

**Dr. C.M. Fokkema** is als senioronderzoeker 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.

E-mail: [fokkema@nidi.nl](mailto:fokkema@nidi.nl).

**Dr. J. 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 uit naar de dynamiek tussen technologie en de sociale kwaliteit van de samenleving alsook technologieaanpassingen in de sector Zorg en Welzijn. Zijn publicaties zijn beschikbaar via [www.fontys.nl/sociaalplatform](http://www.fontys.nl/sociaalplatform).

E-mail: [j.steyaert@fontys.nl](mailto:j.steyaert@fontys.nl).

## ACHTER DE GERANIUMS OF ACHTER HET COMPUTERSCHERM?

TINEKE FOKKEMA EN  
JAN STEYAERT

### ICT als middel ter bestrijding van eenzaamheid bij ouderen

*De laatste jaren staat eenzaamheid van vooral ouderen hoog op de sociale agenda. Niet omdat ouderen eenzamer zijn dan jongeren, maar vanwege hun kwetsbare positie in onze samenleving. Terwijl de zorgafhankelijkheid toeneemt, zien ouderen hun sociaal netwerk door het overlijden van dierbaren kleiner worden. Werden de nieuwe media lange tijd gezien als medeveroorzakers van sociale verarming, tegenwoordig worden internet en andere communicatiemiddelen steeds vaker ingezet in de strijd tegen eenzaamheid. De uitkomsten van een recent afgesloten internet-aan-huis-proefproject bij aan huis gebonden ouderen, wijzen in de richting dat hiermee een juiste weg is ingeslagen.*

#### INLEIDING

De Italiaan Giorgio Angelozzi, tachtig jaar oud en al veertien jaar weduenaar, plaatste in de zomer van 2004 een advertentie in een Italiaanse krant: 'Gepensioneerde leerkracht zoekt gezin dat hem als grootvader wil adopteren. Vergoeding mogelijk' (BBC news, 30 augustus 2004). Daarmee staan hij en zijn actie symbool voor de maatschappelijke uitdaging om vereenzaming te voorkomen. Hoewel de vergrijzing van de samenleving als een geweldig maatschappelijk succes kan worden

benoemd (in een eeuw tijd van een levensverwachting van ongeveer vijftig jaar naar ongeveer tachtig jaar), wordt het veelvuldig beschreven als een probleem. Vergrijzing wordt in één adem genoemd met vereenzaming, toename van gezondheidszorgkosten en vraagtekens bij de houdbaarheid van de verzorgingsstaat.

Ook de digitalisering van de samenleving kan als een technisch en maatschappelijk succes benoemd worden. De informatie- en communicatiemogelijkheden zijn met de komst van internet en mobiele telefoons significant toegenomen. Het aantal huishoudens dat toegang heeft tot nieuwe media stijgt snel, alsook de hoeveelheid tijd die we wekelijks aan deze activiteit besteden. In 2004 zat een computergebruiker gemiddeld zestien uur per week achter het scherm (Otten, 2005). Toch maakt men zich ook zorgen over achterblijvers, over een nieuwe sociale uitsluiting op basis van toegang tot nieuwe media (de zogenaamde 'digitale kloof'). Daarin speelt leeftijd een steeds belangrijkere rol (De Haan et al., 2004).

De combinatie van een vergrijzende en steeds digitale samenleving geeft aanleiding tot bekommernis over dreigende toenemende vereenzaming en erosie van sociale netwerken. In dit artikel geven we een korte schets van de 'algemene beschouwingen' op dit terrein. Die worden gekenmerkt door een miskennis

van interventiemogelijkheden. Daarom beschrijven we in het tweede deel van dit artikel een concrete sociale interventie die met technologie vereenzaming bij chronisch zieke ouderen tegengaat.

## MAATSCHAPPELIJKE BEWEGINGEN ALS CONTEXT

### Groeiende aandacht voor vereenzaming

Stel je voor dat een burger uit een ver continent toegang krijgt tot onze media en zich op die manier een beeld moet vormen van onze samenleving. Deze persoon kan bijna niet anders dan geconfronteerd worden met het fenomeen van 'de lang liggende lijen'.

20 Met regelmaat berichten onze kranten over doden die lange tijd onopgemerkt in hun woning blijven liggen, als wrang symbool van hun verdwijning uit de samenleving reeds voor die dood.

Als diezelfde burger uit een ver continent toegang krijgt tot onze wetenschap en zich op die manier een beeld moet vormen van onze samenleving, wint het idee van een vereenzaamde samenleving aan kracht. Auteurs als Robert Putnam (Putnam, 2000; Putnam & Feldstein, 2003) hebben met kracht van argumenten de erosie van het sociaal kapitaal in de Amerikaanse maatschappij beschreven, en al te eenvoudig wordt die analyse geprojecteerd op de Nederlandse situatie en gekoppeld aan vereenzaming.

Als ten slotte diezelfde burger uit dat verre continent beleidsstukken leest, wordt het idee van de vereenzaamde samenleving opnieuw bevestigd. Tal van beleidsstukken van de rijksoverheid en lokale overheden, rapporten van onderzoekinstellingen en adviesraden uit het Haagse waarschuwen voor de zwakker

wordende sociale netwerken en toename van eenzaamheid. Zo kondigde staatssecretaris Ross ter gelegenheid van vijftig jaar welzijnsbeleid vanuit de rijksoverheid (Den Haag, 2002) aan eenzaamheid als prominent thema op de agenda te willen plaatsen.

