

DOGA

Seniortråkk

I Seniortråkk bruker man spørreskjema, samtaler, eventuelt kartleggingsapp og dialogverksted for å kartlegge den eldre del av befolkningens behov og ønsker i sitt nærmiljø. Medvirkningsmetoden ble utviklet gjennom et forskningsprosjekt på oppdrag fra Helsedirektoratet av By- og regionforskningsinstituttet NIBR og Arbeidsforskningsinstituttet AFI ved OsloMet. Prosjektet ble ledet av forsker Guri Mette Vestby.

Målgruppe

Eldre

- egnet for alle

Tidsbruk

3 timer totalt

- 1 time gåtur

Antall deltakere

3-10 eldre med 1-3 fagpersoner

Medvirkningsnivå

Nivå 3: Dialog

Nivå 4: Samarbeid



Seniortråkk på Åssiden i Drammen kommune våren 2019.

Foto: Ingvil Aarholt Hegna/DOGA

Mål med metoden

Seniortrakk er en kartleggingsmetode, og i likhet med andre trakk-metoder, gir den stedfestet innsikt om befolkningens behov og ønsker i sitt nærmiljø. Innsikten fra samtale gir verdifull kunnskap som er relevant både for fysisk planlegging og tjenester kommunen har ansvar for, og informasjonen kan brukes som del av det lokale kunnskapsgrunnlaget før og underveis i planprosessen. [Les mer om Seniortrakk som medvirkningsmetode i ulike faser av planprosessen her.](#)

Gjennomføring

1. Avtal et møtested nær det aktuelle planområdet.
2. Gi kort informasjon om hva som skal gjøres og hvorfor – hvis dette ikke er gjort på forhånd.
3. Fortell hvor dere skal gå og hvor lang tid det tar.
4. De som skal notere fordeler seg i gågruppen og setter i gang samtale, lytter og noterer underveis.
5. Samtalen bør være åpen og mest mulig naturlig. Noter alt som blir sagt – informasjonen kan være viktig i etterkant.
6. Avtal etter gåturen et nytt møte med deltakerne for å oppsummere og få verifisert innspillene.

Tips og triks

Undersøk om det allerede finnes organiserte gågrupper i nærmiljøet, enten i regi av helse- og omsorgsinstitusjoner eller andre. Samarbeid med ledere ved institusjonene – de kan være en ressurs i gjennomføringen. Gjennomfør Seniortrakk på tvers av fagområder i kommunen, for eksempel med planavdeling og helse- og omsorg. Pass på å være mange nok til å notere det som blir sagt underveis. Kombiner ulike grupper, for eksempel unge og eldre, enten sammen eller hver for seg. Det er ikke nødvendig å bruke en app – metoden fungerer like godt analogt.

[Last ned utskriftsvennlig PDF >>](#)

Forberedelser

- Kontakt aktuelle informanter, og avtal tidspunkt for gåtur i det aktuelle området – eventuelt inkludert et presentasjonsmøte.
- Forbered spørsmål – og

Utstyr

- Notatblokk
- Eventuelt diktafon

Dokumentasjon

- Referat med bilder og eventuelt video (NB! Husk GDPR)

Eksempler

- [«Lytt til senioren!»](#)

legg opp en rute som berører planområdet og aktuelle problemstillinger.