

# Tilskuddsordningen pårørendeskoler og samtalegrupper til pårørende til personer med demens – Demensplan 2025

## Veiledning for gjennomføring av digitale pårørendeskoler og samtalegrupper

### Koronasituasjonen 2022

Hvis nasjonale og lokale smittevernstiltak tilsier at pårørendeskoler og samtalegrupper ikke kan avholdes som fysiske kurs/samlinger, har Helsedirektoratet åpnet opp for at tilbudene kan arrangeres som digitale tilbud.

Ved gjennomføring av pårørendeskoler og samtalegrupper digitalt, må kriteriene for tilskuddsordningen følges [www.aldringoghelse.no/tilskuddsordningen](http://www.aldringoghelse.no/tilskuddsordningen).

Her gis en beskrivelse av og eksempler på hvordan opplegget kan tilpasses digitale plattformer.

### Markedsføring og påmelding

Markedsføring og skriftlig påmelding kan gjennomføres som ved fysisk pårørendeskole og samtalegruppe. Ved markedsføring bør det beskrives hvordan det tekniske og det faglige opplegget vil bli gjennomført, og gjøres rede for forhold omkring personvern. Påmeldingsskjemaet bør inneholde demografiske data for deltakerne, slik at en sikrer at det er den rette målgruppen som deltar. Husk at når deltakerne melder seg på et digitalt tilbud, må de oppgi epost-adresse slik at de kan få tilsendt lenke til samlingene.

### Personvern og taushetsplikt

Her er noen generelle råd:

- Benytte en digital plattform der deltakerne kun må registrere seg med navn for å delta.
- Opplyse allerede i markedsføringen og etter påmeldingen om forventningen (kravet) til at deltakerne må dele lyd og bilde under samlingene, for at samspelet og gruppeprosessen skal bli så god som mulig.
- Skrive i påmeldingsskjemaet at navnet deltakeren registrerer i den digitale plattformen vil bli synlig for de andre deltakerne, og at når de melder seg på gis det et samtykke til dette.
- Skape en trygg ramme rundt møtene både i plenum og i grupper, ved å løfte frem forhold rundt taushetsløfte.
- Sende invitasjonslenken til samlingen enten ved bruk av individuelle e-poster eller en felles e-post med alle påmeldte i blindkopi. Dette for å unngå at de på forhånd kan se hvilke andre som er invitert til samlingen og deres e-postadresser.

### Lokaler og utstyr

- Undersøke tilgangen til nettbasert utstyr, programvare og egnet møtelokale (evt. studio) i egen kommune og/eller på sykehus og høgskole/universitet.

- Satse på en nettbasert løsning med flerveis lyd- og bildeforbindelse som gjør det mulig å se og høre hverandre uavhengig av geografiske avstander. Dette må være løsninger som kan fungere for deltakerne på PC, nettbrett eller mobiltelefon med internett-tilkobling.
- Benytte utstyr som gir god lyd- og bildeklaritet, som kamera og høyttaler, eventuelt hodetelefoner med mikrofon.
- Skaffe et egnet rom/«studio» i kommunen som møteledere, eventuelt forelesere og andre kan ha som en base for samlingene.

### Forberedelser i forkant

- Sjekke ut hvem som har ansvar for det tekniske utstyret. Be om å få en gjennomgang av hvordan det virker, samt mulighet for teknisk bistand under gjennomføring av samlingen.
- Tilby mulighet for testing i forkant slik at man løser eventuelle tekniske utfordringer før møtet skal starte.
- Sørg for at kursledere og gruppeledere, i god tid før gjennomføringen, får en innføring i den praktiske bruken av utstyret og rådgivning om hvordan de kan lede nettbaserte samlinger.
- Øve på teknisk gjennomføring slik at du er sikker på at kamera, mikrofon og høyttaler virker og at du kjenner til hvordan du bruker disse.
- Tenke igjennom hvor du skal sitte med hensyn til belysning og bakgrunn.
- Finne frem eventuelle presentasjoner på forhånd og planlegge hvordan disse skal deles med deltakerne.
- Forberede deg på hva du skal gjøre om noe ikke fungerer som det skal, og ha en reserveplan.

### Gjennomføring av pårørendeskole

Det er hensiktsmessig å lage et program som holdes litt «strammere» enn ved fysisk pårørendeskole.

- Registrering inn i det digitale rommet
- Velkommen og introduksjon av ledere og deltakere, med kort gjennomgang av:
  - Hvordan det tekniske fungerer.
  - Om det er mulighet for support underveis.
  - Hvordan det faglige fungerer.
  - Når en kan stille spørsmål.
  - Hvordan samtaledelen skal avvikles.
- Ta opp forhold omkring taushetsløfte knyttet til dialog under chat, plenumssamtaler og gruppesamtaler.