Veel van deze sterke aandacht voor vereenzaming is gekoppeld aan de zogenaamde gezinsverdunding. Daarmee wordt verwezen naar het steeds kleiner worden van het aantal personen waarmee we een huishouden vormen. Die ontwikkeling kan via administratieve gegevens vrij nauwkeurig in beeld worden gebracht. Het is duidelijk dat de Nederlander, en in uitbreiding daarvan de westerling, de afgelopen eeuw in steeds kleinere huishoudens is gaan leven. Er is een stijging van het percentage eenpersoonshuishoudens in het totaal aantal huishoudens (van 10% in 1950 naar 34% in 2004) en een daling van het gemiddelde aantal personen in een huishouden (van 3,93 personen in 1950 naar 2,28 in 2004) (tabel 1). De voorspelling is dat deze trend zich nog tot 2035 voortzet, en er dan sprake is van ongeveer gemiddeld 2,1 personen per huishouden. Tegen die tijd zal Nederland 3,5 miljoen alleenstaanden hebben, bijna een miljoen meer dan nu (Nicolaas, 2005).

Naast gezinsverdunding wordt de sterkere aandacht voor vereenzaming gevoed door de maatschappelijke ontwikkeling van individualisering. Moderne burgers geven hun leven steeds minder invulling vanuit vaste kaders, maar maken er hun eigen project van. Traditionele kaders vanuit kerk of traditie zijn minder bindend en de diversiteit van leefstijlen neemt toe. Het collectieve karakter van het dagelijks leven wordt

**Tabel 1 Gezinsverdunding in Nederland, 1950-2004**

	1950	1960	1970	1980	1990	2000	2004
eenpersoonshuishoudens (als percentage van totaal aantal huishoudens)	10	12	17	22	30	33	34
gemiddeld aantal personen per huishouden	3,93	3,56	3,21	2,78	2,42	2,30	2,28
aantal huishoudens (*1.000)	2.535	3.171	3.986	5.006	6.061	6.801	7.052

Bron: CBS statline (De Hart et al., 2002:34)

minder en ingeruild voor meer individualiteit en persoonlijke vrijheid. Over de mate waarin burgers inderdaad gebruikmaken van de volle bandbreedte van keuzemogelijkheden, of toch maar kiezen voor de kudde, bestaat discussie (Duyvendak & Hurenkamp, 2004; Feijter et al., 2003; Schnabel, 2004:53-56).

Temidden van de door gezinsverdunding en individualisering gevoede aandacht voor vereenzaming ontstaan twee mythes, te weten dat eenzaamheid toeneemt met de leeftijd, en dat er nu meer eenzaamheid is dan vroeger. Bij beide kunnen de nodige vraagtekens worden geplaatst.

In de bevolkingsenquête van de gemeente Eindhoven en de gezondheidspeiling van de GGD is al enkele malen de eenzaamheidsschaal van De Jong Gierveld (De Jong Gierveld & Kamphuis, 1985) opgenomen. Dat maakt het mogelijk om zowel de verdeling van eenzaamheid over de bevolking als de evolutie in de tijd in beeld te brengen. Daaruit blijkt dat eenzaamheid niet samenhangt met ouderdom, maar op elke leeftijd voorkomt en dat er in de tijd eerder een ontwikkeling is naar minder eenzaamheid in de samenleving dan een toename (Linders, 2004). Ook andere onderzoeken plaatsen vraagtekens bij het in de media al te snel aangebrachte verband tussen eenzaamheid en leeftijd, en wijzen op het bestaan van diverse risicofactoren zoals partnerverlies, verslaving, geringe sociale competenties of sociale uitsluiting (Hortulanus et al., 2003; Machielse, 2003; Raad voor Maatschappelijke Ontwikkeling, 1997).

Uit die observaties moet niet de conclusie worden getrokken dat de aandacht voor eenzaamheid dan onterecht is, en we onze energie beter in andere maatschappelijke vraagstukken kunnen investeren. Een extra element in de discussie is immers het toegenomen inzicht in de maatschappelijke kosten van vereenzaming. Het is niet zomaar een element van persoonlijke levensstijl of persoonlijk noodlot, maar er zijn ook gevolgen voor de samenleving aan verbonden. Deze situeren zich onder meer op het terrein van gezondheid (szorg), maatschappelijke participatie, sociale steun en zelfredzaamheid. Zo blijken eenzame personen vaker last te hebben van lichamelijke en geestelijke klachten en worden zij gekenmerkt door

een bovengemiddeld gebruik van medicijnen en professionele zorg.

Sociaal isolement is daarom geen privéprobleem, maar een maatschappelijk vraagstuk dat sociaal beleid en sociale interventies rechtvaardigt (Fokkema & De Jong Gierveld, 2003; Halpern, 2005; Hortulanus et al., 2003). En vanuit dit perspectief van de maatschappelijke nuttigheid van sociale netwerken voor gezondheid en sociale steun is het wel verklaarbaar waarom met name eenzaamheid bij ouderen zo sterk in de belangstelling staat. Ouderen zijn niet bovengemiddeld eenzaam, maar hebben wel bovengemiddeld zorg nodig, en juist dan wrekt eenzaamheid zich door afwezigheid van sociale steun en is er meer formele hulp nodig.

### Digitalisering en sociale netwerken

In de dagen dat internet nog jong en onbekend was, werden wilde toekomstbeelden geschetst van wat door dit medium allemaal op ons afkwam. Auteurs als Howard Rheingold hielden begin jaren negentig een warm pleidooi voor bovenlokale virtuele gemeenschappen op basis van gedeelde interesses, zoals 'The Well' (Rheingold, 1993) of digitale dorpen en wijken zoals Blacksburg Electronic Village op [www.bev.net](http://www.bev.net) (Cohill & Kavanaugh, 1997). Anderen maakten zich ernstige zorgen over de invloed van internetgebruik op onze sociale netwerken. Zo schreef McClelland, in 1994 in *The Guardian*: 'Just as TV produces couch potatoes, so on-line culture creates mouse potatoes, people who hide from real life and spend their whole life goofing off in cyberspace.'

