



ALLMÄNNA  
ARVSFONDEN

KLARA

FÄRDIGA

IT

METODBESKRIVNING 2025



# sensus



## Innehåll

|     |                                                  |        |
|-----|--------------------------------------------------|--------|
|     | <b>Inledning</b> .....                           | sid 1  |
| 1   | <b>Mål och syfte</b> .....                       | sid 5  |
|     | Specifika mål .....                              | sid 6  |
| 2   | <b>Förberedelser: Utbildning av ledare</b> ..... | sid 6  |
| 2.1 | <b>Kommunikationsfärdigheter</b> .....           | sid 6  |
|     | Aktivt lyssnande .....                           | sid 7  |
|     | Anpassa lyssnandet efter utmaningar.....         | sid 7  |
|     | Skapa förståelse för aktivt lyssnande .....      | sid 7  |
|     | Kommunikationsövningar .....                     | sid 8  |
| 2.2 | <b>Empatisk träning</b> .....                    | sid 9  |
|     | Förståelse för de årsrikas utmaningar.....       | sid 9  |
|     | Specifika funktionsnedsättningar.....            | sid 9  |
|     | Förståelse för empati.....                       | sid 9  |
|     | Praktiska övningar.....                          | sid 10 |
|     | Empatisk kommunikationsträning.....              | sid 10 |
|     | Visuella konkreta hjälpmedel .....               | sid 11 |
|     | Positiv förstärkning .....                       | sid 11 |
|     | Anpassning och repetition .....                  | sid 11 |
|     | Kroppsspråk och rollspel .....                   | sid 12 |
|     | Anpassa rollspelen.....                          | sid 12 |
| 2.3 | <b>Självförtroendebyggande aktiviteter</b> ..... | sid 13 |
|     | Praktiska övningar och träning .....             | sid 13 |
|     | Meningsfulla aktiviteter .....                   | sid 14 |
|     | Positiv förstärkning .....                       | sid 15 |
|     | Anpassning efter individuella behov .....        | sid 15 |
| 2.4 | <b>Praktisk pedagogik</b> .....                  | sid 16 |
|     | Bryta ner komplexa uppgifter .....               | sid 16 |
|     | Anpassa undervisningen .....                     | sid 17 |
|     | Visuellt Praktiskt Auditivt .....                | sid 18 |
|     | Multisensorisk pedagogik.....                    | sid 18 |
|     | Repetition utan frustration .....                | sid 19 |
|     | Trygghet för ledarna .....                       | sid 20 |
|     | Visuella hjälpmedel .....                        | sid 21 |
| 2.5 | <b>Etisk medvetenhet</b> .....                   | sid 22 |

|     |                                                   |        |
|-----|---------------------------------------------------|--------|
| 2.6 | <b>Gränssättning</b> .....                        | sid 23 |
|     | Förstå när det är dags att hänvisa vidare .....   | sid 23 |
|     | Kommunicera på ett artigt tryggt sätt .....       | sid 24 |
|     | Föreslå konkreta lösningar .....                  | sid 25 |
|     | Bekräfta deltagarens känslor .....                | sid 26 |
|     | Träna på scenarier .....                          | sid 27 |
| 3   | <b>Uppsökande verksamhet</b> .....                | sid 28 |
| 3.1 | <b>Identifiering av mötesplatser</b> .....        | sid 28 |
| 3.2 | <b>Uppsökande aktiviteter</b> .....               | sid 28 |
|     | Anpassning av informationsmaterial.....           | sid 28 |
| 4.  | <b>Genomförande av utbildningssessioner</b> ..... | sid 29 |
| 4.1 | <b>Matchning av ledare och deltagare</b> .....    | sid 29 |
|     | Funktionsanpassad matchning.....                  | sid 29 |
| 4.2 | <b>Strukturerad dagordning</b> .....              | sid 29 |
|     | Introduktion .....                                | sid 29 |
|     | Praktiska övningar .....                          | sid 29 |
|     | Avslutning .....                                  | sid 29 |
| 5   | <b>Informationsmaterial</b> .....                 | sid 30 |
| 6   | <b>Utvärdering och uppföljning</b> .....          | sid 30 |
| 6.1 | <b>Dokumentation av framsteg</b> .....            | sid 30 |
| 6.2 | <b>Feedback från deltagare</b> .....              | sid 31 |
|     | Anpassade feedback metoder.....                   | sid 31 |
| 7   | <b>Förväntade resultat</b> .....                  | sid 32 |
|     | <b>Referensförteckning</b> .....sid 33-37         |        |

## Metodbeskrivning för att utbilda ledare med intellektuella funktionsvariationer att stödja årsrika med funktionsnedsättning i IT-användning.

Denna metodbeskrivning, skapad under Arvsfondsprojektet Klara Färdiga IT, är en guide för organisationer som vill implementera ett program där unga personer med intellektuella funktionsvariationer utbildas till ledare för att hjälpa äldre (årsrika) med funktionsnedsättning (detta inkluderar både medfödda och/eller åldersrelaterade funktionsnedsättningar) att navigera i den digitala världen.



Fokus ligger på att skapa en inkluderande, pedagogisk och hållbar lärandemiljö som stärker både utbildarna och de årsrika deltagarna.

I vår metodbeskrivning kommer de äldre personerna med medfödd och/eller åldersrelaterad funktionsnedsättning hänvisas till i huvudsak som "årsrika".



Vi upplevde inledningsvis att det var en utmaning att nå en intersektionell målgrupp – som dels är årsrika och dels har någon form av funktionsnedsättning, samtidigt. Därför har vi också haft fokus på att nå målgruppen årsrika, där olika former av funktionsnedsättningar samtidigt ofta finns (såväl kognitiva som fysiska i olika former). Detta genom ex Hembygdsföreningar, Svenska Kyrkan, PRO, Bibliotek.

## BLI MER DIGITAL

Som bas för det själva praktiska IT-utlärande för årsrika har vi använt och valt delar ur studiematerialet BLI MER DIGITAL - SENSUS

De tillägg i den metod vi använt i själva utlärandefasen, av/och från ledare med intellektuell funktionsvariation till årsrika med medfödda och eller åldersrelaterade funktionsnedsättningar är enligt våra egna sammantagna yrkeserfarenheter som pedagoger i arbetet med personer med intellektuell funktionsvariation samt de grundläggande principer som används vid pedagogiskt arbete med personer som har neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) och intellektuella funktionsnedsättningar.

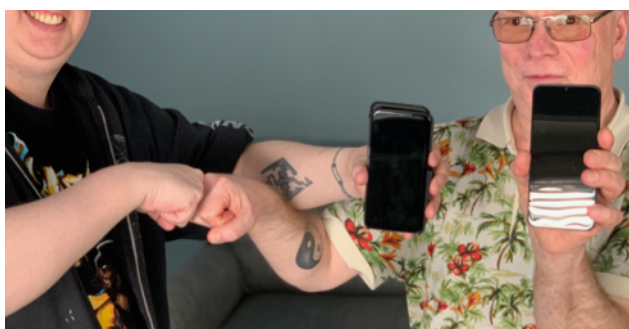
Metoden bygger på ett dubbelt syfte: att **minska digital exkludering** bland årsrika med medfödda och/eller åldersrelaterade funktionsnedsättningar, genom att öka deras digitala kompetens, samtidigt som unga med intellektuella funktionsvariationer får **meningsfulla arbetsuppgifter** som stärker deras självförtroende och känsla av samhällsnytta. Metodiken främjar ett generationsöverskridande samarbete, där yngre och årsrika bygger broar och ökar förståelsen för varandras behov och perspektiv.

Vår metodik är uppdelad i tre huvudsakliga delar som vi tillsammans har använt i det arbete vi utfört i projektet.

Först och främst ligger fokus på **förberedelser**, där de unga ledarna med intellektuell funktionsvariation får en omfattande utbildning.



