

# ACTIVE BRAIN GAMES FOR SENIORS

*“Hold liv i din hjerne og lev et farverigt liv!”*



Co-funded by  
the European Union



D!SORA  
Association for Education and Social Development





# GUIDEBOG TIL AT FORSTÅ MÅLGRUPPEN



Co-funded by  
the European Union



D!SORA

Association for Education and Social Development



## (A1) GENNEMGANG AF RELEVANT DATA OG FORSKNING. GENNEMGANG AF FAKTA OG DATA OM SENIORERS KOGNITION OG RAPPORTERING OM SPIL



Den accelererede teknologiske udvikling og fremkomsten af nye fremskridt inden for sundhedsområdet har direkte bidraget til forlængelsen af den forventede levealder. Som den forventede levealder er steget, er aldringsprocessen og evnen til at håndtere de ændringer, der følger med, blevet et væsentligt socialt emne. Efterhånden som befolkningen fortsætter med at ældes, er spørgsmålet om aldring i sig selv blevet stadig mere betydningsfuldt. Dette understreger nødvendigheden af at undersøge nye metoder, der sigter mod at beskytte og forbedre seniorers fysiske og mentale velvære. I denne sammenhæng bliver studier om den potentielle indvirkning af spil på at forbedre livskvaliteten for seniorer stadig vigtigere. Formålet med denne undersøgelse er at undersøge spils indvirkning på seniorers fysiske og mentale tilstand, at øge opmærksomheden inden for dette område, samt at fremme seniorers deltagelse. Derudover omfatter målene for denne undersøgelse at øge den sociale interaktion blandt seniorer, forbedre deres færdigheder og fremme en aktiv livsstil ved brug af spil. Det er dog vigtigt at bemærke, at spil kun er et værktøj blandt mange, der kan bruges til at forbedre livskvaliteten for seniorer. Personlige tilgange, der fokuserer på individuelle behov og præferencer, er også vigtige. Resultaterne af denne undersøgelse kan bidrage til udviklingen af effektive strategier til at forbedre livskvaliteten for seniorer og lette deres aktive deltagelse i aldringsprocessen.



Aldring er forbundet med en række fysiske og psykiske forandringer. Det er blevet påvist, at psykiske og fysiske forandringer påvirker hinanden, og at seniorers livsmotivation formes i overensstemmelse med disse forandringer. Tilstedeværelsen af udfordringer i alderdommen har vist sig at have en negativ indvirkning på seniorers livstilfredshed. I lyset af disse overvejelser er det af største vigtighed at udvikle praksisser, der vil bidrage positivt til seniorers fysiske og psykiske processer. En gennemgang af litteraturen om aldring viser, at seniorer er udsatte for en række kognitive og psykiske lidelser, herunder depression, amnestiske lidelser, Alzheimers sygdom, generaliserede angstlidelser og posttraumatisk stresslidelse. Flere studier har fremhævet den negative indvirkning, som depression i alderdommen har på de kognitive funktioner (Bingölo, 2015). Derudover er det tydeligt, at ældre må navigere gennem en lang række udfordringer, herunder overgange i roller, tab af ægtefælle eller venner, dødelighed, kroniske sygdomme, fysiske handicap (som syns- og høretab), økonomiske vanskeligheder, ensomhed og aldersdiskrimination. Negative opfattelser af sociale omgivelser, ændringer i fysisk sundhed og sociale forhold, personlige relationer og udsigterne til fremtiden kan bidrage til den psykiske stress, som seniorer oplever (Ekşioğlu Ahad, 2016).

Seniorer kan udvise modvilje mod at engagere sig i aktive aktiviteter på grund af de fysiske, psykiske og sociale forandringer, de gennemgår. Sådanne adfærdsmønstre bidrager til, at ældre bliver isolerede, hvilket resulterer i en stigning i forskellige psykiske problemer. Spil fungerer som et vigtigt pædagogisk værktøj, der fremmer seniorers integration i en aktiv livsstil og styrker deres indre motivation for at leve. Begrebet "gamification" indebærer at forbedre motivation, lette deltagelse og skabe en behagelig oplevelse ved at inkorporere spil-elementer i forskellige områder. De grundlæggende principper for "gamification" omfatter en række nøgleelementer, herunder en brugercentreret tilgang, brugen af belønninger, øge fremgang og etablering af meningsfulde mål. Et af de primære mål med dette projekt er at undersøge, hvordan disse principper kan anvendes i arbejdet med seniorer, og hvordan de kan imødekomme behovene og forventningerne i denne demografiske gruppe. Desuden er størstedelen af studierne om spil fokuseret på yngre befolkninger, specifikt børn og unge. Der er mangel på studier på dette område, der fokuserer på seniorer. Seniorer er ikke vant til spilsystemer, og det er derfor nødvendigt at designe mere specifikke spil, der tager højde for seniorers fysiske og psykiske forhold. Målene og prioriteterne for unge og seniorer adskiller sig markant. Dette peger på nødvendigheden af præcist at fastlægge de motiverende faktorer og påvirkninger for seniorer samt de elementer, der bidrager til deres glæde ved en given aktivitet (Altmeyer et al., 2018).

## HVORFOR ER DET VIGTIGT FOR SENIORER AT SPILLE SPIL?

At spille spil bidrager til mange sociale, mentale og psykologiske fordele for seniorer. Her er nogle af årsagerne til, hvorfor spil er væsentlige for målgruppen.



### Vigtige faktorer

Styrker sociale  
bånd

Spil er en god måde at bruge tid med venner og familie. Det styrker vores sociale bånd og reducerer ensomhedsfølelse.

Bidrager til mental  
stimulering

Spil såsom puslespil eller skak bidrager til mental stimulering og medvirker til at beskytte hjernens sundhed.

Opfordrer til fysisk  
aktivitet

Nogle spil kræver fysisk aktivitet og disse hjælper seniorerne til at forblive aktive.

Reducerer  
stress

Sjove aktiviteter reducerer stress og øger livskvaliteten.

Fremme  
følelsesmæssig trivsel

Spil er en kilde til glæde, hvilket påvirker den følelsesmæssige trivsel positivt.

## EKSEMPLER PÅ STUDIER OM SPIL FOR SENIORER I TYRKIET

I en undersøgelse fra 2018 med titlen *"The Effect of a Brain Game on Cognitive Skills, Loneliness and Psychological Well-Being of the seniors in a Nursing Home"* blev et brætspil, der forbedrer kognitive færdigheder, designet til seniorer, og effekterne af dette spil blev undersøgt i 10 uger (Yavuz og Yavuz, 2018). Efter spillet blev det fastslået, at seniorernes kognitive færdigheder, evne til at håndtere ensomhed og niveauer af psykisk velbefindende blev positivt påvirket.

I en anden undersøgelse, der blev udført af Oğuzhanoğlu og Özdel, blev det undersøgt, hvordan seniorer blev påvirket af kreative dramaspil. I denne undersøgelse, der blev gennemført med 11 seniorer, blev det fastslået, at seniorerne øgede deres livsmotivation og deres ønske om at deltage i det aktive liv efter psykodrama-spil. Derudover blev det fastslået, at seniorerne var i stand til at udtrykke sig selv og deres problemer lettere efter disse aktiviteter.

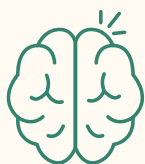
Ud over akademisk forskning organiserer non-profit organisationer og kommuner, der arbejder med seniorer i Tyrkiet, aktiviteter, hvor seniorer kan deltage i aktivt liv gennem leg. Mange kommuner har designet teatergrupper og særlige legepladser for seniorer. (Kilde: <https://www.milliyet.com.tr/yerel-haberler/antalya/muratpasa-yasli-evinde-zeka-oyunlari-12523933>, <https://www.antalya.bel.tr/Haberler/HaberDetay/3342/aktif-yasli-hizmet-merkezinde-etkinlikler-yeniden-basladi>).



## EKSEMPLER PÅ STUDIER OM SPIL FOR SENIORER I DANMARK

I Danmark har DGI undersøgt forskellige metoder til at fremme hjernehelbredet med det mål at forsinke starten på depression og Alzheimers sygdom, samtidig med at fysisk aktivitet og social inklusion fremmes. Dette blev undersøgt gennem et projekt kaldet "Hold hjernen frisk".

DGI arbejdede med tre forskellige metoder for at holde hjernen sund: SMART-træning, kulturen i bevægelse og naturtræning for seniorer.



**SMART Træning:** Fokus på træning af hukommelse, koncentration og balance. Programmet består af en række lav-intensitetsøvelser, der involverer ord og farver, designet til at udfordre deltagernes motoriske færdigheder, sanseopfattelse og logiske tænkning. Programmet tilbydes i 15, 30 eller 45 uger.



**Kulturen i bevægelse:** Aktivitetsprogrammer organiseret af udvalgte biblioteker. Programmerne er forskellige fra sted til sted, men har et fælles fokus på kombinationen af kultur, bevægelse og social interaktion. Programmerne varer 15 uger.



**Naturtræning for seniorer:** Træningsøvelser udført i naturen, udviklet til at træne både krop og sanser, samtidig med at du får intellektuel stimulering. Dette program medvirker til at styrke lokalsamfundet og alle deltagere uanset niveau er velkomne. Programmet varer i 15 uger.





Vedrørende kognitive færdigheder viser alle tre aktivitetsspor en betydelig stigning i den samlede score for kognitive færdigheder. Den største stigning observeres blandt deltagerne i kultur-sporet, efterfulgt af deltagerne i SMART-træning og naturtræning. Overordnet præsterer deltagerne på tværs af alle tre spor bedre i kognitive tests ved post-målingen sammenlignet med præ-målingen. Der er dog ingen indikation af, at udviklingen over tid adskiller sig signifikant mellem de tre spor. Disse observerede ændringer kan derfor sandsynligvis tilskrives et retest-effekt, hvor stigningen i scorerne skyldes, at deltagerne tidligere har gennemført testen.

Når ændringerne i subtesten for sætninger sammenlignes på tværs af de tre spor, viser kultur-sporet en signifikant større forbedring end SMART-træning-sporet. Dette indikerer, at deltagerne muligvis har forbedret deres kognitive færdigheder i højere grad end deltagerne i SMART-træning, hvilket kunne tyde på, at biblioteker og kulturaktiviteter tilbyder mere kognitivt relevante aktiviteter end SMART-træning. Det er dog bemærkelsesværdigt, at denne forskel ikke afspejles i ændringerne i den samlede score, hvilket rejser spørgsmål vedrørende betydningen af denne observation.

De fysiske tests, som er baseret på European Fitness Badge, omfatter øvelser som planken og sprællemænd, som hver især måler fysiske parametre såsom styrke og koordination. Resultaterne antyder, at naturtræningsprogrammet inkluderer aktiviteter, der forbedrer den generelle fitness og styrke, mens SMART-træningsøvelserne primært fokuserer på at forbedre koordinationen. Dog skal fortolkningen af disse resultater tages med forbehold for de anvendte dataindsamlingsmetoder.

Den samlede konklusion af projektet viser, at deltagerne i SMART-træning, Kulturen i Bevægelse og Naturtræning-sporene er meget tilfredse med og entusiastiske omkring aktiviteterne. Mellem 90 % og 95 % af deltagerne vil for eksempel anbefale programmet til en ven. Derudover rapporterer deltagerne forbedringer, især på de sociale områder og i motivationen for en sundere livsstil.

De selvrapporterede forbedringer synes at være et resultat af deltagelsen i projektets aktiviteter. Det er dog væsentligt at understrege, at effekterne ikke har videnskabelig dokumentation og alene baserer sig på deltagernes subjektive oplevelser. På trods af at aktivitetsprogrammerne vurderes som engagerende og relevante, kan deres effekter ikke bekræftes videnskabeligt.

Med hensyn til de psykologiske spørgeskemaer blev der observeret betydelige ændringer mellem præ- og post-målingerne, særligt i deltagernes kognitive testresultater og, i mindre grad, i reduktion af depressionsscore blandt deltagerne i SMART-træning og kultur-sporet. For både kognitive færdigheder og mental velvære (depression) blev der ikke observeret systematiske forskelle i ændringerne mellem de tre aktivitetsspor, hvilket tyder på, at ændringerne sandsynligvis skyldes et retest-effekt snarere end aktiviteterne i sig selv.

## EKSEMPLER PÅ STUDIER OM SPIL FOR SENIORER I SLOVENIEN

Søgningen efter hukommelsesstyrkende aktiviteter for seniorer i Slovenien viser en række aktiviteter og initiativer, der primært fokuserer på at spille forskellige brætspil designet til at forbedre hukommelsen.

Et interessant og angiveligt meget populært eksempel er spillet "Pregovorni spomin" (Proverb Memory). Spillet, designet af etnolog Dr. Saša Babič og paremiolog Dr. Matej Meterec og udgivet af forlaget ved Forskningscentret for det Slovenske Videnskabs- og Kunstakademi, og fokuserer på ordsprog. Spillet blev modtaget særdeles godt blandt seniorer på flere plejehjem i Slovenien, da de ældre borgere glædede sig over muligheden for at lære de ordsprog, de kendte fra deres ungdom, og forbinde dem med deres livshistorier og minder.

Spillet var så stor en succes, at de skabte en del to, "Pregovorni spomin 2", og sendte det til 115 plejehjem i Slovenien. Del 2 blev også en succes, og mange professionelle, der arbejder med seniorer rapporterede, at de regelmæssigt bruger spillet i deres aktiviteter. Udover hukommelsestræning er formålet med spillet "at stimulere refleksion over det sproglige arv i det slovenske sprog".

(<https://zalozba.zrc-sazu.si/sl/novice/pregovorni-spomin-v-domovih-za-starejse>)



Et andet interessant eksempel er et projekt implementeret af Spominčica – Alzheimer Slovenien – en NGO, der arbejder med at øge bevidstheden og hjælpe mennesker med demens. De udvikler, sammen med flere gårde og organisationer, der arbejder inden for sundhedsområdet, værktøjer til træning af kognitive funktioner for sårbare grupper med fokus på personer med demens. De bruger gårdmiljøet som en dynamisk og interessant ramme for at forberede og gennemføre træningsprogrammet.

(<https://www.spomincica.si/projekti>)

## EKSEMPLER PÅ STUDIER OM SPIL FOR SENIORER I PORTUGAL

### Bridge på USO

For ca. 7 år siden blev USO involveret i bridge klasser for seniorer. Spillet er i sig selv interessant, men er også underbygget af evidens der angiver at spillet Bridge har terapeutisk værdi for deltagerne.

### Bridge og seniorer

Den seneste forskning har vist at det at spille bridge har en statistisk signifikant positiv effekt på deltagernes velvære. Forskere ved Stirling University har i samarbejde med English Bridge Education and Development, som en del af deres løbende arbejde om sundheds- og velværefordelene ved at spille bridge, har undersøgt over 7.000 personer, hvoraf de fleste var bridgespillere. De fleste respondenter indikerede, at spille bridge gav dem personlige fordele i form af spillets konkurrencemæssige element, muligheden for at socialisere med venner, og – mest almindeligt – at aktiviteten var mentalt stimulerende og bidrog med glæde. Dette bidrog til en større følelse af velvære end gennemsnittet – sammenligning var mulig med data fra den engelske Longitudinal Study of Aging.

Det er blevet bevist, at deltagelse i en form for aktivitet, der tester mental smidighed dagligt, hjælper med at beskytte vores ældre befolkning mod demens og Alzheimers. Der findes også forskning, der viser, at social interaktion blandt seniorer kan modvirke kognitiv tilbagefald. Bridge giver både mental stimulering og socialt engagement.

Selvom det ikke er en kur mod demens, er der beviser for, at det at spille bridge kan bidrage til at holde hjernen sund:

*"En undersøgelse fra november 2000 af en forsker ved University of California, Berkeley, Marian Cleeves Diamond, fandt, at det at spille kontraktbridge efterlader folk med et højere antal immunceller. "Kontraktbridge var ideelt til det, vi ledte efter," sagde hun. "Det er den aktivitet, der kommer tættest på en udfordrende kortsorteringsopgave, der også indeholder flere faktorer, der bør stimulere den dorsolaterale cortex. Bridge spillere planlægger, de bruger arbejdshukommelse, de arbejder med sekvensering, initiering og en række andre højere funktioner, som den dorsolaterale cortex er involveret i."*

## EMPATHY MAP TIL FORSTÅELSE AF MÅLGRUPPEN

Når man udvikler spil for seniorer, er det meget vigtigt først at forstå deres behov og forventninger og at udvikle menneskecentrerede spil. Vi vil bruge metoden "Empathy map" til at forstå målgruppen og imødekomme deres behov.

### Hvad er et Empathy Map?

Et empathy map er et visuelt værktøj, der hjælper med at forstå en persons eller målgruppes følelser, tanker, behov og adfærd. Det er typisk opdelt i fire hovedsektioner:

- **Tankerne (Think):** Søger at forstå, hvad målgruppen tænker om emnet.
- **Følelserne (Feel):** Undersøger målgruppens følelser omkring emnet.
- **Opfattelserne (See):** Indsamler information om begivenheder og situationer, som målgruppen ser omkring sig.
- **Diskurserne (Say):** Undersøger, hvad målgruppen siger, eller hvordan de udtrykker det overfor andre.

Derudover inkluderes ofte målgruppens auditive oplevelser (Hear) og hvad de gør (Do) på kortet.



