

# Psykisk helse i et folkehelseperspektiv

Høyere yrkesfaglig utdanning – to år på deltid

Nettbasert, 60 studiepoeng

## Innledning

Fagskolen Kristiania tilbyr et utdanningstilbud på 60 studiepoeng innen Psykisk helse i et folkehelseperspektiv.

God psykisk helse skapes i første rekke utenfor helsevesenet, i de nære møtene mellom mennesker. Studiet skal møte det økte kompetansebehovet om å fremme god psykisk helse på både samfunns – og individnivå.

Studenten vil lære om samfunnets organisering rundt psykisk helsevern for å få kompetanse om når, hvor og hvordan hjelp fra det offentlige kan mottas der psykiske helseutfordringer har oppstått. Studenten vil også tilegne seg ferdigheter om hjelperollen, hvordan ufarliggjøre spørsmål om psykisk helse, redusere stigma og gjøre terskelen for å søke hjelp mindre. Studiet tar for seg de mest utbredte psykiske helseutfordringene i samfunnet og kjennetegn på disse.

Studiet skal gi studenten kompetanse i relasjonsbygging, og grunnlag til å jobbe med egne verdier, holdninger og ferdigheter i møte med psykiske helseutfordringer. Gjennom studiet lærer studenten å identifisere forhold som skaper psykiske helseproblemer og opparbeider seg kunnskap som skal bidra til reduksjon av stigmatisering, ufarliggjøring av spørsmål om psykisk helse, og utarbeidelse av tiltak for et bedre psykososialt arbeidsmiljø i egen arbeidshverdag.

Innholdet er aktuelt for kandidater som ønsker en større forståelse om psykisk helse, og som er i kontakt med andre mennesker på ulike arenaer; eksempelvis helsevesenet, sosialtjenester, oppvekstsektoren, og personer som sitter med personalansvar i ulike organisasjoner eller jobber innen HR.

## Innholdsfortegnelse

Opptakskrav .....	3
Omfang og forventet arbeidsmengde.....	4
Organisering av utdanningen .....	4
Faginnhold og oppbygning av utdanningen .....	6
Læringsutbyttebeskrivelse for utdanningen som helhet .....	7
Kunnskaper.....	7
Ferdigheter .....	7
Generell kompetanse .....	7
Faglig innhold for hvert emne .....	8
Emne 1: Innføring i psykisk helse .....	8
Emne 2: Psykisk helse i et helsefremmende perspektiv.....	8
Emne 3: Anvendt psykisk helsehjelp .....	8
Emne 4: Metoder og verktøy i psykisk hjelpearbeid .....	8
Undervisningsformer og læringsaktiviteter .....	9
Oversikt over aktuelle læringsaktiviteter .....	9
Vurdering .....	11
Formativ vurdering.....	11
Summativ vurdering .....	11

## Opptakskrav

### Formelle krav

- Fullført og bestått videregående opplæring herunder:
  - Generell studiekompetanse
  - Fag/svennebrev
  - Treårig yrkesfaglig opplæring

### Realkompetansevurdering

- Opptak på bakgrunn av realkompetanse foretas etter en vurdering av søkerens dokumentasjon og eventuelt utfyllende informasjon. Vurdering baseres på kravene til opptak på grunnlag av formell kompetanse
- Søkere som er minimum 23 år i opptaksåret, kan tas opp på grunnlag av tilsvarende realkompetanse.
- Med realkompetanse menes all formell og ikke formell kompetanse som søker har opparbeidet seg gjennom skolegang, arbeid og fritid. Arbeidsattester må inneholde start- og sluttdato samt stillingsprosent/timetall.
- Den samlede realkompetansen skal være likeverdig med det formelle opptakskravet
- Søker må dokumentere norskkunnskaper tilsvarende kompetansemålene i vg1 studieforbereende, vg2 i yrkesfaglig utdanningsprogram, eller språkprøve tilsvarende nivå B2.

## Omfang og forventet arbeidsmengde

Utdanningen er et deltidstilbud over 20 måneder som tilsvarer 10 måneders utdanning på heltid. Utdanningen gir 60 studiepoeng. Normert arbeidsmengde er stipulert til totalt 1520 timer. Til hvert av emnene skal det leveres arbeidskrav.

Oversikt over temaer og fordeling av studiebelastning:

Emne	Timer	Nettsamlinger	Eksamen	Studiepoeng
Innføring i psykisk helse	380	Ukentlig	1	15
Psykisk helse i et helsefremmende perspektiv	380	Ukentlig	1	15
Anvendt psykisk helsehjelp	380	Ukentlig	1	15
Metoder og verktøy i psykisk hjelpearbeid	380	Ukentlig	1	15
<b>Totalt</b>	1520	Ukentlig	4	60

## Organisering av utdanningen

Utdanningen gjennomføres nettbasert og er organisert som en kombinasjon av selvstudier og ukentlige, nettbaserte samlinger hvor lærer og studenter møtes. Undervisningen foregår på kveldstid, og det er mulig å kombinere utdanningen med jobb.