Denna träning är skräddarsydd för att bygga upp deras kompetens inom områden som **tydlig kommunikation**, **empatiskt bemötande**, **självförtroende** samt **praktisk pedagogik** som bygger på att bryta ner komplexa uppgifter i små, hanterbara steg. Ledarna får också viktiga verktyg för **gränssättning** och **etisk medvetenhet** för att kunna hantera sin roll med respekt och trygghet.



Hela metoden genomsyras av ett förhållningssätt där ledarna tränas i att möta den **intersektionella målgruppen** som kan både ha ålders- och funktionsrelaterade utmaningar.

Därefter beskrivs processen för **uppsökande verksamhet** för att nå ut till de årsrika. Till sist presenteras en praktisk guide för själva **genomförandet** av utbildningssessionerna, inklusive matchning av deltagare och metoder för utvärdering och uppföljning. Denna helhetsbild säkerställer att programmet inte bara fokuserar på teknisk kunskap, utan även på att skapa en trygg och inkluderande miljö för alla inblandade.



Vi hoppas att denna metodik kan inspirera fler att arbeta på ett sätt som enligt vår erfarenhet kan ge alla möjligheter att utvecklas och bidra – oavsett ålder eller funktionsförmåga!



## I. Mål och syfte

### Övergripande mål

Minska digital exkludering genom att öka årsrikas digitala kompetens.\*<sup>1</sup>

Ge unga med intellektuella funktionsvariationer meningsfulla arbetsuppgifter som stärker deras självförtroende och känsla av samhällsnytta.\*<sup>1</sup>

Främja generationsöverskridande samarbete för att bygga broar mellan unga och årsrika.\*<sup>1</sup>

Skapa en inkluderande lärandemiljö där alla deltagare känner sig trygga och respekterade.\*<sup>1</sup>

## Specifika mål

1. Öka antalet årsrika som aktivt använder digitala tjänster för kommunikation, samhällstjänster och underhållning.
2. Förbättra ledarnas sociala och pedagogiska färdigheter.
3. Stärka förståelsen för olika generationers behov, perspektiv och utmaningar.

## 2. Förberedelser: Utbildning av ledare

Utbildningen av ledarna är kärnan i metoden. Den bör vara omfattande och anpassad till deras individuella behov, kapacitet och styrkor. <sup>\*2</sup>

### 2.1 Kommunikationsfärdigheter <sup>\*2</sup>

Träning i tydlig kommunikation:

- Öva med de tänkta ledarna att:
- Tala långsamt, artikulera tydligt och använda korta meningar.
- Undvika tekniska termer; använda vardagliga ord istället  
exempel: "tryck på knappen" istället för "aktivera funktionen"  
Förklara syftet, vad som ska göras och varför.
- Använd visuella hjälpmedel som bilder, scheman eller videoklipp för att förstärka instruktionerna.



## Aktivt lyssnande <sup>\*3</sup>



Aktiv lyssning: Lär ut vikten av att lyssna och reflektera över vad den andra personen säger, exempelvis genom att upprepa eller omformulera det sagda för att säkerställa förståelse.

- Träna på att lyssna utan att avbryta.
- Uppmuntra ledarna att ställa frågor för att säkerställa att de förstår deltagarnas behov.
- Anpassa lyssnandet efter utmaningar: Lär ledarna att vara extra <sup>\*3</sup> uppmärksamma på signalerna från deltagare med funktionsnedsättningar. En person med intellektuell funktionsnedsättning kan exempelvis behöva mer tid på sig att formulera sig, medan en med ADHD kan ha svårt att behålla fokus.

### Skapa förståelse för aktivt lyssnande

- Diskutera syftet: Förklara vad aktivt lyssnande innebär – att fokusera på den som talar, visa intresse och bekräfta det sagda utan att avbryta eller värdera.
- Använd exempel: Visa hur aktivt lyssnande kan förbättra kommunikationen och skapa trygghet i mötet med årsrika.
- Praktiska övningar.
- <sup>\*3</sup>- Förstärk icke-verbal kommunikation: Förutom att tolka kroppsspråk, träna ledarna på att använda sitt eget kroppsspråk för att förstärka instruktioner. För en deltagare med hörselnedsättning är tydliga gester och munrörelser viktiga, och för en med intellektuell funktionsnedsättning kan handrörelser och pekbara föremål hjälpa.
- Spegling och återberättande: Låt ledarna öva på att återge vad någon sagt med egna ord för att visa att de förstått.
- Fokuserad spegling: Låt ledarna öva på att spegla korta och enkla meningar. För deltagare med kognitiva utmaningar kan det vara en fördel att ha korta informationspass för att undvika överbelastning. Träna ledarna i att avbryta sig själva och bekräfta att den årsrika deltagaren förstått, innan de fortsätter.

- Tolka icke-verbal kommunikation: Öva på att uppmärksamma kroppsspråk och tonfall, vilket är viktigt för att förstå underliggande budskap.

- Räkna till tre-regeln: Träna på att vänta tre sekunder innan man svarar för att ge talaren tid att tala till punkt.

1..2..3..

- Använd enkla verktyg och stöd.
- Checklista: Ge en lista med steg som “lyssna utan att avbryta”, “håll ögonkontakt” och “ställ öppna frågor”.
- Visuella hjälpmedel: Använd bilder eller symboler som påminner om lyssnandets olika steg.
- Träning i verkliga situationer.
- Rollspel: Simulera IT-undervisning där ledarna får öva på aktivt lyssnande med åsrika personer.
- Feedback-loopar: Efter varje övning, ge positiv feedback och konkreta tips för förbättring.
- Empatiövningar: Låt ledarna sätta sig in i den åsrikas perspektiv för bättre förståelse och tålamod.

## Kommunikationsövningar:

Övningar som “viskleken” eller att t.ex beskriva bilder kan hjälpa till att utveckla förmågan att ge tydliga instruktioner.



Genom regelbunden träning och stöd kan dessa metoder stärka ledarnas förmåga att lyssna aktivt och effektivt kommunicera med åsrika under IT-undervisningen.

## 2.2 Empatisk träning <sup>\*4</sup>

För att arbeta med etisk medvetenhet hos personer med intellektuell funktionsvariation som ska lära årsrika IT, krävs en kombination av utbildning, praktiska övningar och reflektion.<sup>\*3</sup>



### Förståelse för årsrikas utmaningar:

- Diskutera vanliga hinder som årsrika möter med digital teknik, såsom rädsla för misstag eller bristande erfarenhet.



- Visa exempel på hur små förändringar kan göra stor skillnad. Exempel: större textstorlek på en skärm (låt t.ex ledarna testa att ha glasögon på sig som gör att det blir suddigt).

- <sup>\*4</sup> Specifika funktionsnedsättningar: Utöver åldersrelaterade utmaningar, diskutera hur funktionsnedsättningar som ADHD, dyslexi eller mild intellektuell funktionsnedsättning kan påverka inläringen. En person med ADHD kan exempelvis ha svårt med koncentrationen och behöva korta, varierade uppgifter, medan någon med dyslexi kan behöva extra stöd med skriven text.

### Förståelse för empati



- Förklara vad empati är: Använd enkla termer för att beskriva empati som “att försöka förstå hur någon annan känner sig”.
- Ge exempel: Visa konkreta exempel på empatiskt beteende, exempelvis att lyssna tålmodigt eller fråga hur någon mår.

## Praktiska övningar

- Rollspel: Låt ledarna spela både rollen som ledare och årsrik elev. Detta hjälper dem att sätta sig in i den årsrikes perspektiv, särskilt när det gäller frustration eller osäkerhet kring IT.
- Anpassa rollspelen: Skapa rollspel där ledarna representerar en årsrik med en specifik funktionsnedsättning. Exempelvis en årsrik med en hörselnedsättning, som kanske har svårt att uppfatta snabbt tal och tal i bullriga miljöer, en årsrik med nedsatt syn, som kanske behöver större text och tydliga kontraster eller en med ADHD, som kan behöva täta pauser och mycket uppmuntran.<sup>\*4</sup>
- Perspektivtagandeövningar: Använd scenarier där ledarna får reflektera över hur den årsrika kan känna sig, exempelvis vid tekniska svårigheter.
- Berättelser och diskussioner: Läs upp korta berättelser om situationer där empati behövs och diskutera hur man kan agera.