Een reeks sociaal-wetenschappelijk onderzoek heeft het vraagstuk rond internet en sociale netwerken gelanceerd en van de nodige nuanceringen voorzien (Steyaert, 2003). Opvallend daarin is dat de onderzoeksgroep die eerst grote weerklank vond met de observatie dat gebruik van internet leidde tot verarming van sociale netwerken (Kraut et al., 1998), later op basis van nieuwere gegevens die uitspraak herriep (Kraut et al., 2002). Daarbij speelde een rol dat in de tussentijd veel meer mensen gebruikers van internet waren geworden en men dus niet meer de noodzaak had om zijn internetcontacten buiten het bestaande sociale netwerk te zoeken. Meteen is daarmee aange-

geven dat nieuwe media geen revolutionaire omslag in sociale contacten veroorzaken, maar vooral een aanvulling zijn op bestaande communicatiemethoden binnen sociale netwerken. De groep mensen waarmee je mailt is grotendeels dezelfde als waarmee je ook belt en waarmee je ook ontmoetingen hebt. Sociale netwerken op internet staan niet los van andere sociale netwerken.

Elders hebben we reeds gewezen op de armoede van zowel utopische als dystopische standpunten (Steyaert & De Haan, 2001) en hoe beide terrein verliezen, nu via onderzoek de complexe relatie tussen technologie en sociale kwaliteit van de samenleving wordt aange-toond. Gemeenschappelijk kenmerk van de utopische en dystopische uitspraken over technologie is hun miskenning van de maakbaarheid van technologie en de wijze waarop die wordt toegepast. In beide benaderingen gaat men uit van een soort 'weer'benadering: het regent of de zon schijnt, daar kan je weinig aan veranderen. Het is nuttiger die weersbenadering te vervangen door een sociaal-constructivistische benadering van de relatie tussen technologie en samenleving, waarin wederzijdse beïnvloeding en maakbaarheid centraal staan. Dat geeft ook ruimte voor de verklaring van de maatschappelijke zoektocht naar sociale toepassingen van nieuwe media, zoals in de digitale broedplaatsen (Steyaert & Linders, 2004) en de zogenoemde 'sociale software'.

#### Internet als Viagra voor sociale netwerken

Sociale software laat zich omschrijven als die toepassingen die gebruikers met elkaar laten communiceren, het zijn toepassingen gericht op het vergroten van sociaal kapitaal (Davies, 2003). De instrumenten die we gebruiken voor individueel gebruik van internet, zoals een webbrowser en e-mailsoftware, kunnen daarbij van dienst zijn. Maar er is ook sprake van specifieke toepassingen die op internet sociale hangplekken organiseren. In chronologische volgorde kan daarbij onderscheid worden gemaakt tussen:

\* *discussielijsten*: discussielijsten vormen, wellicht als oudste vorm van groepsgebruik van internet, eenvoudige instrumenten om mensen op basis van e-mail, los van tijd en plaats, met elkaar te laten communiceren. Het zijn hangplekken met

een gedeelde interesse als aangrijpingspunt, gaande van zware levensbeschouwelijke of academische vragen over dagelijkse bezigheden tot esoterische thema's als aromatherapie of het belang van de zeehondenweek in de westelijke Sahara.

- \* *virtuele 'kantoor'ruimtes*: platformen voor discussielijsten zijn de afgelopen jaren doorgegroeid en bieden aanvullende functionaliteiten, zoals een gezamenlijke agenda, een fotoboek of een archief van documenten. De daartoe benodigde accommodatie is in ruil voor het ontvangen van wat reclame gratis beschikbaar bij Yahoo Groups, CommunityZero en vele anderen.
- \* *chatruimte of IRC*: discussielijsten en virtuele kantoorruimtes hebben gemeenschappelijk dat de deelnemers niet op hetzelfde tijdstip hoeven deel te nemen. Chatruimtes werken daarentegen wel met op hetzelfde tijdstip aanwezige deelnemers. Communicatie gaat daardoor veel sneller en bestaat uit korte zinnen. Terwijl virtuele kantoorruimtes vergeleken kunnen worden met vergaderingen, zijn chatruimtes meer de gesprekken aan de bar: korter, informeler, weinig gestructureerd, meerdere sprekers tegelijk. Plekken als [www.chatplaza.nl](http://www.chatplaza.nl) of [www.chat-xpress.nl](http://www.chat-xpress.nl) bieden daarvoor de virtuele accommodatie aan. Wellicht dat diffusie van breedband-internetverbindingen toepassingen populair maakt om niet alleen via tekst maar ook via beeld te 'chatten'.
- \* *wie kent wie*: geïnspireerd door de theorie van Stanley Milgram dat iedereen in maximaal zes stappen verwijderd is van iedere andere huidige bewoner van de aarde (de zogenoemde *six degrees of seperation*), zijn er diverse toepassingen ontstaan die gebruikers in staat stellen hun sociale netwerk in kaart te brengen en uit te breiden via een soort hink-stapsprong naar vrienden van vrienden. Daartoe horen de bekende toepassingen [www.orkut.com](http://www.orkut.com) en [www.friendster.com](http://www.friendster.com).
- \* *van virtuele naar fysieke ontmoetingen*: alle digitale hangplekken delen de eigenschap virtuele contacten te vereenvoudigen en daarmee het gevaar *face-to-face*-contacten te verminderen. Recentelijk zijn er nieuwe initiatieven om virtuele contacten te vertalen naar fysieke, 'echte' ontmoetingen, zoals [www.meetup.com](http://www.meetup.com).

