

Rapport fra prosjektet «Digitalt Aktivitetssenter»

«Digitalt aktivitetssenter» er et samarbeidsprosjekt mellom Pensjonistforbundet og likestillingssenteret KUN. I dette prosjektet har vi over en tidsperiode på ett år prøvd ut en modell for å opprette og drive et digitalt aktivitetssenter for pensjonister. Prosjektet er finansiert av Stiftelsen Dam.

Hvorfor digitalt aktivitetssenter?

Vi har rundet en million pensjonister i Norge. Det er et uttalt mål at flere eldre skal bo hjemme i egen bolig lengst mulig. Mange eldre bor på steder hvor det er store avstander til nærmeste aktivitetssenter – eller der det ikke finnes slike tilbud. Andre har fysiske eller psykiske utfordringer, der det å forflytte seg kan være krevende.

Digitale løsninger bidrar til nye muligheter, men det bidrar også til økt utenforskap. 600 000 mennesker i Norge er ikke digitale, og de fleste av dem er eldre. Samfunnet ønsker derfor at flere eldre skal være en del av den digitale verden, og få muligheten til å utnytte de mulighetene dette gir.

For å redusere utenforskap er det viktig å legge til rette for gode møteplasser. Et godt nærmiljø som inviterer og stimulerer til aktivitet og engasjement er viktig for at eldre skal ha det bra. Samfunnet vil også være tjent med at eldre mennesker er aktive og sosiale. Vi ønsket i dette prosjektet å teste ut om at digitale møteplasser, et digitalt aktivitetssenter, kan være et godt supplement til det tradisjonelle aktivitetssenteret for mange hjemmeboende eldre. Vi ønsket også å se på om et slikt tilbud - med tilhørende digital opplæring - kan gi overføringsverdi til andre digitale aktiviteter.

Hva sier forskningen?

I forbindelse med prosjektet *Digitalt aktivitetssenter* har vi gjort en kartlegging av forskning på feltet eldre og bruk av digitale teknologier. Den finnes i sin helhet her, men vi vil i det følgende komme med en kort oppsummering av hovedfunnene: https://www.kun.no/prosjekter_ny/digitalt-aktivitetssenter Kartleggingen viser at mange eldre ser verdien av internett og digital kommunikasjon som en måte å være sosial på, for å utvide sine sosiale nettverk, og for å holde kontakten med sine familiemedlemmer. Nettbaserte møteplasser er også lettere tilgjengelige og mer praktisk å delta på for de som har fysiske barrierer og begrenset mobilitet. Mange eldre ønsker å bruke mobiltelefoner og sosiale medier for å spille en mer aktiv rolle i samfunnet. Forskning viser at bruk av smarttelefoner og sosiale medier bidrar til å motvirke ensomhet blant eldre, øke følelsen av tilhørighet, glede og velvære. Det viser seg også at digitale spill kan spille en positiv rolle for mange eldre opp mot å ha kontakt med andre jevnaldrende, noe som igjen har en positiv effekt på livskvaliteten.

Forskning viser at mange eldre har en positiv holdning til helseteknologi. Disse er digitale verktøy (sjekke blod- og glukosenivåer, aktivere personlige sikkerhetsalarmknapper) som brukes til enkle helseovervåkinger, og gjør det mulig å få mer tilpasset helsetjenester. Mange eldre bruker denne teknologien på en bevisst og aktiv måte.

Forskningen identifiserer også en del barrierer som eldre møter i den digitale verden. Mangel på god opplæring og kunnskap om det digitale, og det faktum at digitale enheter i utgangspunktet produseres for en yngre målgruppe og derfor blir lite brukervennlige for eldre, er to faktorer som blir framhevet som viktige hinder for at eldre tar i bruk teknologi. Mange er bekymret for manglende

sikkerhet på nettet, og frykter at de lett kan bli svindlet eller bli overvåket. Andre ser ikke nytten av digitale verktøy i det daglige livet, og er derfor er ikke interesserte i å bruke det som en måte for å kommunisere og holde kontakten med andre på.

Sosiodemografiske forhold spiller en rolle i bruk av sosiale medier og digitale teknologier blant eldre, for eksempel har sosioøkonomisk status og kjønn betydning for bruken. Forskningen viser at kvinner er mer framoverlente i bruken av digitale teknologier sammenlignet med menn, og at eldre med høy sosioøkonomisk status er mer digitale enn de med lavere sosioøkonomisk status.

Når det kommer til faktorer som bidrar til å motivere eldre til å bruke digitale teknologier peker forskningen på at god opplæring og kursing skaper en økt trygghetsfølelse og motivasjon til å ta i bruk digitale teknologier.

