

Digitala föräldragrupper inom barnhälsovården



Digitala lösningar har medfört nya möjligheter att erbjuda föräldragrupper inom BHV. Samtidigt kan denna digitalisering initialt även innebära extra förberedelser för er gruppleddare, som att göra anpassningar av presentationen och ge tekniskt stöd till föräldrarna. Gå gärna en digital utbildning i det program som ni ska använda för att bekanta er med de verktyg och funktioner som finns i programmet.

Inför föräldragruppen

- Som gruppleddare behöver du tillgång till dator med mikrofon eller headset, samt ett avskilt utrymme som grupptillfället kan hållas ifrån.
- Säkerställ att föräldrarna har tillgång till en dator, surfplatta eller smartphone med internetuppkoppling samt även gärna headset/hörlurar och att du har en aktuell e-mailadress. Föräldrarna kan ladda ned appen eller ansluta via webbläsaren till det program ni ska använda.
- Maila inbjudningslänk till alla deltagare som dold kopia, alternativt be om samtycke. Föräldramaterial kan skickas ut innan.
- En gruppstorlek på 5–8 familjer gör det möjligt för alla att komma till tals och en tidsram på ca 1 h passar formatet.
- Det är en fördel om en har möjlighet att vara två gruppleddare så att ansvar för tekniken samt presentation av innehåll och moderering av frågor kan fördelas mellan er.
- Öva på funktionerna i ert digitala program, till exempel skärmdelning, chatt, whiteboard, anteckningar etc.

- Be alla logga in 15 min tidigare så att ni kan hjälpa till med eventuella tekniska problem. Planera in upplägg samt ett par kortare pauser (om ca 5 min) i förväg.
- Vid användning av tolk, boka max in en åt gången för att kunna genomföra träffen inom tidsramen. Boka även in förberedelsetid med tolken.

Under föräldragruppen

- Slå på kamerafunktionen. Att se varandra underlättar kommunikationen.
- Ha kameran i ansiktshöjd, ställ gärna en ljuskälla bakom din skärm och undvik starkt ljus bakom dig såsom ett fönster.
- Inled med en kort genomgång av tidsramen, upplägget och de basverktyg ni kommer att använda.
- Be deltagarna ha på tyst läge "mute" när de inte pratar för att undvika störande bakgrundsljud.
- Informera om att det är ok att föräldrarna röra sig om barnet behöver deras uppmärksamhet.
- Kom överens om hur ni tar ordet, via handuppräckning eller genom att skriva sitt namn i chatten.
- Var noga med att bara ställa en fråga i taget då ni ställer frågor. Vänta lite extra på svar, då fördröjningar kan ske pga. tekniken.
- Tänk extra på interaktionen. Gruppen behöver involveras ofta genom frågor, skriva på whiteboarden, delta i chattfunktionen osv.

Lycka till!

Har du frågor?

Maila oss på CBHV-enheterna