Deze instrumenten worden in verschillende combinaties en aangevuld met de 'traditionele' toepassingen van e-mail en websites toegepast om virtueel sociaal kapitaal te organiseren. Daarbij gaat het bijvoorbeeld om contacten op straatniveau ([www.versailleslaan.nl](http://www.versailleslaan.nl)), op wijkniveau ([www.wijkinfo.nl](http://www.wijkinfo.nl)), opsporen van oude contacten uit vroegere woonplaatsen ([www.rotterdamers.nl](http://www.rotterdamers.nl)) of vroegere studieplaatsen ([www.vriendentrefpunt.nl](http://www.vriendentrefpunt.nl) of [www.schoolbank.nl](http://www.schoolbank.nl)). Daar waar de fysieke leefwereld een teloorgang kent van 'derde plaatsen' (Oldenburg, 1999) waar mensen elkaar naast huishouden en werk (eerste en tweede plaatsen) kunnen ontmoeten, zien we een toename van virtuele derde plaatsen, digitale hangplekken waar internetgebruikers elkaar treffen.

Dergelijke toepassingen van internet worden instrumenten waarmee de burger zijn sociaal netwerk kan opbouwen en onderhouden. Daarmee sluiten ze aan bij de al langer ingezette modernisering van sociale netwerken, van sterk geografisch geconcentreerde en dichte netwerken naar 'networked individualism' (Boase & Wellman, 2006 (in druk); Wellman et al., 2002). En daarmee zijn we terug bij de eerdergenoemde individualisering, en de behoefte om als burger zelf aan sociale netwerken te bouwen, eerder dan ze als gegevenheid te vooronderstellen.

## EENZAAMHEIDSINTERVENTIE

Uit het voorgaande blijkt dat vereenzaming niet noodzakelijk toeneemt maar wel een groter soortelijk gewicht krijgt op de sociale agenda. Bovendien is op te maken dat de digitalisering van de leefwereld geen eenduidige invloed heeft op de kwaliteit van sociale netwerken en eenzaamheidsgevoelens. Ten slotte blijkt dat de benadering van die invloed van digitalisering vanuit een deterministisch standpunt weinig oplevert. Een benadering vanuit een sociaal-constructivistisch perspectief is vruchtbaarder, en laat ruimte voor sociale interventies.

Met deze zaken in het achterhoofd en ter bevordering van maatschappelijke participatie van kwetsbare ouderen, startte SeniorWeb Eindhoven, in samenwerking met de plaatselijke afdelingen van De Zonnebloem en het Rode Kruis, in augustus 2001 het kleinschalige

internet-aan-huis-project 'Esc@pe...als je wereld kleiner wordt' (in het vervolg: Esc@pe).<sup>1</sup> Vijftien vijftigplussers zonder enige computerervaring en door chronische ziekte of handicap aan huis gebonden, kregen voor een periode van drie jaar een pc met toebehoren (waaronder internetverbinding, monitor, speakers en een printer) kosteloos in bruikleen thuis. Om hen wegwijs te maken in de digitale wereld, kregen zij eerst vijf computerlessen van telkens twee uur aan huis, verzorgd door ervaren vrijwilligers van SeniorWeb. In deze lessen werden de beginselen van het gebruik van de computer en de geheimen van e-mailen en internet aangeleerd. Verdere begeleiding en ondersteuning waren in handen van hun vaste bezoeker-vrijwilliger van respectievelijk De Zonnebloem en het Rode Kruis. Daarnaast konden de deelnemers kosteloos een beroep doen op de helpdesk van SeniorWeb en het later in het leven geroepen POTS (Periodiek en Trouble Shooting)-team.

De centrale vraag van het project luidde: 'Draagt pc- en internetgebruik positief bij aan de bestrijding van eenzaamheidsgevoelens bij vijftigplussers die aan huis gebonden zijn?' Het project had een experimenteel karakter. Omdat van tevoren niet kon worden uitgesloten dat het computeren en internetten zou leiden tot verhoogde in plaats van een reductie in eenzaamheid en vanwege financiële redenen beperkte het project zich tot vijftien deelnemers. Om het effect op eenzaamheid vast te stellen, is het project vergezeld gegaan met een kwalitatief én kwantitatief onderzoek. Aan zowel de deelnemers als de vaste bezoeker-vrijwilligers is na afloop van het project onder meer gevraagd naar hun ervaren (eenzaamheids)effecten. Daarnaast zijn diepte-interviews gehouden met vier deelnemers, twee projectuitvoerders en de projectleider. Uniek aan het project is echter dat het effect op eenzaamheid ook kwantitatief is vastgesteld door de eenzaamheidsgevoelens van de deelnemers op drie momenten te meten: vlak voor de start (voormeting), ongeveer twee jaar daarna (tussenmeting) en direct na afloop (nameting; drie jaar na de start) van het project, en deze gegevens te vergelijken met een controlegroep. Een dergelijke exercitie is naar ons weten niet eerder in Nederland uitgevoerd. Eerdere studies naar de al dan niet eenzaamheidsreducerende werking van pc- en internetgebruik bij ouderen waren kwalitatief van

aard (waaronder Klumper, 2000; 2002). Van in het buitenland gehouden effectmetingen zijn de uitkomsten overigens niet altijd positief. Zo is er geen significant verschil in verandering van eenzaamheid gevonden tussen ouderen die vijf maanden een internettraining en -toegang hebben gekregen en ouderen die voor deze interventie op de wachtlijst stonden (White et al., 2002). Uit een longitudinale studie van Kraut et al. (1998) bleek het internetgebruik door ouderen zelfs een toename van eenzaamheid tot gevolg te hebben, hoewel deze bevinding later is herzien (Kraut et al., 2002).

