SADAN-opdracht: e-hulp en de digitale kloof

Daan Ballegeer BaTP C1 Vives Kortrijk SAW

Inhoud

[Stap 1: Algemene onderwerpsverkenning
 1.1 Vertaling thema in trefwoorden 3](#_Toc532850788)

[1.2 Verkennende, vergelijkende zoekopdracht. 3](#_Toc532850789)

[1.3 Verkennende, vergelijkende zoekopdracht via LIMO 5](#_Toc532850790)

[1.4 Kwaliteit zoekresultaten 6](#_Toc532850791)

[1.5 Kritische terugblik 6](#_Toc532850792)

[1.6 Formulering mogelijke onderzoeksvraag 7](#_Toc532850793)

[Stap 2: De basistekst 8](#_Toc532850794)

[2.1 Bronvermelding 8](#_Toc532850795)

[2.2 Bronvermelding bis 8](#_Toc532850796)

[2.3 Context 8](#_Toc532850797)

[2.4 Auteur 8](#_Toc532850798)

[2.5 Structuur 8](#_Toc532850799)

[2.6 Gelijksoortige info 8](#_Toc532850800)

[2.7 Lijsten gelijksoortige info 9](#_Toc532850801)

[2.7.1 Instituties 10](#_Toc532850802)

[2.7.2 Specialisten 10](#_Toc532850803)

[2.7.3 Vaktermen 11](#_Toc532850804)

[2.7.4 Lijst soorten bronnen 12](#_Toc532850805)

[2.7.5 Top 5 bronnen 13](#_Toc532850806)

[Stap 3: Beschikking krijgen en meer zoeken 15](#_Toc532850807)

[3.1 Concrete vindplaats bronnen basistekst 15](#_Toc532850808)

[3.2 Auteurs 15](#_Toc532850809)

[a) Andere werken auteurs 15](#_Toc532850810)

[b) Sterauteurs 16](#_Toc532850811)

[3.3 Colofon 16](#_Toc532850812)

[3.4 Zoeken buiten de basistekst 16](#_Toc532850813)

[a) Boeken 16](#_Toc532850814)

[b) Artikels vaktijdschriften 17](#_Toc532850815)

[c) Eindwerken 17](#_Toc532850816)

[d) Onderzoeksliteratuur 17](#_Toc532850817)

[e) Digitale anderstalige bronnen 18](#_Toc532850818)

[f) Online artikels kranten,… 18](#_Toc532850819)

[g) Internet algemeen 18](#_Toc532850820)

[h) Beeldmateriaal 19](#_Toc532850821)

[Stap 4: contextualiseren 20](#_Toc532850822)

[4.1 Organisaties 20](#_Toc532850823)

[4.2 Juridische documenten 20](#_Toc532850824)

[4.3 Maatschappelijke context 21](#_Toc532850825)

[4.4 Statistieken 21](#_Toc532850826)

[Stap 5: Afwerken individueel werkdocument 23](#_Toc532850827)

[5.1 Werkdocument aantrekkelijk en gestructureerd maken 23](#_Toc532850828)

[5.2 Controleren op volledigheid 23](#_Toc532850829)

[5.3 persoonlijk besluit. 23](#_Toc532850830)

[a) Gevonden info- zoekresultaten 23](#_Toc532850831)

[b) Verloop opdracht- vaardigheden 23](#_Toc532850832)

[Bronnenlijst 24](#_Toc532850833)

# Stap 1: Algemene onderwerpsverkenning1.1 Vertaling thema in trefwoorden

Ik vond bij het opzoekwerk over digital divide eigenlijk twee soorten. Een eerste heeft te maken met leeftijd en de vaardigheden die daarmee vaak gepaard gaan. Dit is eigenlijk meer een vaardighedenkloof. Een tweede met socio-economische factoren. Ik zou me liefst toespitsen op de eerste betekenis van het woord, en de tweede maar af en toe aan bod laten komen.

Termen:

Mediawijsheid

Digital divide

Vergrijzing

Vaardigheidskloof

Profiteren digitale technologie

Socio-economisch

Ondersteuning mentale gezondheid

Sociaal isolement

Ontwikkelingslanden

Via vertrekbron: zie bronnenlijst1

(Onderlijnde termen zijn geselecteerd voor de verkennende zoekopdracht)

## 1.2 Verkennende, vergelijkende zoekopdracht.

|  |
| --- |
| **Mediawijsheid** |
| **Soort bron** | **Aantal** |
|  | **Google** | **Ecosia** | **Yahoo** | **Bing** |
| **Website** | 394 000 | 176 000 |  186 000 |  176 000 |
| **Artikel krant** | 2 120 | 1 |  0 | 1 |
| **Boek** | 1 930  | 42 300 (honderden) |  111 000(tientallen) |  34 400(tientallen) |
| **Afbeelding** | Duizenden  | Duizenden  |  Duizenden  |  Honderden |
| **Eindwerk** | 312  | 6 730 (tientallen) |  1 430 (enkele)  |  6 730(enkele) |
| **Video** | 10 900 | Honderden |  / |  / |
| **Blogs**  | tientallen | 49 300(tientallen) | 77 200(enkele)  | 49 300(tientallen) |

|  |
| --- |
| **Vaardigheidskloof** |
| **Soort bron** | **Aantal** |
|  | **Google** | **Ecosia** | **Yahoo** | **Bing** |
| **Website** | 2 780 | 790 |  792 |  790 |
| **Artikel krant** | Tientallen | 0 |  0 | 0 |
| **Boek** | 56 | 61(1) |  61(1) | 61(1) |
| **Afbeelding** | Honderden | Tientallen |  Tientallen |  Tientallen |
| **Eindwerk** | 26  | 6 | 6  |  6 |
| **Video** | 8 | 0 |  / |  0 |
| **Blogs**  | 297(enkele) | 494(enkele) | 494(enkele)  | 494(enkele) |

|  |
| --- |
| **Ondersteuning mentale gezondheid** |
| **Soort bron** | **Aantal** |
|  | **Google** | **Ecosia** | **Yahoo** | **Bing** |
| **Website** | 5 880 000 | 1 430 000 |  1 390 000 |  1 430 000 |
| **Artikel krant** | 25 200 | Tientallen |  0 | Enkele  |
| **Boek** | 19 300 | 218 000(enkele) |  230 000(enkele) | 218 000(enkele) |
| **Afbeelding** | Duizenden | Duizenden |  Duizenden |  Duizenden  |
| **Eindwerk** | 3780 | 78 800(enkele) | 49 700(enkele) |  78 800(enkele) |
| **Video** | 36 000 | Tientallen |  / |  13 |
| **Blogs**  | 789 000(honderden) | 190 000(honderden) | 185 000(enkele)  | 190 000(enkele) |

Noot 1: hier heb ik google advanced search gebruikt. Ik noteerde alle resultaten voor ‘mediawijsheid eindwerk’, maar gebruikte een filter die enkel de pdf-bestanden weergeeft. Deze manier van werken resulteerde in het verkrijgen van de meest bruikbare informatie, aangezien bijna alle resultaten ook effectief eindwerken waren.

