

DIGITAL COMMUNITIES

Project number: 2020-1-IS01-KA204-065807

Digitala färdigheter och kompetens i lokala grupper på landsbygden

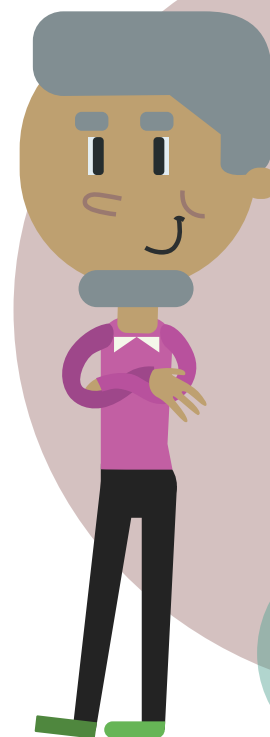


HANDBOK

Kortare version

Utarbetad av: ITPIO, Bulgarien

Januari 2022



This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Erasmus+

Projektets syfte och mål har varit att stärka äldres färdigheter och kompetens när det kommer till användning av digitala tjänster. Samtidigt har fokus även legat på att se till att lokala grupper på landsbygdsnivå får samma chanser att utveckla sina digitala färdigheter, att testa nya digitala verktyg och även nya teknologier. Projektet startades i November 2020 och avslutades i oktober 2022.

Med i projektet är Island, Sverige, Bulgarien, Spanien och Nederländerna.

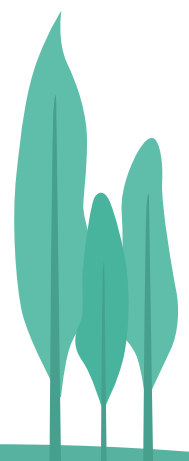


Projektets fyra faser

| IO1 Undersökning av digitala tjänster 2020-11-30 till 2021-06-29 | IO2 Text- och videoinstruktioner 2021-04-29 till 2022-03-31 | IO3 Handbok och utbildning 2021-04-30 till 2022-08-30 | E1 Test och spridning av materialet 2022-09-01 till 2022-10-31 |
|---|--|--|--|
| Undersökning bland seniorer (60+) och personer som i arbetet kommer i kontakt med seniorer om vilka behov som finns och vilka digitala tjänster som bör utvecklas | Utformning av material som kan användas för att lära äldre att använda digitala tjänster. Framtagning av textbeskrivningar och videoinstruktioner. | Framtagning av en handbok för instruktörer. En workshop har anordnats där materialet och metoderna testats och utvärderas. | Ett event anordnas där lokala Organisationer och instruktörer får se materialet som tagits fram i projektet. |

Lokalt Engagemang

Flera lokala organisationer har engagerat sig i projektet och deltagit med sina synpunkter. Bland annat Söderhamns kommun, Omvårdnadsförvaltningen, Biblioteket, Röda Korset och andra lokala organisationer. Undersökningen besvarades av över 80 personer, ca 40 äldre och ca 40 personer som i sitt arbete kommer i kontakt med äldre.

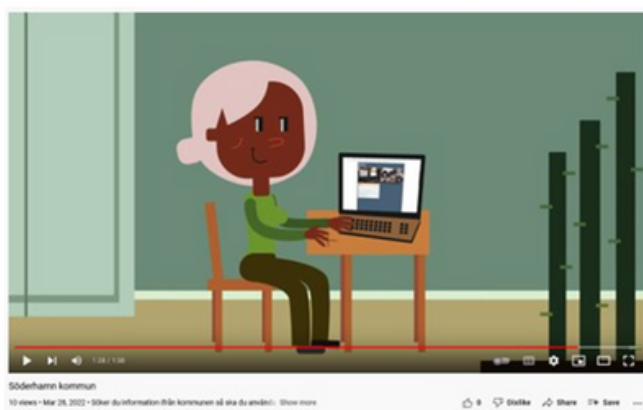


Projektets material

Projektet består av:

