



Esc@pe ... als je wereld kleiner wordt

'een experiment om met ICT uit eenzaamheid te geraken'

Genomineerd voor de .NL-award 2004



Het Nederlandse  **Rode Kruis**





Esc@pe ... als je wereld kleiner wordt

'een experiment om met ICT uit eenzaamheid te geraken'

Colofon

Uitgave: Fontys Hogescholen,
in opdracht van SeniorWeb Eindhoven

Redactie: Jan Steyaert

Auteurs: Tineke Fokkema, Jenny de Jong Gierveld,
Kees Knipscheer, Johan Osté, Aart Teklenburg,
Lex van Tongeren

Vormgeving: Mariëtte van Oort

Druk: Océ, Eindhoven

ISBN 90-5355-011-9

© 2004

Alles uit deze uitgave mag, met vermelding van auteurs en publicatie, worden vermenigvuldigd en openbaar gemaakt. Een digitale versie van deze uitgave is als PDF-bestand kosteloos te downloaden van www.seniorweb.nl/downloads/esc@pe en www.fontys.nl (onder 'kennis@onderzoek')



INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	5
1. Inleiding	7
2. Aanpak van eenzaamheid: theorie en praktijk	11
2.1. Eenzaamheid, een omschrijving	11
2.2. Stijlen van verwerking	14
2.3. Eenzaamheidsinterventies	15
Algemene voorlichting en mentaliteitsverandering	16
Deskundigheidsbevordering intermediairs	17
Sociaal-culturele activering	19
Persoonlijke activering	21
Cursussen, gespreksgroepen en therapie	22
2.4. Esc@pe ... als je wereld kleiner wordt	25
3. How to esc@pe loneliness: ict in de strijd tegen eenzaamheid	27
3.1. Het maatschappelijk decor van eenzaamheid	27
3.2. Eenzaamheid nader verkend	28
3.3. Interventie door middel van informatietechnologie	29
3.4. Het initiatief en de participerende instellingen	31
3.5. Selectie van de deelnemers en de apparatuur	33
3.6. Adoptie, ondersteuning en gebruik	34
4. Goed bedacht, maar werkt het ook?	39
4.1. Eenzaamheid en eenzaamheidsverwerking	39
4.2. Het meetinstrument	41
4.3. Opzet en gevolgde werkwijze	43
4.4. Achtergrondkenmerken van de deelnemers	44
Deelnemers experimentele groep	46

Deelnemers controlegroep	46
4.5. Resultaten eenzaamheid experimentele groep	46
4.6. Resultaten eenzaamheid controlegroep	48
4.7. Conclusies: veranderingen in eenzaamheid	50
5. Ervaringen en belevingen	53
5.1. Verwachtingen vooraf en evaluatie achteraf	53
5.2. Positieve ervaringen	54
5.3. Subjectieve vermindering eenzaamheid	56
5.4. Onvoorziene zaken en negatieve ervaringen	58
5.5. Hoe verder?	64
5.6. Samenvatting	69
6. Eenzaamheidsinterventies langs de meetlat	73
7. Nabeschouwing	77
7.1. Conclusie	80
7.2. Verwachting omtrent follow-up	80
Bijlagen	83
Over de auteurs	83
Samenstelling projectgroep	85
Vragenlijsten	86
Literatuur	99



Voorwoord

Bestaat de kans dat je je door internetgebruik minder eenzaam gaat voelen? Nog voordat er vol in het land wordt geëxperimenteerd met de sociale kwaliteiten van ICT, zoals de digitale broedplaatsen, worstelt de heer Lex van Tongeren namens SeniorWeb Eindhoven al met die vraag.

Begin 1998 ging Lex van Tongeren, als ambassadeur van SeniorWeb, aan de slag om in Eindhoven cursussen te organiseren voor mensen die niet met computers zijn opgegroeid. Was hij in de beginnende jaren nog op zoek naar lokaal draagvlak en vrijwilligers, inmiddels beschikt de Stichting SeniorWeb Eindhoven over twee leercentra voorzien van 32 PC-cursusplaatsen en 75 vrijwilligers en worden circa 1000 cursisten per jaar opgeleid.

De doelstelling van SeniorWeb is maatschappelijke participatie. Bij de cursisten die worden bereikt, lijkt dat wel goed te zitten. Echter, volgens Lex van Tongeren wordt waarschijnlijk niet iedereen bereikt. Zo ontstond de gedachte dat mensen die in een maatschappelijk isolement verkeren vanwege een chronische ziekte of handicap, eigenlijk veel meer aandacht in het kader van de doelstelling verdienen.

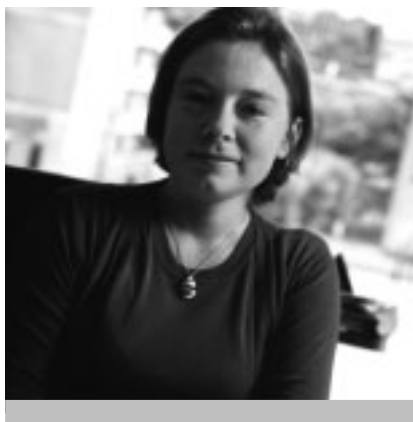
Om ook aan deze vraag te kunnen voldoen, heeft hij het proefproject Esc@pe opgezet. In dit project wordt samenwerking gezocht met lokale afdelingen van het Rode Kruis en de Zonnebloem. Deze organisaties droegen niet minder dan 15 deelnemers aan.

Ik ben trots op dit project dat in onze stad is bedacht, uitgevoerd en afgerond. Eindhoven draagt ICT zowel op economisch als op sociaal vlak een warm hart toe. Bovendien heeft Esc@pe een aantal goede en opvallende kenmerken die voor andere projecten als voorbeeld kunnen dienen. Zo is de samenwerking tussen plaatselijke organisaties versterkt en zijn er zelfs nieuwe bruggen geslagen. SeniorWeb, de Zonnebloem en het Rode Kruis Eindhoven hebben de handen

ineen-geslagen. Naast de overheid hebben ook fondsen en het bedrijfsleven financieel bijgedragen. De monitoring is in goede handen bij de Vrije Universiteit Amsterdam (Sociale Gerontologie), het Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut (NIDI), Fontys Hogescholen en de gemeente.

Het antwoord op de vraag of je met een hulpbron als internet iets kunt doen aan vereenzaming komt in dit boek uitgebreid aan de orde. Een tipje van de sluier: het is niet voor niets dat ongeveer de helft van de deelnemers op eigen kosten doorgaat en dat het Rode Kruis het project onder de naam 'Blikopener' voortzet en uitbreidt. Dat is goed nieuws voor de deelnemers, want uiteindelijk gaat het om hen.

Ik wens u veel leesplezier. Laat dit boek een inspiratie zijn voor andere organisaties om dit soort initiatieven voort te zetten. De computer en andere ICT-hulpmiddelen zijn voor velen van ons zo vanzelfsprekend, maar we mogen niet vergeten dat dit zeker niet voor iedereen in onze samenleving geldt.



Jacqueline Kuppens
Wethouder van Welzijn en Milieu

Sociale netwerken zijn de afgelopen decennia grondig gewijzigd. De wijk is voor de meeste burgers al lang niet meer de hangplek waarin we al onze professionele en sociale activiteiten organiseren, maar een uitvalsbasis van waaruit we over een ruim geografisch gebied actief zijn. De tijd dat onze burens ook onze vrienden waren, ligt al vele jaren achter ons. Soepel verplaatsen we ons immers naar een ander stadsdeel voor wat sport of naar een andere stad voor een bezoek aan vrienden. Studenten vertellen vlot dat ze met een ‘low cost carrier’ even gaan fuiven in Barcelona, alsof het om de hoek is. Het hoeft dan ook geen verbazing dat de gemiddelde afstand die een burger aflegt gestegen is van ongeveer vier km per dag anno 1900 naar 34 km per dag anno 2000, bijna een vertienvoudiging. In die modernisering van onze sociale contacten hebben we een enorme keuzevrijheid gewonnen. We kunnen nu erg selectief zijn in het bepalen met wie we hoeveel tijd doorbrengen, en keuzen maken op basis van interessegebieden eerder dan nabijheid van woonplaats of familiebanden. Alsof modernisering van face-to-face-ontmoetingen niet voldoende is, zorgt internet voor een kwadratering van de mogelijkheden. Je kunt het zo gek niet bedenken, of je vindt op internet wel mensen waarmee je informatie kunt uitwisselen en communiceren. De eenzame uren achter de televisie (gemiddeld 12,4 uur per week!) worden ingewisseld voor interactieve uren achter het beeldscherm van de computer, terwijl wachttijd op het perron of aan het loket naarstig gebruikt wordt om te SMS'en.

“Elk voordeel heb zijn nadeel” is slechts één van de beroemde uitspraken van Johan Cruijff. Die is ondertussen zo ingeburgerd, dat men het al heeft over ‘de eerste wet van Cruijff’. Of algemene bekendheid zonder meer gelijk gesteld kan worden met de status van ‘wet’ valt te betwijfelen, maar inzake modernisering van sociale netwerken is ze wel relevant. Het voordeel van de keuzevrijheid in sociale contacten heeft dreigende eenzaamheid als keerzijde. We chatten met de hele wereld, maar kennen onze buurman niet meer (Steyaert, 2003).

Met de eenzaamheid in Nederland lijkt het wel mee te vallen. Het komt voor bij alle leeftijdsgroepen en niet overmatig veel bij ouderen, en algemeen is er zelfs sprake van vermindering van eenzaamheid (Hortulanus, Machiels & Meeuwesen, 2003; Linders, 2004). Tegelijk is echter onze pijndrempel voor eenzaamheid gedaald. De kranten berichten met enige regelmaat over sterfgevallen die pas na weken of maanden opgemerkt worden door burens of familieleden. Telkens is een dergelijk verhaal over een ‘lang liggend lijk’ een aanklacht tegen het bestaan van schrijnende vereenzaming. Omdat de maatschappelijke kosten van eenzaamheid steeds sterker in beeld komen, stijgt ook de aandacht voor het voorkomen en verhelpen van eenzaamheid. Hoewel vereenzaming niet frequenter voorkomt bij ouderen, is het wel logisch dat veel van dit beleid en sociale interventies inzake eenzaamheid zich tot deze ouderen richten. Ouder worden betekent immers nog steeds een toename van zorgbehoefte en vermindering van zelfredzaamheid. En juist in die situaties worden de nadelen van de voordelen zichtbaar.

In deze publicatie wordt verslag gedaan van een proefproject in Eindhoven. In ‘Esc@pe ... als je wereld kleiner wordt’ is de afgelopen jaren geëxperimenteerd met technologie (computer/internet) bij chronisch zieke en lichamelijk gehandicapte vijftigplussers, met name om te ontdekken of eenzaamheid door middel van het gebruik van personal computer en internet kan worden verminderd. Het gaat daarbij om een experiment, omdat niet vooraf vaststond welke effecten zich zouden voordoen. Het was bijvoorbeeld niet ondenkbaar dat verhoogde aandacht van de deelnemers voor wat er op het beeldscherm gebeurt schade toebrengt aan het nog bestaande sociale netwerk. En wat heb je aan tien chat-vrienden, als je daarmee dat ene sociale contact in de buurt verliest en er niemand meer voor je naar de apotheker om medicijnen kan gaan?

Daarom is het project vanaf het begin van nabij gevolgd en zijn de effecten zorgvuldig in beeld gebracht. In deze publicatie worden zowel de details van de sociale interventie als de effecten en de leerpunten beschreven. Daarbij is er bewust voor gekozen om geen hoera-verhaal te houden, maar om op objectieve wijze de bevindingen in beeld te brengen zodat ook door anderen van dit experiment geleerd kan worden.



Esc@pe ... ALS JE WERELD KLEINER WORDT

Het bestuur van de Zonnebloem Regio Eindhoven zag het project 'Esc@pe ... als je wereld kleiner wordt' als een goed initiatief en een prettige aanvulling van haar bezoekwerk aan langdurig zieke en/of eenzame mensen in Eindhoven.

Vooral het idee om mensen die in een isolement verkeren, weer een kans te geven om aan de maatschappij deel te nemen door het gebruik van e-mail en internet op de computer, sprak het bestuur aan.

De acht gasten van de Zonnebloem en de zeven gasten van het Rode Kruis, die gedurende drie jaar hebben deelgenomen aan dit project, zijn bijzonder enthousiast. Zij die zelfstandig verdergaan, geven aan de computer niet meer te kunnen missen. Ook de bezoekerwilligers hebben aangegeven dat zij dit beschouwen als een goede aanvulling op het bezoekwerk.

De Zonnebloem Regio Eindhoven heeft de samenwerking met het Rode Kruis, de projectleider en de vrijwilligers van SeniorWeb als zeer prettig ervaren. Vooral dankzij de royale financiële ondersteuning van de Gemeente Eindhoven en vele andere sponsors is dit project mogelijk gemaakt. Het bestuur van de Zonnebloem Regio Eindhoven is daar zeer dankbaar voor.

Zonnebloem Regio Eindhoven

*Ineke Maas, voorzitter
Jenny Bun en Hermine de Haas,
bestuursleden bezoekwerk
en leden projectteam Esc@pe*



NATIONALE VERENIGING

de Zonnebloem®



2.) Aanpak van eenzaamheid: theorie en praktijk

Tineke Fokkema

Het proefproject ‘Esc@pe ... als je wereld kleiner wordt’ richt zich op senioren (50plus) die door een handicap of chronische ziekte aan huis gebonden zijn. Door gebruik te maken van PC en internet wordt de mogelijkheden geboden om (digitaal) in contact te komen met anderen, waaronder lotgenoten. Hiervan wordt verwacht dat de eenzaamheid van deze mensen vermindert. Maar wat is eenzaamheid en hoeveel ouderen hebben er last van?

2.1. Eenzaamheid, een omschrijving

In de literatuur over eenzaamheid zijn vele verschillende definities en omschrijvingen van het begrip eenzaamheid in omloop. Zelfs het van Dale woordenboek geeft geen eenduidige omschrijving. Toch komen bij herhaling drie elementen naar voren. Het eerste element is dat eenzaamheid niet synoniem is aan ‘alleen-zijn’ en dat het ‘samen zijn met anderen’ niet per definitie bescherming biedt tegen eenzaamheidsgevoelens (Peplau & Perlman, 1982). Je kunt je eenzaam voelen in een groot gezelschap en je kunt je niet-eenzaam voelen als je alleen bent: ‘eenzaam, maar niet alleen’ en ‘alleen, maar niet eenzaam’. Eenzaamheid is een gevoel, een subjectief gegeven. Het wordt verondersteld op te treden als er een verschil is tussen de relaties zoals men die heeft en de relaties zoals men zich die wenst (Gordon, 1976; Peplau & Cadwell, 1978). Hierbij gaat het niet zozeer om een ontbreken aan het aantal relaties, als wel om een gemis aan kwaliteit van die relaties. Zo kunnen eenzaamheidsgevoelens ontstaan wanneer de bestaande relaties onvoldoende inhoud hebben of in deze relaties samen toch ‘iets’ wordt gemist. Een bekend voorbeeld is het gemis van een intieme levenspartner met wie lief en leed kan worden gedeeld. Een ander voorbeeld is het ontbreken van

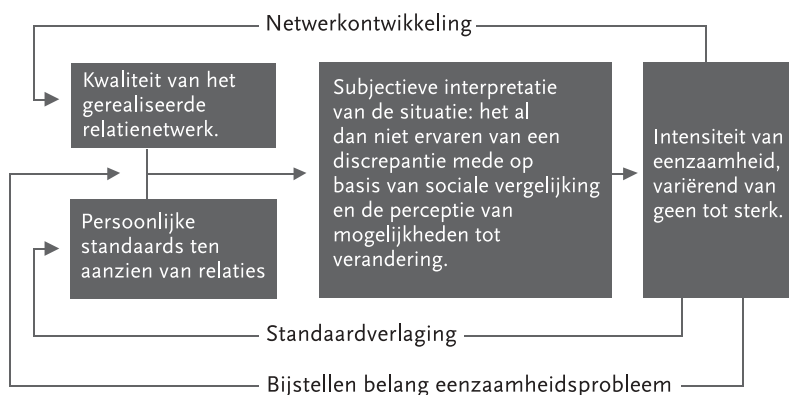
contacten met mensen waarmee men bepaalde gemeenschappelijke kenmerken deelt, zoals vrienden of vriendinnen. Het tweede element is dat men pas over eenzaamheid kan spreken wanneer dit verschil als negatief wordt ervaren. Een persoon die vrijwel geen contact heeft met andere mensen voelt zich dus niet eenzaam als het nagenoeg alleen-zijn door hem als gewenst en prettig wordt ervaren. Zo is iemand die zich dag en nacht uitleeft door op zolder met spoortreintjes te spelen en over niet meer contacten beschikt dan de caissière in de supermarkt en de winkelier van Märklin-onderdelen niet eenzaam zolang hij zich niet eenzaam voelt. Het derde en laatste element heeft met het belang van het tijdsperspectief te maken. Het verschil tussen de gerealiseerde en gewenste relaties wordt als ernstiger ervaren wanneer de betrokkene zichzelf minder goed in staat acht dit verschil binnen redelijke termijn op te heffen.

Gegeven het bovenstaande en in navolging van De Jong Gierveld, wordt in dit rapport het begrip eenzaamheid als volgt gedefinieerd: eenzaamheid is een als onplezierig en ontoelaatbaar ervaren discrepantie tussen de gerealiseerde en de gewenste relaties (J. de Jong Gierveld, 1984, p. 45). De gewenste relaties worden ook wel aangeduid als de persoonlijke standaards ten aanzien van relaties. Een schematische weergave van deze definitie is te vinden in figuur 1 (van Tilburg, 1988, p. 9).

Onder alle geledingen van de bevolking komt eenzaamheid voor (Tineke Fokkema & J. de Jong Gierveld, 2003). Toch bestaat de indruk dat ouderen in sterkere mate te kampen hebben met eenzaamheidsgevoelens dan jongere mannen en vrouwen. Naarmate men ouder wordt doen ingrijpende levensgebeurtenissen die het risico op vereenzaming met zich meedragen, zich vaker en soms gelijktijdig voor. Bij deze risicofactoren voor eenzaamheid kan men denken aan een sterke inkomensdaling, het verlies van dierbaren of een verslechterende gezondheid. Verschillende risicofactoren leiden tot verschillende typen van eenzaamheid. Na de dood van de partner is het gemis van de partner en van de ervaren intimiteit van deze relatie doorslaggevend voor de gevoelens. De eenzaamheid die hiermee verbonden is noemen we emotionele eenzaamheid. Een andere vorm van eenzaamheid, sociale eenzaamheid, is gekoppeld aan het ontbreken van contacten met vrienden of vriendinnen. Na een verhuizing kan men, hoe intiem de ondersteuning van de partner ook uitvalt, zich toch

eenzaam voelen door het ontbreken van contacten met anderen waarin men gedachten kan uitwisselen.

Bovendien zijn de omstandigheden waaronder eenzaamheid op oudere leeftijd optreedt ook vaak moeilijk aan te pakken en hardnekkiger dan onder mensen uit jongere leeftijdscategorieën. Schattingen laten zien dat 32 procent van de 55plus-bevolking van Nederland beschouwd kan worden als eenzaam, hetgeen neerkomt op ruim 1,2 miljoen eenzame oudere personen. Binnen deze categorie wordt 28 procent als betrekkelijk ernstig eenzaam beschouwd, drie procent als ernstig eenzaam en één procent als uiterst eenzaam.



Figuur 1. Eenzaamheid als gevolg van een interpretatie van de kwaliteit van de relaties en de persoonlijke standaards ten aanzien van relaties, met mogelijkheden voor een verwerking van eenzaamheid

2.2. Stijlen van verwerking

Het is van groot belang om aan eenzaamheid iets te doen aangezien het een bedreiging kan zijn voor het persoonlijk welbevinden en in allerlei opzichten ziekmakend kan zijn, zowel geestelijk als lichamelijk. Eenzame mensen blijken vaker last te hebben van een verminderd zelfrespect, een pessimistisch toekomstperspectief, depressieve klachten en angststoornissen. Veel voorkomende lichamelijke klachten zijn hoofdpijn, maagpijn, ademhalingsproblemen, slaapproblemen en gebrek aan eetlust, gekoppeld aan overmatige alcoholconsumptie en een bovengemiddeld gebruik van medicijnen zoals slaapmiddelen en kalmerende middelen.

Uit figuur 1 is op te maken dat drie oplossingsrichtingen mogelijk zijn om eenzaamheid te verminderen (Tineke Fokkema & J. de Jong Gierveld, 2003). Deze worden ook wel de stijlen van verwerking genoemd. Ten eerste kan het ervaren verschil tussen gerealiseerde en gewenste relaties worden opgeheven of substantieel worden verminderd door de gerealiseerde relaties op het peil te brengen van de gewenste relaties. Eenzaamheidsverwerking houdt dan in dat het aantal maar bovenal de kwaliteit van de relaties wordt verhoogd. Dit kan door nieuwe relaties aan te gaan of door bestaande relaties te intensiveren of te verbeteren. Korthedshalve spreken we in het vervolg over *netwerkontwikkeling*. Ten tweede kan de eenzaamheidssituatie worden beëindigd of in ernst worden verminderd door de wensen en verwachtingen ten aanzien van de relaties te verlagen in de richting van het niveau van de gerealiseerde relaties. Dit wordt ook wel *standaardverlaging* genoemd. Unrealistische wensen en te hoge verwachtingen van relaties worden dan bijgesteld, door bijvoorbeeld het idee los te laten dat je per se een partner moet hebben om gelukkig te zijn of dat de kinderen elke dag moeten langskomen of opbellen, in te zien dat een goed contact van twee kanten moet komen, en te leren vragen om de steun en aandacht waar men behoefte aan heeft. De derde oplossingsmogelijkheid betreft het *leren omgaan met gevoelens van eenzaamheid*. Het verschil tussen de gerealiseerde en gewenste relaties blijft in dat geval bestaan en geprobeerd wordt het belang van deze discrepantie terug te dringen door relativering (bijvoorbeeld vergelijking met anderen die het nog slechter hebben), afleiding (bijvoorbeeld de aandacht richten op een hobby), ontkenning (bijvoorbeeld het vermijden van bepaalde situaties) of berusting (bijvoorbeeld het aanvaarden van de onvermijdelijkheid van het probleem).

