

Fra fysisk til videobasert kurs

Erfaringsnotat fra kurslederkurs i Helsepedagogikk

Fra fysisk til videobasert kurs

– erfaringsnotat fra kurslederkurs i helsepedagogikk

© Nasjonal Kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NK LMH) 2021

Notat: NK LMH 1/2021

Utgivelse: April 2021

ISBN: 978-82-92686-42-3

Forfatter: Hilde Blindheim Børve, spesialrådgiver NK LMH og Ann-Helen Henriksen, spesialrådgiver/forsker NK LMH

Ansvarlig redaktør: Siw Anita Bratli, leder ved NK LMH

NK LMH er en nasjonal kompetansetjeneste som bidrar til at lærings- og mestringsvirksomhet i hele landet holder god kvalitet og er kunnskapsbasert, slik at personer som lever med helseutfordringer og deres nærstående opplever økt mestring og bedret livskvalitet

NK LMH er en del av Oslo universitetssykehus HF (OUS). OUS eies av Helse Sør-Øst RHF og består av blant annet Aker sykehus, Ullevål sykehus, Rikshospitalet og Radiumhospitalet.

E-post: post@mestring.no **Twitter:** twitter.com/mestringno **Facebook:** facebook.com/mestringno

Innholdsfortegnelse

INNLEDNING	4
FORMÅL OG MÅL	4
HVORDAN UNNGÅ AT TEKNISKE UTFORDRINGER REDUSERER UTBYTTE?	5
HVORDAN UNNGÅ DIGITAL UTMATTELSE?	5
KORTERE DAGER	5
TYDELIGE RAMMER OG STRUKTUR	5
TID TIL FORBEREDELSE FOR KURSDELTAKERE	6
VARIASJON AV METODER	6
HVORDAN LEGGE TIL RETTE FOR AT DELTAKERNE FØLER SEG SETT OG HØRT?	6
OPPSTART AV KURS OG KURSDAGER	6
KURSLEDERS ROLLE	6
HVORDAN LEGGE TIL RETTE FOR DIALOG OG ERFARINGSDELING?	7
LOKALE GRUPPER OG LOKALE GRUPPELEDERE	7
BRUK AV CHATFUNKSJON	7
KURSLEDERNES ERFARINGER	7
ERFARINGER	7
EVALUERING	8
DIGITALT KURS VERSUS FYSISK KURS	9
12 UMIDDELBARE RÅD	9

Innledning

For å imøtekomme nasjonale føringer og etterspørsel fra praksisfeltet, igangsatte Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NK LMH) i 2019 et prosjekt med mål om utvikling og implementering av et kompetansehevende tilbud for kursledere innen helsepedagogikk. Kurslederkurset ble [opprinnelig pilotert i Helse Midt i 2020](#) som et fysisk kurs over fire dager. Grunnet pandemien har kurset blitt omformet til et videobasert kurs og avholdt for kursdeltakere i Helse Nord i 2021.

Dette erfaringsnotatet handler om overveielser, prioriteringer og erfaringer som ble gjort i forbindelse med at [kurslederkurs i helsepedagogikk](#) ble omgjort fra et fysisk til et videobasert kurs.

Det ble opprettet en arbeidsgruppe i Helse Nord der alle tilhørende helseforetak var representert. Etter utarbeidede inklusjonskriterier fikk arbeidsgruppen i oppdrag å foreslå kursdeltakere, samt komme med innspill i forhold til innhold, form og plattform. NK LMH hadde tre forelesere som befant seg på tre ulike steder; Voss, Oslo og Bergen. Alt samarbeid, både i forkant og underveis, foregikk digitalt.

Formål og mål

Å kopiere et fysisk kurs til et videobasert format lar seg ikke gjøre. Det krever mange ulike didaktiske og tekniske overveielser. Det må gjøres prioriteringer vedrørende omfang av innhold og valg av arbeidsform. Planleggingen tok derfor betydelig lengre tid enn ved planlegging av et fysisk kurs. Det ble diskutert om kursets opprinnelige formål og mål kunne opprettholdes. Dette ble vurdert som mulig, selv om det ble gjort endringer med hensyn til innhold og arbeidsform.

