

Vad är digi för äldre?

17.3.2025

Sonja Bäckman, Enter ry

Nina Ziessler, VTKL, Senior Surf



Dagens program

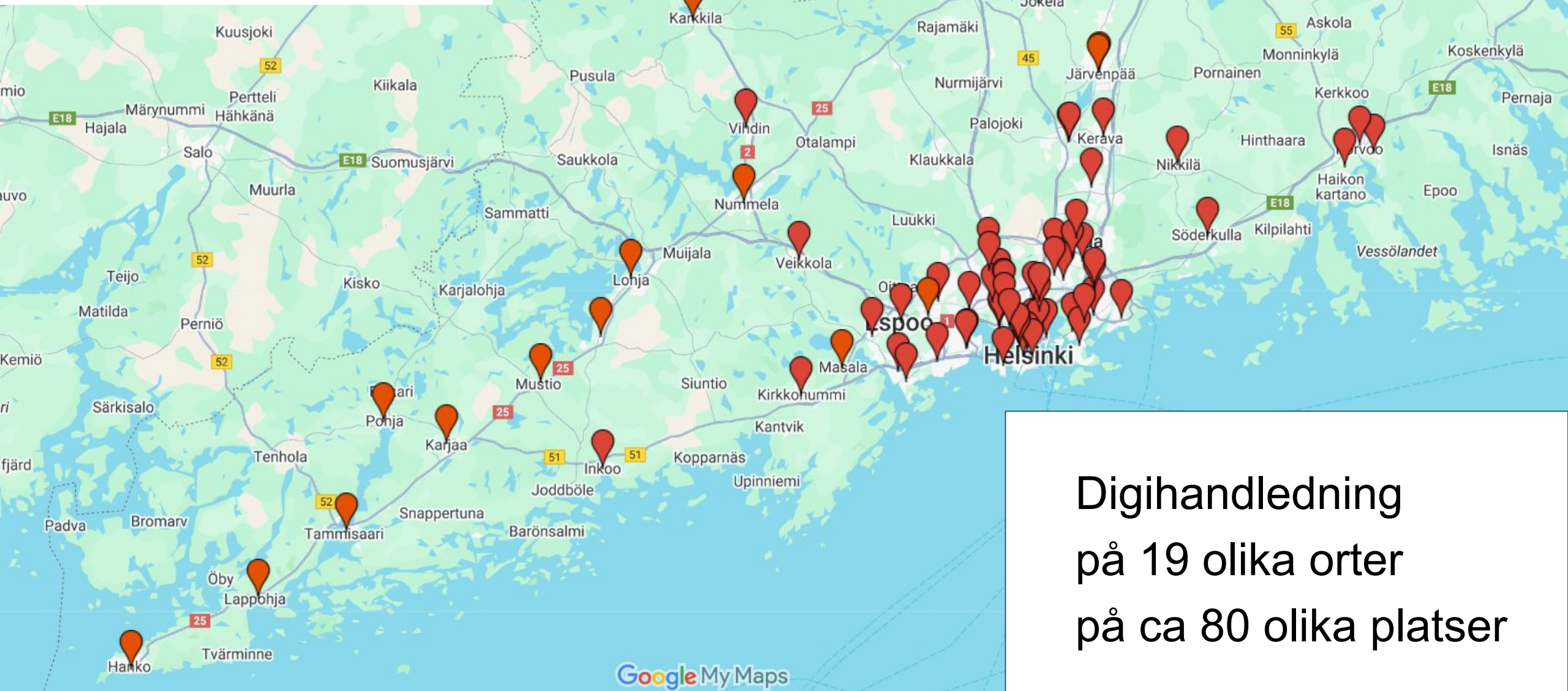
- Vad är Enter ry och SeniorSurf?
- Seniorer och digitalisering
- Material och stöd för organisationer
- Kamrathandledning
- Projektet Digi tillsammans
- Nätföreläsningar + publikvisningar
- Material för att förbättra sina digitala kunskaper
- Distanshandledning



Föreningen Enter

- Kamrathandledning: från senior till senior
- Digitala frågor
- Digitala apparater och tjänster:
 - smarttelefoner, pekplattor och datorer
 - inställningar, funktioner, appar och program
- Uppmuntran
- Det finns inga dumma frågor!





SeniorSurf

- Uppmuntrar äldre att lära sig digitala färdigheter och att hitta digitalt stöd runt Finland
- Koordinerar nätverket för organisationer
- Stödjer organisationer att starta upp och utveckla digital kamrathandledning
- Ordnar evenemang för frivilliga kamrathandledare
- Främjar att de äldres behov tas i beaktande i beslut och tjänsteutveckling.



