

Digitale kurs i Livsstyrketrening

Av Nina Johnsen Midtbø og Liv Rognerud Eriksson

Dette dokumentet er erfaringer vi ønsker å dele fra våre digitale kurs i Livsstyrketrening. Vi har benyttet «Program for kurs i Livsstyrketrening» med kun få justeringer. Erfaringene våre er ingen fasit og kan kun benyttes hvis det oppleves naturlig og hensiktsmessig.

Videre støtter vi oss til veilederen for digitale kurs utarbeidet av Regionalt fagledernetverk for pasient og pårørendeopplæring i Helse Midt-Norge [Lenke](#). Vi beskriver derfor kun det som i hovedsak skiller kurs i Livsstyrketrening fra andre digitale LMS kurs.

Dette dokumentet omtaler Join som plattform.

Hensikt

Dokumentet er utarbeidet for å gjøre det enklere å planlegge og gjennomføre digitale Livsstyrketreningskurs. Mal fra kompendiet ligger til grunn og det er kun gjort enkelte tilpasninger fra det opprinnelige programmet.

1. Orienteringsmøte/informasjonsmøte

Orienterings/informasjonsmøte kan gjennomføres digitalt eller med fysisk oppmøte. Vi har også erfaring med at digitalt informasjonsmøte kan fungere godt selv på kurs som er planlagt med fysisk oppmøte. Dette er spesielt hensiktsmessig ved lange reiseavstander. Ved digitale kurs er det viktig at deltakere får informasjon om å ta hensyn til personvern og taushetsplikt. Det vil si at alle passer på at både lyd og bilde ikke er synlig eller hørbart for andre enn de som deltar på kurset. Det er heller ikke lov til å ta opptak, skjermdump/bilder av kurset, dette inkluderer også chat. Disse reglene gjentas muntlig ved oppstart av kurset.

Videre er det lurt å oppfordre deltakere til å skaffe seg fargeblyanter, skrivesaker og loggbok til selve kurset. Link til nettsiden med lydspor kan også være en fordel å informere om allerede på informasjons-/orienteringsmøtet.

Det kan også være lurt å informere om at pc og nettbrett er mest eigna til bruk på kurset siden skjermen på mobil kan bli liten.

2. Gjennomføring

Digitale plattformer og nødvendig utstyr

Mange tekniske problemer kan unngås dersom man sørger for at programvare er oppdatert og at enheten er restartet. I tillegg bør lyd og kamera testes på forhånd. Det er en forutsetning at kursledere har fått opplæring og øving i bruk av gjeldende digitale plattform på forhånd. Vi opplever at det er nyttig med trådløse mikrofoner, spesielt når en beveger seg bort fra skjermen.

Lengde på kurset

Det er ulik belastning å sitte på kurs med fysisk oppmøte og følge et kurs digitalt. Vurder hvordan kurset best skal gjennomføres tidsmessig. Hvor lang skal hver undervisningsperiode være, hvor lange pauser og over hvor mange timer. Her er det ikke noe fasit, og tilpass gruppa og rammene på din arbeidsplass.

Antall deltakere

Erfaring viser at det er en fordel å holde antall deltakere på digitale kurs til ca 6-8 deltakere.

Kontroll på hvem som deltar

Nå man bruker Join, må kursrom låses for deltagelse fra andre enn de som er påmeldt. Kursleder slipper inn fra lobbyen etter deltagerliste.

Gruppeledelse

Det er ekstra viktig å planlegge for avbrekk/variasjon gjennom kursdagen når den foregår digitalt. Økter med oppmerksomhetsøvelser i bevegelse er ekstra viktig å legge inn. Det kan også være en ide å ta i bruk interaksjonsverktøy som mentimeter hvor deltakere kan skrive inn svar som vises samlet som for eksempel ordsky på skjermen. Å invitere til «runde» som alternativ til å ha ordet fritt kan i mange tilfelle være lurt. Vi opplevde da at deltakerne i mindre grad snakket i munnen på hverandre, og det var lettere å få respons.

Mulighet til å dele inn deltakerne i grupper

Det er mulig å dele gruppa inni flere rom i Join. Da må det bestilles flere møterom til bruk under kursdagen. Enten kan deltakere logge seg inn og ut av det nye rommet, eller så er det mulig i Join og overføre deltakere til grupperom, og sende de tilbake til fellesrom. Dette kan være lurt å gjøre både under veiledning og deling i dyader eller triader. Det kan også være gunstig at kursleder kommer innom «gruppen» for å delta i samtalen/loggdeling.

Bruk av video

Videosnutter er en fin måte å formidle og understreke budskapet. Det bryter opp og gir variasjon, men må planlegges på en litt annen måte enn om en har et fysisk kurs. Det beste er om deltakere enten ser filmen som forberedelse eller etter kursdagen som repetisjon. Video med lyd som deles direkte i Join gir veldig dårlig lydopplevelse. Av den grunn er det et alternativ å dele lenken i chat slik at alle kan se videoen hver for seg på kurset.

