

Veileder for *kurslærere* ved Jæren Recovery College

Versjon 3



Prosjekt Jæren Recovery College

Marte Ylitalo
Anne Marit Naustvik
Tor Arne Riskedal
Steinar Trefjord

Desember 2022

Versjon 1- August 2019
Versjon 2 – Mars 2020

INNHold

| | |
|---|----|
| 1. Innledning..... | 3 |
| 2. Kurslærerrollen..... | 3 |
| 2.1. Kurslærer- i en dialogrolle..... | 4 |
| 2.2. To lærere – ulik kompetanse – viktige rollemodeller! | 5 |
| 2.3. Forventningsavklaring og samarbeid mellom kurslærerne..... | 5 |
| 2.4. Atferd som kan påvirke negativt | 6 |
| 2.5. Hvis kursdeltager snakker om selvmord | 6 |
| 2.6. Forventningsavklaringer til studentene | 7 |
| 2.7. Personligheter | 7 |
| 2.8. Trygghet- språk og åpenhetsnivå | 8 |
| 3. Gjennomføring av kurs | 10 |
| 3.1. Invitere, forsamtale og tildele plass | 10 |
| 3.2. Gjennomføring | 11 |
| 3.2.1. Introduksjonsfasen | 11 |
| 3.2.2. Innledning..... | 13 |
| 3.2.3. Hoveddel..... | 13 |
| 3.2.4. Oppsummering..... | 14 |
| 3.2.5. Evaluering..... | 15 |
| 3.3. Etter gjennomføring | 15 |

1. Innledning

Prosjekt Jæren Recovery College startet 2019. En hovedoppgave har vært å utvikle og prøve ut kurs/workshops. Dette arbeidet skulle dokumenteres på en slik måte at erfaringene kan nyttes til å evaluere, forbedre og utvikle nye kurs.

Dette notatet er en slik dokumentasjon og handler om *Kurslærerrollen*. Notatet er revidert i takt med nye erfaringer. Vi utarbeidet den første versjonen i august 2019. Den andre versjonen mars 2020. Dette er tredje versjon.

De første kurslærerne – pionerene – og senere nye kurslærere, og deres samlede erfaringer og tilbakemeldinger har vært avgjørende for å kunne utarbeide denne veilederen. Stor takk til dere alle!

I april 2019 hadde prosjektlederne og kurslærer-pionerene opplæring i helsepedagogikk og samskaping med Hilde Blindheim fra nasjonalt kompetansesenter for læring og mestring. Kunnskap fra den dagen er også brukt i utarbeidelsen av veilederen. Kilde: *Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse* www.mestring.no¹

Vi har også hentet inspirasjon, dokumentasjon og materiell fra andre, spesielt Nottingham Recovery College, Bergen Recovery skole og FOUSAM Haugalandet.

Ikke minst har vi også hatt nytte av kurslærerkurset som våren 2022 var ferdig samskapt mellom Bergen Recovery skole, Recovery Ressursbase (FOUSAM Haugalandet) og oss.

Det jobbes også med to andre notater; veileder for *kursutviklere* ved Jæren Recovery College og et notat som beskriver *hva Jæren Recovery College* er og hvilke kvalitetskrav som stilles til virksomheten ved Recovery College.

Denne veilederen har to hovedkapitler. Det første (kap 2) tar for seg kurslærerrollen mer generelt og det andre handler om gjennomføring av kurs ved Jæren Recovery College (kap 3)

2. Kurslærerrollen

Å være kurslærer handler både om den enkeltes egnethet, undervisningsferdigheter og stil. Det handler også om å være strukturert, forberedt og å kunne følge avtalte planer. Jæren Recovery College holder kurslærerkurs som har fokus på disse tingene. Alle kurslærere tilrådes sterkt å ta dette kurset. Jæren Recovery College har også planer om å tilby veiledning for kurslærere på ulike måter.

I tillegg til denne veilederen er det også retningslinjer for kurslærere som alle kurslærere plikter å gjøre seg kjent med.

¹ Her ble det i 2019 blant annet lagt ut en aktuell håndbok for kurslærere innen helsepedagogikk. <https://mestring.no/handbok-i-helsepedagogikk-klar-til-bruk/>

2.1. Kurslærer- i en dialogrolle.

En hovedregel er at maks 25% av tiden er monologundervisning og resten dialogundervisning.

En målsetting for kurslærer er å skape trygghet og ha en støttende og inviterende holdning i klasserommet.

Recoverybaserte kurs har fokus på Empowerment og egenkraftmobilisering. Studenter som er i recovery har hovedrollen i sin egen prosess. Kurslærere kan være en støtte og «lokke fram» aktivitet hos studentene. Kurslærer skal ikke «skifte gir» for den andre eller mestre livet for noen.

