

# MÖTESGLÄDJE ISTÄLLET FÖR ENSAMHET

Studiehandledning



# Välkommen till appen ”Mötesglädje”!

Du håller just nu i vårt nya studiematerial till projektet som ska hjälpa till att bryta isolering bland seniorer och att minska risken till ofrivillig ensamhet. Vår ambition är att starta en digital folkrörelse. Vår vilja är att utbilda cirkelledare, som därefter i sin tur utbildar ambassadörer. Ambassadörerna ska tillsammans eller enskilt entusiasmera, initiera och visa ännu fler. På så sätt sprider vi ”Mötesglädje” till så många som möjligt.

## Innehåll

### SIDA

- 2** Inledning: Välkommen till appen ”Mötesglädje”!
- 3** Projektet ”Mötesglädje istället för ensamhet”
- 4** Behovet av mötesglädje
- 4** Vår digitala mötesplats
- 6** Digital studiecirkel
- 8** Ambassadörens roll
- 10** Om SPF Seniorerna och Allmänna arvsfonden
- 11** Vi samverkar också med
- 12** Förslag till studieplan
- 12** Träff 1
- 13** Träff 2
- 14** Träff 3

Producerad av SPF Seniorerna och Studieförbundet Vuxenskolan i samarbete med Arvsfonden inom projektet Mötesglädje istället för ensamhet

Grafisk form: Pernilla Förnes

Skribenter: Doris Vesterlund, SPF Seniorerna och Lina Magnusson, Studieförbundet Vuxenskolan

Tryck: Sib-tryck

## Projektet "Mötesglädje istället för ensamhet"

"Mötesglädje istället för ensamhet" är namnet på vårt projekt som syftar till att motverka ofrivillig ensamhet och bryta isolering bland seniorer. Det gör vi genom att skapa en digital mötesplats i form av en app för smarta telefoner och surfplattor.

Projektet är treårigt. Projektägare är SPF Seniorerna och finansieras i sin helhet av Allmänna arvsfonden. Projektet består av tre faser – utveckling, utbildning och marknadsföring.

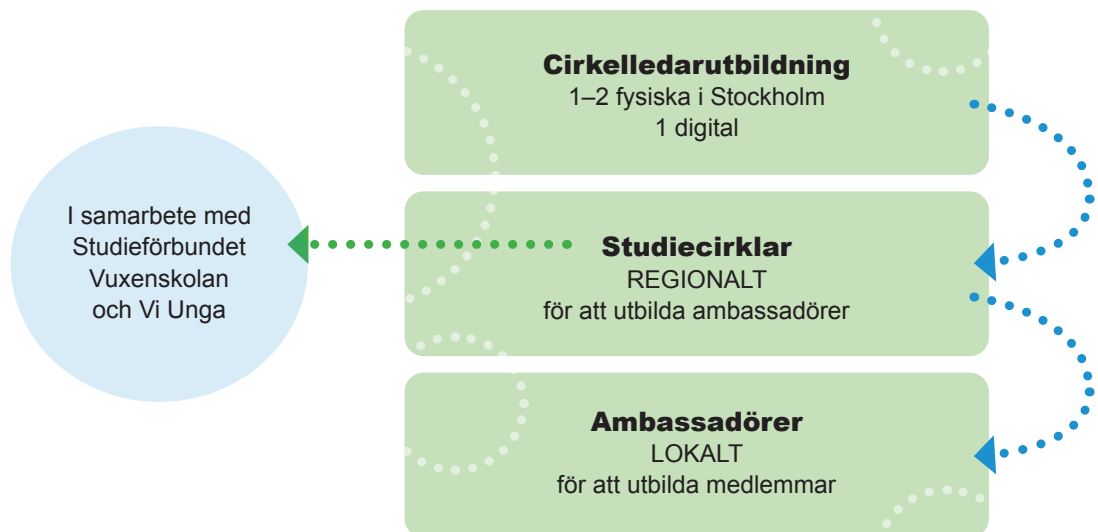
### Utveckling

Vi har aktivt involverat målgruppen i arbetet med framtagandet av appen för att skapa en app utifrån målgruppens behov och önskemål.