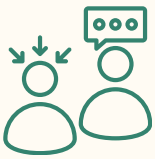
## Vigtigheden af Empathy Map ved udvikling af undervisningsmateriale



**Bedre forståelse af målgruppen:** Empathy mapping giver udviklere af undervisningsmateriale mulighed for at opnå en dyb forståelse af målgruppen. At kende deltageres læringsbehov, motivationer og udfordringer muliggør en mere målrettet og effektiv indholdsudvikling.



**Personligt tilpasset indholdsdesign:** Hver deltager kan have forskellige læringsstile og forventninger. Ved at identificere disse forskelle hjælper empathy-map med at udvikle personliggjort og skræddersyet indhold.



**Engagerende og meningsfulde materialer:** At forstå deltageres følelser og tanker gør det muligt at designe indhold på en måde, der ikke kun er informativt, men også skaber en følelsesmæssig forbindelse. Dette gør læringsprocessen mere engagerende og effektiv.



**Problemløsningsfærdigheder:** Empathy mapping gør det lettere at forstå de problemer, deltagerne står overfor og deres reaktioner på disse problemer. Denne information giver mulighed for at tilbyde løsninger på virkelige problemer i undervisningsmaterialerne.



**Kontinuerlig forbedring:** Ved hjælp af empatikortet kan udviklere af undervisningsmateriale bedre analysere deltageres feedback og løbende forbedre materialet i overensstemmelse hermed.

Som resultat bidrager empathy mapping til skabelsen af mere effektivt, meningsfuldt og brugervenligt indhold ved at opmuntre til at inkludere deltageres perspektiv i udviklingsprocessen af undervisningsmateriale.

## EN GUIDE TIL FORSTÅELSE AF SENIORER

Med Empathy mapping er målet at afdække seniorvenlige designprincipper ved at forstå seniorernes opfattelser, tidligere erfaringer, behov og forventninger til spil i dybden, samt at designe spil, der er egnet til seniorernes fysiske, mentale og følelsesmæssige behov, gøre livet mere meningsfuldt og bidrage til aktiv aldring i overensstemmelse med disse principper. Nedenfor er de grundlæggende spørgsmål og udforskende (exploratory) spørgsmål, der er forberedt til den forskning, der skal gennemføres med fokusgrupper. Målene, formålene og begrundelsen for hvert spørgsmål er skrevet i detaljer og organiseret i en retningslinje. I den sidste sektion præsenteres mulige svar på disse spørgsmål i et empati-kort.

### 1. Hovedspørgsmål: Hvordan oplever du aldringsprocessen?

Udforskende spørgsmål: 

- *Hvad betyder det for dig at blive ældre?*
- *Hvordan oplever du virkningerne af aldring (fysiske, psykologiske og kognitive)?*
- *Hvilke følelser er for dig mest fremtrædende i forhold til aldring?*
- *Hvordan har dine forhold til din familie og nære omgivelser ændret sig i takt med, at du er blevet ældre?*
- *Hvordan ser du seniorers plads i samfundet?*
- *Hvordan bruger du din tid?*
- *Hvad betyder det at være en aktiv person som senior?*

Mål og formål: 

Hovedformålet med disse spørgsmål er at forstå individuelle oplevelser af aldringsprocessen og at forstå de fysiske, følelsesmæssige, sociale og kognitive forandringer hos seniorer i denne proces. Ved at undersøge seniorers opfattelse af aldringsprocessen og de sociale og kulturelle kontekster, der former disse opfattelser, er målet at øge bevidstheden om seniorers behov og livskvalitet.

Mål:

- *At forstå de fysiske, psykologiske og kognitive dimensioner af aldringsprocessen gennem individers subjektive udtryk.*

- *At analysere de sociale, kulturelle og individuelle faktorer, der former opfattelsen af aldring.*
- *At vurdere, hvordan sociale relationer og sociale roller ændrer sig i aldringsprocessen.*
- *At undersøge, hvordan individer strukturerer deres daglige liv og deres opfattelser af begrebet aktiv aldring.*

## 2. Hovedspørgsmål: Hvordan oplever du det at blive ældre?

- **Begrundelse:** *Dette spørgsmål blev stillet for at opnå en forståelse af, hvordan individer subjektivt oplever aldringsprocessen. Det er væsentligt at undersøge, hvordan fysiske, psykologiske og sociale forandringer påvirker denne oplevelse.*
- **Forventninger:** *Deltagerne forventes at vurdere aldringsprocessen i en overordnet kontekst og give udtryk for de positive eller negative aspekter ved denne proces.*

### Uddybende spørgsmål

#### 1. Hvad betyder alderdom for dig?

- **Begrundelse:** *Det antages, at opfattelsen af alderdom eller aldring kan variere fra person til person. Dette spørgsmål blev stillet for at afdække de personlige betydninger, der tillægges begrebet alderdom.*
- **Forventninger:** *Deltagerne forventes at definere alderdom som en periode præget af visdom, forandring, ensomhed eller begrænsninger.*

#### 2. Hvordan oplever du virkningerne af aldring (fysisk, psykisk og kognitivt)?

- **Begrundelse:** *Dette spørgsmål blev stillet for at opnå indsigt i den direkte oplevelse af fysiske, psykiske og kognitive forandringer i aldringsprocessen.*
- **Forventninger:** *Deltagerne forventes at redegøre for, hvordan disse forandringer påvirker deres dagligdag og deres generelle livskvalitet.*

### **3. Hvilke følelser er de mest fremtrædende for dig i forbindelse med at blive ældre?**

- **Begrundelse:** Forståelsen af den følelsesmæssige dimension af aldringsprocessen spiller en afgørende rolle i analysen af, hvilke følelser individer oplever mest i denne proces.
- **Forventninger:** Deltagerne forventes at udtrykke følelser som glæde, fred, angst, ensomhed eller accept.

### **4. Hvordan har dine relationer til din familie og nære venner ændret sig i takt med, at du er blevet ældre?**

- **Begrundelse:** Det er vigtigt at undersøge, hvordan aldring påvirker sociale relationer, for at forstå hvordan individets roller i familien og det sociale miljø har forandret sig.
- **Forventninger:** Deltagerne forventes at beskrive disse forandringer på en positiv eller negativ måde.

### **5. Hvordan ser du seniorers plads i samfundet?**

- **Begrundelse:** Formålet er at vurdere samfundets opfattelse af seniorer og deres rolle i samfundet samt at forstå den sociale konteksts indflydelse på aldring.
- **Forventninger:** Deltagerne forventes at give udtryk for deres tanker om deres sociale roller og samfundets holdninger til seniorer.

### **6. Hvordan tilbringer du din tid?**

- **Begrundelse:** Dette spørgsmål stilles for at få indsigt i, hvordan seniorer tilbringer deres hverdag, samt for at analysere deres fritid og strategier for aktiv aldring.
- **Forventninger:** Deltagerne forventes at dele deres daglige rutiner samt de udfordringer eller fornøjelige aktiviteter, de møder i denne proces.

### 7. Hvad mener du, det vil sige at være en aktiv person som senior?

- **Begrundelse:** Dette spørgsmål stilles for at opnå en forståelse af de individuelle betydninger, der tillægges begrebet aktiv aldring, og for at vurdere, hvordan dette begreb afspejles i individets livspraksis.
- **Forventninger:** Deltagerne forventes at udtrykke, hvordan de definerer aktiv aldring i relation til sociale, fysiske og mentale aspekter.

## 3. Væsentlige spørgsmål: Hvad betyder det at spille spil for dig?

### Uddybende spørgsmål:

- *Hvordan har du det, når du spiller spil, eller når du tænker på at spille spil?*
- *Hvordan får de spil, du husker fra dine tidligere oplevelser (som barn eller med dine egne børn) dig til at føle?*
- *Hvordan har du det, når du ser dine jævnaldrende spille?*
- *Hvordan tror du, dit miljø vil reagere på, at du spiller spil?*

### Mål & formål:

Hovedformålet med disse spørgsmål er at opnå en dybdegående forståelse af seniorers opfattelser af spil og de individuelle, sociale og følelsesmæssige faktorer, der påvirker disse opfattelser. Ved at afsløre den betydning, som seniorer tillægger spil, hvordan de er påvirket af deres tidligere spilleoplevelser og virkningerne af miljømæssige faktorer på disse opfattelser, har de til formål at danne grundlag for design af aldersvenlige spil. Målene med dette kernespørgsmål og de uddybende spørgsmål er generelt som følger:

- *At opnå en dybdegående forståelse af de følelsesmæssige oplevelser, som spil vækker hos individet.*
- *At afsløre de individuelle og sociale kontekster, der former seniorers opfattelser af spil.*
- *At udvikle designprincipper baseret på nostalgi ved at analysere virkningen af tidligere oplevelser på spilopfattelsen.*
- *At vurdere virkningen af sociale og miljømæssige faktorer på motivationen for at spille spil.*
- *At indhente konkrete data, der vil vejlede designprincipper for spiludvikling i overensstemmelse med seniorers behov og forventninger.*

#### 4. Væsentligt spørgsmål: Hvad betyder det at spille spil for dig?

- **Begrundelse:** Dette spørgsmål blev stillet for at forstå, hvordan seniorer opfatter begrebet leg og i hvilke sammenhænge i deres liv de vurderer handlingen at spille spil.
- **Forventninger:** Deltagerne forventes at forklare, hvordan de definerer spil i forhold til underholdning, læring, socialisering, nostalgi eller andre sammenhænge. Dette spørgsmål kan give indblik i, hvor meningsfulde og motiverende spil kan være for seniorer.

#### Uddybende spørgsmål:

##### 1. Hvordan har du det, når du spiller eller tænker på at spille spil?

- **Begrundelse:** Dette spørgsmål blev stillet for at forstå, hvilke følelser spil eller tanken om at spille vækker hos seniorer. Den følelsesmæssige kontekst spiller en afgørende rolle i at forstå individers motivationer for at spille spil.
- **Forventninger:** Deltagerne forventes at udtrykke forskellige følelser såsom sjov, glæde, afslapning, angst eller måske generthed. Undersøgelsen af disse følelser kan hjælpe med at sikre følelsesmæssig sammenhæng i spiludviklingen.

## **2. Hvordan får de spil, du husker fra dine tidligere oplevelser (som barn eller med dine egne børn) dig til at føle?**

- **Begrundelse:** Tidligere oplevelser er en vigtig faktor, der former individers nuværende opfattelser af spil. Dette spørgsmål har til formål at afsløre, hvordan nostalgi og tidligere spilleoplevelser påvirker seniorers holdninger til spil.
- **Forventninger:** Deltagerne forventes at udtrykke glæde, længsel eller andre følelsesmæssige kontekster fra tidligere spilleoplevelser. Dette vil understrege vigtigheden af at forbinde sig med fortiden i spiludviklingen.

## **3. Hvordan har du det, når du ser dine jævnaldrende spille?**

- **Begrundelse:** Dette spørgsmål blev stillet for at forstå opfattelsen af spil i en social kontekst. Seniorers observation af deres jævnaldrendes spil eller deres tanker om det giver en mulighed for at vurdere spilleadfærd inden for rammerne af sociale normer.
- **Forventninger:** Deltagerne forventes at vurdere deres jævnaldrendes spilleadfærd positivt eller negativt. Dette vil give indsigt i spillets sociale accept.

## **4. Hvordan tror du, at miljøet vil reagere på din spilleadfærd?**

- **Begrundelse:** Dette spørgsmål blev stillet for at forstå virkningen af miljømæssige faktorer på individers spilleadfærd. Miljømæssige reaktioner kan øge eller formindske individers motivation for at spille spil.
- **Forventninger:** Deltagerne forventes at udtrykke mulige støttende eller kritiske reaktioner fra deres familie, venner og omgivelser i forhold til deres spil. Dette vil muliggøre overvejelse af sociale barrierer og muligheder i spiludviklingen.

## 5. Væsentligt spørgsmål: Kan du dele dine erfaringer/praksisser med spil?

### Uddybende spørgsmål:

- *Med hvem foretrækker du at spille (alene, ægtefælle, børn, børnebørn osv.)?*
- *Hvor meget tid afsætter/skal du afsætte til spil dagligt?*
- *Hvad motiverer eller afholder dig fra at spille?*
- *Hvilke af dine karakteristika (fysiske, psykiske, tidsmæssige osv.) tror du ville gøre det lettere/sværere for dig at deltage i leg?*

### Mål & formål:

Disse spørgsmål har til formål at forstå, hvilke typer spil seniorer har en tendens til at spille, de individuelle og sociale faktorer, der påvirker deres spillevaner, og hvordan disse vaner integreres i deres dagligdag. Viden om spilgenrer og spillevaner er afgørende for at identificere temaer og mekanikker til aldersvenlig spiludvikling, der stemmer overens med behov og forventninger. Målene med de centrale spørgsmål og relaterede uddybende spørgsmål er som følger:

- *Forstå seniorers interesser og forventninger til typer af spil.*
- *Vurdere den sociale konteksts indflydelse (f.eks. præferencer for at spille alene eller i en gruppe) på spillevaner.*
- *Identificere, hvordan seniorer integrerer spil i deres daglige rutiner, samt de vanskeligheder eller fordele, de oplever undervejs.*
- *Identificere motivatorer og barrierer og udvikle passende strategier for spiludvikling.*
- *Udvikle funktioner til aldersvenlig spiludvikling, der er egnet til individuelle præferencer og fremmer social deltagelse.*

## 6. Væsentligt spørgsmål: Hvilke typer spil er du mest interesseret i?

- **Begrundelse:** Dette spørgsmål har til formål at forstå, hvilke typer spil seniorer foretrækker, og at bestemme, hvilke typer spil der er mest interessante. Identificering af de spil typer, der imødekommer seniorers kognitive, fysiske og følelsesmæssige behov vil lette designprocessen.
- **Forventninger:** Deltagerne forventes at angive, hvilke genrer de foretrækker, såsom strategi, intelligens, ord-, bræt-, kort- eller digitale spil. Denne information vil give vigtig indsigt i at bestemme, hvilke spil typer der vil tiltrække seniorernes interesse.

### Uddybende spørgsmål:

#### 1. Med hvem foretrækker du at spille (alene, ægtefælle, børn, børnebørn osv.)?

- **Begrundelse:** Formålet er at forstå den sociale contexts indflydelse på spillepræferencer. At forstå, om seniorer foretrækker at spille alene eller i en gruppe, er vigtigt for at prioritere individuel eller gruppespil i designet.
- **Forventninger:** Deltagerne forventes at udtrykke deres præference for at spille alene, tilbringe tid med familiemedlemmer eller dele spillet med deres sociale cirkel. Dette vil hjælpe med at vejlede designet af spillets niveauer af social interaktion.

#### 2. Hvor meget tid afsætter/skulle du afsætte til spil dagligt?

- **Begrundelse:** Dette spørgsmål stilles for at forstå, hvordan seniorer integrerer deres spillevaner i deres daglige liv, og hvor meget tid de bruger på at spille. Dette giver vigtig data til designet af spil med hensyn til tilgængelighed og varighed.
- **Forventninger:** Deltagerne forventes at angive, hvor meget tid de bruger på eller finder det passende at bruge på at spille spil. Dette vil hjælpe med at bestemme varigheden og hyppigheden af spil.

### 3. Hvad motiverer eller afholder dig fra at spille spil?

- **Begrundelse:** Formålet er at forstå de positive og negative motivationer, der påvirker spilleadfærd. Denne information giver vigtige spor til spiludvikling for at øge motivationen og mindske afholdenheden.
- **Forventninger:** Deltagerne forventes at forklare, hvad der motiverer eller afholder dem fra at spille spil baseret på fysiske, mentale eller sociale faktorer. For eksempel kan faktorer som sjov ved spil, nem adgang, fysiske udfordringer eller sociale fordomme identificeres.

## 7. Væsentligt spørgsmål: Hvordan bidrager spil til dit liv/Hvordan ønsker du, at spil skal bidrage til dit liv?

Uddybende spørgsmål: 

- Hvad er dine forventninger til spil?
- Hvordan tror du, spil kan bidrage til dig psykisk/fysisk/mentalt?
- Hvilken indflydelse kan spil have på din dagligdag?

Formål & mål: 

Disse spørgsmål har til formål at forstå, hvordan spil tilføjer værdi til seniorers liv, eller hvordan de ønsker, at spil skal bidrage. Vurdering af de psykologiske, fysiske og mentale effekter af spil vil give et grundlæggende overblik over spiludvikling, der kan forbedre livskvaliteten for seniorer. Desuden undersøges spillets potentiale for at integrere sig i dagligdagen og styrke sociale bånd gennem disse spørgsmål. Disse spørgsmål er designet med følgende mål for øje:

- At identificere de psykologiske, fysiske og mentale bidrag, som spil giver til seniorers liv.
- At forstå, hvilke personlige og sociale fordele seniorer forventer fra spil.

- *At få tips til spiludvikling for at øge de positive effekter af spil i dagligdagen.*
- *At sikre, at aldersvenlige spil designes på en måde, så de nemt kan integreres i individers daglige liv.*
- *At undersøge de potentielle fordele ved spil for at forbedre livskvaliteten for seniorer og udvikle designstrategier derefter.*

## 8. Væsentligt spørgsmål: Hvordan ville du gerne have, at spil bidrager til dit liv?

- **Begrundelse:** Dette spørgsmål blev stillet for at forstå, hvordan seniorer opfatter begrebet leg, og i hvilke sammenhænge i deres liv de vurderer handlingen at spille spil.
- **Forventninger:** Deltagerne forventes at angive, om de forventer følelsesmæssig tilfredsstillelse, mental stimulering, fysisk mobilitet, sociale forbindelser eller blot fornøjelse fra spil.

