

Våga använda internet!

Känner du dig utanför för att du inte kan vara med i den digitala världen? Välkommen in i värmen! Digitant är din enkla guide till internet och allt du kan göra där: betala räkningar, hålla kontakt med vården, umgås med barn och barnbarn – och inte minst

– hitta barndomsvännerna igen! Eller titta på dina favoritserier när du vill... Digitant hjälper dig hela vägen – från första steget att köpa en platta eller en telefon – till att bli uppkopplad och kunna använda alla tjänster som du behöver.

Boken finns
i välsorterade
bokhandlar
och i vår
webbshop



MALIN PERLHEDEN är journalist och har tio års erfarenhet av att jobba digitalt mot en kvinnlig målgrupp. Malin har via sitt arbete på Aller Media, ett av Sveriges största förlag som bland annat ger ut Allas, Hemmets veckotidning, Året Runt och Allers, sett problematiken hos äldre besökare i alla digitala kanaler – från webbplatser till sociala medier.

B
BLADH & BLADH

Aller media



Beställ på www.allermediashop.se/digitant
eller ring 042-444 30 00.

Erbjudandet gäller inom Sverige och så långt lagret räcker.

**KÖP
AV OSS!**

Vårt pris

149 kr

+ porto 39 kr

Välkommen in i värmen!

- Tycker du att det digitala känns nästan obegripligt, skrämmande och svårt att lita på?
- Behöver du ringa barn eller barnbarn och få hjälp varje gång du kör fast med något som känns tekniskt?
- Är du trots allt lite nyfiken på vad som egentligen händer på ställen som Facebook och Instagram?
- Vill du slippa köa på banken för att uträtta ärenden?

ATT GE SIG UT PÅ NÄTET kan kännas både skrämmande och närmast oöverstigligt för den som inte hängde med från första början. Mängden information man möts av online är så massiv att det kan vara svårt att veta var man ska börja.

Digital närvaro har många fördelar, som förmåga att uträtta vardagliga ärenden, en minskad känsla av utanförskap och, kanske viktigast av allt, en ökad känsla av samvaro med nära och kära.

Med hjälp av enkla liknelser och grundläggande instruktioner visar Malin Perlheden dig hur du tar de första stegen ut på nätet; du får lära dig vad du behöver tänka på när du köper en dator, läsplatta eller smart telefon och hur du kommer igång med vanliga och enkla funktioner som Facebook, göra bankärenden och skickar mejl.

Med *Digitant* kan du ta steget ut på nätet helt i egen takt. Samtliga kapitel har övningar och tydliga instruktioner som gör det enkelt för dig att känna dig trygg och säker hela vägen.



Frustration, ilska och kommentarer som "ingen ska tvinga mig att skaffa internet". Det möter Internetstiftelsens Måns Jonasson från några av de över en miljon som lever i digitalt utanförskap. Men han upplever också motsatsen – en 85-årig man blev själagläd när han insåg nätets möjligheter.

Text: AMANDA PIETERSEN

Foto: IBL/SHUTTERSTOCK och SARA ARNALD



Den
personliga
hjälp
betyder
mycket

Ingen ska behöva känna sig utanför!

Svenskarna och internet

Internetstiftelsen i Sverige, IIS, ger årligen ut rapporten Svenskarna och internet, byggd på intervjuer med 3 000 personer.

Senaste rapporten visar att av de 500 000 som aldrig använder internet är tre fjärdedelar över 65 år, i högre grad kvinnor och oftare boende på landsbygden. De är också oftare ensamstående, arbetslösa eller sjukskrivna.



Måns Jonasson på Internetstiftelsen vill få fler att upptäcka fördelarna med ett digitalt liv.

Allt mer i samhället utgår ifrån att man har dator, bank-id och mejladress samt gärna koll på Facebook och Instagram. Plötsligt krävs en app för att betala p-avgift. Banker hanterar inte pengar längre. Vissa varor finns bara på nätet och på SVT hänvisas till sajten för mer information.

Rapporten Svenskarna och internet visar att 1,1 miljoner svenskar som sällan eller aldrig är på nätet då hamnar utanför.

Här har vi alla ett ansvar menar Måns Jonasson, digital strateg på Internetstiftelsen i Sverige, som ger ut rapporten.

– Det är ett demokratiskt problem. När allt fler tjänster bygger på internetanvändning hamnar 70% av de som är över 75 år utanför. Det är inte bra.

Vad ser du för lösningar?