De eerste oplossingsrichting, die van netwerkontwikkeling, kan nader worden uitgesplitst. Verschillende oorzaken zijn namelijk denkbaar waarom de gerealiseerde relaties minder zijn dan men wenst. Deze oorzaken kunnen in drie groepen worden ingedeeld. Ten eerste kunnen de oorzaken bij de persoon zelf liggen (intra-individuele oorzaken). Onderzoek heeft uitgewezen dat vooral een gebrek aan sociale vaardigheden, een negatief zelfbeeld, hardhorendheid en slechthoorden, een verminderde mobiliteit, invaliditeit, en een ontoereikend inkomen het aangaan en aanhouden van sociale contacten bemoeilijken (J. de Jong Gierveld, 1997; Kramer, Kapteyn, Kuik & Deeg, 2002; Peplau, Miceli & Morasch, 1982). Ten tweede kunnen de oorzaken liggen in het contact van iemand met andere mensen (inter-individuele oorzaken). Hierbij kan het gaan om het verlies van contacten door ernstige ziekte of overlijden van de partner, het wegvallen van familie en vrienden, verhuizing, scheiding en dergelijke. Tot slot zijn er maatschappelijke ontwikkelingen die het leggen en onderhouden van contacten tussen mensen in de weg kunnen staan (maatschappelijke oorzaken). Te denken valt aan negatieve beeldvorming over ouderen en oud worden, afnemende solidariteit tussen en binnen generaties, toenemend individualisme en ingrijpende veranderingen in de samenstelling van de bevolking in bepaalde stadswijken. Ook de ‘vertechnologisering’ van de samenleving is een maatschappelijke ontwikkeling die verarming van sociale contacten in de hand werkt (Linders, 2004). Vooral in de dienstverlenende sector is dit goed te zien: handelingen bij balies van banken en postkantoren zijn grotendeels vervangen door pinautomaten, de NS ruilt veel loketten in voor automaten en heeft recent de kaartjes aan het loket duurder gemaakt, en vrijwel alle producten zijn via internetwinkels te koop.

2.3. Eenzaamheidsinterventies

Theorie over de oorzaken en stijlen van verwerking van eenzaamheid is mooi, maar hoe zorg je er in de praktijk voor dat eenzaamheid daadwerkelijk wordt teruggedrongen? De ervaring leert dat het niet eenvoudig is om in je eentje het gevoel van eenzaamheid te verminderen. Vaak is daar hulp van anderen bij nodig. Inspanningen die door een andere dan de eenzame zelf worden geleverd en erop gericht zijn het proces van verwerking van eenzaam-

heid in gang te zetten of te houden, noemen we eenzaamheidsinterventies. Verspreid over Nederland zijn al vele eenzaamheidsinterventies uitgevoerd (Bakker, Vogelsanger & Fokkema, 2003; Tineke Fokkema & J. de Jong Gierveld, 2003; Fokkema & van Tilburg, 2003; Legters & Fokkema, 2003; van Linschoten, Koningsveld & te Velde, 2004). De werkvormen zijn zeer divers en de meerderheid van de interventies richt zich op ouderen. Diversiteit is ook te vinden in de organisaties die de eenzaamheidsinterventies uitvoeren: gemeenten, sociale diensten, GGD, GGZ, Stichtingen welzijn ouderen, diensten- en wijkcentra, vrijwilligers- en ouderenorganisaties en kerken. Het Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn (NIZW) heeft recent een overzicht gemaakt van het huidige aanbod van activiteiten tegen eenzaamheid (Linneman, van Linschoten, Royers, Nelissen & Nitsche, 2001). Hierbij worden vijf typen onderscheiden. In het hiernavolgende worden deze typen van interventies kort uiteengezet. De voorbeelden die hierbij worden aangehaald betreffen vooral interventies bij eenzame ouderen.

Algemene voorlichting en mentaliteitsverandering

Eerder is vermeld dat maatschappelijke ontwikkelingen het contact tussen mensen kunnen bemoeilijken. De activiteiten die binnen dit type vallen, proberen aan deze ontwikkelingen iets te doen en spelen zich af op het macroniveau. Zo worden campagnes onder de bevolking gehouden ter verbetering van de beeldvorming over ouderen. Verder wordt algemene informatie gegeven over eenzaamheid en de wijze waarop die kan worden voorkomen en opgeheven. Mensen worden bijvoorbeeld aangespoord om mee te doen aan allerlei activiteiten en een beroep te doen op hulpverleners. Verschillende middelen worden hiervoor ingezet: schriftelijk voorlichtingsmateriaal (folders, brochures en posters), artikelen en advertenties in landelijke en regionale kranten, wijkkranten en huisbladen, spotjes op de radio en televisie, en thema- en informatiebijeenkomsten.

Of hiermee de eenzaamheid wordt teruggedrongen, zal pas later in de tijd blijken. De activiteiten scheppen slechts voorwaarden waaronder gewenste veranderingen in maatschappelijke ontwikkelingen kunnen plaatsvinden. Het gemak waarmee mensen contact kunnen leggen en onderhouden met anderen zal alleen verbeteren wanneer mensen daadwerkelijk hun houding en gedrag aanpassen.

Deskundigheidsbevordering intermediairs

Deskundigheidsbevordering richt zich op hulpverleners die contact hebben met eenzame mensen, zogeheten intermediairs, en speelt zich dus af op het mesoniveau. Het doel is het beter signaleren van en adequater reageren op eenzaamheidsgevoelens door beroepskrachten en vrijwilligers. Hiervoor is een scala aan schriftelijk (voorlichtings)materiaal en audiovisueel materiaal ontwikkeld. Daarnaast worden in diensten- en zorgcentra cursussen en informatiebijeenkomsten voor hulpverleners gehouden (zie kadertekst 1). Naast het bevorderen van kennis over eenzaamheid en de achterliggende oorzaken en verwerkingsstijlen ervan, wordt in deze cursussen aandacht besteed aan aspecten van bejegening, bespreken van casuïstiek en uitwisseling van ervaringen.

Net als bij het eerste type van interventies, blijkt pas later in de tijd of deskundigheidsbevordering succesvol is geweest. Wil die effect kunnen hebben, dan moet het geleerde eerst nog worden omgezet in een gedrags- en mentaliteitsverandering bij de intermediairs.

DESKUNDIGHEIDSBEVORDERING

In Zorgcentrum Kelsehof te Didam en Woonzorgcentrum Dr. Jenny te Dinxperlo is in de maanden januari-maart 2003 een cursus 'Deskundigheidsbevordering' gehouden onder het verzorgend personeel. Doel van deze cursus was het beter signaleren van en adequater reageren op eenzaamheid onder de bewoners.

De cursus bestond uit zes bijeenkomsten van elk drie uur en is speciaal voor deze twee verzorgingshuizen ontwikkeld en gegeven door Le Loux Innovatie & Training. Per huis hebben acht personeelsleden deelgenomen.

In de eerste bijeenkomst werd aandacht besteed aan het begrip eenzaamheid: dat het een persoonlijke beleving is en te maken heeft met een verschil tussen wens en werkelijkheid op relationeel gebied.

Ook werd ingegaan op de redenen waarom eenzaamheidsgevoelens in een verzorgingshuis sterker kunnen zijn dan die in een thuissituatie. Om beter te begrijpen wat nu precies eenzaamheid is, dienden de cursisten vervolgens verschillende opdrachten uit te werken.

Zo moesten ze van hun huidige leefsituatie uitgaan en inleven hoe het voor hen zal zijn wanneer ze 88 jaar zijn en alleen naar het desbetreffend huis verhuizen. Centraal in de tweede bijeenkomst stond de bewustwording van hun veelal taakgerichte beroepshouding. De cursisten werd geleerd dat een ware omslag bij de bewoners kan worden bereikt wanneer er cliëntgericht wordt gewerkt. Hierbij staat de cliënt centraal en wordt er uitgegaan van de eigenheid, zelfstandigheid en autonomie van de desbetreffende persoon. Na het doornemen van de belangrijkste verschillen tussen een taak- en cliëntgerichte houding en zaken die nodig zijn om cliëntgericht te kunnen werken, kregen de cursisten de opdracht om na te gaan hoe cliëntgericht hun organisatie en eigen houding is. In de derde en vierde bijeenkomst werd stilgestaan bij de vaardigheden die van groot belang zijn om eenzaamheid sneller en beter te herkennen en daar vervolgens op een juiste wijze mee om te gaan. De vaardigheden die aan de orde kwamen waren achtereenvolgens effectief communiceren, waarnemen en observeren, actief luisteren, samenvatten, verschillende soorten van vragen stellen, omgaan met gedrag en gevoelens en het geven en ontvangen van feedback. Verschillende opdrachten werden uitgevoerd om de cursisten bewust te maken van de mate waarin zij deze vaardigheden beheersen. De laatste twee bijeenkomsten richtten zich op het maken van een persoonlijk zorgplan: een totaal pakket van maatregelen, specifiek voor een bepaalde cliënt, dat alle te verlenen zorg bevat. Het is een methodische manier van werken bestaande uit de volgende vijf stappen: (1) het verzamelen van gegevens; (2) het vaststellen en formuleren van de zorgvraag en –behoefte; (3) het bepalen van de doelen; (4) het uitvoeren van activiteiten; en (5) het evalueren. Om deze werkwijze onder de knie te krijgen, kreeg elke cursist aan het einde van de vijfde bijeenkomst de opdracht mee om een casus van een cliënt te beschrijven waarin men de eenzaamheidsproblematiek volgens het zorgplan oppakt en uitwerkt en deze te presenteren in de laatste bijeenkomst. Tijdens de vijfde bijeenkomst werd ook aandacht besteed aan de begeleiding en overdracht aan andere medewerkers binnen dezelfde organisatie.

Voor meer informatie over deze cursus kan contact worden opgenomen met Lous Le Loux, e-mail: leloux@zonnet.nl, bezoekadres: Pastoor van Laakstraat 34, 6663 CA Lent, telefoonnummer: 024-3888911.

Sociaal-culturele activering

De volgende typen van interventies spelen zich af op het niveau van het individu (microniveau). Sociaal-culturele activering beoogt de sociale omgeving 'contactrijker' te maken. De activiteiten die hieronder vallen, zijn zeer divers een sociëteit of koffie-inloopochtend in een dienstencentrum of verzorgingshuis (zie kadertekst 2), gezelschapsspelen, groepsactiviteiten zoals gymnastiek, zingen en schilderen, dagopvang in dienstencentra of verzorgingshuizen, gemeenschappelijk wonen voor ouderen met een afwijkende leefstijl, etc. Het accent ligt meestal op het positieve: de activiteit en de gezelligheid; het tegengaan van eenzaamheid is vaak slechts een neven doel. Met andere woorden, eenzaamheid wordt 'via een omweg' aangepakt. Deze indirecte benadering vormt een sterk punt omdat de meeste mensen niet graag direct worden aangesproken op het 'eenzaam zijn'. Een ander sterk punt betreft de keuze van de deelnemers, hoever te willen gaan met het leggen van contacten. Wie zich op de achtergrond wil houden kan dat doen. Dit is tegelijk een van de zwakke punten. Sociaal-culturele activering biedt slechts een contactrijke context; van de deelnemers wordt verwacht dat zij zelf onderling contact gaan leggen. Gebrek aan sociale vaardigheden, een negatief zelfbeeld of een te hoge verwachting over relaties zijn slechts enkele persoonlijke kenmerken die dit kunnen dwarsbomen. Verder zal het effect op eenzaamheid beperkt zijn wanneer er heel andere oorzaken aan die eenzaamheid ten grondslag liggen dan een tekort aan contacten in het algemeen.

In het verzorgingshuis Nijeveld te Nijmegen is sprake van een geringe sociale binding tussen de bewoners onderling evenals tussen de bewoners en het personeel. De oorzaak hiervan heeft te maken met de geschiedenis en groot-schaligheid van het huis. Verzorgingshuis Nijeveld is in 1972 gebouwd en telt 133 bewoners. Van oorsprong is het een verzorgingshuis voor ouderen uit gegoede kringen die doorgaans zeer op hun privacy zijn gesteld. De noodzaak tot het opzetten van kleinschalige, sociale activiteiten was derhalve zeer gering. Langzaam maar zeker is echter de samenstelling van de bewonersgroep aan het veranderen en wordt het gebrek aan dergelijke activiteiten voelbaarder.

Om het sociale contact tussen bewoners onderling te stimuleren, zijn sinds 2001 kleinschalige, laagdrempelige groepsactiviteiten in dit huis van start gegaan, waarbij het gezellig samenzijn centraal staat: twee gespreksgroepen voor bewoners die al langere tijd in het verzorgingshuis wonen, een gespreksgroep voor nieuwe bewoners en Koffietijd. De begeleiding van deze activiteiten is in handen van een AB'er (activiteitenbegeleider) van Huize Nijvelt en een onderzoeker (psychogerontoloog) verbonden aan de Vakgroep Psychogerontologie van de Radboud Universiteit te Nijmegen.

In de twee gespreksgroepen voor bewoners die al langere tijd in Nijvelt wonen worden onder begeleiding gezamenlijk herinneringen opgehaald, informatie uitgewisseld over ieders huidige en vroegere interesses en worden verschillende thema's, al dan niet door de bewoners zelf voorgesteld, besproken.

Voorbeelden van thema's zijn: persoonlijke levensloop, wereldproblematiek (discussie), ouder worden en kinderen. De gesprekken zijn strikt vertrouwelijk waardoor de groepsband wordt versterkt. Maximaal kunnen zeven personen hieraan meedoen. De bijeenkomsten duren ongeveer anderhalf uur en vinden eenmaal in de twee weken op de dinsdagochtend plaats.

De gespreksgroep voor nieuwe bewoners bestaat ongeveer vijftien bijeenkomsten, waarna een nieuwe groep van start gaat. Het doel van een dergelijke groep is om op preventieve wijze sociale contacten van nieuwe bewoners te stimuleren. Verder maakt men nieuwe bewoners wegwijs binnen het verzorgingshuis, zodat zij zich welkom voelen. Hierdoor wordt de aanpassing aan de nieuwe situatie bevorderd.

In tegenstelling tot de gespreksgroepen, heeft Koffietijd een meer informeel karakter. De bijeenkomsten vinden plaats in de sociëteit en zijn dus toegankelijk voor iedereen. De groep bestaat gemiddeld uit tien personen die één of twee ochtenden (10.00-11.30) in de week worden uitgenodigd deel te nemen aan Koffietijd. Naast het gezamenlijk koffiedrinken, worden verschillende geheugen-spelletjes gedaan, reminiscentie, gedichten voorgelezen, vragen gesteld en actualiteiten besproken. Op deze manier krijgt iedere deelnemer de kans om zijn of haar verhaal te vertellen, waardoor de mensen elkaar steeds beter leren kennen.

Deelname aan bovenstaande activiteiten geschiedt op vrijwillige basis. In principe kan iedereen meedoen, met uitzondering van de bewoners die in het

zogenaamde substitutieproject vallen (tegenwoordig ‘aanvullende meerzorg’ geheten; denk aan dementerende ouderen) of volgens de beoordeling van zorgcoördinatoren en AB’ers over een te slechte gezondheid beschikken. Uit de bewoners die geïnteresseerd zijn in het sociale activiteitenprogramma, worden die personen geselecteerd die in zekere mate eenzaam zijn en de behoefte hebben aan deelname aan kleinschalige projecten en/of een echt gesprek.

Een recent kwantitatief effectonderzoek laat zien dat de kleinschalige groepsactiviteiten positief bijdragen aan persoonlijk contact binnen het verzorgingshuis, waarbij deelname aan deze groepen leidt tot vermindering van eenzaamheidsgevoelens.

Voor meer informatie over de inhoud van de verschillende groepsactiviteiten alsook het effectonderzoek, kan contact worden opgenomen met Karen van Kordelaar, e-mail: k.vankordelaar@psych.ru.nl.

Persoonlijke activering

Persoonlijke activering is erop gericht mensen bewust te maken van hun eenzaamheidsbevorderende houding of gedrag en hun begeleiding te bieden bij het daadwerkelijk veranderen van de eigen situatie. Persoonlijke stimulering staat in deze aanpak centraal. Voorbeelden van interventies binnen dit type zijn: (1) begeleiding door vrijwilligers van eenzame mensen zoals in het project Vriendendienst, waarbij de focus ligt op vriendschap, het geven van aandacht, emotionele en praktische steun en vergroting van de sociale zelfredzaamheid; (2) telefonische hulpdiensten die de mogelijkheid bieden om via de telefoon over hun eenzaamheid en aanverwante problemen te praten; en (3) huisbezoek. Vooral de laatste interventie, huisbezoek, kent vele verschijningsvormen. Dit komt door de grote variatie in de doelgroep (algemeen versus specifiek), de gradatie van systematische aanpak en de mate van professionalisering (professionals versus vrijwilligers). Bezoekdienst voor en door weduwen en weduwnaars is een voorbeeld van huisbezoek voor een specifieke doelgroep met een geringe methodische aanpak en uitgevoerd door vrijwilligers. Personen die recent hun partner hebben verloren worden door lotgenoten thuis bezocht.

Tijdens de bezoeken kan de persoon in kwestie ‘van zich afpraten’, wordt steun geboden bij het vinden van een nieuwe invulling van het dagelijks leven en wordt de persoon geattendeerd op mogelijkheden om met anderen in contact te komen. Een voorbeeld van huisbezoek met een zeer systematische aanpak en doorgaans uitgevoerd door professionals is activerend huisbezoek. Deze vorm staat de laatste jaren sterk in de belangstelling. Activerend huisbezoek tracht eerst de situatie van de betreffende persoon op gestructureerde wijze in kaart te brengen voordat tot actie wordt overgegaan. Daarbij komen alle factoren aan de orde die volgens de literatuur primair verantwoordelijk zijn voor eenzaamheid respectievelijk nodig zijn om eenzaamheid te kunnen verwerken. Persoonlijke activering is aanzienlijk minder laagdrempelig dan sociaal-culturele activering. Inherent aan de individuele, directe aanpak is dat de persoon zich aangesproken moet voelen om zelf iets aan zijn eenzaamheid te doen. Men moet zich bewust zijn van zijn eigen eenzaamheidsbevorderende houding en gedrag en zich openstellen voor zelfonderzoek.

Cursussen, gespreksgroepen en therapie

Deze interventies beogen via een systematische aanpak een blijvende verandering aan te brengen in de zogenaamde intra-individuele factoren, de eenzaamheidsbevorderende factoren die bij het individu zelf liggen. Het essentiële verschil met persoonlijke activering is dat de aandacht van deze interventies zich richt op ontwikkeling van het individu en minder op het stimuleren en begeleiden van de persoon.

De diversiteit in interventies is groot, variërend van assertiviteits- en vriendschapskursussen (zie kadertekst 3), cursussen om beter te kunnen omgaan met het verlies van een partner, tot intensieve therapie (waaronder psychotherapie, interactionele therapie en psychosociale begeleiding). Therapeutische zorg is voorbehouden aan gekwalificeerde beroepskrachten binnen de geestelijke gezondheidszorg en wordt vooral via de RIAGG's aangeboden. Cursussen en gespreksgroepen worden ook wel geleid door agogisch werkende beroepskrachten in het welzijnswerk.

Een probleem bij dit type van interventies is het werven van eenzame mensen in het algemeen en eenzame ouderen in het bijzonder. Vaak geven mensen niet gemakkelijk aan de buitenwereld of zelfs aan zichzelf toe dat ze eenzaam zijn. Bij de werving voor cursussen en gespreksgroepen wordt dan ook meestal het

begrip ‘eenzaamheid’ niet genoemd. Verder is de huidige generatie ouderen niet zo gewend om met anderen over hun diepere gevoelens en persoonlijke problemen te spreken, laat staan met onbekenden en in groepsverband. Tenslotte zijn ouderen, vergeleken met jongere generaties, over het algemeen nog niet zo gewend aan therapie als ondersteunende interventie.

CURSUS ‘ZIN IN VRIENDSCHAP’

Vriendschap is belangrijk voor het welbevinden van ouderen en speciaal voor ouderen die belangrijke rolveranderingen en overgangssituaties meemaken.

Door de pensionering, het wegvallen van vrienden als gevolg van verhuizing en overlijden, heeft niet elke oudere de beschikking over een uitgebreid sociaal netwerk voor gezelschap, bevestiging en ondersteuning. De cursus ‘Zin in Vriendschap’ is ontwikkeld voor 55plus-vrouwen die nieuwe vriendschappen willen sluiten en/of hun bestaande vriendschappen willen verdiepen ter vermindering of voorkoming van eenzaamheid. De cursus richt zich op vrouwen omdat zij een grotere kans hebben om alleen te leven op latere leeftijd en hierdoor een groter risico hebben om eenzaam te worden. Tevens blijven vrouwen tot op hoge leeftijd in vriendschap geïnteresseerd.

Het doel van de cursus is ‘empowerment’ van vrouwen, in die zin dat zij hulpmiddelen krijgen aangereikt en worden aangemoedigd hun sociale leven in te richten zoals zij dat willen. Het thema zelfwaardering loopt als een rode draad door de cursus heen: zelfwaardering als basis van vriendschap, als basis van waaruit vrouwen kunnen aangeven wat hun eigen behoeften, wensen en grenzen in vriendschap zijn. De veelzijdigheid van elke vrouw wordt benadrukt, een veelzijdigheid waarbij een netwerk van verschillende soorten vriendschap past (dit in tegenstelling tot de zoektocht naar ‘de ideale vriendin’).

De cursus bestaat uit twaalf wekelijkse bijeenkomsten waarin aan de hand van theorieën over vriendschap, oefeningen gericht op sociale vaardigheden (zoals luisteren, zelfonthulling, empathie tonen), gedichten, verhalen en huiswerkopdrachten, verschillende thema’s omtrent vriendschap worden

behandeld. Voorbeelden van thema's zijn verwachtingen van vriendschap, zelfbeeld als vriendin, doelen in vriendschap, nieuwe contacten maken en vriendschap verdiepen.

Tijdens de cursus vullen de deelnemers een konvooi in, dat bestaat uit drie concentrische kringen waarin de persoon zelf in het middenpunt staat. Dit konvooi dient als basis om inzicht te krijgen in welke relaties al beschikbaar zijn, welke ontbreken of onbevredigend zijn. Op basis van de analyse van hun eigen konvooi formuleren vrouwen hun doelen in vriendschap en bedenken zij een stappenplan om hun doelen te bereiken. Zes maanden na de cursus is er een terugkombijeenkomst voor de cursisten om na te gaan hoe de vorderingen zijn met betrekking tot de gestelde doelen.

Een evaluatieonderzoek naar de effecten van deze interventie laat zien dat de cursus 55plus-vrouwen aantrekt die eenzaam zijn en die graag vriendschappen willen aangaan of verdiepen. De vrouwen voelen zich na de cursus zelfbewuster; ze weten nu beter wat zij wel en niet willen in vriendschappen. De meerderheid heeft nieuwe vrienden leren kennen en oude vriendschappen verbeterd binnen een half jaar na de cursus. Ook zien zij in dat een actieve houding in het leggen van contact en het onderhouden van vriendschappen de beste strategie is. Door de cursus verdwijnt de eenzaamheid van de cursisten niet, maar neemt wel significant af. Kortom, de cursus levert een positieve bijdrage aan de persoonlijke ontwikkeling van 55plus-vrouwen.