### Uddybende spørgsmål:



#### 1. Hvad er dine forventninger til spil?

- **Begrundelse:** Formålet er at forstå seniorers specifikke forventninger til spil. Dette gør det muligt at identificere funktioner og egenskaber, der bør prioriteres i spiludviklingen.
- **Forventninger:** Deltagerne forventes at udtrykke deres forventninger til spil, såsom underholdning, læring, socialt fællesskab, fysisk mobilitet eller at reducere ensomhedsfølelser.

#### 2. Hvordan tror du, spil kan bidrage til dig psykisk/fysisk/mentalt?

- **Begrundelse:** Dette spørgsmål har til formål at forstå den potentielle indvirkning af spil på individers sundhed og velvære. Bidrag som fysisk motion, mental stimulering eller psykologisk afslapning kan forbedre livskvaliteten for seniorer.

- **Forventninger:** Deltagerne forventes at udtrykke spillets bidrag, såsom stressreduktion, opmuntring til fysisk aktivitet eller opretholdelse af mental skarphed.

### 3. Hvilken indvirkning kan spil have på din dagligdag?

- **Begrundelse:** At forstå spillets indvirkning på seniorers daglige liv og deres opfattelse af disse effekter giver indblik i, hvordan spil kan integreres i deres livsstil.
- **Forventninger:** Deltagerne forventes at beskrive spillets indvirkning på deres daglige rutiner, såsom underholdning, social interaktion, motivation eller fritid.

## 9. Væsentligt spørgsmål: Hvilken type spil og indhold vil du gerne se designet til dig?

### Uddybende spørgsmål:

- Hvilke typer spil er du interesseret i?
- Med hvilket formål vil du gerne have, at spillene bliver designet (socialt, personlig udvikling, sundhed osv.)?
- Hvilke funktioner er vigtigst for dig i et spil eller en aktivitet, der vil blive tilbudt dig (sjov, bekvemmelighed, sværhedsgrad)?

### Formål & mål:

Disse spørgsmål har til formål at forstå, hvilke typer spil seniorer ville nyde, deres forventninger til spilindhold og deres præferencer. Desuden, ved at finde ud af, hvilke typer spil der spilles i deres sociale miljø, giver det os mulighed for at analysere de faktorer, der påvirker seniorers spillepræferencer og deres tilgang til spil. På denne måde sigter det mod at gøre aldersvenlige spil mere meningsfulde og engagerende. Målene med disse spørgsmål er opsummeret som følger:

- *At forstå, hvilke typer og indhold af spil seniorer foretrækker.*
- *At forstå hvordan seniorer ønsker, at spil skal bidrage til deres liv fysisk, mentalt og socialt.*
- *Tilpasse spilindhold efter individuelle interesser og elementer, der understøtter socialt fællesskab.*
- *Forstå de faktorer, der former seniorers spilleadfærd, ved at analysere den sociale environments indvirkning på deres spillevaner.*
- *Udvikle anbefalinger om indhold og mekanikker for aldersvenlig spiludvikling.*

## 10. Væsentligt spørgsmål: Hvilken type spil og indhold designet til dig ville du gerne have set?

- **Begrundelse:** At lære om seniorer drømme og forventninger om spilindhold vil hjælpe med at fremhæve de elementer, der interesserer dem i spiludviklingen.
- **Forventninger:** Deltagerne forventes at udtrykke deres forventninger til de typer spil, der kan spilles for social interaktion, fysisk aktivitet, uddannelse eller blot for sjov.

### Uddybende spørgsmål:



#### 1. Hvilke spiltyper er du interesseret i?

- **Begrundelse:** Det er vigtigt at identificere seniorers personlige interesser i spilgenrer for at forstå individuelle forskelle. Indholdet og gameplayet i spillene kan tilpasses brugerens præferencer.
- **Forventninger:** Deltagerne forventes at udtrykke deres interesse for forskellige typer spil såsom ordspil, strategispil, spil, der involverer fysisk aktivitet, virtuelle spil eller brætspil.

## 2. Med hvilket formål vil du gerne have, at spillene bliver designet (socialt, personlig udvikling, sundhed osv.)?

- **Begrundelse:** Dette spørgsmål har til formål at forstå, på hvilke måder spil kan bidrage til seniorers liv. Det tydeliggør, at spil kan designes med fokus på fysisk sundhed, mental skarphed, sociale forbindelser eller blot for underholdningens skyld.
- **Forventninger:** Deltagerne forventes at udtrykke, at de ønsker, at spil skal tilbyde konkrete fordele såsom socialisering, læring, stressreduktion, hukommelsesforbedring eller fysisk aktivitet.

## 3. Hvilken slags spil spiller dine nære venner?

- **Begrundelse:** At lære om seniorers spillevaner i deres sociale miljø hjælper med at forstå de ydre faktorer, der påvirker spillepræferencer. Det giver også mulighed for at analysere spillets sociale accept og spilbarhed.
- **Forventninger:** Deltagerne forventes at dele deres holdninger til de spil, deres venner spiller, og give indblik i spillets potentiale til at styrke sociale bånd.

## SEMI-STRUCTUREREDE INTERVIEWS

Tabellen nedenfor viser de 5 grundlæggende forskningsspørgsmål til seniorer samt de uddybende spørgsmål, der har til formål at udforske disse spørgsmål nærmere. Ud over de grundlæggende forskningsspørgsmål forventes det, at forskerne ved hjælp af de uddybende spørgsmål supplerer de svar, de vurderer mangler under interviewet.

Forskerne forventes at stille de følgende spørgsmål ikke som lukkede (ja/nej) spørgsmål, som i spørgeskemaer, men som åbne spørgsmål i overensstemmelse med kvalitative forskningsmetoder og at give deltagerne tilstrækkelig tid til at svare.

Det estimeres, at svartiden på de nedenstående spørgsmål, som er udarbejdet i overensstemmelse med undersøgelsens formål, vil være i gennemsnit 1 time.

Grundlæggende forskningsspørgsmål	Uddybende spørgsmål
<p><b>1. Hvordan oplever du aldringsprocessen?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvad betyder det for dig at være senior?</li> <li>• Hvordan oplever du aldringens virkninger (fysiske, psykiske og kognitive)?</li> <li>• Hvilke følelser er de mest fremtrædende hos dig i forbindelse med aldring?</li> <li>• Hvordan har dine relationer til familien og din nære omverden ændret sig i takt med at du er blevet ældre?</li> <li>• Hvordan opfatter du seniorers plads i samfundet?</li> <li>• Hvordan bruger du din tid?</li> <li>• Hvad vil det sige at være en aktiv person i alderdommen?</li> </ul>
<p><b>2. Hvad betyder det for dig at spille spil?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvordan har du det, når du spiller eller tænker på at spille spil?</li> <li>• Hvordan får de spil, du husker fra tidligere oplevelser (som barn eller med dine egne børn), dig til at føle?</li> <li>• Hvordan føles det for dig at se jævnaldrende spille?</li> <li>• Hvordan tror du, at din omverden ville reagere, hvis du spillede spil?</li> </ul>
<p><b>3. Vil du dele dine erfaringer og vaner i forbindelse med spil?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvem foretrækker du at spille sammen med? Og med hvem ville du foretrække at spille mere med (alene, ægtefælle, børn, børnebørn osv.)?</li> <li>• Hvor meget tid bruger du – eller synes du, man bør bruge – på leg eller spil dagligt?</li> <li>• Hvad motiverer dig til at spille eller deltage i spil – og hvad afholder dig fra det?</li> <li>• Hvilke af dine egenskaber (fysiske, psykiske, tidsmæssige osv.) mener du gør det lettere eller sværere for dig at deltage i leg eller spil?</li> </ul>
<p><b>4. Hvordan bidrager spil til dit liv – eller hvordan ønsker du, at de skal bidrage?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvordan tror du, at spil kan bidrage til dig psykologisk, fysisk og mentalt?</li> <li>• Hvilken betydning kan spil have for din dagligdag?</li> </ul>
<p><b>5. Hvilken type spil og indhold vil du gerne se designet til dig?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvilke typer spil interesserer dig?</li> <li>• Hvilket formål ønsker du, at spillene skal være designet til (fysisk, socialt, personlig udvikling, sundhed osv.)?</li> <li>• Hvilke funktioner er vigtigst for dig i et spil eller en aktivitet, der vil blive tilbudt dig (sjov, bekvemmelighed, sværhedsgrad)?</li> </ul>

## Spørgsmål tilpasset Empati Kortet

Svarene på de grundlæggende og udforskende spørgsmål blev forudset og placeret på empati-kortet nedenfor. Dog bør forskere være opmærksomme på, at svarene på spørgsmålene kan ændre deres placering på empati-kortet. Fordi empati-kortet skabes som et resultat af analysen af svarene fra deltagerne, ikke af spørgsmålene. Det eksempel på empati-kortet, der vises nedenfor, blev kun oprettet for at give forskerne indsigt. Endelig bør det empati-kort, der skabes, være baseret på de data, der er opnået fra alle deltagerne, ikke for hver enkelt deltager. For eksempel bør der ikke oprettes separate empati-kort for deltager (P)-1 og P-2.

### Hvad føler han/hun?

#### Hvad betyder det for dig at spille spil?

- Hvordan har du det, når du spiller eller tænker på at spille spil?
- Hvordan får de spil, du husker fra dine tidligere oplevelser (som barn eller med dine egne børn), dig til at føle?
- Hvordan får det dig til at føle, når du ser dine jævnaldrende spille?
- Hvordan tror du, at din omverden ville reagere, hvis du spillede spil?

### Hvad gør han/hun?

#### Hvad er dine erfaringer med at spille spil?

- Hvem foretrækker du at spille sammen med – eller ville du foretrække at spille mere med (alene, ægtefælle, børn, børnebørn osv.)?
- Hvor meget tid bruger du – eller synes du, man bør bruge – på at spille dagligt?
- Hvad motiverer dig til at spille eller deltage i spil, og hvad afholder dig fra det?
- Hvilke af dine egenskaber (fysiske, psykiske, tidsmæssige osv.) mener du gør det lettere eller sværere for dig at deltage i spil?

### Hvad tænker han/hun?

#### Hvordan bidrager spil til dit liv/Hvordan ønsker du at spil skal bidrage?

- Hvordan tror du, at spil kan bidrage til dig psykologisk, fysisk og mentalt?
- Hvordan kan spil have en indvirkning på din dagligdag?

### Hvad siger han/hun?

#### Hvilke slags spil og indhold ønsker du at se designet til dig?

- Hvilke typer spil interesserer dig?
- Hvilket formål ønsker du, at spillene skal være designet til (fysisk, socialt, personlig udvikling, sundhed osv.)?
- Hvilke funktioner er vigtigst for dig i et spil eller en aktivitet, der vil blive tilbudt dig (sjov, bekvemmelighed, sværhedsgrad)?

## EN GUIDE TIL AT EMPATISERE MED FAGPERSONER, DER ARBEJDER MED SENIORER: SEMI-STRUKTURERET INTERVIEWFORMULAR FOR FAGPERSONER DER ANVENDER SPIL I DERES ORGANISATION

### Hvad tænker han/hun?



- *Hvad tænker du mest på, når du arbejder med seniorer (f.eks. deres sundhed, velvære, daglige aktiviteter)?*
- *Hvilke emner mener du, at du har brug for mere information eller træning om, når du spiller med målgruppen?*
- *Hvilke positive resultater håber du at opnå, når du anvender spillene?*

- **Begrundelse:**

*Disse spørgsmål blev designet til at forstå fagpersoners bevidsthed om seniorers behov, deres erfaringer med spilprocesser og deres forventninger til de positive effekter, som spil kan give. Fagpersoners indsigt i disse emner giver en vigtig pejling af hvilke design og implementering af spil, der kan forbedre seniorers livskvalitet. Samtidig identificerer det områder, hvor fagpersoner har behov for træning og information, og muliggør udvikling af støtteforanstaltninger for at imødekomme disse behov.*

- **Forventning:**

*Deltagerne forventes at udtrykke deres fokus på seniorers sundhed, velvære og sociale inklusion. Fagpersoner forventes at angive, hvilken viden og hvilke færdigheder de har brug for i spilprocessen. Deltagerne forventes at vurdere de fysiske, mentale og sociale fordele, som spil kan give seniorer, og dele de positive resultater, de gerne vil opnå i denne proces. Fagpersoner forventes at præsentere de udfordringer, de møder, når de arbejder med seniorer, samt forslag til, hvordan disse udfordringer kan overvindes. Målet er at give tips til, hvilke strategier der kan udvikles for at øge spillets indvirkning på seniorers livskvalitet.*

## Hvad gør han/hun?



- *Hvilke erfaringer har seniorer med at spille/deltage i spil?*
- *Hvilken type spil kunne seniorer være interesseret i?*
- *Hvilke ændringer gør du i din daglige rutine, når du implementerer spillene?*
- *Hvilke skridt følger du for at implementere spillene?*
- *Hvad gør du for at sikre seniorernes deltagelse i spillene?*



- **Begrundelse:**

*Disse spørgsmål er designet for at forstå, hvordan seniorer er involveret i spilprocessen, og hvilken rolle fagpersoner spiller i denne proces. Seniorernes erfaringer og interesser i at deltage i spil samt de metoder, fagpersoner følger i denne proces, giver mulighed for at udvikle strategier, der kan øge deres engagement i spil. Desuden afslører forståelsen af fagpersoners daglige rutiner og implementeringsprocesser, hvordan spil integreres i seniorers liv. Disse spørgsmål har til formål at identificere effektive metoder til at øge seniorers motivation*

- **Forventning:**

*Deltagerne forventes at dele deres erfaringer under senioreres deltagelse i spil og de vanskeligheder, de møder i denne proces, forklare de typer spil, de er interesseret i, og årsagerne til deres interesse, udtrykke spilapplikationernes indvirkning på fagpersoners rutiner og de ændringer, der er foretaget, dele de skridt og metoder, der følges i implementeringen af spillene, og endelig dele strategier og metoder, der opmuntrer til deltagelse*

## Hvad føler han/hun?



- *Hvordan har du det, når du spiller med seniorer (f.eks. stresset, glad, motiveret)?*
- *Hvilke er de mest tilfredsstillende eller udfordrende følelsesmæssige oplevelser, du har haft i denne proces?*
- *Hvordan påvirker seniorers reaktioner på spillene dig?*



- **Begrundelse:**

*Disse spørgsmål blev designet for at forstå den følelsesmæssige indvirkning, som processen med at spille spil med seniorer har på fagpersoner. At vurdere de tilfredsstillende eller udfordrende oplevelser, fagpersoner har i denne proces, hjælper med at udforske de psykologiske og følelsesmæssige dimensioner, der mødes i spillepraksisser. Samtidig, ved at analysere seniorers reaktioner på spillene og deres indvirkning på fagpersoner, sigter man mod at udvikle bedre støtteforanstaltninger.*

- **Forventning:**

*Fagpersoner forventes at udtrykke deres generelle følelsesmæssige tilstand (f.eks. motiveret, stresset, glad) under spilprocessen, beskrive deres specifikke positive eller negative følelsesmæssige oplevelser under spillet, og dele indvirkningen af seniorers reaktioner på spillene på fagpersoners motivation og arbejds holdninger.*

## Hvad siger han/hun?



- *Hvilken feedback giver du om disse spil i teamet eller til dine vejledere?*
- *Har du nogle forslag til, hvordan spillene kan blive mere effektive?*
- *Hvilke motiverende og hæmmende faktorer findes der i forholdet mellem seniorer og spillene?*
- *Hvilken indvirkning observerer du, at spillene har på seniorer?*
- *Hvordan tror du, at spil kan forbedre livskvaliteten for både dig og seniorer?*



- **Begrundelse:**

*Disse spørgsmål har til formål at give indsigt i evalueringen af processen med at spille spil med seniorer og udviklingen af effektive praksisser i denne proces. Fagpersoners feedback, observationer og forslag inden for teamet spiller en afgørende rolle i at forstå spillets indvirkning på seniorer og deres potentiale for at forbedre livskvaliteten. Desuden giver analysen af motiverende og hæmmende faktorer muligheder for forbedringer i spillets design.*

- **Forventning:**

*Deltagerne forventes at dele deres evalueringer og forslag inden for teamet om implementeringen og resultaterne af spillene, komme med forslag til forbedringer vedrørende indhold, metode eller implementeringsmåde af spillene, udtrykke deres observationer om de faktorer, der øger og mindsker deltagelsen i spillene, forklare de fysiske, mentale og sociale effekter af spillene på seniorer og dele deres idéer om, hvordan spillene kan bidrage til både seniorers og fagpersoners livskvalitet.*

## Spørgsmål Tilpasset Empati-Kortet

Semi-strukturerede spørgsmål, der er forberedt for at få en bedre forståelse af fagpersoners erfaringer og observationer i aktivt samspil med seniorer, er inkluderet i empati-kortet som følger. Forskere bør tage højde for, at svarene på spørgsmålene kan ændre deres placering på empati-kortet. Dette skyldes, at empati-kortet skabes som et resultat af analysen af svarene fra deltagerne, ikke af spørgsmålene. Eksemplet på empati-kortet nedenfor blev kun oprettet for at give forskerne indsigt."