– Samhället måste se till att det går att få hjälp med det digitala. Det är vi skyldiga våra pensionärer. Det görs enorma besparingar när kontor stängs ner och personlig service minskar. Då borde man kompensera på andra sätt. Den personliga hjälpen betyder mycket. Men vi som kan måste också hjälpa de mer osäkra med deras datorer, surfplattor och telefoner.

Vad får du för reaktioner från folk som inte använder internet?

– Frustration och ibland ren ilska. De känner sig aktersglada.

Finns det psykologiska spärar?

– Ja, eftersom många känner sig intvingade. De är trötta på allt tjat om internet och blir därför lätt defensiva. Vi måste hitta sådant som motiverar. Man kanske inte ska börja med bank-id. Den som är intresserad av mat eller trädgård kan ju finna hur mycket som helst. En 85-årig man jag träffade blev helt lyrisk när han förstod att han med hjälp av internet skulle kunna titta på fotboll precis när och hur mycket han ville.

Har du släktingar i digitalt utanförskap?

– Min mormor som blev 95 år skaffade faktiskt Facebook efter att ha gått en PRO-kurs. Hon tyckte det var jättekul för plötsligt kunde hon ha kontakt med alla sina barnbarn som var utspridda i landet och bli en del av allas våra liv.

Måns menar också att man måste inse att det inte blir lättare att stå utanför.

– Har man 10–15 år kvar i livet är det viktigt att komma in i det. Fler och fler samhällsfunktioner kommer att bli helt digitala.

Vad är digidelcenter?

– En hörna på bibliotek där personal hjälper till med digitala tjänster. Det finns ett antal sådana ute i landet och 2019 öppnar vi 10–15 till med hjälp av pengar från näringslivsdepartementet.

Ditt bästa tips till den som vill komma igång?

– Skaffa inte en stor dator, det räcker med en surfplatta och ibland en smart telefon. De kan också kännas lättare att manövrera, mindre läskiga och går att hitta billigare.

– Ett annat råd är att svälja stoltheten och våga be om hjälp. För det kan vara svårt i början.

Brukar du locka med något?

– Att man kan se sina favoritprogram när man vill och pausa för att gå på toa eller sätta på kaffe. Det är ju en stor vinst! Och man kan lyssna om och spola tillbaka när man vill.



Lilla digitala testet

Vilka appar har Carin?
Och vilka har du? Kryssa i!

I SAMARBETE MED
ALLER MEDIA SHOP



Över en kopp kaffe i radhuset i Helsingborg sitter Carin Stolt och visar sina senaste Instagrambilder. Vid morgonens strandpromenad med maken var vyn så vacker.

– Jag tänkte, det här måste jag fotografera och lägga ut. Titta! Jag har redan fått en kommentar från Maggan i Båstad, och flera likes.

– Det är roligast när folk skriver något, när man får feedback.

Hennes förtjusning över ”sin lilla svarta”, en några år gammal Iphone, går inte att ta miste på.

– Den är fantastisk! Måtte jag aldrig bli av med den. Här finns ju allt. Bank-id, mejl, gps, recept.

– Appar tycker jag är jättebra, säger Carin och tittar upp.

– De hjälper ju en enormt i vardagen!

Carins digitala intresse började på jobbet. Det var där hon som socionom började skriva rapporter på dator på 90-talet. På 00-talet fick hon sin första mejladress och på 10-talet började pratet i fikarummet handla mer om bästa väderappen än om vädret i sig. Till exempel.

– Har du upptäckt Pinterest? Där får jag jättemycket tips. Om dukningar, hur man ordnar hyllorna och om recept. Som den här cheesecaken med karamellsås!

Mellan tuggorna bläddrar hon bland bilderna:

– Här är den, säger hon och visar recept och läcker bild.

Matlagning och bakning är stora intressen – och Pinterest och Instagram en ständig källa till glädje och inspiration. Även inför den kommande långresan. Carin och hennes man är pensionärer som kan styra sin tid – och nu ligger världen framför dem.

– Vi vill passa på medan vi är pigga och friska.

Ger råd – och tar hjälp

Även om Carin själv tagit steget och blivit en fullfjädrad digitant – en kvinna 55+ som tar för sig av nätets möjligheter – så ser hon

på nära håll hur knepigt det är att leva i digitalt utanförskap.

Hon hjälper en äldre släkting att betala räkningar på nätet men även vänner i hennes egen generation behöver tips och stöd.

– Många är osäkra. ”Carin, det får du visa”, säger de. Och det gör jag gärna.

