

VU MAGAZINE



"INVESTEER NU IN DE DIGITALE VAARDIGHEDEN VAN OUDEREN"

OMAYRA MAC DONALD × 26 MARCH 2020

De verregaande overheidsmaatregelen tegen het coronavirus - zoals het geen handen schudden en anderhalve meter afstand houden - maken persoonlijk contact vandaag de dag erg moeilijk. Internet en sociale media bieden een alternatief, maar voor ouderen is dat niet vanzelfsprekend. Dat maakt kwetsbaar. Theo van Tilburg, socioloog aan de VU adviseert daarom: "Investeer nu in de digitale vaardigheden van ouderen".

Wat is de meest opvallende ontwikkeling bij ouderen in tijden van corona? "Iedereen beseft nu - en dat geldt niet alleen voor ouderen - hoeveel sociaal contact we gedurende de dag hebben. Niet alle contactvormen zijn even belangrijk, maar er is op dit moment een hele serie handelingen en activiteiten niet meer mogelijk. Voor ouderen, zeker oude ouderen, geldt specifiek dat ze al niet zoveel bezigheden meer hebben. Het weinige dat ze hebben, is nu ook weggefallen. Vaak wonen mensen op hoge leeftijd alleen. Je ziet ook dat

de thuiszorg op veel plekken stopt. De kans is groot dat ouderen daarmee in een compleet isolement raken. Ze kunnen dat ook niet goed opvangen met digitale vaardigheden en dat maakt deze groep uitermate kwetsbaar."

Zijn de vaardigheden van ouderen op internet echt zo ontoereikend?

"In Nederland zit zo'n 90 procent van de ouderen op internet. Maar de vraag is hoe zij dat doen. Mijn schoonmoeder kan bijvoorbeeld wel een mailtje lezen, soms ook een mail beantwoorden, maar dat is het dan ook wel. Skypegebruik of iets soortgelijks geeft echter veel problemen, terwijl dit nog het dichtst bij face-to-facecontact ligt. Je ziet dat ouderen onvoldoende zijn voorbereid op een dergelijke situatie. Je kunt zeggen dat we te weinig hebben geïnvesteerd in het vergroten van deze mogelijkheden bij mensen op hoge leeftijd."

"Het gaat echter ook om de kwaliteit van de contacten."

Ligt eenzaamheid bij ouderen hiermee niet nóg meer op de loer?

"Sociale contacten, of het gebrek daaraan, kun je niet gelijkstellen aan eenzaamheid. Die relatie ligt ingewikkelder. Eenzaamheid is het gevoel dat je weinig contact hebt. Of dat je contacten niet goed zijn. Dat zet je af tegen verwachtingen. Ouderen snappen over het algemeen wel waarom de (klein)kinderen vandaag de dag minder langskomen. Daarmee dalen hun verwachtingen. Of dat leidt tot meer eenzaamheid: op korte termijn weet ik dat niet, dat is niet te voorspellen. De basale verwachting is inderdaad dat mensen zich eenzamer gaan voelen als zij minder contacten hebben. Het gaat echter ook om de kwaliteit van de contacten. De weinige contacten die je hebt, worden in deze tijden wellicht diepgaander. Dit kan intensievere gesprekken opleveren en daarmee de eenzaamheid juist verminderen."

Deze situatie duurt waarschijnlijk te kort om daar een uitspraak over te kunnen doen?

"Ja, het is gelukkig een unieke, te kortdurende situatie én we hebben geen data. Voor ouderen in verpleeghuizen - nu gesloten voor bezoek - ligt de situatie iets anders. Deze ouderen hebben nóg minder alternatieven. In deze gevallen zou ik eerder geneigd zijn te zeggen dat zij zich meer in de steek gelaten kunnen voelen. Over andere (zelfstandige) ouderen durf ik geen uitspraak te doen."

"Als een 95-jarige leert videobellen, dan is dat op zichzelf al een belevenis."

Hoe kunnen deze ouderen wél met hun dierbaren in contact blijven?

"Wat ik me kan voorstellen is, en dat vereist wel wat meer tijd en nabijheid, dat ouderen geholpen worden om digitaal contact te onderhouden. Het zou goed zijn als het personeel in de verpleeghuizen dit stimuleert en faciliteert. Ik vermoed dat dit heel weinig gebeurt. Het gaat er ook om dat ze weer iets nieuws kunnen doen. Als een 95-jarige leert videobellen, dan is dat op zichzelf al een belevenis. Dat geeft kleur aan de dag. Ik denk dat de begeleiding daar best een stapje verder in kan gaan."

Hoe kunnen we eenzaamheid die in deze tijd de kop op steekt, aanpakken?

"Dat is een ingewikkelde vraag. Veel mensen denken dat het alleen gaat om het vergroten van de contactmogelijkheden, maar het gaat om veel meer dan dat. Je kunt best wat organiseren voor ouderen. We weten echter dat veel losse activiteiten de echte eenzaamheid niet oplossen. We moeten naar een omvangrijkere aanpak. De meeste mensen onderschatten de ernst en zwaarte van het probleem."

"Je moet langdurig en diepgaand met mensen aan de slag.
Dat is cruciaal."

Wat zou uw advies zijn?

"Onderneem activiteiten die het gevoel van erbij horen van ouderen vergroten. Dat kun je alleen bereiken wanneer je langdurig en diepgaand met mensen aan de slag gaat. Dat is cruciaal. Je kunt best iets goeds doen zonder dat dit de eenzaamheid oplost. Desondanks denken we al gauw: 'Ik heb toch een steentje bijgedragen in de strijd tegen eenzaamheid'. Daarvan durf ik te zeggen: Die kans is heel klein. Er moet meer gebeuren."

Lees ook het eerder verschenen interview met Theo van Tilburg "**Geraniums uit de gratie: ouderen minder eenzaam**" ([/r/geraniums-uit-de-gratie-ouderen-minder-eeenzaam](https://vumagazine.nl/geraniums-uit-de-gratie-ouderen-minder-eeenzaam)) in VU Magazine.