## Empatisk kommunikationsträning

- Lyssna aktivt: Träna på att lyssna utan att avbryta och att visa förståelse genom kroppsspråk, nickningar eller korta bekräftelser.
- Öppna frågor: Uppmuntra dem att ställa frågor som “Hur kan jag hjälpa dig?” eller “Vad tycker du är svårt?” för att skapa en dialog.



## Använd visuella och konkreta hjälpmedel

- Skapa bildstöd eller kort med olika känslor och situationer för att göra det lättare att identifiera och förstå andras känslor.
- Använd videoklipp eller rollspelsinspelningar för att visa exempel på empatisk kommunikation.



## Positiv förstärkning

- Ge beröm när ledarna visar empatiska beteenden, exempelvis när de lyssnar aktivt eller visar tålamod.
- Använd konkreta exempel från träningen för att förstärka deras framgångar.

## Anpassning och repetition

- Anpassa övningarna efter varje ledares nivå och behov. Vissa kan behöva mer stöd med enkla scenarier, medan andra klarar komplexa situationer.
- Repetera övningarna regelbundet för att befästa färdigheterna.



### Kroppsspråk:

- Träna på att använda ett öppet och inbjudande kroppsspråk.
- Visa hur man kan använda gester för att förstärka instruktioner (exempel: peka på skärmen när man instruerar).

### Rollspel:

- Låt ledarna spela rollen som årsrik deltagare för att uppleva deras perspektiv.



#### Anpassning av rollspelen: \*4

När ni skapar rollspel, anpassa dem så att ledarna får spela en årsrik person med en specifik funktionsnedsättning. Ett exempel kan vara en årsrik med nedsatt hörsel, som kanske har svårt att uppfatta snabbt tal eller tal i bullriga miljöer, någon med nedsatt syn som kan behöva stor och tydlig text, eller en person med ADHD som kan må bra av pauser och positiv feedback.

På så sätt kan ledarna få insikt i de specifika utmaningar som exempelvis en person med hörselnedsättning, synnedsättning eller ADHD kan uppleva.

- Öva på hur man bemöter frustration eller osäkerhet med tålamod och empati.

Genom dessa metoder kan ledarna utveckla sin empatiska förmåga, vilket hjälper dem att bättre förstå och bemöta årsrika på ett respektfullt och stödjande sätt under IT-undervisningen.

## 2.3 Självförtroendebyggande aktiviteter <sup>\*5</sup>

För att stärka självförtroendet hos personer med intellektuell funktionsvariation som ska lära årsrika IT, kan man använda en kombination av pedagogiska och praktiska metoder:

### Skapa en trygg grund

- Fokusera på styrkor: Identifiera och lyft fram ledarnas unika förmågor och kompetenser, exempelvis deras tekniska kunskaper eller sociala förmågor.
- Bygg självkänsla först: Självkänsla är grunden för självförtroende. Hjälp ledarna att känna sig värdefulla oavsett prestation genom att visa uppskattning för deras insatser och närvaro.



### Praktiska övningar och träning

- Rollspel: Simulera undervisningssituationer där de får öva på att lära ut IT till andra. Ge positiv feedback och konstruktiva tips efteråt.
- Små steg: Börja med enkla uppgifter och öka gradvis svårighetsgraden för att bygga upp en känsla av framgång och kompetens.
- Återkoppling: Använd konkreta exempel för att visa vad som gjorts bra, exempelvis “Du förklarade det här steget väldigt tydligt”.



## Använd meningsfulla aktiviteter

- Koppla aktiviteter till intressen: Låt ledarna använda sina egna intressen som exempel i undervisningen, vilket gör träningen mer engagerande och personlig.
- Skapa delaktighet: Låt dem vara med och planera undervisningen, vilket stärker känslan av kontroll och ansvar.



## Gruppstärkande aktiviteter

- Gruppövningar: Arbeta i små grupper där ledarna kan stötta varandra. Detta skapar en trygg miljö där de vågar prova nya saker.
- Peer-to-peer-feedback: Låt ledarna ge varandra positiv feedback, vilket stärker både självförtroendet och samarbetsförmågan.



## Positiv förstärkning

- Ge regelbunden positiv feedback efter varje övning eller session.
- Belöna framsteg: Fira inte bara de stora framgångarna, utan också de små. Att ledaren visar tålamod, använder rätt kroppsspråk eller ställer en öppen fråga är viktiga framsteg som bör uppmärksammas. Det ger ledarna konkreta exempel på vad de gör bra.
- Använd visuella framgångsspår: Dokumentera deras utveckling genom bilder, checklistor eller diagram som visar vad de har lärt sig över tid.

## Anpassning efter individuella behov

- Anpassa undervisningen efter varje ledares förmåga och behov för att undvika överkrav som kan leda till stress eller misslyckanden.



Genom dessa metoder kan ledarna utveckla ett starkare självförtroende i rollen som IT-lärare för årsrika, samtidigt som de känner sig trygga och värdefulla i processen.

## 2.4 Praktisk pedagogik<sup>\*6</sup>

Att lära ut IT till årsrika kan stundtals vara en utmanande uppgift. Genom att använda enkla metoder, tydliga steg och mycket träning kan ledarna känna sig trygga och framgångsrika i sin roll.

### Bryta ner komplexa uppgifter:

Varför är detta viktigt?

Vissa årsrika deltagare kan lätt bli överväldigade av tekniska uppgifter. Utbildarna behöver därför lära sig att dela upp varje uppgift i små, enkla steg som är lätta att följa.



### Hur gör man det?

- Träna ledarna på att tänka steg-för-steg och använda tydliga instruktioner.



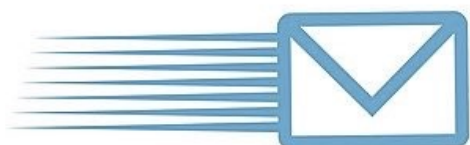
### Exempel:

- Istället för att säga: “Öppna webbläsaren och gå till Google,” kan man säga:

1. “Först trycker vi på den här ikonen på skärmen.”
2. “Nu skriver vi ‘Google’ här i sökrutan.”
3. “Sedan trycker vi på den här knappen.”

Ett annat exempel kan vara att visa en ledare hur man hjälper en årsrik deltagare hur man skickar ett meddelande via en smartphone:

1. Att man visar hur man låser upp telefonen.
2. Man förklarar hur man hittar och öppnar meddelande-appen.
3. Man visar hur man skriver in mottagarens namn eller nummer.
4. Man demonstrerar hur man skriver ett kort meddelande.
5. Att man visar var man trycker för att skicka meddelandet.



### Anpassa undervisningen<sup>\*7</sup>

Varför är detta viktigt?

Alla lär sig på olika sätt – vissa behöver se hur något görs (visuellt), andra behöver prova själva (praktiskt), medan vissa föredrar att lyssna (auditivt). Ledarna behöver förstå detta och anpassa sitt sätt att lära ut.



## Hur gör man det?

Träna ledarna på att känna igen olika inlärningsstilar hos deltagarna:

- **Visuellt:** Den åsriке deltagaren vill se bilder eller demonstrationer.



Exempel: Visa hur man använder en app genom att göra det själv först.

- **Praktiskt:** Den åsriке deltagaren vill prova själv direkt.



Exempel: Låt deltagaren hålla i surfplattan och trycka på knapparna medan du guidar dem muntligt.

- **Auditivt:** Den åsrika deltagaren lyssnar gärna på instruktioner först.



Exempel: Förklara vad de ska göra innan de börjar.