### Onderzoekspopulatie

Werving van de deelnemers geschiedde via de zoekvrijwilligers van het Rode Kruis en De Zonnebloem. Zij konden ouderen voordragen die voldeden aan de volgende criteria: (1) alleenwonend; (2) weinig mogelijkheden om naar buiten te gaan en langs die weg contact met anderen te hebben; (3) bezoek krijgen van een van de betrokken instanties; (4) nog geen gebruikmaken van pc en internet, maar daar niet negatief tegenover staan; (5) in staat zijn een standaard-pc te bedienen; (6) in voldoende mate kunnen zien en horen; en (7) bereid zijn aan het onderzoek deel te nemen.

Aan de hand van de door de zoekvrijwilligers ingevulde formulieren, werden uit de 22 voorgedragen kandidaten de eerste vijftien deelnemers geselecteerd. De niet-geselecteerden kwamen op een reservelijst te staan. Dit was zeker geen overbodigheid. De gekozen doelgroep bleek een zeer kwetsbare te zijn. Van de vijftien deelnemers bij de start van het project waren bij de afsluiting nog slechts acht overgebleven. Zeven van de oorspronkelijke deelnemers hebben het project niet afgemaakt vanwege overlijden (3x), reuma (1x), te veel moeite met het leren omgaan met de pc (1x), verhuizing (1x) en 'een beter alternatief' (1x). Zes nieuwe deelnemers van de reservelijst werden toegevoegd, van wie er weer twee voor het einde van het project kwamen te overlijden. Zodoende waren er in totaal negen uitvallers en werd het project met twaalf deelnemers afgesloten. De resultaten beperken zich tot deze twaalf personen, in het vervolg kortweg de interventiegroep genoemd.

De gemiddelde leeftijd van de interventiegroep bij de

start van het project is 66 jaar, waarvan zeven personen ouder zijn dan 65. Elf deelnemers zijn vrouw. Twee deelnemers zijn door het selectiecriteria 'alleenwonend' geglijpt: één vrouw is gehuwd en woont samen met haar partner en de mannelijke deelnemer woont bij zijn zus. Zes deelnemers hebben lagere school afgerond. Eén deelnemer heeft lagere beroepsopleiding voltooid. De overige vijf deelnemers hebben middelbaar of hoger (beroeps)onderwijs met een diploma afgerond.

Omdat het praktisch niet haalbaar was een controlegroep op te zetten, is gebruikgemaakt van een zogenaamde virtuele controlegroep die is samengesteld uit de respondenten van het Digistein-onderzoek 2002 en 2004 (Steyaert & Linders, 2004). Dit onderzoek maakt onderdeel uit van de inwonersenquête van de Gemeente Eindhoven. In 2002 hebben 1461 Eindhovenaren in de leeftijdsgroep 15-84 aan deze enquête deelgenomen. Uit deze onderzoeksgroep konden slechts veertien personen worden geselecteerd die (1) ook in 2004 de enquête hebben ingevuld, (2) in 2002 vijftig jaar of ouder waren, (3) tot aan het einde van het project Esc@pe nimmer gebruik hebben gemaakt van pc en internet en (4) bij de eerste onderzaging tot de (zeer) sterk eenzamen behoorden.<sup>2</sup> De controlegroep verschilt niet noemenswaardig met de interventiegroep voor wat betreft leeftijd en opleidingsniveau. Ten tijde van de voormeting ligt de gemiddelde leeftijd van de controlegroep op 68 jaar, waarvan negen van de veertien controlepersonen ouder zijn dan 65. Zes personen binnen de controlegroep hebben middelbaar of hoger (beroeps)onderwijs voltooid. De controlegroep wijkt wel af voor wat betreft sekse en leefvorm. Van de controlegroep is de helft man en niet minder dan eenderde woont samen met een partner.

### Metingen en meetinstrument

De voormeting, ook wel nulmeting (T0) genoemd, bij de interventie- en controlegroep vond plaats in september 2001 respectievelijk september 2002. De daaropvolgende effectmetingen werden voor de interventiegroep afgenomen in november 2003 en september 2004. Zes deelnemers uit de interventiegroep zijn later toegevoegd ter vervanging van personen die vóór de tussenmeting reeds waren uitgevallen; twee van deze

zes hebben helaas ook de eindstreep niet gehaald. De voormeting van deze personen vond plaats in respectievelijk augustus 2002, oktober 2002, februari 2003 en oktober 2003. Bij de controlegroep is, naast een voormeting, alleen een nameting gehouden in september 2004.

De mate van eenzaamheid werd in elk van de waarnemingen gemeten met behulp van de eenzaamheidschaal (De Jong Gierveld & Kamphuis, 1985). Deze schaal bestaat uit elf uitspraken over aspecten die te maken kunnen hebben met eenzaamheid maar waarin het woord 'eenzaam' of 'eenzaamheid' niet voorkomt, te weten:

- 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. Hoe hoger de score, des te eenzamer men is.

