

Skreddarsaum av studietilbod ved hjelp av IKT

Kristin A. Soldal, Grete Oline Hole HiB og Rigmor Furu Senter for Telemedisin Tromsø

Denne artikkelen gjer greie for ei vidareutdanning ved Høgskolen i Bergen: Organisering og rettleiing av støttekontaktar, avlastarar og frivillige. Desentralisering av utdanninga er finansiert som eit prosjekt av Sosial- og helsedirektoratet. Vi skriv om erfaringane ein har gjort med utviding av studietilbodet gjennom desentralisering og auka bruk av IKT, og kva for endringar som er gjort for studieåret 2007. Artikkelen baserer seg på evaluering frå studentar saman med evaluering, kommentarar og innspel frå lærarar og andre som har vore involvert i gjennomføringa av studiet.¹

1. Bakgrunn

Frå etterutdanning til vidareutdanning

Høgskolen i Bergen (HiB) har sidan 1993 gitt tilbod om ei tverrfagleg etter- og vidareutdanning for sosialarbeidarar og andre som tilrettelegg og tilpassar tiltak og tenester knytt til fritida for menneske med spesielle behov. Studiet byggjer på kommunane sitt lovpålagte ansvar for at alle skal ha eit meningsfylt tilvere i fellesskap med andre. Yrkesgrupper med ulik profesjonell bakgrunn i sosial-, helse-, kultur eller frivillig sektor får gjennom utdanninga kunnskap i å organisere, legge tilrette, lære opp og rettleie støttekontaktar, avlastarar og andre som utfører tenester slik at brukarane får god og høveleg hjelp. Dette arbeidet er spreidd på ulike etatar i kommunane og er ofte eit usynleg, einsamt og lite verdsett arbeidsområde, trass i at desse lovfesta tenestene er svært etterspurd (SSB 2005). Koplinga mellom erfaringane til dei som arbeider med dei lovfesta tenestene og dei som organiserer frivillig arbeid, gjer dette studiet unikt.

Frå 1993 til 1997 organiserte HiB til saman sju etterutdanningskurs, kvar på fem tredagars samlingar i Bergen. Rådet for funksjonshemma finansierte desse etterutdanningskursane som eit ledd i regjeringas handlingsplanar for funksjonshemma. I 2001 bad Sosial- og helsedirektoratet (Sh-dir) HiB om å utvikle ei vidareutdanning ut frå dei faglege og organisatoriske erfaringane som var gjort så langt. Frå 2002 til 2005 vart studiet organisert i Bergen som 1-årig vidareutdanning på deltid som gav 30 studiepoeng, finansiert gjennom tilskot frå Sh-dir. Utdanninga var framleis organisert med fem samlingar, men var utvida med krav om meir sjølvstudie mellom samlingane. Studiestøttesystemet it's learning² vart teke i bruk og ein innførte ein avsluttande individuell eksamen. Totalt gjennomførte ca 250 studentar frå heile landet etter- og vidareutdanninga til og med våren 2005. Som ein del av vidareutdanninga, har det blitt arrangert ein erfaringskonferanse over ein dag i Bergen kvar vår sidan 2003. Denne har vore open for alle interesserte og har samla vel hundre deltakarar kvar gong, mellom andre mange tidlegare studentar (HiB Erfaringskonferanse 2006).

Nytt, desentralisert tilbod

Sh-dir signaliserte i 2004 at tida var inne for å utvikle ein meir desentralisert og IKT-støtta studiemodell med same faglege innhald. Dette var i tråd med St.meld 20 (2003/04). Etter ei undersøking av trongen for utdanning på dette feltet hjå alle fylkesmenn juni 2004, bad Sh-dir HiB om å utvide tilbodet ved å desentralisere det til fleire stader. Det var eit klart ynskje om utvida bruk av IKT for at så mange som mogleg kunne delta til lågast mogeleg kostnad for

¹ Nordlandsforskning fekk våren 2006 i oppdrag av sosial- og helsedirektoratet å evaluere vidareutdanninga. Rapporten deira er venta ferdig våren 2007

² HiB brukar studiestøttesystemet it's learning. Men alt ein har gjort kan gjennomførast uavhengig av kva slag studiestøttesystem eller læringsplattform ein brukar

kommunane. Ein føresetnad frå Sh-dir var at HiB skulle samarbeide med Nasjonalt senter for telemedisin, NST, i Tromsø³.