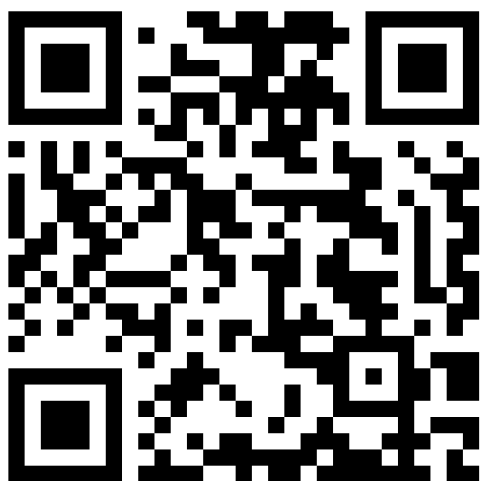
- 13 st textbeskrivningar av lokala digitala tjänster
- 5 st instruktionsfilmer med svensk berättarröst
- Handbok för instruktörer i lång och kort version
- Hemsida med allt material samlat

5st Instruktionsfilmer med svensk berättarröst



Hemsida

<https://www.digital-communities.eu/se.html>



13st Textbeskrivningar av lokala digitala tjänster



Handbok för instruktörer



Målgrupp i projektet

- Personer på landsbygden 55+
- Äldre som saknar digital kompetens
- Äldre som har lite digital kompetens
- Äldre som har en hel del digital kompetens men känner sig otrygg på nätet.
- Personer som arbetar med äldre

Vanliga hinder för målgruppen vid inläring

- Inte uppvuxen med tekniken
- Vad är fördelen med tekniken
- Negativa åsikter kring social media eller teknik
- Rädsla för det okända
- Ålderns glömska
- Teknik är dyrt

Olika typer av deltagare inom målgruppen

- Gamla traditionalister – ”Jag vill inte”
- Kämpande pensionärer – ”Jag har inte råd”
- Sällskapliga morföräldrar – ”Jag vill prata med min familj”
- Mogna livskännare – ”Jag vågar testa och är teknisk”
- Åldrande tekniker – ”Jag älskar ny teknik”



Typiska kompetensluckor hos seniorer

| Enligt Seniorer | Enligt personer som arbetar med äldre |
|---|--|
| 1. Internetbank 2. Säkerhet på nätet 3. Lyssna på ljudböcker eller poddar 4. online shopping 5. Få tillgång till internet | 1. Lyssna på ljudböcker eller poddar 2. Internetbank 3. Få tillgång till internet 4. Lyssna på musik 5. Online shopping / Sociala medier |

Typiska kompetensluckor hos personer som arbetar med äldre

Hos personer som arbetar med äldre har det framkommit att det saknas kunskaper i att hitta information om hur man använder verktyg samt hur man lär ut digital kompetens. Till exempel att en arbetsplats ger personal iPad men man får ingen kurs i hur man använder dessa i utbildningssyfte.

| Hur skulle du gradera din kompetens på den tekniska utrustning du använder mest? | | Hur skulle du betygsätta din internetkunskap på den tekniska utrustning du använder mest? | | Hur skulle du bedöma din förmåga att lära andra hur man använder teknisk utrustning? | |
|--|-----|---|-----|--|-----|
| Mycket dålig | 1% | Mycket dålig | 1% | Mycket dålig | 4% |
| Dålig | 8% | Dålig | 4% | Dålig | 9% |
| Genomsnitt | 27% | Genomsnitt | 22% | Genomsnitt | 41% |
| Bra | 40% | Bra | 44% | Bra | 35% |
| Mycket bra | 24% | Mycket bra | 29% | Mycket bra | 11% |

I vår studie ligger många deltagare på samma nivå i sin digitala kompetens. Innovation bör därför ses som en effektiv metod när man planerar studier för äldre. Använd material som är baserat på vår kommun och våra behov men se även till att det blir rätt nivå för eleverna, inte för svårt och inte för lätt samt att de får möjlighet att ha en individualiserad arbetstakt.



Diskussionsfrågor

Vilka typiska kompetensluckor upplever vi finns hos våra äldre?

Hur identifierar vi kompetensluckor?

Hur ska vi arbeta med de kompetensluckor som finns?

