

Senioren en digitalisering

In deze coronatijd hebben we meer online contact dan ooit. Maar voor ouderen kan dat lastig zijn, want hoe doe je dat: appen of videobellen? Het is fijn als iemand je op weg helpt. Zoals Jelena Kollman, digicoach van Netwerk Nieuw Rotterdam. Ze helpt senioren bij bijvoorbeeld appen, videobellen en chatten. Rubia Meijer Groeizaam vertelt hoe ze nog digivaardiger is geworden. 'Alles is online. Doe mee, blijf bij de tijd.'

Digicoach helpt senior in de online wereld

Online boodschappen doen, een cursus volgen, videobellen met de huisarts. Sinds corona doen we nóg meer digitaal. Voor veel senioren gaan de ontwikkelingen te snel, waardoor ze afhaken of er niet eens aan beginnen. Als Jelena Kollman (26) met haar oma in Servië skypet, ervaart ze hoe belangrijk digitale vaardigheden zijn. Als digicoach helpt ze nu senioren op weg op hun computer, smartphone of tablet.

Jelena werkt als vrijwilliger bij Netwerk Nieuw Rotterdam. Toen ze de mogelijkheid kreeg om de training voor digicoach te volgen, heeft ze die kans meteen gepakt. 'Al snel realiseerde ik me dat het werk als digicoach eigenlijk heel belangrijk is. Je geeft mensen handvatten om beter mee te kunnen doen in deze bijna volledig digitale wereld. De zorg bijvoorbeeld vindt nu en in de toekomst steeds vaker plaats op afstand, online dus. Ouderen mogen natuurlijk niet buiten de boot vallen en daarom is het belangrijk dat ze digitaal vaardig worden.'

Eigen tempo

Onlangs begeleidde Jelena twee seniore dames die graag aan de slag wilden met Microsoft Teams; een programma waarmee je op een smartphone, tablet of computer kunt



Jelena Kollman: 'Mensen iets bruikbaar leren, geeft mij voldoening'

Jan van der Ploeg

vergaderen, samenwerken, chatten en videobellen. 'We hebben samen de app geïnstalleerd en de functies bekeken. Ze wilden vooral leren hoe je kunt bellen en chatten. Dat hebben we dus geoefend met elkaar. Alles ging in hun eigen tempo.' Afhankelijk van de leervraag maakt Jelena soms nog een vervolgspraak. 'Dat was bij deze leergierige dames niet nodig. Maar mensen kunnen me

naderhand altijd bellen voor vragen of ondersteuning.'

Eenzaamheid

Tijdens het skypen met haar oma in Servië merkte Jelena dat digitaal vaardig zijn ook helpt tegen eenzaamheid. 'Als mijn oma mij mist, kan ze me via Skype zien en horen. Ik denk dat veel senioren baat hebben bij een praatje via

WhatsApp, Skype, Zoom of Teams. Als digicoach leer ik hen graag hoe ze online contact kunnen hebben met vrienden en familie. Dat ik mensen iets bruikbaar kan leren, geeft mij echt voldoening. En Netwerk Nieuw Rotterdam staat altijd paraat voor zijn vrijwilligers. Ik voel me dus niet alleen in mijn missie om de wereld te verbeteren.'

'Begin er gewoon aan!'

Mailen, appen en online boodschappen bestellen is voor Rubia Meijer Groeizaam (83) de normaalste zaak van de wereld. Videobellen was nieuw voor haar, maar sinds ze op weg is geholpen door een digicoach, draait ze ook daar haar hand niet meer voor om.

Rubia mag zich op haar 83ste absoluut 'superdigivaardig' noemen. Toch was er iets wat ze online nog niet kon, namelijk videobellen en deelnemen aan zoommeetings. 'Ik ben sociaal netwerker voor de Algemene Nederlandse Bond voor Ouderen en wmo radar. Door corona kunnen we natuurlijk niet meer fysiek bij elkaar komen en dan is videobellen een mooi alternatief. Je kunt zo toch met elkaar van gedachten wisselen ook al is het op

afstand. Maar ik vond Zoom best ingewikkeld en daarom zocht ik wat hulp.'

Niet eng

Nadat de digicoach een middag bij haar thuis is geweest en ze samen hebben geoefend, ging Rubia zelf aan de slag. 'Het is helemaal niet eng. Als je de tips van de coach opvolgt, kom je er echt uit. En ik mag haar altijd bellen. Al wat de klok slaat is online, online, online! Of het nou een brainstorm is, een consult met de huisarts, een cursus of kletsen met vrienden en familie. Je moet juist deelnemen aan de digitale wereld, ook al lijkt het je niks. Het helpt tegen eenzaamheid en het houdt je bij de tijd. Dus begin er gewoon aan, want je bent nooit te oud om te leren.' Rubia zet haar digitale vaardigheid niet alleen als vrijwilliger



Rubia Meijer Groeizaam: 'Als je de tips van de coach opvolgt, kom je er echt uit'

Rijnmond

in. 'Privé beleef ik er ook veel plezier aan. Ik app met mijn kinderen en kleinkinderen, speel online spelletjes met ze en nu kunnen we dus ook nog videobellen.'

Wilt u ook hulp?

Rubia Meijer Groeizaam kreeg hulp van een student van de Beeldbrigade. Die bestaat uit studenten van Albeda en Albeda's

leerbedrijf CONNECT. Studenten van de opleidingen Sociaal werker en Onderwijsassistenten lopen hier stage. Wilt u ook hulp van de Beeldbrigade bij bijvoorbeeld het gebruik van uw smartphone, laptop of apps? Neem dan contact op met de welzijnsorganisatie uit uw gebied. Dat kan in Noord, Delfshaven, Kralingen-Crooswijk, Prins Alexander en Feijenoord.

Netwerk Nieuw Rotterdam

Deze jongerenclub zet zich in tegen onder andere eenzaamheid onder ouderen en helpt ouderen digivaardiger te worden. Meer weten? Kijk op www.netwerknieuwrotterdam.nl

Digitale hulp

Heeft u een digitale vraag en wilt u uitleg in de eigen taal? Cultuursensitieve Digicoaches koppelt u aan een jongere met dezelfde culturele achtergrond. Meer weten? Mail Irene de Kruijff van Unie Van Vrijwilligers: irene@uvvrotterdam.nl. Ook als u een digicoach zoekt.

Kijk voor hulp op www.rotterdam.hetinformatiepunt.nl (zoektermen Cultuursensitieve Digicoaches en Beeldbrigade)