### Hvad føler han/hun?

- *Hvordan har du det, når du spiller med seniorer (f.eks. stresset, glad, motiveret)?*
- *Hvilke er de mest tilfredsstillende eller udfordrende følelsesmæssige oplevelser, du har haft i denne proces?*
- *Hvordan påvirker seniorers reaktioner på spillene dig?*

### Hvad gør han/hun?

- *Hvilke erfaringer har seniorer med at spille/deltage i spil?*
- *Hvilken type spil kan seniorer være interesseret i?*
- *Hvilke ændringer gør du i din daglige rutine, når du implementerer spillene?*
- *Hvilke skridt følger du for at implementere spillene?*
- *Hvad gør du for at sikre seniorers deltagelse i spillene?*

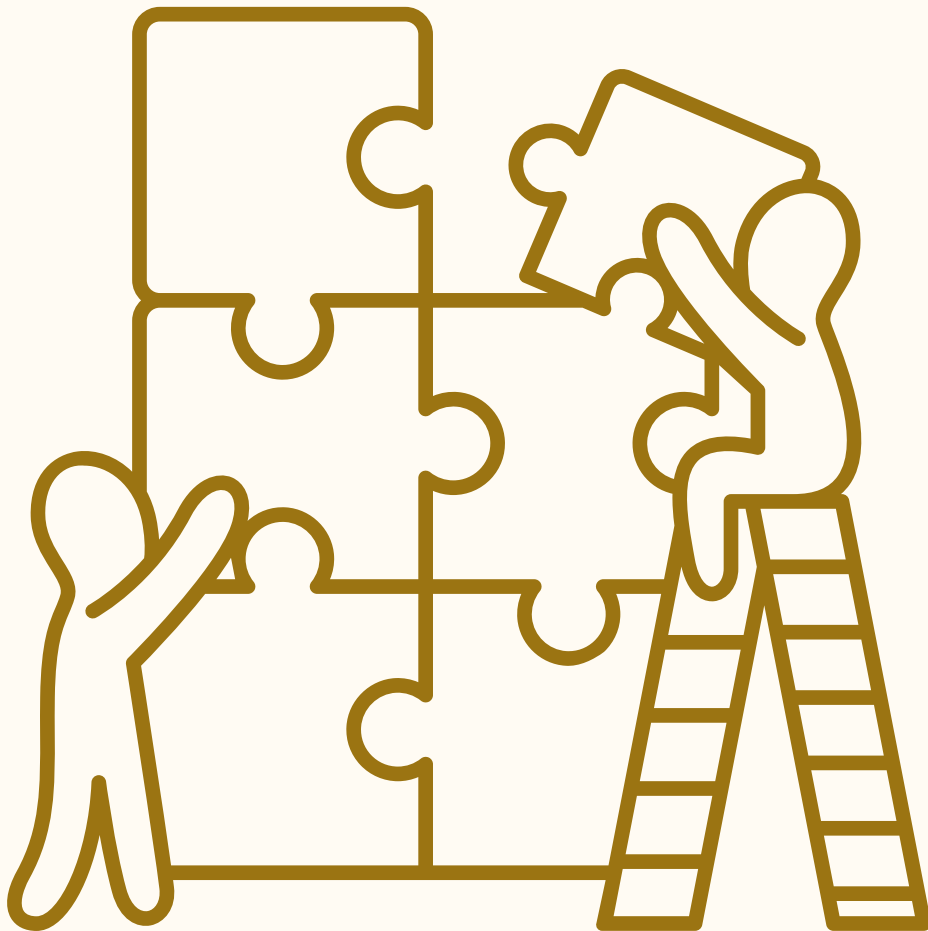
### Hvad tænker han/hun?

- *Hvad tænker du mest på, når du arbejder med seniorer (f.eks. deres sundhed, velvære, daglige aktiviteter)?*
- *Hvilke emner mener du, at du har brug for mere information eller træning om, når du afholder spillene?*
- *Hvilke positive resultater håber du at opnå, når du afholder spillene?*

### Hvad siger han/hun?

- *Hvilken feedback giver du om disse spil i teamet eller til dine vejledere?*
- *Har du nogen forslag til, hvordan spillene kan blive mere effektive?*
- *Hvilke motiverende og hæmmende faktorer findes der i forholdet mellem seniorer og spillene?*
- *Hvilken indvirkning observerer du, at spillene har på seniorer?*
- *Hvordan tror du, at spillene kan forbedre livskvaliteten for både dig og seniorer?*

**Spørgsmål udviklet til brug i workshops, der skal gennemføres med udgangspunkt i Design tænkings-perspektivet**



## Erfaringer og Forventninger hos 60+ personer i forhold til spil

*Kære partner,*

*Deltagerne forventes at give detaljerede svar på hver af de følgende spørgsmål. Det er vigtigt at opmuntre dem i denne retning og støtte dem med yderligere spørgsmål, hvis nødvendigt. I spørgsmål 7, 8, 9 og 10 er der tilføjet muligheder, hvor du kan vejlede deltageren for at få mere omfattende og præcise svar. Hver interview, der bruger de nedenstående spørgsmål, forventes at vare minimum 30-40 minutter.*

*Glem ikke at optage dine interviews på din telefon eller diktafon (video er ikke nødvendig). Et prøveinterview er blevet gennemført for dig, og spørgsmålene er blevet revideret og opdateret. Vi anbefaler, at du også gennemgår det interview, vi har gennemført og transskriberet, før dine egne interviews. Sørg for at få skriftligt samtykke fra den deltager, du vil interviewe, og få mundtligt samtykke i begyndelsen af interviewet (efter at have forklaret formålet med undersøgelsen i begyndelsen af lydoptagelsen: "Ønsker du at deltage frivilligt i denne forskning?").*

*Tak for dine anstrengelser.*



### **Demografisk Information**

Deltagerens navn:

Alder:

Nuværende beskæftigelsesstatus:

1. *Hvad betyder leg for dig? Hvad betyder spil?*
2. *Hvilken type spil spillede du i din barndom? Hvem spillede du med? Hvad følte du?*
3. *Og hvis du spillede de samme spil i dag, ville du føle de samme positive følelser, som du følte som barn?*
4. *Hvilke forskelle mener du, der er mellem spillene fra din barndom og de spil, børn spiller i dag?*
5. *Hvordan bliver det opfattet i din kultur/nabolag, at voksne spiller spil?*
6. *Når man taler om spil, er digitale spil nu også inkluderet ud over gadens og hjemmets spil. Spiller du nogle spil "i denne alder"?*
  - a. *6.1. Hvis ja: Hvilken type spil spiller du? Hvorfor foretrækker du at spille disse spil, og hvordan mener du, at disse spil bidrager til dig?*
  - b. *6.2. Hvad er dine grunde til ikke at spille spil? Hvilken type spil er du interesseret i?*

- 
7. *Hvad er fordelene ved at spille spil for seniorer generelt?*  
*(Når du føler, at du ikke har fået tilstrækkelige svar, bed venligst deltageren om deres meninger om de følgende muligheder én ad gangen)*
    - a) *Hvad er de psykologiske bidrag?*
    - b) *Hvad er de fysiske bidrag?*
    - c) *Hvad er de sociale bidrag?*
    - d) *Hvad kan deres mentale bidrag være?*
    - e) *Hvad er sundhedsmæssige fordele?*
    - f) *Hvilke andre bidrag kan gøres?*

**8. Hvordan skal et spil designet til dig se ud, og hvordan vil du gerne have, at det gavner dig?**

Hvis du føler, at du ikke har fået et tilstrækkeligt svar, kan du få deltageren til at vælge blandt de følgende muligheder eller tilføje en ny idé. Årsagerne til hver valg bør også uddybes. For eksempel, en deltager der ønsker fysiske spil, bør blive spurgt: "Hvordan mener du, at fysiske spil kan være nyttige for dig?"

- a) Mentale spil (puslespil, hukommelsesspil, ordspil)
- b) Fysiske spil (dans/folkespil, motion, balance, virtuel validitet, fysisk aktivitet)
- c) Sociale spil (brætspil med venner eller jævnaldrende, gruppespil)
- d) Individuelle spil (digitale eller selskabs- /parlør spil)
- e) Musik og kunst spil (karaoke, maleri, rytmespil)
- f) Virtuelle og digitale spil (telefoner, tablets, computere osv.)
- g) Andet

**9. Hvilke personlige egenskaber eller livsvilkår gør det lettere for dig at spille spil?**

(Når du føler, at du ikke får nok svar, bør du støtte deltagerens tanker ved at stille de følgende spørgsmål. For eksempel, svar som "Jeg er en social person (d), så jeg kan godt lide at spille spil meget" eller "Jeg er pensioneret, jeg arbejder ikke længere, så jeg har tid nok til at spille spil (c)" forventes fra deltagerne.)

- a) Mine fysiske egenskaber er tilstrækkelige
- b) Godt helbred
- c) Jeg har fritid
- d) Jeg værdsætter socialt samvær
- e) Jeg har børnebørn/børn
- f) Andet

**10. Hvilke personlige egenskaber eller livsvilkår gør det svært/udfordrende for dig at spille spil?**

(Når du føler, at du ikke får nok svar, bør du stille de følgende spørgsmål for at støtte deltagerens tanker. Deltagerne forventes at svare f.eks. "Jeg kan ikke lide at spille spil, fordi mit fysiske helbred ikke er godt (a)" eller "Jeg kan ikke lide at spille spil, fordi jeg er bange for, at folk omkring mig vil fordømme mig (f).")

- a) Mit fysiske helbred er ikke godt
- b) Manglende godt biologisk helbred (diabetes, blodtryk, kroniske sygdomme osv.)
- c) Fattigdom/ikke have nok penge til at bruge
- d) Ikke have nok tid
- e) Ikke bryde sig om/interesseret
- f) Angst for marginalisering og stigmatisering fra folk omkring mig
- g) Andet

## SEMI-STRUKTURERET INTERVIEWSKEMA FOR FAGPROFESSIONELLE INVOLVERET I AKTIVE SPILOPLEVELSER

Kære partnere,

Det forventes, at deltagerne giver detaljerede svar på hvert af de følgende spørgsmål. Hvert interview baseret på nedenstående spørgsmål forventes at vare minimum 15-20 minutter. Glem ikke at optage jeres interviews på telefon eller diktafon (video er ikke nødvendig). Et eksempelinterview er blevet lavet for jer. Herefter er vores spørgsmål blevet gennemgået og opdateret igen. Vi anbefaler, at I gennemgår det interview, vi har gennemført og transskriberet, inden I foretager jeres egne interviews.

Husk venligst at indhente skriftligt samtykke fra den deltager, du skal interviewe, og indhent også mundtligt samtykke i starten af interviewet (efter du har forklaret formålet med undersøgelsen ved begyndelsen af lydoptagelsen: "Vil du frivilligt deltage i denne undersøgelse?").

Tak for jeres indsats.



- Demografiske oplysninger
  - Alder
- Profession
- Den institution/organisation, vedkommende er tilknyttet
- Hvor længe har han/hun haft erfaring med spil?

## SPØRGSMÅL TIL FAGPROFESSIONELLE



Hvordan er seniorers oplevelser med at spille spil som regel?



Hvilke spil typer er de mest interesserede i?



Hvad mener du er de faktorer, der øger eller mindsker seniorers deltagelse i spil?



Hvilke effekter observerer du, at spillene har på seniorerne (resultater)?



Hvad mener du, at du har brug for mere information eller træning om i forhold til spil?



Hvad gør du for at engagere seniorer i spillet?



Hvor ofte og hvor længe deltager du i spilleaktiviteter?



Hvad mener du, der kan gøres for at gøre spil mere effektive for seniorer?



Er der en tilgang, teknik eller metode, du bruger specifikt for at fremme seniorers deltagelse i spil?

## Anbefaling fra partnere

### SAMMENFATNINGSRAPPORT – PORTUGAL

#### 1. INTRODUKTION

*Som en del af Active Brain Games-projektet blev der gennemført en række interviews med to grupper af personer. Disse grupper blev betegnet som "Seniorer" og "Professionelle". Seniorgruppen omfattede personer over 60 år med meget forskellig baggrund. Gruppen af Professionelle bestod af teknikere, der arbejder med ældre, samt undervisere, der leder aktiviteter specifikt rettet mod ældre.*

*I alt blev der gennemført 29 interviews: 19 med Seniorer og 10 med Professionelle.*

*Formålet med interviewene var at indsamle information om deltagernes erfaringer og forventninger i forhold til hjernegymnastik og tankespil. Denne information er værdifuld for de næste faser af Active Brain Games-projektet, hvor der skal udvikles nye forslag til spil, der er særligt tilpasset denne aldersgruppe.*

*Alle interviewpersoner gav udtrykkeligt tilladelse til brug af deres persondata.*

*Interessant nok var alle deltagerne – efter en indledende reaktion af modvilje – til sidst glade for og spontant villige til at afgive yderligere udtalelser, hvis det skulle blive nødvendigt for en fremtidig fortsættelse af denne undersøgelse.*

## 2. Udtalelser fra seniorer

*Vi var interesserede i at interagere med personer, der allerede er 60 år eller ældre.*

*Den følgende tabel viser de enkelte seniorer, der deltog i dette studie.*

Tabel 1. Ældre deltagere i dette studie

#	Navn	Alder	Status	Titel
1	Américo Almeida Garcia	88	Pensioneret	Oberst i Hæren
2	Ana Paula Silva	60	Aktiv	Ingeniør
3	Ana Sabater	71	Pensioneret	Tolk
4	Ana Sousa Gomes	64	Aktiv	Forretningskvinde
5	António Bandeira Neves	75	Pensioneret	IT Direktør
6	António Bispo	73	Pensioneret	Civil Ingeniør
7	Emanuel Oliveira	82	Pensioneret	Økonom
8	Emanuel Percheiro	81	Pensioneret	Forretningsmand
9	Luís Correia	67	Aktiv	professor
10	Maria Manuela Simões	68	Aktiv	Lektor
11	Mário Lopes	75	Pensioneret	Elektroingeniør
12	Paulo Legoinha	72	Aktiv	Lektor
13	Pedro Lamas	73	Pensioneret	Professor
14	Rita Ribeiro de Almeida	71	Pensioneret	Økonom
15	Rui Duarte	72	Pensioneret	Professor ved universitet
16	Rui Soares	76	Pensioneret	Ingeniør
17	Stephan Toivonen	78	Pensioneret	Forretningsmand
18	Stephen Cramer	79	Pensioneret	Leder
19	Teresa Cardoso	70	Pensioneret	Anæstesilæge

*Der er en vigtig forskel, der skal gøres mellem to grupper af seniorer, som blev identificeret.*

*Der er en gruppe af interviewpersoner, som tilhører det, vi kan kalde "solidaritetsinstitutioner", såsom plejehjem eller ældreforeninger. I Portugal kaldes de Private Social Solidarity Institutions (IPSS), og de har specifikke juridiske regler.*

*Og der er en anden gruppe, som er mere knyttet til højere uddannelsesinstitutioner for seniorer, såsom "Senioruniversiteter".*

*I de første typer institutioner – især plejehjem – finder man typisk personer, som allerede har nogle svagheder, især når det kommer til mobilitet. I institutioner knyttet til Senioruniversiteter møder man derimod normalt meget aktive personer. De er pensionerede, men bevarer stadig mange af de interesser og færdigheder, de havde i deres aktive arbejdsliv.*

*I vores første analyse af lege og spil i begge typer institutioner opdagede vi, at der var mange ligheder i de lege, man husker fra barndommen. Nogle lege har en fysisk komponent, mens andre er mere intellektuelle eller mentale. Eksempler på fysiske lege kan være hinkerude eller bukke-hop, mens mere intellektuelle spil kan være Matador (Monopoly) eller andre strategiske spil.*

*Et af de interessante spørgsmål var at undersøge, i hvilken grad disse lege repræsenterede en vigtig komponent, som på en eller anden måde berigede deres liv på forskellige tidspunkter. Og dette blev tydeligt anerkendt af alle deltagerne. Det var også vigtigt at undersøge, i hvilken grad disse lege spillede en vigtig rolle i forhold til socialisering.*

*Under alle omstændigheder kan man ikke forvente, at mere fysiske lege – især for en ældre og mere institutionaliseret befolkning – kan gentages i andre aldre, fordi folk ikke længere har de samme evner som før. På det mentale område forholder det sig ikke på samme måde, og det er muligt at fastholde interessen for denne type lege. Men det må anerkendes, at når det gælder mere institutionaliserede personer, skal aktiviteten udføres med en vis forsigtighed og i et langsommere tempo, fordi de har et større behov for tilpasning.*

*Men det står klart, at begge grupper anerkender, at socialiseringsdelen er en ekstremt vigtig del.*

*Selv når man ikke ser bort fra lege, hvor der kan opretholdes en vis fysisk afstand, repræsenterer søgen efter menneskelig kontakt og udviklingen af personlige relationer en vigtig komponent i en mere positive oplevelse.*

*Da vi analyserede de spil, der interesserede folk over tid, er det tydeligt, at der findes spil, som er forsvundet, spil som ikke længere giver mening at udvikle til denne befolkning, og andre, som stadig gør – og endda får ny betydning.*

*Dette skyldes, at folk er stoppet med at have et aktivt arbejdsliv, men de forbliver potentielt meget aktive, og derfor er spil, især mentale spil, en form for stimulans.*

*Når vi taler om forskellige mere fysisk orienterede lege, som blev spillet i ungdommen, var det interessant at gå tilbage i deltageres egen fortid. De genkendte noget, vi kan betragte som lege – såsom at cykle, lege tagfat, hoppe i sjippetov, spille fodbold og så videre.*

*Det eneste punkt er, at disse aktiviteter var meget nyttige, da de var unge, men nu, hvor de har nogle fysiske vanskeligheder, er det ikke så let at genoptage dem.*