Som kurslærer kan det være lett å ville ta førersetet selv. Vær obs på dette. Ikke vær for ivrig. Din oppgave som kurslærer er å gi noen verktøy og redskaper! Det er viktig å «trekke seg ut» som kurslærer – stole på at prosesser som er startet fortsetter. Det kan være prosesser mellom deltagerne under et gruppearbeid, mellom kursdager eller prosesser som fortsetter etter at kurset er ferdig. Tål stillhet. Vær litt bakoverlent.

Vær ærlige «ikke lat som du er ekspert og har stålkontroll». Husk at trygge kurslærere er ærlige, autentiske kurslærere og ikke supermenn. Trygge og ærlige kurslærere kan gi trygge og ærlige studenter!

All undervisning, uansett hvilken form eller metode, kan være dialogbasert. Det er viktig å sjekke ut underveis om studentene «er med» og har forstått. Vær oppmerksom på om noen faller av på grunn av at noe kunne vært sagt tydeligere eller kanskje noen trenger en gjentakelse. Gi rom for spørsmål. Møt spørsmål med anerkjennelse, positiv bekreftelse og nysgjerrighet.

Vær oppmerksom på at dialogbasert undervisning krever at det er en viss romslighet. Det må beregnes tid til at bolker kan ta litt lengre tid enn om det var monolog fra en foreleser. Derfor er det viktig å ikke ha for full kjøreplan. Læring krever tid til tankeprosesser, refleksjon og deling mellom de som er i klasserommet.

La de som sier de har oppdaget noe nytt få kjenne at de blir bekreftet på at dette er noe de selv eier/ har oppdaget! Ikke vær ivrig med å få fram at «dette lærte vi jo sist» --- eller «dette har jeg visst lenge». Her er det viktig å bekrefte og løfte fram studenten – vi oppdager/lærer på ulike tidspunkt i en prosess!

Ikke gå i diskusjoner bare fordi du som kurslærer selv har lyst eller er uenig i et argument fra en student. Dette kan stoppe dialogen og refleksjonene i klassen. Jo mer folk får snakke selv, jo mer opplever de seg verdsatt, sett og bekreftet.

Vær oppmerksom på at kursdeltakeren har ulike utfordringer som eksempelvis psykisk uhelse med depresjon og angst. Dette er tilstander som gjør læring vanskelig pga. utfordringer med fokus og hukommelse. Repeter og oppsummer ofte – sjekk ut at deltakerne har fått stoffet med seg.

IGP er en god måte, - det å jobbe med stoffet individuelt, deretter dele i gruppe/to og to og til slutt i plenum – bidra til deling, refleksjoner og egenaktivitet som metodisk er en tilnærming som fungerer godt til at en husker stoffet bedre.

Forutsetninger for vokselæring er: Skape trygghet i gruppa, være nysgjerrig/undrende, gi ros og oppmuntring, legg til rette for refleksjoner, vær anerkjennende åpen og ærlig.

2.2. To lærere – ulik kompetanse – viktige rollemodeller!

På et kurs ved Jæren Recovery College er det vanlige at det er to kurslærere tilstede. En har erfaringskompetanse og den andre fagkompetanse. Dette gir en god anledning til å «demonstrere» at både fag og erfaring er viktig. I et kurs kan det være en teoretisk innledning til et tema. Dette kan presenteres av den ene eller den andre kurslæreren. Det samme gjelder egenerfaring. Selvfølgelig vil den som er kurslærer med egenerfaring ha en særlig viktig rolle med å benytte sin egen erfaring med rus- eller psykisk helseutfordringer. Dette er viktig for å fremme håp og troverdighet. Men mange kurs vil omhandle almene tema og da er det viktig at begge kurslærere kan dele noe fra egne livserfaringer.

Kursledelse er også samskaping. Som kurslærere må dere tenke gjennom og være bevisst på hvem som gjør og sier hva og hvorfor. Det er lett å gå i vante spor! Utfordre heller tradisjonelle ulikheter. Spør hverandre – vær modeller for å ufarliggjøre rollene og skape opplevelsen av likeverdighet. Og gi hverandre anledning til å trene på det en trenger å trene på i kurslærerrollen.

Kurslærerne kan vise tydelig at de kan ulike ting, ikke for å konkurrere – men for å utfylle. Det samme gjelder alle i klasserommet. Kurslærerne skal inspirere til trygg deling på «kryss og tvers».

2.3. Forventningsavklaring og samarbeid mellom kurslærerne

Det er særlig viktig å gjøre en forventningsavklaring med ledelsen og deretter samarbeidet mellom kurslærerne seg imellom før kursstart. Kurslærer har ansvar for å forberede seg på materialet og oppgavene som de har blitt enige om ansvar for på de enkelte kursdagene. Det er viktig at kurslærerne praktiserer den ansvarsdelingen som de har avtalt i forkant.