Tilbakemelding/evaluering

Spør gjerne deltakere underveis om konkret tilbakemelding på hvordan det fungerte digitalt. Hva sitter deltakerne igjen med? Bør noe endres til neste gang? Nok pauser? Synlighet?

Hybride løsninger

Det er også mulig å tenke på hybride løsninger, som for eksempel en kursdag fysisk og den neste digitalt. Alternativt kan noen delta digitalt, og andre møte opp fysisk. Erfaring viser at dette kan være mer utfordrende i forhold til lyd. Unntaksvis kan også noen få delta via video på fysiske kurs forutsatt at det er avklart med gruppa på forhånd. En mulig løsning som fungerer veldig bra er å tilby samtale over video ved fravær.

3. Tilpasninger av metoder

Oppmerksomt nærvær/ mindfulness

Ledelsen av oppmerksomt nærvær/mindfulness ble i hovedsak gitt som ved kurs med fysisk tilstedeværelse. Noe vi raskt ble klar over, var at deltakerne kunne bli borte fra vårt synsfelt på skjermen når vi inviterte til oppmerksomhetsøvelser sittende, liggende, stående, gående, ute eller inne. Siden deltakerne var hjemme, inviterte vi ofte til oppmerksomhetsøvelser i dagligdagse gjøremål. Med bakgrunn i at oppmerksomhetsøvelser kan gjøres når som helst og hvor som helst, valgte deltakerne en aktivitet for eksempel på kjøkkenet, det å rydde i en hylle eller lignende.

Pedagogisk sol.

Vi tegnet enten den pedagogiske solen i vår loggbok og viste den fram i kamera, eller i et dokument som vi delte på «del skjerm». Deltakerne tegnet den så ned i sin bok, fylte ut og ble etter hvert invitert til å lese en setning hver mens de andre lyttet.

Bruk av tom stol i stede for deling to og to.

Deltakeren tok fram en tom stol og forestilte seg at det satt et menneske i stolen som han/hun stolte på, som ville lytte og som ville han/ henne vel.

Samme instruksjon og hensikt som ved loggdeling to og to og deling av ufullstendige setninger og pedagogisk sol.

Ufullstendige setninger.

Da vi ikke kunne sende disse som vedlegg på epost valgte vi ut 4-5 setninger og lagde et nytt dokument som ble vist på «del skjerm». Vi valgte færre setninger, fordi det ble mye å skrive. Deltakerne skrev setningene ned og fullførte setningene med samme instruksjon som ved fysiske kurs.

Deltakerne ble etter hvert invitert til å lese en setning hver som var viktig for dem mens de andre lyttet. Tom stol ble også benyttet.

Deling av oppgaver og teori.

Eksempler fra deltagerne på hva som kunne være ressurser ble skrevet i et word dokument og delt på «del skjerm». Her benyttet vi også mentometer. Flippover ble også benyttet og vist i kamera.

Skisse av «autopiloten» ble delt på same måte, og likedan polaritetslinjen til Zinker.

Bevegelse med musikk.

Vi delte lydfiler med musikk i kommentarfeltet i chaten. Obs: Deltakerne ble bedt om å skru av sin mikrofon mens vår lyd var på slik at våre instruksjoner ble hørt i tillegg til musikken.

Bevegelse

Deltakerne ble bedt om å skru av sin mikrofon mens vår lyd var på slik at våre instruksjoner ble hørt.

Bruk av gjenstander istedenfor bildekort.

Dette ble benyttet på samling 5 med samme instruksjonen som på bildekort.

I tillegg ble deltakerne invitert til å se seg omkring, eller gå rundt i rommet/ leiligheten. Deretter ble de invitert til å velge en gjenstand, et bilde eller noe annet som symboliserte først den siden de nedvurderer/ikke satte pris på, så det samme til den stikk motsatte siden.

Instruksjon og veiledning ble gitt som i kompendiet.

Bruk av fargestifter og blanke ark/ tegning.

Samme innledning og instruksjon som i kompendiet og kurs med fysisk frammøte. Deltageren kunne gjerne vise tegningen fram til resten av gruppen hvis ønskelig, og ble sittende med sin tegning foran seg. Veiledning ble gitt som i kompendiet.

Etter veiledningen inviterte vi de andre til å si noe om hvordan de hadde det.

Hjemmeoppgave

Denne ble skrevet opp og delt på «del skjerm» eller bare lest opp.

Referanser

[Gruppeopplæring av pasienter og pårørende i Helse Midt-Norge - Veileder \(helse-midt.no\)](https://www.helse-midt.no/forbruker/gruppeoppl%C3%A6ring-av-pasienter-og-p%C3%A5r%C3%B8rende-i-helse-midt-norge-veileder)

Holtskog, Vibeke 2021 Digital formidling som funker