Formålet med kurset var å videreutvikle og styrke deltakernes kompetanse som gode kursledere og brukermedvirkere og bidra til at deltakerne opplever tilstrekkelig kompetanse og trygghet til å utvikle og gjennomføre kurs i helsepedagogikk.

Læringsmålene var at deltakerne etter kurset kunne

- Anvende kunnskapsgrunnlaget innen helsepedagogikk, fra *Håndbok i helsepedagogikk*
- Anvende den didaktiske modellen fra brosjyren *Kort og godt* til utvikling av kurs
- Diskutere og argumentere for prioritert innhold og arbeidsform til konkrete læringsmål
- Forstå nytten av brukermedvirkning på ulike nivåer og anvende dette som pedagogisk metode

Hvordan unngå at tekniske utfordringer reduserer utbytte?

Å arrangere og delta i videobaserte kurs krever formålstjenlige digitale plattformer, samt digital kompetanse hos både kursledere og kursdeltakere. Fordeler og ulemper ved ulike plattformer ble vurdert. Valget falt på Norsk Helsenett sin videotjeneste Join, som kurslederne på det tidspunkt var mest komfortable med. Kursdeltakerne fikk tilbud om prøvepåklogging i god tid før kursstart, slik at utfordringer som brannmur, dårlig lyd eller bilde ble utbedret innen oppstart. Det ble også avtalt og opplyst om digital støtte, dersom det skulle oppstå utfordringer ved pålogging på selve kursdagene.

Hvordan unngå digital utmattelse?

Kortere dager

Å ha fire fulle kursdager per skjerm ble vurdert som for slitsomt. Det ble derfor valgt å ha fem kortere dager fra kl. 8.30 – 13.30, fordelt over tre uker (2+2+1). Samtidig ble det prioritert å ha gode pauser i løpet av kursdagene.

Tydelige rammer og struktur

Det er krevende å holde oppmerksomheten på program, tidsplan, det tekniske og deltakeraktivitet når kurslederne befinner seg på hver sin lokasjon. Samtidig er det viktig med tydelige rammer og en forutsigbar struktur. Vi prioriterte derfor i forkant å avklare og fordele våre roller. Den ene kurslederen hadde hovedansvar for kontakt med gruppeledere, brukermedvirker og kursdeltakere i planleggingen, samt hovedansvar for temaet brukermedvirkning, i tett samarbeid med brukerrepresentanten i kurset. Den andre

kurslederen hadde hovedfokus på de faglige presentasjonene. Å vektlegge og formidle tydelige rammer og struktur ble erfart som ekstra viktig i en digital kontekst.

Tid til forberedelse for kursdeltakere

God forberedelse ble vurdert som viktig, også for deltakerne. Forut for kurset ble *Håndbok i helsepedagogikk* og brosjyren *Kort og godt* tilsendt og forventet lest. Deltakerne fikk fortløpende tilsendt informasjon og kursmateriell. Bortsett fra håndbok og brosjyre ble alt sendt digitalt. Alle kurspresentasjoner var tilsendt tre dager i forkant, med mulighet for forberedelse og utskrift.

Variasjon av metoder

Det ble vurdert som viktig å variere arbeidsformene ut i fra det som var mulig i en digital kontekst. Opprinnelige presentasjoner ble vesentlig kortet ned, med mulighet for etterfølgende korte innspill. Det vekslet mellom pålogging i plenum og arbeid og diskusjon i lokale digitale grupper. Samtidig var flere bolker strukturert og belyst ut fra tre ulike perspektiver; det teoretiske, det erfaringsbaserte og brukerperspektivet, ivaretatt av de tre foreleserne.

Hvordan legge til rette for at deltakerne føler seg sett og hørt?

Å sitte bak hver sin skjerm og delta på et kurs med stram tidsstyring og uten pauser med mulighet for å sosialisere, kan ha betydning for om man føler seg sett og hørt og opplever å være en del av et gruppefelleskap.

Oppstart av kurs og kursdager

Ulike bli kjent-aktiviteter, kjent fra fysiske kurs, ble vurdert som for tidkrevende. Ettersom deltakerne tilhørte et faglig nettverk, ble dette ikke prioritert. Imidlertid ble det prioritert at alle stemmer og ansikter ble løftet frem første kursdag og gjentatt med et «god morgen» fra ved oppstart de påfølgende kursdagene.

