

Meer zelfvertrouwen door internet en social media



Onderzoekresultaten uit Groot-Brittannië die we graag met u willen delen: ouderen voelen zich merkbaar beter door de computer.

Kunnen het internet en de social media ouderen uit hun isolement halen? Een team onder leiding van de Universiteit van Exeter onderzocht het en kwamen tot verrassende conclusies.

Een groep van 76 Britten van 60 tot 95 jaar kreeg een jaar lang een computer met internet. De ene helft kreeg een training om met social media, e-mail en Skype aan de slag te gaan, de andere niet.

Na afloop bleek dat de groep die training kreeg, beter informatie kon verwerken, meer zelfvertrouwen had en vaker sociale contacten legde. Dat leidde onrechtstreeks tot een algemene verbetering van hun geestelijke gezondheid.

“Wie geïsoleerd raakt, is kwetsbaarder voor ziekte en achteruitgang”, zegt onderzoeksleider Thomas Morton. “Deze studie toont hoe technologie een nuttig instrument kan zijn om sociale connecties mogelijk te maken. Oudere mensen helpen om technologie goed te gebruiken, kan hun gezondheid en welzijn in belangrijke mate verbeteren.”

(Bron : KBO Nieuws 1 – 2015)