

## Roskilde Computerstue giver ældre tryghed med it

Den hastige digitale udvikling i Danmark er stadig frustrerende og "meget udfordrende" for mange ældre. Men her er en social forening, hvor ældre i Roskilde og omegn kan få kompetent, frivillig hjælp til at blive selvhjulpne borgere.

Af Nhi Quyen Le

Det er mandag formiddag. Vi sidder i Frivilligcenter Roskildes lokale 1 i Jernbanegade 21A. Her afholder Roskilde Computerstue tit kurser for de ældre i aldersgruppen 60+ til 90+ år. På den blå væg hænger tre dejlige naturbilleder, malede og donerede af den nu afdøde frivillige underviser Carl Rasmussen.

Billederne egner sig godt til Roskilde Computerstues filosofi: at skabe ro og tryghed hos dem, der kommer for at få it-undervisning og forskellige slags it-hjælp.

"Mange ældre er meget friske og ved præcis, hvad de vil vide. Men der er også ældre, som har svært ved at huske og lære nye ting, samtidigt er der mange krav og tilbud fra det digitale samfund, de skal kunne navigere i.

Derfor lægger vi stor vægt på både den rare, trygge undervisningsramme og den sjove, hyggelige sociale del, for begge dele får de ældre til at slappe af, forsøge noget nyt og blive selvhjulpne i den digitale verden, vi lever i", siger formand og underviser Ilse Rosenbæk.

"Vores undervisning er altid tilpasset de ældres forudsætninger. Det er også grunden til, at vi har maks. fire deltagere på et hold, nogle gange kun to hvis de har brug for meget hjælp, så vi kan give os tid til den enkelte og den enkeltes udfordring. Vi tager altid tid til en kop kaffe og en snak.

Når deltagerne får talt sammen, finder de ofte ud af, at de kan noget, som sidemanden ikke kan, og det kan være en motivationsfaktor i sig selv", fortsætter hun.



Formand og underviser Ilse Rosenbæk i lokale 1, hvor de ældre får it-undervisning i afslappende atmosfære

Foto: Nhi Quyen Le

### Hvem er Roskilde Computerstue?

Roskilde Computerstue er en social forening, som blev stiftet omkring år 1997 med det formål at tilbyde frivillig it-hjælp og it-undervisning til ældre i Roskilde og omegn.

De, der står bag Roskilde Computerstue, er en gruppe friske, aktive og dedikerede seniorer, som har arbejdet med it i mange år. Deres erhvervsmæssige baggrund er mangfoldig. Nogle har været ingeniør, forlagsredaktør, medejer af it-forlag, webredaktør, datalærer og it-seniorkonsulent. Andre har haft job som kontomedarbejder og børnehaveleder.

"Men vi har flere vigtige ting til fælles: vi har stor erfaring med undervisning inden for it, vi har interesse for den digitale verden, vi vil gerne dele vores viden og erfaringer, og vi kan lide at formidle og undervise", siger Ilse Rosenbæk med et smil.

Underviserne arbejder frivilligt uden vederlag. Belønningen er "glæden ved at hjælpe andre ældre", "socialt samvær med jævnaldrende", og "glæden ved at blive inspireret og udfordret i et godt fællesskab". Sådan lyder svarerne fra Annelise Thers, Carl Rosschou, Finn Kobberø, Ilse Rosenbæk, Lars

Stenberg og Tom Henriksen. De er glade for den flade struktur i foreningen, hvor de kan "sadle om næsten fra dag til dag", og for at kunne lave det, de hver især synes er sjovt og givende.

### It-sikkerhed og MitID

"Hvad skal jeg gøre for at beskytte mine data og mit privatliv mod at blive opsnappet på nettet? Hvordan sikrer jeg mig mod virus og svindlere? Skal jeg udlevere mit kontonummer og koden til MitID på telefonen til én, der udgiver sig for at komme fra banken eller endda politiet?"

Spørgsmål om privatlivet på nettet og it-sikkerhed som ovenfor er blandt de mange emner, de ældre gerne vil blive klogere på, når de deltager i de temamøder, som Roskilde Computerstue afholder et par gange om året.

"Vi tilrettelægger vores kurser på baggrund af deltagernes behov og ønsker. På et kursus kan de lære mange ting, men det vigtigste for os er at få dem til at slappe af og give dem redskab til at modgå angsten for digitale trusler", fortæller Finn Kobberø, som har arbejdet med edb (Elektronisk Data Behandling) og sidenhen it i syvogtredive år. Han har været frivillig underviser hos Roskilde Computerstue siden 2007.

"Svindlerne er blevet meget dygtige til at narre folk i telefonen. For nylig kunne vi læse i Roskilde Avis, at mange ældre bankkunder hos Nordea var blevet ramt af en bølge af net-svindler. Én svindler ringede til min hustru og gjorde samme forsøg, mens jeg stod lige ved siden af. Hun lagde selvfølgelig på, da han truede med at stille hende videre til politiet", supplerer han.

Behov for individuel hjælp til MitID fylder stadig en del af undervisningen. Derudover tilbydes kurser i smartphone (iPhone, Android), tablet, PC, sociale medier (Facebook, Instagram, Twitter, Pinterest, YouTube), digital selvbetjening, mailprogram, etc. Både for begyndere og mere erfarne brugere. Temamøder og kurser bliver afholdt i Frivilligcenter Roskilde.

### Roskilde Bibliotek og plejecentre

"Vi har haft et rigtig godt samarbejde med Roskilde Bibliotek i mange år. Lige nu er vi på biblioteket to gange om måneden og tilbyder gratis it-hjælp til de ældre. De kan booke halvtreds minutter med en af vores to undervisere via bibliotekets hjemmeside, og få sparring til forskellige it-relaterede spørgsmål og problemer", fortæller Ilse Rosenbæk.

