

INFORMATION INFÖR KURSSTART:

REGLER:

- ☞ Alla deltagare har tystnadsplikt! För att ge deltagare möjlighet att dela sina erfarenheter i förtroende är det viktigt att ingenting som delas under kursen förs vidare till utomstående.
- ☞ Vi respekterar varandra och varandras åsikter.
- ☞ Du delar med dig bara det du själv önskar angående din situation. Var och en har rätt att dela så mycket eller lite hen själv vill.
- ☞ Vi diskuterar anonymt och vi uppger inte personlig information om oss själva (så som namn och kontaktuppgifter).
- ☞ Gruppledarna kan vid behov ta bort osakliga kommentarer, ge en anmärkning för osakligt beteende eller förhindra deltagande i gruppen.
- ☞ Vi ber om skriftlig feedback av gruppdeltagarna efter att gruppen avslutats, för att kunna utveckla verksamheten i önskad riktning.

(Reglerna grundar sig på regler för nätgrupper som FinFami Etelä-Pohjanmaa har utformat: <https://www.finfamiep.fi/chatin-saannot/>)

HÄLSNINGAR FRÅN KURSLEDARNA:

- ☞ Kursledarna kommer vara tillgängliga per telefon och e-post under kursens gång, ta gärna kontakt ifall frågor uppstår eller något tema väcker tankar eller känslor som du skulle vilja diskutera med någon. Våra kontaktuppgifter:
 - Katrin Björklund: 044 7634 101 eller katrin.bjorklund@finfamipohjanmaa.fi
 - Eva Hanses: 044 2000 733 eller eva.hanses@finfamipohjanmaa.fi
 - Sandra Johansson: 044 9777 335 eller sandra.johansson@finfamipohjanmaa.fi
 - Tanja Jakobsson: 044 2393 815 eller tanja.jakobsson@finfamipohjanmaa.fi
- ☞ Åtminstone en av kursledarna kommer vara inloggad under något skede varje vardag, vi jobbar i regel dagtid och svarar när vi är på jobb. Så ha tålamod ifall svar dröjer, snabbast svar får man genom att kontakta oss via telefon eller per e-post.
- ☞ Kursledarna kan inleda enskilda privata chattar med deltagare vid behov.
- ☞ Förutom denna kurs ordnar FinFami Österbotten även en öppen chatt för anhöriga på Tukinet varje tisdag kl. 17-19 tills slutet av maj. Du är välkommen till den också, minns att även personer som inte deltar i kursen kan delta så teman kan skilja sig från kursens.

TIPS FÖR ANVÄNDNING:

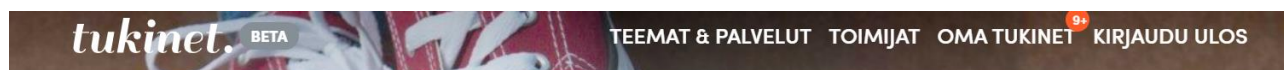
Betydelsen av olika ord i den här manualen:

- ☞ Materialinlägg: det är de inlägg som görs gällande de olika temana. Materialinläggen består oftast av text samt media filer till exempel PDF-filer eller videor. De olika materialinläggen syns som en lista när du kommer in på kursens sida. Du kan gå in och läsa samt kommentera materialet. Du kommer in på inlägget genom att trycka på rubriken på inlägget, först då ser du all information samt text som är skriven där.
- ☞ Kommentera: då skriver man under de olika materialinläggen och det fungerar likt kommentarer på olika sociala medier exempelvis Facebook- eller Instagram-inlägg. Kommentarena samlas under det materialinlägget som du skrev kommentaren på. Man

kommer endast se kommentarerna genom att gå in på materialinlägget (mera om de olika funktionerna kommer senare i dokumentet).

- ☞ Chatta: Görs under det specifika chattillfället. Då skriver man i realtid med kursledarna samt de andra kursdeltagarna. Den möjligheten finns varannan vecka inom kursens ramar och varje tisdag till slutet av maj på den öppna chatten. (information om hur du hittar chatten samt hur den fungerar kommer längre ner i dokumentet)

Man kan hitta kursens egen sida på två olika sätt, på båda sätten kommer du använda dig av den övre balken:



- 1) genom att logga in på TukiNet och sedan trycka på "Oma TukiNet" (på den sidan ser du alla aviseringar som är relevanta för dig) och sedan scollar du ner och tills du hittar "Omat teemat" i den vänstra spalten. Sedan trycker du på Anhörigresursen.
- 2) genom att logga in på TukiNet och sedan trycka på "Teemat & Palvelut" och sedan söka fram kursen genom det gröna sökfönstret som kommer fram. Ifall du söker på anhörigresursen hittas den direkt.

När du har kommit in på kursens sida kommer kursledarna efterhand att lägga in materialinlägg för de olika temana. Kurssidan kommer se ut så här:



När materialinlägget publicerats kan du gå in och läsa materialet, kommentera och reflektera över vad det betyder i din situation samt dela erfarenheter om ämnet. Vi kommer att fästa det aktuella temat högst uppe men alla gamla materialinlägg samt kommentarerna som finns på dem hittar du genom att scolla neråt på kursens sida, vilket betyder att diskussionen kring olika teman kan fortsätta fastän kursen går vidare till nästa tema. På alla materialinlägg kommer du kunna kommentera under hela kursens gång och diskutera där gällande de olika ämnena.

Materialen som publiceras kan komma i olika former så som PDF, skriven text, video eller ljudfil och det kan komma tilläggsmaterial senare under samma vecka. Ifall du har problem kontakta någon av kursledarna.