Noot 2: de resultaten hier bekomen heb ik moeten verkrijgen door het type bron ook in te typen bv. Mediawijsheid eindwerk. Dit was nodig omdat men niet veel kan filteren. De resultaten zijn hier weinig relevant. Vandaar een tweede resultaat, die is een schatting van het aantal nuttige bronnen na een kortere verder inspectie van de oorspronkelijke resultaten.

Noot 3: hier ben ik op dezelfde manier tewerk gegaan als bij noot 2, maar de resultaten bleken hier wel relevant. De keerzijde van de medaille is hier het geringe aantal.

## 1.3 Verkennende, vergelijkende zoekopdracht via LIMO

|  |
| --- |
| **Limo**  |
| **Mediawijsheid (137)** | **Ondersteuning mentale gezondheid (27)** | **Vaardigheden kloof (42)** |
| 78 boeken | 6 boeken | 17 boeken |
| 53 artikels | 20 artikels | 23 artikels |
| 26 eindwerk | 5 eindwerk | 5 eindwerk |
| 23 diverse teksten | 1 diverse teksten | 8 diverse teksten |
| 3 schoolboeken | 0 schoolboeken | 0 schoolboeken |
| 1 games | 0 games | 0 games |
| 0 reviews  | 1 reviews  | 1 reviews  |

## 1.4 Kwaliteit zoekresultaten

CRAP-test:

Bron 1: Google: ‘mediawijsheid eindwerk’ met google advanced search op .pdf only2

Ik vond klikte op resultaat nummer 4 en analyseerde dit. Ze werd geschreven door studente in bachelor informatica en handelsburotica Iris Hermans in academiejaar 2015-2016. De bronnenlijst is aanwezig in het werk en het werk is behoorlijk objectief geschreven. Dit werk is in dat opzicht bruikbaar. Het werk heeft niet echt een andere verantwoordelijke, dat lijkt me ook niet echt nodig want er is ge geen sprake van commerciële doeleinden. Er is hier enkele sprake van educatieve doeleinden voor professionals Er is wel een promotor, Dhr. Koen Vandenhoudt. Het grootste probleem is hier dat de persoon die dit werk makte zelf nog geen experte was, maar wel experten in haar doelgroep had. Al bij al lijkt deze bron toch wel betrouwbaar.

Bron 2: Ecosia: ‘vaardigheidskloof blog’ op alle resultaten

Ik nam et eerste resultaat. Deze bron werd geschreven door Ria Lagerweij op 29 november 2016. Deze dame krijgt direct geloofwaardigheid omdat ze hoofd is van ‘Corporate Communications Benelux’. Ze verliest er ook meteen omdat er geen enkele bronverwijzing aanwezig is. Ze gebruikt nochtans veel cijfers en rapporten. Desondanks vermeld ze geen bronnen, en is de stijl ook puur subjectief. Ze geeft haar mening over wat de cijfers aangeven. Dit is slecht voor de betrouwbaarheid, maar wel te verwachten van een blog. Ondanks het feit dat deze dame werkt bij een bedrijf en schrijft vanuit deze positie dek ik niet dat de tekst enigzins commercieel getint is. Ze geeft enkel haar mening aan mensen die interesse hebben voor dit onderwerp. Dit kan studenten, professionals, zelfs politici bevatten. Deze bron is nuttig als achtergrond info, maar niet objectief betrouwbaar. Voor een blog lijkt deze me wel goed te scoren.

Bron 3: Yahoo: ‘ondersteuning mentale gezondheid boek’ op alle resultaten3

Hier is het moeilijk om überhaupt een boek te vinden. Je vind vaak mensen die praten over boeken, en ik koos zo’n website. De site somt boeken over dit thema op en beschrijft ze kort. Dit lijkt me een eerlijke weergave van de opgeleverde bronnen. Men kan op de site geen auteur of datum terugvinden. De schrijfstijl verraad wel dat deze persoon geen expert is, er worden bijvoorbeeld nooit vaktermen gebruikt. Ze geeft ook enkel haar mening, maar zegt dat er niet bij. Er zijn ook geen bronnenverwijzingen te vinden. De site verkoopt niets maar promoot ook allerlei gezondheidstrends. Ze raden boeken en diëten aan en verschaffen advies. Het doelpubliek is iedereen, maar in de praktijk waarschijnlijk vooral mensen met gezondheidsklachten. Deze site komt bij mij pseudowetenschappelijk over en heeft in mijn ogen zeer lage betrouwbaarheid.

## 1.5 Kritische terugblik

Wanneer ik terugkijk op dit proces valt me vooral hoe gelijkaardig ecosia, yahoo en bing zijn. Ze geven allemaal ongeveer dezelfde resultaten en beschikken over een beperkte mogelijkheid tot filteren. Het belang van filteren is hier zeer groot doordat de relevantie van de zoekresuslateten er rechtstreeks aan vasthangt. Google steekt er met kop en schouders bovenuit. Dit niet alleen door het grotere aantal resultaten, maar door een betere mogelijkheid tot filteren, ook het filteren op bestandstype via advanced search. Limo was weer helemaal iets anders. Hierop vond veel minder, maar veel meer relevante informatie op terug. Ik verkies voor die reden om hiermee te werken. Ik merk namelijk dat er een moeilijkheid is in het krijgen voor wetenschappelijke informatie. De meeste dingen op het internet zijn informeel en niet gemaakt door professionals. Ik zal meer moeten focussen op databanken zoals limo. De zoektermen waren niet gemakkelijk te vinden, maar ik zou ze niet veranderen, ik vermoed dat het thema hier de oorzaak van is.

## 1.6 Formulering mogelijke onderzoeksvraag

- wat zeggen de cijfers over ouderen en armeren en technologie?

- wat zeggende cijfers over online hulpverlening en hoe gaat die in z’n werk?

- welke alternatieven zijn er om de digitale kloof te omzeilen op vlak van online hulpverlening?