Het draaiboek van de cursus is te bestellen via: Centrum voor Psychogerontologie, Radboud Universiteit Nijmegen. Contactpersoon; Marjo van Mierlo, e-mail: m.vanmierlo@psych.ru.nl, telefoon: 024-3612551.

Welke type, en daarbinnen vorm, van interventie is het meest geschikt om eenzaamheid aan te pakken? Deze vraag is op voorhand niet te beantwoorden. In principe kunnen ze allemaal van betekenis zijn voor het verminderen van eenzaamheid. Uit het voorgaande is ook op te maken dat elk type interventie zijn voor- en nadelen heeft. Wel kan worden gesteld dat een interventie alleen maar effectief kan zijn wanneer deze aansluit bij de oorzaak van eenzaamheid.

Zo zal het weinig zinvol zijn een oudere man mee te nemen naar een mannen-soos wanneer hij op zoek is naar een nieuwe vrouwelijke partner, sociale angst kent, de anderen nauwelijks kan verstaan vanwege zijn hardhorendheid, of te hoge eisen stelt aan vriendschap.

2.4. Esc@pe ... als je wereld kleiner wordt

Hoe verhoudt het proefproject ‘Esc@pe ... als je wereld kleiner wordt’ zich tot de vijf bovengenoemde typen van eenzaamheidsinterventies? Het proefproject bevat vooral elementen die het type ‘sociaal-culturele activering’ kenmerken:

- het is een aanpak op het niveau van het individu;
- er wordt een contactrijke omgeving geboden, in dit geval een virtuele;
- verwacht wordt dat hiermee het netwerk van de deelnemers wordt vergroot of geïntensiveerd en diens gevolg de eenzaamheid wordt verminderd;
- centraal staan de activiteit en gezelligheid: e-mailen en chatten;
- het accent ligt dus op het positieve, niet op eenzaamheid;
- er wordt geen aandacht besteed aan factoren die bij de persoon zelf liggen en maatschappelijke oorzaken van eenzaamheid.

Eén van de onderdelen van het proefproject valt echter binnen het type ‘persoonlijke activering’. Behalve dat de deelnemers gedurende het project worden bezocht door deskundige medewerkers van SeniorWeb Eindhoven voor computertechnische ondersteuning, krijgen zij wat vaker en/of langer huisbezoek van hun vaste bezoeker vrijwilliger van de Eindhovense afdelingen van de Zonnebloem of het Rode Kruis.



3.) How to esc@pe loneliness: ICT in de strijd tegen eenzaamheid

Aart Teklenburg

3.1. Het maatschappelijk decor van eenzaamheid

Levend in een tijdperk waarin door de aanwezigheid van telefoon, gsm en een op internet aangesloten PC de communicatie-infrastructuur in veel huishoudens aanzienlijk is versterkt, zou je verwachten dat door toegenomen communicatiemogelijkheden de kans om te vereenzamen is afgenomen. Toch moeten we aan de hand van een groot aantal studies vaststellen dat bij een deel van de bevolking juist sprake is van een afname van maatschappelijke participatie en een toename van sociaal isolement. Er zijn verschillende factoren die daaraan hebben bijgedragen (Hortulanus et al., 2003; Linneman et al., 2001). Burgers zijn de afgelopen eeuw in Nederland (en andere Westerse landen) in steeds kleinere huishoudens gaan leven: meer-generatie-gezinnen komen nog slechts sporadisch voor terwijl het aantal eenpersoonshuishoudens, met name onder de categorieën ouderen, gehandicapten en jongeren fors gestegen is. Er is een proces gaande van gezinsverdunning, dat zijn einde nog niet bereikt heeft: “In 1990 was 29% van de huishoudens een eenpersoonshuishouden, in 2003 ging het om 34% en in 2020 zal 39% slechts uit één persoon bestaan.” (Keuzekamp, Breedveld & Cloin, 2004, p. 98).

Samenleven verandert niet alleen doordat we ons dagelijks leven in kleinere verbanden organiseren. Bovendien is het budget aan tijd dat binnen een gezin aan huiselijke contacten met huisgenoten wordt besteed afgenomen: ieder z’n eigen kamer, z’n eigen televisie, etc. Wanneer wordt er nog eens met zijn allen een gezelschapsspel gespeeld? Individualisering van gedrag heeft geleid tot verzwakking van de binding van individuen aan traditionele instituties als gezin, kerk, politieke partij, etc. (Duyvendak & Hurenkamp, 2004).

Zo zien we bijvoorbeeld dat op het gebied van sport de teamsporten minder populair worden tegenover die sporten waarbij men alleen met zichzelf rekening hoeft te houden (Strijp, 2003). Anderen nuanceren deze cijfers dan weer en wijzen erop dat we toch massaal voor dezelfde sporten blijven kiezen (van Bottenburg, 2004).

In de dienstverlenende, medische en verzorgende sectoren zien we verschraving en verzakelijking van allerlei contactvormen: stabiele sociale verbindingen maken plaats voor een grote hoeveelheid relatief vluchtige. Met name bij langdurig werkelozen en arbeidsongeschikten wordt geconstateerd dat ze vergeleken met hun werkzame medeburgers minder sociale contacten hebben.

Uiteraard is hierboven slechts sprake van een algemene tendens, zijn er altijd uitzonderingen op de regel en kan men ook individuen aanwijzen die in hun levensstijl het tegengestelde bewijzen. Zo beschikken vele immigranten, afkomstig uit landen met een uitgesproken 'wij'-cultuur vaak over een rijke schakering aan sociale netwerken (ga eens kijken in een Turks koffiehuis), participeren alleenstaanden in allerlei vormen van vrijwilligerswerk en is beneden de grote rivieren in ieder geval in de kleinere woongemeenschappen de carnavalsvereniging nog steeds een sterk bindend element. In hoeverre is individualisering in de praktijk eigenlijk empirisch onderzocht en weten we zeker dat het om een verschijnsel gaat dat zich meer buiten dan tussen de oren voordoet (Duyvendak & Hurenkamp, 2004)?

Eén van de opmerkelijke conclusies uit het rapport 'Eenzaamheid in de digitale stad' is juist dat de feitelijke eenzaamheid zowel in objectieve als in subjectieve zin daalt (Linders, 2004).

3.2. Eenzaamheid nader verkend

Wat is eenzaamheid eigenlijk en hoe definieer je dat begrip? Internet toont zo'n 20.047 sites over eenzaamheid en nog eens 28.051 over 'psychology of loneliness': bij elkaar opgeteld bijna vijftigduizend sites, wat getuigt van een grote aandacht c.q. gevoeligheid voor dit fenomeen.

Misschien ligt de kern van het begrip eenzaamheid in het gemis aan verbondenheid met en participatie aan de wereld om je heen. Verbondenheid, in de eerste plaats met levende wezens als mensen en dieren, maar evenzeer met allerlei

activiteiten waar je je door gegrepen voelt, met dingen waar je in verdiept, aan kunt groeien en aan gehecht raakt.

Het zijn die betekenisbronnen waardoor je leven zin krijgt, maar die niet vanzelfsprekend op je afkomen: je moet er op z'n minst voor openstaan en moeite doen om het contact ermee te onderhouden. Bovendien kunnen ze je door wat voor oorzaken dan ook weer ontvallen en zul je opnieuw aan de slag moeten.

Nu heeft de ene mens meer behoefte aan persoonlijk contact dan de ander, maar als iemand regelmatig klachten uit over zijn te grote eenzaamheid is dat een belangrijke reden om daar wat aan te doen, want aldus beleefde, ongewenste eenzaamheid kan een bedreiging zijn voor het persoonlijk welbevinden en in allerlei opzichten ziekmakend zijn, zowel geestelijk als lichamelijk (Hortulanus et al., 2003).

Naast persoonlijke schade kunnen we ook spreken van maatschappelijke schade. In de eerste plaats is het bestaan van een groot aantal sociale netwerken voor de samenleving als totaal van belang omdat zij de voedingsbodem vormt voor maatschappelijke participatie, sociale bewogenheid en betrokkenheid bij de zwakkere en uitvallende broeders in ons midden. Bovendien kost aan z'n lot overgelaten eenzaamheid en geïsoleerdheid de maatschappij altijd veel geld, bijvoorbeeld omdat uiteindelijk alle zorg van overheidswege (AWBZ-gerelateerd) moet worden gefinancierd.

3.3. Interventie door middel van informatietechnologie

Aangezien Nederland behalve een individualistisch land ook een hulpverlenerland is, houdt een nog steeds groeiend aantal instanties zich bezig met de ondersteuning van eenzame landgenoten. Ondersteuning treffen we binnen deze context aan in de vorm van diverse interventies zoals bijvoorbeeld het activerend huisbezoek met het doel mensen te ondersteunen om hun situatie daadwerkelijk te veranderen. Het proefproject Esc@pe, met als belangrijkste aansturende kracht SeniorWeb, kan gezien worden als een initiatief dat goed binnen het gedachtegoed achter dit soort interventies past.

De basis voor de missie van SeniorWeb is het bevorderen van maatschappelijke participatie, maar niet specifiek bij mensen die vanwege een chronische ziekte of handicap aan huis gebonden zijn en daardoor in een maatschappelijk

isolement zijn geraakt. Dat laatste was wel de doelstelling van het project Esc@pe. De kernvraag van het project is:

in hoeverre zou moderne computertechnologie een bijdrage kunnen leveren aan de bevordering van maatschappelijke participatie c.q. de bestrijding van eenzaamheidsgevoelens bij deze doelgroep?

Naar de relatie tussen internet en versterking c.q. verzwakking van sociale netwerken is nogal wat onderzoek gedaan waarvan de resultaten niet altijd eenduidig zijn (Steyaert, 2003).

Dat is toe te schrijven aan de verschillende onderzoeksontwerpen die men hanteert (bijvoorbeeld cross-sectioneel tegenover longitudinaal) en aan allerlei verschillende eigenschappen en omstandigheden van proefpersonen, zoals leeftijd en generatie, digitale vriendenkring en vaardigheden, karaktertype (introvert/extravert), financiële situatie, etc. Bij panelonderzoek (waarbij men op verschillende tijdstippen aan dezelfde onderzoekseenheden dezelfde vragen voorlegt) houdt men in ieder geval een aantal variabelen constant en kan men aldus meer betrouwbare uitspraken doen, bijvoorbeeld over frequentie van online-gedrag over de tijd.

De Amerikaanse onderzoeker Kraut, die zich veel met het bestuderen van de relatie tussen internetgebruik en de sociale implicaties daarvan heeft bezig gehouden, vermeldt in zijn publicatie twee tegengestelde conclusies (Kraut et al., 2002; Kraut et al., 1998):

1. Communicatie via het ene medium, bijvoorbeeld e-mail, stimuleert communicatie via andere media en heeft zodoende een stimulerend effect op sociale integratie in netwerken met betrekking tot de familie, vrienden en de maatschappij in het algemeen.
2. Door gebruik van internetmogelijkheden worden andere contactvormen gereduceerd. Frequent internetgebruik wordt zelfs geassocieerd met toename van depressies en sociale isolatie.

Verder onderzoek ondersteunde de eerste conclusie: “De overgrote meerderheid van de internetgebruikers laat internetcontacten niet ten koste gaan van bestaande sociale contacten en relaties” (Van den Boomen, 2004, p. 140). Internetcontacten zijn sterk verweven met het dagelijks leven en de daarin aanwezige sociale netwerken en kunnen deze zelfs versterken. Kijken we

met deze bevindingen in het achterhoofd naar het Esc@pe-proefproject, dan is het vertrekpunt sociaal isolement zonder digitale verbindingen met de buitenwereld. Of internet voor deze specifieke doelgroep dat isolement inclusief gevoelens van eenzaamheid zal doen verminderen, blijkt uit de in hoofdstuk vier en vijf beschreven effecten.

3.4. Het initiatief en de participerende instellingen

De digitale kracht achter het project is de plaatselijke afdeling van de laagdrempelige (non-profit) organisatie SeniorWeb die al veel ervaring heeft opgedaan met het stimuleren van internetgebruik door mensen die niet of nauwelijks eerder bij dit medium betrokken waren. Hoewel de oorspronkelijke doelstelling ligt bij het vergroten van de maatschappelijke participatie van 50plussers middels internet, is deze gemakkelijk te verbreden tot de opgave die Esc@pe zich stelde.

Als we kijken naar de diverse activiteiten die door de meer dan 1500 vrijwilligers van de vereniging SeniorWeb in den lande worden uitgevoerd zien we een brede schakering aan mogelijkheden waar iedere computergebruiker, of hij nu 50plus is of niet, gratis of tegen een geringe vergoeding gebruik van kan maken, zoals:

- Onderhoud van een overzichtelijke landelijke website, www.seniorweb.nl die zich in de loop der jaren heeft uitgesplitst over een veertigtal regio's en steden (zelfs Tytjerksteradiel heeft er een). Deze plaatselijke afdelingen, waarvan de Stichting SeniorWeb Eindhoven er een is, kwamen via een zogenaamd ambassadeurs-project tot stand;
- Aanbod van website-topics zoals: Computer en Internet, Vrije Tijd, Gezond Leven, en dergelijke;
- Stimuleren van computer- en internetcursussen zoals: Internet en e-mail, Digitale fotobewerking, maken van een eigen website, etc. door ambassadeurs van SeniorWeb;
- Organisatie van mailgroepen die de mogelijkheid bieden om via e-mail nieuwe vrienden en kennissen op te doen, informatie uit te wisselen en daarover te discussiëren. Zo zijn er verschillende categorieën te vinden onder de rubrieken Ontmoetingen

- (reisgenoten, maatje zoekt maatje, etc.), Lotgenoten (rouwverwerking, beterschap, etc.) en Interessegebieden (luchtvaart, klusgroep, etc.);
- Ontplooiing van helpdeskactiviteiten: zo werden de deelnemers aan het proefproject gedurende de looptijd automatisch en gratis lid van SeniorWeb en konden hier dus kosteloos gebruik van maken;
 - Onderhoud van de website SeniorWebWijzer waarop zeer veel links te vinden zijn die voor de 50plusser van belang kunnen zijn;
 - Initiëren en onderhouden van samenwerkingsverbanden met andere organisaties zoals: ouderenbonden, bibliotheken, universiteiten en overheidsinstellingen als bijvoorbeeld het Sociaal Cultureel Planbureau.

Vanaf het jaar 1999 werd door de algemene coördinator van SeniorWeb Eindhoven, Lex van Tongeren (projectleider), contact gelegd met diverse instellingen en sponsors om de bodem voor het project Esc@pe bouwrijp te maken.

Er werd gezocht naar partners die toegang hadden tot de doelgroep en daarvoor ook maatschappelijke verantwoording konden dragen, met als uitkomst de Eindhovense afdelingen van het Rode Kruis en de Zonnebloem. Dat betekende wel dat het werven van proefpersonen via deze instellingen de groep volledig sociaal geïsoleerde mensen niet zou kunnen worden bereikt, maar een alternatieve weg in dezen was er niet.

Wat betreft het belangrijke onderdeel ‘effect en evaluatie’ werd contact gezocht met een drietal instellingen:

- De Dienst Bestuursinformatie en Onderzoek van de gemeente Eindhoven;
- In het kader van onderzoek bleek de Vrije Universiteit te Amsterdam, waar de onderzoeksstaf van de afdeling Toegepaste Gerontologie al ervaring had met soortgelijke projecten, bereid tot samenwerking;
- Als derde partner werd het lectoraat ‘Sociale infrastructuur en technologie’ van de Fontys Hogescholen bereid gevonden aan het project medewerking te verlenen;
- Tenslotte is ook samenwerking ontstaan met NIDI, het Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut.

Voor de volledige financiering van de aan te schaffen digitale apparatuur (PC, printer en een vaste kabelverbinding met een totaal aan vijftien sets) werden als sponsor of subsidieverlener aangezocht en bereid gevonden: de gemeente Eindhoven, het Nationaal Fonds Ouderen Hulp, het VSB Fonds, CZ Zorgverzekeringen, Toshiba Computers, Mior automatisering en het Sluyterman van Loo Fonds.

De duur van deze financiering werd gesteld op drie aaneengesloten jaren en daarmee werd de looptijd van het project bepaald. De deelnemers kregen kosteloos een geschikte PC en een kabelverbinding met internet voor de duur van het project in bruikleen; alleen voor gebruiksartikelen zoals papier en inkt werd een limiet ingesteld.

3.5. Selectie van de deelnemers en de apparatuur

Binnen het projectteam, bestaande uit de projectleider van SeniorWeb, vertegenwoordigers van het Rode Kruis en de Zonnebloem, gemeente Eindhoven: Dienst Maatschappelijke Ontwikkeling, Beleidsinformatie en Onderzoek, Gezondheidsdienst en de welzijnsorganisatie Loket W werden de volgende selectie-eisen vastgesteld:

- alleenwonend;
- weinig mogelijkheden hebben om naar buiten te gaan en langs die weg contact met anderen te hebben;
- bezoek krijgen van een van de betrokken instanties;
- nog geen gebruik maken van PC en internet, maar daar niet negatief tegenover staan;
- in staat zijn een standaard PC te bedienen;
- in voldoende mate kunnen zien en horen;
- bereid zijn aan evaluaties deel te nemen.

Belangstellenden konden uitsluitend worden aangemeld via de vaste bezoekenwilligers van het Rode Kruis en de Zonnebloem en omdat het aantal deelnemers begrensd was, werd er door de projectgroep een selectieprocedure vastgesteld.

Iedere deelnemer kreeg thuis een nieuwe PC¹⁾ met een internetverbinding via een vaste kabelaansluiting en een monitor, webcam, speakers en een printer. Voor aan bed gebonden deelnemers is voorzien in flat screen monitor,

draadloos toetsenbord en muis en een speciaal meubel. De installatie en plaatsing van de apparatuur werd verzorgd door vrijwilligers van de Eindhovense Computer Associatie.

De computers werden uitgerust met de volgende software: MS Windows 98, MS Office 2000 en Norton Internet Security 3.0. De deelnemers mochten geen eigen hard- of software zelf toevoegen, om complicaties te voorkomen.

3.6. Adoptie, ondersteuning en gebruik

Men zou met deze twee componenten kunnen volstaan: de geselecteerde kandidaten worden voorzien van PC's en internetaansluitingen en dan maar kijken hoe de bal rolt.

Als men digitale analfabeten de vraag voorlegt of zij alsnog of opnieuw kennis zouden willen maken met de digitale wereld en haar mogelijkheden, komt men echter terecht op het terrein van *adoptieprocessen* waarvan Rogers een heldere beschrijving geeft in de vorm van verschillende fasen, waarvan de volgorde niet altijd een lineair hoeft te hebben (Rogers, 2003, p. 73 e.v.):

- Kennisnemen van de technische innovatie, bijvoorbeeld via media of persoonlijke contacten;
- Attitudevorming: afwegen van de persoonlijke voor- en nadelen: in hoeverre past het nieuwe medium bij mij, laat ik mij afschrikken door de complexiteit ervan?”
- Beslissen: verwerpen of uitproberen;
- Uitproberen;
- Acceptatie en integratie in de persoonlijke leefwereld.

Grofweg kan men uit de antwoorden op de hierboven gestelde vraag een drietal posities destilleren die bepalend zijn voor het verloop van het adoptieproces:

❶ *Computers? No way! of: “wat moet ik met zo’n ding?”*

Men meent op voorhand dat men door het aangaan van computerrelaties niet gelukkiger zal worden en neemt daardoor een afwerende houding aan: in mijn leven geen PC. Ook al beschikt men over voldoende financiële middelen om het nieuwste van het nieuwste aan te schaffen.

1) Toshiba Equium 3300D (PIII, 1 GHz, 20 GB, 128 MB, CDROM), monitor Toshiba Tekbright 17", Logitech webcam Quick Express USB, Philips speakers 50 Watt, HP Deskjet 840c

Op grond van deze attitude weigert men zich open te stellen voor de eerste fase van het adoptieproces.

❷ *Computers? “Graag!”*

Dit zijn mensen die er wel wat in zien een deel van hun tijd te besteden aan een uitdaging waar men toch vele kanten mee op kan en waarvan de toepassingsmogelijkheden zich nog steeds uitbreiden. We zien een mevrouw van 91 jaar oud zich alsnog ontwikkelen tot programmeur, we zien sinds 1996 de opkomst van SeniorWeb, we zien een groot aantal mensen die via de PC contact onderhoudt met dierbare anderen, in binnenland en in verre buitenland en het medium ook gebruikt voor allerlei soorten zakelijke contacten.

Ouderen lopen wat achter, maar tussen 1998 en 2003 was er bij 65-74 jarigen sprake van een toename van PC-bezit van 17% naar 42% en van internetgebruik van 3% naar 31% (de Haan, Klumper & Steyaert, 2004). Verder blijken ouderen met een relatief hoog opleidingsniveau en inkomen meer van het medium gebruik te maken dan hun in deze opzichten minder toebedeelde leeftijdsgenoten.

❸ *Computers? “Misschien wel, maar ik denk dat dat voor mij te ingewikkeld is!”*

Bij de afweging tussen wat men ervoor moet opbrengen en wat het uiteindelijk oplevert, spelen onbekendheid en onzekerheid een grote rol.

Uitspraken als “ik heb eerder een stuk staal met een houtzaag doorgezaagd dan met Windows leren omgaan” en “ik kijk ernaar en leer er niets van” passen bij deze opstelling.

Daar de deelnemers aan het proefproject Esc@pe volgens de selectiecriteria niet onwelwillend tegenover PC-gebruik stonden maar de eerste stap in die richting nog niet gezet hadden, werd besloten ze in het begin technisch te ondersteunen. Door dat te doen kon men proberen ze in de fase van het uitproberen gunstig te beïnvloeden. Ervaren vrijwilligers van SeniorWeb verzorgden daartoe bedieningsinstructies (vijf lessen van twee uur) voor deelnemers en bezoek-vrijwilligers.

Halverwege het project bleek het nodig ook nog een technische supportgroep (de vijf personen van het POTS-team) te formeren, bestaande uit vrijwilligers van SeniorWeb voor het verrichten van periodiek onderhoud en troubleshooting. De voetangels en klemmen die men daarbij tegenkwam, zijn elders in deze bundel beschreven.

Is het door al deze inspanningen gelukt de deelnemers aan het project zover te krijgen dat de PC zodanig geaccepteerd en geïntegreerd werd in hun persoonlijke leefwereld dat het doel van verminderde eenzaamheid werd bereikt? De beschrijving van het kwantitatief en kwalitatief effectonderzoek in de volgende hoofdstukken laten zien dat de antwoorden daarop genuanceerd zijn.



ESC@PE ... ALS JE WERELD KLEINER WORDT

Als je door een handicap of chronische ziekte min of meer aan huis gekluisterd bent, is de kans groot dat je wereld kleiner wordt.