Ei nasjonal, breitt samansett referansegruppe gav råd om organiseringa av utdanninga, og fylgjande mål vart utarbeidd (HiB, desember 05, prosjektsøknad):

- Betre tenestetilbod til brukarane
- Gje tilbod på lokalt nivå, til flest mogleg fagfolk som ynskjer auka kompetanse i organisering og rettleiing av støttekontaktar, avlastarar og frivillige
- Etablere eit studietilbod som kombinerer få samlingar med fleksible, IKT-baserte undervisningsformer. Dette gjev lågare kostnader til reise og opphald både for kommunar og studentar
- Stimulere til at studentane får oppgåver som fremjar bygging av kompetanse og nettverk, til erfaringsutveksling og refleksjon og fører til praktisk handling basert på faglig kunnskap

Ny organiseringsform

Etter råd frå den nasjonale referansegruppa, gjorde ein desse endringane for studiet i 2006:

- Innleia samarbeid med høgskular og samarbeidspartnarar i Tromsø og Arendal, i tillegg til Bergen.
- Tilsette lokal koordinator og lærar som kunne ivareta arbeid på og mellom samlingane. Prosjektleiing heldt fram som overordna fagleg ansvarleg.
- Oppretta lokale referansegrupper som skulle bidra til å spreie informasjon om studiet og gje innspel til aktuelle lokale problemstillingar
- Reduserte talet samlingar frå fem til tre med tilsvarande auka studentaktivitet og samarbeid mellom samlingane
- Utvikla audiovisuelt pedagogisk materiell som ligg på it's learning, i samarbeid med mediesenteret ved HiB. Gjennom opptak av sentrale forelesingar og dramatisering av viktige faglege tema sikra ein at det faglege grunnlaget vart mest mogleg likt dei tre studiestadene
- Inngjekk avtale med NST om videokonferanseoverførte ressursforelesingar mellom samlingane. Forelesingane kunne fylgjast av studentane og interesserte kollegaer frå næraste videokonferanstudio
- Videooverføring av foredrag under den årlege erfaringskonferansen til studentar i Arendal og Tromsø

Før studiestart fekk studentane vite at det var ei føresetnad at dei hadde tilgang på internett og ein fordel at dei hadde breiband. Vel 60 personar søkte, medan 42 studentar starta i januar 2006. Studentane var geografisk plassert frå Kirkenes til Kristiansand i sør⁴, dei fleste fylka i landet var representert.

2. Pedagogiske vurderingar

Det er mange utfordringar ved å nytte IKT i utdanningar der samarbeid og relasjonar er sentrale tema. Balansen mellom læringsarbeid som finn stad ansikt til ansikt, og oppgåver som kan gjennomførast mellom samlingane, er krevjande. Når ein no reduserte samlingane frå

³Nasjonalt senter for telemedisin (NST) er et forskings- og utviklingssenter for telemedisin og eHelse.

⁴ Sjølv om studiet var desentralisert til 3 stader, fekk mange studentar reise- og opphald kostnader likevel

fem til tre og samstundes desentraliserte studiet til tre forskjellige stader gjorde ein nokre medvitne val for å møte desse utfordringane.

Eit av måla med vidareutdanninga er å mobilisere ressursane i studentgruppa. Studentane er vaksne menneske med ulik utdanning og erfaringsbakgrunn som arbeidar med å legge til rette tiltak og tenester for menneske med særskilde behov. Ved å skape eit fellesskap der studentane deler erfaring, utvekslar synspunkt og hjelper einannan, kan ein utnytte studentane sin kunnskap om fagfeltet gjennom å løfte fram praksiserfaringane deira i læreprosessen. Slik kan ein med utgangspunkt i eit sosiokulturelt læringssyn (Dysthe 2001, Säljö 2001) fremje ein "best praksis" i organiseringa og rettleiinga av hjelparane.