# Stap 2: De basistekst

## 2.1 Bronvermelding

gevonden op limo onder de term ‘online hulpverlening ouderen’

Van Asch, I., Willemse B., Pot, A M. (2013). Ouderen online? Hulpverlening voor oudere via internet. Psychopraktijk, 5(1), 34-37. Geraadpleegd op 17/10/2018 via [https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs13170-013-0011-1.pdf](https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s13170-013-0011-1.pdf)

## 2.2 Bronvermelding bis

Het vergroten van zelfmanagementvaardigheden kan leiden tot een verbetering van het welbevinden en veerkracht bij ouderen. Daarnaast lijken gevoelens van eenzaamheid afte nemen. Het is dus van belang dat er aandacht is voor het versterken van zelfmanagementvaardigheden van ouderen die eenzaam dreigen te raken of een ingrijpende levensgebeurtenis hebben meegemaakt. (Van Asch, Willemse & Pot, 2013, p.36)

## 2.3 Context

Het is een wetenschappelijk gebaseerde tekst die wel geschreven is voor en breed publiek. De taal is namelijk makkelijk en het geheel is vlot te lezen. Het werd dan ook gepubliceerd in PsychoPraktijk, een tijdschrift voor professionals werkzaam in de psychologie, psychotherapie en psychiatrie. Het heeft als doen de professionalsop deze gebieden up to date te houden over de ontwikkelingen binnen hun vakgebied. De tekst is geschreven uit opdracht van het Trimbos Instituut, waarover hieronder meer uitleg. Dit komt de geloofwaardigheid en relevantie ten goede.

## 2.4 Auteur

De tekst werd geschreven door drie mensen drie vrouwen werkzaam in de sector van verzorging voor ouderen. Ze beoefenden allemaal een wetenschappelijke functie bij het Trimbos Instituut te Utrecht, een organisatie die de geestelijke gezondheidzorg wil bevorderen door het delen van kennis. Anne Margriet Pot is kort na de publicatie van dit artikel gestopt, en beoefend nu een functie bij de World Health Organisation in verband met dementie en langdurige zorg voor ouderen. Ze hebben alle drie de titel Dr., en mevrouw Pot heeft ook de titel PhD. Ook dit heeft hetzelfde effect als de tekst zelf.

## 2.5 Structuur

De tekst heeft een mooie, logische structuur, met alles erop en eraan. De tekst is opgedeeld in paragrafen en soms in puntjes. Elk puntje heeft ook zijn eigen tussentitel. Er is ook sprake van de opdeling van inleiding, hoofdtekst, besluit, … Er staat een grote afbeelding in het midden van het artikel. Er is geen sprake van een voettekst, maar wel een koptekst, waarin de naam van het tijdschrift, de jaargang, de datum van publicatie en het paginanummer vermeld staan. De vele bronvermeldingen worden aangeduid met nummer in de tekst, en dan op de laatste pagina toegelicht onder de sectie noten. Die staan gerangschikt op de volgorde waarin ze voorkomen en bevatten een bronvermelding die via de APA normen vermeld staat.

## 2.6 Gelijksoortige info

* Namen specialisten roze
* Bronvermeldingen rood
* Namen insituties groen
* Namen programma’s geel
* Vaktermen en moeilijke woorden blauw

## 2.7 Lijsten gelijksoortige info

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Namen specialisten | Bronvermeldingen  | Namen instituties | Namen programma’s | Vaktermen &Moeilijke woorden |
| Iris van Asch, Bemadette Willemse & Anne Margriet Pot | 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13 | Trimbos-instituut | Programma Ouderen van het Trimbosinstituut | Zelfmanagement-vaardigheden |
| drs.van Asch OAschiHrimbos.nQI. |  | Vrije Universiteit | Dementie de Baas | reguliere |
| mw. drs. B.M. Willemse |  | Stichting Geriant | (www.dementiedebaas.nl) | mantelzorger |
| Mw. prof. dr. A.M. Pot |  | Alzheimer Nederland | Leven in de Plus | procesevaluatie |
|  |  |  | GLANS- en GRIPcursus | cognitieve gedragstherapie |
|  |  |  | Psyfit | experimenteleconditie |
|  |  |  |  | controle conditie |
|  |  |  |  | Effect onderzoek (RCT) |
|  |  |  |  | pilotstudie |

### 2.7.1 Instituties

|  |  |
| --- | --- |
| Alzheimer Nederland  | Alzheimer Nederland is een stichting die zich inzet voor mensen met de ziekte van Alzheimer en andere vormen van dementie. Ze hebben bureaus over heel Nederland en organiseren evenementen over het hele land. Ze doen ook onderzoek in hun wetenschappelijk centrum, deels gesponsord door de mensen die zich bij hen aansluiten en donaties maken.  |
| Stichting Geriant  | Stichting Geriant geeft op vernieuwende wijze vorm en inhoud aan de hulpverlening bij dementie. De hulp richt zich op zowel de thuiswonende mensen met dementie als op de familieleden of andere naasten. Ze hebben ook een ziekenhuis waar ze mensen met dementie verzorgen en begeleiden. Ze spreken hier dus vanuit een meer ervaringsgericht standpunt, en zijn ideaal om de wetenschappelijke theorie bij te staan.  |
| Trimbos-instituut  | Het Trimbos-instituut te Ultrecht wil de geestelijke gezondheid verbeteren door het delen van kennis. Ze leveren kennis over geestelijke gezondheid en het (voorkomen van) gebruik van tabak, alcohol en drugs om de kwaliteit van leven te bevorderen. Ook al dat ze de gewone mensen, de gehele bevolking willen helpen, is de doelgroep van hun producten vooral professionals. |
| Vrije universiteit  | De vrije universiteit te Ultrecht is de plaats waar een van de specialisten in de werktest ook lesgeeft. Dit is een zeer respectabele universiteit en gaat dan ook wetenschappelijk te werk. De doelgroep is studenten die een diploma willen.  |

### 2.7.2 Specialisten

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Iris Van Asch  | Bernadette Willemse | Anne-Margriet Pot |
| Iris van Asch - TasseronBron: website trimbos-instituut  | Bernadette  Willemse Bron: website trimbos-instituut | Photo of Anne Margriet PotBron: website WHO |
| Ze beoefend de functie wetenschappelijk medewerkster aan het Trimbos-instituut te Ultrecht. Ze werkt in de afdeling ouderen, en doet vooral research, die ze samenvat in artikels. Met die artikels worden programma’s gemaakt om mensen concreet te helpen.  | Ze werkt ook aan het Trimbos-instituut, waar ze de functie programmahoofd beoefend op de afdeling Ouderen. Dit betekent concreet dat ze een hoge functie beoefend op vlak van psychodiagnosticus, en niet alleen research doet, maar met die research tools maakt om ouderen te helpen, en deze in werking helpt brengen. | Zoals ik al zei werkte deze PhD wetenschapster vroeger ook bij het Trimbos-instituut. Ik kan niet precies vinden welke functie ze had, maar het was een zeer hoge functie, misschien wel hoofd van de organisatie. Ze geeft ook les aan de universiteit. Kort na de publicatie van het artikel is ze beginnen werken voor de World Health Organisation als Senior Health Advisor.  |