### Utbildning

För att sprida kunskap om appen utbildar vi cirkelledare, därefter ambassadörer som i sin tur sprider kunskapen och "Mötesglädje" vidare lokalt runt om i landet. För att uppnå våra mål tar vi fram

### Utbildningsstruktur för projektet "Mötesglädje"



detta studiematerial samt ett självstudiematerial.

### Marknadsföring

Den tredje och sista fasen i projektet är marknadsföring. Efter vår officiella invigning av appen öppnar vi upp för att alla seniorer ska kunna glädjas med "Mötesglädje".

För att uppnå detta mål ska vi marknadsföra appen på olika sätt. Vi som då har börjat använda appen fyller en viktig roll.

**”Enligt siffror från Statistiska Centralbyrån (SCB) är cirka var tredje person över 65 år ensamboende.”**

**UR SPF SENIORERNAS RAPPORT OM ENSAMHET 2021**

**”Ett sätt att definiera ensamhet är skillnaden mellan den mängd sociala kontakter som du vill ha och den mängd du får.”**

## **Behovet av mötesglädje**

Om vi har förmånen att leva ett långt och rikt liv är risken stor för att vi i framtiden kan befinna oss i situationen att vi blir ”kvar”. Våra anhöriga och vänner är kanske sjuka eller så lever de inte längre. Om vi hamnar i den situationen ställs vi inför stora påfrestningar till både kropp och själ. Risken är stor för att vi blir ofrivilligt ensamma, och som många av våra äldre-äldre seniorer uttrycker det, ”det är bara jag kvar”.

Vi behöver inte tillhöra gruppen äldre-äldre seniorer för att känna oss ensamma. Det är många som vittnar om samma ensamhetskänsla oavsett ålder. Gruppen äldre-äldre är också en grupp som många gånger har fysiska svårigheter att ta sig ut för att träffa andra eller bara vistas ute bland andra människor. Förutom att bli ”ensam kvar” kan det finnas flera anledningar till ofrivillig ensamhet. Det kan exempelvis vara sjukdom, ekonomi eller bostaden.

De allra flesta människor oavsett ålder har ett behov av att vara behövd. Att känna att vi är till nytta och behövd för någon annan person skänker oss en stor glädje och tillfredsställelse. Alla olika initiativ till att minska ofrivillig ensamhet är bra. Det visar på en stor medmänsklighet, värme och engagemang – av en medmänniska för en medmänniska.

## **Vår digitala mötesplats**

Mötesglädje är öppen för alla seniorer som på olika sätt känner behov av att få kontakt med en annan medmänniska.

Mötesglädje efterfrågar inte om du är ensam eller inte. Det räcker med att du vill få kontakt med en annan medmänniska.

Behovet av mötesglädje är stort.



## Cirkelledarens roll

Tack för att du vill bära dina kunskaper vidare och göra det möjligt för flera att få uppleva Mötesglädje! Din roll som cirkelledare är viktig för att cirkelns deltagare ska få en fin upplevelse, ta till sig den nya kunskapen och känna stolthet över sitt kommande ambassadörskap.

Några punkter som kan beskriva din roll som cirkelledare:

- Leda samtalet
- Se till att alla deltagare får tillfälle att yttra sig
- Engagera och motivera deltagarna
- Fånga upp de frågor som uppkommer
- Avsluta sammankomsten med en kort sammanfattning
- Sköta deltagarlistan
- Använda föreslagen studieplan
- Ha kontakt med SV:s verksamhetsutvecklare

Alla deltagare är ansvariga för gruppen. När ni träffas första gången kan ni tillsammans klargöra vilka spelregler som ska gälla när ni träffas. Spelreglerna kan handla om att vi lyssnar på varandra och låter var och en prata till punkt.

Det är viktigt att du har en tydlig studieplan för vad studiecirkeln ska innehålla. Längre fram i det här studiematerialet finns ett förslag på studieplan som du gärna får använda. Studieplanen föreslår tre träffar som kan genomföras som traditionella fysiska träffar eller digitalt via valfri digital mötesplattform. Om du känner att gruppen behöver mer tid finns det all möjlighet att lägga till fler träffar.

Planera dina träffar väl och anpassa dig sedan till gruppens nivå. Det är bättre att gå igenom färre saker ordentligt med deltagarna i stället för att bombardera deltagarna med för mycket information och kunskap.

