

## Transkribering, Avsnitt 97, MI-utbildning online – Funkar det?

### **Inledning**

Det var ju aldrig långtråkigt eller man blev ju aldrig trött, utan allt han sa var ju så himla intressant och man hade ju ändå så stor användning för det redan från första träffen, redan då börjar man ju tänka, men gud jag skulle ha gjort så här och så här redan från början, men det visste man ju inte när man inte gick MI-utbildningen.

### *Poddmusik*

### **Lena**

Hej och välkommen till FoU-podden. Det här avsnittet handlar om MI och den onlineutbildning som vi på FoU i Sörmland arrangerar. Jag som gör podden heter Lena Stenbrink och är kommunikatör på FoU i Sörmland och med i det här avsnittet är Annika Karlsson, Staffan Hultgren, Marianne Blomberg och Elin Johansson. Varmt välkomna.

**Alla:** Tack tack!

### **Lena**

Vi börjar med att ni får presentera er lite noggrannare.

### **Annika**

Jag heter Annika Karlsson och jag är skolsköterska på 2 skolor i Vingåker två F-6-skolor. Jag är utbildad barnsjuksköterska och även barnmorska så att jag har jobbat många år som barnmorska innan jag började arbeta som skolsköterska för nästan 2 år sedan.

### **Elin**

Elin Johansson heter jag och jobbar på Flens vårdcentral som undersköterska. Jag är kvalificerade tobaksavvänjare och håller på med hälsosamtal. Och sen så är det ju även på lab och mottagning och så, men just för den här delen så är det ju tobaksavvänjning och Sörmlands hälsosamtal.

### **Marianne**

Jag heter Marianne Lundberg och arbetsterapeut. Jag var ju färdig 1988, så jag har några år på nacken som arbetsterapeut och jag jobbar just nu i Flens kommun i hemsjukvården och har gjort det sedan 94 så jag är en av de här ovanliga som har varit länge på min arbetsplats.

### **Staffan**

Ja, Staffan Hultgren, kursledare och har jobbat mycket med kurser i både fysiskt möten och online inom både regioner och inom högskola och det är alltid stimulerad att träffa alla olika yrkeskategorier och se hur det här kan bidra att på bästa möjliga sätt.

### **Lena**

Och vi har ju haft utbildningar förut också, men jag tänker att du Staffan kanske kan berätta lite varför det är viktigt? Vad är nyttan? Vem använder man MI på och vad är det?

### **Staffan**

Ja, man kan väl säga lite kortfattat att MI är ett starkt verktyg för att underlätta för mottagare,

klienter och andra att hitta sin egen motivation som vi kan ta fram och förstärka så att man vill bli handlingskraftig och benägen att ta beslut att göra någonting.

Och det är ett starkt verktyg. Hanterar man det här rätt så blir det oftast väldigt bra och förvånansvärt bra i många fall.

**Marianne**

Ja, jag håller med just att jag känner att jag har ett bra verktyg att hjälpa mina klienter. Men jag känner också att det är en väldigt god hjälp för mig själv att förhålla mig till, så att jag är jättepositiv till det här.

**Staffan**

Ja som du tar upp det. Det är många som säger att man hamnar mindre i konflikt när man har kommit in i det här verktyget och det kan ju vara skönt.

**Marianne**

Ja, det blev ingen strid så att säga.

**Annika**

Ja och jag kan bara hålla med. Jag läste till sjuksköterska då på den här alltså gamla tiden som man brukar säga då man skulle ge råd till patienterna och det gjorde man ju och tyckte att man var jätteduktig. Men sen kom patienterna kom tillbaka på återbesök, och då undrade man ju varför de inte hade följt råden. Om de inte hade förstått. Men det var väl kanske så att dom inte var motiverade till det här så att det är alltid bra att få dem motiverade först. De har kontroll och ansvar.