Esc@pe gaf hun project deze naam. Drie jaar lang hebben 15 mensen uit Eindhoven (acht gasten van de Zonnebloem en zeven deelnemers van het Rode Kruis) mogen ervaren wat een computer voor hen betekent. Ervaren vrijwilligers van SeniorWeb Eindhoven hebben deze mensen de eerste beginselen van 'Hoe gebruik ik een computer?' bijgebracht. Daarna zijn zij, al dan niet met hun bezoeker-vrijwilliger, met het werken op hun PC doorgedaan. Bij storingen, problemen of moeilijkheden kon men terugvallen op de vrijwilligers van SeniorWeb.

Het Rode Kruis, maar vooral de deelnemers zijn zeer enthousiast. Hun wereld is door het gebruik van de computer inderdaad groter geworden. Daarom heeft het Rode Kruis Eindhoven e.o. het besluit genomen een soortgelijk project op te starten, genaamd: BLIKOPENER. Deelnemers van Esc@pe stromen in. Daarnaast kunnen we 15 nieuwe deelnemers gelukkig maken. We hebben er zin in!

We willen iedereen, die het mogelijk heeft gemaakt het project Esc@pe te ontwikkelen en uit te voeren, heel hartelijk danken voor het geweldige initiatief.

Margarete van Dissel, Voorzitter Rode Kruis Eindhoven en omstreken

Hilde Jacobs, Coördinator Thuishulp en lid projectteam Esc@pe

Ria Reiné-Cleophas, Wijkleidster Welzijnszaken en lid projectteam Esc@pe

Het Nederlandse  **Rode Kruis**



4.) Goed bedacht, maar werkt het ook?

Kees Knipscheer en Johan Osté

Het proefproject Esc@pe kan worden opgevat als een interventie, gericht op het terugdringen van eenzaamheid onder de deelnemers. In het kwantitatieve effectonderzoek staat de vraag centraal of, en in welke mate, er onder de deelnemers sprake is van reductie van eenzaamheid die is toe te schrijven aan het proefproject. Alvorens in te gaan op de bespreking van de uitkomsten wordt eerst kort stilgestaan bij het begrip eenzaamheid en eenzaamheidsverwerking, het meten van eenzaamheid en de opzet en werkwijze van het onderzoek.

4.1. Eenzaamheid en eenzaamheidsverwerking

Eenzaamheid wordt in deze studie opgevat als: “Een als negatief ervaren verschil tussen de (kwaliteit van) relaties zoals men die nu onderhoudt en (de kwaliteit van) relaties zoals men ze voor zichzelf zou wensen”. Volgens de definitie vormt de door een persoon waargenomen kwaliteit van het netwerk het uitgangspunt voor de ervaring van eenzaamheid. De definitie sluit aan bij de zogenaamde ‘cognitieve benadering’ (J. de Jong Gierveld, 1984; Linnemann, 1996). Kenmerkend voor deze benadering is de cognitieve evaluatie van zijn of haar relaties door het individu. De keuze voor deze benadering in het onderhavige onderzoek is ingegeven door de mogelijkheden die deze benadering biedt tot het verrichten van effectmeting. De cognitieve benadering kent namelijk een lange traditie van kwantitatief empirisch onderzoek (o.a. sociaal-psychologisch en sociologisch onderzoek) naar eenzaamheid en de factoren die eenzaamheid in de hand werken.

Een goed functionerend netwerk van persoonlijke relaties is van belang voor het voorkómen of verminderen van eenzaamheid. Juist onder ouderen is er

vaak sprake van leeftijdspecifieke antecedenten waardoor het relatienetwerk als relatief 'kwetsbaar' gekwalificeerd kan worden. Uiteraard is er geen sprake van wetmatigheden. Niettemin kunnen er bepaalde factoren worden genoemd waardoor ouderen een verhoogde kans hebben op een uitgedund netwerk. De beëindigde arbeidsparticipatie, het verhoogde risico van uitval van netwerkleden als gevolg van de relatieve ouderdom van het persoonlijk netwerk, partnerverlies en de verminderde mogelijkheden tot directe contacten als uitvloeisel van mobiliteitsverlies kunnen als voorbeelden van dergelijke leeftijdspecifieke antecedenten van vereenzaming genoemd worden. Inzicht in deze antecedenten is een belangrijke voorwaarde om tot vermindering van eenzaamheid te komen.

Hoe mensen hun eenzaamheid ook verwerken, er kan altijd onderscheid gemaakt worden tussen verschillende fasen waarin dat gebeurt. Zo moet iemand zich bewust zijn van het feit dat hij eenzaam is, voordat hij iets aan die eenzaamheid kan gaan doen. Als eenmaal duidelijk is wat het probleem is, moet men eerst bedenken hoe dit probleem opgelost zou kunnen worden en daarvoor een concreet plan maken. Hoe zo'n plan er uitziet hangt af van de verwerkingsstijl van deze persoon. Pas wanneer dat duidelijk is kan aan de uitvoering van zo'n plan gewerkt worden. En tot slot moet beoordeeld of geëvalueerd worden of het plan, als het is uitgevoerd, wel aan de verwachtingen heeft voldaan.

Ongeacht de fase waarin men verkeert en welke stijl gekozen is, de verwerking van eenzaamheid zal pas kunnen slagen als aan een aantal voorwaarden is voldaan. Immers, iemand moet in staat zijn om een plan dat hij heeft gemaakt ook uit te voeren, hij moet over de informatie beschikken die hij daarbij nodig heeft, en hij moet het plan ook echt uit willen voeren. Het gaat dus om de voorwaarden kunnen, weten en willen. Het 'kunnen' heeft betrekking op iemands mogelijkheden om het plan uit te voeren. Lichamelijke beperkingen zoals doofheid, slecht ter been zijn of slecht zien kunnen het moeilijk maken om contacten te leggen en te onderhouden. Ook financiële beperkingen kunnen maken dat een bepaald plan niet uitgevoerd kan worden.

Als iemand besloten heeft nieuwe contacten te leggen, dan is het belangrijk dat zo iemand 'weet' wat er voor mogelijkheden zijn. Wat is er in de buurt te doen?

Van welke voorzieningen kun je gebruik maken? Welke activiteiten worden er georganiseerd?

Het 'willen' slaat op de motivatie om aan de eenzaamheid te werken. Wanneer iemand wel mogelijkheden heeft om contacten te leggen en ook weet wat er zoal te doen is in de buurt, dan moet hij ook nog zin hebben om ergens aan mee te doen.

De genoemde fasen, stijlen en voorwaarden zijn van belang voor het proefproject omdat ze aanwijzingen geven ten aanzien van de selectie van deelnemers aan Esc@pe. Zo richtte het project zich alleen op personen die zich al bewust waren van hun eenzaamheid. Daarnaast is bekeken of potentiële deelnemers aan de voorwaarden voldeden.

4.2. Het meetinstrument

Binnen de Faculteit Sociale Wetenschappen van de Vrije Universiteit bestaat al een lange traditie van onderzoek doen naar eenzaamheid. In de loop der jaren is een standaardprocedure ontwikkeld, waarbij aan de respondenten een reeks van uitspraken wordt voorgelegd over aspecten die te maken kunnen hebben met eenzaamheid maar waarin het woord 'eenzaam' of 'eenzaamheid' niet voorkomt. Deze zogenoemde eenzaamheidsschaal bestaat uit de volgende elf items:

1. Er is altijd wel iemand in mijn omgeving bij wie ik met mijn dagelijkse probleempjes terecht kan.
2. Ik mis een echt goede vriend of vriendin.
3. Ik ervaar een leegte om me heen.
4. Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen.
5. Ik mis gezelligheid om me heen.
6. Ik vind mijn kring van kennissen te beperkt.
7. Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen.
8. Er zijn voldoende mensen met wie ik me nauw verbonden voel.
9. Ik mis mensen om me heen.
10. Vaak voel ik me in de steek gelaten.
11. Wanneer ik daar behoefte aan heb kan ik altijd bij mijn vrienden terecht.

De antwoordmogelijkheden zijn: ja! (=ja, geheel mee eens), ja, min of meer, nee, en nee! (=nee, geheel mee oneens). Het niet instemmen met de vijf positief geformuleerde items (de antwoorden 'nee!', 'nee' en 'min of meer' op de items 1, 4, 7, 8 en 11) en het instemmen met de zes negatief geformuleerde items (de antwoorden 'ja!', 'ja' en 'min of meer' op de items 2, 3, 5, 6, 9 en 10) wordt indicatief geacht voor het ervaren van eenzaamheid. Sommatie van het antwoord op de elf items levert een schaalscore op die van 0 tot 11 loopt (J. de Jong Gierveld & van Tilburg, 1999). Hoe hoger de score, des te eenzamer men is. Een score van drie of hoger is indicatief voor de aanwezigheid van eenzaamheid (J. de Jong Gierveld & van Tilburg, 1999).

De eenzaamheidsschaal biedt de mogelijkheid twee aparte schalen te construeren waarmee, in navolging op Weiss, het onderscheid tussen twee vormen van eenzaamheid wordt aangebracht (Weiss, 1973): de eenzaamheid op sociaal en die op emotioneel gebied²⁾. Sociale eenzaamheid is gekoppeld aan een tekort aan sociale integratie, het ontbreken van contacten met mensen waarmee men bepaalde gemeenschappelijke kenmerken deelt, zoals vrienden. De vijf positief geformuleerde items geven hier uitdrukking aan. Emotionele eenzaamheid daarentegen treedt op als iemand een hechte, intieme band mist met één ander persoon, in de meeste gevallen een levenspartner. Dergelijke gevoelens worden vooral verwoord in de zes negatief geformuleerde items. Om verschillende redenen is het onderscheid tussen sociale en emotionele eenzaamheid zinvol. Het onderscheid maakt duidelijk aan welke typen relaties het ontbreekt. Daarnaast veronderstelt het onderscheid dat de functies van het ene type moeilijk of slechts in beperkte mate door een ander type kunnen worden overgenomen. Zo kan het ontbreken van een partnerrelatie niet (voldoende) worden gecompenseerd door een uitbreiding van de vrienden- en kennissenkring en omgekeerd. Tenslotte veronderstelt het onderscheid dat het verminderen van sociale eenzaamheid een andere aanpak vereist dan de hulpverlening bij emotionele eenzaamheid. Om deze redenen presenteren we in dit hoofdstuk

2) Bij de constructie van de eenzaamheidsschaal beoogden De Jong Gierveld & Kamphuis niet onderscheid te maken tussen sociale en emotionele eenzaamheid (J. de Jong Gierveld & Kamphuis, 1985). Hun opzet was gradaties in de ernst van eenzaamheidsgevoelens te meten. Omdat de schalen samenvallen met respectievelijk de positief en negatief geformuleerde items, is niet uit te sluiten dat zij minder zeggen over sociale en emotionele eenzaamheid dan over negatieve en positieve waarderungen van sociale contacten. Recent onderzoekresultaten wijzen echter niet in deze richting (Dykstra & Fokkema, 2001; van Baarsen, 2001; van Tilburg, Havens & de Jong Gierveld, 2004).

niet alleen de totaalscore op de eenzaamheidsschaal, maar splitsen we deze score ook uit in enerzijds sociale eenzaamheid (maximale score 5) en anderzijds emotionele eenzaamheid (maximale score 6).

4.3. Opzet en gevolgde werkwijze

Om te bepalen of het beoogde effect daadwerkelijk optreedt, zijn drie meetpunten gebruikt. Allereerst is de situatie van deelnemers beschreven bij aanvang van het project (nulmeting). Vervolgens zijn tussen- en eindmetingen verricht om eventuele veranderingen ten opzichte van de aanvangssituatie zichtbaar te maken (quasi experiment met pretest-posttest). Om vast te kunnen stellen of eventuele veranderingen ook daadwerkelijk aan de ‘interventie’ kunnen worden toegeschreven, is de experimentele groep vergeleken met een controlegroep (comperatieve pretest-posttest). De opzet in schema:

	2001 M	2003 M	2004 M
Deelnemers Esc@pe (n=15):	T... X	T1	T2
Controlegroep (n=44):	T... -X		T2

Notatie: M= meting; X= interventie uitgevoerd; -X= interventie niet uitgevoerd; T...= nulmeting; T1= tussenmeting; T2= eindmeting

Omdat het praktisch niet haalbaar bleek een controlegroep samen te stellen, is gebruik gemaakt van een zogenaamde virtuele controlegroep, die is samengesteld uit de respondenten aan het periodieke ‘Participatie-onderzoek’ van de Gemeente Eindhoven (bewonersenquête). Uit deze respondenten werden 44 personen³⁾ geselecteerd op grond van hun ervaren eenzaamheid, waarbij zij ook gematcht werden met de personen uit de experimentele groep op basis van leeftijd en geslacht.

3) Omdat de kans zeer wel aanwezig was dat leden van de controlegroep reeds internetgebruiker waren dan wel gedurende het proefproject alsnog actief internetgebruiker werden, is voorgesteld om de initiële controlegroep ten opzichte van de experimentele groep groter te maken (n=44).

Bij zowel de interventiegroep als bij de controlegroep werd de nulmeting uitgevoerd aan de hand van een gestructureerde vragenlijst tijdens een face-to-face-interview in september 2001. De daarop volgende effectmetingen werden voor de interventiegroep afgenomen in november 2003 en september 2004. Vier deelnemers uit de interventiegroep zijn later toegevoegd ter vervanging van personen die vóór de tussenmeting reeds waren uitgevallen. De nulmeting van deze personen vond plaats in augustus 2002, oktober 2002, februari 2003 en oktober 2003. Bij de virtuele controlegroep is, naast een nulmeting, alleen een eindmeting gehouden in 2004.

4.4. Achtergrondkenmerken van de deelnemers

Deelnemers experimentele groep

Van de oorspronkelijk vijftien deelnemers die participeerden in het project Esc@pe zijn er acht overgebleven. Zeven van de oorspronkelijke deelnemers hebben het project niet afgemaakt vanwege overlijden (3x), reuma (1x), stress (1x), verhuizing (1x) en een beter alternatief (1x). Zes nieuwe deelnemers zijn toegevoegd waarvan er twee voor het einde van het project overleden. Zodoende waren er in totaal negen uitvallers en werd het proefproject met twaalf deelnemers afgesloten.

In tabel 1 zijn de achtergrondkenmerken van deze twaalf personen weergegeven. De gemiddelde leeftijd ten tijde van de eerste meting is 66 jaar, waarvan zeven personen ouder zijn dan 65. De meerderheid (elf deelnemers) van de twaalf ondervraagden is van het vrouwelijke geslacht. Eén persoon is gehuwd en woont samen met een partner, één woont bij familie en de overige tien deelnemers hebben een alleenstaand huishouden. Van deze tien personen wonen er vijf zelfstandig in een reguliere woning en vijf wonen in een ouderenwoning.

Om een beeld te krijgen van de opleidingsachtergrond van de deelnemers is gevraagd naar de hoogst voltooide opleiding.⁴⁾ Zes deelnemers hebben de lagere school afgerond. Eén deelnemer heeft lager beroepsonderwijs voltooid. De overige vijf deelnemers hebben tien jaar of langer onderwijs gevolgd.

4) Het opleidingsniveau is gemeten aan de hand van het aantal jaren opleiding (van Tilburg, Broese van Groenou & Thomése, 1995).

Tabel 1 – gegevens betreffende de participanten aan het Esc@pe project

Kenmerken deelnemers	Categorie	Experimenteel (n=12)		Controle (n=20)	
		n	%	n	%
Sekse	Man	1	8	10	50
	Vrouw	11	92	10	50
Burgelijke staat	Gehuwd	1	8	7	35
	Weduwstaat	4	33	8	40
	Gescheiden	2	16	3	15
	Nooit getrouwd/ geen geregisteerd partnerschap	3	25	2	10
	Onbekend	1	8	-	-
Leeftijd	50-59	3	25	6	30
	60-69	3	25	9	45
	70-79	6	50	5	25
Opleiding	Geen	-	-	4	20
	Basis	6	50	3	15
	Lager beroep	1	8	4	20
	Middelbaar algemeen	3	25	4	20
	Hoger algemeen	1	16	3	15
	Hoger beroeps	1	-	2	10

Deelnemers controlegroep

Door de gemeente Eindhoven (Dienst Onderzoek & Statistiek) is in 2002, in het kader van de periodieke bevolkingsmonitor, een eenzaamheidsschaal afgenomen bij 1461 inwoners van Eindhoven. Uiteindelijk zijn van 1290 mensen de gegevens bekend. Uit deze onderzoeksgroep is een virtuele controlegroep samengesteld. Matching heeft plaatsgevonden op grond van geslacht en geen internetgebruik. Vervolgens zijn hieruit de (zeer) sterk eenzame respondenten⁵⁾ geselecteerd die 50 jaar of ouder waren. Uiteindelijk leidde dit tot een groep van 20 respondenten die aan de gestelde criteria voldeed.

Achtergrondgegevens van de mensen uit de controlegroep zijn gepresenteerd in tabel 1. Onder de 20 personen uit de controlegroep zijn tien vrouwen en tien mannen. Zeven (35%) respondenten zijn gehuwd, 10% is niet gehuwd, 15% is gescheiden en 40% is weduwe(naar). De gemiddelde leeftijd van de mensen in de controlegroep bij aanvang was 63 jaar. De oudste persoon uit deze groep was toen 75 jaar en de jongste 50. In de leeftijdscategorie van 70 jaar en ouder blijkt slechts 25% te zijn vertegenwoordigd, terwijl dit percentage in de experimentele groep 50% bedraagt. Voor wat betreft het opleidingsniveau geldt dat 45% procent van de mensen uit de controlegroep een opleiding heeft genoten op het niveau van middelbaar onderwijs of hoger. Dit percentage is voor de experimentele groep 41%.

4.5. Resultaten eenzaamheid experimentele groep

In tabel 2 zijn de resultaten weergegeven van de individuele scores op de eenzaamheidsschaal van de experimentele groep. Daarbij is een onderscheid gemaakt tussen sociale eenzaamheid (maximale score 5), emotionele eenzaamheid (maximale score 6) en de totaalscore op de eenzaamheidsschaal (maximale score 11). De scores zijn weergegeven voor alle drie meetmomenten.

De laatste kolom geeft het verschil aan tussen eenzaamheidsscores op T0 en T2. Hierin is te zien dat de ervaren eenzaamheid bij acht van de twaalf deelnemers is afgenomen. Onder deze acht personen is bij zes personen de reductie van eenzaamheid drie of meer punten. Van de vier personen waarbij een toename is te zien, nam de eenzaamheidsscore met één punt toe en bij één persoon bleef

⁵⁾ Het criterium voor (zeer) sterk eenzame respondenten was een score van acht punten of hoger op de eenzaamheidsschaal.

Tabel 2 – individuele scores van de respondenten in de experimentele groep op de eenzaamheidsschaal

	Emo T0	Emo T1	Emo T2	Soc T0	Soc T1	Soc T2	Tot T0	Tot T1	Tot T2	Vershil Tot T0-T2 ²
1	3	0	0	0	0	0	3	0	0	-3
2	6	6	3	2	3	0	8	9	3	-5
3	4	1	0	2	0	1	6	1	1	-5
4	6	6	6	3	3	4	9	9	10	1
5	2	2	2	3	3	2	5	5	4	-1
6	6	5	6	4	5	4	10	10	10	0
7	4	3	0	4	1	1	8	4	1	-7
8	5	5	5	3	2	4	8	7	9	1
9	5	1	3	5	5	4	10	6	7	-3
10 ¹	5	5	4	4	5	4	9	10	8	-1
11 ¹	6	6	6	4	5	5	10	11	11	1
12 ¹	6	6	5	5	2	0	11	8	5	-6

Emo= emotionele eenzaamheid; Soc= sociale eenzaamheid; Tot= totaalscore eenzaamheid.

T0= nulmeting september 2001 (inclusief vervangers); T1= tussenmeting november 2003; T2= eindmeting 2004

¹ Deze deelnemers zijn later aan het project toegevoegd als vervangers voor de uitvallers.

² De negatieve cijfers impliceren een reductie van eenzaamheid

Tabel 3 – gemiddelde scores van de experimentele groep op de eenzaamheidsschaal en de subschalen emotionele en sociale eenzaamheid gedurende de 3 meetmomenten (n=12)

	T0	T1	T2	verschil T0-T2
Totaalscore eenzaamheid (max.11)	8,08	6,67 ¹	5,57	2,33 ²
Emotionele eenzaamheid (max.6)	4,83	3,83 ¹	3,33	1,50 ²
Sociale eenzaamheid (max.5)	3,25	2,83	2,42	0,83

p<0,05 ¹= significant verschil T0-T1, ²= significant verschil T0-T2

de eenzaamheidsscore gelijk. Opvallend is dat de deelnemers met extreme scores (5+) bij aanvang (nulmeting) op de subschaal emotionele eenzaamheid, weinig tot geen afname laten zien. Dit geldt in het bijzonder voor de deelnemers die later zijn toegevoegd.

In tabel 3 zijn de gegevens op groepsniveau weergegeven. Hieruit valt af te leiden dat de gemiddelde eenzaamheidsscores duidelijk afnemen gedurende de looptijd van het proefproject. Na bijna twee jaar (T0-T1) is de totaalscore op de eenzaamheidsschaal significant verminderd. Deze reductie in de eenzaamheidsscore is na drie jaar (T0-T2) nog steeds significant. Wel is de grootste afname in eenzaamheid waar te nemen tussen de nul- en tussenmeting. Op de subschaal emotionele eenzaamheid zien we een gelijkwaardig beeld. De gemiddelde score neemt op alle meetmomenten af en is significant tussen T0-T1 en tussen T0-T2, maar niet tussen T1-T2. Op de subschaal sociale eenzaamheid zien we op alle meetpunten een afname, maar deze is nergens significant.

Voorts is gekeken of er effectverschillen zijn tussen laag- en hoogopgeleide deelnemers aan het proefproject. De groep laagopgeleiden (n=7) bestond uit de categorieën basisonderwijs en lager beroepsonderwijs. Tot de groep hoogopgeleiden (n=5) werden de personen gerekend die een opleiding hadden genoten op het niveau van middelbaar algemeen onderwijs of hoger. De gemiddelde afname op de eenzaamheidsschaal tussen de nul- en eindmeting was in de groep laagopgeleiden 1,14 punten tegenover 4 punten afname in de hoogopgeleide groep (zie tabel 4). De gemiddelde afname in de hoogopgeleide groep is daarmee duidelijk groter, hoewel het verschil tussen de twee groepen net niet significant is ($p = 0,074$). Bij aanvang bleek dat de eenzaamheid onder hoogopgeleide respondenten groter was in vergelijking tot de lager opgeleide deelnemers.

4.6. Resultaten eenzaamheid controlegroep

In tabel 5 zijn de gegevens weergegeven van de respondenten uit de controlegroep. Het betreft hier de scores op groepsniveau van de twee meetmomenten. Evenals bij de experimentele groep neemt de gemiddelde score op de eenzaamheidsschaal af. Deze reductie is op zowel de totaalscore van eenzaamheid als op de subschalen significant ($p < 0,05$).