Deltagarna vet inte vad som är möjligt att göra med appen Mötesglädje. Därför är det viktigt att du inspirerar, motiverar och engagerar deltagarna från början och ger dem en ”wow”-upplevelse redan från start. Det är också viktigt att få deltagarna att känna sig trygga och börja våga mera.

Målet med studiecirkelarna är att det ska finnas en grupp ambassadörer som är trygga i sin nya kunskap om appen, som är stolta över sitt ambassadörskap och som vill förmedla den kunskapen vidare till SPF Seniorernas föreningar och deras medlemmar.



## DU ÄR VIKTIG!

Du blir nu en av ca 19 000 cirkelledare hos SV som håller i verksamhet för ca 140 000 deltagare varje år.

Deltagare som får möjlighet att utveckla sig själva, sina intressen och ett demokratiskt samhälle, tack vare ditt engagemang!



**TIPS!** Tips på förhållnings-  
sätt vid digitala möten  
och andra råd finner  
du på Studieförbundet  
Vuxenskolans  
webbplats under  
föreningsutveckling  
[www.sv.se](http://www.sv.se)

#### **PRAKTISKA TIPS:**

- Om den lokal ni ska använda är ny för dig, besök den gärna innan så du har en tydlig bild hur den ser ut och kan användas.
- Alla cirkelledare arbetar på sitt sätt. Säkerställ att du har de pennor, papper, blädderblock, Post-It lappar, med mera som du behöver innan ni startar.
- Fika är viktigt. Ta ansvar för det själv eller ge några personer per gång ansvar för att fika finns.
- Kom ihåg att vid anmälan till cirkeln tydliggöra vad deltagarna ska göra vid frågor eller frånvaro.

#### **Digital studiecirkel**

Om cirkeln genomförs med digitala träffar behöver deltagarna ha grundläggande datorvana, kunskap om det videoverktyg ni väljer att använda för videomöten samt kunskap om det tekniska verktyg (smart telefon eller surfplatta) de själva valt att använda för att ladda ned appen. Deltagarna bör inte heller använda samma tekniska verktyg för att ha videomötet på som de laddar ned appen i. Vi rekommenderar att man använder sig av en dator eller surfplatta med kamera och mikrofon för själva videomötet och att appen laddas ned i en smart telefon eller surfplatta.

Det finns regler som måste följas när man har en studiecirkel. Dessa har bestämts av Folkbildningsrådet på uppdrag av regeringen. Här finns några punkter att tänka på:

- Cirkelledaren är godkänd av SV och har genomgått SV:s introduktion.
- En studiecirkel har minst tre sammankomster, minst nio studietimmar och tre deltagare (med ledaren).
- En studietimme är 45 minuter. Max tre sammankomster om vardera fyra tim/vecka.
- Max 20 deltagare med ledaren. Studiecirkeln vänder sig till deltagare från 13 år.
- Alla deltagare ska få information om vad en studiecirkel är och att det är SV som är arrangör.

Håll kontakt med din SV-avdelning för ytterligare hjälp och stöd.





## Att göra när du kommer hem

Nu är du strax färdigutbildad som cirkelledare för appen Mötesglädje. Det är dags att åka hem och skapa möjligheter för flera att ta del av din kunskap och få uppleva Mötesglädje. Här kommer några tips på vad du kan göra då du kommer hem:

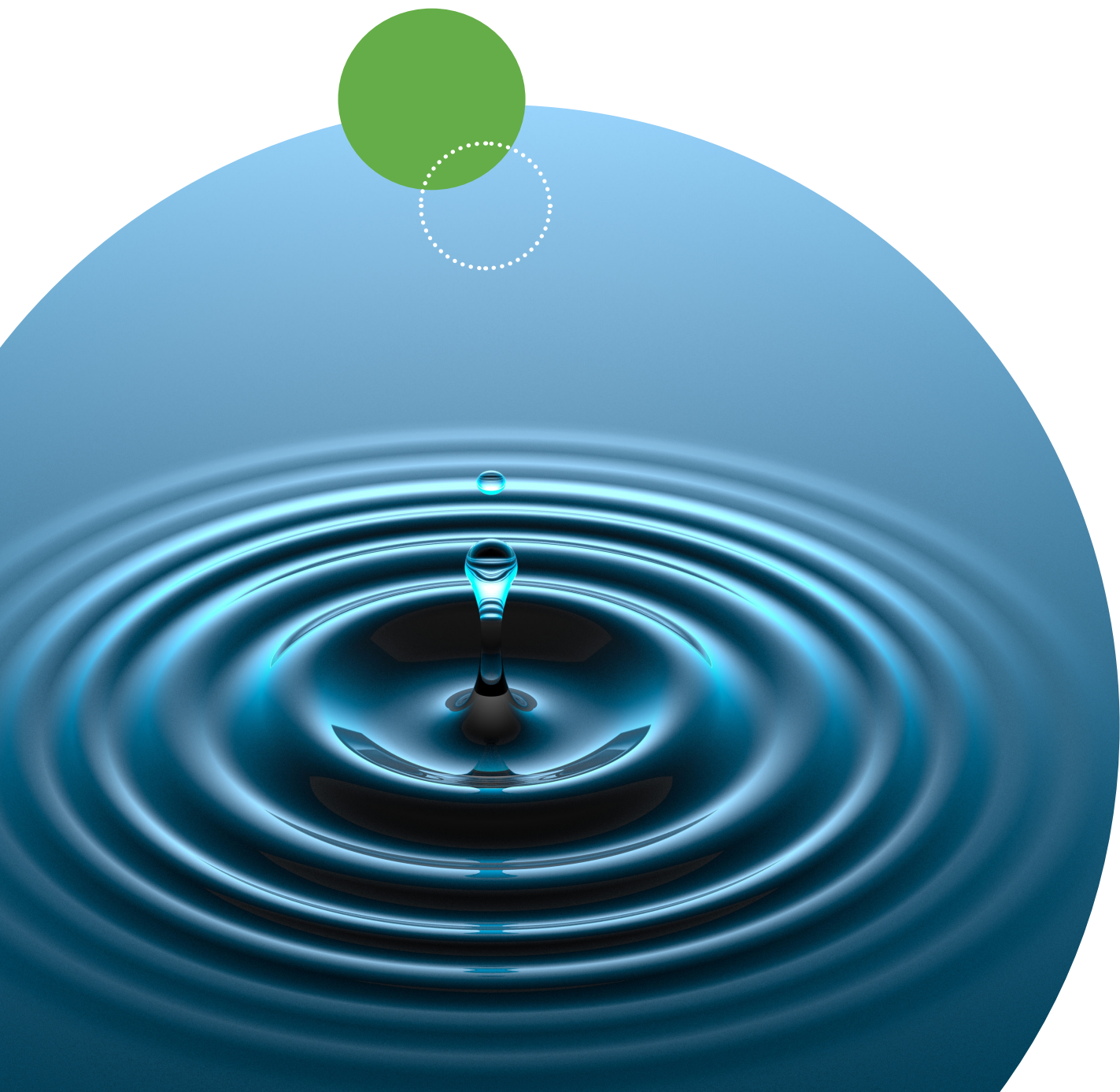
- Ta kontakt med det närmaste av SPF Seniorernas distrikt och berätta att du är utbildad cirkelledare.
- Ta kontakt med SV-avdelningen och tala om att du vill påbörja arbetet med att starta studiecirkel. De kan stötta dig med både praktiska saker och det pedagogiska upplägget.
- Ta hjälp av SPF Seniorernas distrikt och SV-avdelningen för att ta reda på vilket intresse det finns för att lära sig mer om Mötesglädje.
- Kartlägg mötesplatser som är aktuella inom SPF Seniorerna där du kan visa upp appen och berätta om möjligheten att delta i en cirkel. Det kan vara till exempel månadsmöten, styrelsemöten, caféverksamheter etc.
- Om du har fått kontaktuppgifter till en person från Vi Unga, ta kontakt så att ni tillsammans kan planera hur ni ska samarbeta.



## **Ambassadörens roll**

De personer som deltar i de lokala studiecirkarna kallas ambassadörer. Ambassadören har en mycket viktig roll att fylla för att appen "Mötesglädje" ska spridas vidare. Tack vare ambassadörers hjälp lyckas vi nå ut till många seniorer.