Pilotprosjekt: Digitalt aktivitetssenter

I dag finnes det Aktivitetssenter¹ for eldre i mange norske kommuner. Aktivitetssenter er et dagtilbud for hjemmeboende eldre som ønsker aktivitet i hverdagen og sosial kontakt med andre. Det er ikke et lovpålagt tilbud, men i rundskriv I-5/2007 «Aktiv omsorg» presiseres det kommunale ansvaret for dagtilbud i tråd med sosialtjenestelovens formål om: «... bidra til at den enkelte får mulighet til å leve og bo selvstendig og til å ha en aktiv og meningsfylt tilværelse i fellesskap med andre»².

Spørsmålet er om et aktivitetssenter også kan være digitalt? Og om det kan være et godt supplement til et ordinært aktivitetssenter? Dette ønsket vi å se nærmere på i pilotprosjektet *Digitalt aktivitetssenter*, et samarbeidsprosjekt mellom Pensjonistforbundet og likestillingscenteret KUN.

Annenhver uke fra september 2022 til mai 2023 har en gruppe på 10-20 hjemmeboende pensjonister møttes på Teams. Målet var å prøve ut hvordan disse møtene kunne fungere som et digitalt aktivitetssenter hvor de både kunne lære noe nytt, bli kjent med nye folk, og bli mer digitale. Vi har gjennom dette samlet erfaringer som kan være nyttig for andre som ønsker å starte opp et lignende tilbud.

Rekruttering og gjennomføring

Rekruttering til det digitale aktivitetssenteret har vi gjort via lokale pensjonistforeninger, aktiv publisering av tilbudet i lokalavis og gjennom nettverk. Vi hadde ingen krav til de vi rekrutterte utover at de måtte være hjemmeboende pensjonister, og ha et ønske om å delta. Vi inviterte pensjonistene til å møtes digitalt for å lære om aktuelle tema, diskutere, høre historier og være med i et digitalt aktivitetssenter hvor deltakerne selv skulle bestemme hva som skulle skje.

Første møtet i det digitale aktivitetssenteret var fysisk, for å kartlegge hvem som ønsket å leie nettbrett og hvilken digital opplæring som var nødvendig. Slik kunne vi sikre at alle startet med en felles grunnplattform da vi gikk i gang med de digitale møtene. På oppstartsmøtet fikk deltakerne opplæring i Teams, som ble brukt som kommunikasjonskanal. De laget også en liste over hvilke tema de ønsket å ta opp i de digitale møtene. Denne listen ble utgangspunktet for totalt 20 møter, hvorav fem har vært fysiske møter og de andre digitale. Det har vært en blanding av foredrag med eksterne foredragsholdere, interaktive øvelser og møter hvor deltakerne selv laget innholdet.

¹ Mange kommuner sier dagsenter i stedet for aktivitetssenter.

² <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/rundskriv-i-2007---aktiv-omsorg--sentral/id471845/>



På de fysiske møtene har vi både hatt temaer som digital opplæring, gaming i fellesskap og fotobokkurs.

Kontakten *mellom* møtene har vært viktig for å følge opp og ha en jevn kontakt med deltakerne. Vi har sendt ut referat, opptak og PP-presentasjoner fra tidligere møter, og sendt ut informasjon og lenke til kommende møter på epost til deltakerne. Vi har også hjulpet til med ulike digitale utfordringer mellom møtene. I tillegg til å bruke Teams og epost som kommunikasjonsverktøy, har Digitalt aktivitetssenter hatt en egen Facebook-gruppe. Her har vi lagt ut informasjon til deltakerne om kommende møter samt referater og dokumenter fra tidligere møter. Deltakerne har også brukt gruppen til å dele aktuelle saker med hverandre.

Digital oppfølging

Gjennom prosjektet ble det anskaffet ipad-er for utlån til deltakere som ikke hadde eget nettbrett. Nesten halvparten av deltakerne fikk leid ipad i prosjektet. Ipadene ble anskaffet med driftsavtale hos forhandler, og flere av deltakere benyttet hjelpetjenesten hos forhandler for teknisk hjelp med installering av apper og andre driftsutfordringer.

Det ble også etterspurt mer dataopplæring i starten av prosjektet, og det ble tilbudt en ettermiddag med opplæring ut fra deltakernes behov på det lokale biblioteket. Tre av deltakerne meldte seg til opplæring. Det ble gitt opplæring i ulike apper og tjenester både på de fysiske møtene og på nettmøtene. Eksempler her er fotobok, ulike spill, nyttige apper og digitale bibliotekstjenester.

De digitale nettmøtene var planlagt annenhver tirsdag mellom kl. 10.00 – 11.00. Nettmøtet åpnet imidlertid kl. 09.30 slik at deltakerne hadde god tid til å logge seg inn på møtet. Da var det også tilgang til hjelp med pålogging fra prosjektledelsen og andre ressurspersoner. Denne halvtimen ble også en uformell samtaleid for de som raskt kom seg inn i møtet, og nødvendig tid til hjelp for de som strevde med å komme inn i møtet.