En av grunnene til at forventningsavklaring er viktig er at vi er mange ulike kurslærere, vi har ulike stiler og ulike erfaringer og derfor er det viktig at de to kurslærerne snakker sammen i forkant, for å bli kjent med hverandres stil og hvordan de vil fordele oppgavene. For eksempel: er det ok å bli avbrutt av den andre kurslæreren for å få innspill, eller mister en da tråden

Det er viktig at hver kurslærer respekterer hva som er avtalt av tidsbruk på de enkelte bolker. En må være oppmerksom på at en ikke forventer ting av den andre uten at det er sagt tydelig.

Etter hver kursdag skal kurslærerne gjøre en evaluering av seg selv. Dette gjør de sammen. Dette er for å kunne snakke om undervisningen og samarbeidet mellom kurslærerne og evt gjøre justeringer på dette til neste kursdag. Se eget [hjelpeverktøy](#) for dette som kan brukes.

Noen konkrete forventninger til kurslærerne

- Ved kursstart (første dag) Si litt kort hva Jæren Recovery College er (vis til eget skriv først i hefte/perm for alle kurs)
- Husk å relatere det aktuelle kursinnholdet til personlig og sosial recovery og et lokalsamfunnsperspektiv. Dette handler for eksempel om å knytte seg opp til

nærmiljøet og det samfunnet en er en del av. Motivere til å knytte bånd til aktiviteter og andre mennesker. Vi trenger hverandre! (viser igjen til skrivet som ligger fremst i hefte eller perm)

- Der det er lagt inn i kurset bruk av hjemmelekser/øvelser til neste gang – husk og følg opp disse på neste kursdag. Repetisjon er gull, vi husker bedre og det lages fortløpende nye spor i hjernen som igjen gir mer varig endring og utvikling!
- Et tips: Bygg bro fra forrige samling. I stedet for at kurslærer repeterer fra sist samling, heller aktiver gruppen; hva snakket vi om sist kursdag? Hva ble vi opptatt av, hva har vi reflektert og tenkt over siden sist? Hva var nyttig? Osv...!
- Når klassen jobber med oppgaver, skal ikke kurslærer være opptatt med andre ting (for eksempel mobilen)
- Kurslærer må ha en påkledning som ikke kan virke forstyrrende eller upassende. Husk at du representerer Jæren Recovery College i rollen som kurslærer 😊.

2.4. Atferd som kan påvirke negativt

Hvis det skjer at noen opplever en atferd som påvirker undervisningen i en slik grad at det er opplagt at noe bør gjøres, så kan dette vurderes – for å ivareta alles verdighet:

- Se an situasjonen og hvordan det påvirker folk i klassen
- Sparr med den andre kurslæreren rundt hva som skal gjøres
- Gi litt ekstra støtte/trygging av den som trenger det. Enten det er den som har en krevende atferd eller den som synes det er ubehagelig. (Hvis det bare er en som reagerer fordi han er ekstra følsom for eksempel stå ved siden av vedkommende).
- Dere er to kurslærere, spill på hverandre. Er en mer komfortabel eller bedre til å gi støtte eller regulere, bør dere kunne være fleksible på hvem som underviser dersom det er nødvendig.

Eventuelt hvis dette ikke er tilstrekkelig

- Evt snakke med de/den det berører i første pause hvis det kan vente (enten det er den som har en krevende atferd eller den som synes det er ubehagelig)
- Snakk med prosjektlederne (den ene kurslæreren kan være igjen i klasserommet)

2.5. Hvis kursdeltager snakker om selvmord

Det er viktig å møte dette med riktig nivå av involvering.

- Hvis det er selvmordstanker går det kort an å prøve å si at det er ikke uvanlig. Anerkjenn tankene. Hvis en av dere kurslærere selv har erfaringer med selvmordstanker, prøv og alminneliggjør, legg vekt på hvordan dere kom dere videre, kom dere ut av det ... (alminneliggjøre)
- Hvis det med selvmord blir et tema som student vil snakke mer om enn det som er naturlig i et klasserom og i forhold til kursets innhold, så ta han/henne litt til siden (i friminutt) og prøv og forklare det at dere ikke kan det i klasseromsetningen. Det er også fordi det kan være andre deltagere som ikke ønsker å snakke mye om dette temaet. (avklare)
- Hvis dere som kurslærere er bekymret for fare for selvmordsforsøk er det viktig at det spørres direkte om dette. Må det gjøres slike samtaler skal kurslærere vite

hvordan og hvis ikke, be om hjelp fra andre ansatte som er til stede, evt ring 116 123 og be om hjelp. (handle)

2.6. Forventningsavklaringer til studentene

Noen ganger kan det være greit å avklare forventninger til kurset. Som kurslærere; tenk gjennom hva dere ønsker å høre fra studentene når dere spør hvilke forventninger de har. Det er viktig å være bevisst på i forkant hvilke forventninger dere ønsker å skape. Et eksempel: «Vårt mål som kurslærere er at studenten skjøpper hvordan han/kun kan «få det bedre». Det er ikke kurslærers jobb at studenten får det bedre.»