## Resultaten

Tabel 2 toont de belangrijkste uitkomsten van het kwantitatieve onderzoek. Hieruit valt ten eerste op te

maken dat Esc@pe een geslaagd experiment is geweest: eenzaamheidsgevoelens zijn, betrouwbaar gemeten, aanzienlijk minder geworden onder de deelnemers. Bij de start van het project lag de gemiddelde eenzaamheidsscore voor de interventiegroep op 8,1. Dit is zeer hoog: een score van 3 of hoger is indicatief voor de aanwezigheid van eenzaamheid (de Jong Gierveld, 1999). Gedurende het project zijn de eenzaamheidsgevoelens onder de deelnemers van Esc@pe duidelijk afgenomen. Na bijna twee jaar (T0-T1) is de totaalscore op de eenzaamheidsschaal significant ( $t=2,20$ ,  $p=0,050$ ) verminderd: van 8,1 (sd=2,4) naar 6,7 (sd=3,6). Deze reductie in de eenzaamheidsscore is na drie jaar (T0-T2) nog steeds significant ( $t=2,79$ ,  $p=0,018$ ) en de gemiddelde eenzaamheidsscore daalt tot 5,8 (sd=3,9). In de controlegroep is weliswaar ook een afname van eenzaamheid tussen de twee meetmomenten te constateren, van 8,21 (sd=1,9) tot 7,5 (sd=2,6), maar deze is niet significant.

Vergelijking van de gemiddelde reductie in de eenzaamheidsscore tussen beide groepen laat zien dat de deelnemers van Esc@pe succesvoller zijn geweest om hun eenzaamheidsgevoelens te verminderen. De gemiddelde verschilscore tussen T0-T2 van de interventiegroep op de eenzaamheidsschaal is -2,33 (sd=2,9), terwijl voor de controlegroep een afname geldt van -0,71 (sd=2,0). De afname in de interventiegroep is daarmee gemiddeld groter in vergelijking tot de controlegroep, hoewel dit verschil net niet significant is ( $t=1,67$ ,  $p=0,108$ ).

De eenzaamheidsreducerende werking van Esc@pe wordt bevestigd door uitkomsten van het kwalitatieve onderzoek. Zo is de meerderheid van de vaste bezoekerwilligers van oordeel dat Esc@pe heeft geleid tot vermindering van eenzaamheidsgevoelens bij hun deelnemers. Uit de evaluatieformulieren van de deelnemers blijkt verder dat Esc@pe aan hun verwachtingen (met name de verwachting dat internet een drempelverlagend medium is om nieuwe contacten aan te gaan en bestaande contacten te onderhouden) heeft voldaan dan wel hun verwachtingen heeft overtroffen. Daarnaast konden de deelnemers veel meer plus- dan minpunten van het project noemen. De vaakst genoteerde positieve ervaringen zijn achter-

eenvolgens (a) het leren werken met de computer, (b) contacten met anderen (familie, kennissen en andere Esc@pe-deelnemers) en (c) toegang tot informatie en entertainment. Uit de evaluatieformulieren van de vaste bezoekerwilligers en de diepte-interviews met betrokkenen zijn nog andere positieve ervaringen aan het licht gekomen, zoals (a) ondersteuning van en het weer oppakken van hobby's, (b) het hebben van een daginvulling, en (c) het ophalen van talen. De belangrijkste positieve ervaring is echter de constatering dat deelname aan Esc@pe vaak het zelfvertrouwen heeft versterkt. In het begin was er een zekere angst voor het onbekende: zal het ooit lukken een e-mailtje te versturen? Omdat de pc en internetverbinding gratis werden aangeboden, wilden ze het wel proberen.

Toen zij eenmaal het computeren steeds meer onder de knie kregen, ervoeren zij dit als een overwinning en waren zij trots op zichzelf.

Ten tweede is duidelijk uit de tabel af te lezen dat de hoger opgeleiden (personen die een opleiding hebben genoten op het niveau van middelbaar algemeen onderwijs of hoger) meer profijt hebben gehad van de aangeboden interventie dan de lager opgeleiden (basis- en lager beroepsonderwijs). De gemiddelde afname op de eenzaamheidsschaal tussen de voor- en nameting is in de groep hoogopgeleiden significant ( $t=1,99$ ,  $p=0,074$ ) groter dan in de laagopgeleide groep: 4 tegenover 1,14 punten. Hoger opgeleiden schrijven misschien makkelijker een e-mail op de com-

puter, zijn vaker het Engels machtig, hebben sneller de digitale vaardigheden onder de knie en/of hebben meer geleerd van de computerlessen zodat ze meer met de pc hebben kunnen doen. Bij de controlegroep daarentegen is geen sprake van een significant verschil in eenzaamheidsreductie naar opleidingsniveau: de lager opgeleiden hebben een afname van gemiddeld 1,25 punten op de eenzaamheidsschaal, terwijl er zich geen wijziging in de gemiddelde eenzaamheidsscore heeft voorgedaan bij de hoogopgeleiden.

## SAMENVATTING EN DISCUSSIE

Maatschappelijke ontwikkelingen in de eigen tijd worden dikwijls geassocieerd met een imago van onveranderlijkheid, van ongestuurdheid. Zowel utopische als dystopische voorspellingen worden gemaakt over de te verwachten effecten. Een dergelijke houding negeert de ruimte voor beleid en sociale interventie. In dit artikel wordt beschreven hoe die ruimte voor sociale interventie wel opgezocht en geëvalueerd kan worden. Op het snijvlak van maatschappelijke ontwikkelingen van vermeende vereenzaming en digitalisering van de samenleving, is het experiment Esc@pe opgezet om juist met behulp van technologie ouderen uit de eenzaamheid te halen. Technologie is immers niet alleen een medium voor informatieverwerking of amusement, maar opent krachtige communicatiemogelijkheden.