Hennes enkla råd till de tveksamma är:

– Var inte rädda, och ta hjälp! Det här är en helt ny värld – som man ska ta vara på.

När hon själv varit osäker har hon vänt sig till telefonbutiker i närmsta köpcentrum.

– De har gett mig jättebra hjälp många gånger! Jag har till exempel lärt mig hur man gör texten större i mobiltelefonen.

En del i bekantskapskretsen tvekar ändå, särskilt inför sociala medier som Facebook.

– Ta det för vad det är säger jag! Man behöver ju inte lägga ut sin själ där. Och man behöver inte läsa allt. Det som har med politik att göra scollar jag bara förbi.

Carin har 383 Facebookvänner – hittills.

– Den senaste fick jag häromdan: Agneta som jag gick i skolan med i Svalöv. Hennes hade jag inte fått kontakt med annars.

– Det är roligt att kunna gratulera folk, och att själv få födelsedagshälsningar.

Vad säger du till alla som inte tagit steget in på Facebook och sociala medier?

– Att de missar något. De missar sånt som gör att man mår gott. Jag blir glad när jag ser vad folk har för sig. Och så får jag jättemycket tips.

Väggarna i radhuset vittnar om en stor familj som gillar att träffas. På en somrig bild syns Carin och maken Thomas omgivna av glada ansikten i olika åldrar – festen firade deras 40-åriga bröllopsdag.

Barnbarnen har sin givna

❑ **SWISH?** Ja.

(Med den överför man pengar via folks telefonnummer.)

❑ **BANK-ID:** Ja.

(Hjälper dig att legitimera dig, signera och utföra tjänster på myndigheter och banker.)

❑ **FACEBOOK, INSTAGRAM:** Ja.

(Sociala medier. Här lägger man ut texter/bilder som följare/vänner ser.)

❑ **MESSENGER:** Ja.

(Facebooks funktion för meddelanden.)

❑ **SKYPE OCH FACETIME:** Ja.

(För samtal där ni ser varandra.)

❑ **PODD:** Ja.

(Radio som kan lyssnas på via nätet valfri tid.)

❑ **WHATSAPP:** Ja.

(Meddelandeapp.)

❑ **SNAPCHAT:** Nej.

(App för meddelanden. Särskilt populär bland barn och unga.)

under telefonsamtalen, via Facetime.

Sina barn skriver hon till i Whats app.

– Vi har en grupp där som vi kallar Klanen, det är ett snabbt och bra sätt att hålla kontakt. Vi hör där flera gånger varje vecka.

Inspireras av resesajter

– Jag ser bara vinningar med allt detta! Igår när jag fick gjort naglarna fick jag tips om en kalori-beräkningsapp, Lifesum. Känner du till den?

Jodå, reportern som nyss fick smaka den delikata cheesecaken upptäcker via appen att det i princip är slutet för idag, och byter raskt fokus:

Har du någon mer lustbetonad app?

– Oja. Jag gillar att vila middag och då är sudokuappen perfekt. Den ger avkoppling men håller också igång hjärnan.

– Och så träningsappen! Den är så bra! Man kan se och boka alla pass. Nu inför resan har jag kollat upp träningsställen vid hotellen. Det vill till att man har bra kondis och håller sig fit! Vi ska ju vara borta länge.

Ja, snart är det dags. Digitala resor i alla åra, nu är det dags att ge sig ut på riktigt. Framför bilder på Pinterest, tips på resesajten Tripadvisor samt med hjälp av många andra webbsidor har Carin och maken Thomas bit för bit skissat upp ett sex veckor långt äventyr på andra sidan jorden.

– Först Australien, sedan Nya Zeeland och sist Söderhavet, säger Carin och strålar.

– Vi är så tacksamma för att vi är friska och har tid. Vi längtar efter att komma iväg!

Och räkna med att flera hund-
ra av Carins vänner och bekanta faktiskt kommer att få följa med på hela deras fantastiska resa – via Facebook och Instagram. ■

3

favorit- appar

TV.NU: ”Den hjälper mig att planera min tv-kväll.”

SPOTIFY: ”Helt otroligt bra! Vi spelade mycket Kim Larsen förr och när han dog så fanns ju all musik här i telefonen.”

SVERIGES RADIO: ”Där finns mycket bra. Ute på långpromenader blir det ofta Sommarpratarna.”

