



Metodbeskrivning



© **Studieförbundet Vuxenskolan, 2023**

Metodbeskrivningen är framtagen av
Studieförbundet Vuxenskolan Regionförbund Västra
Götaland med medel från Allmänna arvsfonden.

Författare: Sandra Ekholm, Richard Forsberg och
Maria Olsson

Layout: Sandra Ekholm

Tryck: Stema Specialtryck AB, 2023

Bakgrund och målgrupp

Bakgrund

Personer med intellektuell funktionsnedsättning (IF) lever allt längre tack vare förbättrade livsvillkor. Med det kommer rätten och behovet till ett meningsfullt fritidsliv som pensionär.

Personer med IF har generellt en lägre pensionsålder. Efter att under lång tid haft fasta rutiner och sociala möten kring arbete eller sysselsättning (exempelvis daglig verksamhet) kan pensionen ofta leda till hemmasittande, ensamhet och utanförskap. Stödet från anhöriga minskar ofta eller försvinner helt då många anhöriga själva är äldre eller inte längre finns kvar i livet.

KiX-metoden har utvecklats av Studieförbundet Vuxenskolan Regionförbund Västra Götaland i arvsfondsprojektet KiX Senior.

Målgrupp

KiX Senior riktar sig till äldre personer med IF, eftersom åldrandet kan se väldigt olika ut i denna grupp så sätts ingen åldersgräns. Den som vill är välkommen att delta utifrån sina förutsättningar. Innehållet anpassas efter målgruppens behov och funktionsförmåga.

Eftersom förändringar kan vara påfrestande för personer med IF är regelbundna fritidsaktiviteter och träffpunkter viktiga för både hälsan och välbefinnandet.

KiX står för Kreativitet, Inspiration och X-tra mycket kärlek.

Namnet kommer från deltagare i det tidigare arvsfondsprojektet KiX Modellen.

Syfte, mål och KASAM



Syfte

KiX Seniors syfte är att skapa en aktiv och meningsfull fritid tillsammans med andra.

Mål

Målet är en verksamhet som underlättar vid pension för äldre personer med IF, där de offentliga (kommunen) och civilsamhället (Studieförbundet Vuxenskolan) tar ett gemensamt ansvar för att individerna ska:

- Få möjligheten att prova på olika aktiviteter
- Känna sig trygga i nya sociala sammanhang
- Skapa goda förutsättningar för att enskilt och i grupp kunna planera och skapa en aktiv fritid och tillvaro.

KASAM

KASAM står för känsla av sammanhang och som begrepp innefattar det bland annat att "se det friska hos individer". Vi tar helt enkelt till vara på människors förmågor istället för att fokusera på det som inte fungerar.

Att leva med IF innebär bland annat att ens kognitiva förmågor är nedsatta. Individen kan ha svårare att processa intryck och se vad som komma ska. För att stärka KASAM behöver verksamheten och kommunikationen vara begriplig, meningsfull och hanterbar.

Metoden främjar hälsan, motverkar utanförskap och stärker KASAM (känsla av sammanhang).

KiX – metoden

Metoden, som ska motverka ensamhet och utanförskap består av 5 material och syftar till att stärka egenmakten hos äldre personer med IF. Den skapar känsla av sammanhang och ger ökad möjlighet till en långsiktig förändring för deltagare, personal och anhöriga.

Med KiX-metoden träffas deltagare regelbundet i studiecirkelar tillsammans med en ledare. Studiecirkelarna sker helst på allmänna mötesplatser. Förutsättningarna skiljer sig dock åt i olika kommuner och grupper. Det viktiga är att få ett miljöombyte.

Studiecirkeln är deltagarstyrd och låter deltagarna utvecklas som individer. Tillsammans undersöker och utmanar gruppen sig själva för att hitta fritidsintressen som passar dem.

Metoden gör dem trygga med varandra vilket leder till ett ökat socialt nätverk, ger stimulans och ett mer aktivt fritidsliv tillsammans med andra.

Med rätt stöd och anpassningar ökar möjligheterna till att kunna delta i det ordinarie fritidsutbudet. Projektet KiX Senior har sett att en tidig introduktion till ett rikare fritidsliv inför en pension skapar meningsfullhet och ger en ökad trygghet hos dessa personer.