### Multisensorisk pedagogik:<sup>\*7</sup>

Förklara hur man kan kombinera olika inlärningsstilar för att stötta deltagare med kognitiva utmaningar. Exempelvis kan en person med en intellektuell funktionsnedsättning behöva både se (visuellt), höra (auditivt) och göra (praktiskt) samtidigt för att instruktionen ska fastna.

Ge utbildarna enkla frågor de kan ställa för att förstå deltagarens behov: "Vill du att jag visar först, eller vill du prova själv?"

### Stödverktyg:



- En lista med korta exempel på de 3 olika inlärningsstilarna och hur man kan anpassa undervisningen för varje stil.
- Övningar/Rollspel där ledarna får träna på att identifiera vilken inlärningsstil en deltagare föredrar.<sup>\*7</sup>



## Repetition utan frustration<sup>\*8</sup>

Varför är detta viktigt?

Årsrika deltagare kan ibland behöva höra samma instruktion flera gånger innan de känner sig säkra. Ledarna måste lära sig att upprepa instruktioner tålmodigt utan att bli frustrerade eller stressade.

## Hur gör man det?

Lär ledarna enkla fraser de kan använda när de behöver upprepa något:

- “Det är helt okej, vi tar det en gång till tillsammans.”
- “Ingen fara, vi gör det steg för steg igen.”



Träna ledarna på att hålla ett lugnt tonläge och visa tålamod, även om samma fråga ställs flera gånger.

Ge dem strategier för att hantera sin egen frustration om de känner sig osäkra eller stressade:

- Ta ett djupt andetag innan de svarar igen.
- Be om hjälp från en handledare om de känner sig överväldigade.

**Stödverktyg:**



Rollspel där handledare spelar en “svår” deltagare som ställer samma fråga flera gånger – detta hjälper ledarna att träna tålamodet i en trygg miljö.

## Skapa trygghet för ledarna

Varför är detta viktigt?

Ledarna kan känna sig osäkra i sin roll, särskilt om något inte går som planerat. Genom stöd och tydliga strukturer kan de känna sig stärkta och självsäkra.



## Hur gör man det?

Ge dem positiv feedback efter varje träningsession eller undervisningstillfälle:

- “Bra jobbat! Du var så tydlig när du visade hur man öppnar appen.”
- Tillhandahåll alltid en handledare eller mentor som de kan fråga om hjälp vid behov.
- Gör det tydligt att det är okej att inte kunna allt – deras viktigaste roll är att stötta och guida deltagaren så gott de kan.

## Använd visuella hjälpmedel



Skapa enkla steg-för-steg-guider med t.ex bilder eller skärmdumpar som de åsrika kan följa på egen hand efter sessionen. Till exempel, en guide som visar var man trycker för att öppna en app eller hur man loggar in på ett videosamtal. Skriv ut på fysiskt papper om det behövs, efterfrågas.

Den praktiska pedagogiken handlar om att ge ledarna enkla verktyg, tydliga instruktioner och mycket träning så att de känner sig trygga i sin roll. Genom att bryta ner uppgifter, anpassa undervisningen efter olika behov och hantera repetition med tålamod skapas en lärandemiljö där både ledarna och deltagarna känner sig inkluderade och framgångsrika samtidigt som ledarna utvecklar sina egna färdigheter i kommunikation och undervisning.



## 2.5 Etisk medvetenhet<sup>\*9</sup>

### Integritet:

- Diskutera vikten av att skydda deltagarnas personliga information (exempel: lösenord eller bankuppgifter).

### Hantering av känsliga situationer:

- Ge exempel på hur man hanterar frågor som ligger utanför ledarnas kompetensområde genom att de hänvisar till deras handledare.



### Etiska dilemman i generationsöverskridande lärande:<sup>\*9</sup>

- Stöd i mötet med varierande funktionsnivåer: Diskutera hur man etiskt och respektfullt bemöter årsrika med olika funktionsnivåer. Detta kan handla om att undvika barnslig uttryck, anpassa språket utan att förenkla det för mycket, och att alltid se personen snarare än funktionsnedsättningen.
- Ledarna bör vara medvetna om maktbalansen mellan unga och årsrika. Praktiskt innebär detta att alltid bemöta de årsrika med respekt och undvika att framstå som överlägsna i sin tekniska kunskap.<sup>\*10</sup>
- Uppmuntra dialog där båda generationerna delar erfarenheter. Till exempel kan de årsrika bidra med livserfarenheter medan de yngre delar digitala färdigheter, vilket skapar ömsesidig respekt och lärande.

Genom dessa åtgärder kan en trygg och etiskt hållbar miljö skapas där både utbildare och deltagare känner sig respekterade och säkra.



## Stödverktyg:



- En enkel checklista som ledaren kan använda för att avgöra om de ska försöka hjälpa själva eller hänvisa vidare.

### Exempel:

- Kan jag svaret? Ja/Nej.
- Är det något jag har tränat på? Ja/Nej.
- Om nej: be om hjälp eller hänvisa vidare.

## 2. Kommunicera på ett artigt och tryggt sätt

Ledarna kan behöva konkreta fraser och mycket övning för att känna sig bekväma med att säga “nej” eller hänvisa vidare. Det är viktigt att de lär sig att detta inte är ett misslyckande, utan en del av deras roll.

### Enkla fraser att använda:

- “Det här är lite svårt för mig, men jag vet vem som kan hjälpa dig.”
- “Jag är inte säker på svaret, men vår handledare kan hjälpa dig bättre.”
- “Jag vill gärna hjälpa dig, men det här behöver någon annan titta på.”



## Stödverktyg:



- Ett kort med färdiga fraser som ledaren kan ha med sig och läsa ifrån vid behov.

### 3. Föreslå konkreta lösningar

För att göra det lättare för ledaren att hänvisa vidare kan de få träna på hur man ger deltagaren tydliga alternativ.

Praktiska exempel:

- Om en årsrik deltagare har problem med sin surfplatta: "Jag tror vår handledare kan fixa det här. Jag kan hämta hen."
- Om en fråga handlar om något personligt, till exempel ekonomi eller hälsa: "Det låter viktigt. Jag tycker du ska prata med någon som jobbar med sånt här, kanske någon på kommunen?"



Stödverktyg: 

- En lista över personer eller resurser som deltagaren kan kontakta (till exempel ansvarig på kommunen, sjukvården, banken eller lokala hjälporganisationer).  
Listan bör vara enkel och tydlig, gärna med bilder och namn.

## 4. Bekräfta deltagarens känslor

För ledare med intellektuella funktionsvariationer kan det vara viktigt att lära sig hur man visar empati utan att känna sig överväldigad av deltagarens problem.



Enkla sätt att visa empati:

- Lyssna noggrant och nicka för att visa förståelse.

Använd enkla fraser som:

- “Jag förstår att det känns svårt.”
- “Vi ska hitta någon som kan hjälpa dig.”



Stödverktyg:



- Rollspel där ledarna får träna på hur de kan visa empati utan att behöva lösa problemet själva.

## 5. Träna på scenarier

Praktisk träning är ofta en särskilt viktig del för ledare med intellektuella funktionsvariationer. Genom rollspel och upprepade övningar kan de bygga självförtroende i hur man sätter gränser.

Exempel på rollspel/träningsscenarier:

- En deltagare ber om hjälp med ett trasigt tangentbord – ledaren övar på att säga: “Jag tror inte jag kan fixa det, men jag ska prata med vår handledare.”
- En deltagare börjar prata om ett personligt problem – ledaren övar på att lyssna empatiskt och svara: “Det låter viktigt, men jag vet inte hur jag kan hjälpa dig. Kanske någon annan kan göra det?”



Stödverktyg under träning:



- En handledare eller mentor som ger positiv feedback och hjälper till vid osäkerhet.

Gränssättning handlar om att ge ledarna verktyg och trygghet i sin roll så att de vågar hänvisa vidare när det behövs – utan stress eller osäkerhet. Genom tydliga riktlinjer, färdiga fraser och praktisk träning kan en miljö skapas där både ledarna och deltagarna känner sig respekterade och väl omhändertagna!