Vanliga misstag och problem

Fysiska hinder

- Användning av pekskärm
- Användning av tillbehör t.ex. tangentbord
- Webbplatsdesign – t.ex. liten text

Mentalitet

- Rädsla att göra fel
- Tidskrävande
- Oro för säkerhet
- Social ansvar – t.ex. handla i butik istället för online
- Rädd att tappa social kontakt
- ”Jag är ju så gammal, jag behöver inte det där”

Grundläggande digitala färdigheter

- Att använda sökmotorer på nätet
- Att använda rätt rutor t.ex. för att söka
- Att inte känna till termer
- Placera muspekare och liknande
- Distraktioner t.ex. popup-fönster

Säkerhet

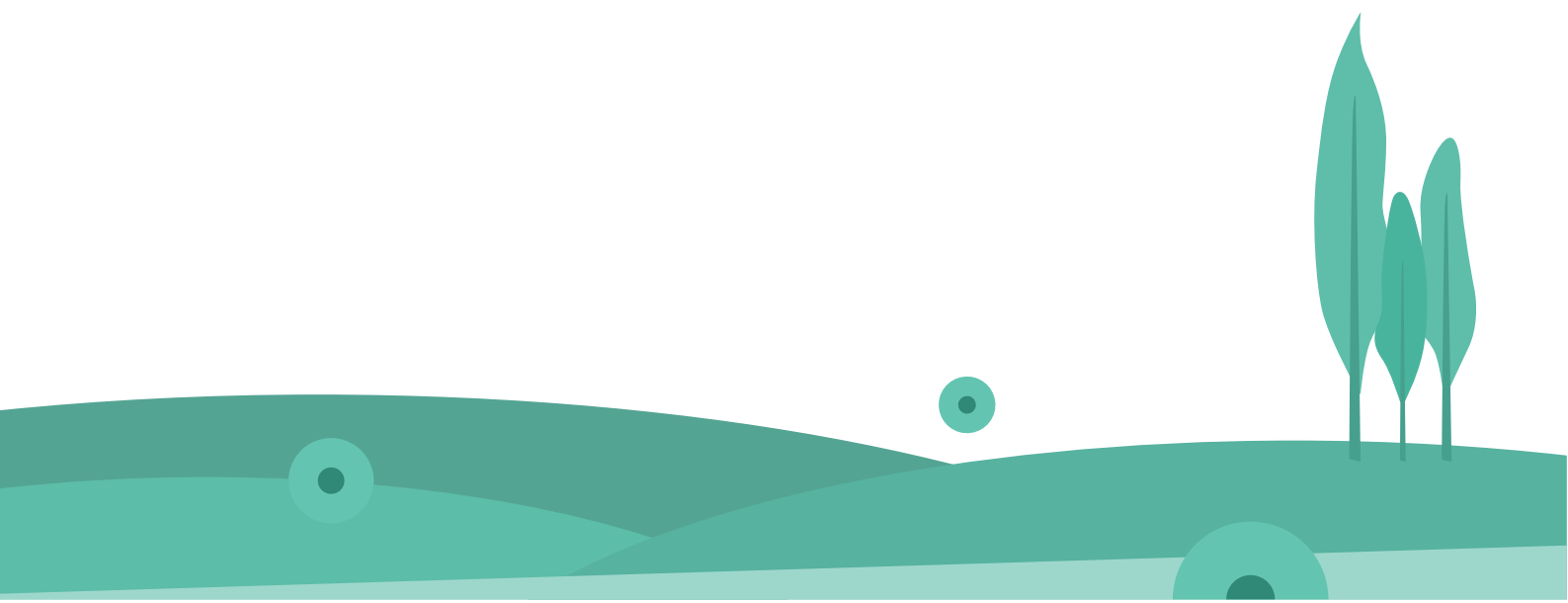
- Brott på nätet
- Enkla lösenord
- Delar för mycket information på t.ex. sociala medier
- Inga lösenord på sina digitala enheter

Nätetikett

- Dela för mycket information
- Dela privat material
- Källkritik på nätet
- Olämplig användning av t.ex. emojis
- Att trycka på fel knappar t.ex. live-sända på Facebook
- Glömma att stänga av och starta ljud vid samtal

Enheterna

- Gammal utrustning kan vara svår att använda
- Man kan göra för mycket inställningar själv



Att vara utbildare

Innan

- Var förberedd innan. Undersök och titta på material. Du ska känna dig trygg.
- Vilka enheter kommer du ha tillgång till?
- Lokalen: Behöver jag förstärka ljud eller synliga moment? Ska en ommöblering ske? Ska man arbeta själv eller i grupp?
- Informera deltagarna vad de behöver. T.ex. mobilt bank id, bibliotekskonto eller en egen digital enhet.

Under

- En bra start sätter tonen för lektionen. Kom ihåg att hälsa och välkomna deltagare. Presentera vad som kommer hända under dagen.
- Termer och begrepp - Vad behöver jag förklara?
- Förenkla moment. Gör en QR-kod istället för en länk.
- Informera och diskutera om onlinesäkerhet
- Kom ihåg att du inte behöver se dig som expert utan istället en guide. Utforska och hitta lösningar tillsammans!