## Undervisningstema og forelesninger

- Sende epost til forelesere i forkant med informasjon om det tekniske. En har best kontroll hvis forelesere kommer i «studio» hvis det er mulig.
- Teste utstyret til forelesere som deltar fra egen PC, i forkant av samlingen.
- Legge opp undervisningen med maksimalt 20-30 minutters innlegg, eventuelt dele opp temaet med spørsmålsbolk eller video i midten og en spørsmålsbolk til slutt.
- Forberede 5–6 spørsmål til hver foreleser i tilfelle det blir få spørsmål fra deltakerne. Disse kan sendes til foreleser i forkant av samlingen.
- Vurdere å bruke undervisningsfilmer som er tilgjengelige, hvis ikke foreleser er tilgjengelig i enkelte temaer.
- Skape variasjon i samlingene ved for eksempel å intervjuer en pårørende og fagpersonell i tilknytning til temaene, vise filmsnutter eller andre digitale ressurser og verktøy.
- Legge inn hyppige pauser.

## Samtaledelen

- Kan foregå i samme digitale rom som foredragene hvis det er få deltakere.
- Del inn i mindre og differensierte grupper i flere digitale rom hvis det er mange deltakere. Her har ulike plattformen muligheter for å dele inn møtet i flere grupperom. Hvis ikke dette er mulig må det kalles inn til flere digitale rom. Gruppelederne fordeler seg som ved en fysisk pårørendeskole. Dette krever at gruppelederne for hver enkelt gruppe har mulighet til å sitte for seg selv med tilgang til egen pc.
- Avslutt i fellesskap i samme rom, eller gruppevis.

## Gjennomføring av samtalegrupper

- Registrering inn i det digitale rommet
- Velkommen og introduksjon av ledere og deltakere, med kort gjennomgang av:
  - Hvordan det tekniske og praktiske fungerer.
  - Om det er mulighet for support underveis.
  - Hvordan ta ordet i samtalegruppen.
- Ta opp forhold omkring taushetsløfte knyttet til dialog i samtalegruppen.

## Gruppeledelse

Ledelse av samtaler digitalt skiller seg ikke så mye fra samtaler hvor en møtes fysisk. Sett av tid til uformell samtale i starten for å skape fellesskap og nærhet i det digitale rommet. I digitale samtaler må en være ekstra observant på reaksjoner, ansiktsuttrykk og utsagn, og mer påpasselig med å knytte sammen deltakernes erfaringer for å engasjere alle. Det kan være hensiktsmessig å la deltakerne komme med innspill på ulike tema eller spørsmål på rundgang. Spesielt på digitale plattformer kan det være optimalt å være to gruppeledere.

## Kursmaterieell

Informasjonsmaterieell i *Temakoffert* blir tilsendt alle nye hovedsøkere av tilskudd til pårørendeskoler og samtalegrupper. Ved gjennomføring av digitale tilbud, kan en sende trykt materieell som ikke er tilgjengelig digitalt, i posten til deltakerne. Aldring og helse har også utviklet en digital informasjonsmappe for pårørende.

## Evaluering

Det er flere måter å innhente erfaringer fra deltakerne på. Det kan foretas en muntlig evaluering i plenum og gruppevis, på telefon i etterkant eller skriftlig på epost. For å gjennomføre en skriftlig anonym evaluering av tilbudene, kan deltakerne få tilsendt evalueringsskjemaet i posten med en ferdig frankert svarkonvolutt der de ikke trenger å skrive på avsenderinformasjon. Alternativt finnes digitale løsninger for å innhente tilbakemeldinger anonymt, eksempelvis Questback. Undersøk om kommunen din har tilgang til en slik løsning.

## For mer informasjon, kontakt:

Kirsti Hotvedt,  
[kirsti.hotvedt@aldringoghelse.no](mailto:kirsti.hotvedt@aldringoghelse.no)

Celine Haaland-Johansen,  
[celine.h.johansen@aldringoghelse.no](mailto:celine.h.johansen@aldringoghelse.no)

### Ressurser for etablering og drift av tilbud

Pårørendeskoler: [www.aldringoghelse.no/etablering-og-drift-av-paarendeskoler/](http://www.aldringoghelse.no/etablering-og-drift-av-paarendeskoler/)

Samtalegrupper: [www.aldringoghelse.no/etablering-og-drift-av-samtalegrupper/](http://www.aldringoghelse.no/etablering-og-drift-av-samtalegrupper/)

Digital informasjonsmappe for pårørende: [www.aldringoghelse.no/digital-informasjonsmappe/](http://www.aldringoghelse.no/digital-informasjonsmappe/)



**Aldring og helse**  
 Nasjonalt senter

Tilskuddsordningen Pårørendeskoler og samtalegrupper til pårørende til personer med demens er en del av pårørendetiltakene i Demensplan 2025. Nasjonalt senter for aldring og helse forvalter ordningen på oppdrag fra Helsedirektoratet.