Kursleders rolle

Det var kursleders ansvar å holde den stramme tidsplanen. Likevel prioriterte kursleder å skape en uformell stemning og invitere til innspill der det var mulig. Kursleder var

oppmerksom på å samle opp innspill fra de enkelte, både de enkelte grupper og de enkelte deltakere.

Hvordan legge til rette for dialog og erfaringsdeling?

Dialog og erfaringsdeling kan være utfordrende i et videobasert format, og en strammere tidsstyring har også konsekvenser for mulig taletid hos den enkelte.

Lokale grupper og lokale gruppeledere

Det ble besluttet å opprette fire lokale grupper der dialog, erfaringsdeling og gruppearbeid var mulig. Til hver gruppe ble det valgt en gruppeleder som fikk ansvaret for å kalle inn gruppen til et digitalt møterom samt ansvar for igangsetting av gruppearbeid, inkludering av de ulike stemmene (fag-, brukerstemmer) og oppsummering av diskusjonene i fellesrommet i etterkant. Store deler av den fjerde kursdagen bestod av arbeid i de lokale gruppene, og kurslederne «kom på besøk» i hver gruppe for å gi 15 minutters veiledning. Femte og siste kursdag presenterte gruppene sitt arbeid med etterfølgende tilbakemelding fra de tre underviserne.

Bruk av chatfunksjon

Dialog og erfaringsdeling kan styrkes via chatfunksjon. Denne funksjonen var imidlertid ikke tilgjengelig for alle i Join. Av den grunn, og fordi kurslederne var plassert på hver sin lokasjon, ble dette ikke prioritert.

Kursledernes erfaringer

For å prioritere erfaringsmomentet ytterligere valgte kurslederne i så høy grad det var mulig å inkludere egne erfaringer fra praksis.

Erfaringer

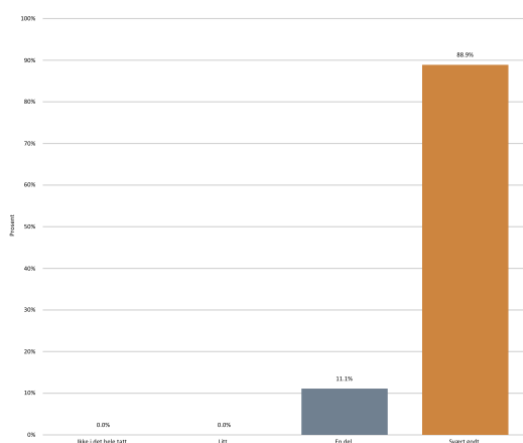
Når man skal omgjøre et fysisk kurs til et digitalt tilbud, innebærer det mange vurderinger og prioriteringer. Dette tar tid. Våre erfaringer er imidlertid at de prioriteringene vi gjorde var riktige, noe evalueringen også viser. Her gjengis kursdeltakeres evaluering kort. En mer grundig gjennomgang kan leses i en separat evalueringsrapport.

Evaluering

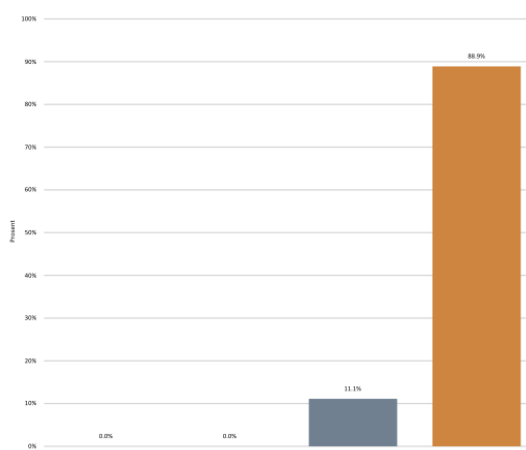
Kursdeltakerne evaluerte hver enkelt kursdag og det samlede kurset gjennom Questback. I tillegg evaluerte de fire lokale gruppelederne sin rolle. Nedenstående korte oppsummering viser til evaluering av det samlede kurset, som ble besvart av 18 av 19 deltakere.