Det är viktigt att förmedla den betydelsen till de ambassadörer som du, som cirkelledare, träffar under dina studiecirklar. Berätta hur viktiga de är och att de behövs ute i verkligheten för att ge fler seniorer möjlighet att uppleva Mötesglädje. Vi bygger tillsammans en ny digital folkrörelse för att motverka ensamhet och vi skapar ringar på vattnet.



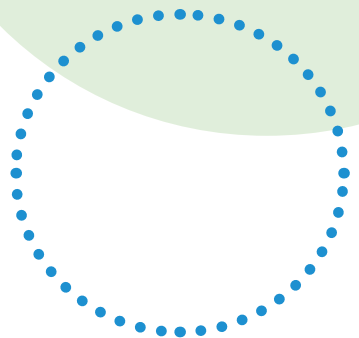




Genom studiecirkeln, som du som cirkelledare ansvarar för, får ambassadören kunskap om appen och uppdraget att sprida kunskapen vidare samt ett självstudiematerial att använda sig av. Hur uppdraget genomförs är upp till var och en av ambassadörerna. Det kan vara i sin egen förening eller i sin kamratkrets. Ambassadörerna kan göra det på egen hand eller tillsammans med en annan ambassadör.

Oavsett hur själva genomförandet ser ut så kan det göras i form av en studiecirkel eller som en enstaka träff. Det enda de behöver göra är att ta kontakt med sin lokala SV-avdelning så får de allt stöd de behöver för att starta.

**Tillsammans bygger  
vi en ny digital  
folkrörelse  
för att motverka  
ensamhet!**





**Närmare en kvarts  
miljon medlemmar  
i cirka 750 föreningar  
runt om i landet**

### **Om SPF Seniorerna och Allmänna arvsfonden**

**SPF Seniorerna** är en av Sveriges största ideella organisationer med närmare en kvarts miljon medlemmar i cirka 750 föreningar över hela landet, samt är Sveriges äldsta seniororganisation, bildad 1939.

Förbundet är partipolitiskt och religiöst obundet och organiserar alla som har någon form av pension och deras partner.

SPF Seniorerna är projektägare till projektet ”Mötesglädje istället för ensamhet”.

**Allmänna arvsfonden** är en stiftelse. Sedan starten 1928 har fonden bidragit till att utveckla samhället på flera olika sätt.

Mottagare av pengar ur fonden skall vara barn, ungdomar, personer med funktionsnedsättning samt äldre personer över 65 år. Fonden var världsunik när den skapades och är så fortfarande i dag.

2020 beviljades SPF Seniorerna projektmedel för att utveckla en digital mötesplats och därefter sprida mötesplatsen till Sveriges seniorer. Projektet startades november 2020.



## **Vi samverkar också med:**

### **PixelPappa**

Ett innovationsbolag som är experter på digitala upplevelser. I det här projektet är de vår samverkanspartner vad gäller teknikutvecklingen med tillhörande uppdateringar samt är behjälpliga med utformningen av utbildningsmaterialets avsnitt om tekniken.

### **Studieförbundet Vuxenskolan (SV)**

Genom SPF Seniorernas medlemskap i SV är det vårt studieförbund. Vi samverkar med SV på tre nivåer; nationellt, regionalt samt lokalt. SV stödjer, med hjälp av folkbildningens möjligheter, våra lokala föreningar med att inventera utbildningsbehov och genomföra utbildningar samt ge stöd med praktiska detaljer kring utbildningarna.

I detta projekt är SV vår samverkanspartner beträffande framtagandet av detta utbildningsmaterial samt i genomförandet av våra cirkelledarutbildningar och ambassadörsutbildningarna runt om i landet.

### **Förbundet Vi Unga**

Förbundet arbetar för att vara en tydlig röst för barn och unga i samhället. En av deras hjärtefrågor är demokrati. De har ca 200 lokala föreningar runt om i landet.

I vårt projekt är Förbundet Vi Unga, på orter där de finns representerade, våra cirkelledares och ambassadörers stöd i de lokala utbildningarna.

### **Kommuner**

Järfälla kommun och Solna kommun, två kommuner i Stockholms län, är våra samverkanspartner. Genom dem ska vi, via respektive kommuns hemtjänstorganisationer, nå ut till seniorer som inte är digitalt aktiva.

