

VOOR U GESIGNALEERD

## Op zoek naar verbinding: succesvol ouder in een digitaliserende samenleving

Marije Blok

In de afgelopen decennia is informatie- en communicatietechnologie (ICT) steeds meer mogelijkheden gaan bieden voor verschillende aspecten van het dagelijks leven. Denk aan het onderhouden van relaties, activiteiten als bankieren, winkelen of het regelen van burgerzaken. Ouderen profiteren echter relatief weinig van de mogelijkheden van ICT. Een gemiste kans. Gezien de beperkingen waarmee het ouder worden gepaard gaat, kunnen ouderen juist veel baat hebben bij digitale toepassingen. Dit proefschrift beschrijft onderzoek naar het ICT-gebruik onder ouderen en de potentie ervan voor hun sociaal en emotioneel welbevinden.

Dit onderzoek combineert kennis over ICT-gebruik met inzichten vanuit de gerontologie. Veelgebruikte modellen beschrijven vier factoren die het gebruik van ICT beïnvloeden: ervaren nut; ervaren gebruiksgemak; sociale invloed en faciliterende voorwaarden. Daarnaast staan in dit proefschrift drie gerontologische mechanismen centraal. Het eerste; socio-emotionele selectiviteit beschrijft de verschuiving van prioriteiten bij het ouder worden naar activiteiten en relaties die op korte termijn sociale en emotionele betekenis geven. Het tweede mechanisme; selectieve optimalisatie met compensatie illustreert hoe ouderen alternatieve strategieën ontwikkelen wanneer niet alles meer vanzelf gaat. Het derde mechanisme; het behoud van controle betreft het streven van ouderen om ondanks beperkingen grip te behouden.

Hoewel ouderen vaak worden gezien als minder digitaal vaardig, lijkt dit niet de belangrijkste reden waarom zij wel of geen ICT gebruiken. Met andere woorden: de factor gebruiksgemak van technologie is vaak niet doorslaggevend. Veel belangrijker is het ervaren nut. Als een oudere een ICT als nuttig of waardevol ervaart, zal hij of zij bereid zijn vaardigheden aan te leren. Ook sociale invloed speelt een cruciale rol. Maar anders dan bij andere populaties (waar de sociale omgeving belangrijk is in het vormen van een mening) is de sociale invloed bij ouderen direct ondersteunend of juist belemmerend. Dat maakt het samen met privacy, een faciliterende voorwaarde.

Gerontologische mechanismen boden een waardevol perspectief voor het onderzoeken van het ICT-gebruik ten behoeve van het sociaal en emotioneel welbevinden. Ouderen ervaren het gebruik van ICT als nuttig om zich verbonden te voelen met dierbaren; bijvoorbeeld door (samen) digitale foto's te bekijken of deel te nemen aan WhatsApp groepen. Daarnaast gebruiken ouderen ICT wanneer activiteiten op de traditionele manier moeilijk worden, zoals het sturen van e-mails wanneer het voeren van een gesprek niet lukt. Ten slotte blijkt het gebruik van ICT belangrijk voor een gevoel van controle.

Op basis van de bevindingen zijn de volgende aanbevelingen geformuleerd:

1. **Maak het van waarde:** Zorg ervoor dat ICT die je ontwikkelt, of gebruikt in een dienst voor ouderen bijdraagt aan hun sociaal en emotioneel welbevinden.
2. **Gebruik het gebruikelijke:** In plaats van innovatieve gadgets en robots geven ouderen de voorkeur aan alledaagse technologie zoals laptops, tablets en smartphones. Maak hier gebruik van.
3. **Verweef in het offline leven:** Maak van ICT gebruik geen activiteit op zich, maar integreer het in het dagelijks leven.
4. **Support op maat:** Veel ouderen kunnen goed met ICT omgaan. De zorg of ze er verantwoordelijk mee omgaan is soms wel terecht. Ondersteun op maat.

*Marije Blok verdedigt haar proefschrift op dinsdag 5 november aan de VU in Amsterdam. Voorafgaand gaat zij in een miniconferentie in gesprek met stakeholders uit de praktijk over de toepassing van haar bevindingen. Het proefschrift is te downloaden via <http://doi.org/10.5463/thesis.808>.*