Tabel 4 – gemiddelde scores op de eenzaamheidsschaal van laag- en hoogopgeleide respondenten op de nul- en eindmeting bij de experimentele groep

	T0	T2	verschil T0-T2
Totaalscore eenzaamheid (max.11)	7,57	6,43	1,14
Laag opgeleid	8,80	4,80	4,00 ¹
Hoog opgeleid			

p<0,05¹ = significant verschil T0 en-T2

Tabel 5 – gemiddelde scores van de controlegroep op de eenzaamheidsschaal en de subschalen emotionele en sociale eenzaamheid gedurende twee meetmomenten.

	T0	T2	verschil T0-T2
Totaalscore eenzaamheid (max.11)	10,15	8,10	2,05 [*]
Emotionele eenzaamheid (max.6)	5,63	4,52	1,11 [*]
Sociale eenzaamheid (max.5)	4,57	3,47	1,10 [*]

* significant verschil p<0,05; T0= voormeting 2002 & T2= nameting 2004

Tabel 6 – gemiddelde scores op eenzaamheidsschaal van laag en hoog opgeleide respondenten op de nul- en eindmeting bij de controlegroep

	T0	T2	verschil T0-T2
Totaalscore eenzaamheid (max.11)	10,09	8,18	1,91
Laag opgeleid	10,22	8,00	2,22
Hoog opgeleid			

Ook bij de controlegroep is gekeken naar opleidingsniveau in relatie tot eenzaamheid. Uit tabel 6 blijkt dat er nauwelijks verschil is in eenzaamheidsreductie tussen de groepen onderling; de lager opgeleide respondenten hebben een afname van 1,91 op de eenzaamheidsschaal terwijl de hoger opgeleide deelnemers met 2,22 punten afnemen. Wel zien we bij beide groepen (laag- en hoogopgeleide respondenten) een afname in eenzaamheid maar dit is niet significant.

4.7. Conclusies: veranderingen in eenzaamheid

Uit de resultaten blijkt dat er duidelijk sprake is van een reductie in eenzaamheid bij de deelnemers uit de experimentele groep. Deze reductie was significant voor de totaalscore op de eenzaamheidsschaal en voor de score op de subschaal emotionele eenzaamheid. Opvallend is dat de vermindering van eenzaamheid vooral optreedt onder de deelnemers die bij aanvang (nulmeting) niet al te emotioneel eenzaam waren en minder bij de zeer sterk emotioneel eenzame deelnemers. Mogelijk dat sterk emotioneel eenzame mensen moeilijker over hun gevoel kunnen schrijven en daarom minder contact via de PC met anderen hebben gezocht.

In de controlegroep zien we ook een significante afname van eenzaamheid. Het zou kunnen dat deze afname te wijten is aan een ‘natuurlijk’ beloop waaraan factoren ten grondslag liggen zoals: uitbreiding van contacten, een verandering in de perceptie van eenzaamheid (b.v. dat de wensen ten aanzien van relaties naar beneden zijn bijgesteld), een baan of andere sociale activiteiten, etc. Zeker vanwege de relatief lange tijdsperiode van meten, is een natuurlijk herstel niet ondenkbaar.

Vergelijken we echter de verbetering van de controlegroep met die van de experimentele groep, dan zijn er wel verschillen. De gemiddelde verschillcores van de experimentele groep op de eenzaamheidsschaal en de subschaal emotionele eenzaamheid zijn respectievelijk 2,33 en 1,5, terwijl voor de controlegroep een afname geldt van respectievelijk 1,79 en 1,02. De afname in de interventiegroep is daarmee gemiddeld groter in vergelijking tot de controlegroep, maar dit verschil is niet significant. Een grotere steekproefomvang zou moeten uitwijzen of dit verschil in afname volledig verklaard kan worden door de interventie.

Rekening houdend met het vooraf gestelde criterium van drie punten vermindering als significante afname in eenzaamheid, zien we het volgende. In de interventiegroep is door zes personen (50%) aan dit criterium voldaan. Uitgaande van de doelstelling dat bij tenminste de helft van de deelnemers een significante reductie van eenzaamheid moet optreden, raken we hier dus de ondergrens. In de controlegroep is volgens ditzelfde criterium bij 25% van de respondenten sprake van een afname van eenzaamheid. Dit is wel beduidend minder in vergelijking tot de experimentele groep. In de interventiegroep was de gemiddelde afname in eenzaamheid verschillend voor mensen met een laag en een hoog opleidingsniveau. Hoogopgeleiden hadden een grotere afname in eenzaamheid in vergelijking tot laagopgeleiden hoewel het verschil tussen de groepen niet significant was. Het is dus denkbaar dat hoger opgeleiden meer profijt hebben van de aangeboden interventie in vergelijking tot lager opgeleiden. Hoger opgeleiden schrijven misschien makkelijker een e-mail op de computer en/of hebben meer geleerd van de computerlessen zodat ze meer met de PC hebben kunnen doen.





5.

Ervaringen en belevingen

Tineke Fokkema, Kees Knipscheer en Aart Teklenburg

In het vorige hoofdstuk is aandacht besteed aan de kwantitatieve effectuitkomsten. Hieruit is naar voren gekomen dat objectief gezien de eenzaamheid bij de helft van de deelnemers substantieel is verminderd. Dit hoofdstuk doet verslag van de kwalitatieve uitkomsten. Wat voor verwachtingen hadden de deelnemers voorafgaand aan het proefproject? Zijn deze verwachtingen uitgekomen? Heeft Esc@pe volgens de deelnemers en de bezoekerwilligers geresulteerd in een vermindering van eenzaamheid? Tot welke andere positieve effecten heeft Esc@pe geleid? Welke zaken zijn minder vlekkeloos verlopen of voor verbetering vatbaar? En hoeveel deelnemers zijn om welke redenen (niet) van plan om ermee door te gaan?

Verschillende wegen zijn bewandeld om deze vragen te beantwoorden. Bij de nul- en eindmeting is de deelnemers gevraagd enkele open vragen te beantwoorden (zie bijlage). Verder werden door de bezoekerwilligers kwartaalrapportages bijgehouden aan de hand van een gestructureerd vragenlijstje. Geïnformeerd werd naar het aantal personen waarmee door de deelnemers e-mailcontact werd onderhouden, de aantallen verzonden en ontvangen e-mails, de gemiddelde surftijd per dag en het al dan niet uitkomen van de verwachtingen. Daarnaast werd door de bezoekerwilligers een aantal evaluatieve vragen beantwoord (zie bijlage). Ten slotte hebben het NIDI en Fontys Hogescholen diepte-interviews gehouden met vier deelnemers, twee projectuitvoerders en de projectleider. Hieronder volgt een bespreking van de belangrijkste uitkomsten van deze verschillende kwalitatieve studies.

5.1. Verwachtingen vooraf en evaluatie achteraf

Bij de nulmeting is gevraagd naar de verwachtingen van de deelnemers ten aanzien van Esc@pe. Vier deelnemers waren daarin terughoudend en hebben geen specifieke verwachtingen uitgesproken. De overige elf deelnemers hadden hierover wel ideeën. De verwachtingen bij hen waren divers en kunnen grofweg

in drie groepen worden samengevat. Allereerst verwachtte men een uitbreiding en intensivering van contacten. Het betreft dan contacten met bestaande relaties (familie en vrienden), nieuwe contacten en contacten met lotgenoten. De opvatting daarbij was dat internet een drempelverlagend medium is, waardoor *“je makkelijker je verhaal vertelt”* en/of *“je sneller contact opneemt”*. Daarnaast dacht men dat het internet een informatiebron is voor nieuws/actualiteiten en dat het daarmee een kennisverruimende werking heeft. Tenslotte werd het toekomstige gebruik van internet gezien als een bron van tijdverdrijf en vermaak. Men verwachtte er bijvoorbeeld spelletjes mee te kunnen spelen.

Bij de eindmeting in september 2004 is gevraagd in hoeverre Esc@pe aan deze verwachtingen heeft voldaan. Deelnemers reageerden hierop zeer positief. Van de twaalf personen geven er zes aan dat het proefproject hun verwachtingen heeft overtroffen. Bij vijf mensen heeft Esc@pe aan de toch redelijk hooggespannen verwachtingen voldaan. Eén persoon heeft de vraag niet beantwoord.

5.2. Positieve ervaringen

Deelnemers is gevraagd om maximaal drie positieve en maximaal drie negatieve ervaringen te noemen ten aanzien van het Esc@pe proefproject. In totaal werden er 31 positieve ervaringen genoemd tegenover acht tekortkomingen. Als positieve ervaring werd *‘het leren omgaan met de computer’* het vaakst (45%) als belangrijkste ervaring genoemd. Drie mensen (27%) vonden contacten met familie en kennissen het meest positief en drie (27%) mensen waardeerden de contacten met andere Esc@pe-deelnemers het meest. De toegang tot informatie en entertainment zijn daarna de door de deelnemers meest genoemde positieve ervaringen.

Uit de evaluatieformulieren van de bezoeker-vrijwilligers en de diepte-interviews met betrokkenen, zijn nog andere positieve ervaringen aan het licht gekomen. De belangrijkste hiervan is de constatering dat voor veel personen deelname aan Esc@pe heeft geleid tot een versterking van het zelfvertrouwen.

De deelnemers hadden vóór het proefproject geen enkele ervaring met de computer. Niet zo vreemd dat sommige deelnemers eerst wat huiverig tegenover het proefproject stonden. Zouden ze het computeren ooit onder de knie krijgen? Toen zij eenmaal het computeren steeds meer in de vingers

kregen, ervoeren zij dit als een overwinning en waren zij trots op zichzelf. Eén van de deelnemers omschreef dit als volgt:



“Ik zag bij de kinderen wel een computer staan, maar...nooit bij stilgestaan dat ik het [ooit] zou doen. Ik zei: ik geloof dat ik het nooit leer...Het is echt een computertijd, zeker voor de kinderen, maar voor mezelf, nee. Toen heb ik ja gezegd, een beetje bang natuurlijk, nou bang, je hoeft er eigenlijk niet bang voor te zijn want als het niet bevalt dan kun je het weer terugsturen natuurlijk, dan kun je het weer op laten halen. Maar ja, dat was bij mij toch niet het geval. Ik wist ook wel toen zij dat aanboden, dat ik wel ermee zou doorgaan... Mijn kleinzoon zei van: nou oma, omie zegt ie altijd, nou omie, ons mam die leert het niet want die is zo a-technisch <lachen> maar jij wel, het is goed hoor...Dat is fijn als je [zo’n] complimentje krijgt <lachen>...Die e-cards die je opzoekt, die je weg kunt sturen, nou dat is gewoon geweldig. En als ie dan mooi is en die komt aan bij een ander en je krijgt er naderhand weer een complimentje voor terug, nou dat is gewoon heerlijk.”

Meer zelfvertrouwen beperkte zich niet tot de computer. Zo laat een bezoeker-vrijwilliger van het Rode Kruis weten dat haar deelnemer na een beroerte lange tijd niet meer auto had gereden, maar door Esc@pe weer wat lessen heeft genomen en nu weer auto rijdt. Dezelfde deelnemer heeft verder de stoute schoenen aangetrokken door weer bij het Steunpunt te gaan eten en zich in te schrijven voor een extra 50plus-computerkursus.

Andere positieve ervaringen die werden genoemd zijn:

- ondersteuning van hobby's. Een deelnemer is Oranjegezind. Van de televisieserie Blauw Bloed is een website met daarop alle uitzendingen. De desbetreffende deelnemer slaat deze uitzendingen nu op om ze regelmatig nog eens terug te kunnen zien;
- oude hobby's weer oppakken. Het in het kader van het project (weer) leren typen heeft op een deelnemer als effect gehad dat zij nu weer kan bridgen, zij het op een computer;
- talen ophalen. Een deelnemer kon geen Engels schrijven en spreken en wilde dat graag leren als zij ooit nog eens haar enige zus gaat bezoeken op de Bermuda. Bij een andere deelnemer die voor de aanvang van het project een hersenbloeding heeft gehad lijkt het er

op dat ‘computeren’ een goede oefening is geweest, waardoor o.a. het spellen van woorden steeds beter ging;

- het leren van computerprogramma’s zoals Microsoft Excel en Word en
- het hebben van een daginvulling.

Esc@pe heeft niet alleen een positieve werking gehad op de deelnemers. Ook onder de bezoekerwilligers zijn positieve ervaringen te vinden. In het algemeen zijn de bestaande contacten met hun deelnemer intensiever en hechter geworden: men heeft elkaar beter leren kennen en begrijpen. Daarnaast is een aantal bezoekerwilligers door het project computertechnisch sterker uit de bus gekomen. Het proefproject heeft geleid tot beter typen, frequenter mailen, leren chatten, het aanmaken van mappen en het sneller informatie kunnen opzoeken op internet.

5.3. Subjectieve vermindering eenzaamheid

Het hoofddoel van Esc@pe was het verminderen van eenzaamheidsgevoelens onder de deelnemers. Het kwantitatieve effectonderzoek heeft laten zien dat dit objectief gezien voor de helft van de deelnemers bewaarheid is. Maar hoe ervaren de deelnemers het zelf en hoe kijken de bezoekerwilligers hier tegenaan?

Het is lastig om uit de mond van de deelnemers rechtstreeks te horen hoe eenzaam zij zich voelen en of deze gevoelens zijn verminderd door Esc@pe. Niet iedereen loopt te koop met zijn/haar gevoelens, wil toegeven dat zij eenzaam is of schaamt er zich hiervoor. Zo liet een deelnemer het volgende weten:



“Ik heb geen last van eenzaamheid, helemaal niks, ik kan alles doen. Ik heb geleerd...van andere mensen daar kan je niks van op aan. Dat is mijn mening hoor. Ik kan best begrijpen dat sommige mensen eenzaam zijn, maar ik ken dat gevoel niet. In principe moet je alles zelf doen...Ik ben niet mensenschuw of wat dan ook, maar ik zoek het ook niet op...Ik hoef niet op de voorgrond te staan...Je hebt altijd iemand nodig, maar je moet ze met een lichtje gaan zoeken.”

Toch lieten enkele deelnemers een kijkje in de keuken van hun gevoelsleven toe. Bij één van deze deelnemers is duidelijk op te maken dat Esc@pe heeft bijgedragen tot een vermindering van haar eenzaamheidsgevoelens:

“Ik was hier toch een beetje aan het vereenzamen. Dat klinkt misschien heel gek, maar het was alleen een beetje voor de [(klein)kinderen opvangen]...mijn moeder leeft...nog, het was allemaal eigenlijk verplichtingen, [ik] kwam echt niet zo direct onder de mensen...Ik heb familie in Haarlem en in Purmerend die je toch ook allemaal niet zo gauw ziet... Ik denk als je heel zwart-wit binnen blijft zitten en helemaal down in de put, niemand komt je eruit halen hoor. Zelfs mijn kinderen niet hoor, die hebben hun eigen leven, hun eigen werk en pleziertjes, dus nee, daar schiet je niks mee op... Als je wereld kleiner wordt... dat is ons project, als je wereld kleiner wordt. Nou, dat werd het voor mij...Dan zit je hier, dan zit je doelloos eigenlijk, ja, televisie is ook niet altijd leuk en dan ga je weer eens een boek lezen waar je...je gedachten ook niet zo goed bij kan houden...En nou dit [Esc@pe], dat gaat heel ver. Je bent bezig... de tijd vliegt... je haalt ergens je taal ook nog eens een keer een beetje op... Ik vind dit een hele verrijking, ja, echt. Ja, echt wel, ik kan het niet meer wegdenken uit mijn leven <lachen>...Ik ben blij dat ik die kans gekregen heb... Voor mij is het absoluut het einde.”

Kijken we naar het gebruikerspatroon, dan zien we dat een mevrouw met de PC voornamelijk bezig is met informatie zoeken op internet: de krant, websites, downloaden van muziek en het doen van spelletjes. Omdat ze door haar ziekte kampt met ernstige slaapproblemen is ze vaak 's nachts aan het internetten (“en bovendien gaat dat dan veel sneller dan overdag”).

E-mailcontacten heeft zij in het begin wel geprobeerd maar belandde daarmee bij allerlei contactpersonen die veel te vertellen hadden over hun activiteiten buitenshuis. “En dat doet nogal pijn als je zelf nooit meer de deur uit komt”.

Van de SeniorWeb-mailgroepen, bijvoorbeeld Lotgenoten, heeft zij kennelijk dus geen gebruik gemaakt of weten te maken. Daarnaast vindt ze telefonisch contact met mensen die ze kent veel prettiger dan mailcontact. Gezien vanuit het perspectief van haar sociale netwerk, dat voornamelijk bestaat uit contacten met mensen uit de straat en familieleden, dan heeft het project niet bijgedragen tot een uitbreiding daarvan.

De evaluatieformulieren van de bezoekvrijwilligers laten een zeer optimistisch beeld zien ten aanzien van het effect van Esc@pe op de eenzaamheid van hun deelnemers. Niet minder dan acht bezoekvrijwilligers geven aan dat Esc@pe volledig aan het hoofddoel heeft voldaan. Vier bezoekvrijwilligers vinden dit voor wat betreft hun deelnemers slechts ten dele (2) respectievelijk in het geheel niet (2) gelukt. Eén van deze bezoekvrijwilligers laat weten dat haar deelnemer eenzaam is vanwege het overlijden van haar man en vriendinnen. Een andere bezoekvrijwilliger merkt op dat haar deelnemer absoluut niet open stond om nieuwe contacten te leggen.

Wanneer in de diepte-interviews over het eenzaamheidseffect wordt doorgevraagd, dan wordt duidelijk dat Esc@pe niet wordt gezien als het ei van Columbus. Esc@pe is een extra middel om ouderen meer te betrekken bij het maatschappelijk leven. Voor ouderen die aan huis gebonden zijn, kan de PC zelfs één van de weinige contactmiddelen naar de buitenwereld zijn. Het maakt contacten leggen een stuk gemakkelijker, maar het blijft 'contact op afstand'. Een bezoekvrijwilliger van het Rode Kruis verwoordde het als volgt:

“Ik heb zelf ook familie in het buitenland, we mailen heel veel maar af en toe dan heb ik de behoefte om iemands stem te horen, dan wil ik iets meer, want het blijft dus maar een machine...Door een stem te horen, hoor je ook een gevoel, hoor je ook hoe iemand is, en ja, dat staat er gewoon naast, dat kan een computer natuurlijk nooit helemaal vervangen...Het is toch niet het sociale aspect wat je zou krijgen als je ze [voor] een kaartmiddag zou uitnodigen, of op een koffieochtend, dan is het contact met mensen. Het blijft een machine... dus je zit toch eventueel de hele dag alleen met die kast.”

5.4. Onvoorziene zaken en negatieve ervaringen

Zeker in proefprojecten lopen zaken anders of minder goed dan men van tevoren had verwacht of gehoopt. Dit geldt ook voor Esc@pe. Hierna worden de belangrijkste zaken besproken die het projectteam niet heeft (kunnen) voorzien of door de betrokkenen als negatief zijn ervaren.

Verschil tussen beoogde en bereikte doelgroep.

Ondanks de vooraf opgestelde criteria waaraan de deelnemers moesten voldoen, zijn er toch enkele mensen door de selectie geglipt. Zo blijken niet alle deelnemers alleen te wonen: één deelnemer is getrouwd en een andere deelnemer woont met zijn oudere zus. Verder was het voor het projectteam toch niet eenvoudig om uit de door de bezoekvrijwilligers voorgedragen mensen de meest eenzamen te selecteren. Uit de ingevulde formulieren kon de mate van eenzaamheid niet goed worden opgemaakt. Sommige deelnemers die in de ogen van de bezoekvrijwilligers eenzaam waren, bleken na de start van het proefproject toch niet zo eenzaam te zijn. Het projectteam heeft toen besloten om op basis van de gegevens van de nulmeting zelf te beoordelen welke mensen op de reservelijst in aanmerking zouden komen om de eventuele afvallers te vervangen. Ondanks deze verandering in de selectie, heeft het projectteam de indruk dat zij er niet altijd in zijn geslaagd de echt eenzamen te hebben bereikt.

Gezondheidssituatie deelnemers.

Het merendeel van de deelnemers verkeerde in een vrij slechte tot zeer slechte gezondheid. Dit was te verwachten: door als criterium te stellen dat de deelnemers aan huis gebonden moeten zijn en dus ernstige mobiliteitsproblemen hebben, kom je al snel terecht bij mensen die ernstig ziek zijn, in een rolstoel zitten, of (voor een groot deel van de dag) aan bed gekluisterd zijn. Tal van speciale voorzieningen waren dan ook noodzakelijk, waaronder een flat screen monitor, draadloos toetsenbord en muis en speciaal meubilair voor de bedlegerigen. Enkele deelnemers waren voor een deel van de projectduur niet in staat te computeren omdat zij ernstiger ziek werden of een operatie moesten ondergaan. Wat niet van tevoren was voorzien, was het aantal deelnemers die zijn afgefallen vanwege overlijden. Niet minder dan drie van de vijftien oorspronkelijke deelnemers zijn tijdens het project overleden en van de vervangers kwamen er voor het einde van het proefproject weer twee te overlijden.

Extra of verandering van bezoekvrijwilliger.

De bedoeling was dat de vaste bezoekvrijwilliger, de persoon van de Zonnebloem of het Rode Kruis die vóór de start van het proefproject

de deelnemer eens in de twee à drie weken thuis bezocht, ook de vrijwilliger zou worden om de deelnemer met de PC te begeleiden. Dit is niet in alle gevallen haalbaar gebleken. Niet alle vaste bezoeker-vrijwilligers wensten of konden meer tijd in de deelnemer steken of zij hadden zelf geen ervaring met computers en waren niet geïnteresseerd om dit te leren. Dit probleem is in een enkel geval opgelost door het inzetten van een extra bezoeker-vrijwilliger dan wel de vaste bezoeker-vrijwilliger te wisselen voor een andere.

Startproblemen.

Bij de start heeft het proefproject erg veel problemen gekend met de server voor de inkomende mail. Zo was het de eerste vier maanden gedurende twee perioden van enkele weken niet mogelijk om e-mails te ontvangen. Gezien de duur van het proefproject (drie jaar) viel dit eigenlijk nog wel mee, maar het moment waarop was uitermate vervelend. Juist in die tijd kregen de deelnemers de instructies over de computer. Het projectteam heeft de startproblemen in de vierde maand opgelost door extra accounts bij een andere provider aan te vragen.

Onvoldoende technisch onderhoud.

Het aantal storingen (vooral wegens ondeskundig gebruik) en virussen waarmee de deelnemers na verloop van tijd werden geconfronteerd, bleek groter te zijn dan het projectteam van tevoren had gedacht. Om de deelnemers sneller van dienst te zijn wanneer bijvoorbeeld de PC vastliep en voor het technisch onderhoud, is in september 2003 het POTS (Periodiek Onderhoud en Trouble Shooting)-team in het leven geroepen. De deelnemers hebben hier circa 70 keer gebruik van gemaakt.