- Deltagarmaterial
- Cirkelledarmaterial
- Metodbeskrivning
- Introduktionsfilm
- Aktivitetskortlek

Allt material nås via sv.se eller genom att kontakta SVs regionala enhet i Västra Götaland.

”Människan gör
alltid sitt bästa
utifrån sina
förmågor och
färdigheter”



Starta verksamhet

1 Cirkelledaren

2 Hitta deltagare

3 Inspirera

4 Verksamhet

5 Lokal

6 Tid

7 Fika

8 Rollfördelning

1 Cirkelledaren

Cirkelledaren behöver ha ett gott bemötande mot målgruppen och tro på deras förmågor. Det är bra om cirkelledaren kan inspirera och vara flexibel när det behövs. Cirkelledaren talar alltid med deltagarna och inte om dem. Den största skillnaden mellan en vanlig cirkel och att arbeta som cirkelledare i en KiX-cirkel är att det är planeringen för att skapa aktiviteter som är cirkelns mål och inte bara att fördjupa sig i ett visst ämne. Detta görs tillsammans med deltagarna.

För att cirkelledaren ska kunna leda en KiX-cirkel bör ledaren se filmen som introducerar KiX-metoden. Filmen är ett komplement till Studieförbundet Vuxenskolas (SV) ordinarie cirkelledarutbildning. Den finns att streama på sv.se eller laddas ned genom att kontakta SVs regionala enhet i Västra Götaland.

2 Hitta deltagare

För att hitta deltagare krävs det tålamod och tid. Det kan ta ett tag innan ryktet nått målgruppen och de vågar ta steget att prova på att vara med i en KiX-grupp. Tydliga förberedelser inför en aktivitet ökar deltagarnas trygghet och motivation till att vilja delta och vara en del av ett sammanhang. All kommunikation bör vara enkel och tydlig. Det är viktigt att deltagarna själva förstår. Inbjudningar bör vara lättlästa med bildstöd.

Även om gruppen är liten från början ger samverkan och tålamod goda resultat. Här är några tips på möjliga kontaktvägar:

Nätverk

Sök i dina egna nätverk, både privata och via arbetet.

Föreningar

Samverka med lokala föreningar exempelvis FUB, anhörigföreningar och pensionärsföreningar.

Kommun

Samverka med kommunala och privata LSS insatser. Exempelvis gruppboenden, serviceboenden, daglig verksamhet, överförmyndare, enhetschefer, anhörigkonsulenter etc.

Marknadsföring

Se till att synas i dina samverkanspartners olika kanaler. Exempelvis sociala medier, tidningar och aktivitetsblad. Gör utskick i samverkan med kommuner och föreningar.

Fysiska besök

Hälsa på dagliga verksamheter och boenden tillsammans med cirkelledaren för att få personlig kontakt med personal och direktkontakt med potentiella deltagare.

Informationsträffar

Genomför informationsträffar både fysiskt och digitalt till både deltagare, personal och anhöriga.



3 Inspirera

För att starta upp ny verksamhet, komma i gång i befintlig verksamhet eller för att söka upp fler och nya deltagare kan en inspirationsträff vara till hjälp. Den kan anordnas av dig som initiativtagare, av cirkelledare eller av deltagare själva i en pågående KiX-cirkel.

På en inspirationsträff får intresserade deltagare möjlighet att testa på olika aktiviteter. De får gärna ta med sig en kompis, anhörig, kontaktperson eller personal.

Syftet med en inspirationsträff är att erbjuda deltagare ett tillfälle då de har möjlighet att träffa cirkelledare, andra deltagare, prova att delta i aktiviteter och få information om verksamheten innan de bestämmer sig för att delta i en cirkel.

En inspirationsträff genomförs med fördel på en mötesplats där det finns möjlighet att fortsätta träffas i studiecirkel eller kamratercirkel. Att känna igen miljön kan göra det enklare att våga delta. Det är också en fördel att ha en inspirationsträff vid samma veckodag och tidpunkt som studiecirkeln sedan tar vid.