### 2.7.3 Vaktermen

|  |  |
| --- | --- |
| Cognitieve gedragstherapie | Cognitieve gedragstherapie is een mengeling van gedragstherapie met interventies die ontwikkeld zijn vanuit de cognitieve psychologie. |
| Controleconditie  | Een controleconditie is een manier om te controleren of resultaten uit onderzoeksexperimenten niet voortkomen uit toeval. |
| Effect onderzoek (RCT) | Bij dit onderzoek worden de effecten van de media gemeten. |
| Experimentele conditie | Omstandigheden waaraan de leden van een experiment tijdens het experiment worden blootgesteld. |
| Mantelzorg | Mantelzorg is de zorg voor chronisch zieken, gehandicapten en hulpbehoevenden door naasten: familieleden, vrienden, kennissen en buren. Kenmerkend is de reeds bestaande persoonlijke band tussen de mantelzorger en zijn of haar naaste. |
| Pilotstudie  | Voorlopige studie ter verkenning |
| Procesevaluatie  | Verzamelen van gegevens over het verloop van het project, het programma of de activiteit |
| Regulier  | Gangbaar, gebruikelijk. Wat algemeen gebruikt of gedaan wordt |
| Zelfmanagementvaardigheden  | Al dan niet beschikken over de mogelijkheid om een eigen koers kiezen en weten te realiseren in en buiten de organisatie, rekening houdend met de eigen sterke en zwakke kanten, interesses, waarden en ambities |

### 2.7.4 Lijst soorten bronnen

**1) Meta-analyse of soort verzamelwerk**

* Bron 1 : Andersson G & Cuijpers P (2009) Internetbased

and other computerized psychological

treaonents for adult depression: a meta-analysis.

Cognitiue behauioral therapy 38: 196-205

* Bron 2 : Andrews G ea (2010) Computer therapy for

the anxiety and depressive disorders is effective,

acceptable and practical health care:

a meta-analysis. PLoS one 13; 5(10): el3196

* bron 3 : Cuijpers P ea (2009) Computer-aided psychotherapy

for anxiety disordern: a meta-analytic

review. Cognitiue behauioral therapy 38: 66-82

* bron 8: Cuijpers P (2005) Depressive disordern in

caregivern of dementia patients: a systematic

review. Aging & mental health 9: 325-330

**2) Statistiek**

* bron 4: CBS (2012) Statline: KT gebruik van personen

naar persoonskenmerken. Den HaagIHeerlen

**3) Artikel website**

* bron 5: De Haan J ea (2004) Surfende senioren: kansen

en bedreigingen van ICT voor ouderen. Den Haag:

Sociaal Cultureel Planbureau

* Bron 9: Sadiraj K ea (2009) De toekomst van de mantelzorg.

Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau

**4) Pdf bestand**

* Bron 6: www.alzheimer-nederland.nl/media/43887g/

infopdCwaUs\_dementie.pdf (geraadpleegd

op 20 december 2012)

**5) Boek**

* bron 10: Lindenberg 5 (1996) Continuities in the theory

of social production functions. In Ganzeboom

H & Lindenberg S (red) Verklarende sociologie.

opstellen voor Reinhard WippIer. Amsterdam:

Thesis Publishers (p 169-184)

* Bron 11: Kremers lP ea (2006) Improved self-management

ability and wellbeing in older women after

a short group intervention. Aging & mental

health 10: 476-484

* bron 12: Frieswijk N ea (2004) Grip op het leven: genieten

van het ouder worden. Utrecht: Het Spectrum

* bron 7: Peeters J ea (2012) Dementiemonitor mantelzorg

problemen, zorgbehoeften, zorggebruik en oordelen

van mantelzorgers. Utrecht: Nivel

6) **Website**

* bron 13: www.psyfit.nl (geraadpleegd op 7 november

2012)

### 2.7.5 Top 5 bronnen

1) bron 1

Ik kies bron 1 omdat het een groot verzamelwerk is, namelijk een meta-analyse. Dit lijkt me een geheel hoogstaand en wetenschappelijk werk waarin veel nuttige info zal staan. He lijkt me nutig om hiermee te leren werken en deze te leren vinden op databases enzoverder.

2) bron 4

Deze bron koos ik omdat deze een aparte soort bron lijkt te zijn, namelijk een statistische. Hiermee oog ik een soort diversiteit en perspectief te bereiken die ik met andere soorten bronnen misschien een pak moeilijker kan verkrijgen. Een tweede rede is dat in mijn onderzoeksvraag staat dat ik zocht naar wat de cijfers zeiden, dit is misschien niet zo letterlijk bedoeld, maar toch. Wat koude harde cijfers kunnen direct veel klaarheid scheppen.

3) bron 6

Dit pdf-bestand lijkt me een goede keuze omdat het een breed aanbod aan soorten bronnen geeft. Het is het tegenovergestelde effect van bron 4. Deze bron stel ik me voor heeft heel veel informatie, pdf-bestanden hebben de neiging om groot te zijn en vele pagina’s te tellen, en deze kan dan ook gebruik worden om de kennis over bepaalde aspecten van de vraag de begrijpen.

4) bron 9

Dit artikel vormt allicht een stevige basis voor het bouwen van een kennis over dit onderwerp. Artikels zoals deze gebruikt in een tekst als de mijne hebben meestal wel een wetenschappelijke ruggengraat. Aan de andere kant zijn ze niet bedoeld als vakliteratuur voor andere wetenschappers, maar voor een breder publiek. Daarom worden de feiten samengevat in een meer hapklare vorm.

5) bron 12

Ik wou toch één van de boeken toevoegen aan mijn top 5. Ze gebruikten dan ook enkele boeken als bronnen, en die hebben de reputatie om erg betrouwbaar te zijn. Ik heb we ergens een twijfel over de bruikbaarheid van dit soort media, wanneer die niet online staan, maar wil de uitdaging ergens wel aangaan.