Det er en god regel at studentene gis anledning til å komme med sine forventninger **før** kurslærerne kommer med sine, også før læringsmål presenteres. Forventningene ved kursstart kan tas opp igjen i forbindelse med oppsummering og evaluering på siste samling.

Et enkelt hjelpemiddel som kan nyttes:



Vær oppmerksom på om du som kurslærer har evne til og muligheter til å nyansere kursinnholdet etter forventninger som kommer opp, eller om de ikke kan innfris.

Når det kommer forventninger i klassen som vi ikke kan imøtekomme må dette følges opp på en god måte. Vær tydelig på «nei» eller «ja», evt. «ja, men ikke nå» eller «takk, dette vil vi komme tilbake til»- kanskje senere i kurset eller på et annet kurs?

2.7. Personligheter

Man vil møte på mange forskjellige personligheter som kurslærer, det er viktig å være bevisst på dette. Å møte ulike personlighetstyper kan oppleves utfordrende. Det kan være motsetninger til din egen personlighet og det kan oppleves vanskelig å forholde seg til enkelte deltakere. Det er viktig å være obs på sine egne holdninger og hvor egne begrensninger går. Å møte på en likeverdige måte kan bli utfordrende. Som et kurslærer team er det viktig å ha et godt og åpent samarbeid. Å kjenne sin kurslærer kollega så godt at de vet hvem som takler en student best, gir rom for å spille på hverandre og skape en god atmosfære og undervisning.

Du kan møte personer som alltid tar ordet, noen tar aldri ordet, noen er kverulerende, noen er forsiktige osv. Dette er noe kurslærerne må ha i bakhodet. For å få en god gruppedynamikk i et kurs er det viktig å tilstrebe at alle får mulighet til å være like delaktige i kurset. Det betyr at hvis noen er veldig rolige så bør man kanskje prøve å få denne deltakeren mer på banen. Det kan gjøres f.eks med å spørre vedkommende direkte; hva tenker du om dette? Viktig at dette ikke gjøres på en pressende måte. Det er viktig å si at det er ok å være

stille. Hvis noen alltid vil ha ordet hver gang det stilles et spørsmål, så kan det være smart å ikke gi ordet til denne med en gang, men vente å se om andre tar ordet. Slik at personen ikke får dominere hele kurset. Kverulerende personer kan du bekrefte og lytte til, se i øynene, men også henvise til at ... «vi kan snakke mer om dette i pausen». Gjør avtale med vedkommende om hvordan opptre i gruppa. Kurslærerne kan ta dette opp i sin egevaluering mellom kursdagene. Hvordan møter vi alle slik at ingen føler seg krenket og alle føler seg sett.



Figur 1: Illustrasjonen viser ulike personlighetstyper man kan møte på et kurs.

2.8. Trygghet- språk og åpenhetsnivå

Det å få brukt stemmen sin tidlig kan være veldig viktig for en student. Derfor er det lurt å planlegge en «icebreaker» der alle får hørt sin egen stemme ved start av kurset. Målet må være at folk kommer tilbake neste gang 😊

Både muntlig og skriftlig skal språket være lett å forstå. Et generelt tips er å lese anbefalinger om godt språk på [språkrådet sin nettside om klarspråk](#).

Ikke bruk belastede, stigmatiserende og «håpløse» begrep rettet mot kursdeltagerne. Benytt «snille» begrep. Sterke ord og uttrykk kan derimot benyttes for å få fram poeng og skildre virkeligheten.

Humor kan være en god ting å benytte! Husk bare at det ikke er humor på bekostning av andre.

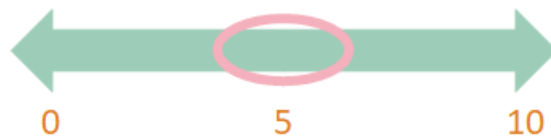


Workshops med eksistensielle temaer forventes å involvere at følelser på godt og vondt kommer til uttrykk. At rammen er en *skolesituasjon med workshop/undervisning*, og at temaene har fokus på vanlige sider ved livet som menneske tror vi skal bidra til gode og trygge rammer og situasjoner som ikke oppleves som å «gå over til terapi».

Normalisering av følelser og tydelig veiledning i forhold til anbefalt «åpenhetsnivå» tror vi også kan bidra til gode og trygge rammer. Personer med erfaring fra å jobbe med psykologiske og mellommenneskelige forhold, personer med pedagogiske evner og personer med egenerfaring som «har vært ute en vinterdag før» og er rutinerne på å møte mennesker som kjemper i livet, skal sammen hjelpe hverandre til at vi klarer å etablere disse rammene.

Kurslærer vil ofte være den som vil, kan og bør legge grunnlaget for åpenhetsnivå i klasserommet.