Tilbakemelding fra deltakerne

Digitalt aktivitetssenter har vært et pilotprosjekt. Derfor ønsket vi å vite mer om deltakernes opplevelse av å være en del av digitalt aktivitetssenter, hva som motiverte dem til å delta, hva som har vært bra, og hva de kunne tenke seg gjort annerledes i en eventuell videreføring av digitalt aktivitetssenter. Vi har gjort kvalitative intervjuer med alle deltakerne via Teams, noe som ga oss mye verdifull informasjon.

Motivasjon for deltakelse

En majoritet av deltakerne oppga at motivasjonen for å bli med var å kunne lære noe nytt, noe de mente ble innfridd i varierende grad. For mange var dette et interessant prosjekt som de ønsket å prøve. De ville enten lære seg å bruke nettbrett eller oppdatere seg på den digitale verden. Mange har også svart at de ble spurt enten fra Pensjonistforeningen eller en venn til å bli med på opplegget.

Ønsker mer sosialt

På tross av at mange oppga at deres motivasjon for å bli med i prosjektet var å lære noe nytt, var det mange som satt igjen med et ønske om å bli enda bedre kjent med hverandre etter at prosjektet var over. Mange ønsket flere fysiske treff, eller at de kunne bruke mer tid på de fysiske treffene til å bli kjent med hverandre, ha presentasjonsrunden på nytt for eksempel. Det er bare noen få som svarer at digitalt aktivitetssenter har fungert som en sosial arena.



Suksessfaktorer

Av de foredragene som var mest interessante trekker de fleste frem dagen der alle kunne fortelle om sine egne interesser og erfaringer (film, musikk, osv.). Foredrag om «Fremtids fullmakt» var også noe som ga mange nyttig informasjon og refleksjoner. De fleste husker en god stemning og fikk mye igjen når de andre på gruppen delte noe av seg selv. Ut ifra våre intervjuer var dette en faktor som skapte trivsel i gruppen. Mange oppga at de kunne tenke seg å være med videre hvis det var flere slike sosiale opplegg.

Generelt beskrives en opplevelse av at prosjektet gav en kombinasjonen av å få nyttig kunnskap, og samtidig ha det gøy. Alle ønsker å fortsette med relevante faglige foredrag, men med mulighet for mer interaksjon og diskusjon etterpå. Som en sa:

«Det må være en forutsetning at du må være villig til å bidra og ikke være passiv. Da må en foredragsholder også dra de passive, de har som regel mye å komme med. Det holder ikke bare å si: Er det noen som har noe å si?».

Det kommer tydelig frem fra sitatet, men også fra flere intervjuer at deltakerne i utgangspunktet bør ha et ønske om å bidra, men også at ansvarlig for opplegget drar i gang mer engasjement i plenum. Mange kjente hverandre fra før. Vi ser fra intervjuene at terskelen for å spørre og engasjere seg er høyere for dem som kom alene.

Deltakerne opplevde at de hadde ulik digital kompetanse. Det ble brukt en del tid i begynnelsen av hver samling til å hjelpe dem som ikke klarte å komme inn på Teams, og dette gikk utover den tiden som var planlagt til foredrag og digital opplæring. Det er derfor behov for å sette av mer tid til digital hjelp før foredragene for de som trenger det.

Det kom flere konkrete ønsker om hva de kunne tenke seg å lære mer av. Tilbakemeldinger går på temaer om nettsikkerhet, det å ha mer teknisk kunnskap om epost, nedlastning fra nett og nettbank og ikke minst å lære mer av hverandre. Mange likte veldig godt å lage fotobok, noe flere aldri hadde gjort før. Som en av deltakerne beskriver:

«Det var veldig bra for meg for jeg klarte å mestre det».

Alle var fornøyde med tidspunktene, varigheten og hyppighetene av møtene.

Digital opplæring og hjelp

Når det gjelder den digitale opplæringen var tilbakemeldingene fra deltakerne delt. Alle hadde lært noe nytt, men de hadde også ulike ambisjoner på hva de ønsket å lære ut ifra den kompetansen de hadde fra før. Noen ønsket å lære mer om f. eks Teams og PowerPoint, litt mer om ulike knapper og tips, og for noen andre ble dette for vanskelig og avansert. *«Det å være med på Teams har vært viktig, for barnebarna bruker det. Nå vet jeg hva det er, og hva de snakker om.»* forteller en av deltakerne som virket tilfreds med det vedkommende hadde lært på det digitale aktivitetssenteret. For noen gikk dette av og til for fort og de ønsket å ha mer tid til både øve mer og ha litt mer hjelp. Noen av tilbakemeldingene dreier seg om å dele gruppen etter nivå og kompetanse eller dele hele gruppen i små mindre grupper etter felles interesser. Da blir det lettere å delta og henge med. Alle var veldig fornøyde med både hjelpen de fikk under de digitale samlingene, men også ved fysisk oppmøte.