*Men det indtryk, de havde af disse aktiviteter, var positivt, og de var tydeligvis meget nyttige for dem, når man ser på deres livsudvikling.*

*Mentale spil fremhævet af deltagerne omfattede Bridge, Skak, Dam, Go, Mahjong, Backgammon, flere traditionelle kortspil og også brætspil som Monopoly.*

*Når vi talte med de studerende, var det tydeligt, at de mente, at de gennem spillene kunne opnå en betydelig udvikling af deres mentale evner.*

*Vi fandt blandt andet forbedringer i regnefærdigheder, hukommelse, koncentration, ræsonnement samt gruppedynamik og socialisering. Et punkt, der også er ret vigtigt, når man udvikler spil, er overvejelsen om, at når vi henvender os til studerende i denne aldersgruppe, har de brug for mere tid. Selv når tingene ikke er særlig komplicerede, har de brug for øvelse. Og det betyder tid, og det betyder at organisere specifikke spil eller specifikke dele af spil, som de kan tilegne sig mere let.*

*Men der er fremskridt; det går ikke så hurtigt, men det er solidt.*

*Det blev fremhævet, at seniorer værdsætter anerkendelsen af udviklingen af deres færdigheder. Det er en del af spillet og en del af indsatsen.*

Tabel 2. Fagpersoner involveret i dette studie

#	Navn	Alder	Status	Titel
1	António Rocha	65	Pensioneret	Softwareudvikler
2	Beatriz José Coelho	63	Pensioneret	Forretningskvinde
3	Inocêncio Araújo	71	Pensioneret	Luftfartsekspert og konsulent
4	Isabel Faro	66	Pensioneret	Skoleinspektør
5	Isabel Fonseca	64	Pensioneret	Leder
6	Isabel Santos	56	Aktive	Leder af seniorinstitution
7	Joaquim Costa Domingues	75	Pensioneret	Læge
8	Paulo Coelho	67	Pensioneret	Søofficer
9	Rui Duarte	72	Pensioneret	Universitets Professor
10	Tina Freund	78	Pensioneret	Diplomat

*Der er generel interessante kommentarer fra professorerne og de fagfolk, der arbejder med de studerende, som siger, at de generelt er meget aktive, konkurrencemindede og villige til at lære og forbedre sig.*

*De fysiske fordele er ikke tydelige af de grunde, vi forklarede tidligere, fordi alderen er en anden, men mentalt og socialt er situationen helt anderledes.*

*De kan få meget ud af det. Igen betragtes hukommelse, planlægning, beslutningstagning, evaluering, deduktion og socialisering som meget, meget interessante aspekter.*

*Generelt bliver de bedre i stand til at genkende fejl og lære af dem. Dette er meget vigtigt, hvis man ønsker at gøre fremskridt – uanset hvad man beskæftiger sig med.*

*I alle disse spil, både de mere fysiske og de mere mentale, anerkendte fagfolk, at der er flere trin, som er ganske vigtige: at lære spillet, at træne spillet, at blive bedre til spillet, at få anerkendelse fra andre, at opnå evnen til at se, om fremskridtene går langsomt, eller om noget kan gøres for at fremskynde forbedringen.*

*Og alt dette kan gøres, uanset hvilket spil man spiller. Det er en nødvendig kompetence for fagpersonen at finde en måde til dette.*

*Nogle gange har fagpersoner en onlineplatform, hvor de kan træne alle disse elementer. Andre gange må de gøre alting selv. Men de skal holde sig for øje, at disse aspekter er meget vigtige for seniorer: bifaldet, kritikken, anerkendelsen. Dette er en vigtig del af spillet.*

*Og meget ofte får seniorer nye venner, mens de spiller spil. De udvider spilleaktiviteten til et venskab, som relaterer sig til flere andre aspekter af livet. Det betyder, at vi opbygger et fællesskab med forskellige forbindelser, mere solidt og stærkere.*

*En anden vigtig del, som fagfolk nævner, er konkurrence, som også hænger sammen med socialisering. Det viser sig, at mennesker bevarer deres konkurrencelyst i begge grupper og oplever en vis spænding, når de vinder, når de føler, at de bliver bedre, eller når de føler, at de udvikler sig. Derfor er det et vigtigt mål at kunne organisere aktiviteter på en måde, så de får denne oplevelse, mens de er aktive deltagere i de spil, der tilbydes dem.*

*Fagfolk anerkendte, at der findes konkurrence i begge grupper af seniorer, men at den kan komme til udtryk på forskellige måder, kan bearbejdes på forskellige måder og kan have konsekvenser, som er forskellige, men som indtil nu har været meget produktive som stimuli.*

*I den anden gruppe, som er mere knyttet til videregående uddannelsesinstitutioner eller lignende, er dette aspekt højt værdsat af deltagerne – især i forbindelse med visse typer mentale spil som Bridge.*

*Der sker en enorm investering på internationalt niveau i onlineplatforme, der understøtter forskellige aspekter af spil.*

*Disse onlineplatforme letter undervisningen ved at gøre tekster og materialer tilgængelige online, som tidligere ikke fandtes. De giver eksempler på spil, der er blevet spillet, og eksempler på strategier, der kan følges, samt begrundelserne for disse strategier.*

*De gør det også lettere at lave dybdegående analyser af de faktisk spillede spil – enten af den mest korrekte måde at spille på eller af de fejl, der er blevet begået.*

*Alt dette giver personer, der er involveret i disse spil, en klar idé om, hvad de gjorde, og mulighed for at lære af fejl og overvinde dem.*

*I erkendelse af, at konkurrence er vigtig og gør seniorerne gladere, har fagfolk på dette område udviklet et meget interessant pædagogisk (propædeutisk) aspekt, især ved at sikre, at de forskellige aktiviteter, som foregår decentralt på talrige steder (f.eks. turneringer), bliver anerkendt af de institutioner, der nationalt overvåger disse sportsgrene – i særdeleshed den Portugisiske Bridgeføderation – og ved at sikre, at disse aktiviteter, selv om de er private turneringer, har registrerede resultater, som bidrager til en national rangliste for de involverede seniorer.*

*Og dette aspekt er en del af socialiseringen, fordi det er et område, hvor mennesker – ud over deres egne meninger om deres meritter – opnår anerkendelse fra et offentligt synspunkt. Resultaterne bliver officielt godkendt, offentliggjort og gjort til genstand for evaluering og diskussion. Dette giver de ældre, når de har succes, en vis tilfredshed og, når de ikke har succes, et ønske om at overgå sig selv og gøre det bedre.*

#### **4. Forslag til fremtidige spil**

*Et af de interessante punkter i denne forskning er, at vi fra dem, der indvilligede i at deltage, kunne indsamle nyttig information, som kan hjælpe med at definere, hvordan fremtidens spil kan se ud.*

*Seniorerne udtalte, at det ville være interessant at udvikle spil, der kan knyttes til deres egne tidligere professionelle aktiviteter.*

*De mener, at det er vigtigt at lave spil, der fokuserer på aktiviteter, som grupper af ældre kan have haft i deres aktive arbejdsliv, og at disse spil giver dem mulighed for at efterligne nogle af de aktiviteter, de havde i deres professionelle liv, nu hvor de er pensionerede.*

*Der blev foreslået at udvikle nye finansielle spil med udgangspunkt i Monopoly. Et andet forslag var at skabe et spil inspireret af, hvordan børsen fungerer.*

For at forsøge at fremme fysisk aktivitet forbundet med mentale og kulturelle spil blev der foreslået et spil baseret på en gåtur, hvor man samtidig skulle indsamle noget. Deltagerne ville gå ture, følge en rute og undervejs samle bestemte elementer. Derefter skulle de uploade nogle "tokens" til spillets centrale system for at vise, at de virkelig havde set eller indsamlet dem. Elementerne kunne være bestemte fuglearter, små planter, særlige træer, malerier på et museum og så videre.

Derefter ville de få lov til at gå videre til næste niveau. Det efterlignede et online-spil, men ville foregå udendørs og få folk til at bevæge sig. Dette er en type aktivitet, som flere mennesker kan lave samtidig, og som endda kan fremme samarbejde. Ud over den fysiske aktivitet kan det understøtte socialisering og samarbejde og bekæmpe ældres isolation.

Seniorerne viste også en præference for simulationsspil, hvor noget bygges op, som for eksempel SimCity, hvor spillerne bygger en by. Dette kunne være interessant for personer, der i deres professionelle liv arbejdede med byplanlægning eller arkitektur, fordi de i spillet vil bygge kvarterer, veje og gader og forudse den trafik, der vil opstå. Alt dette handler om strategi og planlægning og kan være tæt knyttet til den ingeniørmæssige tænkning, de arbejdede med, da de var erhvervsaktive.

Forbindelsen mellem disse idéer er ikke meget stærk – vi har blot samlet nogle interessante punkter – men tilsammen er de ganske værdifulde.

Disse er forslag til innovative spil inden for forskellige områder. Det er håbet, at disse forslag kan bidrage til at fremme kreativitet i de næste faser af projektet, hvor nye spil vil blive udviklet.

### 5. Casestudie: Bridge

Bridge er et kortspil, der spilles på flere seniorinstitutioner.

Den følgende tabel viser de seniorinstitutioner, der samarbejdede i dette studie. Alle har aktiviteter relateret til udøvelsen af Bridge.

Institutioner involveret i dette studie			
Forkortelse	Navn	Oversat navn	Aktiviteter
USO	Universidade Sénior de Oeiras	Oeiras Senioruniversitet	Bridge
USCQAL	Universidade Sénior de Carnaxide e Queijas	Senioruniversitetet i Carnaxide og Queijas	Bridge lad os spille
ASCVP	Academia Sénior da Cruz Vermelha Portuguesa	Portugisisk Røde Kors' Seniorakademi	Bridge (to hold to klasser / to hold) Mahjong Backgammon
ESBR	Espaço Sénior do Bairro do Rosário, Cascais	Seniorcenter i Rosário-kvarteret, Cascais	Bridge Lev et Positivt Sind
RCCDCI	Real Clube de Campo Dom Carlos I	golf- og fritidsklub	Ridning Hestesport Bridge Tennis

*Som et af de mest komplekse kortspil, der findes, kan det komme som en overraskelse, at Bridge er blevet introduceret så succesfuldt på seniorakademier. Det tager lang tid at lære at spille Bridge. Dog er belønningerne ved at praktisere det enorme og fuldt ud værd den indledende læringsindsats, som seniorerne lægger i det.*

*Bridge-spillere: Det er almindeligt, at den gennemsnitlige alder ved et Bridgebord ligger omkring 75 år.*

*Seniorerne mente, at Bridge vækkede dem mentalt, og at dette var meget vigtigt. De kunne også identificere mange andre kortspil såsom King, Espadinha og Sueca, som er enklere end Bridge, men som på forskellige måder også øgede deltagernes evner inden for ræsonnement, hukommelse, deduktion, planlægning, kommunikation og forståelse. Og alle disse elementer er meget vigtige for socialisering.*

*I dette spil skal to spillere samarbejde. Derfor foregår den sociale deltagelse på et andet niveau. Det er ikke kun som en del af en gruppe, men en mere intens dynamik, der er tæt knyttet til partnerskabet mellem de to seniorer, som forsøger at vinde turneringen eller opnå et bedre resultat sammen. Dette er en del af socialiseringen, som nogle gange kan være svær at opnå. Og risikabel, fordi det er helt normalt, at to personer kommer op at diskutere. Konflikter opstår, og nogle diskussioner kan være komplekse og ubehagelige. Fagfolk er derfor altid opmærksomme på denne situation.*

### **Bridgeprofessionelle**

*Bridgeprofessionelle er højt uddannede og specialiserede, med en lang karriere inden for Bridge – nogle af dem har spillet spillet i mere end 40 år. Denne gruppe af undervisere, som vi kalder professionelle, og som besidder særlige kompetencer målrettet denne type studerende, er ansvarlige for at organisere træningssessioner, kurser og turneringer i forskellige klubber og senioruniversiteter.*

*Bridgeprofessionelle samarbejdede med os og fortalte om den indsats, de lægger i at forberede den menneskelige interaktion med de studerende i undervisningen. De beskrev kursusstrukturen og samtidig den individuelle indsats, de må yde for overhovedet at få disse kurser til at fungere.*

*For eksempel kræver det omkring 3 til 4 timers forberedelse at planlægge en session med 8 spil, som de studerende skal spille. Det er et meget stort tidsforbrug, men man må tage i betragtning, at den professionelle efter noget tid opbygger en database med information om de forskellige kurser, han har forberedt det seneste år eller længere, og dette gør fremtidige kursusforberedelser lettere.*

*Ikke desto mindre kræver det stor dedikation og en betydelig indsats at få succes. Disse kurser har normalt en teoretisk del med begreber, men der er behov for mange eksempler og en masse spil, der skal spilles. Det er gennem disse spil, at de studerende lærer, udvikler deres færdigheder, og at den professionelle kan lykkes med sit arbejde.*

## **Onlineplatforme**

*Fagfolk talte om online Bridge-platforme, fordi der inden for denne type spil er en meget stor international investering i udviklingen af sådanne platforme. De vigtigste platforme på verdensplan er Bridge Base Online (BBO), Funbridge og RealBridge. Der findes flere andre.*

*De fleste af disse platforme er gratis at bruge for både spillere og professionelle, og nogle af de nyere platforme gør det ikke blot muligt at deltage i spil i realtid – deltagerne kan også se og tale med hinanden. På den måde bidrager de til et meget vigtigt aspekt: socialisering.*

*Disse platforme understøtter spil af mange Bridge-hænder. Men i virkeligheden tilbyder de meget mere. De registrerer alle de aktiviteter, der foregår. Det giver de professionelle mulighed for at bruge tidligere spil i undervisningen, diskutere dem med de studerende og kommentere særlige dele af spillet: meldingerne, spilføringen, forsvaret. Og det er meget effektivt, fordi informationen ikke kun er tilgængelig for de professionelle, men også for de studerende. De kan se det spil, de spillede, de kan se, hvordan de spillede det, og de kan tale med den professionelle om eventuelle fejl eller ting, der kunne være gjort anderledes. De kan forbedre sig – og det er det smukke ved det.*

*Desuden kan du arrangere en Bridgeturnering når som helst – tidspunktet er ligegyldigt. Det betyder, at det eneste, du behøver, er mennesker, der gerne vil spille et spil sammen. Det online system giver dig mulighed for at annoncere, at du for eksempel om 10 minutter vil spille, lad os sige, 12 spil. Og al forberedelsen bliver ordnet automatisk, og al den nødvendige baggrundsunderstøttelse er der.*

*Vi må understrege, at nogle af platformene, som BBO, har udviklet sig og skabt en masse værktøjer til både spillet og eleverne, og så videre. Men nu har de forbedret det yderligere, og oveni har de lyd og billede i realtid.*

*Det betyder, at du kan arrangere en turnering og have alle deltagerne samlet, og ud over selve spillet kan de diskutere, tale sammen og være sammen. Det er næsten som at spille ved et rigtigt bord.*

*Vi kan forstå, at når vi arbejder under sådanne forhold, kan vi være meget effektive og opnå stor fremgang.*

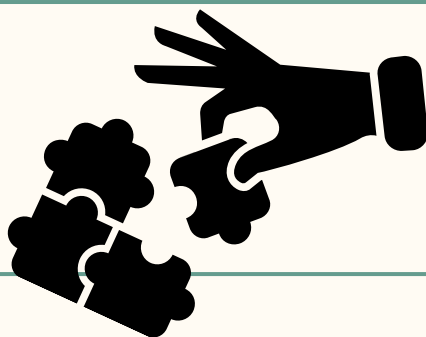
**National Bridge Federation**

*Professionelle bemærkede, at spillere holder meget af applaus – de sætter stor pris på at blive anerkendt af deres makkerer for den udvikling, de netop er i gang med. Og dette er meget vigtigt.*

*Bridgelærere har opdaget, at præmier, applaus og anerkendelse er ganske vigtige for dette fællesskab. Det betyder, at de kommer igen for et nyt spil og en ny oplevelse. Oplevelsen er ikke altid let, men de kan se, at der er en udvikling, at de får nye færdigheder, at de opnår nye resultater, og alt dette er vigtigt for dem, fordi det styrker dem som gruppe, som team, og den professionelle hjælper og belønnes gennem sin deltagelse i dette fællesskab.*

*Som tidligere nævnt har professionelle typisk stor erfaring med denne type opgaver. Det betyder, at de kan organisere for eksempel en lille turnering med kun otte spil til didaktiske formål. Alt bliver registreret på platformen, og ved afslutningen af spillet kan de professionelle kommentere forskellige aspekter. De kan kommentere meldingerne, måden de spillede hånden på, måden de forsvarede, og så videre. Og igen kommer fejlene eller de ting, de ikke har kunnet kommunikere indbyrdes, frem gennem dette arbejde. Og det er meget interessant og givende for de deltagende seniorer.*

Seniorer er konkurrencemindedede, og de ønsker at få anerkendelse og applaus for det, de præsterer. Professionelle på dette område har haft stor succes sammen med det Portugisiske Bridgeforbund, og alle disse mennesker er nu officielle deltagere. Der findes en national rangliste, hvor de kan se deres udvikling og hvor gode de er sammenlignet med de andre spillere.



## 6. Konklusioner

I alt blev der gennemført 29 interviews, 19 med seniorer og 10 med professionelle. Der blev identificeret to grupper af seniorinstitutioner.