# Stap 3: Beschikking krijgen en meer zoeken

## 3.1 Concrete vindplaats bronnen basistekst

|  |  |
| --- | --- |
| **Top 5 bronnen**  |  |
| Bron 1 | Website: NCBI PubMed |
| Bron 4 | Website: StatLine CBS |
| Bron 6 | Website: Alzheimer Nederland(niet meer beschikbaar) |
| Bron 9 | Limo  |
| Bron 12 | Limo  |

|  |  |
| --- | --- |
| **De andere bronnen** |  |
| Bron 2 | Website: NCBI PubMed |
| Bron 3 | Website: NCBI PubMed |
| Bron 5 | Vrij te verkrijgen via google chrome archief  |
| Bron 7 | Vrij te verkrijgen via google chrome archief |
| Bron 8 | Website: NCBI PubMed |
| Bron 10  | Website: AcademiaWorks |
| Bron 11 | Limo |
| Bron 13 | Bron is een website |

## 3.2 Auteurs

### a) Andere werken auteurs

- Anne margriet pot

1) Handboek ouderenpsychologie

2) Effectiveness of an Internet Intervention for Family Caregivers of People with Dementia: Results of a Randomized Controlled Trial

3) Effectiveness of an internet intervention for family caregivers of people with dementia

(Pot, 2007, 2013, 2015)-

- Iris Van Asch

1) Op zoek naar zin: Een groepscursus voor bewoners van verpleeg- en verzorgingshuizen

2) Online Self-Management Support for Family Caregivers to Help Them Manage Behavior Changes in Their Relative With Dementia: Study Protocol for a Randomized Controlled Trial and a Process Evaluation

(Van Asch, De Lange, Smalbrugge, Pot, 2011; Huis In Het Veld, Willemse, Van Asch, Groot Zwaaftink, Verkade, Veldhuijzen, Verkaik, Blom, Francke, 2017;)

- Bernadette Willemse

1) Eindelijk alles op een rij. Wegwijs in dementie op jonge leeftijd

2) Dementie de baas: Internethulpverlening voor mantelzorgers van mensen met dementie

3) A creative reminiscence program for older adults with severe mental disorders: Results of a pilot evaluation

(Willemse, 2009a; Willemse, Bernadette, Depla, Bohlmeijer, 2009b; Pot, Willemse, 2010)

### b) Sterauteurs

- Cuijpers Pim

1) Online cognitive behavioral therapy and problem-solving therapy for depressive symptoms: Exploring mechanisms of change

2) Cost-Evaluation of Online Guided Self-Help Targeting Psychological Distress in Cancer Survivors

3) Effectiveness of an online group course for adolescents and young adults with depressive symptoms: study protocol for a randomized controlled trial

 (Warmerdam, van Straten, Jongsma, Twisk, Cuijpers, 2010; Van Der Zanden, Kramer, Cuijpers, 2011; Verdonck-de Leeuw, Krebber, Smit, Witte, de Bree, Cuijpers, Straten, Eeckhout, Beekman, Leemans, 2013) gevonden via Limo

- Andersson Gernhard

1) Therapist-guided internet-based cognitive-behavioural therapy for adult obsessive-compulsive disorder: A meta-analysis

2) Guided internet-based treatments in psychiatry

3) Cost-effectiveness of Internet-based cognitive behavior therapy vs. cognitive behavioral group therapy for social anxiety disorder: Results from a randomized controlled trial

(Hedman, Andersson, Ljótsson, Andersson, Rück, Lindefors, 2011; Andersson, Pozza, Dèttore, 2016a; Lindefors, Andersson, 2016b) gevonden via Limo

## 3.3 Colofon

Ik heb jammer genoeg geen enkele van de bronnen terug gevonden in fysiek exemplaar.

## 3.4 Zoeken buiten de basistekst

a) Boeken
Zoekterm ‘online hulp ouderen’ via Limo, 171 resultaten en gesorteerd op inhoud en relevantie

1) Verschillen in verzorging: de verzorging van ouderen in negen EU-landen

2) Ouderen in de geestelijke gezondheidszorg

3) Woorden alleen zijn niet genoeg: communiceren met ouderen met dementie

(Pommer, van Gameren, Stevens, Woittiez, 2007; Pot, Visser, 2014; Smaers, 2018)

##

### b) Artikels vaktijdschriften

Zoektermen: online hulp ouderen via limo artikels tijdschriften, 59 resultaten; ouderen via databank Onderwijs Vlaanderen, enkele resultaten; online hulp armoede via Limo artikels, 19 resultaten. Gesorteerd op basis van inhoud en relevantie.

1) Diversity in older adults’ use of the internet

2) Digitale geletterdheid

3) Meer daadkracht dankzij data

 (Liefooghe, 2017; Boekel, Peek, Luijkx, 2018a; Eimers, 2018b)

### c) Eindwerken

Zoektermen: online hulpverlening eindwerk via DoKS, 150 resultaten, online hulp kloof via limo, filter voor eindwerken, 4 resultaten. Gesorteerd op inhoud en relevantie

1) De digitale (r)evolutie in een OCMW: Online hulpverlening

2) Help dokter Google... Ik herval!: Kan online hulpverlening gebruikt worden in het kader van hervalpreventie bij chronische psychiatrische cliënten?

3) Ouderen in een digitale samenleving: Het internetcafé in een woonzorgcentrum

 (Van Hoof, 2011; Scheltjens, Hereijgers, Boen, van Wijk, Van de Water, 2014; Holemans, 2015;)

### d) Onderzoeksliteratuur

(Op lirias was praktisch niets te vinden die gelinkt was aan ons thema)

Zoektermen e-hulp via Lirias (KULeuven Onderzoek), 8 resultaten; online hulp onderzoek via Limo, 573 resultaten; hulpverlening onderzoek via Limo, 1123 resultaten

1) HANDBOEK ONLINE HULPVERLENING. HOE ONPERSOONLIJK CONTACT HEEL PERSOONLIJK WORDT

2) Hulp- en dienstverlening gevangenis Antwerpen: een onderzoek naar de behoeften van gedetineerden

3) Digitale of doodlopende weg?: Een onderzoek naar online hulpverlening

 (Bakker, 2012; Brosens, De Donder, Verté, 2013; Van Daele, 2017)

### e) Digitale anderstalige bronnen

zoektermen: old age and online help met filters articles en psychology, 4437 resultaten; Online help poverty via Direct Science, 13 885 resultaten

1) Hard-to-Reach Youth Online: Methodological Advances in Self-Harm Research

2) Online Social Support Experiences of Mothers of Children with Autism Spectrum Disorder

3) A randomized controlled trial of different levels of coach support in an online intervention for relationship distress

(McDermott, Roen, Piela, 2013; Reinke, Solheim , 2015; Roddy, Rothman, Doss, 2018)

### f) Online artikels kranten,…

zoektermen: online hulp ouderdom via GoPress Academic, 20 resultaten; online hulp armoede via GoPress academic, 233 resultaten

1) Waardig ouder worden: actieplan voor 'levenshulp'

2) Oud met burn-out

3) “Drempel voor hulp verlagen”

(Kieskamp, 2017; Waterval, 2018a; Levebvre, 2018b)

### g) Internet algemeen

zoektermen: Anne Margriet Pot via google, bron via haar website annemargrietpot.nl; anne margriet pot via google scholar, 774 resultaten; iris Van Asch op google scholar, 5 800 resultaten

1) iSupport, an online training and support program for caregivers of people with dementia: study protocol for a randomized controlled trial in India.