De fleste var enige om at digitale aktivitetssenter var godt for felleskapet. De la imidlertid vekt på at det var godt både komme seg ut av og til, og å møtes på nett. Det ble også gitt tilbakemelding på at det er et godt tilbud for dem som ikke kan komme seg til et fysisk aktivitetssenter – av ulike grunner.



Alle var stort sett fornøyde med organiseringen, men de fleste ønsker at det hadde vært mer informasjon om opplegget på forhånd. Noen av deltakerne avsluttet slik:
«Jeg håper at det fortsetter. Hvis ikke det blir et offentlig tilbud så vil det koste penger, men jeg er villig til å betale for det.»

Våre refleksjoner

Som avsnittet ovenfor beskriver fikk vi tilbakemeldinger fra deltakerne som også i mange tilfeller sammenfaller med de betraktningene vi i prosjektgruppen så.

I løpet av prosjektperioden var det et tydelig ønske om mer digital opplæring. Vi ser at vi i enda større grad kunne ha fokusert på digital opplæring av ulik art i løpet av prosjektåret.

En sentral faktor i vår evaluering er at til tross for at deltakerne selv oppga at å lære noe nytt og få bedre digital kompetanse var årsaken til at de ble med i prosjektet, så ønsket de alle at digitalt aktivitetssenter skulle være en mer sosial arena. Dette gjorde at vi underveis i prosjektperioden la opp til flere fysiske møter enn det vi hadde planlagt i utgangspunktet.

Vi hadde et større frafall blant mennene i gruppen enn blant kvinnene. Vi så også at det var få eller ingen menn som kom på de fysiske møtene, mens det var et godt oppmøte blant kvinnene. Mulige forklaringer kan være at eldre kvinner generelt er mer vant til å delta i frivilligheten, eller som forskning viser – at eldre kvinner er mer åpne for å ta til seg ny kompetanse, enn eldre menn. Vi er imidlertid usikre på hva dette skyldes, og skulle gjerne ha undersøkt det nærmere. Det er imidlertid en faktor som kan være lurt å være obs på, dersom man ønsker å sette i gang et digitalt aktivitetssenter.

Under de fysiske møter ga vi ikke deltakerne mulighet til å delta digitalt. I etterkant ser vi at det kan være lurt å gjøre det, da det gir mulighet for de som ikke har anledning/mulighet til å delta fysisk til å delta likevel.

Tips og råd for digitalt aktivitetssenter:

Hvem kan delta; Målgruppen for digitalt aktivitetssenter er i prinsippet alle pensjonister. Særlig nyttig kan et slikt tiltak være for pensjonistene som bor langt unna et aktivitetssenter eller på grunn av helse eller andre årsaker ikke er mobile.

Det sosiale er viktig; Mange ønsket å bli bedre kjent med de andre deltakerne. Lag rom for å bli mer kjent og sett av tid til mer uformell samtale i møtene.

Medvirkning er viktig; Et digitalt aktivitetssenter bør legge vekt på brukermedvirkning. Deltakernes ønsker bør være styrende for valg av innhold. Det kan eksempelvis være foredrag, trim, fysioterapi, quiz, kaffekos, høytlesning og så videre. Det er ingen begrensninger for hva man kan gjøre.

Fysiske møter; Selv om et digitalt aktivitetssenter i all hovedsak bestå av digitale møter, ser vi at det kan være lurt å legge opp til noen fysiske møter, spesielt oppstartsmøtet. Da kan deltakerne bli kjent med hverandre og få grunnleggende digital opplæring. På fysiske møter er det viktig å legge til rette for muligheten til digital deltakelse.

Digital opplæring og hjelp; Eldre har ulik digital kompetanse. Det er derfor viktig å kartlegge behov, og legge til rette for nødvendig digital opplæring i oppstarten og også underveis. Det vil sikre at alle er



trygge på det digitale når de skal koble seg opp på møtene. Flere av våre deltakere benyttet seg også av serviceavtaler som elektronikkbutikker tilbyr når en kjøper Ipad.

Forankring: Vi ser at det kan være fordelaktig å forankre et digitalt aktivitetssenter opp mot det lokale aktivitetssenteret, en frivilligsentral eller lokale/regionale pensjonistforeninger.

Juni 2023

Anne-Kari Minsaas, Prosjektleder i Pensjonistforbundet for prosjektet Velferdsteknologi er for alle

Hugo Nordseth, Teknologiambassadør i Pensjonistforbundet

Linn Bylund, Seniorrådgiver ved likestillingscenteret KUN