Seniorer i gruppen af "Solidaritetsinstitutioner" har visse problemer med mobilitet, mens seniorerne på "Senioruniversiteterne" er meget aktive.

Professionelle, der arbejder i disse to typer institutioner, har karakteristika, der er meget forskellige fra hinanden.

Alle deltagere anerkendte tydeligt, at spil udgør en vigtig komponent, som beriger deres liv på forskellige tidspunkter, især i forhold til socialisering. Det blev fremhævet, at seniorer sætter pris på anerkendelse af udviklingen i deres færdigheder.

De professionelle fandt, at seniorer generelt er ganske aktive, konkurrencemindedede og villige til at lære og forbedre sig. Onlineplatforme er et værdifuldt redskab, der hjælper professionelle med at forberede aktiviteter til seniorer.

*Flere forslag til fremtidige spil blev fremlagt af deltagerne. Nogle af dem foretrak spil, der kunne knyttes til deres tidligere professionelle aktiviteter.*

*Som et casestudie er ét af tænkespillene, nemlig Bridge, blevet undersøgt. Alle deltagerne i interviewene var villige til at komme med yderligere udtalelser i en fremtidig fortsættelse af dette projekt.*

*Offentlige institutioner, og især kommunale institutioner, bør gøres opmærksomme på de fordele, som disse spil kan bringe til en del af befolkningen, der vil vokse i de kommende år, nemlig de ældre. Offentlige institutioner bør yde en form for støtte, der kan bidrage til at øge hele dette sæt af stimuli, som i sidste ende betyder, at det arbejde, der udføres, kan få en anden dimension og andre resultater.*

*Der bør indsamles målbare resultater om forbedringer i seniorers mentale sundhed. Vi bør ende med at have statistikker over de resultater, der opnås hos seniorer, analyser af deres intellektuelle udvikling og analyser af deres fysiske udvikling.*

*Derfor vil det være tilfredsstillende for alle at være involveret i en aktivitet af denne art.*

## ANBEFALING FRA PARTNERNE

### SAMMENFATTENDE RAPPORT: SLOVENIEN

*Inden for rammerne af denne undersøgelse interviewede vi 8 ældre personer og 8 professionelle. Tabeller, der viser deltageroplysninger, er vist nedenfor. Deltagernes navne er angivet med kodenavne.*

Tabel 1. Oplysninger om seniordeltagere

<b>Deltagernavn</b>	<b>Køn</b>	<b>Fødeår</b>
S1	Kvinde	1957
S2	Mand	1959
S3	Mand	1970
S4	Kvinde	1946
S5	Kvinde	1950
S6	Kvinde	1966
S7	Kvinde	1952
S8	Kvinde	1954

## ANBEFALING FRA PARTNERNE

### **1. De ældres erfaringer med spil**

*De ældre deltagere delte rige og følelsesladede minder om de spil, de legede i deres ungdom. Spillene blev husket som glædesfyldte, sociale og dybt meningsfulde aktiviteter, der fremmede en følelse af fællesskab, kreativitet og frihed. Deltagerne beskrev ofte, hvordan de legede udenfor, som regel i store grupper af nabobørn eller med søskende. Disse lege var typisk fysiske, fantasifulde og selvopfundne og krævede lidt eller intet udstyr. Aktiviteter som "med dvema ognjema" (dodgeball), kortspil, tegnespil og at bygge ting af naturmaterialer blev ofte nævnt.*

*Den følelsesmæssige reaktion på disse minder var overvældende positiv – ord som "sjovt," "afslappende," "forbundet" og "fri" blev ofte brugt. Selv dem, der havde haft en vanskelig barndom eller mange hjemlige forpligtelser, huskede legene som et frirum og en kilde til glæde. Nogle udtrykte nostalgi og en stærk følelsesmæssig tilknytning til den tid, kombineret med en følelse af tab over, hvordan leg har ændret sig gennem årene.*

*De fleste deltagere bemærkede en markant kontrast mellem de spil, de selv legede som børn, og dem, børn leger i dag. Den digitale teknologis fremmarch – mobiltelefoner, tablets og videospil – var en næsten universel bekymring. Mange følte, at børn i dag er mindre fysisk aktive, mindre socialt engagerede og mere isolerede på grund af overdreven skærmtid. Samtidig anerkendte flere, at digitale spil kan være gavnlige, når de bruges bevidst, især som mental stimulering.*

*På trods af aldersrelaterede begrænsninger som nedsat mobilitet, høretab eller kroniske sygdomme fortsætter mange af de interviewede med at spille i en eller anden form. Uanset om det er gennem gruppe-kortspil som tarok, individuelle puslespil og krydsord eller endda online logikspil, forbliver de ældre engagerede i leg som en del af deres daglige liv. Spil blev beskrevet som mentalt stimulerende, følelsesmæssigt opløftende og ofte en anledning til at skabe kontakt med andre – især børnebørn eller medlemmer af lokalsamfundet. Fortsættelsen af legende aktiviteter i den senere del af livet blev set som både en personlig fornøjelse og et vigtigt redskab til at bevare mental skarphed, godt humør og identitetsfølelse.*

## **2. Behov og forventninger hos seniorer**

Seniorer har nuancerede forventninger, når det kommer til spil. Først og fremmest skal spillene være tilgængelige og tilpasset deres ændrede evner. Dette omfatter designmæssige hensyn – større brikker, enklere brugerflader, taktil feedback – samt indhold, der engagerer uden at overvælde. Mange udtrykte en præference for spil, der kombinerer mental stimulering med social interaktion, såsom trivia, kortspil, tegnekonkurrencer med børnebørn og logikbaserede gruppespil.

Seniorer har også brug for muligheder – både fysiske og institutionelle – for at deltage i spil. De, der bor på plejehjem eller har adgang til aktivitetscentre, talte positivt om strukturerede gruppeaktiviteter og de sociale bånd, de skaber. Andre nævnte, at adgang til transport, såsom at have kørekort eller ordninger som "Prostofer" (frivillige chauffører), var afgørende for deres mulighed for at deltage. Flere deltagere bemærkede, at uden sådan logistisk støtte kunne isolation blive en barriere for leg og deltagelse.

En anden udbredt forventning var, at spil bør tilbyde mere end underholdning – de bør støtte den kognitive sundhed, give følelsesmæssig aflastning og opretholde en følelse af formål. Seniorer betragter ikke leg som noget trivielt; tværtimod ser de det som en værdifuld mekanisme til læring, mental modstandskraft og social forbindelse. Mange argumenterede for generationsspil som en måde at bygge bro til yngre familiemedlemmer og bevare kulturelle traditioner.

*Deltagerne fremhævede også, hvor vigtigt det er med større social og institutionel anerkendelse af spillets rolle i alderdommen. De efterlyste programmer, der kan hjælpe ældre med overgangen til pensionistlivet, og som integrerer leg i både sundheds- og socialpleje. Samtidig ønskede de, at man fjerner stigmaet om, at seniorer "spilder tiden" med spil. Målet er at normalisere leg som en meningsfuld – ja, endda essentiel – del af det at ældes på en god måde.*

**Tabel 2. Oplysninger om professionelle**

<b>Deltager navn</b>	<b>Erhverv</b>	<b>Alder</b>	<b>Køn</b>	<b>Arbejdstid</b>
P1	Voksenunderviser – leder af senioruniversitet	63	Kvinde	7 år
P2	Medicinstuderende	22	Mand	2 år
P3	Kultursociolog	32	Kvinde	5 år
P4	Voksenunderviser, sproglærer	56	Kvinde	15 år
P5	Sproglærer	30	Kvinde	4 år
P6	Arbejdsterapeut	43	Kvinde	10 år
P7	Underviser	54	Mand	6 år
P8	Leder af et intergenerationelt center	59	Kvinde	12 år

## **SAMMENFATTENDE RAPPORT FOR PROFESSIONELLE DELTAGERE**

### **1. Professionelles erfaringer med emnet**

*Professionelle, der arbejder med seniorer, rapporterer generelt meget positive erfaringer med at bruge spil i deres programmer.*

*Mange ældre er i begyndelsen tilbageholdende, især hvis de ikke kender spillene eller føler, at de måske er "for barnlige." Men når de først kommer i gang, hygger de sig ofte og bliver mere engagerede. Spil hjælper seniorer med at holde sig mentalt skarpe, forbedre hukommelsen og løfte humøret ved at reducere ensomhed. Sociale spil er særligt værdifulde, fordi de fremmer interaktion – især for dem, der ellers kunne føle sig isolerede. Nogle seniorer nyder også en smule venlig konkurrence, hvilket holder deres motivation oppe.*

*De mest populære spil blandt seniorer er typisk enkle, velkendte og sociale. Klassiske brætspil som Človek ne jezi se (en lokal version af Ludo/Sorry!), kortspil, domino og skak er favoritter, fordi mange er vokset op med dem. Huskespil, quizzer og puslespil fungerer også godt, især når de relaterer til hverdagen – som at huske indkøbslister eller genkende velkendte steder. Seniorer foretrækker spil med klare regler, store brikker (som er lettere at håndtere) og temaer, der er relevante for deres egne erfaringer. For eksempel fanger spil, der indeholder lokalhistorie eller kulturelle referencer, deres interesse bedre end abstrakte eller fantasibaserede spil.*

Men der er også udfordringer. Nogle ældre har svært ved spil, der er for komplekse eller fysisk krævende, især hvis de har problemer med syn, hørelse eller mobilitet. Andre føler sig pinligt berørte, hvis de ikke hurtigt forstår reglerne. Fagfolk påpeger, at tålmodighed og tilpasning er afgørende—at forenkle reglerne, bruge større spillebrikker eller justere sværhedsgraden kan gøre en stor forskel.

En anden hindring er, at gaming endnu ikke er en udbredt aktivitet for ældre i mange lokalsamfund. Selvom nogle centre tilbyder spilaftener, mangler andre strukturerede programmer, hvilket giver færre muligheder for, at ældre kan deltage.

### **1. Behov og forventninger hos fagfolk**

Fagfolk, der bruger spil med ældre, oplever ofte, at de har brug for bedre værktøjer og støtte for at få mest muligt ud af disse aktiviteter. Et af de største behov er adgang til veludviklede, seniorvenlige spil. Mange eksisterende spil er enten for komplekse, afhænger for meget af popkulturelle referencer, som ældre ikke kan relatere til, eller tager ikke højde for fysiske begrænsninger som dårligt syn eller gigt. For eksempel kan spil med små brikker eller meget lille tekst være frustrerende, mens spil med alt for komplicerede regler kan afskrække deltagelse. Fagfolk ville have stor gavn af flere spil, der er skræddersyet til ældre—uanset om det betyder større komponenter, justerbare sværhedsgrader eller temaer, der knytter an til deres livserfaringer, såsom historie, natur eller daglige gøremål.

*Et andet vigtigt behov er træning og praktisk vejledning i, hvordan man bruger spil effektivt. Selvom mange fagfolk ser fordelene ved spil, føler ikke alle sig trygge ved at vælge de rette eller tilpasse dem til forskellige kognitive og fysiske evner.*

*Nogle nævner et ønske om workshops eller ressourcer, der forklarer, hvordan man måler effekten af spil—for eksempel ved at følge forbedringer i hukommelse eller socialt engagement.*

*Andre fremhæver udfordringen med at motivere deltagere, der er tilbageholdende, og foreslår, at mentorprogrammer eller deling af best practices kunne være en hjælp.*

*Derudover, i takt med at teknologi spiller en større rolle i gaming, udtrykker fagfolk interesse for simple digitale værktøjer, men de har brug for støtte til at introducere dem på måder, der føles trygge for ældre, som måske er skeptiske over for skærme.*

## ANBEFALINGER FRA PARTNERE

### SAMMENFATNINGSRAPPORT – DANMARK:

#### 1. INTRODUKTION

Projektet Active Brain Games har til formål at fremme en aktiv livsstil gennem spil, der udfordrer hjernen. Det primære mål med projektet er at udvikle spil, der har en positiv indvirkning på den kognitive udvikling hos ældre. På denne måde stræber projektet efter at iværksætte forebyggende tiltag mod kognitiv tilbagegang, såsom Alzheimers, samtidig med at styrke sociale relationer.

Denne rapport opsummerer resultaterne fra interviews og spørgeskemaundersøgelser, der er gennemført som en del af projektet. Undersøgelsen omfattede både fagprofessionelle, der arbejder med målgruppen, og seniorer (60 år og derover).

I alt blev seks spørgeskemaer udfyldt af fagfolk, og opfølgende interviews blev gennemført. Derudover blev fem optagede interviews (kun lyd) gennemført med fagprofessionelle.

For seniorgruppen blev fire spørgeskemaer udfyldt, og der blev gennemført 10 optagede interviews, hvoraf nogle foregik i gruppeinterviews.

Interviewene blev udført af Michelle Knudsen fra DGI Vestjylland. Målet var at nå ud til en bred vifte af fagfolk og seniorer for at sikre et mangfoldigt perspektiv. Seniorerne omfattede både personer i arbejde, pensionister, mænd og kvinder, i alderen 60 til 85 år, samt både aktive og mindre aktive deltagere.

Deltagerens navn	Alder	Nuværende arbejdssituation
P1	79	Pensionist
P2	68	Regnskabsassistent
P3	66	Kontor medarbejder (15 timer)
P4	70	Pensionist
P5	69	Pensionist
P6	71	Pensionist
P7	68	Pensionist
P8	80	Pensionist
P9	81	Pensionist
P10	80	Pensionist

### **Resultater fra seniorernes perspektiv**

#### **1. Hvad betyder leg for dig? Hvad betyder spillet?**

*For mange seniorer har det stor betydning at spille spil i deres dagligdag. Det ses som en mulighed for at slappe af, være social og have det sjovt, samtidig med at det giver mental og fysisk stimulering. Spil giver en måde at koble fra hverdagens stress og fokusere på nuet.*

Mange seniorer nyder at spille sammen med andre, men nogle sætter også pris på spil, der kan spilles alene, såsom sudoku, kabale og krydsord. Selve det at spille giver ikke kun underholdning, men også en mulighed for at aktivere hjernen på en anderledes måde. Med deres egne ord hjælper spil med at "rense hjernen" og skabe fællesskab, ofte ledsaget af fælles grin og hyggelige stunder.

For mange af de deltagende seniorer er spil mere end blot tidsfordriv; det er en måde at lære de mennesker, de spiller med, bedre at kende. De understregede, at spil giver en dybere forbindelse end blot at sidde og tale sammen. Dog oplever nogle seniorer, trods de mange fordele, at det kan være svært at finde tid til at prioritere spil i en travl hverdag.

## **2. Hvilke spil legede du som barn? Hvem legede du med? Hvad følte du?**

Størstedelen af seniorerne tænkte tilbage på deres barndoms spil med stor glæde. De nævnte ofte traditionelle spil som kortspil, dam og forskellige terningspil—aktiviteter, der kombinerede både strategi og held, samtidig med at de lagde op til socialt samvær og fællesskab. Brætspil som Matador (Monopoly) og Jenga blev også hyppigt nævnt. Disse spil blev typisk spillet med familiemedlemmer eller venner, hvilket skabte en atmosfære af sjov, konkurrence og samarbejde.

I de varme måneder var udendørsspil som pétanque, boccia og krocket særligt populære. Disse spil opfordrede til fysisk aktivitet og skabte samtidig en afslappet og social stemning. Mange deltagere mindedes glæden ved at spille disse spil i haven eller i nabolaget.

Den følelsesmæssige betydning af disse spil var stor for de fleste seniorer. Følelser af glæde, spænding og fællesskab stod centralt i deres oplevelser. Uanset om de spillede med forældre, søskende eller venner, var samvær og teamwork en vigtig del af deres barndomsminder.

*Selv som voksne fortsætter seniorerne med at spille de samme spil med deres børn, børnebørn og oldebørn. At give disse spil videre bevarer ikke kun traditionerne, men styrker også båndene mellem generationerne og understreger spillenes tidløse natur og følelsesmæssige betydning.*

*Næsten alle deltagere brugte ordet "hygge", som dækker over en følelse af varme, tryghed og tilfredshed—typisk i selskab med andre. Hygge er centralt i dansk kultur og beskriver perfekt de følelser, der opstår, når man spiller spil i en afslappet og hyggelig atmosfære.*

### **3. Hvis du spillede de samme spil i dag, ville du så føle de samme positive følelser som i barndommen?**

*For størstedelen af de deltagende seniorer giver det stadig den samme glæde, spænding og følelse af konkurrence at spille spil, som det gjorde i deres barndom. Den følelsesmæssige tilknytning til disse spil er fortsat stærk, og mange seniorer nyder stadig både udfordringerne og fornøjelsen, som spillene giver. Dog foretrækker nogle seniorer—særligt dem over 80 år—nu mere rolige og traditionelle spil, da de kan opleve, at de mere fysisk krævende spil ikke længere passer dem så godt.*

*På trods af denne ændring fremkalder det stadig følelser af glæde og afslapning at spille spil. Mange seniorer beskrev, hvordan spil hjælper dem med at slappe af og få fornyet mental energi. Konkurrenceånden er fortsat tydelig hos mange, som nyder muligheden for at "læse" deres modstandere og deltage i venlig, uformel konkurrence.*

Muligheden for at se udvikling og forbedring hos yngre spillere, såsom børnebørn, blev særligt fremhævet. Seniorerne understregede vigtigheden af både at lære at vinde og tabe—en værdifuld læring for både børn og voksne. Mange nævnte også den kærlige drilleri, der ofte opstår under spil, og betonedede betydningen af disse sociale interaktioner.