2) Acceptability of a guided self-help Internet intervention for family caregivers: mastery over dementia

3) Op zoek naar zin

(Mehta , Gallagher-Thompson, Varghese, Loganathan, Baruah, Seeher, Zandi, Dua, Pot, 2018; Pot, Blom, Willemse, 2015; Van Asch, Lange, Smalbrugge, Pot, 2011)

Het was zeer gemakkelijk om bronnen te vinden over mevrouw Anne Margriet Pot. Ze heeft een grote titel, en enorm veel papers die volledig terug te vinden zijn. ze heeft ook een eigen website waar info op staat, en ook een sectie op de website van het Trimbos-instituut en de site van de WHO. Het is ook niet moeilijk om andere bronnen te vinden waar meerdere van de auteurs samen aan gewerkt hebben, ze hebben bij dezelfde organisatie gewerkt als collega’s, en zijn daarom vaak samen te vinden. Het is wel moeilijk om iets relevants te vinden over Van Asch, en alles die ik vind is samen met Pot.

### h) Beeldmateriaal

zoektermen: hulpverlening online via Limo, filter audiovisueel materiaal, 1 resultaat; online help via Shutterstock, 775 resultaten; online help digital divide via YouTube, honderden resultaten.

1) Mindfulness bij kinderen

2) Worker at customer service desk assisting queue of customers in modern bank

3) Closing the digital divide by letting seniors get online

(Telefacts, 2013; PBS, 2014; Fields, 2017)

# Stap 4: contextualiseren

## 4.1 Organisaties

Voor dit onderdeel maakte ik gebruik van de site van de sociale kaart. Ik besloot om via de zoekterm ‘online’ een zo groot mogelijk aanbod te verkrijgen. Ik bekwam ook 270 resultaten. De meeste waren echter zeer weinig relevant. Ik probeerde termen als digital divide en digitale kloof, maar bekwam ongeveer hetzelfde resultaat. Ik spits me hier toe op organisaties die een online hulpverlening aanbieden, om via deze manier dit fenomeen beter te begrijpen.

1) Awel

2) Amoz

3) Forum Palliatieve Zorg

4) Share Forum Van Migranten

5) Brussels Forum van Strijd tegen de Armoede

Ik kies hieruit de organisatie Awel. Ze doen onder andere online hulpverlening en hebben een forum, dit allemaal trouwens heel gericht naar jongeren. Dit kunnen we ook afleiden van de stijl van de website, het logo is bijvoorbeeld een meer casual lettertype en is precies ingekleurd met een potlood. De vele kleuren en icoontjes overal doen een frisse, trendy vibe naar voren komen. Op zich is dit een levend bewijs dat er wel degelijk een digital divide is op vlak van e-hulpverlening. Een oudere zal minder kans hebben om zo’n site te vinden, en er mee aan de slag te kunnen. Daarom wordt er ook niet op hun gefocust. En bij armoede zal er minder kans zijn om een pc of laptop te kunnen aanschaffen, en misschien minder tijd om hem te gebruiken als er wel een is. Verder is de site kalm en casual ingericht, er is totaal geen moeilijk taalgebruik, en zelfs de cijfers en grafieken zijn erg simplistisch voorgesteld. De website is behoorlijk gemakkelijk om mee te werken. Er is wel verassend veel te vinden op de website. Men kan naar awel mailen, chatten, bellen, talloze links bekijken en tekstjes lezen over verschillende onderwerpen, en een account aanmaken om via het forum actief te worden op de site, waarmee je op alle teksten ook en reactie kunt nalaten. Onder de term secretariaat kan je de locatie en de persoonlijke info en een foto vinden van alle medewerkers. Die zijn trouwens allemaal ook zelf jong, misschien is dit om de voeling met het doelpubliek, jongeren en kinderen te vergroten. Er werkt slechts één man bij Awel. De identiteit van de bezoekers is steeds strikt anoniem. Men kan trouwens gemakkelijk in contact gaan et een van de medewerkers via de site. De site lijkt me heel betrouwbaar door het professioneel uitzicht en het feit dat dit een grote organisatie is, die trouwens samenwerkt met de overheid. Ze stellen redelijk wat andere sites en organisaties ter beschikking, maar niet echt bronmateriaal. Ik koos dan het filmpje op de startpagina als om naar te refereren. (344 woorden)

(AWELvzw, 2012)

## 4.2 Juridische documenten

1) Decreet houdende goedkeuring van het samenwerkingsakkoord van 28 februari 1994, gewijzigd op 7juli 1998, tussen de Staat en de Vlaamse Gemeenschap inzake de sociale hulpverlening aan gedetineerden met het oog op hun sociale reïntegratie (B.S.10/04/2001)

2) Besluit van de Vlaamse Regering tot wijziging van het besluit van de Vlaamse regering van 8 juli 1987 houdende vaststelling van de voorwaarden van erkenning en subsidiëring van centra voor hulpverlening inzake kindermishandeling (B.S.30/04/1997)

3) Besluit van de Vlaamse Regering tot wijziging van het besluit van de Vlaamse Regering van 21 december 2012 tot toekenning van een tijdelijke subsidie van de Vlaamse Gemeenschap voor de uitbouw van een hulplijn/aanspreekpunt en een aansluitend en rechtstreeks toegankelijk en vindplaatsgericht aanbod van informatie, advies, ondersteuning en begeleiding, evenals de uitbreiding van het aanbod aan preventieve gezinsondersteuning (B.S.22/01/2015)

4) Rechtspraak SOCIALE VOORZORG - OPENBARE CENTRA VOOR MAATSCHAPPELIJK WELZIJN - Maatschappelijke dienstverlening - Bedrag - Hulp aan kinderen - Verwijzing naar het bedrag van de gewaarborgde kinderbijslag (Brussel, 08/09/1994)