Det er altså viktig å være bevisst på hva du deler fra starten av kurset. Hvor mye vil du dele? Den enkelte i rommet – har selv ansvar for hva han eller hun «legger igjen» i rommet. men legg vekt på at vi alle har en moralsk taushetsplikt. Du skal likevel være bevisst på hva du deler.



Illustrasjonen over er et enkelt verktøy for å bli bevisst på og «regulere» åpenhetsnivå som kan benyttes. Dette er ikke en terapigruppe. Se for deg en skala på 0-10. Hva er du komfortabel med å dele? Når du går herfra i dag skal du kjenne på at det du har delt er noe du fint kan leve med. Du skal kunne gå hjem og tenke at det er ok det jeg har delt i dag. Om du tenker å dele noe, kan det være viktig å tenke igjennom i forkant hva du vil dele om dine ting og hvor personlig du vil være. Er det ting du ikke ønsker skal komme ut av rommet, så er det kanskje ikke tid og sted til å dele det. Ta en liten time-out i tankene og tenk over åpenhetsnivå før du sier noe. Hvis 10 er det verste du har opplevd i livet ditt, bør/vil du kanskje ikke fortelle ting som er over 5.

Grensen for hva folk opplever som verst kan variere fra person til person. Vi er opptatt av et trygt delingsforum og ønsker ikke å skremme folk fra å dele erfaringer, men en gylden regel å tenke på, for både kurslærere og deltakere, er at man ikke går for mye inn i detaljer. For eksempel kan man gjerne si at man har blitt utsatt for overgrep om det har tungtveiende grunner for at man har det vanskelig, men man trenger da gjerne ikke beskrive detaljer rundt hendelsene. En annen gylden regel vi kan minne om er at selv om vi oppfordrer og praktiserer en moralsk taushetsplikt så bør en gjerne tenke på om det man deler er noe man i etterkant ville angret på at man fortalte.

Som Kurslærer må du være obs på at dette handler om å bevare studentens verdighet. Skulle noen allikevel dele noe som blir for personlig eller som de angres på skal de likevel bli møtt på en god måte som gjør at det kjennes greit å komme tilbake og fullføre kurset, eller ta andre kurs.

En fin måte å få studentene til å føle seg sett og verdifulle på er å dra inn relevante ting de har sagt denne dagen eller andre kursdager og knytte det opp til relevante tema.

Jæren Recovery College har egne college-regler som vi vil skal gjelde på alle kurs og workshops. På de fleste kurs lager klassen egne kjørreregler. Kurslærere kan evt foreslå punkter fra denne «plakaten» hvis de ikke er nevnt.



Det siste punktet på «Vi-tar-vare-på-plakaten» handler om «åpenhetsnivå». Vi anbefaler ikke at dette punktet som en «standard» utdypes veldig, men der en opplever at det blir viktig å snakke om dette med åpenhet kan kurslærer forklare «0-10»-skalaen.

Må ikke si for mye om det siste punktet, for da kan det bidra til at det legges lokk på viktige ting

3. Gjennomføring av kurs

For at notatet skal være lettlest benyttes *kurs* når det menes *kurs/workshops/undervisningstilbud*. Det er viktig å huske at det som oftest er slik at kurs ved Recovery College har preg av workshops med mye deltagerinvolvering og deling av kunnskap og erfaring, altså ikke i hovedsak ren formidling fra en foreleser.

3.1. Invitere, forsamtale og tildele plass

Invitere

Jæren Recovery College legger alle sine kurs og arrangement på sin hjemmeside jrcollege.no og facebookside. I tillegg sendes informasjon ut til aktuelle. Vi utarbeider også plakater som vi ber om hjelp til å henge opp i lokaler der det er relevant. Vi kan også ha *Åpent hus* eller andre informasjonsmøter om tilbudene fra Jæren Recovery College eller spesifikke informasjonsmøter for enkeltkurs. Ellers oppmuntrer vi ti og håper på deling fra person til person. Ikke minst håper vi at personer som allerede har deltatt på Recovery Colletet er gode ambassadører overfor potensielle nye studenter 😊.

Forsamtale

For noen kurs vil det være smart med en forsamtale, men dette er ikke noe vi har innført

rutinemessig. Vi vil tilby en samtale før kursstart til de som ønsker det. Hensikten med forsamlingen (pr telefon eller oppmøte) er først og fremst å avklare for den som søker hva han eller hun kan forvente på kurset. For noen kan det også være viktig å se lokalene eller å treffe noen ved Recovery Colleet ansikt til ansikt før kursstart. Forsamtale ved Recovery Colleet vil eventuelt gjennomføres av en av de ansatte i staben.

Rutiner ved fravær

Gi beskjed til kursdeltagerne at det er ønskelig at kursdeltakeren tar kontakt pr. tlf eller melding dersom de ikke kan komme eller avslutter kurset. Dersom en kursdeltaker uteblir uten å gi beskjed skal en av kurslærerne ringe og evt sende sms til vedkommende for å sjekke ut. Telefon kan evt. lånes av JRC.