### **Värddistrikt**

Sist men inte minst, våra sex olika ”värddistrikt” inom SPF Seniorerna, där vi bildade våra olika fokusgrupper. Distrikten är Norrbotten, Jämtland-Härjedalen, Dalarna, Stockholm, Kronoberg samt Skåne.

**PIXELPAPPA**



# Förslag till studieplan

## Träff 1

Välkommen till en studiecirkel kring appen Mötesglädje. Cirkeln vänder sig till dig som vill lära mer om appen Mötesglädje, hur den används samt till dig som vill bli ambassadör och bära kunskapen vidare till SPF Seniorernas föreningar och deras medlemmar.

Inför den första träffen är det bra om du bestämt dig för vilket tekniskt verktyg (smart telefon eller surfplatta) du vill ladda ned appen i samt att batteriet är fulladdat.

### ➔ Inledning

Börja med en presentationsrunda. Utse en person som antecknar era förväntningar på ett gemensamt blädderblocksark eller i en powerpoint som ni kan spara till senare träffar:

- Namn
- Hemvist
- Varför vill du lära dig mer om appen Mötesglädje?
- Förväntningar på studiecirkeln

### ➔ Presentera cirkelns upplägg

- 1a träffen: Introduktion och komma igång med appen
- 2a träffen: Lära känna appen
- 3e träffen: Uppföljning av informationsträffarna, utvärdering och avslutning

### ➔ Idag ska vi prata om följande:

- Behovet av mötesglädje
- Mötesglädje kontra ensamhet
- Ambassadörens roll
- Installation av appen

### ➔ Avslutning

- Avsluta dagens träff med att summera vad ni lärt er.
- Finns det något som känns osäkert?
- Finns det något som cirkelledaren behöver ta reda på till nästa gång?
- Finns det något som ni tillsammans i gruppen kan ta reda på till nästa gång?
- Stäm även av att alla vet när och var ni ska träffas nästa gång!

## **Träff 2**

Välkommen till den andra träffen!

### **➔ Inledning**

Inled träffen med att göra en runda där alla får checka in sig och berätta hur det känns inför dagens träff. Ta sedan en stund till att lyfta eventuella frågor eller reflektioner från den förra träffen.

Idag ska vi lära oss använda appen och titta på följande saker:

- Samtal
- Event
- Chatt
- Info
- Profil

### **➔ Avslutning**

Avsluta dagens träff med att summera vad ni lärt er.

- Finns det något som känns osäkert?
- Finns det något som cirkelledaren behöver ta reda på till nästa gång?
- Finns det något som ni tillsammans i gruppen kan ta reda på till nästa gång?
- Stäm även av att alla vet när och var ni ska träffas nästa gång!

### **★ Uppgifter till nästa gång**

Varje deltagare ska innan nästa träff ha genomfört en informationsträff om appen för några av SPF Seniorernas medlemmar, t.ex. på ett medlemsmöte eller en träff i SPF Seniorernas distrikt. Träffen kan genomföras enskilt eller parvis.

## **Träff 3**

Välkomna till den tredje och sista träffen!

### **➡ Inledning**

Inled träffen med att göra en runda där alla får checka in sig och berätta hur det känns inför dagens träff. Ta sedan en stund till att lyfta eventuella frågor eller reflektioner från den förra träffen.

### **➡ Idag ska vi titta på följande saker:**

- Hur gick det med informationsträffen?
- Vad gick bra – Vad gick mindre bra?
- Fick du kontakt med några intresserade?
- Vilka lärdomar får vi av våra olika genomföranden?

### **➡ Utvärdering av studiecirkeln**

Börja med att titta på anteckningarna från den första träffen kring vilka förväntningar ni hade på studiecirkeln. Är förväntningarna på väg att infrias? Har nya önskemål eller frågeställningar tillkommit?

Gör slutligen en utvärdering, gärna i ett digitalt formulär som cirkelledaren sammanställer, och skickar in till den lokala SV-avdelningen.

### **➡ Avslutning**

Avsluta den sista träffen med en runda där var och en av deltagarna med ett ord eller en mening får beskriva hur de känner sig nu efter genomförd studiecirkel.

**Lycka till med ditt  
fortsatta engagemang  
för Mötesglädje!**





[www.spfseniorerna.se](http://www.spfseniorerna.se)



[www.sv.se](http://www.sv.se)



[www.arvsfonden.se](http://www.arvsfonden.se)