För deltagaren

- Testa på och uppleva olika aktiviteter
- Träffa cirkelledaren som ska hålla i studiecirkeln
- Träffa andra intresserade deltagare/vänner
- Bekanta sig med lokalerna

För arrangören

- Träffa intresserade deltagare och börja lära känna varandra
- Ta reda på målgruppens intressen
- Synas och samverka med det lokala utbudet av aktiviteter
- Rekrytera deltagare till studiecirkeln

Upplägg

Hur en inspirationsträff är upplagd kan se olika ut beroende på aktiviteter. Lagom tid är ca 3 studietimmar, sedan blir de flesta deltagare trötta efter alla nya intryck.

Så här kan en inspirationsträff se ut:

- Välkomna alla och berätta kort om KiX och vilka som är med och arrangerar. Berätta hur träffen är upplagd, var toaletter finns samt när det är fika.
- Låt deltagare få prova på aktiviteter och fika gemensamt vid angiven tid. Fikat är ett bra tillfälle att bygga relationer, ta upp intresseanmälan samt få en inblick kring vad deltagarna vill prova på att göra i studiecirkeln.
- Samla alla deltagare för en avslutning.

Aktiviteterna

Aktiviteterna på en inspirationsträff varierar efter lokalt utbud och efterfrågan. Det är bra om de flesta aktiviteterna sedan även går att genomföra i studiecirkeln. Det kan vara enklare kreativt skapande som bakning, pärlor eller måla. Det kan vara ett arrangemang som att prova på dans, musikunderhållning eller lyssna på högläsning. Det kan också vara att inspirationsträffen har ett tema som jul, semlor eller hälsodag.



Checklista för att arrangera en inspirationsträff

- Datum
- Tid
- Cirkelledare
- Lokal
- Budget
- Aktiviteter
- Fika
- Skapa en tillgänglig inbjudan
- Utskick/marknadsföring

4

Verksamhet

Studiecirklar

Det är deltagarna som bestämmer innehållet i cirkarna med inspiration och hjälp från ledaren. Det kan vara aktiviteter från en inspirationsträff, aktiviteter som deltagare velat prova länge eller helt nya aktiviteter.

I cirkarna kan gruppen tillsammans leta upp och besöka andra mötesplatser och träffpunkter. Det kan vara mötesplatser som aktivitetscentrum, museum, bibliotek eller något annat som finns i kommunen.

I cirkarna kan gruppen tillsammans besöka och lära sig att hitta aktiviteter som redan finns. Då kan gruppen förbereda sig och delta tillsammans, något som blir enklare än att göra detta på egen hand.

Trygghet och gemenskap är det viktiga. Det är deltagarna som är i fokus och som ska få utvecklas efter sina egna förutsättningar. Deltagarnas funktion och behov kan se olika ut i olika grupper, planera därför utifrån varje grupps förutsättningar.

Studiecirkelns övergripande mål är framför allt deltagandet men också att få träffa andra, få ett miljöombyte, våga ta sig ut i samhället och fortsätta utvecklas som individ.

KiX-mix

Ämnet i dessa cirklar är inte förbestämt utan det är i dessa cirklar som deltagarna testat på och utforskar olika aktiviteter de är intresserade av.

Cirkelledaren hjälper till med inspiration och vägledning men bestämmer aldrig över deltagarna.

Studiecirkel med förvalt ämne

Förutom KiX-mix cirklar kan också cirklarna ha ett ämne som redan är förbestämt av deltagarna. Exempelvis bokcirkel, matlagning eller skapande. Om så är fallet kan ändå cirkelledaren hjälpa till med inspiration för att utveckla och utforska ämnet ännu mer.



Cirkel i cirkel

En KiX-grupp kan välja att gå en cirkel i cirkeln. Då letar de tillsammans upp och väljer ut ett studiematerial som redan finns och tillsammans genomför cirkeln med tillhörande material på ordinarie tid.

Goda exempel: Berättarverkstad Delux, Mitt val, Åldern har sin rätt.

Fler exempel finns på: sv.se

Lärprocessen i KiX-studiecirklar utgår från hur en aktiv fritid skapas och hur vi lär oss att samspela med andra socialt.

5 Lokal

Verksamheten bygger på att lokalen är tillgänglig och finns på lokala mötesplatser utanför det egna boendet/daglig verksamheten.