For nogle seniorer varierer graden af konkurrence; nogle nyder en mere intens konkurrence, mens andre foretrækker en mere afslappet og social stemning.

#### **4. Hvilke forskelle mener du, der er mellem spillene fra din barndom og nutidens børns spil?**

Selvom mange seniorer anerkendte, at der er kommet nye spil til, påpegede de, at mange moderne spil blot er opdaterede versioner af klassikerne. Den mest markante forskel er dog skiftet mod digitale og online spil. De yngre generationer foretrækker ofte onlinespil, som ikke var en del af seniorernes barndom.

Nogle seniorer fremhævede også populariteten af taktiske og strategiske spil, såsom byggespil og spil baseret på samarbejde, som var mindre udbredt, da de selv var børn. Selvom der er kommet nye spiltyper til, er mange af de grundlæggende principper stadig rodfæstet i de traditionelle spil, de voksede op med.

### **5. Hvordan opfattes det i din kultur/nabolag, at voksne spiller spil?**

Opfattelsen af voksne, der spiller spil, varierer afhængigt af familietraditioner og kulturel baggrund. Seniorer, der er vokset op i hjem, hvor spil var en naturlig del af hverdagen, fortsætter typisk denne praksis som voksne. Omvendt er de, der ikke har oplevet spil i barndomshjemmet, mindre tilbøjelige til at spille som voksne. Denne kulturelle faktor ser ud til at have stor betydning for seniorernes nuværende engagement i spil. Mange nævnte en stærk tradition for at spille spil i familien, hvor flere generationer deltager sammen.

Seniorerne påpegede også, at spil er lige så meget for voksne og ældre som for børn og yngre generationer. Der findes en lang tradition for kortklubber, sociale klubber og idrætsforeninger, hvor spil spiller en vigtig rolle. De mere aktive typer spil, såsom spil integreret i fysisk træning, er populære blandt seniorer.

Seniorerne er meget bevidste om vigtigheden af at forblive aktive—både mentalt og fysisk—og anerkender, at spil kan være en fremragende måde at vedligeholde deres mentale og fysiske sundhed.

### **6. Når det gælder spil, er digitale spil nu en del af udvalget sammen med udendørs- og hjemmespil. Spiller du digitale spil?**

Svarene på dette spørgsmål varierede blandt deltagerne. De, der spillede digitale spil, engagerede sig typisk i online kortspil, ordspil og huskespil. Digitale spil som Wordfeud blev ofte nævnt. De fleste seniorer, der spillede digitale spil, foretrak at bruge smartphones eller tablets frem for computere eller spillekonsoller.

Nogle seniorer kender til spil som Roblox eller Pokémon gennem deres børn og børnebørn, men få spiller selv disse spil aktivt. For mange findes der en forsigtig åbenhed over for digitale spil, uden større bekymringer.

De seniorer, der ikke spillede digitale spil, opfattede dem ofte som tidskrævende eller for komplicerede. Ikke desto mindre forventer mange af disse seniorer at udforske digitale spil mere i fremtiden, efterhånden som de bliver mere fortrolige med teknologien.

### **7. Hvad er fordelene ved at spille spil for seniorer generelt?**

Seniorerne var stort set enige om, at spil hjælper med at holde hjernen aktiv og fremmer både fysisk og social deltagelse. Mange oplevede, at det konkurrencemæssige element i spil var særligt gavnligt for at bevare mental skarphed og opmærksomhed.

Den sociale dimension—at skabe og vedligeholde relationer—er afgørende for seniorer. Spil giver en mulighed for at deltage i fællesskaber og hjælper med at modvirke ensomhed og isolation. Den fysiske aktivitet, der indgår i visse spil, bidrager også til at opretholde den generelle sundhed, især i forhold til reaktionsevne og koordination.

Flere af deltagerne anerkendte også værdien af spil i plejehjem og demenscentre. Disse spil, som både inkluderer traditionelle aktiviteter og mere aktive småspil som ærteposekast, hjælper med at vedligeholde både fysiske og kognitive færdigheder. Kortere, mindre komplekse spil med fysiske elementer synes at være særligt populære i denne målgruppe, da de er lettere at tilgå for en bredere gruppe seniorer. Endelig blev det understreget, at den tværgenerationelle dimension af spil er en væsentlig fordel. Seniorerne nyder at kunne spille med yngre generationer—børn, børnebørn og oldebørn. At flytte spil udenfor og bruge forskellige omgivelser blev også set som en vigtig måde at skabe variation og nye oplevelser på.

### **8. Hvordan bør et spil, der er designet til dig, se ud, og hvordan ønsker du, at det gavner dig?**

*Et spil designet til seniorer bør prioritere enkelhed og tilgængelighed, så det er let at forstå og ikke for komplekst. Det skal være engagerende uden at være fysisk krævende og give mental stimulering, samtidig med at det er underholdende og afslappende. Spillet bør også skabe muligheder for social interaktion, da seniorer lægger stor vægt på fællesskab og samvær, når de spiller.*

*Eksempelvis kunne kortspil, brætspil eller ordspil være ideelle, da de både giver mentale udfordringer og fremmer socialt samvær. Derudover kunne fysiske spil med let bevægelse—som små aktivspil eller spil, der kan spilles udendørs—være gavnlige. Disse spil kan også have tværgenerationel appel, så seniorer kan spille med børn, børnebørn eller oldebørn og dermed styrke følelsen af nærhed og fællesskab.*

*De primære forventede fordele ved sådanne spil inkluderer mental stimulering, afslapning og muligheden for at vedligeholde kognitiv sundhed gennem spil, der kræver fokus og strategi. Den sociale dimension af spillene vil skabe glæde, modvirke ensomhed og styrke følelsen af fællesskab og tilhørsforhold. Derudover vil spil, der indeholder fysiske elementer, hjælpe seniorer med at forblive aktive og forbedre deres fysiske koordination og reaktionsevne.*

### **9. Hvilke personlige karakteristika eller livsbetingelser gør det lettere for dig at spille spil?**

*Flere forhold og personlige karakteristika gør det lettere for seniorer at deltage i spil. Dette inkluderer adgang til familie og venner at spille med, da social interaktion er en central del af spilloplevelsen. At bo i et støttende miljø med adgang til rekreative faciliteter—såsom aktivitetscentre, seniorklubber eller idrætsforeninger—kan ligeledes fremme deltagelsen, fordi det giver mulighed for at være med i fælles aktiviteter.*

*Seniorer, der bor i familieorienterede hjem, hvor spil er en fast del af traditionerne, oplever det som lettere at fortsætte med at spille, da det allerede er integreret i deres hverdag. Derudover gør en god fysisk og mental helbredstilstand det muligt at deltage i en bred vifte af spil—fra fysisk aktive udendørsspil til strategibaserede bræt- eller kortspil.*

*For mange seniorer hjælper det at kunne engagere sig i spil, der kræver social interaktion, som at spille med børnebørn eller deltage i klubber. Det giver en følelse af formål og holder dem mentalt aktive. Tilgængeligheden af både digitale og traditionelle spil giver dem desuden mulighed for at vælge de spiltyper, der bedst passer til deres præferencer og evner.*

## **10. Hvilke personlige karakteristika eller livsbetingelser gør det svært/udfordrende for dig at spille spil?**

Visse personlige forhold og livsbetingelser kan gøre det mere udfordrende for seniorer at deltage i spil. Fysiske udfordringer såsom nedsat syn, begrænset mobilitet eller vejrtrækningsproblemer kan hæmme deltagelsen i bestemte typer spil. For eksempel kan spil, der kræver finmotorik, fysisk bevægelse eller hurtige reaktioner, være svære for dem med gigt eller andre fysiske begrænsninger.

Derudover kan det være svært for seniorer, der bor isoleret eller langt væk fra familie og sociale grupper, at deltage i spil, da social interaktion er en vigtig del af spiloplevelsen for mange. Manglende adgang til fællesrum eller klubber, hvor der tilbydes spilaktiviteter, kan også begrænse mulighederne for at være med i grupper.

En anden udfordring er den digitale kløft. Mens nogle seniorer nyder at spille digitale spil, finder andre dem komplekse eller svære at navigere i—særligt dem, der ikke er vant til moderne teknologi eller foretrækker traditionelle spil ansigt til ansigt.

Endelig kan følelsesmæssige faktorer som mangel på energi eller tidspres gøre det vanskeligt for nogle seniorer at prioritere spil i hverdagen.

### **Vigtigste pointer:**

- Definitionen af et "spil" varierede markant blandt deltagerne. Nogle tænkte på traditionelle bræt- og kortspil, mens andre anså fysiske aktiviteter som pétanque og dart for at være spil.
- Seniorer med synsnedsættelser eller vejrtrækningsproblemer kan have sværere ved at deltage i bestemte typer spil.
- Det er vigtigt at inkludere både digitale og traditionelle spil for at imødekomme forskellige præferencer, da seniorer nyder begge typer aktiviteter afhængigt af situationen.

Navn	Alder	Profession	Institution/Organisation	Erfaring
P1	34	Fysioterapeut & osteopat	Fysio Danmark Holstebro	9 år
P2	46	Senior konsulent	DGI Østjylland	9 år
P3	34	Senior konsulent	DGI Nordjylland	5 år
P4	40	Senior Konsulent	DGI Midtjylland	9 år
P5	62	Leder af aktivitetscenter & ergoterapeut	Aktivitetscenter Struer	+ 30 år
P6	31	Fysioterapeut	Struer Kommune (Municipality)	9 år
P7	52	Ergoterapeut & demenskonsulent	Struer Kommune (Kommune)	13 år
P8	35	Pædagog	Ældrecentret Solvang (Plejhjem med fokus på demens)	11 år
P9	36	Projektleder	Lemvig Municipality	1 år
P10	31	Sportskonsulent	DGI Vestjylland	6 år
P11	26	Senior konsulent	DGI Nordjylland	2 år

## **1. Hvordan er seniorernes oplevelser med at spille spil typisk?**

Set fra de professionelles perspektiv har seniorer generelt positive oplevelser med spil. Spil ses som en effektiv måde at holde seniorer engagerede på—både fysisk og mentalt. De forbindes ofte med glæde, afslapning og socialt samvær. De professionelle fremhævede, at seniorer typisk sætter pris på spil, der giver en følelse af genkendelse og tradition. Mange seniorer nyder denne genkendelighed, da spillene ofte vækker minder fra tidligere oplevelser.

Dog nævnte nogle professionelle, at seniorer kan være skeptiske over for nye spil. Derfor er det en fordel, hvis nye spil minder om noget, de allerede kender, men med et lille twist, der gør oplevelsen mere spændende og engagerende.

## **2. Hvilke typer spil er seniorer mest interesserede i?**

Fagfolk bemærkede, at seniorer ofte foretrækker mere aktive spil, såsom pétanque, new age curling og andre lignende fysiske aktiviteter med lav intensitet. Disse spil holder dem ikke kun fysisk i gang, men skaber også glæde og fællesskab. Der er dog stadig stor interesse for traditionelle spil som kortspil, billard og puslespil, som tiltaler en bred målgruppe.

Interessen for spil afhænger ofte af den professionelles faglige baggrund. For eksempel har fysioterapeuter tendens til at fokusere mere på fysisk aktive spil som boldspil og SMART-træning, som kombinerer fysisk aktivitet med kognitiv træning.

Blandt nyere spil udtrykker de professionelle, at målgruppen særligt foretrækker spil som Rummikub og magnetisk skak. Mange nyder også ordspil, især dem der involverer gamle ordprog eller lignende temaer. Quizspil er også meget gavnlige for denne målgruppe, både i forhold til at vedligeholde hukommelsen og lære nyt. I den forbindelse kan det være en fordel at bruge ældre quizspil som "Danmark Rundt" eller quizspørgsmål fra den lokale avis.

Selvom nogle ældre i første omgang kan udtrykke modvillighed mod at deltage, ender de ofte med at nyde det, når først spillet går i gang. Genkendelighed er vigtig – især spil fra deres barndom eller tidligere livserfaringer. Ældre foretrækker spil med simple regler og undgår gerne nye spil, der virker for komplekse. Derudover er spil, hvor tilfældighed spiller en rolle i at afgøre vinderen, også attraktive. Spil med et konkurrenceelement er særligt engagerende, da de stimulerer både mental og fysisk involvering.

### **3. Hvad mener du er de vigtigste faktorer, der øger eller mindsker ældres deltagelse i spil?**

Flere faktorer kan påvirke, hvor meget ældre deltager i spil. På den positive side fremhæves let tilgængelighed og de sociale aspekter som centrale elementer, der motiverer ældre til at være med. Spil, der er nemme at sætte i gang og ikke indeholder for mange regler, er mere attraktive. For eksempel er spil som New Age Curling, sanglege eller Pickleball tilgængelige, fordi de kræver minimal fysisk anstrengelse og har simple regler. Det konkurrencemæssige element fungerer ofte som en drivkraft for deltagelse, da det hjælper ældre med at glemme deres fysiske begrænsninger og fokusere på selve spillet. Flere fagpersoner understreger også, at relationelle aspekter spiller en væsentlig rolle for motivationen.

På den negative side kan faktorer som for komplekse regler eller fysisk krævende spil – såsom badminton, hvor pointtælling kan virke forvirrende, eller hvor den fysiske belastning bliver for høj – mindske deltagelsen. Det er vigtigt, at spil kan tilpasses, særligt for personer med handicap eller skader, så de stadig kan være med. Det er også afgørende, at spillene ikke fremstår for barnlige, da dette kan påvirke deltagelsen negativt.

For nogle ældre kan ord som "gymnastik" eller "fodbold" vække negative associationer til et højt fysisk aktivitetsniveau, som de ikke føler sig i stand til at deltage i. Som følge heraf kan nogle vælge helt at undlade at deltage i disse aktiviteter.

Derfor har måden, spillet præsenteres på, stor betydning. Selv hvis aktiv deltagelse i spillet ikke er mulig af forskellige årsager, kan det være gavnligt at give deltageren en anden rolle, for eksempel som dommer. På den måde kan deltageren fortsat være aktivt engageret i spillet.

#### **4. Hvilke effekter har du observeret, at spil har på ældres udbytte?**

Fagpersonerne var enige om, at spil spiller en afgørende rolle i at vedligeholde både kognitive og fysiske funktioner hos ældre. Regelmæssig deltagelse i fysisk aktive spil har vist sig at forbedre motoriske færdigheder, kognitive evner, balance, koordination og muskelstyrke. Spil bidrager også positivt til den generelle trivsel ved at give mental stimulering og en følelse af succes.

Valget af spil er centralt for, hvilke effekter der opnås. Mere fysisk krævende spil kan forbedre den fysiske kapacitet, mens spil med fokus på tænkning og strategi kan styrke hukommelse, opmærksomhed og problemløsning.

Flere fagpersoner fremhævede betydningen af at inddrage musik i aktiviteterne. Særligt musik fra "de gode gamle dage," som deltagerne kan synge med på, har en tydelig opløftende og motiverende effekt. En fagperson nævnte, at det kan være fordelagtigt at afslutte aktiviteten med høj energi og øget arousal, da det sikrer, at deltagerne går derfra med smil, glæde og en positiv oplevelse..

### **5. Hvad synes du, at du har brug for mere viden eller træning i, når det gælder spil?**

De fleste fagpersoner gav udtryk for, at de ikke havde behov for meget yderligere information eller træning, hvilket sandsynligvis skyldes deres mange års erfaring på området. Dog ønskede enkelte deltagere mere inspiration til spil, der udfordrer ældre både fysisk og kognitivt. Selvom mange føler sig godt klædt på til at inddrage ældre i spil, anerkendte de, at nye medarbejdere kan have brug for ekstra oplæring for at forstå de mange nuancer i at udvikle spil, der tilgodeser både fysiske og kognitive behov.

Derudover efterlyses materialer, der tydeligt viser, hvordan et spil kan gøres sværere eller lettere. En bredere variation af spil, især dem der målretter specifikke kognitive eller motoriske færdigheder, ville være værdifuldt for at berige aktiviteterne for ældre.

Én fagperson fremhævede, at spil til børn og unge ofte angiver aldersgruppe, niveau og anden relevant information — noget der sjældent findes på spil rettet mod seniorer. I bøger bruges eksempelvis LIX-indekset til at identificere målgruppen. Som fagperson kan det derfor være udfordrende at vurdere, hvem et spil egentlig egner sig til, både fysisk og mentalt.

Hvis du vil, kan jeg samle alle dine punkter i én samlet rapport i ensartet stil.

### **6. Hvad gør du for at engagere ældre i spillet?**

Fagpersonerne understregede, at det er afgørende selv at deltage aktivt i spillene for at engagere de ældre. Ved at spille med skaber de en mere opmuntrende atmosfære, som hjælper deltagerne med at overvinde eventuel indledende modvilje. Det er også vigtigt at give tydelige instruktioner og skabe en venlig og imødekommende stemning. Mange fagpersoner tilpasser desuden spillene for personer, der kan have svært ved visse aktiviteter, så alle kan være med på deres eget niveau.

