

Meedoen en ontmoeten dankzij computer of iPad

Vroeger achter geraniums, nu achter iPad

Ouderen en internet: het kan een schitterende combinatie zijn. Als je tenminste de kansen ziet en grijpt. José van Berkum beschrijft enkele voorbeeldinitiatieven.

Blijven wonen op de plek waar je bent opgegroeid, ook als het dorp leegloopt. Kinderen en kleinkinderen die virtueel bij je langskomen. Weer contact met oude vrienden die je uit het oog was verloren. Boodschappen bestellen zonder erop uit te hoeven. Het zijn maar enkele mogelijkheden die internet biedt aan ouderen en die het positieve verschil maken. Vooral wanneer je als oudere wat slechter ter been bent, je kinderen druk zijn en ergens anders wonen en je voor alle informatie moet zoeken op een www-adres. In *Wmo Magazine* van mei 2013 betoogde ondergetekende dat internetgebruik ouderen goed doet. Keer op keer blijkt uit (internationaal) onderzoek dat gebruik van computer en internet heilzaam is voor ouderen, zowel gezonde als kwetsbare. Internetgebruik maakt ouderen zelfredzamer en ondersteunt hen bij het langer zelfstandig blijven wonen. Gevoelens van eenzaamheid verminderen aanzienlijk en het sociale netwerk breidt zich uit. Ze doen weer mee. Ook een virtueel netwerk is een netwerk, vaak aanvullend aan het persoonlijke, maar het intensificeert bestaande contacten. Ook virtuele netwerken geven ouderen het gevoel nog mee te doen, erbij te horen. Dat geldt vooral voor ouderen boven de 80 jaar van wie bekend is dat zij zich soms erg eenzaam voelen. Of het nu online is of face-to-face: sociale interactie, contact, is belangrijk om een depressie buiten de deur te houden.

Nieuwe samenwerkingsverbanden

Nederland is dan wel koploper als het gaat om internetgebruik, maar driekwart van de ouderen boven de 75 jaar heeft nog geen

enkele internetervaring. Gelukkig zijn er steeds meer initiatieven waarbij kwetsbare ouderen leren omgaan met de computer en iPad. Steeds meer gemeentes, zorginstellingen en corporaties starten – al dan niet gezamenlijk – met pilots om de wereld van deze ouderen letterlijk en figuurlijk weer te vergroten. De resultaten zijn zonder uitzondering positief. Een rondgang langs een aantal van deze initiatieven.

ZilverOnline: door en voor ouderen

Vita welzijn en advies uit Amstelveen zette in 2012 met financiële ondersteuning van de gemeente en het Gemeenschapsfonds Amstelveen de cursus 'ZilverOnline' op. Vijftien 75-plussers leerden omgaan met een iPad en bedachten samen met de ontwikkelaar een applicatie met drie voor hen nuttige toepassingen. Na afloop van de cursus kon iedereen een bericht sturen naar de andere deelnemers (individuele contacten), meedoen aan een groepsgesprek (groepscontacten) en wat over zichzelf vertellen of foto's laten zien (Prikbord). De pilot was succesvol, vooral omdat de deelnemers in een veilige en vertrouwde omgeving konden oefenen. In 2013 werd ZilverOnline opgenomen in het reguliere aanbod en de belangstelling ervoor is groot. Een klein berichtje in de lokale krant plus mond-tot-mond reclame leverde vijf nieuwe cursussen op, met gemiddeld acht ouderen per cursus. Enthousiaste vrijwilligers begeleiden hen. De ontwikkelde applicatie vormt de start van de nieuwe cursus. Als ouderen wat gewend zijn aan de iPad en de applicatie, gaan ze over op e-mailen. De cursus levert

Driekwart van de Nederlanders boven 75 jaar heeft
geen internetervaring



Het gebruik van computer en internet is heilzaam voor ouderen, zowel gezonde als kwetsbare.

de 75-plussers veel op: het helpt ze contacten te onderhouden, informatie te zoeken en 's avonds een spelletje te doen als ze door het donkere en koude weer niet naar buiten kunnen. Recent heeft het project ZilverOnline een aanmoedigingsprijs van de Rabobank ontvangen. Hiermee kan het project in Amstelveen verder ontwikkeld worden en ook verspreid naar Uithoorn en Aalsmeer.