Gevonden via Vlaamse codex en de Juridat rechtspraak database

## 4.3 Maatschappelijke context

a) De minister verantwoordelijk voor mijn thema is Maggie de Block. In Vlaanderen is er het preventief gezondheidsbeleid, dat meer en meer focust op psychologische aspecten van de gezondheid via bijvoorbeeld het project zorg en Welzijn, alhoewel ze nog steeds vooral de nadruk legt op de lichamelijke. Dit is deel van Vlaams agentschap Zorg en gezondheid. Psychologen mogen zich wel al officieel rekenen tot hulpverleners. Op regionaal niveau is er ook een beleid, maar die is zeer beperkt in haar mogelijkheden. De stad waarin ik woon zet ook niet echt in op de hulpverlening.

b) Volgens mij heeft elke politieke partij zijn mening over de gezondheidszorg. Dan denk ik dat linkse partijen hier meer op inzetten dan de rechtse, vooral op vlak van psychologie. Voorbeelden van middenveld organisaties zijn Tele-Onthaal West-Vlaanderen, CAW’s, Sociale huizen, enzoverder. Ik wil even stilstaan bij de mening van de PvDA, omdat ik daar niet zoveel over weet. Ze zijn van mening dat de gezondheidszorg sector in het algemeen geen markt mag zijn in die zin dat geld voor de mensen in deze sector gaan. Ze willen de economie laten afzwakken, weliswaar in functie van de mens.

## 4.4 Statistieken

1) 

(Bron: Van Herck, Van de Cloot, 2013)4

Ik vond deze grafiek via de website van de Vlaamse Overheid. Daar stond een een link naar een andere website GeestelijkGezond Vlaanderen, waar er cijfermateriaal beschikbaar was. In die documenten vond ik een lang werk met daarin vele grafieken. Ze gaat over het gedeelte van afwezigheidsdagen voor werknemers, en deelt deze in in verschillende klasses. We kunnen op deze grafiek zien dat een heel groot deel van de problemen psychosociaal van aard is. De doelgroep is hier door het sterk wetenschappelijke aspect en de vele moeilijke woorden waarschijnlijk andere wetenschappers en professionals, en is niet direct of rechtstreeks bedoeld voor werknemers.

2)  (Bron: Van Deun, 2016)5

Deze grafiek vond ik op de site van VAD, het Vlaamse expertisecentrum voor alcohol, illegale drugs, psychoactieve medicatie, gokken en gamen, onder de sectie oudere. Dit artikel bespreekt concreet hoeveel alcohol ouderen mogen drinken, en tips om dit gezond te blijven doen. Het linkt ook naar andere organisaties om deze mensen te hepen indien er problemen zouden optreden. De doelgroep is hier dus ouderen zelf, dit klopt ook met de lay-out die heel toegankelijk is en de locatie die gemakkelijk te vinden is. er zijn veel illustraties en weinig tot geen moeilijke woorden of vaktermen aanwezig.

# Stap 5: Afwerken individueel werkdocument

## 5.1 Werkdocument aantrekkelijk en gestructureerd maken

## 5.2 Controleren op volledigheid

## 5.3 persoonlijk besluit.

### a) Gevonden info- zoekresultaten

Het vinden van de informatie voor deze taak verliep soms wat vlotter dan anders. Over het algemeen was het vinden van informatie niet zo moeilijk, de grootste uitdaging was het vinden van info die sterk relevant was aan het eerder nauwe thema van de opdracht. Ik had het moeilijk bij bepaalde stappen, zoals het beleid zoeken en de juridische info, die moeilijk te vinden is. de vorm van die soorten informatie is ook niet altijd de gemakkelijkste om wijs uit te geraken. Ik merk dat ik vaak limo gebruikte, dit is een zeer handige databank, waar veel opstaat en snel toegankelijk is. Ik zal deze later zeker nog gebruiken. Ik heb wel het gevoel dat de informatie die ik verzameld heb relevant is aan het onderwerp.

### b) Verloop opdracht- vaardigheden

Deze Sadan-opdracht verliep vaak stroef voor me. Ik weet absoluut niet veel over werken met een computer. Het duurde daarom wel even vooraleer ik weg was met dingen. Maar eens ik ze verstond ging het wel. Ik hecht vooral waarde aan de kennismaking met databanken en verschillende zoekfuncties, en ook functies op Word en Wikidot die ik nog niet kende. Ik heb nu een beter beeld over hoe en waar ik best informatie zoek op basis van de aard bv. wetenschappelijk. De bronvermeldingen was van de eerste tot de laatste seconde ploeteren, en ik geraak er nog geen wijs uit. Dit zal ik later nog eens moeten verfijnen. Ik merk wel dat ik de basis hiervan begin de snappen, bijvoorbeeld tekst- versus lijstreferenties. Ik ben volgens mij best in het kritisch verwerken van bronnen, en de relevantie hiervan in te schatten. Ik verkies inhoud boven stijl en structuur. Ik werd door dit OPO stilaan meer wegwijs in de complexe wereld van de informatie, en de kunst van deze informatie te verzamelen en te verwerken.