Samlet sett ble kurset veldig godt evaluert. Med hensyn til innfrielse av formål med kurset svarte 94,4% av deltakerne *ja* på spørsmålet: «Føler du deg etter kurset tryggere på å utvikle (eller bidra til å utvikle) kurs i helsepedagogikk. 5,6% svarte *vet ikke*.

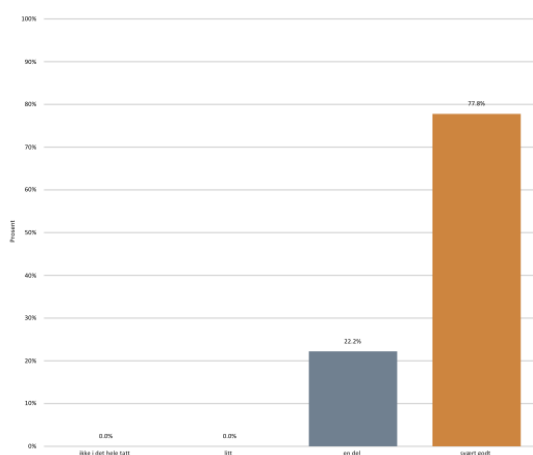
Samlet kurs: 88,9% var svært godt fornøyd, mens 11,1% var fornøyd



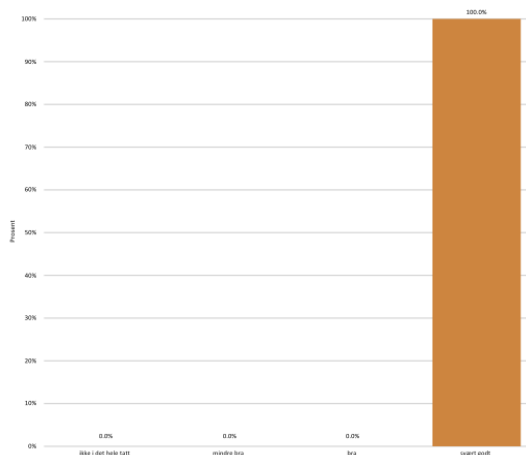
Innhold: 88,9% var svært godt fornøyd, mens 11,1% var fornøyd



Arbeidsform: 77,8% var svært godt fornøyd, mens 22,2% var fornøyd



Avlogging/pålogging: 100% svært godt fornøyd med variasjonen



Med hensyn til gruppearbeidet i de lokale gruppene ble disse vurdert av 77,8% til å fungere svært godt og av 22,2% til å fungere bra. Alle gruppelederne mente at denne rollen hadde fungert bra og anbefaler at denne rollen opprettholdes i fremtidige kurs.

Kursets varighet, både antall dager og antall timer per dag, ble vurdert som passe av samtlige.

Digitalt kurs versus fysisk kurs

Svar på diverse åpne spørsmål i evalueringen viste både fordeler og ulemper ved det digitale kursformatet. De fleste var veldig godt fornøyde med rammene til det digitale kurset og kursleders styring, hvilket bidro til å unngå digital utmattelse.

Konsekvensen av strammere kurslederstyring var imidlertid at noen savnet mer tid til deltakerintroduksjon ved oppstart og mer tid til dialog og erfaringsdeling i plenum, slik man kjenner det fra fysiske kurs. Det ble nevnt som en fordel å ikke bruke tid på å reise, mens andre igjen savnet det sosiale, kjent fra pauser på fysiske kurs. Alt i alt var alle godt fornøyde, sett i lys av rammene for et videobasert kurs.

12 umiddelbare råd

- Sett av god tid til planlegging
- Fordel innholdet over flere dager og gjør kursdagene kortere
- Bli trygg på den digitale løsningen som kursleder
- Sørg for mulighet for å teste ut plattformen før kursstart
- Sikre mulighet for teknisk assistanse underveis i kurset
- Vær mer enn én kursleder og ha en klar rollefordeling
- Vurder digitale grupper til erfaringsdeling og gruppearbeid
- Vurder å utnevne lokale gruppeledere/fasilitatorer
- Skap forutsigbarhet ved å overholde tiden i programmet og husk pauser
- Sørg for at alle deltakere blir sett og hørt hver dag
- Gjør presentasjonene kortere – og aktiver deltakerne der det er mulig
- Varier mellom arbeidsformer der det er mulig