**Tabel 2 Gemiddelde scores van de deelnemers aan Esc@pe (n=12) en de controlegroep (n=14) op de eenzaamheidsschaal gedurende de 3 respectievelijk 2 meetmomenten naar opleidingsniveau**

	T0	T1	T2	verschil T0-T1 <sup>1</sup>	verschil T0-T2 <sup>1</sup>
interventiegroep:					
laag opgeleid	7,57	6,57	6,43	-1,00	-1,14
hoog opgeleid	8,80	6,80	4,80	-2,00	-4,00**
<i>totaal</i>	8,08	6,67	5,75	-1,42*	-2,33**
controlegroep:					
laag opgeleid	8,88		7,63		-1,25
hoog opgeleid	7,33		7,33		0,00
<i>totaal</i>	8,21		7,5		-0,71

T0=nulmeting september 2001 (experimentele groep incl. vervangers) resp. september 2002 (controlegroep);

T1=tussenmeting november 2003;

T2=eindmeting september 2004.

<sup>1</sup> De negatieve cijfers impliceren een reductie van eenzaamheid

\* $p < 0,10$ ; \*\* $p < 0,05$ .



Het experiment lijkt te hebben gewerkt. De deelnemers zijn over het algemeen tevreden over het aanbod. In drie jaar tijd hebben zij, vergeleken met de controlegroep, significant minder last van eenzaamheidsgevoelens. Deze daling in eenzaamheid wordt ook beaamd door hun omgeving. Toch mag hieruit niet worden geconcludeerd dat een internet-aan-huis-project hét middel is ter bestrijding van eenzaamheid voor aan huis gebonden ouderen. De eenzaamheid bij de deelnemers is weliswaar significant verminderd, maar deze verbetering blijkt niet afdoende: de interventiegroep als geheel bevindt zich met een score van 5,8 ook na beëindiging van de interventie ver boven de grens van afwezigheid van eenzaamheid (score van minder dan 3). Verder zijn het vooral de hoger opgeleide deelnemers bij wie sprake is van een eenzaamheidsreductie. Hoewel mag worden verwacht dat de interventie geschikter is voor hoger opgeleiden, kan het verschil in eenzaamheidsreductie naar opleidingsniveau nog door een andere reden zijn veroorzaakt. Bij aanvang van de interventie waren de hoger opgeleiden gemiddeld eenzamer dan de lager opgeleiden: 8,8 tegenover 7,6. Met andere woorden, bij de hoger opgeleiden was de meeste ruimte voor verbetering. De volgende uitdaging is om met aanvullende maatregelen het eenzaamheidseffect te vergroten. Hierbij kan men denken aan het ter beschikking stellen van andere communicatietechnieken (zoals chatten) en hulpmiddelen, en het verbeteren van sociale vaardigheden en omgangsvormen waardoor het leggen van nieuwe contacten wordt vergemakkelijkt.

Ten slotte zijn nog twee methodologische kanttekeningen bij de effectmeting te plaatsen, te weten het geringe aantal personen dat met het effectonderzoek heeft meegedaan en de niet-optimale matching van de interventiegroep met de controlegroep, zowel wat betreft de achtergrondkenmerken van de respondenten als de meetmomenten. Hoewel niet waarschijnlijk, kan door het laatste niet met zekerheid worden vastgesteld dat de gevonden eenzaamheidsreductie onder de deelnemers is toe te schrijven aan de interventie en niet aan toeval. Soortgelijke projecten met een groter aantal deelnemers en een goed vergelijkbare controlegroep zijn derhalve zeer gewenst.

## DANK

Het project Esc@pe is bedacht door SeniorWeb Eindhoven en mogelijk gemaakt door financiële steun van de Gemeente Eindhoven, het Nationaal Fonds Ouderen Hulp, het VSB Fonds, CZ Zorgverzekeringen, Toshiba Computers, Mior automatisering en de Stichting Sluyterman van Loo. Het projectteam bestond uit de projectleider vanuit SeniorWeb, vertegenwoordigers van het Rode Kruis en De Zonnebloem, Gemeente Eindhoven: Dienst Maatschappelijke Ontwikkeling (DMO) en Bestuursinformatie en Onderzoek (BIO), GGD en Welzijnsorganisatie Loket Welzijn. Het effectonderzoek werd uitgevoerd door de Vrije Universiteit, Afdeling Toegepaste Gerontologie, te Amsterdam. Hierbij heeft begeleiding plaatsgevonden vanuit BIO, het lectoraat 'Sociale infrastructuur en technologie' van de Fontys Hogescholen en het Nederlandse Interdisciplinair Demografisch Instituut (NIDI) te Den Haag.

## NOTEN

- 1 Een uitvoerige beschrijving van de interventie is te vinden in Steyaert (2004).
- 2 Het criterium voor (zeer) sterk eenzame respondenten was een score van 5 punten of hoger op de eenzaamheidsschaal (zie 'Metingen en meetinstrument'). Matching op grond van nog andere kenmerken, waaronder leeftijd, geslacht, leefvorm en opleidingsniveau, was wenselijk maar niet mogelijk: te weinig controlepersonen zouden dan overblijven.