SeniorSurf



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Att åldras i ett digitaliserat samhälle

- Äldre vill sköta sina ärenden själva
- Livslångt lärande är viktigt för att hänga med i den digitala utvecklingen.
- Digitala tjänster kan kännas främmande och svåra.
- Fysiska utmaningar
- Med rätt stöd kan digitala färdigheter öka möjligheten att delta i samhället.
- Digital läskunnighet och medieläskunnighet stärker äldres delaktighet och självständighet



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Äldres digitala användning i siffror

- 1,3 miljoner personer över 65 år i Finland
 - De flesta seniorer använder internet, 300 000 inte
 - 62 % behöver ofta hjälp med att lära sig nya digitala färdigheter
 - 50 % har grundläggande digitala kunskaper
- Äldres medieanvändning
 - Aktiva följare av nyheter och aktuella händelser
 - TV (95 %) och radio (64 %)
 - Webbnyheter och papperstidningar (ca 60 %)
 - Upplevelsen av jämlikhet minskar (47 %)



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Material för starta upp och utveckla digihandledning

seniorsurf.fi/svenska/

SeniorSurf

Starta upp digihandledning

Detta material har gjorts som stöd för att starta upp digital handledning rikad till seniorer, i synnerhet med tanke på handledning genomförd av frivilliga kamrathandledare. Materialet kan säkerligen vara till glädje också för andra målgrupper och handledningsformer.

VAD ÄR DIGITAL HANDELEDNING?

Digital handledning innebär handledning i användning av datorer, läsplattor och telefoner. Defekta enheter lagas dock inte, den uppgiften ska lösas av andra aktörer.

Ofta är det mest fungerande handlednings sättet närhandledning, där handledaren och klienten sitter bredvid varandra vid samma enhet. Handledningen kan dock även genomföras via till exempel telefon, e-post, i Facebookgrupper samt med distansprogram. Det viktigaste är att hitta sätt som fungerar bäst för den egna organisationen och klienterna.

VILKA INSTANSER KAN ORDNA HANDELEDNING?

Digital handledning rikad till seniorer kan ordnas av flera organisationer. Digital handledning kan exempelvis ordnas av servicehus, välfärdscentra, lokala föreningar, bibliotek, kommunens övriga aktörer, banker... Det viktigaste är en vilja att stötta till digitala utveckling och delaktighet i den digitala världen.

DEM KAN FUNGERA SOM HANDELEDARE?

Handledning kan genomföras av tex. frivilliga, studerande, stödpersoner eller andra. Handledaren behöver inte kunna allt. Det viktigaste är en vilja att hjälpa andra och fungera i den digitala världen. Det primära syftet är att tillgodogöras i användning av digitala enheter och tjänster, inte att göra det i stället för personen. Frivilliga konstaterats vara utmärkta kamrater och uppmanare.

HURDAN ÄR EN BRA HANDELEDNINGSPÅSATS?

Till en bra handledningsplats är det enkelt att ta sig och den är så tillgänglig! Handledningsplatsen ska helst vara lugn. Om det är mycket övrigt, blir det koncentreras sig. Dälig belysning gör det för sin del svårare att se.

Varligen tar seniorens med sig sin egen enhet till handledningen. Därifrån minstone ha en trådlös internetuppkoppling, ett bord och två stolar i. Om klienten inte har egna enheter, behövs även minst en enhet som i

Vid digital handledning får äldre personer hjälp att fungera i den digitala världen.

SeniorSurf

Rekrytering och inskolning av digihandledare

Rekrytering och inskolning av digihandledare är en viktig del av digihandledningen som det verkligen löner sig att satsa på. Syftet med rekryteringen är att hitta potentiella handledare som är intresserade av verksamheten och kan förbinda sig till att hjälpa andra i deras digitala resor. Material hittar du praktiska tips på hur rekryteringen och inskolningen kan genomföras.

PRAKTISKA TIPS FÖR REKRYTERINGEN

Idéer när man startar digihandledningsverksamheten är att utvärdera skedet att hitta potentiella handledare. Använd dig av flera kanaler för att locka potentiella handledare att bli intresserade av verksamheten: detta i evenemang, besök lokala föreningar, sätt upp reklam på anslagstavlor, skicka e-post, publicera ett inlägg på sociala medier eller rekommendera till andra.