Communicatie.

Terugkijkend is de communicatie tussen het projectteam en de deelnemers niet altijd even vlekkeloos verlopen. Zo had een deelnemer duidelijk nooit vernomen of aan de bezoeker-vrijwilliger gevraagd waarom er een hangslotje op de PC zat (uit eerdere ervaringen met PC's in bruikleen bleek het noodzakelijk de kast af te sluiten en extra programmatuur, legaal en illegaal, te verbieden om risico's op storingen en virussen te minimaliseren). Hij was daar zacht uitgedrukt niet erg over te spreken en verwoordde dit als volgt:



“Het grootste wat mij gestoord heeft aan die computer is dat er een slot op lag...Je kon hem niet openmaken...daar hebben ze nooit geen verklaring voor geven. Ik heb daar nooit niet veel commentaar op gemaakt. Alleen de laatste keer toen ze hem opgehaald hebben, heb ik er commentaar op gemaakt...Dat heeft mij van het begin af aan geweldig gestoord, dat slot erop...Ik vond het een stom iets, ik vond het gewoon een kwestie van tegenover de deelnemers.”

Over de regeling voor onkostenvergoeding (200 gulden per jaar) en het gratis lid zijn van de landelijke vereniging SeniorWeb waardoor te allen tijde een beroep kon worden gedaan op de helpdesk van SeniorWeb, zijn de deelnemers en bezoekerwilligers schriftelijk geïnformeerd. Tijdens de contactbijeenkomsten is dit ook nog eens besproken met de bezoekerwilligers. Verder ontvingen de deelnemers een lidmaatschapskaart en een kwartaalblad van SeniorWeb, waarin het beroep kunnen doen op de helpdesk-functie aan de orde komt, en staan deze rechten op www.seniorweb.nl. Toch lijkt het erop dat deze informatie niet bij alle deelnemers is blijven hangen. Vooral van de helpdesk heeft vrijwel niemand gebruik gemaakt.

Beperkt aanbod.

De deelnemers werden geleerd hoe zij kunnen e-mailen en internetten. Dit aanbod is weliswaar beperkt maar naar verwachting voldoende om het isolement van de deelnemers te doorbreken. Al snel werd duidelijk dat de deelnemers die dit onder de knie hadden, meer met de PC wensten te doen wat eigenlijk bij dit experiment niet de bedoeling was. Zo wilde men wenskaarten maken, een foto bij een e-mail meesturen, chatten, of zelfs een webcam te willen gebruiken om live contact te hebben met een familielid in het buitenland. Veel van de verzoeken zijn desalniettemin gehonoreerd.

Verslaving.

Enkele deelnemers hadden de smaak zo goed te pakken dat zij niet van de PC waren weg te krijgen. Bij een enkeling leidde dit zelfs tot serieuze nek- en rugklachten. In één geval verbood de huisarts om nog zo lang achter de PC te zitten en werd op dieet gezet. Een andere deelnemer moest zelfs van de huisarts stoppen omdat het intensief kijken naar het scherm bepaalde aanvallen opwekte.

Bewustwording onprettige situatie.

Eerder is vermeld dat het contact leggen met anderen (w.o. familieleden, kennissen en andere Esc@pe-deelnemers) via e-mail één van de belangrijkste positieve ervaringen is geweest. Voor enkele deelnemers had het e-mailen juist een negatief effect: bewustwording van de onprettige situatie waarin men zelf verkeert. Eén deelnemer laat bijvoorbeeld weten dat zij al snel met e-mail is gestopt omdat het nogal pijn deed om te lezen welke activiteiten de andere deelnemers nog buitenshuis verrichten waar zij zelf niet meer toe in staat is.

De gezichten achter de e-mails.

Uit privacy-overwegingen kregen de deelnemers bij de start een nummer toegewezen. Toen eenmaal het contact tussen deelnemers frequenter werd, gaven steeds meer deelnemers hun naam in de e-mails prijs. Na verloop van tijd ontstond er in de deelnemersgroep zelfs de behoefte om elkaar eenmalig live te zien. Dientengevolge heeft het projectteam in november 2002 een contactmiddag voor deelnemers en bezoeker-vrijwilligers georganiseerd. De aanwezige deelnemers (circa 10) en hun bezoeker-vrijwilligers hebben het zeer fijn gevonden om een keer de gezichten achter de e-mails te hebben gezien.

Minimale begeleiding en ondersteuning.

De deelnemers kregen slechts vijf computerlessen van een vrijwilliger van SeniorWeb Eindhoven. Dit beperkte aantal lessen was een bewuste keuze, en wel om twee redenen. Het was ten eerste de bedoeling om de deelnemers alleen te leren e-mailen en internetten en het projectteam verwachtte dat vijf lessen hiervoor voldoende zouden zijn. Ten tweede wilde men dat het effect van de interventie zo min mogelijk zou worden beïnvloed door het extra bezoek dat de deelnemers voor begeleiding en ondersteuning zouden ontvangen. Wanneer deelnemers veel computerlessen zouden ontvangen, zouden zij zich immers minder eenzaam kunnen gaan voelen door de mensen die regelmatig over de vloer kwamen in plaats van het sociale contact per computer. Het projectteam is hier later milder in geworden, getuige het in leven roepen van het POTS-team. Uit de interviews komt duidelijk naar voren dat het aantal lessen voor sommigen niet voldoende was: *“Toen na zes weken de instructeur niet meer kwam, was de lol [voor mijn deelnemer] er vlug af en deed ze niet veel meer met de PC”*. De meerderheid heeft het met vallen en opstaan toch onder de knie

gekregen. Opvallend is de hulp die enkelen hierbij hebben gekregen van hun familie- en/of vriendenkring én de hulp van de andere deelnemers. Een deelnemer vertelde hierover het volgende:

“In het begin, ja, toen ging de muis overal naartoe, behalve de goede kant...Ik heb, denk ik, een keer of...vijf les gehad en voor de verdere rest heb ik het zelf gedaan...Ik ben eruit gekomen...In het begin van de computer wist je nog niets van af, maar door met mensen ook van ons project ook weer mailen op een gegeven moment hè, en zenden en al die dingen meer...Zelf een beetje wel geprobeerd...Toen wij eenmaal doorhadden ook van het mailen, dus een berichtje wegsturen, toen wij dat eenmaal doorhadden, kijk, dan leer je van elkaar...En die anderen die kregen weer ondersteuning van hun zoon of kind of weet ik veel en dan vraag je: hoe doen jullie dat? en dan krijg je de hint weer terug.”

Natuurlijk is het fijn dat sommige deelnemers hulp hebben gekregen uit ‘eigen’ kring. De vraag dringt zich echter wel op in hoeverre de deelnemers tot de sociaal geïsoleerden behoorden. Zoals eerder is gemeld, heeft vrijwel niemand van de deelnemers de hulp ingeschakeld van de vrijwilligers werkzaam bij de helpdesk van de landelijke vereniging SeniorWeb. Ook de hulp van de bezoekvrijwilligers⁶⁾ lijkt minder groot te zijn geweest. Waarschijnlijk heeft dit deels te maken met het gegeven dat de bezoekvrijwilliger niet direct op de stoep kon staan en voor dit experiment niet mocht staan. Soms had de bezoekvrijwilliger zelf eenvoudigweg te weinig kennis over de computer-(programma’s). In één geval hielp de bezoekvrijwilliger de deelnemer van de wal in de sloot:

“Ik had nog nooit met de computer gewerkt...ik wist niet wat een computer was. [Ik heb vijf] lessen gehad...Die man...moest ook nog vrij veel leren van de computer, die wist ook niet alles, dat was geen echte deskundige. Hij heeft zijn best gedaan, ik heb veel geleerd [van de instructeur], dat moet ik wel zeggen... maar echt moeilijke programma’s en zo dergelijke, kon ie ons ook niet uitleggen. Maar toen kregen wij dus nog iemand aangewezen, die heeft

6) Noot projectleiding: De rol van de bezoekvrijwilliger was het als gelijkwaardig partner optrekken met de deelnemer. Het was niet per se nodig dat de bezoekvrijwilliger handig was met de computer.

het vier weken gedaan, die kon ook helemaal [niets met] de computer...Die moest mij dan helpen met bepaalde dingen om het te leren...een of twee keer per week, net wanneer ze tijd had...we maakten van tevoren een afspraak en dan kwam zij. En die heeft drie keer mijn computer op de kop gezet, dat die helemaal vast zat. En ja, toen moest ik weer hulp invoepen...Omdat ik een goede kennis heb, mijn beste vriend die dood is die zijn zoon is een computer-deskundige...en die is vaak gekomen. Want ja, in het begin maak je nogal wat fouten met die computers en je krijgt er programma's op waar je helemaal geen fluit van begrijpt...en daar zit je zo mee te tobben, dan kom je vast te zitten... Ik kon ook wel hulp invoepen van de Seniorweb, maar ja, dan moest je ook weer wachten voordat iemand tijd had...Dus daar heb ik helemaal praktisch geen gebruik van gemaakt... In het begin heb ik [dus] onnoemelijk pech gehad, dat die [bezoekvrijwilliger] mij zou helpen...Die kon zelf helemaal niets met die computer... Dat is frustrerend."

Ook uit de evaluatieformulieren kwam de ondersteuning en begeleiding als slechtste uit de bus. Als belangrijkste tekortkoming van het Esc@pe proefproject geven vier respondenten aan niet tevreden te zijn over de lessen. Technische problemen met de computer werd door drie personen genoemd en één persoon vond het gebrek aan contact met andere deelnemers het belangrijkste minpunt van het Esc@pe project.

5.5. Hoe verder?

De deelnemers is aan het einde van het Esc@pe proefproject de mogelijkheid geboden om de PC (met printer) in bruikleen te houden en op eigen kosten met internetten door te gaan. De computers worden eigendom van respectievelijk de Zonnebloem en het Rode Kruis. Het projectteam heeft nagegaan met welke provider de deelnemers die doorgaan het beste in zee konden gaan. Daarbij is niet alleen gekeken naar de kosten maar ook naar de mogelijkheden die de verschillende providers aanbieden. De keuze is uiteindelijk gevallen op een provider met vrijwel dezelfde mogelijkheden waaraan de deelnemers binnen Esc@pe gewend waren tegen een schappelijke prijs. Vervolgens hebben alle deelnemers een brief ontvangen waarin de mogelijke doorstart is toegelicht en op hoeveel eigen kosten men dan per jaar moet rekenen (circa

400 euro). Bij de deelnemers die de PC in bruikleen wensten te behouden, heeft het POTS-team voor de laatste keer de computer nagekeken, de licentie van de virusscanner voor nog eens een jaar verlengd en inktpatronen gegeven.

Acht van de twaalf deelnemers hebben dit aanbod aangenomen; van één respondent is op deze vraag geen antwoord gekregen. Gevraagd naar de beweegredenen om door te gaan, gaf de meerderheid (55%) van de ondervraagden te kennen de computer met internetaansluiting te willen houden in verband met de contacten via e-mail. Twee personen (18%) zeggen dat tijdverdrijf en afleiding de belangrijkste drijfveren zijn om de computer te behouden. Overige redenen om de computer te behouden zijn: het opzoeken van leuke dingen, kaarten en de krant.

Van de vier respondenten die geen gebruik meer wensten te maken van de PC, gaf één persoon aan te stoppen vanwege de kosten, één vond het te moeilijk om er zelfstandig mee door te gaan, één stopt (tijdelijk) wegens oogproblemen en één persoon gaf aan geen tijd meer te hebben. Bij deze laatste persoon spelen vrijwel zeker ook financiële overwegingen een rol. Immers, tijdens het interview liet hij het volgende weten:



“Ik heb maar een uitkering, ik zit...al 30, 35 jaar in de WAO. En dan is zo’n uitkering niet hoog hoor. En met deze regering wat ie allemaal van plan is, dat gaat ons veel geld kosten. Maar wij kregen het bericht binnen van [het project-team]...en die schat het [bedrag dat] wij per jaar moeten gaan betalen [in op ongeveer 400 euro]. En dan denk ik bij mijn eigen, en daar ben ik heel reëel, dat kan ik niet opbrengen met mijn uitkering...Mensen met een uitkering, die kunnen wel groot doen maar ik doe helemaal niet groot want ik weet precies wat ik uit kan geven en dan hakt het [er] toch hard in hoor...Je wilt toch ook een keer weer iets anders doen...Je krijgt niet alles meer vergoed tegenwoordig...Net als oordruppels, zalven, paracetamol, je moet alles zelf betalen tegenwoordig...Ik heb er onnoemelijk veel van geleerd hoor. Je kon alles opzoeken...politieke debatten en dergelijke en kranten. Je kon dus vragen beantwoorden en dan kreeg je weer vragen terug en dergelijke, zo’n forum, en dat vond ik schitterend...En ik had heel veel contact met die groep... Je wisselden nieuwtjes uit en je had bepaalde personen waar je een stuk

vertrouwen in had en daar kon je het verhaal ook eens een keer aan kwijt... en dat ben ik [nu] kwijt...Mensen die het nog hebben, die hebben er heel veel aan.”

Een andere stopper (die trouwens pas later in het project is ingestapt en er zo'n anderhalf jaar aan zou meedoen) is, zoals ze het zelf weergaf, nooit door de technische beginfase heen gekomen en heeft nauwelijks zelfstandig met de apparatuur gewerkt. Ze wijt dit aan haar ziekte (MS) maar misschien is hier ook sprake van gebrek aan technische feeling in het algemeen. Op haar verzoek controleerde de interviewer de afstandsbediening van de televisie en daar bleken de twee batterijtjes verkeerd om in te zitten. Zo zie je maar weer...

Omdat het projectteam het zeer zou betreuren als deelnemers van Esc@pe niet doorgaan vanwege de kosten (*“Dan heb je ze lekker gemaakt en dan moet je het ze weer afpakken. Dat is natuurlijk dan heel erg”*), wordt momenteel nagegaan of de deelnemers met een minimumuitkering in aanmerking komen voor een zogenaamde Reductieregeling van de gemeente.

Verder is het goed om op te merken dat de deelnemers niet verplicht waren om de voorgedragen provider te kiezen. Het projectteam heeft alleen de deelnemers van dienst willen zijn door voor hen uit te zoeken welke provider tegen een redelijke prijs vrijwel dezelfde mogelijkheden biedt die zij gewend waren binnen Esc@pe; men was vrij om een andere provider te nemen. Bovendien kon men binnen een maand weer gratis opzeggen (*“Buy and try”*). Niet iedereen heeft dit begrepen, zo blijkt uit het volgende citaat:



“Ik geloof dat je ook nog abonnementen goedkoper hebt...Er zijn nog wel andere providers... We hebben [er] helemaal geen zeggenschap in gehad... Ik heb [het contract]....niet gelezen...ik heb wel mijn handtekening gezet... [omdat] ik dacht: dat is vertrouwd...Mijn zoon zei ook: goh mam, heb je dan niet gekeken, de kleine lettertjes...ik zeg: nee, ik heb getekend... Ik heb gehoord, als je tekent, dan zit je er een jaar aan vast. Ik zeg: nou, het wordt leuk dan... Ze hebben die modem gebracht en toen had hij die papier[en] bij [zich] van mijn wachtwoord en mijn e-mailadres...Niet verder gedacht van hoe zit het verder in elkaar maar nou ga ik er wel over doordenken. En kijk, als ik er

nou niet een jaar aan vast zit, misschien dat ik dan toch naar een goedkopere provider ga...Die van 18 euro van een van de kinderen, die was ook goed, daar hebben ze nooit geen problemen mee gehad, dus ja. Maar voor 22,95 euro doe ik hem toch ook niet voor weg. Het is het een of het ander. Die inktpatronen die hebben we toch nog een keer gekregen en de virus is bijgewerkt voor één jaar, dus dat is nogal hè. Dat is wel lekker.”

Aan de bezoeker-vrijwilligers is de vraag gesteld of zij denken dat hun deelnemer zich verder zelfstandig zal redden met de PC. Twee bezoeker-vrijwilligers hebben daar weliswaar een hard hoofd in, maar zijn bereid hun deelnemer te blijven begeleiden. Dat geldt overigens ook voor de bezoeker-vrijwilligers die ervan uitgaan dat hun deelnemer het zelf wel redt; slechts één vrijwilliger stopt haar bezoeker-dienst vanwege tijdsgebrek. Bij problemen kunnen de deelnemers trouwens nog altijd de hulp inroepen van vrijwilligers van de helpdesk van SeniorWeb. Zij blijven immers gratis lid van SeniorWeb, hoewel nog niet iedereen dit heeft begrepen. Eén van de geïnterviewde deelnemers heeft na de overgang naar de nieuwe provider direct problemen gekend en meldt hierover het volgende:

“Nou gaat het programma allemaal niet zo goed op dit moment, echt niet. We zijn in het diepe gegooïd...ik heb [al dik] 1 week geen mail kunnen verzenden, ik kon wel mail ontvangen maar geen mail verzenden. Ik dacht: gatverdorie, nou gaan we alleen zeg, en dan kan je niemand bereiken⁷⁾ want dat POTS-team dat is opgehouden...De verzonden programma's komen nou niet meer door, ik kan helemaal niet meer nakijken [of] ik wel wat verzonden heb... En als je de kinderen vraagt, ja, die hebben geen tijd dus ja, waar moet ik dan naartoe...Er is ook wel iemand geweest hoor, er moest ook een nieuwe modem worden ingesteld, dat is ook wel gedaan, daar valt niets van te zeggen en hij heeft gewacht...dat die mail goed ging...maar toen die andere dag wilde ik dus een mailtje weer doen en ik dacht dat het mailtje ging en ik hoorde van niks van de mensen...zo te zien ging hij ook weg en ik kon niks meer zien dat ie verzonden [was], dat was ook helemaal weg en ik dacht: gosse dikke nog aan toe...Ze [zoon en schoonzoon] zullen het voor me nakijken...in boeken lezen

7) Noot projectleiding: Hiervoor kan een beroep op de helpdesk van de provider worden gedaan.

of wat...Wat kan ik er nu mee?...Meteen de eerste week, daar heb je geen computer voor...Daar ben ik nou niet zo blij mee."

De computers van de 'stoppers' zullen aan andere cliënten van de Zonnebloem of het Rode Kruis in bruikleen worden gegeven. De nieuwe deelnemers van de Zonnebloem zullen echter zelf het krijgen van computerles moeten gaan regelen of aanvragen bij bijvoorbeeld SeniorWeb Eindhoven. De Zonnebloem gaat voorlopig niet zelfstandig door met het project. Dit geldt niet voor het Rode Kruis. Onder de naam 'Blikopener' krijgt Esc@pe een vervolg. Door bemiddeling van SeniorWeb Eindhoven heeft het Rode Kruis de beschikking gekregen over tien gebruikte PC's van Rabobank Eindhoven.

Tot slot is aan de bezoekvrijwilligers en de projectleider de vraag gesteld welke aspecten van Esc@pe voor verbetering vatbaar zijn. Deze vraag levert de volgende suggesties op voor eventuele soortgelijke projecten in de toekomst:

1. Wijziging in de deelnemersselectie, w.o. strengere deelnemersselectie, de gezondheidssituatie van kandidaten kritischer bezien, en het beoordelen van de thuissituatie van de potentiële deelnemers overlaten aan het projectteam in plaats van de bezoekvrijwilligers;
3. Vooraf duidelijker aangeven wat de deelnemers van het project mogen verwachten;
4. Vooraf duidelijker formuleren wat van de bezoekvrijwilligers mag worden verwacht;
5. Meer computerlessen en ondersteuning voor de deelnemers;
6. Meer (technische) voorbereiding en ondersteuning voor de bezoekvrijwilligers (w.o. meer computerlessen en het vaker organiseren van bijeenkomsten voor de bezoekvrijwilligers voor onderlinge uitwisseling van hun (positieve en negatieve) ervaringen);
7. Het opzetten van een goede technische dienst;
8. Het project integreren in bestaande organisatie(s); en
9. Naast e-mailen en internetten, het chatten als leerelement meenemen.

5.6. Samenvatting

De deelnemers hadden van tevoren hoge verwachtingen van het Esc@pe proefproject. In het algemeen was de verwachting dat internet een drempelverlagende werking zou hebben op nieuwe contacten en het onderhouden ervan. Het project heeft bij elf van de twaalf deelnemers aan de verwachtingen voldaan dan wel de verwachtingen overtroffen. Daarmee lijkt het Esc@pe proefproject eengoede manier voor deze mensen om contacten te bestendigen dan wel uit te breiden. Een gelijkwaardige bevinding vinden we ook terug bij de vraag aan mensen of ze de computer in de toekomst willen houden. Belangrijkste reden om dit te doen is namelijk dat men de contacten via de e-mail wil behouden. Kennelijk worden mensen in staat gesteld om via de e-mail contacten te onderhouden die ze liever niet willen missen.

Door de deelnemers aan het Esc@pe proefproject werden er beduidend meer positieve ervaringen met het project genoemd dan tekortkomingen. Minpunten waren vooral toegespitst op de begeleiding en technische ondersteuning. Dit hangt ten dele samen met de technische problemen van de internetverbinding die zich in de eerste maanden van het project voordeden. Dit bemoeilijkte ook het instructieproces. Voor een ander deel hangt het samen met het karakter en vermogen van sommige deelnemers. Het leren werken met de computer werd desondanks het vaakst als positieve ervaring genoemd. Daarnaast werden de volgende positieve punten genoemd: contacten met anderen (familieleden, kennissen en andere Esc@pe-deelnemers), versterking van het zelfvertrouwen, en last but not least, vermindering van eenzaamheid in de beleving van zowel de deelnemers als de bezoekerwilligers.

Het lijkt erop dat soortgelijke projecten in de toekomst een nog grotere eenzaamheidsreductie kunnen opleveren dan Esc@pe. Immers, verschillende aspecten van het proefproject zijn voor verbetering vatbaar als het geen experiment meer betreft. Zo kan de selectie van en communicatie met de deelnemers en bezoekerwilligers beter, alsook de begeleiding en technische ondersteuning aan deze personen. Verder is het zeer wel denkbaar dat het eenzaamheidsreducerende effect groter zal zijn indien de deelnemers ook wegwijz worden gemaakt met het fenomeen 'chatten', waar in dit geval de meeste deelnemers niet aan toe waren.