### 3. Uppsökande verksamhet<sup>\*12</sup>

För att nå årsrika som inte själva söker sig till digitala kurser krävs en aktiv strategi.

#### 3.1 Identifiering av mötesplatser<sup>\*12</sup>

- Kartlägg lokala platser där årsrika samlas regelbundet:  
T.ex: Funktionsrättsföreningarna, hembygdsföreningar, bibliotek, Svenska Kyrkan, årsrikas intresseföreningar.. etc
- Skapa kontakt med dessa organisationer genom möten eller informationsutskick.
- Bygg långsiktiga samarbeten genom gemensamma aktiviteter.



#### 3.2 Uppsökande aktiviteter<sup>\*12</sup>

- Planera regelbundna besök till mötesplatser.
- Anpassa informationsmaterial: När ni besöker mötesplatser, se till att informationsmaterialet är anpassat för olika behov. Använd Lättläst-text, stora bilder och tydliga kontraster. För personer med dyslexi eller intellektuell funktionsnedsättning kan detta göra informationen mer tillgänglig.
- Håll korta presentationer om insatsen och dess syfte.
- Erbjud gärna hjälp direkt på plats med enklare digitala frågor (exempel: hur man skickar ett sms, uppdaterar en app etc..)

## 4. Genomförande av utbildningssessioner <sup>\*13</sup>

Sessionerna ska vara välstrukturerade men flexibla nog att anpassas efter deltagarnas behov.

### 4.1 Matchning av ledare och deltagare

- Para ihop ledare och deltagare baserat på personlighet, lärstil och önskemål om hjälp.
- Funktionsanpassad matchning: <sup>\*13</sup> Ta hänsyn till funktionsnedsättningar vid matchning. En ledare som är lugn och metodisk kan vara en bra match för en årsrik med ADHD, som kan behöva hjälp med att hålla fokus. En ledare som är duktig på att använda visuella hjälpmedel kan vara en bra match för någon med intellektuell funktionsnedsättning.
- Se till att varje deltagare känner sig trygg med sin ledare.

### 4.2 Strukturerad dagordning

Varje session bör följa en tydlig struktur:

- **Introduktion:** Gå igenom dagens mål (vad deltagaren vill ha hjälp med) använd visuella hjälpmedel om det anses behövas.
- **Praktiska övningar:** <sup>\*13</sup> Förutom det som deltagaren vill ha specifikt hjälp med, erbjud: Grundläggande användning av smartphones, surfplattor eller datorer. Navigering på internet, inklusive säkerhetsinställningar. Råd hur man använda/kan skaffa E-legitimation och sköta digitala myndighetsärenden om deltagaren inte redan gör det.
- För en årsrik med kognitiva utmaningar kan ni behöva spendera hela sessionen på ett enda steg, istället för att gå igenom flera.



### Avslutning:

Gå igenom vad som lärts ut, hur det har upplevts av deltagaren och ge positiv feedback. Ex: Vad har gått bra? Var det något som fortfarande känns som man inte förstår? Vill man ha mer hjälp?

## 5. Informationsmaterial

Förstärk lärandet genom lättillgängligt material:

- Lättlästa broschyrer om den hjälp de (deltagarna) får och dess syfte.
- Kontaktinformation för vidare frågor eller bokningar.
- Material om internetsäkerhet från exempelvis MSB:s kampanj "Tänk Säkert".



agera smart



## 6. Utvärdering och uppföljning<sup>\*14</sup>

För kontinuerlig förbättring krävs regelbunden utvärdering.

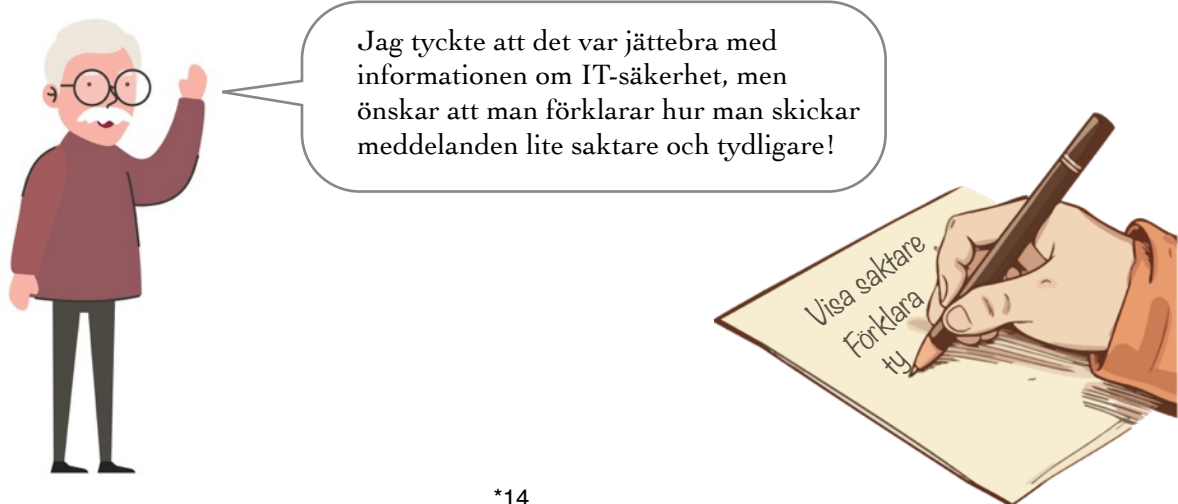
### 6.1 Dokumentation av framsteg

Fokusera på beteenden: Uppmuntra ledarna att dokumentera specifika beteenden istället för abstrakta bedömningar. Till exempel: "Deltagaren kunde låsa upp sin telefon på egen hand" är bättre än "Deltagaren förstod hur telefonen fungerar".

Om hjälp med dokumentation behövs kan detta framföras muntligt till handledare, så kan denna dokumentera det.

## 6.2 Feedback från deltagare

Samla in feedback från de årsrika om vad de uppskattade samt vad som kan förbättras.



\*14

### Anpassade feedbackmetoder:

Använd alternativa metoder för att samla in feedback, utöver traditionella enkäter.

**Visuella skolor:** Fråga deltagaren att peka på en bild av en glad, neutral eller ledsen gubbe för att beskriva hur de kände sig.

**Muntliga intervjuer:** En handledare kan föra korta samtal med de årsrika för att fånga deras upplevelser, vilket kan fungera bättre än skriftliga frågor.

## 6.3 Reflektion med ledarna

Håll regelbundna möten med ledarna för att diskutera deras erfarenheter, dela framgångar och lösa problem tillsammans!





## 7. Förväntade resultat

Genom denna metod kan organisationen uppnå följande resultat:

- Ökad digital självständighet hos årsrika deltagare.
- Stärkt självförtroende hos unga ledare med intellektuella funktionsvariationer.
- Förbättrad interaktion mellan generationer, vilket bidrar till ökad empati och förståelse i samhället.

# METODBESKRIVNING

Denna metodbeskrivning är tänkt som en guide för intresserade pedagoger/organisationer som vill prova ett hållbart program som skapar meningsfulla arbetsuppgifter, stärker individers livskvalitet samtidigt som det bidrar till ett mer inkluderande samhälle!

Metodutvecklare: Malin Sahlin, Andreas Lidberg



ALLMÄNNA  
ARVSFONDEN



# sensus

I.

### **Digital inkludering och exkludering**

Referens: Alexopoulou, S. (2023). Please Mind the Grey Digital Divide: An Analysis of Digital Public Policies in Light of the Welfare State (Sweden and Greece). Örebro universitet.

Studien belyser digital exkludering bland äldre i Sverige, där bristande digital kompetens kan leda till socialt utanförskap.

Referens: Reneland-Forsman, L. (2018). Borrowed access – the struggle of older persons for digital participation.

Linnéuniversitetet.

Reneland-Forsman beskriver hur digital exkludering påverkar äldres livskvalitet och behovet av utbildningsinsatser för att minska utanförskap.