Tips för kommunikationen

- Berätta att handledaren inte behöver kunna allt – det är inte en supermänniska som ni söker.
- Berätta exempel på typiska handledningssituationer.
- Om du vet att handledargemenskapen är trevlig, kom ihåg att berätta om det.
- Det som typiskt motiverar frivilliga är viljan att hjälpa.
- Se dem som redan är med i verksamheten att sprida ordet och berätta om sina erfarenheter.
- Du kan också ordna ett öppet rekryteringsmöte där man har möjlighet att bekanta sig med både verksamheten och andra människor.

Identifiera en potentiell handledare

- Viktigare än omfattande IT-kunskaper är goda kommunikationsfärdigheter.
- Handledarna kan ha mycket varierande kompetens- och yrkesbakgrund. Det behövs både sådana som har svårare inom branschen och sådana som är självklara.
- De som precis gått i pension söker ofta nya hobbyer och något att göra.

Oftast intervjuas potentiella handledare redan i rekryteringssteget. Exempel på passande frågor hittar du i den följande inskolningsdelen.

SeniorSurf

Hur kan man uppmantra sin klient?

Oftast är digihandledarens viktigaste uppgift att uppmantra sin klient. Klienter kan känna sig nervösa när de ska använda digitala enheter och vågar inte prova nya funktioner. Rådspan är att bli lurad om saker och i värsta fall minskar användningen av en viss enhet. Hur skulle man kunna uppmantra klienten att prova och lära sig att använda och utnyttja sin digitala enhet?

TIPS PÅ HUR MAN KAN UPPMANTRA KIENTEN

KÄNSLAN AV ATT LYCKAS ÖKAR MOTIVATIONEN

Det är mycket uppmanande när man känner att man har lyckats med något. I den klienten göra själv och gör hans framgångar synliga. Man behöver inte genast kunna allt, utan du kan berömma klienten när han använder pekskärmen på rätt sätt eller har lyckats sitt första textmeddelande. Alla vill lyckas och alla är rädda för att misslyckas. Det motiverar att fortsätta när man märker att man lär sig. Även små framgångar är viktiga framgångar!

MOTIVERA

Som bäst underlättar digitala enheter vardagen och skapar nya möjligheter. Ta hänsyn till klientens behov och fråga vad hen är intresserad av. Om hen exempelvis berättar om sina hobbyer kan informationsökning relaterad till dem motivera klienten att lära sig använda den digitala enheten. Hjälpa klienten att hitta trevliga och för hen viktiga saker som man kan göra med enheten.

LYSSNA OCH VAR NÄRVARANDE

Lyssna på din klient. Uppmantra hen att ställa frågor och erbjuda ett stöd. Om klienten är orolig över inläringstakten utan känsla av framskriden, om klienten är orolig över säkerheten kan du ge råd om hur enheten kan användas på ett tryggt sätt. Klienten märker att hen vid behov kan få hjälp vil hen säkert lär sig.

VAR ETT MOTIVERANDE EXEMPEL

Om du själv hela tiden är förbannad på krångliga apparater och digitalisering smittar du lätt samma tankesätt till din klient. Diskutera den digitala världens goda sidor i stället. Du kan också berätta om hur du själv använder din enhet. Du har en nyckelposition som motiverare!



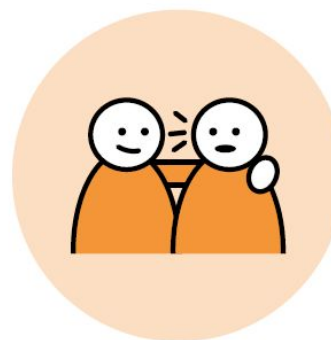
SeniorSurf

Gör digihandlednings-
verksamheten ännu
bättre

ANVISNINGAR FÖR BEDÖMNING OCH UTVECKLING

Uppmuntra klienten med digi

- Skapa en positiv inlärningsmiljö
 - Lyssna aktivt & Anpassa efter intressen
- Var en inspirerande förebild
 - Behåll en positiv attityd
- Upptäck digitala möjligheter
 - Kommunikation
 - Kultur och nöje
 - Medier och läsning
 - Fotografering