## LITERATUUR

- Boase, J. & B. Wellman (2006, in druk) Personal relationships, on and off the internet. In D. Perlman & A. Vangelisti (red.) *Handbook of personal relationships*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Cohill, A. & A. Kavanaugh (1997) *Community networks: lessons from Blacksburg, Virginia*. Norwood, MA: Artech House Publishers.
- Davies, W. (2003) *You don't know me, but. social capital and social software*. London: iSociety and the Work Foundation.
- Duyvendak, J. W. & M. Hurenkamp (red.) (2004)

- Kiezen voor de kudde, lichte gemeenschappen en de nieuwe meerderheid. Amsterdam: Van Gennep.
- Feijter, H., T. Fokkema & D. Manting (red.) (2003) Keuzevrijheid in de levensloop, spanning tussen individu en maatschappij? *Bevolking en Gezin* 32(2). Den Haag: NIDI.
- Fokkema, T. & J. de Jong Gierveld (2003) Eenzaamheidsinterventies onder ouderen: Praktijk en wetenschap bundelen de krachten. *Gerōn, Tijdschrift voor Sociale Gerontologie* 5, 54-59.
- Haan, J. de, O. Klumper & J. Steyaert (red.) (2004) *Surfende senioren, kansen en bedreigingen van ict voor ouderen*. Den Haag: Academic Press.
- Halpern, D. (2005) *Social capital*. London: Polity Press.
- Hart, J. de, F. Knol, C. Maas-de Waal & T. Roes (2002) *Zekere banden. Sociale cohesie, leefbaarheid en veiligheid*. Den Haag: SCP.
- Hortulanus, R., J.E.M. Machielse & L. Meeuwesen (2003) *Sociaal isolement, een studie over sociale contacten en sociaal isolement in Nederland*. Den Haag: Elsevier Overheid.
- Jong Gierveld, J. de (1999) Eenzaamheid onder ouderen: Een overzicht van het onderzoek. *Gerōn, Tijdschrift voor Sociale Gerontologie* 1, 5-15.
- Jong Gierveld, J. de & F.H. Kamphuis (1985) The development of a Rasch-type loneliness-scale. *Applied Psychological Measurement* 9, 289-299.
- Klumper, O. (2000) *Ouderen en @penstaartjes: Een kwalitatief onderzoek naar internetgebruik onder ouderen in woonzorgcentra*. Utrecht: SeniorWeb.
- Klumper, O. (2002) *'Bijblijven': Het adoptieproces van internet onder ouderen in woonzorgcentra*. Amsterdam: Universiteit van Amsterdam, Afdeling Sociologie.
- Kraut, R., S. Kiesler, B. Boneva, J. Cummings, V. Helgeson & A. Crawford (2002) Internet Paradox Revisited. *Journal of Social Issues* 58(1), 49-74.
- Kraut, R., V. Lundmark, M. Patterson, S. Kiesler, T. Mukopadhyay & W. Scherlis (1998) Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and well-being? *American Psychologist* 53(9), 1017-1031.
- Linders, L. (2004) *Eenzaamheid in de digitale stad*. Eindhoven: Fontys.
- Machielse, A. (2003) *Niets doen, niemand kennen. De leefwereld van sociaal geïsoleerde mensen*. Den Haag: Elsevier Overheid.
- Nicolaas, H. (2005) 2050: meer alleenstaanden, minder paren. *CBS webmagazine*, <http://www.cbs.nl/nl/publicaties/artikelen/algemeen/webmagazine/artikelen/2005/1653k.htm>.
- Oldenburg, R. (1999) *The great good place*. New York: Marlowe & company.
- Otten, F. (2005) Snelle opmars breedbandinternet. *CBS webmagazine*, <http://www.cbs.nl/nl/publicaties/artikelen/algemeen/webmagazine/artikelen/2005/1644k.htm>.
- Putnam, R. (2000) *Bowling alone, the collapse and revival of civic America*. New York: Simon & Schuster.
- Putnam, R. & L. Feldstein (2003) *Better together*. New York: Simon & Schuster.
- Raad voor Maatschappelijke Ontwikkeling (1997) *Vereenzaming in de samenleving*. Rijswijk: RMO.
- Rheingold, H. (1993) *The virtual community, homesteading on the electronic frontier*. Rading: William Patrick.
- Schnabel, P. (2004) Het zestiende Sociaal en Cultureel Rapport kijkt zestien jaar vooruit. In: P. Schnabel & R. Bronneman (red.) *In het zicht van de toekomst, sociaal en cultureel rapport 2004*. Den Haag: SCP.
- 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*. Amsterdam: Boom.
- Steyaert, J. (red.) (2004) *Esc@pe...als je wereld kleiner wordt*. Eindhoven: Fontys.
- Steyaert, J. & J. de Haan (2001) *Geleidelijk digitaal, een nuchtere kijk op sociale gevolgen van ict*. Den Haag: SCP.
- Steyaert, J. & L. Linders (2004) *Digistein, kroniek van een sociaal experiment in uitvoering*. Eindhoven: Fontys.
- Wellman, B., J. Boase & W. Chen (2002) The networked nature of community. *IT&SOCIETY* 1(1), 151-165, [www.ITandSociety.org](http://www.ITandSociety.org).
- White, H., E. McConnell, E. Clipp, L.G. Branch, R. Sloane, C. Pieper, C. & T.L. Box (2002)

A randomized controlled trial of the psychosocial impact of providing internet training and access to older adults. *Aging & Mental Health* 6, 213-221.

## SUMMARY

For several years now, loneliness of elderly people is high on the social agenda. Senior citizens are not specifically more lonely than younger citizens, but have a more vulnerable position in society. While their needs for care increase, their social network decreases as a result of e.g. the death of partners and relatives. While new media were long considered to strengthen processes towards loneliness, currently internet and other communication tools become instruments in the fight against loneliness. The evaluation results of a recent internet-at-home pilot among chronically ill elderly citizens in the Netherlands indicate that approach can be effective.