### **Generationsöverskridande arbete**

Referens: Helsper, E. J., & Reisdorf, B. C. (2017). The emergence of a “digital underclass” in Great Britain and Sweden: Changing reasons for digital exclusion. *New Media & Society*, 19(8), 1253–1270.

Denna studie belyser orsaker till digital exkludering och vikten av att skapa inkluderande initiativ för att minska klyftor mellan generationer.

Referens: Kaplan, M. S., & Sánchez, M. (2014). *Intergenerational programs: Concepts and best practices*. Routledge.

Boken beskriver hur generationsöverskridande program kan främja ömsesidig förståelse och stärka sociala band mellan unga och äldre.

### **Meningsfulla arbetsuppgifter för personer med intellektuell funktionsvariation**

Kunskapsguiden – Rätt att leva självständigt och delta i samhället

Referens: Kunskapsguiden (2025). Rätt att leva självständigt och att delta i samhället.

Betonar vikten av delaktighet och meningsfull sysselsättning för personer med funktionsnedsättningar enligt LSS, vilket stärker både självständighet och självkänsla.

Samhall – Vi bryter utanförskap

Referens: Samhall (2022). Årsrapport 2021.

Beskriver hur meningsfullt arbete kan stärka individer med funktionsnedsättning genom anpassade arbetsuppgifter och stöd, vilket ökar deras självförtroende och bidrar till samhällsnytta.

Swesam – Skapa sysselsättning för personer med funktionsvariationer

Referens: Swesam (2022). Vision.

Lyfter fram hur trygghet, anpassning och fasta rutiner på arbetsplatsen kan hjälpa personer med funktionsvariationer att känna sig värdefulla och delaktiga i samhället.

Arbete som en del av samhällsnytta

DiVA Portal – Ett meningsfullt liv med arbete?

Referens: DiVA Portal (2021). Ett meningsfullt liv med arbete?.

Diskuterar hur arbete för personer med funktionsnedsättningar inte bara är en sysselsättning utan också en väg till social inkludering och ökat självförtroende.

Skolverket – Att gå i skolan med intellektuell funktionsnedsättning

Referens: Skolverket (2025). Att gå i skolan med intellektuell funktionsnedsättning.

Understryker vikten av att förbereda elever med intellektuella funktionsvariationer för arbetslivet genom anpassade uppgifter som stärker deras förmågor och självkänsla.

Självbestämmande och empowerment

Infoteket – Vad är intellektuell funktionsnedsättning?

Referens: Region Uppsala (2025). Vad är intellektuell funktionsnedsättning?

Förklarar hur stöd och anpassningar kan hjälpa individer med intellektuell funktionsnedsättning att utveckla sina styrkor och känna sig delaktiga i samhället.

Myndigheten för delaktighet – Digital teknik som verktyg för inkludering

Referens: Myndigheten för delaktighet (2021). Digital teknik som verktyg för ökad delaktighet och inkludering.

Diskuterar hur meningsfulla aktiviteter, såsom digital utbildning, kan stärka känslan av samhällsnytta hos personer med funktionsvariationer.

### **Inkluderande lärandemiljöer för äldre och personer med funktionsvariationer**

Specialpedagogiska skolmyndigheten (SPSM) – Att skapa tillgängliga lärmiljöer

Referens: SPSM (2021). Att skapa tillgängliga lärmiljöer.

Betonar vikten av att anpassa lärmiljön så att den är tillgänglig för alla, inklusive personer med funktionsvariationer. Detta inkluderar att skapa trygghet och respekt genom tydlig kommunikation och anpassade verktyg.

Myndigheten för delaktighet – Delaktighet för personer med funktionsnedsättning

Referens: Myndigheten för delaktighet (2021). Delaktighet för personer med funktionsnedsättning.

Diskuterar hur miljöer kan utformas för att främja delaktighet och trygghet för både äldre och personer med intellektuella funktionsvariationer.

Folkhälsomyndigheten – Digital teknik för social delaktighet bland äldre personer  
Referens: Folkhälsomyndigheten (2020). Digital teknik för social delaktighet bland äldre personer.  
Lyfter fram vikten av att skapa en trygg och respektfull miljö där äldre vågar lära sig ny teknik utan rädsla för att göra misstag.

Trygghet och respekt i generationsöverskridande lärande  
Kunskapsguiden – Att skapa trygghet i stödjande miljöer  
Referens: Kunskapsguiden (2025). Att skapa trygghet i stödjande miljöer.  
Beskriver hur pedagogiska insatser kan utformas för att främja trygghet och respekt, särskilt i situationer där olika generationer möts.

Svenska Röda Korset – Mötesplatser mellan generationer  
Referens: Svenska Röda Korset (2022). Mötesplatser mellan generationer.  
Diskuterar hur generationsöverskridande möten kan stärka förståelse, respekt och trygghet mellan äldre och yngre deltagare.

Inkludering av personer med intellektuell funktionsvariation  
Infoteket om funktionshinder – Intellektuell funktionsnedsättning och delaktighet  
Referens: Region Uppsala (2025). Intellektuell funktionsnedsättning och delaktighet.  
Förklarar hur anpassningar i kommunikation, tydliga rutiner och positiv förstärkning kan skapa en trygg miljö för personer med intellektuell funktionsnedsättning.

SPSM – Specialpedagogik som verktyg för inkludering  
Referens: SPSM (2018). Specialpedagogik som verktyg för inkludering.  
Betonar vikten av att ge stöd till både utbildare och deltagare genom tydliga instruktioner, visuella hjälpmedel och empatiskt bemötande.

Praktiska metoder för inkluderande lärandemiljö  
Myndigheten för delaktighet – Digital teknik som verktyg för inkludering  
Referens: Myndigheten för delaktighet (2021). Digital teknik som verktyg för ökad delaktighet och inkludering.  
Lyfter fram hur digitala verktyg kan användas på ett sätt som stärker både äldre deltagare och ledare med intellektuella funktionsvariationer genom anpassade metoder som skapar trygghet.

Skolverket – Specialpedagogik för lärande  
Referens: Skolverket (2018). Specialpedagogik för lärande.  
Diskuterar vikten av att skapa en inkluderande lärandemiljö där olika behov möts genom anpassning, samarbete och respekt.

## 2.

### **Förberedelser: Utbildning av ledare Kommunikationsfärdigheter**

Referens: Samuelsson, U., Olsson, T., & Viscovi, D. (2017). Ung teknik, äldres vardag: Domesticeringsforskning för digital policy. Jönköping University.  
Studien undersöker hur äldre kan stödjas i att använda digital teknik genom tydlig kommunikation och individanpassade metoder.

## 3.

### **Aktivt Lyssnande**

Referens: Rogers, C. R., & Farson, R. E. (1957). Active Listening. University of Chicago Industrial Relations Center.  
Rogers introducerar aktivt lyssnande som en central komponent i effektiv kommunikation.

Referens: Schramm, W. (1954). How Communication Works. The Process and Effects of Mass Communication. Urbana, IL: University of Illinois Press.

Schramm beskriver vikten av tydlig kommunikation och återkoppling i pedagogiska sammanhang.

### **Anpassa lyssnandet efter utmaningar:**

#### **Lär ledarna att vara extra uppmärksamma på signalerna från deltagare med funktionsnedsättningar.**

Referens: Forskning inom gerontologi och pedagogik belyser vikten av att anpassa kommunikation baserat på kognitiva och fysiska förändringar som är vanliga hos äldre, inklusive minskad hörsel och syn, samt kognitiva nedsättningar. En relevant källa är "Age-Related Cognitive Decline and Communication" (2018) av John M. O'Brien, publicerad i Journal of Applied Gerontology.