**Staffan**

Det är ett litet hemligt koncept där hur man hittar motivationen och framför allt utforskar graden av motivation. Och när vi gör det så skapar vi samtidigt motivation. Det är det som är lite spännande.

**Marianne**

Och just höra. Vad är det som hindrar? Och så kan vi prata runt det här, alltså sån här enkel sak som att tacka för att man får träffas. Det är så värdefullt det redan där. Det blir ju både förvånade och ibland lite generade också för att man tackar att man har fått träffa dem och prata med dem.

**Staffan**

Jo, den är empatiska grundtonen är väldigt betydelsefull så att man hamnar på rätt inställning och rätt frekvens. Man skapar den här alliansen. För att kunna prata om viktigare saker.

**Marianne**

Jag blev själv förvånad av just hur ofta det hamnar i det där att vara bara sympatiskt då, och som sagt verkligen är *med* patienten.

**Annika**

Och alltid fråga först, kan jag kan förklara det här, och på generell nivå, och så där så att det inte blir dömande eller något sådant.

**Lena**

Jag tänkte jag skulle flika in där. Den här utbildningen är ju som vi har sagt nu online och det är ju så just nu att vi har ingått ett treårigt avtal med kommunen och regionerna i Sörmland, alltså FoU i Sörmland har ingått ett avtal och vi är på andra året just nu, så det är ett år kvar.

Och det innebär då att deltagarna får ju sina platser finansierade av sin kommun eller av regionen och platserna är fördelade i antal efter hur många invånare varje huvudman har så en stor kommun får ju ha många fler deltagare än en liten kommun och regionen som har så många i invånare under sig får ju väldigt många platser då. Så att det är så det går till, så att vill man gå, om man jobbar inom regionen eller en av kommunerna, så finns det platser och det kommer vara ett år till som sagt.

Men utbildningen är ju online hur gör du, hur löser vi det, Staffan?

### **Staffan**

Jo, så kursen är ju uppbyggd också på det viset att när vi jobbar online då att vi har små videogenomgångar och break out rooms/grupprum där vi träffas och pratar om innehållet och också tränar mycket då så att det blir en koppling och mellan att gå igenom fakta och att pröva och tillämpa det här som vi tar upp då.

Ja, det är spännande och det började faktiskt under vår period med pandemin att det blev mer och mer online-verksamhet och då hittade vi ett koncept som vi tack vare FoUis nu har utvecklat så att i försöker du att göra samma sak som i kursrummet, fast mycket bättre.

Och det innebär att vi har lagt upp det här på ett antal dagar på ett först två dagar och så en mellanliggande period där man kan träna och öva och sen mitt-dag, där vi samlar ihop alla erfarenheter och lägger på lite mer kompetens och skickligheter och sen en mellanliggande period där vi avslutade med två dagarna vit sätter ihop hela sammanhanget och få det här till en helhet så och hela tiden i de här passen så är det uppdelat med aktivitet och träning och tillämpning.

Utifrån min erfarenhet med många kurser som har varit fysiskt i rummet så finns det en del erfarenheter som kursledare, att jag får möjlighet att träffa alla lite mer personligt så här i alla grupprum. Och vi blir inte störd av andra och i ett fysiskt rum så är det inte lika lätt att få den här kontakten då, utan det är större grupper och det är folk runtomkring och lite annorlunda.

Jag ser en fördel med det faktiskt också. Sen finns det ju naturligtvis fördelar med att träffas också då, så absolut speciellt när man tränar vissa moment. Och det går väldigt bra och få in det här också. Sen har vi ju lite uppgifter och FoU har ju lagt upp en intern hemsida med information så allt material finns ju på hemsidan och hämta in. Och jag delar också ut lite så kallade frivilliga läxor.

Passet som man kan återkomma till och man kan alltid boka en egen online pid med mig också, då som relativt många använder sig av där vi pratar om just en specifik situation så och hittar ett MI verktyget och det. Det är ju väldigt svårt i ett kursgrupp tid göra, så det blir inte extra bonus på det viset då.