Kursbevis

Oppmøtekrav for å få kursbevis er ulikt alt etter varighet på de ulike kursene. Egen oversikt over disse kravene er utarbeidet.

3.2. Gjennomføring

De fleste kurs er bygd over samme lest. Det vil si med disse leddene

- Introduksjonsfase,
- innledning,
- hoveddel,
- oppsummering/avslutning og
- evaluering

Merk at dette mønsteret både kan gjelde en kursdag, en bolk på en kursdag og hele kurset. Både forskning og erfaring viser at i gjenkjennbare strukturer skaper trygghet og grobunn for læring.

Under viser vi «gangen» i en typisk gjennomføring av en kursdag/kurs. Husk at dette dokumentet ikke er en fasit, men en veileder. Det er lov - og viktig - å følge egen kreativitet og engasjement og tillate seg å variere, når det er begrunnet 😊!

3.2.1. Introduksjonsfasen

Hensikten er at studentene skal føle seg velkommen, bli trygge og få nødvendig informasjon om kurset og rammene. Her er det også tid for å avklare forventninger. Målet må være å skape en trygg stemning og at folk kommer tilbake neste gang. Viktig at alle får høre sin egen stemme ved starten av kurset.

Typiske elementer i introduksjon til kurs: *Velkommen, praktisk informasjon* (nødutganger etc.), kort presentasjon om JRC og personlig og sosial recovery jf. Infoskriv som ligger i kursheftet, *bli-kjent-runde, forventninger, kort forklaring av kursets innhold og læringsmål.*

Det er viktig at kurslærerne presenterer seg slik at det ikke er noen tvil om hvem som er erfaringslærer og hvem som er faglærer. Selv om begge kan ha annen kompetanse eller erfaring utenom. Erfaringslærer kan godt si noe om sin egen recoveryreise. Dette er med på å skape håp hos kursdeltakerne;

«Får hun/han det til, skal jeg også klare det»... Si gjerne noe selv om hvorfor dere ønsker å

være kurslærere. Det kan være et poeng å få frem at uansett bakgrunn og årsak til at man melder seg på, fagperson, pårørende eller egenerfaring, så skiller ikke vi på dette. Her på JRC er du hverken behandler, pårørende eller pasient, alle studenter er i likeverdige roller i klasserommet.

Det er ønskelig at kurslærere presenterer seg først og at det kan bidra til en litt mer positiv vinkling på hvordan studentene selv presenterer seg. Studenter skal ikke nektes å fortelle at de har meldt seg på fordi de trenger noe å fylle dagene med eller prøver å skape seg bedre liv. Prøv å vinkle det positivt for å unngå en presentasjonsrunde som blir veldig «negativ» og «problemfokusert». Sier den første som presenterer seg at de sliter med depresjon er det stor sjans for at de resterende også vil følge etter og si hvilke diagnoser eller problemer de har.

Det kan også bidra til at fagpersoner kanskje også blir utfordret til å si noe mer enn at de er der som fagperson, men også innstille seg på at de er der som en aktiv deltaker og som kan dra like mye nytte av dette i eget liv likesom å nyttiggjør seg det i rollen som hjelper.

Eksempel på en litt mer positiv vinkling er å si til studentene før presentasjonsrunden at vi ønsker å bli bedre kjent og vil ta en runde er de kan fortelle hvem de er og hvorfor de ønsket å melde deg på dette kurset. Om ikke noen sier noe om hvorfor de ønsket å delta på kurs, prøv å utfordre med å stille det som et oppfølgings spørsmål for å se om de ønsker å svare på det.

Det er også viktig å få frem at man deler det man er komfortabel med. Det er greit å si pass. Ingen skal føle seg tvunget til å si mer enn de ikke ønsker.

Deretter et av følgende tipsalternativ til å bli kjent.

Noen tips 😊 - alternativer:

Studentene kan intervju hverandre to og to (bli kjent).

- Hva heter du?
- F.eks hva er din favorittfarge?
- Evt hvilke hobbyer/interesser har du?
- Hvilke forventninger har du til kurset?

Deretter skal de presenter den andre i plenum. Spørsmålene kan variere.

Navnet sitt på lapp (bli kjent)

Alle skriver navnet sitt på en lapp og klistrer på seg selv. Alle (lærere og studenter) sier navnet sitt høyt og en setning om seg selv f.eks. hobby/interesse. Viktig at lærere introduserer seg først slik at alle har et eksempel på innhold og hvor kort de kan/skal svare.

Presentasjonsrunde.

I plenum: Alle presenterer seg med navn og hvorfor fikk de lyst å delta på kurset? Alle rundt bordet sier litt. Kurslærerne starter. De setter da en «standard» på lengde og dybde.