### **För hur en deltagare med hörselnedsättning /tydliga gester och munrörelser kan vara viktiga, och för en med intellektuell funktionsnedsättning / handrörelser och pekbara föremål kan hjälpa.**

Referens: Enligt boken "Gerontological Social Work: The Person-in-Environment Perspective" (2019) av Sara T. M. Lee och Rebecca W. S. Lo, är användningen av visuella hjälpmedel, tydliga gester och långsamt tal grundläggande strategier för att underlätta kommunikation med äldre personer som har hörselnedsättningar. Pedagogisk forskning inom specialpedagogik, exempelvis "Teaching Students with Intellectual Disabilities" (2017) av Kathleen A. B. Heffernan och Michael L. Wehmeyer, bekräftar att konkreta, taktila och visuella hjälpmedel är avgörande för personer med intellektuella funktionsnedsättningar.

## 4.

### **Empatisk träning**

Referens: Folkhälsomyndigheten (2020). Digital teknik för social delaktighet bland äldre personer.  
Rapporten diskuterar vikten av att förstå äldres behov och skapa inkluderande miljöer för digital kompetensutveckling.

Referens: Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books.  
Goleman lyfter fram empati som en nyckelkomponent i emotionell intelligens och hur det kan tränas upp.

Referens: Batson, C. D. (2011). Altruism in Humans. Oxford University Press.  
Batson diskuterar empati som en drivkraft för altruistiskt beteende, vilket är relevant för ledarnas roll.

### **Specifika funktionsnedsättningar:**

**Hur utöver åldersrelaterade utmaningar, funktionsnedsättningar som ADHD, dyslexi eller mild intellektuell funktionsnedsättning kan påverka inläringen.**

Referens: Publikationer från organisationer som ADHD-förbundet och Dyslexiförbundet ger insikter i hur dessa funktionsnedsättningar påverkar inläring och vardagsliv. Studier som "Cognitive and Behavioral Characteristics of Older Adults with ADHD" (2020) av Russell A. Barkley, publicerad i *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, beskriver hur uppmärksamhetssvårigheter kvarstår i vuxen ålder.

**Att skapa rollspel där ledarna representerar en årsrik med en specifik funktionsnedsättning.**

**Exempelvis en årsrik med en hörselnedsättning, som kanske har svårt att uppfatta snabbt tal och tal i bullriga miljöer, en årsrik med nedsatt syn, som kan behöva större text och tydliga kontraster eller en med ADHD, som kan behöva täta pauser och mycket uppmuntran.**

Referens: Flera studier inom pedagogik och specialpedagogik stöder värdet av rollspel och simuleringsövningar för att bygga empati och förståelse för utmaningar relaterade till funktionsnedsättningar. En relevant källa är "Empathy Training in Disability Services" (2018) från en avhandling av Dr. Sarah E. Johnson vid University of California. Den beskriver vikten av att anpassa pedagogiken till de unika behoven hos personer med olika funktionsnedsättningar.

### **5.**

#### **Självförtroendebyggande aktiviteter**

Referens: Myndigheten för delaktighet (2021). Digital teknik som verktyg för ökad delaktighet och inkludering. Rapporten beskriver hur personer med funktionsnedsättning kan stärkas genom användning av digital teknik.

Referens: Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W.H. Freeman and Company. Bandura beskriver hur självförtroende kan byggas genom små framgångar och positiv förstärkning.

### **6.**

#### **Praktisk pedagogik**

##### **Bryta ner komplexa uppgifter**

Referens: Reneland-Forsman, L. (2018). Borrowed access – the struggle of older persons for digital participation. Linnéuniversitetet. Studien visar hur enkla instruktioner och steg-för-steg-metoder kan minska barriärer för äldre i teknikanvändning.

Referens: Sweller, J., Ayres, P., & Kalyuga, S. (2011). *Cognitive Load Theory*. Springer Science & Business Media. Teorin visar vikten av att bryta ner komplexa uppgifter för att minska kognitiv belastning.

### **7.**

#### **Anpassa undervisningen efter inlärningsstilar.**

##### **Visuell, auditiv och kinestetisk/taktil (praktisk) lärostil**

Dunn & Dunn Learning Style Model

Författare: Rita Dunn och Kenneth Dunn

Referens: Dunn, R., & Dunn, K. (1995). *Alla barn är begåvade – på sitt sätt*. Malmö: Brain Books förlag.

Denna modell betonar att individer har olika preferenser för inläring baserat på faktorer som miljö, emotionella behov och sensoriska kanaler (visuellt, auditivt, kinestetiskt).

VAK-teorin (Visuell, Auditiv, Kinestetisk)

Ursprung: John Grinder och Richard Bandler (1970-talet)

Referens: Börjeson, L. (2005). *Nu fattar jag! Att hitta och använda sin inlärningsstil*. Brainbooks.

Teorin fokuserar på att anpassa undervisningen till individens primära sensoriska kanal.

Kolbs Experiential Learning Theory

Författare: David Kolb

Referens: Kolb, D.A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall. Kolb beskriver inlärningsstilar som en kombination av hur vi tar in information (visuellt eller praktiskt) och bearbetar den (reflekterande eller aktivt).

#### **Multisensorisk pedagogik:**

Referens: Enligt boken "Multisensory Teaching" (2021) av Dr. Anne A. Martin är denna metod särskilt effektiv för personer med inläringssvårigheter, då den engagerar flera sinnen samtidigt (syn, hörsel, känsel) för att förstärka inläringen.

#### **Anpassad undervisning:**

Referens: Boken "Person-Centered Care for Older Adults" (2020) av Sue A. O'Brien och Kenneth M. Wilson, betonar vikten av att anpassa undervisningen efter individens förmågor och behov, inte enbart deras diagnos eller ålder. Detta tillvägagångssätt är centralt för att uppnå meningsfull inläring.

Referens: Motion 2019/20:402 av Solveig Zander (C). Digital inkludering ger friskare äldre.

Motionen diskuterar vikten av att anpassa stödinsatser till individers behov och kompetenser.

## 8.

### **Repetition utan frustration**

Referens: Folkhälsomyndigheten (2020). Digital teknik för social delaktighet bland äldre personer. Rapporten betonar vikten av tålmod och repetition i utbildningsinsatser för äldre.

Referens: Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363–406. Studien betonar vikten av repetition och träning för att befästa färdigheter.

## 9.

### **Etisk medvetenhet**

Etik i generationsöverskridande lärande

Referens: Motion 2020/21:898 av Solveig Zander (C). Inkludering av äldre i Sveriges digitalisering. Motionen lyfter fram behovet av respektfulla och inkluderande metoder för att stödja äldres digitalisering.

Etik i undervisning

Referens: Beauchamp, T., & Childress, J. F. (2013). *Principles of Biomedical Ethics*. Oxford University Press. Beauchamp och Childress diskuterar principer för etik som kan appliceras på maktbalans och respekt i pedagogiska relationer.

**Etisk medvetenhet är avgörande för att skapa en trygg och respektfull miljö, särskilt i generationsöverskridande projekt med deltagare som har varierande behov.**

#### **Integritet:**

Skyddet av personlig information är en grundläggande etisk princip inom vård och utbildning. Även om specifika källor om digital handledning för äldre med funktionsnedsättningar kan vara begränsade, understryker forskning om "digital literacy" för sårbara grupper vikten av integritet och datasäkerhet.

Referens: Enligt studier från ResearchGate (2024), är ett centralt mål med digital utbildning att stärka individens förmåga att skydda sin egen information och navigera säkert online.

#### **Hantering av känsliga situationer:**

I utbildnings- och stödroller, särskilt med individer som har intellektuella funktionsvariationer, är det viktigt att fastställa tydliga professionella gränser.

Referens: Publikationer från organisationer som Queensland Health (2020) och Temple University (2021) betonar vikten av att lära ut gränssättning och att hänvisa vidare till handledare eller experter när situationer ligger utanför den egna kompetensen. Detta skapar trygghet för alla parter.

#### **Etiska dilemman i generationsöverskridande lärande:**

Forskning om generationsöverskridande lärande belyser ofta de maktförhållanden som kan uppstå.

Referens: En studie publicerad i *Journal of Intergenerational Relationships* (2019) av Dr. Anne L. Baker, understryker vikten av att motverka "expert-novis"-dynamiken genom att uppmuntra ömsesidigt utbyte av kunskap och erfarenheter.