“



HOE MIJN WERELDJE

GROTER WERD:

EEN DEELNEMER AAN

HET WOORD

“Het begon zo’n 28 jaar geleden, met een hernia, dat was veel plat in bed, gelukkig had ik vele vrienden, die me altijd terzijde stonden. Mijn man was voor mij onmisbaar, reeksen operaties volgden, enkele vrienden bleven daardoor weg, heel triest, maar het gebeurt. Mijn zoon werd doof, door een val op zijn hoofd, zoiets komt keihard aan en niks is zo moeilijk als met een doof kind omgaan. Ook dat had tot gevolg dat mijn vriendenkring nog wat kleiner werd, juist toen ik ze nodig had. Daar bleef het niet bij, mijn man de grootste steun die er voor mij en de kinderen was, bleek een ernstige bindweefselziekte te hebben, genaamd Marfan. Toen we daar achter kwamen was het te laat, op 35-jarige leeftijd is hij overleden. En dan sta je helemaal alleen. De kerk kan dan misschien wel bomvol zitten, zo ook bij de crematie, maar daarna zie je helemaal niemand meer. Dan is je wereld in een keer heel erg klein, dat kan ik je verzekeren. Na jaren strijd geleverd te hebben en het feit dat ik na de operaties gehandicapt bleef, er een pijnlijke reuma overheen kreeg, bedlegerig werd en me alleen nog kan verplaatsen in een elektrische rolstoel, ben ik er gelukkig goed uitgekomen. Mijn zoon is inmiddels 30 jaar, maar naast zijn doofheid heeft ook hij de ziekte van Marfan. Mijn dochter is 26 jaar, is getrouwd en ze hebben een heerlijke zoon, mijn kleinzoon dus. Nu na jaren schijnt voor mij de zon weer en kan ik gelukkig zijn met wat ik heb. Dat kwam ook doordat ik bewust contacten ging leggen met allerlei mensen.

Ik schreef veel brieven, maar vaak was dat éénrichtingsverkeer, niet dat ik dat erg vond, want schrijven is mijn hobby. Zij die het nodig hadden, steunde ik met een leuke kaart of een lange brief. Maar daar bleef het dan ook bij. Soms kon ik ergens wel op bezoek gaan, meestal dicht in de buurt, nooit ver

weg. Maar.... er werd een project opgestart door SeniorWeb Eindhoven in samenwerking met het Rode Kruis en de Zonnebloem. Tot mijn vreugde was ik één van de uitverkorenen die daaraan mee mochten doen. En daarmee kwam de computer in beeld! Huiverig zag ik die tegemoet, jeetje zal ik dat ooit nog leren, vroeg ik me af. Had wel eens bij mijn zoon gekeken, maar dan dacht ik, nee daar begin ik nooit aan! De eerste drie weken ging het echt niet goed, ik heb zelfs overwogen om ermee te stoppen.

Daarna kwam echter de ommezwaai, ik begon het te snappen en toen het eenmaal zover was, was ik niet meer te houden. De ene mail na de andere vloog eruit en juist naar die mensen waar ik niet of weinig naar toe kon gaan. Hen kwam ik op mijn computertje tegen. Inmiddels kan ik ook veel opzoeken over de ziekte van mijn zoon en mezelf. Ook kan ik nu (per e-mail en zoeken op het internet) anderen bijstaan met raad en daad. Ik kan iedereen verzekeren dat mijn leven hierdoor veel meer inhoud heeft gekregen. Mijn zoon is doof, maar ik kan nu dagelijks met hem chatten, terwijl we voorheen veel minder contact hadden met elkaar. Ook kan ik corresponderen met al mijn vrienden en vriendinnen. En sinds kort kan ik er ook mijn digitale foto's mee bewerken. Kortom: dankzij dit project is er een wereldje voor me opengegaan. Een leven zonder mijn computertje kan ik me helemaal niet meer voorstellen."

Mieke



6. Eenzaamheidsinterventies langs de meetlat

Jenny de Jong Gierveld

Meer en meer komt er in onze samenleving aandacht voor eenzaamheid. De vragen en problemen van eenzame mensen worden bespreekbaar. Maar, *wie* kan er regelmatig eens praten met de oude mevrouw ter Heide, die vorig jaar weduwe werd en die door gezondheidsproblemen aan huis is gebonden? Wie uit haar omgeving komt wekelijks langs om te delen in het rouwproces? En wat kunnen we doen voor meneer Knippenveld? Hij was zijn hele leven alleenstaand en hij heeft altijd al zo weinig mensen om zich heen gekend. Verspreid over Nederland zijn recent verschillende interventieprojecten uitgevoerd om eenzaamheidsgevoelens bij ouderen te verminderen of te voorkómen. Activerend huisbezoek, dagopvang in verzorgings- en verpleeghuizen, vriendschapscursussen en gesprekskringen zijn voorbeelden hiervan. Heel divers zijn de organisaties en instellingen die deze interventies opzetten en uitvoeren. Voorbeelden van betrokkenen zijn: gemeenten, sociale diensten, GGD, RIAGG, vrijwilligers- en ouderenorganisaties. Hoe effectief zijn deze eenzaamheidsinterventies? Interventieprojecten worden doorgaans niet vergezeld van een kwantitatief effectonderzoek. Hierdoor is het moeilijk na te gaan of vermindering van eenzaamheid plaatsvindt en zo ja, of die toegeschreven kan worden aan de betreffende interventie.

Een basisvoorwaarde voor het meten van de effecten van interventies, is het gebruik van een standaardmeetlat. Hoe eenzaam zijn deelnemers aan interventies vooraf, en hoe eenzaam zijn zij achteraf gezien? Wanneer de interventies uitwerken zoals we hopen dan zal eenzaamheid voor de meeste deelnemers – gemeten op dezelfde standaard meetlat - minder geworden zijn. Nu is in Nederland een dergelijke meetlat beschikbaar: een eenzaamheidsschaal bestaande uit elf uitspraken (J. de Jong Gierveld & van Tilburg, 1999). Met behulp van deze schaal (die reeds jarenlang wordt gebruikt in de praktijk van het wetenschappelijk onderzoek in Nederland, maar eveneens in vele

andere landen) kan ook in de praktijk van alle dag worden nagegaan in hoeverre groepen mensen⁸⁾ eenzaam zijn.

Praktijk en wetenschap hebben daarom de handen ineengeslagen. Dit werd mogelijk door een belangrijke subsidie van de Stichting Sluyterman van Loo uit Beverwijk. In totaal 17 verschillende eenzaamheidsinterventies werden met steun van de Stichting gestart⁹⁾. Eén van de voorwaarden bij de subsidie was het gebruik van de eenzaamheidsmeetlat aan het begin en aan het einde van het project.

In dit rapport is het proefproject Esc@pe, uitgevoerd in Eindhoven, aan de orde. De uitdagende centrale vraag van dit project luidde: in hoeverre zou moderne computertechnologie een bijdrage kunnen leveren aan de bevordering van maatschappelijke participatie c.q. de bestrijding van eenzaamheidsgevoelens? Een zeer specifieke doelgroep werd gekozen: mensen die vanwege een chronische ziekte of handicap aan huis zijn gebonden en daardoor in een maatschappelijk isolement zijn geraakt.

Het eindrapport van deze eenzaamheidsinterventie ligt nu op tafel. Onze conclusie kan niet anders zijn dan één van waardering voor de inzet, tijd en aandacht die in de opzet en begeleiding van dit project is gestoken. De uitkomsten zijn bovendien boeiend en vooral hoopgevend.

De projectgroep had het zich niet gemakkelijk gemaakt: de doelgroep bestond uit alleenwonende, zieke of gehandicapte vrouwen (en één man), in leeftijd variërend tussen 50 en 76 jaar. En: de deelnemers hadden niet eerder met een computer gewerkt. Met begeleiding vanuit het projectteam (en soms van familieleden of vrienden) werden de beginselen van het gebruik van de computer en de geheimen van e-mailen en internet aangeleerd. Dan kon het eigenlijke programma van start gaan: thuiszittende mensen met anderen, waaronder lotgenoten, in contact brengen via e-mailboodschappen.

En het werkt! Het onderzoeksverslag vermeldt een reductie in eenzaamheid bij een belangrijk deel van de deelnemers aan deze interventie. De scores op de eenzaamheidsmeetlat bij deze deelnemers zijn voor en na de interventie duidelijk verschillend: eenzaamheid is, betrouwbaar gemeten, minder geworden.

8) De eenzaamheidsschaal is bedoeld voor gebruik in onderzoeken waarin minimaal 30 mensen worden ondervraagd. Er zijn vaste formuleringen voor de vragen van de schaal en strikte richtlijnen voor de verwerking van de schaal. De schaal is niet bedoeld voor gebruik in een therapeutische setting.

9) Voor meer informatie zie (Tineke Fokkema & Jenny de Jong Gierveld, 2003)

Een aansporing om dit proefproject om te zetten in een breder programma.

Natuurlijk zijn er nog enkele zaken, waar in de toekomst verder naar gekeken moet worden. We noemen een paar zaken om de gedachten te bepalen.

- In dit project waren twaalf¹⁰⁾ mensen betrokken. Eigenlijk is dat nog wat te weinig om definitief conclusies te trekken.
- In dit project waren alleen mensen betrokken die niet eerder met een computer hebben gewerkt. Zou het project nog meer vruchten afwerpen wanneer ook mensen worden benaderd die al wel enkele digitale vaardigheden hebben?
- In dit project waren mensen betrokken die meer en mensen die minder motivatie hadden voor het werken met de computer. Zouden degenen met meer motivatie er meer baat bij hebben gehad?
- In dit project heeft men zich gericht op mensen met zeer sterke, vrijwel uitzichtloze, eenzaamheidsgevoelens bij de aanvang van het project. Zou de kans op vermindering van eenzaamheid mogelijk nog groter zijn wanneer ook of vooral mensen met matige eenzaamheid zouden worden geselecteerd?
- Dit project bevat vooral elementen van het type 'sociaal-culturele activering' (zie hoofdstuk 2). Kan de eenzaamheidsreductie worden vergroot wanneer het project wordt gecombineerd met onderdelen van andersoortige interventietypen?

Samenvattend: een interessant en uitdagend project, maatschappelijk zeer relevant en wetenschappelijk solide uitgevoerd met nul- en eindmetingen van de intensiteit van eenzaamheidsgevoelens. Laten we hopen dat dit Esc@pe-project nog gevolgd mag worden door verschillende vervolgprojecten, waarin ook de onderbouwing nog nader bekeken kan worden.

10) Noot projectleiding: Dit waren er bij de start in 2001 vijftien en twaalf bij de afsluiting in 2004.



7. Nabeschouwing

Lex van Tongeren

Tussen het ontstaan van het idee ergens in het jaar 1999 en de evaluatie van de uitvoering ervan ligt een periode van vijf jaar. Gesprekken om het idee te testen en om ervaringen van anderen te leren kennen, gingen vooraf aan het creëren van een lokaal draagvlak bij overheid en maatschappelijke hulporganisaties. In juli 2000 verscheen een startnotitie met uitgangspunten en de eerste gedachten over projectopzet en financiering. Het initiatiefvoorstel werd ondersteund door Mel@nion - Eindhovens samenwerkingsplatform non-profit organisaties voor internet. De toekenning van een subsidie door de gemeente Eindhoven in oktober 2000, waarmee tweederde deel van de begroting werd gedekt, was de eerste mijlpaal. Daarna kwam de vereiste co-financiering in de loop van het volgende jaar zonder al te veel moeite tot stand.

Begin 2001 namen de Eindhovense afdelingen van het Rode Kruis en de Zonnebloem als partners van SeniorWeb Eindhoven mede de verantwoording voor de uitvoering van het proefproject. Naast deze organisaties namen ook vertegenwoordigers van de gemeente DMO¹¹⁾, GGD en BIO¹²⁾ en Loket W¹³⁾ zitting in de projectgroep. De projectgroep werkte het projectplan verder uit en selecteerde uit de door de bezoekenwilligers van het Rode Kruis en de Zonnebloem voorgedragen kandidaten de eerste 15 deelnemers. In juni 2001 werden de betrokken bezoekenwilligers en de vrijwilligers van SeniorWeb Eindhoven, die de demonstratie van de mogelijkheden van het project aan huis bij de deelnemers verzorgden, tijdens een speciale bijeenkomst voorgelicht. Na de demonstratie aan huis konden de kandidaat-deelnemers zich persoonlijk definitief aanmelden voor het project.

In augustus 2001 werden PC's met toebehoren bij de deelnemers thuis afgeleverd en geïnstalleerd door vrijwilligers van de Eindhovense Computer Associatie.

11) DMO = Dienst Maatschappelijke Ontwikkeling.

12) BIO = Afdeling Bestuursinformatie en Onderzoek.

13) Loket W = de brede welzijnsinstelling van Eindhoven.

Met de instructie aan de deelnemers en bezoekerwilligers aan huis door vrijwilligers van SeniorWeb Eindhoven werd de start een feit. Voor de bezoekerwilligers werd nog een speciale cursus georganiseerd. De officiële aftrap van het project tijdens een feestelijke bijeenkomst in de wintertuin van het Catharina Ziekenhuis vormde de tweede mijlpaal.

Helaas werd de start van het project ernstig gehinderd door wekenlange storingen op de mailservers van de Internet Service Provider (kabel) gedurende de eerste maanden van het project. Dit heeft een vlotte start van het project belemmerd.

Het project werd verder geconfronteerd met relatief veel uitvallers. Van de vijftien deelnemers bij de start zijn er bij de afsluiting in september 2004 nog slechts acht over. De oorzaken waren: overlijden (3), verhuizing, reuma, te veel moeite met het leren omgaan met de PC en een 'beter alternatief'. De laatste oorzaak is in dit kader wel een heel bijzondere. De deelnemer kwam namelijk via internet in contact met mensen die haar een PC en internetaansluiting cadeau deden, waarna zij haar deelname aan het project eenzijdig beëindigde. Het communicatiemiddel had weliswaar gewerkt, maar niet helemaal zoals het was bedoeld.

Zes nieuwe deelnemers van de reservelijst werden ingeschakeld als plaatsvervangers. Ook daarvan kwamen er weer twee te overlijden. Zodoende eindigde het project met twaalf deelnemers, waarvan acht op eigen kosten doorgaan. Zij mogen de PC in bruikleen houden. Bij vier van de doorstartende deelnemers wordt dit ook 'gerechtvaardigd' door een gemeten eenzaamheidsreductie van drie tot zeven punten.

Eind november 2004 komt deze uitgave, waaraan gerenommeerde instituten hebben meegewerkt, tot stand. Hiermee wordt de doelstelling van het proefproject gerealiseerd en kunnen ook andere belangstellenden delen in de opgedane ervaringen en verworven kennis.

Op 2 december 2004 komt het project, waarvoor velen zich belangeloos hebben ingezet, tot een officiële afsluiting tijdens de manifestatie 'NL – ICT en samenleving' in het Evoluon in Eindhoven. De wethouder van Welzijn en

Milieu overhandigt dan het eindverslag aan een vertegenwoordiger van het ministerie van Binnenlandse Zaken in de hoop en verwachting dat de bevindingen van dit succesvolle proefproject voor de landelijke instanties en organisaties, zoals het Nederlandse Rode Kruis, de nationale vereniging de Zonnebloem en SeniorWeb, aanleiding zullen vormen voor het landelijk opschalen van dit lokale initiatief. Het Rode Kruis Eindhoven is al bezig het project onder de naam 'Blikopener' met de eigen 'gasten' voort te zetten en uit te breiden.

Afgezien van de gemeten eenzaamheidsreductie tijdens de looptijd van het project en het feit dat enkele deelnemers op eigen kosten doorgaan zijn de belangrijkste bevindingen:

1. In de periode voorafgaande aan de start stond het onderwerp 'Eenzaamheid onder ouderen' hoog op de maatschappelijke agenda. Voorbeelden: Sluyterman Van Loo Fonds (Thema 2001 – 2002: 'Eenzaamheid onder ouderen') en de Zonnebloem (jaarthema 2000: 'Steeds meer alleen'). Dit heeft het realiseren van het project bevorderd.
2. Samenwerking met en tussen lokale hulporganisaties, die voor dezelfde doelgroep werken, was zeer effectief.
3. Door het bij de selectie zoveel mogelijk uitsluiten van complicerende omstandigheden (bijv. handicaps die een belemmering voor het bedienen van een computer kunnen vormen), anders dan de ziekten en handicaps van de deelnemers, bleef het project beter beheersbaar.
4. Beschikbaarheid van relatief veel gemotiveerde vrijwilligers bij hulporganisaties en SeniorWeb Eindhoven vormde een gunstige omstandigheid. Het projectteam heeft hun inzet bijzonder gewaardeerd.
5. Voldoende financiële middelen, dankzij subsidie en bijdragen van fondsen en sponsors maakten het project mogelijk.
6. Het proefproject kreeg voldoende tijd voor ontwikkeling en uitvoering, zodat het de gelegenheid kreeg zich te bewijzen.
7. Beschikbaarheid van een geaccepteerde meetmethode voor eenzaamheid. (Eenzaamheidsschaal van De Jong Gierveld & Kamphuis, 1985) maakte het mogelijk het effect van de interventie

te kwantificeren.

8. Door de inzet van voldoende deskundigheid (VU Amsterdam, gemeente Eindhoven – BIO, NIDI en Fontys Hogescholen) bij het meten van het effect van het proefproject werd de evaluatie veilig gesteld.
9. Ook goed omschreven selectiecriteria kunnen door degenen die de kandidaat-deelnemers aandragen te ruim worden opgevat, omdat zij hun ‘gast’ de deelname aan het proefproject zo graag gunnen.
10. Om het effect van de interventie zo zuiver mogelijk te kunnen meten, werden beperkingen opgelegd aan het contact met de deelnemers waardoor de ondersteuning (zoals de instructie aan huis) van de deelnemers niet altijd optimaal was. Dit werd door de deelnemers niet altijd begrepen.
11. Sommige deelnemers bleken onvoldoende gemotiveerd of niet in staat om nieuwe contacten aan te knopen en te onderhouden en om de techniek voldoende onder de knie te krijgen.
12. De betrouwbaarheid van de kabelaansluitingen was vooral in het begin van het project onvoldoende en de contacten met hun backoffice (helpdesk en administratie) lieten nogal wat te wensen over.
13. Het onverwacht hoge verloop onder de deelnemers (in totaal vijf wegens overlijden en vier door andere oorzaken) heeft tot complicaties geleid, die het project echter niet ernstig bedreigden.

7.1 Conclusie

Mensen die in een maatschappelijk isolement verkeren of dreigen te geraken, kunnen - indien zij voldoende zijn gemotiveerd om daar zelf ook actief in te zijn - zeker baat hebben bij het gebruik van ICT. Door dit middel te gebruiken voor communicatie en tijdverdrijf kan het gevoel van eenzaamheid verminderen en het maatschappelijke isolement afnemen.

7.2 Verwachting omtrent follow-up

Het Eindhovense Rode Kruis is al bezig met een doorstart van het

project. Hopelijk zullen ook de Zonnebloem, maar ook lokale organisaties als Humanitas en Algemene Hulp Dienst die in het begin ook belangstelling lieten blijken, dit voorbeeld in serieuze overweging nemen.

Vooraf is de verwachting dat de landelijke organisaties, zoals de nationale vereniging de Zonnebloem, het Nederlandse Rode Kruis en SeniorWeb¹⁴⁾ in onderlinge samenwerking en gestimuleerd door de landelijke overheid de bevindingen van dit proefproject zullen meenemen bij een nationale uitrol.

¹⁴⁾ Het door SeniorWeb ontwikkelde werkboek 'Aan huis gekluisterd, digitaal op stap' kan hierbij van pas komen. Gratis te downloaden: www.seniorweb.nl/aanhuis.





Bijlagen

Over de auteurs

Tineke Fokkema studeerde economie met als specialisatie ruimtelijke economie. In 1996 promoveerde zij op een dissertatie over verhuisgedrag van ouderen. Sinds 1997 is zij als senior onderzoeker werkzaam bij het Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut (NIDI) in Den Haag. Haar aandacht richt zich vooral op verouderingsvraagstukken. Een van de onderzoeken onder haar leiding is een vergelijkend effectonderzoek naar interventies ter voorkoming en vermindering van eenzaamheid onder ouderen.

Zij is te bereiken via fokkema@nidi.nl.

Jenny Gierveld is Honorary Fellow van het Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut (NIDI) en emeritus hoogleraar Sociologie en Sociale Gerontologie van de Vrije Universiteit. Voorheen was zij onder meer directeur van het NIDI. Zij heeft veel onderzoek gedaan naar leefvormen, sociale integratie en eenzaamheid. Zij ontwikkelde een eenzaamheidsschaal die in veel landen wordt gebruikt. De laatste jaren is zij werkzaam op het terrein van de demografische en sociale aspecten van de vergrijzing.

Zij is te bereiken via gierveld@nidi.nl.

Kees Knipscheer is sinds 1989 hoogleraar Sociale Gerontologie aan de Vrije Universiteit en hoofd van de opleiding in de Sociale Gerontologie. Hij heeft veel onderzoek gedaan naar sociale netwerken van ouderen, naar familieverhoudingen van ouderen, naar zorgvraagstukken van ouderen (zowel mantelzorg als professioneel). De laatste jaren is hij vooral bezig met pensionering en vervroegde pensionering. Recentelijk is hij een van de initiatiefnemers van een Europese Master in de Gerontologie (EUMAG)

en directeur van het Centrum voor Verouderingsonderzoek aan de VU.
Hij is te bereiken via cpm.knipscheer@fsw.vu.nl.

Johan Osté studeerde af in de bewegingswetenschappen aan de VU. Hij werkte in de geestelijke gezondheidszorg onder allochtonen in de Bijlmermeer en is sinds oktober 2001 coördinator van het Centrum voor Verouderingsonderzoek aan de VU (zie <http://www.cvo.vu.nl/>).
Hij is te bereiken via j.oste@vumc.nl.

Jan Steyaert is lector 'sociale infrastructuur en technologie' aan de Fontys Hogeschool Sociale Studies in Eindhoven en research fellow aan de University of Bath, UK. Zijn aandacht gaat naar de dynamiek tussen technologie en de sociale kwaliteit van de samenleving alsook technologietoepassingen in de sector zorg & welzijn.
Hij is te bereiken op j.steyaert@fontys.nl, publicaties zijn beschikbaar via www.fontys.nl/sociaalplatform/

Aart Teklenburg studeerde onderwijskunde en orthopedagogiek aan de Universiteit van Amsterdam. Sinds 1994 is hij werkzaam bij Fontys Hogescholen Eindhoven, vakgroep ouderen.
Hij is te bereiken via a.teklenburg@fontys.nl.

Lex van Tongeren studeerde aan de Universiteit Nijenrode en de Erasmus Universiteit en is zelfstandig gevestigd organisatieadviseur en freelance project-leider. Als vrijwilliger is hij medeoprichter, algemeen coördinator en secretaris/penningmeester van SeniorWeb Eindhoven, medeoprichter en secretaris/penningmeester van 'Mel@nion - Eindhovens samenwerkingsplatform non-profit organisaties voor internet', voorzitter regio-overleg SeniorWeb Zuidoost-Brabant en lid adviesraad vereniging SeniorWeb (Nederland). Hij was initiatiefnemer en projectleider van het proefproject 'Esc@pe ... als je wereld kleiner wordt'.
Hij is te bereiken via: lex@dse.nl.