Vi kommer att hålla ett chattillfälle per tema som kommer under "Tulevat ryhmächatit", chattens namn kommer vara det ämnet som kommer diskuteras (på bilden "Gruppchattens namn") och du kommer med i chatten genom att trycka på namnet och sedan på den orangea "knappen" på skärmen där det står "liity tähän ryhmächattiin" sen kommer du in på chattens sida. Chattillfällena

är frivilliga och deltagare väljer själva ifall de vill delta eller inte. (noggrannare om chatten lägre ner)

När du skriver en kommentar på materialinlägget kan du lägga till olika mediafiler ifall du vill, det gör du genom att trycka på "Lisää media". I balken under den knappen har du även andra funktioner du kan använda dig av när du skriver kommentarer. De tre sista är: insätta länk, ta bort länkning och under smiley-ansiktet kan du sätta till olika smileys.

När du kommenterar under materialinläggen kommer du att kunna svara direkt till en specifik kommentar genom att trycka på "vastaa" på den specifika kommentarens ruta. Du kan även citera kommentarer i din egen kommentar genom att trycka på "Lainaa".

Du kan även redigera en kommentar du själv skrivit i ett tidigare skede genom att trycka på "Muokkaa" på den kommentaren du vill redigera.

Temats material

Käyttäjä Katrin_FinFami aloittanut alkaen 23.04.2020 klo 09:25 kohteessa FinFami Österbotten träningsryhmä
Viimeksi päivitetty 1 sekunti sitten käyttäjän kokkola2020 toimesta

Tukinet » Teemat » FinFami Österbotten träningsryhmä » Ryhmäkeskustelut » Temats material

Käyttäjä Katrin_FinFami (Työntekijä) (FinFami) kirjoittanut 23.04.2020 klo 09:25

Pö den sådant här inlägg kommer vi dela materialet för det temat som är aktuellt. Det kan vara en ljudfil, video, länk, textdokument eller bara inskriven text. Er upp gift är att ta dela av materialet i egen takt och sedan kommentera tankar eller frågor som uppstår.

Vastaa Lainaa

Käyttäjä kokkola2020 kirjoittanut 24.04.2020 klo 10:07

Så här kommer era kommentarer se ut! 😊

Muokkaa Vastaa Lainaa

Vastaa: Temats material

Lisää media

B I U

Lähetä

När du kommer med i gruppchatten kommer en ny flik att öppnas vid namn "Ninchat" och chatten kommer se ut såhär:

The screenshot shows a mobile chat application interface. On the left is a dark sidebar with navigation options: 'Tukinet', 'Tapahtumat', 'TUKINET KANAavat', 'Gruppchattens namn', and 'YKSITYISKEKUSTELUT'. The main chat area shows a group chat named 'Gruppchattens namn'. A message from 'kokkola2020' says 'Hej välkomna till chatten! 😊'. A reply from 'Katrin_FinFami (Työntekijä)' says 'Så här er chatten ut!'. The chat list on the left shows 'Katrin_FinFami (Työntekijä)' as the selected contact. At the bottom, there is a text input field labeled 'Kirjoita viesti' and a 'Lähetä' button.

Du kommer kunna se användarnamnet på alla som är med i chatten som en lista på höger kant, efter användarnamnet på alla FinFami:s anställda kommer (Työntekijä) och en stjärna visas på listan. Under chatten kommer kursledare vara tillgängliga, vid behov kan man även chatta på två med någon av kursledarna ifall kursledarna upptäcker behov av det, i sådana fall meddelar kursledaren innan privatchatt inleds. Endast kursledarna kan inleda en privat chatt.

På vänster sida av rutan hittar du de olika chattarna, gruppchatten är listad under rubriken "Tukinet kanavat" och de eventuella privata chattarna med någon av kursledarna kommer synas under rubriken "Yksityiseskustelut". Du skriver in ditt meddelande där det står "Kirjoita viesti" och skickar iväg det genom att trycka på enter-knappen eller den blåa pilen. Under chatten kan du även använda dig av smilisar ifall du vill, dom hittar du under den lilla smiley-symbolen. Observera att du kommer in på chatten först vid det angivna klockslaget och att kursledarna kommer stänga chatten vid det angivna klockslaget. Man kan komma och gå i chatten när man vill men kommer man med i ett senare skede kommer man inte att se vad som diskuterats tidigare. Därför kommer någon av kursledarna skriva en kort sammanfattning om vad som diskuteras för tillfället ifall någon kommer med i ett senare skede så att nya deltagare enklare ska kunna komma med i diskussionen.

OBS! Efter varje chattillfälle kommer någon av kursledarna att dela de praktiska tipsen som kommit fram under chattillfället så att även de som inte deltagit i chatten kan ta del av tipsen. För att skydda allas integritet kommer vi inte att nämna vem som gett vilket tips och lämna bort specifika detaljer. Bara allmänna tips kommer att delas till övriga kursmedlemmar, för att maximera kunskapsutbyte inom kursen. Sammanfattningen kommer hittas under temats materialinlägg.

Den öppna chatten som hålls varje tisdag kl. 17-19 tills slutet av maj som du kan delta i ifall du vill dela erfarenheter eller få kamratstöd. Chatten ordnas även här på Tukinet. Du hittar den genom att söka på sidan "Teemat ja Palvelut" på "Öppen chatt för anhöriga". I chatten är vanligtvis 2 av FinFami Österbottens anställda med. Denna chatt är öppen för alla vilket betyder att även sådana som inte deltar i kursen är välkomna att delta.