ICE breaker (bli kjent, komme i gang)

Be studentene om å tenke individuelt på den aller første (eller siste) platen / album / sangen de kjøpte eller likte godt. Lærer (går rundt og) ber hver enkelt introdusere seg selv med navn og skrive opp sin sangtittel på tavla/flippover. Formålet er utløse gode minner for studentene og få dem i en positiv ramme for å lære og engasjere seg.

Fortelle to løgner og en sannhet om deg selv som deles i plenum. Hjelp dem som synes det kan være vanskelig å finne løgner, med å si at de kan skrive sannheter som de vrir litt på slik at det blir en løgn.

Skrive en påstand om seg selv eller noe de liker på en lapp. Kurslærer samler lappene i en boks. Leser en og en høyt slik at alle kan prøve å gjette hvem lappen tilhører.

Dele forventninger

Dele ut ark med overskrift «forventninger» og be om at de skriver ned en eller flere forventninger. Studentene kan deretter dele en forventning hver i plenum. (Lag rammer, ellers kan ting flyte ut.) En kurslærer leder og den andre skriver på tavle eller flippover. Ta opp forventningene igjen på siste samling. Her kan kurslærerne avklare urealistiske forventninger som kurset ikke dekker. Evt henviser til andre kurs som er aktuelle.

Presentere læringsmål

Læringsmålene som er satt kan gjerne presenteres etter at studentene har sagt noe om deres forventninger til kurset. Kan presenteres ved PowerPoint eller i utdelt kurshefte. I tillegg kan læringsmålene henge på veggen under hele kurset.

Kjøreregler

På de fleste kurs lager klassen egne kjøreregler.

3.2.2. Innledning

Hensikten er å zoomer inn på hoveddelen i kurset med en kort innledning til dagens tema. Dette kan være framlegg av teori, erfaringsdeling, demonstrasjon, filmsnutt, animasjon ...

Husk at ulike personer har ulike måter de lærer best på. Noen er mer visuelle enn andre og det kan være lett å glemme. Det er ikke alltid at mange ord og mye tekst er det beste.

Noen tips ☺- alternativer:

Undervisning

Innledningen kan ofte være et kort innlegg på maksimalt 15-20 minutter der begge lærerne underviser og utfyller hverandre. Eksempelvis et erfaringsinnlegg som underbygges av teori. Begge kurslærerne kan komme med illustrerende eksempler fra eget liv.

Kreativt og visuelt

Det kan vises en filmsnutt eller en animasjon. Det kan demonstreres et poeng gjennom rollespill eller det kan benyttes tavle/plakat og tegning/maling.

Studentoppgave

Studentene får en oppgave å si hva de mener om et bestemt begrep eller påstand som er aktuell for kursets tema. Samme spørsmål kan stilles på slutten av kurset

3.2.3. Hoveddel

Hensikten er å benytte ulike undervisningsformer for å oppnå kursets læringsmål. Det er viktig å tilstrebe variasjoner i måter å legge opp læring og aktivitet på, da vi mennesker lærer på ulike måter. Hoveddelen på en kursdag består gjerne av forskjellige oppgaver og refleksjoner som involverer studentene i større grad enn i innledningen.

Eksempler på innhold i hoveddelen: skriftlig oppgave, oppgaveløsning i grupper, praktisk oppgave, benytte case, kreative øvelser, bruk av musikk, hjemmeoppgave, erfaringsdeling og refleksjon. Legg gjerne opp til at studentene beveger seg i rommet. Det kan løse opp og åpne opp.

Det vises for øvrig til kursplaner og kjøreplaner for det enkelte kurs.

3.2.4. Oppsummering

Oppsummeringer underveis i kurset kan være viktig for å sikre at studentene får utbytte av undervisningen. Man kan med fordel aktivere studenter og spør dem om hva de husker dagens tema har handlet om.

Vær obs på at siste dag på kurs er vemodig for noen. Ha en tanke om veien videre. Muligheter videre for den enkelte. Det kan informeres om andre kurs som er mulig å søke på nå, eller andre tilbud i regionen. Vi har også åpent hus en gang i uken der det går an å komme.

Noen tips ☺- alternativer:

Be studentene oppsummere og komme med tilbakemeldinger.

Kurslærerne stiller spørsmål om kurset til studentene. Hensikten er å repetere hva som er gjennomgått slik at det huskes bedre. Det er også for at studenter skal føle seg sett, inkludert og likeverdige. I en slik oppsummering der man inkluderer studenter kan man til fordel stille det som et åpent spørsmål. Om noen tar ordet, spør vedkommende hva han/hun sitter igjen med av dagen eller kurset i helhet dersom det er siste kursdag. Er det noe spesielt som har gitt inntrykk eller som de oppdaget, evt. tar med seg videre. Gi positiv feedback til vedkommende om dette. Spør andre deltakere hva de tenker om det den andre deltakeren sa, eller om det er noen annet de andre sitter igjen med? Trekk inn relevante kommentarer fra andre studenter som gjelder tema eller ting studenter er innom når de oppsummerer.