Efter

- Utvärdera med deltagarna hur det har gått
- Vad kan du göra bättre till nästa gång?
- Man lär sig av sina misstag och fullträffar!



Främja motivation

Inre motivation

- Något man känner till eller hört talas om
- Något man ser fördelarna med
- Vill ha hjälp med att testa
- Känner någon som använder, vill vara delaktig

Yttre motivation







- Press att behöva lära sig
- Känner att man borde kunna
- Något som snart försvinner

Båda typerna "fungerar"

- Den yttre är mer kortvarig – men stark
- Den inre för att man vill eller tycker det är roligt

| Amotivation | Yttre motivation | Inre motivation |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • När man känner att det inte är någon idé att göra aktiviteten för att den är för svår eller omöjlig. • Leder till passivitet, undvikande beteende eller rädsla för misslyckande. | <ul style="list-style-type: none"> • Extern reglering: att göra aktiviteten för att få en belöning eller för att undvika ett straff. Att bli tvingad. • Introicerad reglering: att göra aktiviteten för att tillfredsställa någon eller för att undvika skuld känslor. Att göra klart dagen före. Något man lovat att göra. • Identifierad reglering: att göra aktiviteten för att man inser nyttan eller har användning av resultatet. Något man borde göra. • Integrerad reglering: att göra aktiviteten för att man anser att det är viktigt eller enligt sin egen övertygelse. | <ul style="list-style-type: none"> • När man utför en aktivitet för att den upplevs som rolig, spännande eller på annat sätt positiv i sig själv. • Uppstår bara i aktiviteter som vi har ett intresse för – sådana som har en lockelse av nyhet, lagom utmaning, eller estetiskt värde |

Förväntning kontra värde

| Amotivation | Extern reglering | Introjicerad reglering | Identifierad reglering | Integrerad reglering | Inre motivation |
|--|--|--|---|--|--|
| Impersonal (Extrinsic) | External (Extrinsic) | Somewhat External | Somewhat Internal | Internal (Intrinsic) | Personal (Intrinsic) |
| I see no point in taking action | I take action because of a reward or punishment | I take action because I feel guilty | I take action because I value the goal | I take action because it helps with my self-esteem | I take action because I love what I'm doing |
| I'll fail | I'm forced | I should | I might | I will | I want to |
|  |  |  |  |  |  |

Förväntning

- Att tro att man kan lära sig eller klara av något
- Målen ska ligga nära i tid eller svårighetsgrad
- Nära det man redan behärskar och förstår
- För brant utvecklingskurva sänker motivationen

