

Sosial digital kontakt – et år etter

Mobilisering mot ensomhet blant eldre

Forfattere: Holm I.M., Fagerlund Johansen, A.

Bakgrunn

Nasjonalt velferdsteknologiprogram startet i 2016 prosjektet «Sosial, digital kontakt». Prosjektets mål var å bidra med kunnskap for å redusere ensomhet blant eldre. I 2016–2018 gjennomførte Nasjonalt senter for e-helseforskning årlige undersøkelser som identifiserte tiltak for å støtte målet.

Et viktig funn var at kurs for eldre teknologibrukere gjorde at flere eldre i Norge mestrer teknologiske verktøy. Teknologikompentansen hos eldre er svært variert, og de er ikke en homogen gruppe. En bekymring er det økende gapet mellom eldre som henger med i teknologisamfunnet og de som faller utenfor. De som ikke lærer å bruke teknologiske verktøy for kommunikasjon kan bli mer ensomme. Tiltak som kan inkludere alle ble anbefalt. I 2018 så man på langtidseffekten et år etter kurs i bruk av teknologi.

Sentrale spørsmål var: Har kursdeltakere fortsatt å bruke teknologien de har fått opplæring i et år etter kurs? Hva skal til for at eldre skal fortsette å bruke teknologi? Har opplæring i bruk av teknologi bidratt til redusert ensomhet? Det vises for øvrig til NSE-rapport 02-2019 Sosial digital kontakt – et år etter.

Metoder

Studien er en kvalitativ intervjuundersøkelse. Gjennom telefonintervju med de samme kursdeltakerne som ble intervjuet i 2017, har vi et år etter at kursene ble avsluttet undersøkt hvordan det har gått. Tema har vært endringer over tid i selvopplevd teknologikompentanse samt sosiale konsekvenser av å beherske teknologi.



Pårørende som hjelpere. Foto: Colourbox

Resultater

Har kursdeltakere fortsatt å bruke teknologien de har fått opplæring i et år etter?

Noen fortsetter å bruke det de har lært, men mange vegrer seg mot å bruke teknologi. Informantene får i liten grad tilbud om repetisjonskurs eller andre former for jevnlig påfyll. Eldre teknologibrukere motiveres av faktiske behov for å lære. Behovene kan være både praktiske og sosiale. Trygghet er viktig, og henger sammen med muligheter til repetisjon og oppfølging.

Pårørende som hjelpere

Mange har pårørende som er gode teknologihjelpere. Likevel uttrykker flere eldre at de føler at de er til bry når de må be slektninger om teknologihjelp. De eldre oppfatter at deres pårørende ofte har dårlig tid, og at barn og barnebarn er utålmodige. Hjelp fra skoleelever og én-til-én opplæring er noe de eldre ønsker seg.



Barrierer som hindrer bruk av teknologi et år etter

- Redsel for å gjøre feil
- Manglende repetisjon eller oppfølging
- Følelsen av å være til bry, slik at de ikke ber om teknologihjelp. Konsekvenser er stillstand i teknologibruk og at enheten «legges i en skuff»
- Ergonomi. Utfordrende tastatur eller dårlig belysning
- Økonomi. Pris på enhet og sannsynligheten for at den blir brukt.

Har opplæring bidratt til redusert opplevd ensomhet et år etter?

Opplæring i bruk av teknologi kan ha en positiv sosial effekt for eldre, som i sin tur kan forebygge ensomhet. Dette fordrer at eldre får tilbud om kurs, repetisjon eller påfyll, at de har tilpasset utstyr og tilgang til ressurspersoner med pedagogisk kompetanse.

Konklusjon

Eldre hevder ofte at de føler det som et press at de «må» ha interesse for teknologi, likevel innser mange behovet for teknologikompetanse. Generelt er kursdeltakere et år etter kurset fortsatt tilfreds med det de lærte, både innhold og kursledernes kompetanse.

Informantenes suksesskriterier for hva de mener må til for at eldre skal fortsette å bruke teknologi etter kurs:

- Repetisjonskurs i små grupper eller annet påfyll
- Tilrettelegging for sosial kontakt mellom deltakere etter kurs
- Responssenter for teknologihjelp for eldre
- Gratis kurs

Litteratur:

Gabarron, E., H. Hoaas, and E. Johnsen, Kunnskapsoppsummering: Sosial, digital kontakt for å motvirke ensomhet blant eldre. Rapport 07-2016, Nasjonalt senter for E-helseforskning.

Holm, IM, Fagerlund AJ: Sosial digital kontakt. Mobilisering mot ensomhet blant eldre. Rapport 02-2018, Nasjonalt senter for e-helseforskning.

Johnsen, E: Sosial, digital kontakt: Opplæring av eldre – erfaringer fra 2016. Om opplæring av eldre i å bruke digital kommunikasjonsteknologi for å øke deres muligheter til å opprettholde sine sosiale nettverk. Rapport 05-2017. Nasjonalt senter for e-helseforskning.

Holm, IM, Fagerlund AJ: Sosial digital kontakt - et år etter. Mobilisering mot ensomhet blant eldre. Rapport 02-2019, Nasjonalt senter for e-helseforskning.

For mer informasjon, kontakt:

Inger Marie Holm, Forsker
inger.marie.holm@ehealthresearch.no