En befintlig mötesplats är den mest gynnsamma lokalen för deltagarna ur ett socialt perspektiv. Deltagarna får då en självklar plats i samma lokaler som alla andra. Det kan se lite olika ut i olika kommuner. I en del kommuner finns det aktivitetscentrum för seniorer eller för personer med funktionsnedsättning. Finns inte detta går det bra med ett studierum på en SV avdelning eller liknande.

Gruppen kan göra utflykter och studiebesök på andra mötesplatser och träffpunkter men det är bra att ha en utgångspunkt där gruppen ses regelbundet och känner sig trygga.

Det är viktigt att lokalen är tillgänglighetsanpassad då många i målgruppen har rullator eller rullstol som hjälpmedel.



6 Tid

Vilken tid på dagen som en inspirationsträff och en studiecirkel är bäst lämplig, beror på hur deltagarnas övriga rutiner ser ut. För gärna en dialog med deltagarna och de berörda runtomkring för att hitta en tid som lämpar sig bäst hos er. Det möjliggör att deltagarna kan påverka sin egen vardag och gör det enklare att finna motivation till att delta.

Vi har sett att ca 3 studietimmar för en inspirationsträff är lagom och ca 2-3 studietimmar för en cirkelträff. Cirkelledaren kan behöva en extra cirkeltimme för att kunna hinna med både förberedelser och försenade färdtjänstresor för deltagarna.

Saker och ting kommer gå fel. Någon glömmer en rullator, färdtjänst kör fel, personal glömmer tiden. Cirkelledaren är oftast nyckeln till en lyckad studiecirkel. Planera och budgetera in extra tid. Det kommer alla tjäna på i längden.



7

Fika

KiX som verksamhet bygger på att testa nya saker. Att testa nytt kan vara läskigt och påverkar olika människor på olika sätt. För att skapa en trygg konstant del av studiecirkeln har vi sett att fika är oerhört viktigt. Fika är något som vi alla kan relatera till och känna igen. Där skapas det trygghet och gemenskap medan samtalen går varma. Vi hämtar ny energi samtidigt som tankar och idéer uppstår. Här får deltagarna möjlighet till att dela med sig av minnen och erfarenheter på ett avslappnat och kravlöst sätt.

Därför ska det alltid finnas utrymme för en enkel fika vid vare träff.



Låt oss förändra världen, men först dricker vi kaffe!

8

Rollfördelning



Vad som förväntas av de olika rollerna.

Verksamhetsutvecklare (VU)

För att starta verksamhet med KiX-metoden som grund har VU det övergripande ansvaret för verksamheten. VU ansvarar för inspirationsträffar och studiecirkel. VU är också närmsta kontakt för cirkelledaren och håller kontakten med deltagarna och/eller kontaktpersoner utanför cirkeltid.

Vid anmälan behöver följande frågor ställas/information ges:

- Namn och personnummer på deltagaren
- Allergier, matpreferenser och hjälpmedel
- Kontaktperson med kontaktuppgifter
- Telefonnummer till person vi kan nå under pågående aktivitet
- Övrigt som cirkelledaren behöver känna till om deltagaren
- Har deltagaren vård- och omsorgsbehov behövs medföljande stöttande person

Det är verksamhetsutvecklarens ansvar att förmedla information till alla berörda parter. Se nedan.

Cirkelledare (CL)

CL leder gruppen och bestämmer tillsammans med deltagarna innehållet på träffarna, pratar med och inte om deltagarna. CL kontaktar VU vid sjukdom och om cirkeln behöver ställas in. Om möjligt kontaktar CL sina deltagare annars hjälper VU till med detta.

CL har inget omvårdnadsansvar. Inte heller färdtjänstansvar om det uppstår förseningar eller problem med färdtjänst under cirkeltiden. Däremot lämnas inte deltagarna ensamma. Vid förseningar kontaktar CL deltagarens boende/kontaktperson - ej färdtjänstbolaget. Vid eventuell färdtjänst har CL ansvar för att möta upp färdtjänst vid både ankomst och hemgång. KiX är en fritidsaktivitet. Om en deltagare har vård- och omsorgsbehov under cirkeltiden behöver deltagaren ha med sig anhörig/ledsagning.