Etter endt kursdag kan man be studentene komme med korte tilbakemeldinger på hvordan dagens samling har vært, disse muntlige tilbakemeldingene kan brukes til å gjøre endringer og forbedre kurset allerede til neste kursdag eller til neste gang kurset skal gjennomføres. Dersom det kommer tips som er helt uaktuelle, ikke gå i diskusjoner med deltaker om dette. Takk for heller for tipset, skriv det ned og heller si at dette er noe vi skal ta med videre i vurderingen.

Ha i bakhodet at vi egentlig er her som selgere. Vi selger et produkt, vi skal yte service og en gylden regel er at «kunden har alltid rett (stort sett)». Selv om kunden ikke alltid får viljen, så skal kunden alltid gå ut av «butikken» og føle seg hørt og respektert så godt at de ønsker å komme tilbake. Dette går på omdømmet av hele JRC som bedrift og er avgjørende for om kunden anbefaler våre produkt videre til andre eller advarer andre mot å ikke gå på JRC pga. «dårlig service».

Dersom de gir uttrykk for at de savner noe tema eller ville hatt mer av noe, bør du ha såpass kunnskap om de andre kursene i kurskatalogen at du kan henvise til de spesifikke kursene og oppfordre til å søke på dem.

De to kurslærerne kan oppsummere sammen.

«Vi startet denne bolken med ... nå har vi hatt fokus på ...». Dette kan gjøres helt enkelt. Like viktig er det at kurslærerne viser at det som er sagt i løpet av dagen er lagt merke til. Trekk gjerne ut ting som studentene har bidratt med og repeter det. For noen kan det være en god opplevelse å høre – og tenke: «Ja, det var det faktisk jeg som sa!» Uansett hvordan dere velger å oppsummere, prøv alltid å involvere studentene for å få med hva tanker de har gjort seg, hva de sitter igjen med, om det er noe de selv ønsker å ta i bruk osv. En annen hensikt er

også at de sitter på verdifull informasjon om det er noe som burde blitt gjort annerledes. Har møtet med kurslærere vært okei, tips til endringer i kurs. Ris og ros er viktig og det vi selv kan lære av for å forbedre oss.

3.2.5. Evaluering

Det er viktig å planlegge! - og sette av tid til at den enkelte fyller ut evalueringsskjema for Jæren Recovery College. Dette vil vi systematisk bruke til å forbedre kurset og måle nytteverdien/effekten av det enkelte kurs. Vi ønsker at evalueringene legges igjen før deltagerne går hjem. Informer studentene om viktigheten av at de tar seg tid til å fylle disse ut. Det er for at vi kan kvalitetssikre kursene og evt. gjøre de endringer og justeringer som det kommer frem trengs. Vi ønsker hele tiden å forbedre oss og våre kurs og er avhengig av deres tilbakemelding. Takke dem for at de tar seg tid til det.

3.3. Etter gjennomføring

Kurslærernes egevaluering

Etter endt kursdag bør kurslærerne gjennomføre en egevaluering og reflektere sammen over hvordan kursdagen har vært. Til dette kan det benyttes hjelpeverktøyer *Egevaluering for kurslærere* (se revidert forslag Marte)

Hensikten med denne sjekklista er å forsikre at man har overholdt struktur, holdt seg til innholdet for samlingen, at målene for kurset ble nådd, dokumentere hvordan stemningen i klassen har vært, hvordan åpenheten var, om studentene bidro i refleksjonene i like stor grad, om kurslærerne klarte å sette grenser, om kurslærerne klarte å ivareta studentenes følelser, eller om det er ting man som kurslærer ønsker å gjøre annerledes neste gang.

Det vil også være en fin mulighet for kurslærerne å snakke om hvordan samarbeidet seg imellom var. Klarer den enkelte å støtte den andre og innfri ønsker og behov som ble avtalt i forventningsavklaringen til hverandre? Er det noe man ønsker skulle vært annerledes til neste gang?

Evalueringsmøte

Ledere ved Jæren Recovery College kaller inn kurslærerne for det enkelte kurs til et evalueringsmøte etter kursslutt. Kurslærere og representanter fra ledelse/admin. ved Jæren Recovery College deltar på møtet. Evt andre (for eksempel studenter/forskere ...) etter avtale. Hensikten er læring, forbedring og utvikling – fange opp nye ideer.

Det er viktig å tenke over hva som fungerte bra og hva som fungerte mindre bra ved kurset, og ikke minst vil kurslærernes forslag til forbedringer være veldig nyttige.

Studentenes evalueringer systematiseres og oppsummeres før møtet og gjennomgås på møtet. Muligheter for forbedringer trekkes fram.

Momenter fra kurslærernes egevaluering kan også snakkes om.

Det skal skrives referat fra møtet; hvilket kurs det gjelder, oppstartsdato og hvem som deltok på møtet.