### **Lena**

Och vad tycker ni som har deltagit i utbildningen om hur det går om upplägget till exempel?

### **Elin**

Men jag tycker det fungerar jättebra att kunna gå kursen online. För mig underlättar det ju om man åker till sin arbetsplats och man behöver inte flänga och fara, passa tider och plats, utan man kan ändå få den här chansen genom att få kunna hoppa på det här online. För det är lite lättare faktiskt. Och sen så först ska man ändå kanske åka till Kullberg och så ska alla ska mötas upp där det blir liksom extra grejer i vardagen som bara ska passa in och nu flöt allting på så himla bra. Jag kunde ändå sitta på mitt jobb och få gå den här utbildningen.

### **Lena**

Om man då bortser från allt det här runt omkring, hur var själva utbildningen i sig med övningar och undervisning och så. Tycker att det funkar det lika bra online eller?

### **Elin**

Ja, men gud, jag tyckte Staffan gjorde det jättebra för han förklarade så mycket. Sen delades vi in i grupper och det tyckte jag också fungerade jättebra för då fick man ändå träffa massa olika människor varje gång och alla hade ju sitt och berätta om och sina för och nackdelar och man kunde hjälpa varandra så mycket i de här grupperna.

Och sen gick man tillbaka till Staffan och han är ju så himla duktig på att berätta om det här och så. Jag tyckte att allting, hela konceptet var jättebra faktiskt.

Som Staffan, har man en bra människa som utbildaren, då är det ju lätt att hoppa på sånt. Det var ju aldrig långtråkigt eller man blev ju aldrig trött, utan allt han sa var ju så himla intressant och man hade ju ändå så stor användning för det redan från första träffen, redan då börjar man ju tänka, men gud jag skulle ha gjort så här och så här redan från början, men det visste man ju inte när man inte gick MI-utbildningen.

### **Annika**

Jag tyckte det var bra upplägg, alltså. Det kändes som att allting kom så här i ordning och man förstod blev alldeles trollbunden och att Staffans alla berättelser också och egna exempel, alltså från jobb och privatliv, och att vi också fick ge exempel på olika uttryck som vi har hört i arbetslivet eller i privatlivet till exempel "Jag vill inte göra läxorna" om de skulle säga så.

Vad kan vi svara tillbaka då på ett MI-sätt, för alla så kan man ju lätt bli standard för vad ska jag svara, vad ska jag säga? Men då kunde vi få bra exempel för vissa uttryck som vi har fått som man kan använda sig av.

### **Staffan**

Det är väldigt konkret och, om vi tar upp fördelar med online, då är att just att man kan precis när som helst skriva i chatten där. Och så kan vi ta upp det, så man får med sig färdiga verktyg som jag verkligen kan prova i skarpt läge så det är en stor fördel kan jag tycka då att man kan agera direkt liksom utifrån det vi pratar om.

Och sen tar vi ju upp, om det önskas, även fallbeskrivningar som vi av identifierar naturligtvis och tar lite mer generellt och strategier för hur man kan gå vidare med det.

### **Marianne**

Ja det var väldigt mycket praktiskt, alltså det. Det känns som man verkligen fick träna och använda och de här olika delarna.

Ja, det var jättebra. Det enda som då kan vara när man är online kanske är just att det är om det var de som inte körde med kamera, att man inte såg om de ville säga något eller ja, alltså så där hängde ju väldigt mycket på den som deltog att verkligen ta plats och prata.

### **Staffan**

Ja, precis så var det, att vara aktiv. Och i grupprummet så verkar det som om kamerorna gick på.