Cirkelledaren behöver kunna ringa och lämna ut sitt telefonnummer under pågående studiecirkel. Det är upp till CL och VU att besluta om det behövs ett dedikerat SIM-kort eller om ledaren vill lämna ut sitt telefonnummer. CL och VU bestämmer tillsammans vem som handlar och vilka inköp som behövs till cirkeln exempelvis material eller fika.

Dubbelt cirkelledarskap

Utifrån funktionsförmåga, antal deltagare, eller intressen kan cirkeln behöva två cirkelledare. Det kan också vara bra att vara två när gruppen behöver lämnas för att möta upp/lämna av vid färdtjänst.

Deltagare

I en KiX-cirkel där äldre är målgruppen finns inga specifika ålderskrav eftersom den individuella ålderdomen kan se olika ut.

Deltagaren deltar frivilligt och efter sin bästa förmåga. Deltagaren är med och bestämmer innehållet i cirkeln tillsammans med gruppen. KiX ska vara en rolig fritidsaktivitet det är därför viktigt att cirkeln håller ett tempo som alla kan hänga med i.



Om det finns vård- och omsorgsbehov behöver deltagaren ha med sig stöttning till detta.

Boende/Personal/Kontaktperson

Vid anmälan behöver deltagaren ha en kontaktperson, om deltagaren behöver stöd/hjälp av något slag. Det är kontaktpersonen som ser till att deltagaren kommer i tid och hör av sig om deltagaren har fått förhinder.

Om deltagaren har behov av omvårdnad eller färdtjänst är det kontaktpersonens ansvar. Om färdtjänsttiden avviker från cirkelns tid måste detta förmedlas till cirkelledaren då cirkelledaren har bestämd arbetstid.



Sammanfattande checklista

- Söka finansiering och skapa en budget.
- Söka upp cirkelledare
- Utbilda och introducera cirkelledaren till KiX
- Söka upp deltagare
- Hitta lokal
- Inspirationsträff
- Studiecirkel

**”Alla har rätt och
behov till en
meningsfull fritid”**



Ekonomi

1 **Finansiering**

2 **Vad kostar KiX?**



1 Finansiering

Tre möjliga vägar till finansiering.

Egenfinansiering

Att verksamheten ingår i det allmänna utbudet hos SV, det kan finansieras med deltagaravgifter och/eller riktade medel från statsbidraget.

Bidragsfinansiering

Kommunen går in och stöttar uppstarten med projektpengar, verksamhetsbidrag, tillgänglighetsbidrag eller andra riktade medel för målgruppen.

Partnerskap eller upphandling

SV-avdelningen och kommunen ingår ett idéburet offentligt partnerskap och skapar en verksamhet på lång sikt för målgruppen. Sen den 1 januari 2023 finns också en lag som tillåter reserverad upphandling till idéburna organisationer.

Det är du som initiativtagare till en KiX-cirkel som har kontakt med finansiärerna. Genom att inspirera och engagera kan ni fokusera på värdet av verksamheten hos målgruppen och vad insatsen genererar för goda konsekvenser i samhället.

Ett idéburet offentligt partnerskap (IOP) är en överenskommelse om samverkan mellan offentlig och idéburen sektor i syfte att uppnå ett visst allmännyttigt samhällligt mål.

2

Vad kostar KiX?

Kostnaden för en studiecirkel med KiX varierar såklart beroende på kommun, deltagare, träffar och tid. Nedan har vi listat de vanligast utgifterna.

Cirkelledararvode

Studiecirkeltid, inspirationsträff, utbildning/introduktion samt eventuell extra planeringstid.

Material

Beroende på vilka aktiviteter gruppen gör.

Fika

Kulturellt inslag på inspirationsträff

Exempelvis trubadur eller dansinstruktör.

Lokalkostnader

Träffpunkter, SV:s egna lokaler är oftast gratis.

Förankring

Fokusera på värdet av KiX. Koppla verksamheten till statens fyra syften med folkbildning och FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning.

Belys samhällsvinster i form av ökad delaktighet, livslångt lärande och hälsofrämjande aktiviteter.

Plats för anteckningar

A series of 18 horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a space for taking notes.

Ett arvsfondsprojekt av
Studieförbundet Vuxenskolan Västra Götaland