# Bronnenlijst

1. Pot, AM; Van Asch, I; Willemse, B. (2013) Ouderen online!? Hulpverlening voor ouderen via internet. Geraadpleegd op 18/10/2018 via http://limo.libis.be/primo\_library/libweb/action/display.do?tabs=detailsTab&ct=display&fn=search&doc=TN\_springer\_jour10.1007%2fs13170-013-0011-1&indx=1&recIds=TN\_springer\_jour10.1007%2fs13170-013-0011-1&recIdxs=0&elementId=0&renderMode=poppedOut&displayMode=full&frbrVersion=2&frbg=&&dscnt=0&scp.scps=scope%3A%28SCOPE\_773%29%2Cscope%3A%28KHBO\_P%29%2Cscope%3A%28%22KATHO%22%29%2Cscope%3A%28EBL%29%2Cscope%3A%2832LIBIS\_ALMA\_DS\_P%29%2Cprimo\_central\_multiple\_fe&mode=Basic&vid=VIVES\_KATHO&srt=rank&tab=all\_content\_tab&vl(freeText0)=ouderen%20en%20online&dum=true&dstmp=1539004270967&gathStatIcon=true
2. Hermans, I. (2015). Actualiteit van de sociale media. Geraadpleegd op 18/10/2018 via <http://doks.pxl.be/doks/do/files/FiSe8ab2a82155c540c60155c547f9430a26/IrisHermans_ActualiteitViaSocialeMedia_20160613.pdf;jsessionid=9641A8747B856DE7E4184D26EB6DA68E?recordId=SEtd8ab2a82155c540c60155c547f9430a25>
3. Paleofeest. (2013). Boeken over de mentale en emotionele aspecten van genezen. Geraadpleegd op 19/10/2018 via [https://www.paleofeest.com/boeken-over-de-mentale-en-emotionele-aspecten-van-genezen.html#](https://www.paleofeest.com/boeken-over-de-mentale-en-emotionele-aspecten-van-genezen.html)
4. Van Herck, p., & Van de Cloot, I., (2013) Hoe gezond is de geestelijke gezondheidszorg in België? De feiten achter de mythen. Geraadpleegd via <https://www.geestelijkgezondvlaanderen.be/feiten-cijfers>
5. Van Deun, P. ( 2016) Alcohol.Hoeveel is te veel? Geraadpleegd via <http://www.vad.be/materialen/detail/alcohol-hoeveel-is-te-veel>
6. Overheid Vlaanderen. (2018). Hulp zoeken bij psychische problemen. Geraadpleegd op 10/11/2018 via <https://www.vlaanderen.be/nl/gezin-welzijn-en-gezondheid/gezond-leven/hulp-zoeken-bij-psychische-problemen>
7. Geirnaert, M. (2016). Een nieuwe richtlijn voor alcoholgebruik. Geraadpleegd op 17/11/2018 via <http://www.vad.be/artikels/detail/een-nieuwe-richtlijn-voor-alcoholgebruik>
8. Andersson, G., Carlbring, P., Cuijpers, P., Riper, H., & Hedman-Lagerlöf, E. (2018). Internet-based vs. face to face cognitive behaviour therapy for psychatric and somatic disorders: an updated systematic review and meta-analysis. Cognitive behaviour therapy, 47, 10-28
9. Decreet houdende goedkeuring van het samenwerkingsakkoord. (28 februari 1994). Vlaamse codex.
10. Besluit van de Vlaamse Regering tot wijziging van het besluit van de Vlaamse regering. (8 juli 1987). Vlaamse codex
11. Besluit van de Vlaamse Regering tot wijziging van het besluit van de Vlaamse Regering.(22/01/2015).Vlaamse codex
12. Rechtspraak SOCIALE VOORZORG - OPENBARE CENTRA VOOR MAATSCHAPPELIJK WELZIJN. (08/09/1994).Juridat
13. Bos, K. (2018). De patiënt weet het beter dankzij dokter Google. Geraadpleegd op 5/12/2018 via <https://www.nrc.nl/nieuws/2018/01/26/de-patient-weet-het-beter-dankzij-dokter-google-a1589646>.
14. Trimbos. (2018). Dr. B.M. (Bernadette) Willemse. Geraadpleegd op 8/12/2018 via <https://www.trimbos.nl/over-trimbos/medewerkers/profiel/?medew=1449>
15. Trimbos. (2018). Drs. I.F.M. (Iris) van Asch – Tasseron. Geraadpleegd op 8/12/2018 via <https://www.trimbos.nl/over-trimbos/medewerkers/profiel/?medew=1670>
16. Trimbos. (2014). Anne Margriet Pot naar WHO voor dementie en langdurige zorg. Geraadpleegd op 8/12/2018 via <https://www.trimbos.nl/actueel/nieuws/bericht/anne-margriet-pot-naar-who-voor-dementie-en-langdurige-zorg>
17. Overheid Vlaanderen. (2018). De sociale kaart Vlaanderen. Geraadpleegd op 11/12/2018 via https://www.desocialekaart.be/
18. Awel. (2018). AWEL LUISTERT NAAR ALLE KINDEREN EN JONGEREN MET EEN VRAAG, EEN VERHAAL, EEN PROBLEEM. Geraadpleegd op 11/12/2018 via <https://awel.be/over-awel/wat-we-doen>
19. Sociale kaart. (2018). Amoz - Anders Mogen Zijn. geraadpleegd op 12/12/2018 via <https://www.desocialekaart.be/amoz-anders-mogen-zijn-519832>
20. Sociale kaart. (2018). Forum Palliatieve Zorg. geraadpleegd op 12/12/2018 via https://www.desocialekaart.be/forum-palliatieve-zorg-510728
21. Sociale kaart. (2018). Share Forum Van Migranten. geraadpleegd op 14/12/2018 via https://www.desocialekaart.be/share-forum-van-migranten-537051
22. Sociale kaart. (2018). Brussels Forum van Strijd tegen de Armoede. geraadpleegd op 14/12/2018 via <https://www.desocialekaart.be/brussels-forum-van-strijd-tegen-de-armoede-501123>
23. Andersson G & Cuijpers P (2009) Internetbased and other computerized psychological treaonents for adult depression: a meta-analysis.Cognitiue behauioral therapy 38: 196-205
24. Andrews G ea (2010) Computer therapy for the anxiety and depressive disorders is effective, acceptable and practical health care: a meta-analysis. PLoS one 13; 5(10): el3196
25. Cuijpers P ea (2009) Computer-aided psychotherapy for anxiety disordern: a meta-analytic review. Cognitiue behauioral therapy 38: 66-82
26. Cuijpers P (2005) Depressive disordern in caregivern of dementia patients: a systematic review. Aging & mental health 9: 325-330
27. CBS (2012) Statline: KT gebruik van personen naar persoonskenmerken. Den HaagIHeerlen
28. De Haan J ea (2004) Surfende senioren: kansen en bedreigingen van ICT voor ouderen. Den Haag: Sociaal Cultureel Planbureau
29. Sadiraj K ea (2009) De toekomst van de mantelzorg. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau
30. www.alzheimer-nederland.nl/media/43887g/ infopdCwaUs\_dementie.pdf (geraadpleegd op 20 december 2012)
31. Lindenberg 5 (1996) Continuities in the theory of social production functions. In Ganzeboom H & Lindenberg S (red) Verklarende sociologie. opstellen voor Reinhard WippIer. Amsterdam: Thesis Publishers (p 169-184)
32. Kremers lP ea (2006) Improved self-management ability and wellbeing in older women after a short group intervention. Aging & mental health 10: 476-484
33. Frieswijk N ea (2004) Grip op het leven: genieten van het ouder worden. Utrecht: Het Spectrum
34. Peeters J ea (2012) Dementiemonitor mantelzorg problemen, zorgbehoeften, zorggebruik en oordelen van mantelzorgers. Utrecht: Nivel
35. www.psyfit.nl (geraadpleegd op 7 november2012)