### **Annika**

Ja, det var väldigt bra att vara indelade de här olika grupperna och att det var olika konstellationer varje gång. Först var jag lite nervös och tänkte, hur ska det gå? Vissa saker, tyckte man det här behöver jag träna mer på. Det är ju det är ju svårt. Det gäller att hålla igång där hela tiden och verkligen träna och öva, men det kändes tryggt i de här olika grupperna, för det kändes som vi var på samma nivå. Det var inte någon som kanske bara "nej, men jag kan det här och så här gör man", utan vi hjälptes åt allihop och ja, men stöttade varandra och pushade varandra och det tyckte jag var jättebra. Fast vi egentligen inte kände varandra så kändes det som en stor familj efter ett tag.

### **Lena**

Kunde ni lära av varandra också i de här grupperna.

### **Elin**

Ja, vi fick ju chansen ändå sitta och prata med varandra och jag kunde ju säga ja, men jag har mött den här patienten och då kunde ju många säga ja, men gör så här och så här nästa gång så att vi kunde ju ändå hjälpa varandra väldigt mycket. Så det tyckte jag var bra.

### **Marianne**

Det fanns ju många tillfällen när vi fick prata om våra jobb där vad vi jobbar med och vår arbetssituation och man fick ju höra mycket. Det var ju jätteintressant att höra allas olika erfarenheter och olika projekt de sysslar med och sånt så det var otroligt intressant att höra.

### **Staffan**

Ja, och hur man kan tillämpa MI det här då, så att absolut.

### **Annica**

Och så bra att vi alla var från Sörmland och vi jobbade med olika saker och det var så intressant att höra och lyssna på alla olika arbetsplatser och vad alla gör.

Precis det var ju allt från regionen då ekonomiskt bistånd till LSS. Och ja, det var otroligt bra.

### **Staffan**

Ja, så det är viktigt att påtala att vi inte pratar om varandras problem utan vi tränar utifrån vardagsituationer så det blir lite mer avdramatiserat.

Utän vi fokuserar på våra professionella uppgifter så att hantera klienter och kunder i olika situationer och sammanhang.

Om ni berättar lite grann, ni har ju lite olika yrkesinriktning här och Marianne kopplingen till ditt yrke.

### **Marianne**

Ja det, det är otroligt, bra att använda. Jag gick ju MI en dag och det var ju en jättebra dag och jag tänker och jag var jättepepp att använda det, men jag tyckte aldrig riktigt fick flyt på det. Jag känner nu är jag väldigt mycket bättre rustade efter de här dagarna. Det här var mycket mera omfattande och det verkligen sjönk in att jag förstod så mycket bättre. Själva metoden och hur jag kan använda den. Och i mitt jobb är det verkligen att hitta just motivation att ändra och vilja, liksom göra någonting.

Och just det ofta hamnar jag ju då i dispyt eller ja i att jag ska försöka övertala personen att göra någonting och det är det som jag känner att det behöver jag inte göra längre. Det är så skönt. Och sen just det här att använda just det härgenerella, att jag kan duka upp det här bordet, att man kan göra si och då kan det bli så om man kan göra så här och då kanske det kan bli så. Det är olika liksom att man kan göra olika och att man väljer själv. Som sagt, det är vad man vill ja eller vart du vill och då kan vi hjälpas åt då. Ja.

Det enda som är, vad ska jag säga, är att vi ofta ska komma ihåg att säga saker, att man ska informera om det, och för att liksom hur jag ska få in det och få det bra utan att det blir att jag slår dig i huvudet.

**Staffan**

Det gäller att hitta en fin dialog där.

**Marianne**

Precis

**Staffan**

Och du Annika, du är ju skolans värld och det här är ju mycket funderingar hos ungdomar och föräldrar och vuxna.

**Annica**

Ja, så är det ju verkligen så att jag jobbar ju på en F -6 skolor eller två F -6 skolor och det är ju väldigt mycket prat vad gäller hälsa och mående och vi har ju hälsosamtal med eleverna i årskurs ett och årskurs fyra och där är det lite olika. De yngsta barnen som vi träffar alltså ... vi har ju väldigt mycket tillväxtkontroller. Det är det ju under hela skolgången och vi kämpar väldigt mycket med övervikt och obesitas och det här att många är stillasittande idag.