APPAR: Användbara program som laddas ner i telefon/surfplatta.

plats i hemmet, såväl barnstol som leksakskorg och leksakspis väntar på dem där. Och om de tröttnar på leksakerna vet de vart de ska vända sig. ”Kan vi få titta i din mobil”, frågar de. För självklart har Carin laddat ner Barnkanalen.

När barnbarnen sedan är på annat håll gläds både hon och de över att kunna se varandra

Var inte rädda, och ta hjälp! ➡

CARIN, 63,

ÄR EN SANN DIGITANT

Mobilen är till god hjälp även i köket, där Carin senast sökte och fann ett bra laxrecept på nätet.

En ny värld har öppnat sig i takt med att Carin fått koll på sin surfplatta och telefon. Idag är hon en digitant, en digital kvinna 55+, som vant växlar mellan sextio appar. Med mobilen facetajmar hon med barnbarnen, och planerar sitt livs resa – sex veckors äventyr med maken!

Text: AMANDA PIETERSEN

Foto: PERNILLA WÄSTBERG

MOBILEN

har gjort livet
lättare och roligare

FÖRSTA
STEGET MOT
ETT LIV PÅ NÄTET



Kursen hjälper oss att hänga med



Deltagarna Christer, Barbro och Anita.

Samhället digitaliseras i en rasande takt. Och en halv miljon svenskar beräknas ha hamnat i ett digitalt utanförskap. Vi har träffat några av dem som försöker hitta en väg in i allt det nya.

Text: FREDRIK RUBIN Bild: FREDRIK RUBIN, IBL och TT

Tonläget är högt i en av PRO:s lokaler i Malmö. Här har ett tiotal pensionärer träffats för en studiecirkel i datorkunskap. Även om stämningen är god och skämten haglar, så är det i skarpa ordalag som de talar om digitaliseringen av samhället och dess konsekvenser.

– När jag tar del av nyheter i radio och på tv så hänvisar man ofta till internet för att kunna ta del av hela sammanhanget. Det fick mig att känna mig utanför, säger Christer Nilsson, 72, som tillsammans med sin fru Barbro, 68, deltar i kursen.

Dagens träff är den andra i

ordningen under den studiecirkel som PRO Handels står för. Alla deltagare lär sig på sin egen nivå och med sitt unika behov.

– Jag har arbetat med datorer under mitt arbetsliv, men då gällde det företagens egna system. Jag behöver lära mig hur man går ut på internet, mailar och sparar filer på datorn, säger Barbro Nilsson.

Många fördelar

Fördelarna är många för den som hänger med i den digitala utvecklingen. Men för den som står kvar på perrongen och så att säga inte hoppat på det digitala tåget, innebär digitaliseringen en känsla av maktlöshet och utanförskap.

Det handlar om en halv miljon svenskar, de flesta över 66 år, som aldrig använder internet,

enligt en rapport från Internetstiftelsen i Sverige.

– Människan som märker att samhället stöter bort den, den resignerar och får dålig självkänsla, säger Susanne Björkenheim, vice ordförande för PRO Malmös samorganisation.

Kursdeltagarna vittnar om svårigheter som de möts av offline. Det handlar bl a om att behöva betala för samhällsservice som är gratis för den med bankidellerinternetbank. Och om hur de blir beroende av anhängiga i kontakt med myndigheter.

– Det är bra att samhället digitaliseras men den som står utanför måste ha ett alternativ. Det gäller betalning i kollektivtrafiken, parkering och handel. Det måste finnas ett likvärdigt alternativ under en lång övergångsperiod, säger Anita Lindroth, 79 år.

Även om gruppen samlats för att de vill vara en del av digitaliseringen, så är de eniga om att utvecklingen gått för fort. De delar med sig av skräckexempel

och farhågor om bedragare på nätet och om hur kontakten med vården försvåras.

Behöver stöd

Deltagarna menar att landets folkvalda politiker måste ta ett större ansvar för att den som står utanför ska få stöd samt ge ekonomisk hjälp till de många fattigpensionärer som inte har råd med abonnemang, dator eller mobiltelefon.

Ytterst är regeringen ansvarig för att motverka det digitala utanförskapet. På frågan om hur regeringen arbetar med frågan, förklarar civilminister Ardalan Shekarabi (S) att en rad satsningar genomförts under den gångna mandatperioden.

– Men det är också viktigt att komma ihåg att en lyckad digitalisering av Sverige hänger på att alla hjälps åt, både regeringen, myndigheter och den regionala nivån tillsammans med frivilligorganisationer och det privata näringslivet, säger Ardalan Shekarabi. ■



Ardalan Shekarabi