Samenstelling projectgroep

Namens de uitvoerende organisaties:

- **Nederlandse Rode Kruis, Eindhoven en omstreken**
Hilde Jacobs, Coördinator thuishulp, eindhoven@redcross.nl
Ria Reine-Cleophas, Wijkleidster Welzijnszaken, rreinecl@iae.nl
- **Nationale Vereniging de Zonnebloem, regio Eindhoven**
Jenny Bun, bestuurslid bezoekwerk, r.bun@iae.nl
Hermine de Haas, bestuurslid bezoekwerk, hdehaas@ilse.nl
- **SeniorWeb Eindhoven**
Lex van Tongeren, projectleider, lex@dse.nl

Namens de ondersteunende organisaties:

- **Gemeente Eindhoven:**
Cees van Bladel, taakveldcoördinator sector Welzijn,
c.van.bladel@eindhoven.nl
Liesbeth Hendriks, beleidsmedewerker gezondheidsbevordering,
l.hendriks@eindhoven.nl
Piet de Kort, sociaal-wetenschappelijk onderzoeker afdeling
Bestuursinformatie en Onderzoek, p.de.kort@eindhoven.nl
- **Welzijnsorganisatie Loket W:**
Jan Theeuwes, ouderenwerker (inmiddels met pensioen)

Vragenlijsten

Vragenlijst voor bezoekerwilligers die hebben meegewerkt aan het proefproject Esc@pe

Naam bezoekerwilliger:

Naam hulporganisatie: Zonnebloem/Rode Kruis (doorstrepen wat niet van toepassing is)

Nummer deelnemer:

1. Gedurende welke periode heb je aan het project meegewerkt?
Van (maand) (jaar)
tot (maand) (jaar).

2. Heeft het project bij jouw deelnemer naar jouw mening voldaan aan de doelstellingen ('vergroten maatschappelijke participatie en vermindering eenzaamheid') van het project?
Volledig / ten dele / in het geheel niet (doorstrepen wat niet van toepassing is)
Indien niet volledig, in welk opzicht dan niet?
.....
.....
.....
.....

3. Heb je bij je deelnemer nog andere effecten waargenomen?
Ja / nee (doorstrepen wat niet van toepassing is)
Indien 'ja', welke?
.....
.....
.....
.....

4. Heb je zelf ook wat van het project geleerd?
Ja / nee (doorstrepen wat niet van toepassing is)
Indien 'ja', wat?
.....
.....
.....
.....
5. Is het contact met je deelnemer door het project veranderd?
Ja / nee (doorstrepen wat niet van toepassing is)
Indien 'ja', in welke zin?
.....
.....
.....
.....
6. Heeft het project je extra tijd gekost?
Ja / nee (doorstrepen wat niet van toepassing is)
Indien 'ja', ongeveer _____ uur per maand?
7. Heb je tijdens het project voldoende ondersteuning ondervonden van de projectgroep?
Ja / nee (doorstrepen wat niet van toepassing is)
Indien 'nee', wat ontbrak volgens jou?
.....
.....
.....
.....
.....
8. Welke suggesties heb je voor eventuele toekomstige soortgelijke projecten?
.....
.....
.....

9. Je deelnemer houdt de apparatuur in bruikleen. Denk je dat zij zich verder hiermee zelfstandig zal kunnen redden?
Ja / nee (doorstrepen wat niet van toepassing is)
Indien 'nee', welke problemen verwacht je?

10. Ben je bereid haar ook bij het gebruik van de PC te blijven begeleiden?
Ja / nee (doorstrepen wat niet van toepassing is)
Indien 'nee', waarom niet?

11. Hieronder kunt u eventuele aanvullende opmerkingen vermelden.

Het volledig ingevulde formulier a.u.b. omgaand in bijgevoegde gefrankeerde antwoortenveloppe versturen.

Vriendelijk dank voor je medewerking.

SWE/art/03-10-2004

(september 2004)

Esc@pe ... als je wereld kleiner wordt | 89

- ☐ verpleeghuis
 - ☐ overig
2. Sinds wanneer woont u op het huidige adres?
maand jaar
3. Bent u nu getrouwd?
- ☐ ja, sinds: maand jaar
 - ☐ nee (door naar vraag 8)
4. Woont u echtgenoot/echtgenote door omstandigheden ergens anders?
- ☐ nee
 - ☐ ja
5. Bent u ooit eerder getrouwd geweest?
- ☐ nee (door naar vraag 13)
 - ☐ ja
6. Om welke reden is dat huwelijk beëindigd?
- ☐ overlijden van echtgeno(o)t(e)
 - ☐ echtscheiding
7. En wanneer is dat huwelijk beëindigd?
maand jaar (door naar vraag 13)
8. Bent u ooit getrouwd geweest?
- ☐ ja
 - ☐ nee (door naar vraag 11)
9. Om welke reden is dat huwelijk beëindigd?
- ☐ overlijden van echtgenoot/echtgenote
 - ☐ echtscheiding

10. En wanneer is dat huwelijk beëindigd?
maand jaar

11. Woont u nu samen met een partner?
☐ ja, sinds: maand jaar
☐ nee

12. Vervallen

De volgende vragen hebben te maken met de wijze waarop u uw vrije tijd doorbrengt en de contacten die u onderhoudt.

13. Kunt u van de volgende activiteiten zeggen hoe vaak u ze doet?

- a. bezoeken van kerkdiensten, synagoge of moskee
 - ☐ 1x per week of vaker ☐ 1x per maand of vaker
 - ☐ enkele keren per jaar ☐ minder vaak/nooit
- b. sporten in verenigingsverband
 - ☐ 1x per week of vaker ☐ 1x per maand of vaker
 - ☐ enkele keren per jaar ☐ minder vaak/nooit
- c. deelname aan andere verenigingen (bijv. zang-, muziek-, toneel-, of hobbyvereniging)
 - ☐ 1x per week of vaker ☐ 1x per maand of vaker
 - ☐ enkele keren per jaar ☐ minder vaak/nooit
- d. uitgaan naar restaurant, bioscoop, of theater
 - ☐ 1x per week of vaker ☐ 1x per maand of vaker
 - ☐ enkele keren per jaar ☐ minder vaak/nooit
- e. wandelen of fietstocht maken
 - ☐ 1x per week of vaker ☐ 1x per maand of vaker
 - ☐ enkele keren per jaar ☐ minder vaak/nooit

- f. andere vrijetijdsactiviteiten buitenshuis, zoals bezoeken van een attractie of goederenbeurs
- ☐ 1x per week of vaker ☐ 1x per maand of vaker
- ☐ enkele keren per jaar ☐ minder vaak/nooit
- g. vrijwilligerswerk
- ☐ 1x per week of vaker ☐ 1x per maand of vaker
- ☐ enkele keren per jaar ☐ minder vaak/nooit
- h. deelname aan andere organisaties (bijv. vakbond, ouderenbond, politieke partij)
- ☐ 1x per week of vaker ☐ 1x per maand of vaker
- ☐ enkele keren per jaar ☐ minder vaak/nooit
12. Hebt u kinderen gekregen?
- ☐ nee (door naar vraag 19)
- ☐ ja
13. Hoeveel kinderen hebt u gekregen?
- aantal:
14. Hoeveel van uw kinderen zijn nog in leven?
- aantal: (indien geen kinderen meer in leven, door naar vraag 19)
15. Woont u in huis met een of meer van uw kinderen en zo ja, met hoeveel?
- ☐ nee
- ☐ ja aantal:
16. En met hoeveel van uw kinderen hebt u regelmatig (d.w.z. meer dan 1 x per maand) contact? (Indien u met geen van uw kinderen regelmatig contact hebt, vul dan a.u.b. '0' in).
- aantal:

17. Met hoeveel (schoon)familieleden, buiten uw eventuele partner en kinderen om, hebt u regelmatig (d.w.z. meer dan 1 x per maand) contact? (Indien u met geen van uw (schoon)familieleden regelmatig contact hebt, vul dan a.u.b. '0' in).
aantal: _____
18. Hebt u vrienden?
☐ nee (door naar vraag 23)
☐ ja
19. Hoeveel vrienden hebt u?
aantal: _____
22. En met hoeveel van uw vrienden hebt u regelmatig (d.w.z. meer dan 1 x per maand) contact? (Indien u met geen van uw vrienden regelmatig contact hebt, vul dan a.u.b. '0' in).
aantal: _____
23. Met hoeveel van uw burens, buiten uw familie en vrienden om, hebt u regelmatig (d.w.z. meer dan 1 x per maand) contact? (Indien u met geen van uw burens regelmatig contact hebt, vul dan a.u.b. '0' in).
aantal: _____

Nu volgen verschillende uitspraken. Wij zouden graag willen weten met welke uitspraken u het eens of oneens bent. U kunt steeds antwoorden met 'ja!' (= ja, zeker), 'ja', 'min of meer', 'nee' of 'nee!' (= nee, zeker niet)

24. De eerstvolgende uitspraken zijn opgetekend uit de mond van een groot aantal mensen met wie eerder uitgebreid over hun situatie is gesproken. Wilt u van elk van de uitspraken aangeven in hoeverre die op u, zoals u de laatste tijd bent, van toepassing is.
- a. Er is altijd wel iemand in mijn omgeving bij wie ik met mijn dagelijkse probleempjes terecht kan
☐ ja! ☐ ja ☐ min of meer ☐ nee ☐ nee!

- b. Ik mis een echt goede vriend of vriendin
☐ ja! ☐ ja ☐ min of meer ☐ nee ☐ nee!
- c. Ik ervaar een leegte om me heen
☐ ja! ☐ ja ☐ min of meer ☐ nee ☐ nee!
- d. Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen
☐ ja! ☐ ja ☐ min of meer ☐ nee ☐ nee!
- e. Ik mis gezelligheid om me heen
☐ ja! ☐ ja ☐ min of meer ☐ nee ☐ nee!
- f. Ik vind mijn kring van kennissen te beperkt
☐ ja! ☐ ja ☐ min of meer ☐ nee ☐ nee!
- g. Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen
☐ ja! ☐ ja ☐ min of meer ☐ nee ☐ nee!
- h. Er zijn voldoende mensen met wie ik me nauw verbonden voel
☐ ja! ☐ ja ☐ min of meer ☐ nee ☐ nee!
- i. Ik mis mensen om me heen
☐ ja! ☐ ja ☐ min of meer ☐ nee ☐ nee!
- j. Vaak voel ik me in de steek gelaten
☐ ja! ☐ ja ☐ min of meer ☐ nee ☐ nee!
- k. Wanneer ik daar behoefte aan heb kan ik altijd bij mijn vrienden terecht
☐ ja! ☐ ja ☐ min of meer ☐ nee ☐ nee!
- l. Ik voel me soms wel eens eenzaam
☐ ja! ☐ ja ☐ min of meer ☐ nee ☐ nee!

25. Als we de mensen zouden indelen in niet eenzaam, matig eenzaam, sterk eenzaam en zeer sterk eenzaam, waar zou u zich dan nu toe rekenen?
- ☐ niet eenzaam ☐ matig eenzaam ☐ sterk eenzaam
 - ☐ zeer sterk eenzaam

26. t/m 29 Vervallen.

Ook willen wij graag een indruk krijgen van uw gezondheidssituatie. Informatie hierover is van groot belang. Een minder goede gezondheid kunnen immers belangrijke obstakels zijn om aan allerlei activiteiten deel te nemen.

30. Hoe is over het algemeen uw gezondheid?
- ☐ slecht
 - ☐ niet zo best
 - ☐ gaat wel
 - ☐ goed
 - ☐ zeer goed

27. Er volgen nu een aantal handelingen waarmee sommige mensen moeite hebben. Wilt u van elk van de handelingen aangeven of u die helemaal niet meer, alleen met hulp van anderen, met moeite of zonder moeite kunt doen?

- a. trap op- en aflopen
 - ☐ helemaal niet ☐ alleen met hulp ☐ met veel moeite
 - ☐ met enige moeite ☐ zonder moeite
- b. buitenshuis 5 minuten aan één stuk lopen zonder stil te staan
 - ☐ helemaal niet ☐ alleen met hulp ☐ met veel moeite
 - ☐ met enige moeite ☐ zonder moeite
- c. gaan zitten en opstaan uit een stoel
 - ☐ helemaal niet ☐ alleen met hulp ☐ met veel moeite
 - ☐ met enige moeite ☐ zonder moeite
- d. aan- en uitkleden
 - ☐ helemaal niet ☐ alleen met hulp ☐ met veel moeite
 - ☐ met enige moeite ☐ zonder moeite

- e. eigen of openbaar vervoer gebruiken
☐ helemaal niet ☐ alleen met hulp ☐ met veel moeite
☐ met enige moeite ☐ zonder moeite
- f. de nagels van uw tenen knippen
☐ helemaal niet ☐ alleen met hulp ☐ met veel moeite
☐ met enige moeite ☐ zonder moeite

Tot slot nog enkele vragen over uw deelname aan en beoordeling van het proefproject. Uw ervaringen zijn waardevol voor iedereen die in de toekomst een soortgelijk project wil opzetten.

25. Gedurende welke periode heeft u aan het project meegedaan:
 van (maand) (jaar)
 tot (maand) (jaar)
32. Waarvoor heeft u de PC voornamelijk gebruikt?
☐ leggen en onderhouden van contacten met anderen
 via internet en e-mail
☐ tijdverdrijf zoals spelletjes, emails versieren e.d.
☐ iets anders, namelijk

33. Als u heeft besloten om voorlopig de PC in bruikleen te houden en
 overigens op eigen kosten te blijven internetten e.d., wat was daarvoor
 de belangrijkste reden?

 en wat waren de overige redenen?

34. Als u heeft besloten om de PC niet in bruikleen te houden, wat was daarvoor de belangrijkste reden?

.....

en wat waren de overige redenen?

.....

35. Wat waren voor u de belangrijkste positieve ervaringen met het Esc@pe-project (s.v.p vermelden in volgorde van belang, (a. is de belangrijkste positieve ervaring)?:

a.

b.

c.

32. Op welke punten is het Esc@pe-project in uw beleving tekort geschoten (s.v.p vermelden in volgorde van belang, (a. is de belangrijkste tekortkoming)

a.

b.

c.

32. In hoeverre heeft het Esc@pe-project aan uw verwachtingen voldaan?

☐ heeft mijn verwachtingen overtroffen

☐ heeft aan mijn verwachting voldaan

☐ heeft slechts gedeeltelijk aan mijn verwachtingen voldaan

☐ heeft geheel niet aan mijn verwachtingen voldaan.

Dit was de laatste vraag. Heel hartelijk dank voor uw medewerking!

Indien u nog opmerkingen hebt, bijvoorbeeld over uw persoonlijke situatie of over vragen die u hebt gemist, dan kunt u dat hieronder opschrijven.

Indien gewenst kunt u contact opnemen met de projectleiding van het Proefproject Esc@pe: telefoon 040 – 248 67 59 of per e-mail: eindhoven@seniorweb.nl.

De ingevulde vragenlijst a.u.b. zo spoedig mogelijk in bijgevoegde geadresseerde en gefrankeerde enveloppe opsturen aan de projectleiding.

Literatuur

- Bakker, F., Vogelsanger, A., & Fokkema, T. (2003). Buddyzorg voor homoseksuele ouderen in Amsterdam. *Geron*, 5(63-67).
- de Haan, J., Klumper, O., & Steyaert, J. (Red.). (2004). *Surfende senioren, kansen en bedreigingen van ICT voor ouderen*. Den Haag: Academic Press.
- de Jong Gierveld, J. (1984). *Eenzaamheid: een meersporig onderzoek*. - Deventer: Van Loghum Slaterus.
- de Jong Gierveld, J. (1997). Armoede en isolement: oudere alleenwonende vrouwen in Nederland. In G. Engbersen, C. Vrooman & E. Snel (Red.), *De kwetsbaren: Tweede jaarrapport armoede en sociale uitsluiting* (pp. 177-193). - Amsterdam: University Press.
- de Jong Gierveld, J., & Kamphuis, F. H. (1985). The development of a Rasch-type loneliness-scale. *Applied Psychological Measurement*, 9, 289-299.
- de Jong Gierveld, J., & van Tilburg, T. (1999). *Manual of the loneliness scale*. Amsterdam: - Vrije Universiteit (department Social Research Methodology).
- Duyvendak, J. W., & Hurenkamp, M. (Red.). (2004). *Kiezen voor de kudde, lichte gemeenschappen en de nieuwe meerderheid*. Amsterdam: van Gennep.
- Dykstra, P., & Fokkema, T. (2001). Emotionele en sociale eenzaamheid onder gescheiden en gehuwde mannen en vrouwen: De deficiet- en cognitieve benaderingen vergeleken. *Nederlands Tijdschrift voor de Psychologie*, 56, 177-190.
- Fokkema, T., & de Jong Gierveld, J. (2003). Eenzaamheidsinterventies onder ouderen: praktijk en wetenschap bundelen de krachten. *Geron*, 5(54-59).
- Fokkema, T., & de Jong Gierveld, J. (2003). Praktijk en wetenschap bundelen de krachten; eenzaamheidsinterventies onder ouderen. *Geron*, 5(3), 54-59.
- Fokkema, T., & van Tilburg, T. (2003). *Een vergelijkend effectonderzoek naar interventies ter voorkoming en*

vermindering van eenzaamheid onder ouderen: Tussenrapportage.

Den Haag en Amsterdam: NIDI en Vrije Universiteit, Sociale Gerontologie.

Hortulanus, R., Machielse, J. E. M., & Meeuwesen, L. (2003).

Sociaal isolement, een studie over sociale contacten en sociaal isolement in Nederland - (ISBN 90 5901 846 x ed.): Elsevier.

Keuzekamp, S., Breedveld, K., & Cloin, M. (2004). Andere tijden voor huishoudens. In P. Schnabel & R. Bronneman (Red.),

In het zicht van de toekomst, sociaal en cultureel rapport 2004 (pp. 93-128).

Den Haag: SCP.

Kramer, S. E., Kapteyn, T. S., Kuik, D. J., & Deeg, D. J. H. (2002).

The association of hearing impairment and chronic diseases with psychosocial health status in older age.

Journal of Aging and Health, 14, 122-137.

Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J.,

Helgeson, V., & Crawford, A. (2002). Internet Paradox Revisited.

Journal of Social Issues, 58(1), 49-74.

Kraut, R., Lundmark, V., Patterson, M., Kiesler, S.,

Mukopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and well-being?

American Psychologist, 53(9), 1017-1031.

Legters, W., & Fokkema, T. (2003). Aanpak van eenzaamheid onder ouderen in woonzorgcentra.

Geron, 5, 58-62.

Linders, L. (2004).

Eenzaamheid in de digitale stad. - Eindhoven: Fontys.

Linneman, M. A., van Linschoten, C. P., Royers, T.,

Nelissen, H., & Nitsche, B. C. M. (2001).

Eenzaam op leeftijd: interventies bij eenzame ouderen. - Utrecht: Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn.

Linnemann, M. (1996).

Een eenzaam (s)lot? Een integratie van verklaringen van eenzaamheid onder ouderen boven 75 jaar. - Amsterdam: Vrije Universiteit.

Peplau, L. A., Miceli, M., & Morasch, B. (1982). Loneliness and self-evaluation.

In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.),

Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy (pp. 135-151).

New York: Wiley-Interscience.

- Rogers, E. (2003).
Diffusion of innovations (5 ed.). - New York: Free press.
- Steyaert, J. (2003). Je chat met de hele wereld, maar kent je buurman niet meer.
 In J. de Haan & J. Steyaert (Red.),
ICT en samenleving, jaarboek 2003 (pp. 47-68). - Amsterdam: Boom.
- Strijp, P. (2003). Individualisering in de sport.
Beleid & Maatschappij, 23(1), 15-18.
- van Baarsen, B. (2001).
How's life? Adaptation to widowhood in later life and the consequences of partner death on the experienced emotional and social loneliness.
 Amsterdam: Vrije Universiteit.
- van Bottenburg, M. (2004). Individueel en collectief gedrag in de sport.
 In J. W. Duyvendak & M. Hurenkamp (Red.),
Kiezen voor de kudde, lichte gemeenschappen en de nieuwe meerderheid (pp. 85-103). - Amsterdam: van Gennep.
- van den Boomen, M. (2004). Virtuele banden en netwerkeffecten.
 In J. W. Duyvendak & M. Hurenkamp (Red.),
Kiezen voor de kudde, lichte gemeenschappen en de nieuwe meerderheid (pp. 137-151). - Amsterdam: van Gennep.
- van Linschoten, C. P., Koningsveld, R., & te Velde, B. P. (2004).
Werken aan eenzaamheid: De interventiemethode 'Post Actief'.
 Assen: van Gorcum.
- van Tilburg, T. (1988).
Verkregen en gewenste ondersteuning in het licht van eenzaamheidservaringen. - Amsterdam: Vrije Universiteit Amsterdam.
- van Tilburg, T., Broese van Groenou, M. I., & Thomése, F. (1995). Flow of support. In C. Knipscheer (Ed.),
Living Arrangements and Social Networks of Older Adults (pp. 131-154).
 Amsterdam: VU University Press.
- van Tilburg, T., Havens, B., & de Jong Gierveld, J. (2004). Loneliness among Older Adults in the Netherlands, Italy and Canada: a Multifaceted Comparison.
Canadian Journal on aging, 23(2), 169-180.
- Weiss, R. S. (1973).
Loneliness: the experience of emotional and social isolation.
 Cambridge: MIT Press.

Esc@pe is financieel mogelijk gemaakt door:

Gemeente Eindhoven

Sluyterman van Loo Fonds

VSB Fonds Noord-Brabant

Nationaal Fonds Ouderenhulp

CZ Zorgverzekeringen

Toshiba Computers

Mior Automatisering

Symantec

Visual Steps

“In dit rapport is het proefproject Esc@pe, uitgevoerd in Eindhoven, aan de orde. De uitdagende centrale vraag van dit project luidde: in hoeverre zou moderne computertechnologie een bijdrage kunnen leveren aan de bevordering van maatschappelijke participatie c.q. de bestrijding van eenzaamheidsgevoelens? Een zeer specifieke doelgroep werd gekozen: mensen die vanwege een chronische ziekte of handicap aan huis zijn gebonden en daardoor in een maatschappelijk isolement zijn geraakt. (...)

Het eindrapport van deze eenzaamheidsinterventie ligt nu op tafel. Onze conclusie kan niet anders zijn dan één van waardering voor de inzet, tijd en aandacht die in de opzet en begeleiding van dit project is gestoken. De uitkomsten zijn bovendien boeiend en vooral hoopgevend. (...)

En het werkt! Het onderzoeksverslag vermeldt een reductie in eenzaamheid bij een belangrijk deel van de deelnemers aan deze interventie. De scores op de eenzaamheidsmeetlat bij deze deelnemers zijn voor en na de interventie duidelijk verschillend: eenzaamheid is, betrouwbaar gemeten, minder geworden. Een aansporing om dit proefproject om te zetten in een breder programma.”

[Jenny de Jong Gierveld, senior onderzoeker Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut (NIDI)]