Värde

- Uppleva värdet av att lära sig
- Tid och ansträngning som motsvarar fördelarna

Hitta balansen

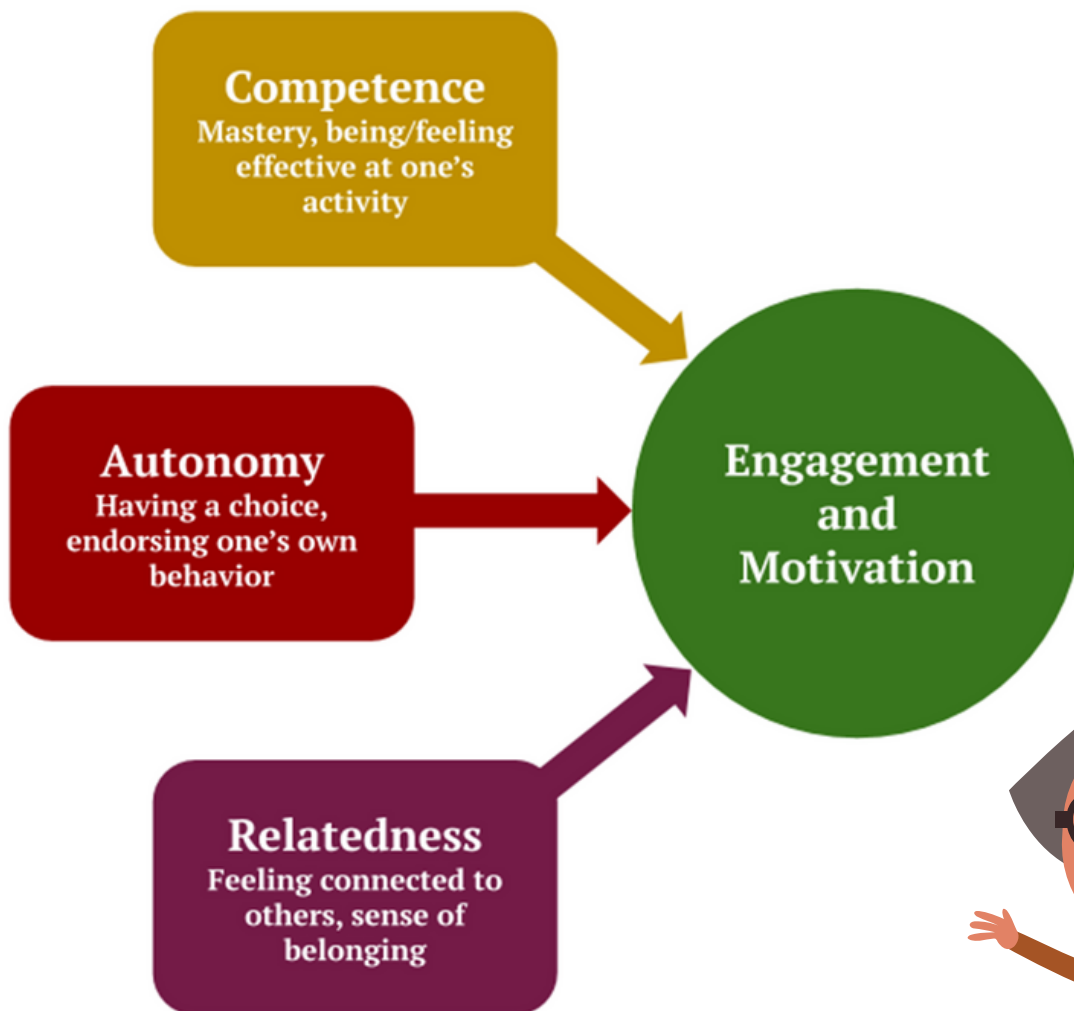
- Kommunicera nyttan, vad kan det användas/leda till
- Börja med något lätt eller som relaterat till vardagen
- Sedan något som de inte visste att de ville/behövde...



Självbeslutsamhet

Tre viktiga faktorer: Kompetens, Autonomi och tillhörighet

Self-determination theory (SDT)



Kompetens

- Vi kommer att vara motiverade att göra saker som gör att vi känner oss kompetenta
- Vi kommer inte att vara motiverade att göra saker där vi tror att vi kommer att känna oss okunniga eller dåliga
- Tydlig struktur
- Förstå uppgiften, veta vad man ska göra
- Konstruktiv feedback
- Utrymme att diskutera svårigheter
- Minska hinder för progression