Ved overgangen til ei vidareutdanning som gav studiepoeng, la ein vekt på å skape eit godt fellesskap med 'nærvær' i det virtuelle klasserommet på it's learning (Gunadarwena 2003, Salmon, 2004). Slike studiestøttesystem gjer det enkelt å formidle informasjon (timeplanar, beskjedar etc.) til studentane, samstundes som dei får tilgang til fagstoff og lærerressursar (powerpoint frå førelesingar, ferdiginnspela videoforelesingar, aktuelle websider mm). Dei er også ein veileigna arena for samarbeid, anten ved at studentane skriv saman eller kommenterar kvarandre sitt arbeid, eller via meningsutveksling på eit diskusjonsforum (Hole, Iversen og Soldal 2004).

Ved omlegginga ynskte ein at studentane skulle samarbeide med internett som kommunikasjonsarena på tvers av tid og rom mellom samlingane. Samstundes prøvde ein å ta omsyn til dei særlege utfordringane som møter vaksne, yrkesaktive studentar (Grepperud & al, 2004, Knowles, 1990). Sidan IKT opnar for læring uavhengig av at studentane er på same stad eller arbeider samstundes, kunne ein veksle mellom 'synkrone og asynkrone' oppgåver og arbeidsformer. Dermed la ein opptil å ha fleire studieaktivitetar som kravde samhandling, på same tid som den einskilde student kunne gjere desse når det houvde, innan visse tidsrammer. Slik fekk ein eit klart strukturert løp, der studentane arbeidde seg gjennom ulike oppgåver som skulle leverast via studiestøttesystemet til ein bestemt dato. På denne måten har ein prøvd å gje optimal fleksibilitet, samstundes som ein heldt på arbeidsmåtar som var positivt evaluert frå tidlegare studentar.

3. Skreddarsaum av IKT-baserte læremiddel

Fagleg fundament

Studiet var delt inn i seks hovudemne (HiB, desember 05 Studieplan 2006):

- Velferdspolitik
- Tiltak og tenester på individuelt og kollektivt nivå
- Organisering
- Rekruttering
- Opplæring
- Rettleiing

Læringsressursane var ei blanding av litteratur, tradisjonelle forelesingar på samlingane.

Digitale læremiddel fanst i form av innspelte forelesingar, tilgjengeleg via it's learning og forelesingar via videokonferansar.

Delar av studiet handlar om tenester som er lite omtala i litteraturen. Arbeidet med å finne aktuelt fagstoff er krevjande og vi valde å gje studentane hjelp for å stimulere til at dei les relevant litteratur. Difor vart artikkelar og bokkapittel samla i eit kompendium som studentane

kunne kjøpe ved studiestart. I tillegg var heimesider som inneheld relevant fagstoff⁵, ein viktig del av kunnskapsgrunnlaget.

For å sikre at mest mogleg av det faglege fundamentet vart vidareført i desentralisert modell, spela ein inn ei rekke korte videoforelesingar som dekkjer hovudemna. Dei innspela forelesingane kunne studentane sjå frå it's learning, nokre vart også vist på samlingane.

Av dei innspela forelesingane var to om velferdspolitik, to om tiltak og tenester på ulike nivå for menneske med særskilde behov og ei om organisering av desse tenestene.⁶ I emnet rekruttering, vart studentane kopla til dei to heimesidene www.fritidmedbistand.no og www.treningskontakt.no. I emnet opplæring vart det utarbeidd ein opplæringspakke med studiehefte og video for Norsk Fjernundervisning i 1991. Denne er framleis aktuell som fagstoff (Soldal 1991, Soldal 2002). Når det gjaldt rettleiing, vart det spela inn ti døme på utfordrande rettleiingssituasjonar. Desse døma byggjer på erfaringar som tidlegare studentar har formidla. To tidlegare studentar spela rettleiar og støttekontakt eller avlastar og besøksheim.

Forelesingar til videokonferansstudio

NST hadde ansvaret for å organisere og gjennomføre opne videokonferansesendingar mellom samlingane der sentrale emne vart tatt opp. I løpet av studieåret vart i alt seks forelesingar, kvar på to timar, gjennomført av forskjellige fagfolk lokalisert på ulike stader i landet. Forelesingane i studio rundt om i landet var opne for alle som ynskte å delta, og marknadsførte på nettsidene til studiet, i læringsportalen www.helsekompetanse.no og i nasjonale katalogen for fjernundervisning frå NST. Undervisinga var eit frivillig tilbod til studentane, kollegaer og andre interesserte, men powerpoint, peikarar til nettstader og anna fagstoff knytt til forelesingane, vart lagt på studiestøttesystemet til studentane. Slik kunne alle studentane orientere seg om temaet som var teke opp.

