

## Online Drop-in, uge 39 - 45

Drop-in er for tidligere deltagere på Åben og Rolig forløb

Kom gerne 5-10 min. inden start

[www.åbenogrolig.dk/drop-in-sessioner/](http://www.åbenogrolig.dk/drop-in-sessioner/)

Facebook: "Åben og Rolig Drop-in København"

Online drop-in foregår via **Microsoft Teams**, som er en online mødeplatform. Klik blot på linket "Deltag i Microsoft Teams-møde" ud for den valgte dato, og psykologen vil lukke dig ind, når sessionen starter.

Sid gerne klar med puder, te og lignende inden sessionen går i gang.

**Følg vejledningen til Teams på næste side**

Uge	Tid	Teams-link
39	Fredag d. 25. september Kl. 8-9	<a href="#">Deltag i Microsoft Teams-møde</a>
41	Tirsdag d. 6. oktober Kl. 13.30-14.30	<a href="#">Deltag i Microsoft Teams-møde</a>
43	Onsdag d. 21. oktober Kl. 15-16	<a href="#">Deltag i Microsoft Teams-møde</a>
45	Torsdag d. 5. november kl. 9-10	<a href="#">Deltag i Microsoft Teams-møde</a>

**Følg vejledningen til Teams på næste side**

# Online drop-in via Teams

## Hvad er et Teams-møde

Et Teams-møde er et online-møde, du kan deltage i via en computer, smartphone eller tablet/iPad med lyd og video. Du vil kunne se instruktøren og andre deltagere, og andre vil kunne se dig. Du kan dog vælge at slå lyd og video fra.

Vi anbefaler, at du bruger en **computer**, da det giver den bedste mødeoplevelse. Brug også gerne høretelefoner.

Find gerne et sted at sidde uforstyrret og så vidt muligt uden baggrundsstøj. Gør det gerne behageligt fx med pude, tæppe og en god kop te, så det er klar inden mødet starter.

**OBS:** vi har desværre ikke mulighed for at yde teknisk support, så støt dig til denne vejledning og få evt. hjælp af en IT-kyndig, hvis der opstår udfordringer med at følge vejledningen.

## Sådan deltager du i et Teams-møde

Du deltager i drop-in ved at klikke på linket for den pågældende mødegang. Kursusgangen begynder først på det aftalte tidspunkt, men du kan med fordel logge på i god tid (anbefales).

### 1. Deltag i mødet

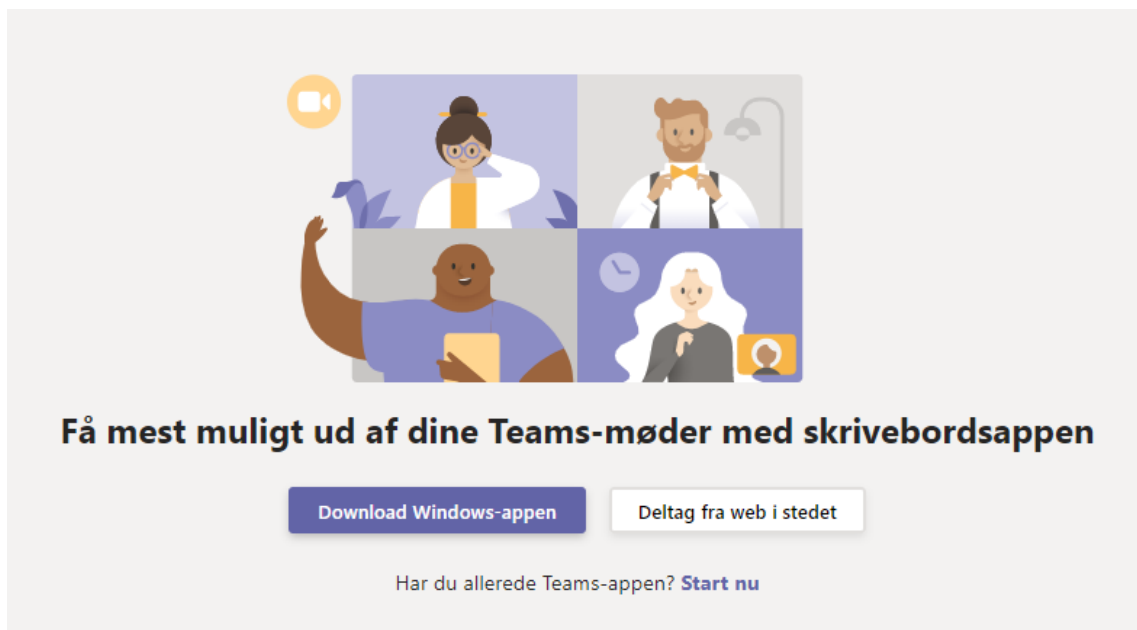
Tryk på linket for mødegangen. Du kan finde en oversigt over drop-in sessioner og tilhørende links på Facebook eller på [www.åbenogrolig.dk/drop-in-sessioner](http://www.åbenogrolig.dk/drop-in-sessioner)

## [Deltag i Microsoft Teams-møde](#)

[Få mere at vide om Teams](#) | [Mødeindstillinger](#)

Gå til **punkt 2** på næste side...