De äldre barnen sitter väldigt mycket vid skärmar. Så med de yngre barnen, då pratar vi väldigt mycket med föräldrarna också. Få dem motiverade att kunna stötta och hjälpa barnen. Vi pratar ju aldrig generellt, kanske ordet *vikt* eller så, utan det är ju hälsa och mående. Hur kan man få ett barn att tycka att det är roligt att kanske röra på sig och ändra på vissa saker vad gäller kosten utan att man kanske behöver tänka på att det handlar om vikten utan mer hälsofrämjande och förebyggande. Hur ska de må bra i framtiden. Ja det här med MI kommer att bli kanon och

**Staffan**

Du skapar en väldigt fin plattform för ungdomarna att fundera på att lägga en fin bas för sitt framtida liv.

**Annica**

Absolut, absolut.

**Marianne**

Det är ju så här, du pratar om mamma och pappa, och jag träffar ju mycket anhöriga och det är också tyckte jag jättebra det sätt han nu du kunde tipsa om. Hur kan du använda MI i samtal med dem för att få med dem i tankarna kring vad som är bra för patienten.

**Staffan**

Det är viktig ingrediens att när man har den möjligheten att prata med närstående så är det väldigt starkt om man kan göra det på ett snyggt och fint sätt.

**Marianne**

Ja, det var jättebra.

**Lena**

Elin, du nämnde ju i början att du jobbar med tobaksavvänjning och hälsosamtal, men vilken typ av patienter är det som du tycker det här passar för, själva MI alltså?

**Elin**

Men jag tycker det passar för båda delarna. Jag kan ändå tycka det här med hälsosamtalen om man kanske ska prata om motion och kosten, då passar det ändå bra och lägger fram att. Hur känner du inför det här? Hur tänker du kring din motion. Och då får de ju ändå en liten tankeställare. Hur tänker jag egentligen, kan jag göra någon förändring? Eller likadant det här med tobaksavvänjning men ställer ändå frågan, hur ser du ... alltså hur ser man på det här? Hur det ska gå och sluta? För de gör ju inte det här för min skull, utan i slutändan så gör det för sin egen skull och då är det ändå bra att de får fundera lite själva.

För många kommer ju hit och tror att jag ska ha lösningen på allt. Men när man ändå sitter här och pratar så är det ju de själva som ska komma fram till det och det har man ju ändå märkt med MI att det underlättar ju samtalen i både tobaks- och just kost-sammanhang. Så jag tycker att jag har jättestor användning för det på båda delarna.

**Lena**

Var bra, men är det så att dom har redan en vilja att förändra när dom kommer till dig?

**Elin**

Det är både och faktiskt. Som vissa de kan ju ändå komma hit så att jag kan inte gå ner i vikt, men då känns det ju som att då måste man ju ändå lyssna och sen måste man ju ändå stärka dem. För det hade jag ju ändå en kvinna som kom och sa att "jag kan inte gå ner i vikt" och då svarar jag henne bara som Staffan lärde oss att "ja, men du är stark" och då fick hon en så här en tankeställare att ja, alltså, jag är stark. Och då frågade jag, hur ser du på det här med din motion? Och då börjar man ju också fundera lite att ja, jag kan ju i och för sig lägga till lite mer promenader och bara det är ju ett stort steg. Och då har jag egentligen bara sagt två korta meningar och för henne var det ju en helt annan tanke. Hon kom ju fram till det själv och att ja, men gud jag kan ju lägga till extra promenader och då kanske det sker en förändring längre fram, bara med hjälp av lite extra motion.