Det vart gjennomført fire forelesingar via videokonferansar i vårsemesteret. Mellom ti og femten studio deltok med 33-55 deltakarar. Av desse var 2-8 kollegaer eller andre interesserte. I haustsemesteret var deltakinga lågare. På dei to videokonferansesendingane deltok sju og fire studio, med respektive 15 og 7 deltakarar tilstade.

Våren 2006 vart tre av forelesingane under den årlege erfaringskonferansen i Bergen overført via videoskjerm til studentane i Arendal og Tromsø. For å sikre mest mogleg deling av erfaringar også til andre enn studentane, vart alle innlegga popularisert og gjort offentleg tilgjengeleg via HiB sine opne nettsider: http://www.hib.no/avd_ahs/vsa/fritid.html.

Utvida bruk av studiestøttesystemet it's learning

Ei viktig oppgåve for lærarane var å ta vare på gode erfaringar frå tidlegare studentkull.

Ved hjelp av dei ulike funksjonane i it's learning, la ein vekt både på å skape kjensle av å vere deltakar i eit klasserom; både på lokalt studiestad og ved å opprette eit "fellesrom" for alle tre klassene. Sidan ein reduserte talet på samlingar frå fem til tre, måtte noko av samhandlinga studentane mellom flyttast til studiestøttesystemet, t.d. ved å krevje at dei skulle skrive innlegg i diskusjonsforumet og kommentere dei andre sine innlegg. Dette førte til spennande diskusjonar og gode faglege refleksjonar som alle kunne få ta del i og lese.

Fleire arbeidskrav

⁵ Som t.d videosnuttar om rekruttering

⁶ Ei siste forelesing om avlasting er i ettertid laga til studiestart 2007

Ein ville halde på opplegget med praksisnære arbeidsoppgåver, t.d. ved å be studentane formulere og gje fagleg grunngeving for eit tenkt prosjekt knytt til eigen arbeidskvardag. Ei rekke arbeidskrav (ABK) skulle gjennomførast, og det vart utarbeid detaljerte studiekalendarar både for lærarar og studentar, for å hjelpe dei å halde oversikten over kva som skulle gjerast til ei kvar tid. Nokre av arbeidskrava var valfrie, ut frå kva studenten fann mest meiningsfullt i høve sin eigen arbeidssituasjon. Både ABK 4 og ABK 5 var knytt til studentane sin refleksjon og drøfting av tema som var tatt opp på ein av dei opne videoførelesingane. Sidan desse ikkje var obligatoriske, var det lagt ut alternativ tilgang til stoffet som var tatt opp: via powerpoint frå forlesinga, nettstader og artklar. Medan ABK 4 var å skrive eit innlegg på diskusjonsforumet kring ulike oppfatningar kring "Frivillighet", var ABK 5 å reflektere over "Fritid med bistand" og skildre to ulike brukarar og grunnge om denne metoden kunne høve for dei. Seinare i studiet kunne dei velje mellom å skissere eit opplegg for å rekruttere eller lære opp nye hjelparar i heimkommunen. I staden for å presentere resultatet for medstudentar på samlinga, skulle studentane legge dette fram for leiar eller kollegaer, og sende stadfesting på denne presentasjonen til lærar.

4. Erfaringar ein gjorde undervegs

I løpet av studieåret 2006 fekk ein tilbakemeldingar frå studentar og lærarar om erfaringane med den nye utgåva av vidareutdanninga. Studentane og lærarane evaluerte kvar samling, dels på it's learning, dels på papir og dels munnleg i klasseromma. I tillegg vart videokonferansane evaluert. Evalueringsforma var lik for dei to fyrste samlingane, men noko ulik mellom dei tre studiestadene på siste samlinga. Svarprosenten varierte mellom studiestadene for alle samlingane. Inntrykket frå dei som har svart, er at ein har greidd å behalde mykje av det som opphavleg var evaluert som bra med utdanninga: praksisnært, matnyttig, lærerikt og inspirerande. Studentane var stort sett nøgde med dei mange arbeidskrava. Nokre meinte det var arbeidskrevjande, men lærerikt å samarbeide med medstudentar. Dei fleste opplever at studiet er matnyttig i høve til eigen arbeidssituasjon. Ein del kommenterte at det var ein enkel måte å få studiepoeng på. Når det nærma seg eksamen, var inntrykket at det gjekk opp for dei at det var store krav. Fleire peika på at dei ynskjer meir tilbakemelding på arbeidskrava. It's learning vart oppfatta som enkelt å bruke. Likevel sa mange at dei hadde problem med å få sjå filmar og videoar. Lang avstand gjorde at mange ikkje fekk fylgt videooverførte forelesingar mellom samlingane. Dei som har deltatt, er nøgde og meiner dette er eit bra tilbod. Ikkje minst vert det framheva at det er positivt at studentane kan ta med kollegaer og andre interesserte. Den tekniske gjennomføringa gjekk stort sett bra.