De årsrika deltagarnas livserfarenhet ska värderas på samma sätt som de yngres tekniska kunskap, vilket bidrar till att skapa en respektfull och jämlik lärandemiljö.

#### **Stöd i mötet med varierande funktionsnivåer:**

Att bemöta äldre med olika funktionsnivåer kräver etisk känslighet.

Referens: Enligt "Digital Mental Health and Intellectual Disabilities" (2022) av C. Jones et al. är det viktigt att undvika infantilisering och anpassa språket utan att förenkla det för mycket. Målet är att se personen som en individ med egna förmågor, snarare än att fokusera på funktionsnedsättningen.

## 10.

### **Maktbalans mellan generationer**

Referens: Freire, P. (1970). *Pedagogy of the Oppressed*. Continuum International Publishing Group. Freire diskuterar vikten av att undvika hierarkiska strukturer i lärande och främja dialog mellan parter.

## 11.

### **Gränssättning**

Att sätta gränser är en viktig del av rollen som ledare, särskilt när man möter frågor som ligger utanför ens kompetensområde. För ledare med intellektuella funktionsvariationer kan detta vara extra viktigt.

#### **Hänvisa vidare:**

Referens: Utbildning i gränssättning för personer med funktionsnedsättningar, som beskrivs i "Understanding Consent and Boundaries for People with Disabilities" (2023), betonar vikten av att ge tydliga, konkreta riktlinjer. Det kan handla om att ge enkla checklistor och färdiga fraser som de kan använda.

#### **Stödverktyg:**

Referens: Samma publikation som ovan, samt material från California Department of Developmental Services (2020), rekommenderar användning av visuella hjälpmedel och rollspel för att öva på dessa situationer. Att ha ett kort med färdiga fraser eller en checklista kan ge handledaren en känsla av trygghet och kontroll i osäkra situationer.

#### **Träna på scenarier:**

Referens: Praktisk träning genom rollspel är en beprövad metod inom specialpedagogik. En avhandling av Dr. Maria Hernandez (2021) vid University of California, Berkeley, visar att upprepade övningar i realistiska scenarier ökar självförtroendet och förmågan att hantera oväntade situationer, vilket minskar risken för stress och osäkerhet.

Referens: Lipsky, M. (1980). *Street-Level Bureaucracy: Dilemmas of the Individual in Public Services*. Russell Sage Foundation. Lipsky beskriver hur individer i stödjande roller kan sätta gränser utan att kompromissa med sin professionalitet.

## 12.

### Uppsökande verksamhet

#### Identifiering av mötesplatser

Referens: Samuelsson, U., Olsson, T., & Viscovi, D. (2017). Ung teknik, äldres vardag: Domesticeringsforskning för digital policy. Jönköping University. Studien identifierar lokala mötesplatser som viktiga arenor för att nå äldre med tekniksatsningar.

Referens: Putnam, R. D. (2000). Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community. Simon & Schuster Paperbacks. Putnam beskriver vikten av sociala mötesplatser för att bygga nätverk och inkludera marginaliserade grupper.

#### Uppsökande aktiviteter:

I boken "Digital Literacy for Older Adults" (2021) av Dr. Michael Chen, diskuteras vikten av att gå till de platser där äldre redan befinner sig, såsom bibliotek och seniorföreningar. Att anpassa informationsmaterial är avgörande. Enligt en rapport från Myndigheten för tillgänglighet (2022) bör material vara anpassat för olika behov, med Lättläst-text, stora bilder och tydliga kontraster för att nå personer med dyslexi, kognitiva utmaningar eller synnedsättning.

## 13.

### Genomförande av utbildningssessioner

#### Matchning och individanpassning

Referens: Folkhälsomyndigheten (2020). Digital teknik för social delaktighet bland äldre personer.

Rapporten betonar vikten av individanpassade insatser baserat på deltagarnas behov och preferenser.

Referens: Vygotsky, L.S. (1978). Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Harvard University Press. Vygotskys teori om den proximala utvecklingszonen betonar vikten av stöd från en mer erfaren person vid lärande.

#### Funktionsanpassad matchning

Referens: Forskning inom specialpedagogik, exempelvis i "The Handbook of Disability-Inclusive Education" (2020) av Dr. Lisa Jones, betonar vikten av att matcha handledare och deltagare baserat på individuella behov. En lugn handledare kan hjälpa en deltagare med ADHD att hålla fokus, medan en handledare som använder visuella hjälpmedel är bättre lämpad för någon med intellektuell funktionsnedsättning.

#### Anpassad inlärningstakt

Referens: Pedagogisk teori, som den som presenteras av Dr. Malcom Knowles i "Adult Learning: Theory and Practice" (2019), understryker att vuxna lär sig bäst när de får styra sin egen inlärningstakt. För äldre med kognitiva utmaningar är detta särskilt viktigt, och det kan krävas att man spenderar en hel session på ett enda steg för att säkerställa förståelse och minska stress.

#### Grundläggande användning av smartphones, surfplattor och datorer

Referens: Bli mer digital" är ett projekt av Sensus studieförbund som vill motverka ensamhet och digitalt utanförskap bland äldre genom att ge dem kunskap om digitala verktyg och skapa sammanhang för livslångt lärande. Projektet erbjuder kostnadsfria kurser och har en ledarutbildning för dem som vill hjälpa äldre att lära sig ny teknik.

<https://www.sensus.se/projekt-och-uppdrag/bli-mer-digital-2024/>

## 14.

### Utvärdering och uppföljning

#### Feedback och reflektion

Referens: Myndigheten för delaktighet (2021). Digital teknik som verktyg för ökad delaktighet och inkludering.

Rapporten föreslår kontinuerlig utvärdering och reflektion som en central del av framgångsrika utbildningsinsatser.

Referens: Schön, D.A. (1983). The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action. Basic Books.

Schöns arbete belyser vikten av reflektion för kontinuerlig förbättring i pedagogiska sammanhang.

#### Anpassade feedbackmetoder:

Referens: Forskning om utvärdering av utbildningsprogram för vuxna med kognitiva funktionsnedsättningar, som till exempel studier av S. K. Jones et al. i "Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities" (2021), visar att visuella skalor och muntliga intervjuer ofta är effektivare än traditionella enkäter. Dessa metoder gör det möjligt att få en genuin bild av deltagarnas upplevelser, oberoende av deras läs- och skrivförmåga.

Metodutvecklarna **Malin Sahlin** och **Andreas Lidberg** har 22 respektive 32 års yrkeserfarenhet av pedagogiskt arbete med personer med intellektuell funktionsvariation.

**Malin Sahlin** har en bakgrund som programansvarig/lärare för Estetiska Programmet Anpassad Gymnasieskola, som ämnesexpert för Skolverket, erfarenhet som projektledare för ett flertal projekt relaterade till att skapa meningsfulla arbetsuppgifter för personer med intellektuell funktionsvariation samt som verksamhetsansvarig på det arbetsintegrerande sociala företaget Glädjeverket.



**Andreas Lidberg** har en bakgrund som lärare på Anpassad Gymnasieskola, erfarenhet som projektledare/IT-koordinator för ett flertal projekt relaterade till att skapa meningsfulla arbetsuppgifter för personer med intellektuell funktionsvariation samt som verksamhetsansvarig på det arbetsintegrerande sociala företaget Glädjeverket.



Denna metod, baserad på metodutvecklarnas egna samlade erfarenheter med stöd av befintlig forskning/studier/publikationer, är tänkt att användas av de som redan har en viss grundläggande erfarenhet av pedagogiskt arbete med personer med intellektuell funktionsvariation.

Metoden är ett exempel på hur inkludering, empowerment, empatiskt bemötande och lärande kan kombineras för att skapa positiva effekter för individer och samhället i stort!





METODBESKRIVNING



ALLMÄNNA  
ARVSFONDEN

sensus