**Staffan**

Och sen avslutar vi kursen med en liten symbolisk inlämningsuppgift då med att man ska svara på några frågor och utifrån kursens innehåll i all enkelhet, men också att skriva en liten start på ett samtal och så där då. Och så får man ju lite diplom också när man har genomfört kursen. Och vad säger ni om den här lilla inlämningsuppgiften på slutet med att ta några frågor utifrån ämne och sen skriva ett litet uppstartssamtal och komma in i tänket, så att säga.

**Annica**

Det var bra att man fick verkligen fundera på det man hade lärt sig. Och jag ville ha med alla delar som vi har pratat om och så där, så det var det var lärorikt.

**Staffan**

Ja, det är inte roligt då man ber er "skriv gärna en start på samtal" och många har ju skrivit mycket lägre.

**Annica**

Ja, det gick inte att sluta.

**Marianne**

Ja ja jag fick bryta mig själv Nej, men det skulle ju inte vara så långt liksom. Jag hade kunnat fortsätta ett tag till också. Jag tänkte Staffan skulle läsa det här också, stackarn.

**Staffan**

När ni har gått de här kurserna nu har det väckt lite i frågor eller funderingar från kollegor eller så?

**Annica**

Lite grann, men oftast så tror man kanske att ja ja, men nu kan det ju bara att gå in i det där rummet och typ lösa problemet. Men det kanske inte riktigt så det funkar, men jag har bra verktyg i alla fall och jag ska göra mitt bästa.

**Marianne**

Men just det här med stöd och råd just kring argumentation. Det har jag kunnat hjälpa kollegor faktiskt en hel del. Just att ge dem tips kring kringgård argumentationen.

**Staffan**

Även om man inte går in och har en MI-kurs, så kan man stimulera och inspirera kollegor till bra möten på arbetsplatser så att trivseln ökar helt enkelt och i alla enheter då.

**Marianne**

Och sen att det blir tydligt för patienten då också att det här inte blir den här argumentationen utan då blir det att man gör en sammanfattning om läget och vad som står och vad vi har att erbjuda.

**Staffan**

MI är ett möte där du får träffa dig själv. Ja, så får du fundera på hur du har det om det är bra eller om du skulle vilja ändra på någonting och ha det annorlunda? Ja, det är väldigt liksom ödmjukt sätt det här. Att jobba med förändringar eller annorlunda beslut och gå in på nya vägar och så.

**Lena**

Jag hör ju att ni har hunnit testa en hel del på era arbetsplatser redan och då tänker jag, är det någonting som ni känner att har varit extra bra som ni haft nytta av?

**Elin**

Ja, men jag har testat lite. Jag måste ändå kunna hitta den här bekvämligheten först så att jag testat bara lite enkla grejer, jobbar mycket med börsen, vill jag lära mig, så att man ändå får in de där 4 stegen och jag tycker ändå att det funkar. Vissa blir lite. Ja, man ser att de sitter och tänker lite extra för att det är ju ändå dom som ska komma fram till hur de vill göra med sitt liv och ändå få chansen att tänka och man ska ändå pusha dem, med deras berättelser och ändå visa att man finns där liksom. Men vissa människor kan ju verkligen slå ifrån att nej, men nu om man visar den här, ja, hur ska man förklara den här lite positiva sidan. Eller kanske att man har reflektioner och man använder deras egna ord? Då kan det bli så här, "men jag sa ju det!"

"Ja jättebra!" Det kan vara lite svårt med vissa människor tycker jag. Men man försöker ändå lägga in lite reflektioner och sammanfattningar så små steg och det tycker jag ger jättestpositiv respons. Så det är nog den här bekvämligheten i det här som man måste komma in i.



**Lena**

Du sa att du har testat den här börsen av. Jag har ju inte gått utbildningen så betyder det?

**Elin**

Nej, men börsen då är det att man ändå ska ge bekräftelse och uppskattning och sen ska man ju ändå ha öppna frågor så att man inte ger dem en fråga som det blir enkelt svar, utan de ska ju ändå kunna förklara lite och sen är det ju ändå lite enkla och komplexa reflektioner och sen ska man ju ändå sätta ihop en liten sammanfattning som man ändå visar att man har varit med i hela diskussionen och ändå sett dem hela tiden och jag tycker det här har ändå gett en bra respons. Så att den tycker jag var bra!