Lærarane meinte det var interessant og spennande å ta del i gjennomføringa av studiet. Men dei opplevde at det var strevsamt å passe på innleveringsfristar for arbeidskrava. Fleire av studentane var seine med å be om rettleiing til eksamen. Lærarane syntest ikkje studentane utnytta lærestoffet sitt potensiale fullt ut. Det var vanskeleg å få samhandling på it's learning utover det obligatoriske, og dei fikk ikkje den gode spontane diskusjonen dei hadde ynskt og som det var noko meir av i tidlegare kull.

Videokonferanse var ei ny erfaring for både studentar og førelesarar. Ein prøvde å oppmode til dialog undervegs, og dette tok seg opp etterkvart som studentane vart van med denne forma for undervising. Dette er i samsvar med andre si erfaring, det krev god tilrettelegging når ein flytter dialog frå eit forpliktande fellesskap til ein kontekst med avstand (Fritze, 2003).

5. Endringar frå 2006 til 2007

På bakgrunn av erfaringane og evalueringane i 2006, har vi gjort fylgjande endringar for kullet som starta i januar 2007:

- Alle innspela forelesingar er samla på to dvd-ar som vert selt til studentane ved studiestart. Dermed kan dei studentane som har hatt vanskar med å sjå forelesingane frå pc-en sin via studiestøttesystemet, sjå dei ved hjelp av ein dvd-spelar.
- Eit nytt arbeidskrav tidleg i studiet skal forankrast tydelegare i teori. Fleire av arbeidskrava blir direkte knytt opp mot dei innspela forelesingane (dei innspela dvd-ane) og mot videokonferanse forelesingar. Dei skal t.d. velje ut to døme, og drøfte og grunngje kvifor desse eksempla er aktuelle på eigen arbeidsplass, ut frå følgjande kjelder:
 - tre innspelte forelesingar om tiltak, tenester og organisering,
 - forelesing på videokonferanse, eventuelt nettstaden: www.fritidmedbistand.no
 - nettstaden www.treningskontakt.no

Når det gjeld rettleiing, skal dei likeeins velje to av eksempla frå rollespela om rettleiing og knytte dei til egne erfaringar og relevant teori.

- Studentane melder seg sjølv på til dei videooverførte forelesingane som NST administrerer.
- Studentane vil truleg kunne laste ned forelesingane i ettertid på it's learning
- Koordinatorane skal vere meir synlege på it's learning og gje grundigare tilbakemelding på arbeidskrava til studentane
- Det vert lagt opp til diskusjon på fellesrommet etter videooverførte forelesingar. Dette skal stimulere til diskusjon uavhengig av arbeidskrava.
- Diskusjonsforum på klasseromma skal framstå meir tydeleg tematisk organisert for å fremje diskusjon og meningsutveksling.

6. Avslutning

Vidareutdanninga er eit resultat av klare ynskje frå Sh-dir og fylkesmenn. Påmeldinga av studentar frå heile landet stadfestar trongen for ei utdanning som setter fokus på viktige kommunale oppgåver og tenester som er lite omtala i andre utdanningar. Den årlege erfaringskonferansen samlar stadig mange menneske.