Kamrathandledning

- Digihandledning av seniorer till seniorer
- Handledningen går i kundens egen takt
 - Individuella målsättningar: att lära sig nytt eller att göra tillsammans
 - Att mötas utan stress och press
 - Trygg miljö för att förkovra sig i mediekunskap
- Meningsfull frivilligverksamhet
 - Stöd för frivilligarbetet
 - De frivilliga motiveras av viljan att hjälpa andra, att själv lära sig, att göra en viktig samhällelig insats, att ha ett sammanhang
- Handledarna är pålitliga frivilliga som har fått en inskolning och som handleder enligt egen förmåga
 - I verksamheten följer vi DVV:s etiska direktiv för digistöd

Digi tillsammans 2024-2026

- Öka seniorers digitala inklusion
- Digihandledning och föreläsningar om aktuella digitala ämnen
- Kontinuitet och uppbyggande av svenskspråkig service
- Nätverk mellan aktörer som erbjuder digistöd för seniorer



Enkät för handledare mars 2025

- Upplever du att Enters verksamhet har blivit bättre genom projektet Digi tillsammans?
70 % ja, 30 % ingen skillnad
- Har det känts mer meningsfullt att handleda efter att projektet startade?
50 % ja, 50 % ingen skillnad
- Vad betyder det för dig som handledare att du kan handleda på svenska?
86 % mycket, 14 % ingen skillnad
- Varför känns det meningsfullt att handleda på svenska?
 - Modersmålet, viktigt, känns bättre, behövs
 - kunden får bättre service
 - upprätthålla sin svenska

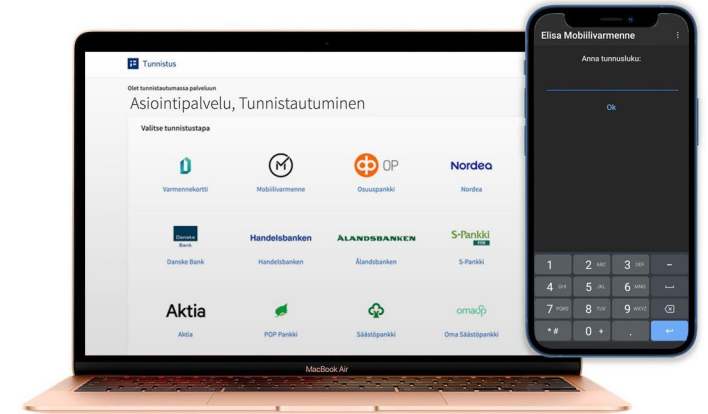
Enkät för handledare mars 2025

- Vad betyder det för dig som handledare att Enter utvecklar sin svenskspråkiga verksamhet?
 - Handledaren får bättre stöd
 - Enter når en bredare publik
 - Behovet är stort, svenskspråkiga riskerar annars att bli utan stöd
 - Uppfyller krav på jämlikt distansstöd
 - Betydelsefullt för kunderna
 - Viktigt att Enter inte fungerar enbart på finska
- Vad anser du om Enters svenskspråkiga verksamhet, såsom nätföreläsningar och diskussionstillfällen på svenska?
 - Viktiga, bra, inspirerande, nyttiga
 - Behövs flera och behövs mer marknadsföring

Enters nätföreläsningar våren 2025

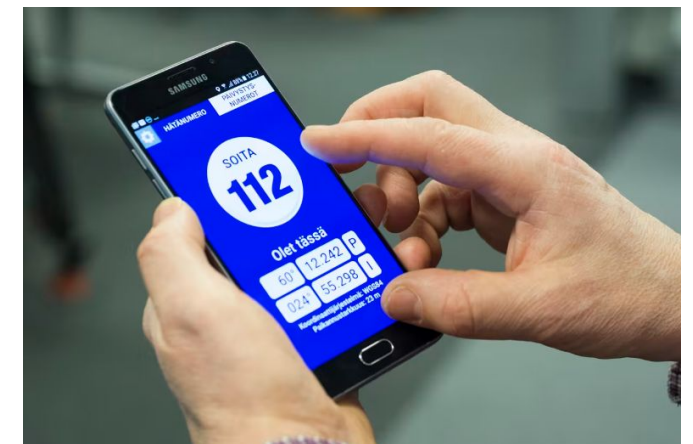
16.4 kl. 13-14

**Mobilcertifikatet – Säker identifikation
med mobiltelefonen**
(Elisa)



12.5 kl. 13-14.30:
112 Suomi-appen
(Nödcentralsverket)