**Marianne**

Åh, allting är bra så att det är svårt att välja något just ju. För mig är det argumentationen i och för sig att jag slipper den och det är för min egen skull, men allt det övriga ju bra för som sagt för brukaren eller patienten att jag känner att Det hjälper.

**Annica**

Men lite förändringar vad gäller kost rörelse även sått ett litet frö för vissa föräldrar som har känt lite rädsla för vissa vaccinationer att man har kunnat ja, så ett litet frö så att de kanske någon gång säger ja då man vill att de ska säga ja.

**Staffan**

Under åren när jag jobbat och arbeta med det här på olika sätt och mycket med barn och ungdomar, men också inom regioner. Alltså, man får ju en sekundär effekt av att göra så här med personlig utveckling. Alltså med egenskaper och skickligheter och kvalitéer att jag har jag kanske mer uthållighet, jag kanske är viljestark jag kanske är handlingskraftig. Det gör att man upptäcker oftast genom MI att man har nya kvaliteter som man inte upptäckt ännu och de kan vara starka nog för att skapa en uthållig motivation och en kontinuerlig motivation för någonting. När man ser att man har och bär på kvalitéer som kan faktiskt ordna upp det som man funderar på.

Så det skriver ni också era situationer nu att det är bakom kost och allt vad det är med fysiskt träning eller vad det kan vara och livsstilsförändringar så är det någonting i den personliga utvecklingen som skapar det här intresset på att man kan klara av saker.

**Annica**

Men även väldigt bra att använda till barnen där hemma man kan träna på sina egna barn på de här verktygen?

**Staffan**

Ja, det kan vara både roligt och frustrerande, frustrerande för båda.

**Marianne**

Jag har rensat mycket av mina att säga *måste* till min son. Det är borta nästan helt,

**Staffan**

Så nu säger du "det väljer du"?

**Marianne**

Ja precis eller man kan säga, man kan göra si och man kan göra så och en del gör så.

**Staffan**

Så att man pratar med ungdomar och vuxna om det här med konsekvenser då så att man kanske inte ser alla gånger då, men då gör man ju det väldigt strikt med komplexa reflektioner, då lite olika frågeställningar då.

**Lena**

Är det någonting annat som ni vill lägga till som ni tycker att vi har missat eller som ni vill, liksom skicka med till den som lyssnar?

**Annica**

Bara att jag är jätteglad att jag har fått gå kursen så att det är det någon som är intresserad att gå gärna den. Det är ju verkligen värt det.

**Marianne**

Det är en ynnest att ha fått gått den.

**Elin**

Jag har rekommenderat jättemånga att de om de vill hoppa på den här utbildningen för jag tyckte det var jättebra och sen som sagt att man behöver inget extra. Man kan bara åka och sätta sig vid sin data till exempel och allting funkade så himla bra, för jag kunde ju vara lite orolig. Det här med internet och koppling, ljudet, kamera, allt sånt, men allting funkar ju ändå.

**Staffan**

Och vi har ju 2 kurser nu till hösten här och sen har vi 4 till nästa år då, så att det finns utrymme absolut. Och sen då gärna kontakta mig om du önskar information och vill ha reda på mer om kursens upplägg och innehåll och genomförande, så går det bra och ta kontakt med mig direkt också. Det är bara roligt

**Annica**

Jag är jättetacksam och jätteglad.

**Lena**

Tack så hemskt mycket för att ni ville vara med i podden och berätta om era erfarenheter av det här!

**Deltagarna**

Tack tack!

**Lena**

Och till dig som har lyssnat så får jag ju säga. Tack för att du har lyssnat och önskar dig inte utan vidare. Hej hej!

*Poddmusik*