Sjølv om dette kallast eit desentralisert tilbod, er det ikkje sikkert det vert opplevd slik av studentane som bur langt frå Bergen, Arendal og Tromsø. Det er få fagfolk som arbeider med tilrettelegging av desse tenestene, særskilt i mindre kommunar. Slike stader vert det difor krevjande å finne balanse mellom å opprette store nok lokale studiegrupper, utan reise- og opphaldskostnader for studentane, og det å møte kollegaer frå andre område og få inspirasjon og idear frå dei. Videooverføring av forelesingar til videokonferansestudio er eit godt alternativ til å reise til studiestaden. Men ettersom det er avgrensa kor mange studio ein kan ha, er det ikkje mogleg å basere seg på å dekke heile landet med dette tilbodet. Dersom alternativet vert at studentane ser forelesinga i ettertid, streama til pc-en sin, er det eit spørsmål om det hadde vore betre å ha kortare forelesingar, eller lage fleire ferdiginnspela forelesingar.

Sh-dir har støtta HiB som difor har kunna gitt tilbod om eit billig studie for kommunane og studentane. Mange av studentane har gjennom utdanninga planlagt konkrete prosjekt som vonleg vil kome brukarane tilgode. Det er utvikla undervisningsmateriale som også kan bli brukt i utdanning som er organisert på andre måtar, t.d. der studentar kan samlast i mindre grupper frå same geografiske område. Gjennom dette prosjektet har ein gjort erfaringar og laga materiell som kan vere til nytte for fleire, i åra framover.

Litteratur

- Dysthe, O.(red.): *Dialog, samspel og læring*. Abstract forlag, 2001
- Fritze, Y., Haugsbakk, G. og Nordkvelle, Y. (red.): *Dialog og nærhet. IKT og undervisning*. Høyskoleforlaget AS, 2003
- Grepperud, G., Rønning, W.M. og Støkken, A.M.: *Liv og læring: Voksnes vilkår for fleksibel læring : en forstudie*. VOX, 2004
- Gunawardena, C.N., Zittle, F.J.: Social Presence as a Predictor of Satisfaction with-in a Computer-Mediated Conferencing Environment. I *The American Journal of Distance Education*, vol 11(3), s 8- 26, 1997
- HiB des 2005: *Prosjektplan for videreutdanning i organisering og veiledning av støttekontakter, avlastere og frivillige. Planlegging og gjennomføring av nytt, desentralisert studietilbud*. Høgskolen i Bergen, Avdeling helse- og sosialfag
- HiB *Studieplan 2006 og 2007: Organisering og veiledning av støttekontakter, avlastere og frivillige*. Høgskolen i Bergen, Avdeling helse- og sosialfag.
www.hib.no/avd_ahs/vsa/fritid.html
- HiB *Erfaringskonferanse 2006:*
http://www.hib.no/aktuelt/konferanse/dokumenter/fri_tid/program.htm
- Hole, G.O, Soldal, K.: *Notat om bruk av IKT i videreutdanningen; Organisering og veiledning av støttekontakter, avlastere og frivillige*. HiB, 11/4 2003
- Hole, G.O., Iversen, M. og Soldal, K.: *Dialogue via ICT in Post Graduate Studies*. Poster presentasjon ved Netlearning, Ronneby 10-12/5 1994
- Knowles, M.: *The Adult Learner: a neglected species*. Gulf Publ 1990
- Soldal, K.A., Soldal, O. og Gulbrandsen, S.: *Bli støttekontakt*.
Opplæringspakke laga for Norsk Fjernundervisning, 1991.
- Frå 2002: Bestilles frå: osoldal@online.no
- Innhald: * Video/DVD Bli støttekontakt (1991)
* Gulbrandsen, S. *Kursleiarhefte* (1991)
* Soldal, K. A. *Støttekontakter som ressurs. Organisering og veiledning* (1991)
* Soldal K. A. og Soldal, O.: *Bli støttekontakt t(2002)*
- St.meld. nr 40 (2002-2003): *Nedbygging av funksjonshemmende barrierer. Strategier, mål og tiltak i politikken for personer med nedsatt funksjonsevne*
- Salmon, G.: *E-moderatin : The key to teaching and learning online*. Routledge Falmer 2004
- SSB: Statistisk sentralbyrå: *Pleie- og omsorgsstatistikk 2005*
- Säljö, R.: *Læring i praksis: Et sosiokulturelt perspektiv* Cappelen Akademiske forlag 2001

Nettsteder det vert vist til i artikkelen:

www.fritidmedbistand.no (henta 14 jan 07)

www.helsekompetanse.no (henta 14 jan 07)

www.hib.no/avd_ahs/vsa/fritid.html (henta 14 jan 07)

www.treningskontakt.no (henta 14 jan 07)