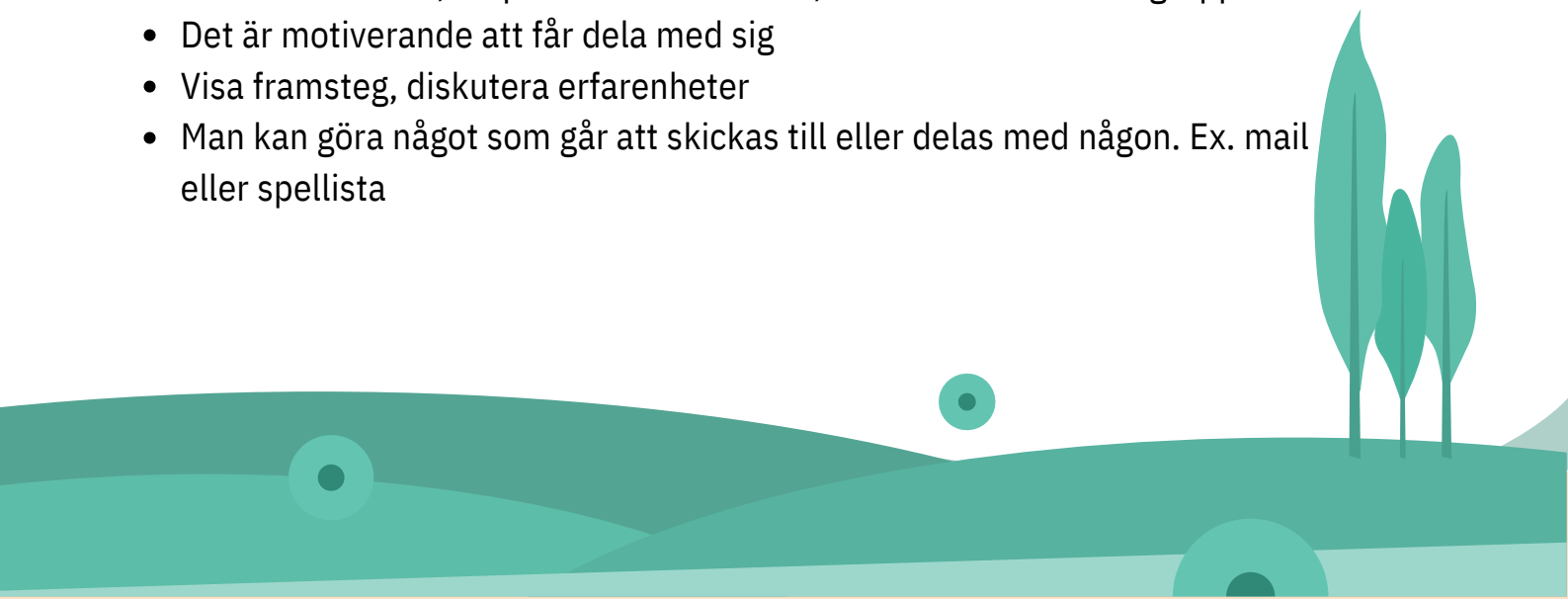
Autonomi

- Vi kommer att vara motiverade att delta i-, må bättre av- och prestera bättre i- aktiviteter där de har ett visst utrymme för att vara med och påverka sin aktivitet.
- Känna att man har kontroll
- Ge valmöjligheter
- Möjlighet att välja tillvägagångssätt
- Frihet att jobba självständigt, prova på egen hand, hitta en egen lösning, att få utforska

Autonomi kräver kompetens

Tillhörighet

- Vi vill i viss utsträckning tillhöra en grupp av något slag.
- Vi kommer därför att dras till aktiviteter där vi kan få detta behov uppfyllt
- Tillåtande klimat, respektfullt bemötande, känsla av att tillhöra gruppen
- Det är motiverande att få dela med sig
- Visa framsteg, diskutera erfarenheter
- Man kan göra något som går att skickas till eller delas med någon. Ex. mail eller spellista



Att tänka på som utbildare

- Det kan vara svårt att förutse vad som kommer att vara krångligt eller är svårt att förstå
- Uppmärksamma därför kompetensluckor
- Vad som går lätt och vad som är svårt
- Gör korrigeringar så att nivån blir bra
- En van användare kan ha en annan föreställningsgrund. T.ex. om jag säger tänk på en röd bil så kommer vi alla att tänka på olika typer av röda bilar.



Saker som förändras

Det finns saker som förändras...

- Teknisk utrustning utvecklas
- Layouter och gränssnitt byter ut utseenden
- Funktioner läggs till eller tas bort
- Kontrollera därför om något ser annorlunda ut
- Diskutera och utforska förändringar med gruppen
- Utgå ifrån något som är beständigt



Äldre människor måste ha tillgång till samma möjligheter att lära sig digital kompetens

- Kombinera med deras intressen
- Var intresserad
- Ha tålamod
- Kom ihåg att sidor och enheter uppdateras och förändras.

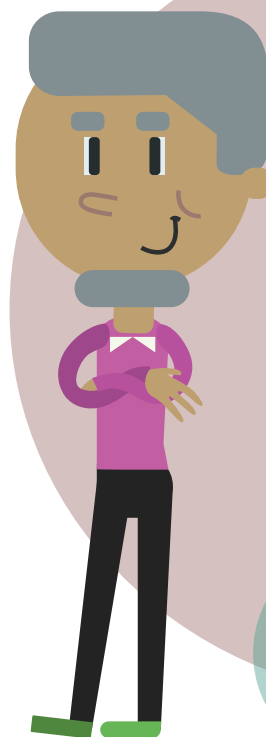
Vad kan vara bra att erbjuda?

- Material med guider eller saker att pröva
- Säkra miljöer där man inte kan göra fel
- Kurser offline och online
- Någonstans att höra av sig när man stöter på problem. T.ex. en jourtelefon, eller en mailadress.



Diskutera mera!