**2. Hvis du sidder med en PC eller Mac** kan du enten vælge at downloade appen – eller ”deltag fra web i stedet”. Det nemmeste er at **deltage fra web**. Det er ikke muligt at bruge browseren Safari eller Internet Explorer, så brug i stedet Google Chrome eller Microsoft Edge.



**Få mest muligt ud af dine Teams-møder med skrivebordsappen**

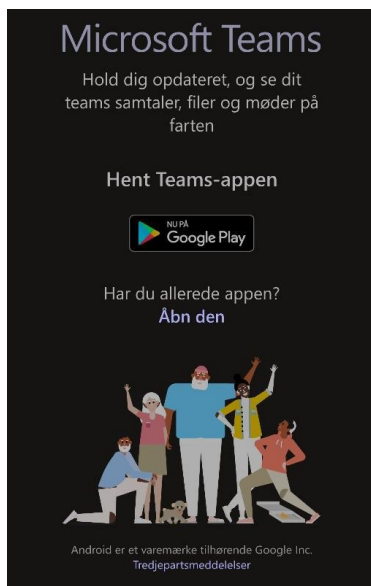
[Download Windows-appen](#) [Deltag fra web i stedet](#)

Har du allerede Teams-appen? [Start nu](#)

Hvis du **ikke** har mulighed for at bruge en computer, men benytter en telefon eller tablet, må du downloade appen ”Teams”.

På Android – Tryk på ”Hent i Google Play”

På iPhone – Tryk på ”Hent i App Store”



**Microsoft Teams**

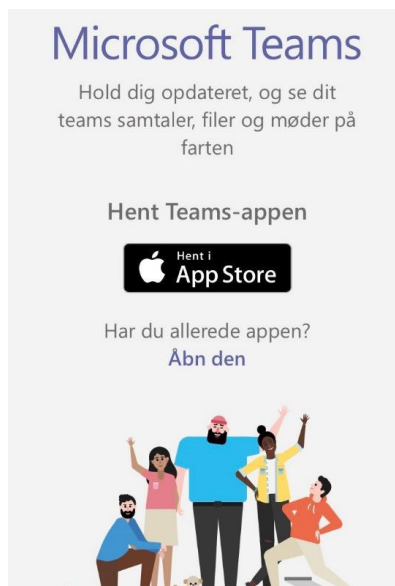
Hold dig opdateret, og se dit teams samtaler, filer og møder på farten

Hent Teams-appen

[HENT PÅ Google Play](#)

Har du allerede appen?  
[Åbn den](#)

Android er et varemærke tilhørende Google Inc.  
Tredjepartsmeddelelser



**Microsoft Teams**

Hold dig opdateret, og se dit teams samtaler, filer og møder på farten

Hent Teams-appen

[Hent i App Store](#)

Har du allerede appen?  
[Åbn den](#)

Når du har installeret appen, skal du muligvis klikke på linket igen for at åbne det i appen.

Gå nu til **punkt 3** på næste side...

### 3. Deltag som gæst

Tryk på "Deltag som gæst"



Mødetid  
Hvordan vil du deltage?

Deltag som gæst

Log på, og deltag

### 4. Skriv kun dit fornavn i feltet og tryk herefter på deltag



Skriv dit navn, og vælg så Deltag i mødet.

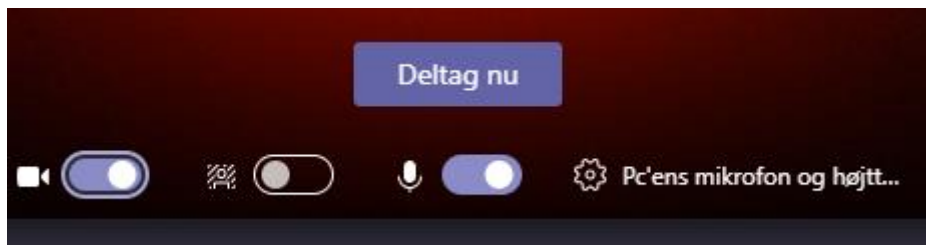
ditnavn

---

Deltag som gæst

## 5. Giv Teams tilladelse til at bruge kamera og mikrofon

Muligvis skal du give Teams tilladelse til at vise video og sende lyd vha. knapperne forinden – tryk herefter på deltag.



## 7. Vent til mødet starter

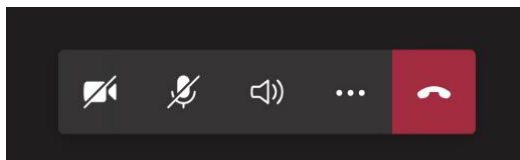
Hvis du har åbnet mødet før starttidspunkt (anbefales), vil du blive mødt af teksten:

***”Nogen i mødet burde snart lukke dig ind”***

Vent nu på, at psykologen starter mødet og drop-in-sessionen går i gang.

## Sådan bruger du teams

- Når mødet går i gang, kan du slå lyd og billede til/fra ved hjælp af knapperne i menuen forinden.



- Hvis du ønsker at kommunikere noget til instruktøren, kan du benytte **chat-funktionen**.
  - Chat-funktionen er markeret med den lille taleboble.



- Hvis du ønsker at se, hvem der deltager i mødet, kan du klikke på **”Vis deltagere”**