**Ordna en publikvisning av en
föreläsning!**



Material för att förbättra sina digitala kunskaper

Checklista för digitala kunskaper

- ☐ Jag har sparat användarnamn och lösenord för mitt användarkonto på enheten. På Android-enheter är användarkontot ett Google-konto (samma lösenord som för Gmail) och på Apple-enheter är det ett Apple-ID.
- ☐ Jag har ändrat SIM-kortets PIN-kod från den ursprungliga (t.ex. 0000 eller 1234) till en personlig kod, skrivit ner den och lärt mig den utantill.
- ☐ Jag har ställt in en låskod för skärmen: en sifferkod, ett mönster, fingeravtryck eller ansiktsgenkänning.
- ☐ Jag har valt rätt språk i inställningarna.
- ☐ Jag vet att telefonen låser sig om jag trycker fel kod för SIM-kortet tre gånger. Den öppnas endast med hjälp av PUK-koden. PUK-koden får man från den egna nättjänsten eller via operatörens kundtjänst.

- ☐ Jag vet var strömknappen finns och kan sätta enheten i vänteläge eller stänga av den helt.
- ☐ Jag vet var volymknapparna finns och kan ställa enheten ljudlös.
- ☐ Jag hittar Inställningar på min enhet.
- ☐ Jag kan sätta enheten i flygplansläge och förstår dess betydelse.
- ☐ Jag vet vad ikonerna på enhetens hemskärm betyder.
- ☐ Jag kan svepa med fingret för att navigera mellan hemskärmarna.
- ☐ Jag vet vad notiser är och hur jag kan hantera dem.
- ☐ Jag kan kontrollera batteristatus och sätta enheten på laddning.
- ☐ Jag känner till enhetens nätverksanslutningar: mobilnät och trådlöst nätverk (Wi-Fi).

Digiterminologi



BINGO

KÄNNER DU IGEN MEDIERS SNEDVRIDNINGAR?

Vilseledande adress	Klickrubrik	Sensationellt språk
En webbplats vars adress efterliknar en pålitlig adress (www.poliisi-fi.com)	En rubrik som tilltalar känslor och som inte beskriver innehållet utan lockar till att klicka.	Språkbruk vars syfte är att väcka starka känslor och styra beteendet.
För bra för att vara sant	Brist på källor	Föråldrad information
"Ny iPhone för 1 euro" "Förbättra din hälsa genom att äta denna frukt!"	Nyheter som saknar pålitliga källor eller som har anonyma "experter".	Gamla berättelser eller information som delas som om det vore aktuellt.
Körsbär på tårtan	Betalda åsikter, "falskt stöd"	Manipulerad bild
Endast sådana fakta presenteras som stöder ett visst perspektiv.	Till exempel falska recensioner för egen restaurang.	Foton eller videor som har ändrats eller tagits ur sitt sammanhang.



Mediataidot

KESKUSTELUKORTIT SENIOREILLE

Distanshandledning

- Gratis och personlig digihandledning för seniorer, sker via telefon eller dator
- Uppmuntran och rådgivning i digitala frågor
- Handledarna är pålitliga, frivilliga kamrathandledare från våra samarbetspartner runt om i Finland
- Gör en begäran

www.seniorsurf.fi/digistod

→ Broschymaterial kan laddas ner i seniorsurf.fi/svenska/

Större mängder kan vi även skicka per post – skicka en förfrågan till seniorsurf@vtkl.fi



ETÄOPASTUS
SeniorSurf

Digistöd för seniorer av jämnåriga handledare

Lämna en begäran om handledning

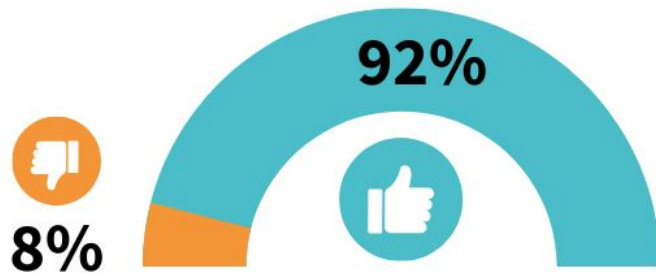
www.seniorsurf.fi/digistod

HANDLEDNING VID EN TID SOM PASSAR DIG

Statistik över distanshandledning 2024



Känslan efter handledning



Begäran om
handledning



Handledaren var mycket
kunnig, tydligt och lugnt.
Jag fick stor hjälp med
vårt problem. Tack!



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Tack för ert intresse!

Kontakta oss för mer information eller materialförfrågningar



sonja.backman@entersenior.fi
www.entersenior.fi

SeniorSurf

nina.ziessler@vtkl.fi
www.seniorsurf.fi