Hur kan jag lära ut materialet?
Välj en video och en textbeskrivning.
Hur kan jag använda det i min verksamhet?
Vad behöver jag tänka på?
Vad gör jag om någon inte kan?
Hur utmanar jag de som kan mycket?



Gör en lektionsplanering för att använda materialet.

T.ex. Steg 1: Vi ser till att alla har en digital enhet. Steg 2. Vi delar ut en QR-kod till instruktionen. Steg 3. Vi ser videon tillsammans.

Digitala verktyg

Samarbetsytor

<https://padlet.com>

<https://answergarden.ch/>

Presentationer, infografik osv.

<https://nearpod.com>

<https://www.canva.com>

<https://genial.ly/>

<https://www.powtoon.com/>

Studier

<https://edpuzzle.com/>

<https://www.blooket.com/>

<https://www.gpsquiz.com/>

<https://info.flipgrid.com/>

Best Practise

Seniorsurfarna

UR play

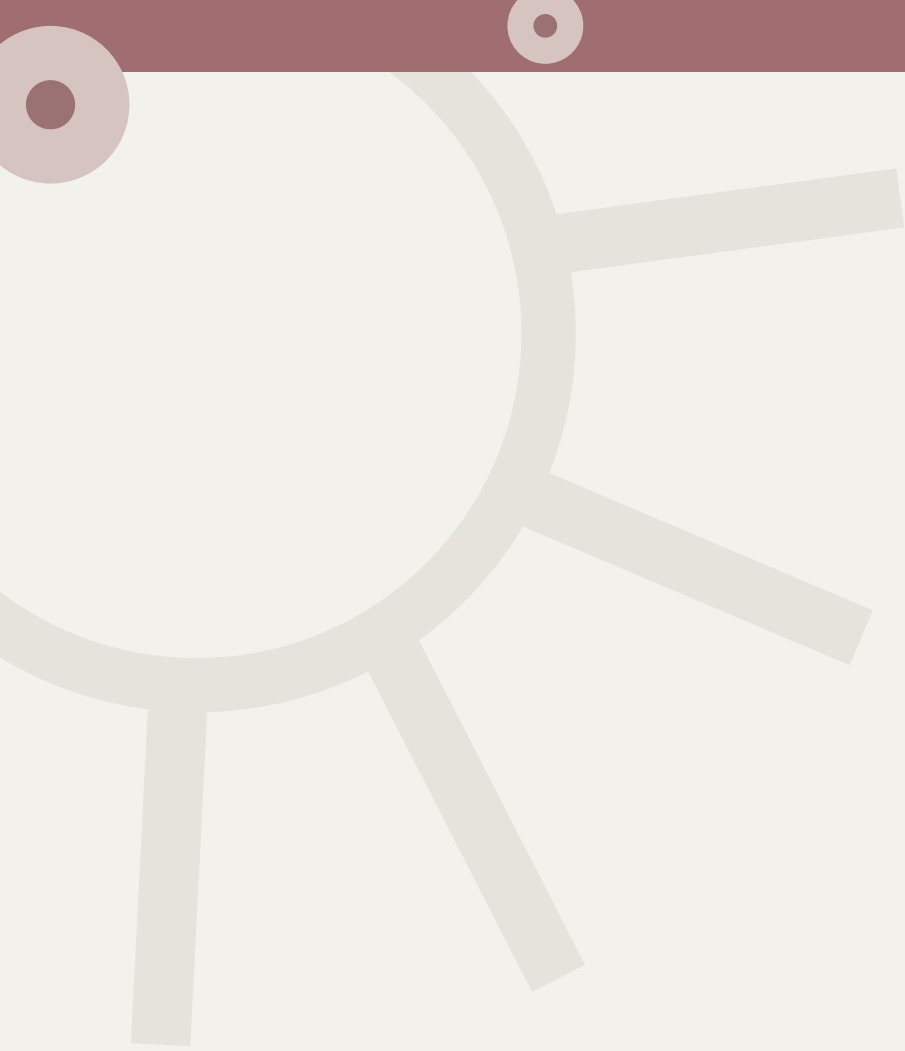
Introduktion till internet för äldre

Internetstiftelsen

Digital teknik för social delaktighet bland äldre personer

Folkhälsomyndigheten





Emanuel Rundkvist
emanuel.rundkvist@hufb.se

Emilia Malmberg
emilia.malmberg@hufb.se