*Brugen af icebreakers, såsom dem fra SMART-træning, er en effektiv måde at få seniorer til at føle sig godt tilpas. Derudover blev det fremhævet, at det er vigtigt at give mulighed for pauser, især for dem der har brug for fysisk eller mental hvile.*

*Det nævnes også, at tematiske opdelinger – f.eks. i forbindelse med højtider eller traditioner – kan være fordelagtige. For eksempel kan et tema baseret på fastelavn involvere udklædning og give mulighed for at lære om historien og traditionerne bag højtiden. Spil kan derefter udvikles i denne sammenhæng.*

### **7. Hvor ofte og hvor længe laver I lege- og spilaktiviteter?**

*Spil bliver typisk spillet 1-2 gange om ugen, hvor hver session varer mellem 10 minutter og 1,5 time, afhængigt af spillet. Der holdes ofte pauser, især under mere fysisk krævende aktiviteter.*

*Alle fagpersonerne fortalte, at de oftere bruger spil i gruppesammenhænge end individuelt. Når nye spil introduceres, påpegede de, at det er vigtigt at sætte god tid af til at lære spillet, så seniorerne kan forstå reglerne og føle sig trygge ved aktiviteten. En ordentlig introduktion til spillet er afgørende for at sikre, at seniorerne bliver engagerede.*

### **8. Hvordan kan spil gøres mere effektive for ældre mennesker?**

For at gøre spil mere effektive for seniorer foreslog fagpersonerne, at spillene bør indeholde elementer fra dagligdags færdigheder samt forebyggende tiltag, såsom faldforebyggelse. En kombination af både aktive og afslappende spil vil appellere til en bredere gruppe af seniorer og imødekomme deres forskellige fysiske og kognitive evner. Spil med simple og letforståelige regler er ideelle, da de er mere tilgængelige for en bred målgruppe.

Specialiseret viden fra forskellige fagområder, såsom fysioterapi eller ergoterapi, kan bruges til at skræddersy spil, så de opfylder specifikke behov. Spillene bør også være lette at sætte op og ikke kræve meget udstyr eller komplicerede instruktioner. Derudover kan det være en fordel at integrere elementer fra daglige aktiviteter i spillene, såsom koordination, balance- og bevægelsesøvelser, da dette gør spillene mere gavnlige for seniorer. Denne tilgang kan samtidig støtte arbejdet med faldforebyggelse, som er en almindelig bekymring i ældreområdet.

### **9. Er der en tilgang, teknik eller metode, du bruger specifikt for at motivere ældre til at deltage i spil?**

For at fremme deltagelsen understregede fagpersonerne vigtigheden af at gøre spillene tilgængelige, genkendelige og meningsfulde. Seniorer er mere tilbøjelige til at deltage, hvis de kan genkende spillene og let forstå reglerne. Derudover foreslog fagpersonerne, at spillene bør designes med et tydeligt formål, f.eks. at forbedre mobilitet, balance eller kognitive funktioner.

SMART-træning og udendørs aktiviteter blev specifikt nævnt som effektive metoder til at engagere seniorer i spil. Disse metoder kombinerer både fysisk og mental stimulering, hvilket stemmer overens med målet om at øge ældres funktionelle kapacitet.

At skabe en uformel introduktionssession, hvor seniorer kan lære om spillene uden pres, hjælper dem med at føle sig mere trygge og mindre tilbageholdende. Derudover blev det fremhævet, at gruppespil ofte er mere succesfulde, fordi det sociale aspekt ved at spille sammen øger lysten til at deltage.

Fagpersonerne påpegede også, at det kan være meget motiverende at indarbejde et konkurrenceelement i spillene. Seniorer kan glemme deres fysiske begrænsninger, når de bliver opslugt af konkurrencen, og de presser sig ofte længere, end de troede muligt.

Ideen om at bruge et "handicap"-system, ligesom i golf, hvor konkurrencen justeres, så spillet bliver fair for alle, blev foreslået som en måde at sikre, at alle deltagere får en positiv oplevelse.

Erindringsmetoden blev nævnt af en fagperson som en effektiv pædagogisk tilgang, der fokuserer på at bringe tidligere oplevelser, minder og personlige historier frem, især hos seniorer, for at stimulere deres hukommelse og følelsesmæssige engagement. Denne metode bruges ofte hos ældre, der kan have kognitive udfordringer som følge af aldring, demens eller andre former for hukommelsestab.

#### **Formålet med reminiscens er at:**

- Aktivere hukommelsen – Ved at genkalde tidligere oplevelser styrker deltagerne deres kognitive funktioner og hukommelse.
- Styrke selvværdet – Når man deler livshistorier, får man mulighed for at bekræfte sine erfaringer og føle sig værdsat.
- Fremme social interaktion – Deling af minder skaber samtale og styrker relationer.
- Øge trivsel – Positive minder bringer glæde og tilfredshed og forbedrer livskvaliteten.

Metoden bruger ofte redskaber som billeder, musik, genstande eller fortællinger til at fremkalde minder og skabe rum for refleksion og samtale.

CTS-metoden (Cognitive Training System) nævnes også som en effektiv teknik, der bruges til at styrke kognitive funktioner hos personer med demens eller andre kognitive udfordringer. Metoden fokuserer på hjernestimulering gennem målrettede øvelser og aktiviteter, der er designet til at vedligeholde eller forbedre hukommelse, opmærksomhed og andre mentale færdigheder.

Metodens mål er at:

- **Styrke kognitive færdigheder** – Ved at træne hukommelse, koncentration og problemløsning kan deltagerne vedligeholde eller forbedre deres mentale evner.
- **Sænke kognitiv tilbagegang** – Regelmæssig træning kan hjælpe med at bremse den kognitive forringelse, som ofte ses ved demens.
- **Øge livskvaliteten** – At deltage i meningsfulde kognitive aktiviteter kan styrke følelsen af selvstændighed og trivsel.

CTS-metoden involverer typisk brugen af digitale eller trykte træningsmaterialer og kan gennemføres både individuelt eller i grupper, tilpasset den enkelte deltagers behov og evner.

#### **Yderligere kommentarer:**

Det blev bemærket, at definitionen af, hvad der udgør et "spil", kan variere — mange fagpersoner betragter spil som en form for leg, og tilføjelsen af et konkurrenceelement giver en ekstra motivation til at deltage. Overordnet set fungerer spil ikke kun som en sjov og underholdende aktivitet, men også som et effektivt redskab til at vedligeholde både fysisk og kognitiv funktion hos seniorer.

**Vigtige pointer:**

- *Spil for seniorer bør være tilgængelige, engagerende og lette at forstå.*
- *Der ses både fysiske og kognitive fordele ved deltagelse i spil.*
- *De sociale aspekter, såsom gruppespil og konkurrence, er centrale motivationsfaktorer.*
- *Fagpersoner foreslår at integrere daglige færdigheder og forebyggende elementer i spildesignet.*
- *Træning i specifikke spil, der imødekommer både fysiske og kognitive behov, vil være en fordel for fagpersoner.*
- *Brug af reminiscens- og CST-metoderne kan være nyttigt i udviklingen af nye spil til seniorer.*

**Konklusion:**

*Resultaterne fra både seniorer og fagprofessionelle viser en fælles forståelse af de mange fordele, som spil kan tilbyde seniorer – herunder kognitiv stimulering, fysisk aktivitet og socialt samvær. Undersøgelsen viser, at både traditionelle og digitale spil kan spille en væsentlig rolle i at forbedre seniorers livskvalitet ved at styrke ikke blot kognitive funktioner, men også den sociale interaktion.*

*Fremadrettet er det afgørende at tage højde for seniorers forskellige behov og præferencer i udviklingen og anvendelsen af spil. Det indebærer blandt andet fokus på tilgængelighed, genkendelighed samt en passende balance mellem fysiske og mentale udfordringer, så spillene forbliver meningsfulde, motiverende og inkluderende for alle deltagere.*

## Anbefaling fra partnere

### SAMMENFATTENDE RAPPORT – TYRKIET:

*Inden for rammerne af denne undersøgelse blev der interviewet 10 ældre personer og 9 fagfolk. Tabeller med deltageroplysninger vises nedenfor. Deltagernes navne er angivet med kodenavne.*

Tabel 1. Information om seniordeltagere

<b>Deltagernavn</b>	<b>Køn</b>	<b>Fødeår</b>
S1	Mand	1960
S2	Kvinde	1961
S3	Kvinde	1962
S4	Kvinde	1964
S5	Kvinde	1963
S6	Kvinde	1963
S7	Kvinde	1963
S8	Mand	1951
S9	Kvinde	1957
S10	Mand	1958

Table 2. Information om Erhverv

<b>Deltager navn</b>	<b>Erhverv</b>	<b>Alder</b>	<b>Køn</b>	<b>Arbejds erfaring</b>
P1	Psykolog	27	Kvinde	2 år
P2	Fysioterapi og rehabilitering	27	Kvinde	2 år
P3	Socialrådgiver	30	Kvinde	3 år
P4	Kunstlærer	33	Kvinde	7 år
P5	Pleje- og omsorgs personale	20	Mand	1 år
P6	Pleje- og omsorgs personale	33	Kvinde	8 år
P7	Sygeplejerske	33	Kvinde	7 år
P8	Sygeplejerske	48	Kvinde	16 år
P9	Psykolog	34	Kvinde	8 år
P10	Socialrådgiver	31	Kvinde	5 år

### **1. Erfaringer fra fagfolk om emnet**

I overensstemmelse med interviewene oplyste fagfolkene, at aktive legepraksisser har positive effekter på både den fysiske og kognitive udvikling hos ældre personer. Af denne grund fortalte de, at de regelmæssigt organiserer legeaktiviteter på deres institutioner. For at øge deltagelsen blev det fremhævet, at det er vigtigt at etablere individuel kommunikation, udvikle personlige motivationsstrategier og gennemføre oplysningsaktiviteter om legene. Fagfolkene angav, at de har observeret, at ældre personer, der deltager i leg, har en højere livsmotivation, og at der derfor er behov for at øge variationen af spil for ældre. Derudover blev det nævnt, at ældre personer viser større interesse for spil, der bevarer deres autonomi og involverer fysisk interaktion.

Der blev også rapporteret om en højere deltagelse i konkurrencebaserede spil sammenlignet med andre typer spil. I interviewene blev det understreget, at en tydelig forklaring af spillenes fordele for de ældre øger deltagelse og motivation. Det blev fremhævet, at når ældre forstår de positive effekter af et spil på deres livskvalitet samt deres kognitive og fysiske tilstand, stiger deres deltagelsesniveau markant. Dog blev det også nævnt, at mentale spil kan være udfordrende for nogle ældre personer, og at der er behov for oplysning og træning både for de ældre og for fagfolk på dette område.

### **1. Fagfolks behov og forventninger**

*Som resultat af interviewene blev det konstateret, at fagfolk ikke er tilstrækkeligt rustet inden for spildesign, spiludvikling og spilimplementering. Derfor har de behov for omfattende træningsstøtte, praktiske materialer og vejledningsdokumenter. Fagfolk understregede nødvendigheden af, at relevante offentlige myndigheder udvikler politikker og retningslinjer for implementering, så spilaktiviteter kan udbredes i institutionerne, da plejehjem i Tyrkiet for det meste er tilknyttet ministerier. De oplyste også, at de har behov for budgetmæssig støtte til at skaffe materialer, der skal bruges i spiludviklings- og implementeringsprocesserne, samt til at sikre bæredygtigheden af disse indsatser.*

*For at øge de professionelle kompetencer blev det påpeget, at efteruddannelser bør indeholde omfattende indhold om spilbaserede interventioner, spillenes gevinster samt de professionelle ansvarsområder. Derudover blev det nævnt, at civilsamfundsorganisationer (NGO'er) står meget svagt på dette område, og at både offentlige og private plejehjem har behov for samarbejde og støtte fra NGO'er. Endelig blev det fremhævet, at der bør udvikles spilunderstøttede sundhedsydelse og psykosociale rehabiliteringsprogrammer, samt evalueringsværktøjer, der objektivt kan måle spillets effekt på ældre personer.*

## **SAMMENFATTENDE RAPPORT FOR ÆLDRE DELTAGERE**

### **1. Ældres erfaringer med emnet**

*For de ældre, der deltog i interviewene, blev leg ikke kun defineret som en barndomsaktivitet, men også som en oplevelse, der holder livet levende, træner hjernen, styrker sociale bånd og bringer glæde. Deltagerne fremhævede ofte barndommens følelser af begejstring, bevægelse og fællesskab, når de fortalte om deres legerindringer. For mange vækker leg en mental klarhed som et nostalgisk minde og skaber en forbindelse til fortiden. Nogle deltagere udtalte, at leg ikke kun var underholdende, men også funktionel i forhold til læring, mental udvikling og social interaktion. Det blev nævnt, at følelser som latter, spænding og energiudladning kom i forgrunden under leg, og at deltagerne følte sig unge på trods af deres alder. Det blev fremhævet, at især lege spillet i grupper reducerer følelsen af ensomhed og øger den sociale synlighed. Mentale spil bruges som en form for mental træning til at håndtere aldersrelaterede problemer såsom Alzheimers og glemsomhed. Dog holder nogle deltagere afstand fra aktive lege grundet fysiske begrænsninger og foretrækker langsommere og mere kognitivt orienterede spil.*

*Socialt set opfattes leg på to måder af deltagerne: På den ene side findes der en gruppe, der mener, at leg ikke har nogen alder, og som værdsætter voksne, der leger.*

*På den anden side opleves også et miljømæssigt pres, hvor voksne, der leger, betragtes som barnlige, hvilket vurderes negativt.*

## **2. Ældres behov og forventninger**

*Deltagerne fremhævede en række grundlæggende behov og forventninger i forbindelse med udbredelsen af legeaktiviteter for ældre voksne. Det vigtigste af disse er, at spil skal designes i overensstemmelse med aldersgruppen og deres fysiske kapacitet. Særligt med tanke på aldersrelaterede mobilitetsbegrænsninger er der en forventning om spil med et langsommere tempo, som er forenkede, men samtidig opmuntrer til deltagelse.*

*Efterspørgslen efter spil, der understøtter den mentale kapacitet, er meget høj. Der ønskes spil, som styrker hukommelsen, støtter problemløsningsevner og involverer strategi, og som kan spilles både individuelt og i grupper. Sådanne spil ses ikke kun som underholdning, men også som en form for mental træning.*

*Derudover gav en betydelig del af deltagerne udtryk for behov for fysiske spil. Ældre personer fremhævede, at det er vigtigt, at det sociale miljø er støttende, at spillene kan spilles sammen, og at spilrammerne er tolerante for at øge deltagelsen. De vigtigste faktorer, der hæmmer deltagelsen, omfatter fysiske helbredsproblemer, spil med en kompleks struktur og sociale vurderinger.*

*Det blev også understreget, at spil ikke kun skal underholde, men også give en følelse af "at have udrettet noget", "synlighed i samfundet" og "selvtillid". Nogle deltagere nævnte, at de blev motiveret af, at spillene blev præsenteret på en mere struktureret og systematisk måde, og at aktiviteterne burde bevæges fra tilfældige til mere organiserede former.*

*Selvom deltagerne generelt havde positive følelser over for spillene, blev det tydeligt, at nogle havde vanskeligheder med at deltage på grund af manglende teknisk viden og havde brug for vejledning og oplæring i introduktionen og gennemførelsen af spillene.*



## REFERENCER:

- Altmeyer, M., Lessel, P., & Krüger, A. (2018, juni). Undersøgelse af gamificering for seniorer i alderen 75+. I Proceedings of the 2018 Designing Interactive Systems Conference (s. 453-458).
- Bingölo, C. (2015). Fænomologiske karakteristika ved depression i alderdommen, kognitive funktioner og deres relation til homocystein. Upubliceret speciallægeafhandling. Pamukkale: Pamukkale Universitets Medicinske Fakultet, Afdeling for Psykiatri.
- Ekşioğlu, A. (2016). Ældres opfattelse af alderdom og dens relation til livskvalitet og depression. Upubliceret kandidatafhandling. Istanbul: Maltepe Universitet, Institut for Samfundsvidenskab.
- Oğuzhanoğlu Kalkan, N., & Özdel, O. (2005). Alderdom, plejehjem og livsrejser: Et psykodrama-gruppearbejde. Tyrkisk Psykiatri Tidsskrift.
- Yavuz, O., & Yavuz, Y. (2018). Effekten af et intelligenstræningsspil, spillet af ældre på plejehjem, på de ældres kognitive færdigheder samt deres niveau af ensomhed og psykologisk velbefindende. Livsfærdigheder – Psykologi Tidsskrift, 2(3), 127-141.
- Wimmelmann, C. & Mortensen, E. Hold Hjernen Frisk – Evalueringsrapport, Center for Sund Aldring, Københavns Universitet.

## URL:

- <https://www.milliyet.com.tr/yerel-haberler/antalya/muratpasa-yasli-evinde-zeka-oyunlari-12523933>
- <https://www.antalya.bel.tr/Haberler/HaberDetay/3342/aktif-yasli-hizmet-merkezinde-etkinlikler-yeniden-basladi>
- [https://slks.dk/fileadmin/user\\_upload/SLKS/Services/Publikationer/Evaluering\\_af\\_Hold\\_Hjernen\\_Frisk\\_1.pdf](https://slks.dk/fileadmin/user_upload/SLKS/Services/Publikationer/Evaluering_af_Hold_Hjernen_Frisk_1.pdf)

## ANSVARFRASKRIVELSE



***Dette projekt er finansieret af Den Europæiske Union. De synspunkter og holdninger, der kommer til udtryk, er dog udelukkende forfatternes og afspejler ikke nødvendigvis Den Europæiske Unions eller Det Europæiske Uddannelses- og Kulturagentur (EACEA) officielle holdning. Hverken Den Europæiske Union eller EACEA kan holdes ansvarlige for disse.***



Funded by  
the European Union



*Hold din hjerne i live, lev livet farverigt.*