Weer aan zet met de tablet

Een van de deelnemers aan het Zwolse project 'Weer aan zet met de tablet' legt uit waarom zij meedoet. 'Je moet tegenwoordig altijd naar www als je informatie wilt, daarom doe ik mee.' Samen met een vrijwilliger van Seniorenweb bezoekt ze iedere maandagmiddag de groepsbijeenkomst in dienstencentrum De Terp. Hier leert ze de mogelijkheden van de iPad kennen en gebruiken. Het zijn bijeenkomsten waar ze het ook gezellig met elkaar hebben. 'Weer aan zet met de tablet' startte in maart

2013. Het is een initiatief van welzijnsorganisatie WijZ, met financiering van de gemeenten Zwolle en Kampen en de provincie Overijssel. Met het tabletproject wil WijZ op termijn 150 heel kwetsbare ouderen laten kennismaken met de voordelen van internet. Inmiddels zijn er in de gemeente Kampen 12 en in de gemeente Zwolle 34 deelnemers. Niet alle ouderen komen naar de bijeenkomsten: degenen die fragiel zijn krijgen huisbezoek van een vrijwilliger. Vrijwilligers spelen dan ook een cruciale rol. Er zijn er vijftien, van wie de helft afkomstig is van Seniorenweb. Hoewel het project nog niet is afgerond, is het voor projectleider Hennie van 't Riet nu al geslaagd: 'Ik merk dat we ouderen een stuk blijer hebben gemaakt.'

Ouderen langer in dorpen

In Groningen speelt niet het dienstencentrum maar het dorpshuis een essentiële rol. Vooral in kleinere dorpen is het dorpshuis het

'Je moet altijd naar www, daarom doe ik mee'



Bijeenkomst in het kader van het Groningse project Verzoamelstee.

kloppend hart van een gemeenschap. In het dorpshuis wordt van alles 'verzoameld': contacten, diensten en voorzieningen. Dat geldt ook voor het project Verzoamelstee.

Het Groninger platteland kampt al jaren met leegloop en verdwijnen van voorzieningen. In de dorpen Thesinge, Adorp en Onderdendam is twee jaar geleden gestart met de introductie van 'tabletcursussen' in het dorpshuis, bedoeld om ouderen de mogelijkheden van internet te laten ontdekken en gebruiken. Voor Inge Zwerver, medewerkster bij de Verzoamelstee Onderdendam, heeft het succes vooral te maken met de laagdrempeligheid en het sociale gebeuren eromheen, zoals inloopochtenden en thema-ochtenden over bijvoorbeeld internetbankieren of de ov-chipkaart. 'Mensen kruipen samen achter de tablet en kijken over elkaars schouder mee. Nu al kunnen deelnemers mailen met familie en zoeken ze online de bustijden op.' Nu al is zeker dat na afloop van het project in juni 2014 het dorp Onderdendam de Verzoamelstee zelf overneemt als onderdeel van het dorpshuis. Een groep vrijwilligers neemt de coördinatie en organisatie over. Mooi voorbeeld van burgerkracht.

Communitie in seniorenappartement

Samenwerking door gemeenten met zorg- en welzijnsinstellingen lijkt voor de hand te liggen, gezien de inzet van beide organisaties voor kwetsbare ouderen. Ook woningbouwcorporaties zouden een interessante partner kunnen zijn. Zij beschouwen het als hun maatschappelijke plicht om oudere huurders niet alleen wooncomfort en veiligheid te bieden, maar ook bij te dragen aan sociale activering en zelfstandigheid. Zo startte woningbouwcorporatie Woonwijze in Vught in mei 2013 met een pilot om bewoners van twee seniorencomplexen, de Baarzen en

de Molenstraat, te laten kennismaken met een eenvoudige ICT-voorziening. Dit zogenaamde dienstenplatform bestaat uit een touchscreen, kent twee niveaus ('home' en 'app') en kwam voort uit het Europese onderzoeksproject Netcarity. Belangrijkste uitgangspunten zijn de eenvoud van het gebruik en de privacy van de deelnemers. 34 Gezonde ouderen met nauwelijks tot geen internetervaring doen mee aan de pilot. Ze komen regelmatig in hun gemeenschapsruimten bijeen om gezamenlijk het gebruik van de applicaties of 'diensten' op het platform te bespreken en uit te breiden. De groep is gestart met vijf applicaties: nieuws, buienradar, spelletjes, beeldbellen en de radio. Inmiddels is in overleg met bewoners het aantal applicaties uitgebreid. Toegevoegd is een applicatie die direct toegang geeft tot de activiteitenkalender, een Prikbord voor mededelingen, beeldbellen met Woonwijze en een 'Voor elkaar'-app: een virtuele telefooncirkel. Een kerkdienst-op-afstand komt er waarschijnlijk aan. Overleg met winkeliers in de omgeving en enkele huisartsen is gaande. En binnenkort starten de deelnemers met een eenvoudig e-mailprogramma. Hiermee kunnen ze ook mailen met niet-deelnemers aan de proef. De pilot kan op termijn leiden tot een Vughtse digitale community, waarin gemeente, zorginstellingen en de Vughtse middenstand samen een community vormen, met de oudere bewoner als middelpunt én uitgangspunt. 'Ik ben nu nog gezond en fit, maar straks krijg ik ongetwijfeld ook kwaaltjes. En dan is het fijn dat ik dit kan gaan gebruiken', aldus één van de deelnemers. ▲

José van Berkum is communicatiewetenschapper. Ze adviseert gemeenten over ouderenprojecten. Voor meer informatie: www.vbcom.nl

'Straks krijg ik ook kwaaltjes. Dan is het fijn dat ik dit kan gebruiken'