Foreningen har haft kurser på bl.a. Plejecenter Bernadottegården. Desuden sendes foreningens nyhedsbrev til en sundhedskonsulent, der besøger ældre i Roskilde kommune. Finn Kobberø og Tom Henriksen er meget flinke til at hjælpe nogle ældre, der har begrænset mobilitet og bor i Roskilde centrum, med at løse it-problemer i deres eget hjem.

"De ældre kan ringe til os på 61 29 14 59 på en hverdag, eller skrive til [admin@roskilde-computerstue.dk](mailto:admin@roskilde-computerstue.dk), så finder vi ud af hvordan og hvorledes, vi kan hjælpe. Også hvis det handler om printerinstallation, routere eller virus på computeren. Nogle it-udfordringer kan faktisk klares telefonisk eller på mail, og det har vi prøvet mange gange", siger Ilse Rosenbæk.

### Glade og taknemlige kursister

Carsten Michelsen på 76 og Jette Henrysdatter på 84 er blandt dem, der har fået glæde af Roskilde Computerstues kurser ved flere lejligheder. I år købte de hver især en ny iPhone og kom på et iPhone-kursus.

"På iPhone-kursus var vi kun 4 deltagere med 2 undervisere, så jeg fik rigelig mulighed for individuel support. Det var meget motiverende, da jeg snakkede med de andre deltagere og opdagede, at jeg kunne noget, de ikke kunne. Jeg betalte 25 kroner per undervisningssession à 2 timer, men der blev jo serveret god kaffe. Så det var meget fornemt", fortæller Carsten Michelsen med en glad latter.

Jette Henrysdatter kan klare mange ting selv og bor alene. Hun har dog familiemedlemmer og venner i udlandet, som hun gerne vil holde kontakt med via Facebook og Messenger. Hun bruger ikke en computer mere, så hun er

afhængig af både sin iPhone og iPad. Hendes udfordring er, at hun både har dårlige knæ og koncentrationsbesvær, når der er mange mennesker til stede.

”Så bliver jeg meget stresset og kan ikke lære noget på et kursus. Men da jeg fik en-til-en undervisning til installering af MitID på min iPhone, kunne jeg koncentrere mig fuldt ud og huske det hele. På under en halv time! Det var yderst kompetent hjælp. Og da MitID pludseligt forsvandt fra min telefon, kunne jeg geninstallere det selv!”, siger hun begejstret om den ene gode kursusoplevelse, selvom ulykken med MitID var ”skræmmende”.

Begge kursister synes, at den digitale udvikling i Danmark er ”meget udfordrende” for deres hverdag. Der kommer små digitale opdateringer hele tiden. Der er også mange digitale ting, de skal vide noget om eller blive bedre til. Og det er frustrerende, når der opstår it-kaos. Men det er samtidigt dejligt for deres sociale liv at kunne dele en oplevelse på mail eller sms til familie og venner, eller at kunne tale sammen via FaceTime eller Messenger.

Derfor betyder det ”rigtig meget” for dem at få frivillig hjælp fra Roskilde Computerstue, hvor underviserne er ”empatiske” og ”kompetente”, og den fysiske ramme er ”tryk, rar og afslappende”.

### Drøm for fremtiden

”Den digitale udvikling kan åbne op for mange muligheder og nye oplevelser for de ældre. Som noget nyt opretter vi i 2023 studiegrupper med specifikke emner. Vi vil gerne kunne lave flere tilbud til de ældre, også hvis det betyder, at vi skal bruge flere timer på Roskilde Bibliotek. Men vi har ikke nok undervisere. Så vi kunne godt tænke os at have flere undervisere, der kommer med ny energi, nye kompetencer og nye ideer, så vi hele tiden kan forny os”, siger Ilse Rosenbæk.

Som eksempel nævner hun frivillig underviser Lars Stenberg, ”den nye dreng i klassen”, som startede i august 2022. Han er Ph.d. i mikroelektronik fra DTU og har arbejdet

med udvikling af mikrochips, som er meget software-baseret, i mange år. Han har stor viden og erfaring med især open-source software og Linux (alternativ til Windows), som er interessante for nogle ældre.

Og flere kursister, også dem i høj alder, og dem, der tror, at alt det der med it bare er for svært og umuligt at lære. Ilse Rosenbæk fortæller, at hun har haft en kursist, Bent, som var godt 90 år. Han var frisk og passede stadigt sit hus og sommerhus. Da han ikke kunne huske så godt mere, var han tilbagevendende på hendes kursus. Han syntes, at det var ”rart med kontinuerlig opfriskning”.

Der var ikke it i Pippi Langstrømpes verden, men hendes formodede citat kan vel bruges her: ”det har jeg ikke prøvet før, så det kan jeg sikkert godt”.

December 2022

### Fakta

- Roskilde Computerstue har eksisteret i ca. 25 år.
- De tilbyder frivillig it-hjælp (praktisk og teknisk) og it-undervisning til ældre uden krav om et medlemskab.
- Telefon: 61 29 14 59
- E-mail: [admin@roskilde-computerstue.dk](mailto:admin@roskilde-computerstue.dk)
- Hjemmeside: <https://roskilde-computerstue.dk/>
- Facebook: <https://www.facebook.com/Roskilde.Computerstue/>
- Roskilde Computerstue er medlem af Frivilligcenter Roskilde (FCR), som er et center for frivilligt socialt arbejde og yder service til over 150 sociale foreninger i Roskilde Kommune.
- FCR's hjemmeside: <https://www.frivilligcenter-roskilde.dk/>