Skolens pedagogiske modell baserer seg på at læring gjennom egenarbeid, oppgaveløsning og dialog og diskusjon med medstudenter kombineres med støtte og oppfølging fra lærere og skolen. Aktivitet, samhandling og kommunikasjon er sentrale elementer i utdanningen.

Gjennom arbeidskrav, selvtester og andre praktiske oppgaver oppfordrer skolen studentene til høy grad av aktivitet, og til å følge den normerte studieprogresjonen. Den normale studietiden en student bør forvente å bruke er 20 timer per uke, inklusive tid som medgår til nettsamlinger.

Læringsplattformen fungerer som studentenes klasserom og gir oversikt over studiet. Her finnes planer som viser hva som skal gås gjennom hver uke med læringsutbyttebeskrivelser, lærestoff og læringsaktiviteter. Plattformen gir også tilgang til studieplan, læremidler, bakgrunnsstoff, oppgaver og diskusjonsforum. Gjennom læringsplattformen kan studentene også kommunisere med lærer, medstudenter og administrasjon.

Ved studiestart introduseres studentene for utdanningens innhold og læringsutbytte. Det gis en generell innføring i studieteknikk gjennom programmet «Lær å lære» med øvelser hvor studentene kan gjøre seg kjent med læringsplattformen og de mest brukte funksjonene.

Studenter har ulike og individuelle forventninger til oppfølging, og det er viktig at muligheten for kontakt med lærer er tilpasset den enkelte students behov. Studentene vil derfor få svar på sine spørsmål innen normalt 24 timer på virkedager. Studentene vil motta tilbakemeldinger på obligatoriske oppgaver normalt fem virkedager etter leveringsfrist.

Fagskolen har også en egen teknisk supporttjeneste som etter behov bistår studentene.

## Faginnhold og oppbygning av utdanningen

Utdanningen består av fire emner, *Innføring i psykisk helse*, *Psykisk helse i et helsefremmende perspektiv*, *Anvendt psykisk helsehjelp* og *Metoder og verktøy i psykisk hjelpearbeid*. Utdanningen gir 60 studiepoeng. På hvert emne skal studentene jobbe med ulike temaer som er skissert i emnebeskrivelsene. Innenfor hvert emne bygger temaene på hverandre og studentene introduseres for nye fagområder og oppgaver med økende grad av kompleksitet. Hvert emne avsluttes med en eksamen.

Studiets emner følger en naturlig progresjon, men de kan også gjennomføres som selvstendige emner.

Modellen under viser emnene i utdanning med underliggende temaer og omfang:

1. semester	<b>EMNE 1</b> Innføring i psykisk helse <b>15 studiepoeng</b> <i>380 arbeidstimer</i>	TEMA 1 <b>Hva er psykisk helse?</b>	TEMA 2 <b>Organisering og psykisk hjelpearbeid</b>	TEMA 3 <b>Sosiologi og psykologi</b>	TEMA 4 <b>Etikk og kommunikasjon</b>	Tema 5 <b>Teknologi og psykisk helse</b>
2. semester	<b>EMNE 2</b> Psykisk helse i et helsefremmende perspektiv  <b>15 studiepoeng</b> <i>380 arbeidstimer</i>	TEMA 1 <b>Psykiske lidelser</b>	TEMA 2 <b>Validering av psykisk helse</b>	TEMA 3 <b>Helsepedagogikk</b>		
3. semester	<b>EMNE 3</b> Anvendt psykisk helsehjelp  <b>15 studiepoeng</b> <i>380 arbeidstimer</i>	TEMA 1 <b>Kunnskapsgrunnlaget</b>	TEMA 2 <b>Ivaretagelse av hjelperen</b>	TEMA 3 <b>Relasjonskompetanse</b>	TEMA 4 <b>Mennesker i krise</b>	
4. semester	<b>EMNE 4</b> Metoder og verktøy i psykisk hjelpearbeid  <b>15 studiepoeng</b> <i>380 arbeidstimer</i>	TEMA 1 <b>Metoder og verktøy</b>	TEMA 2 <b>Fordypningsoppgave / hovedprosjekt</b>			

## Læringsutbyttebeskrivelse for utdanningen som helhet

Alle studieprogrammene ved Fagskolen Kristiania har fastsatt et overordnet læringsutbytte som enhver student er forventet å kunne oppnå etter å ha fullført utdanningen. Læringsutbytte beskriver hva studenten er forventet å vite, kunne og være i stand til å gjøre som et resultat av læringsprosessen knyttet til utdanningen. Læringsutbytte er beskrevet i kategoriene kunnskap, ferdigheter og generell kompetanse.

### **Kunnskaper**

Kandidaten:

- har kunnskap om hva psykisk helse innebærer, virksomme relasjoner, relevante kommunikasjonsverktøy og verktøy for å identifisere psykiske helseutfordringer
- har kunnskap om brukerperspektiver, hjelperollen, maktformer og etiske prinsipper i psykisk hjelpearbeid
- har innsikt i relevante lovverk, retningslinjer og føringer som omhandler psykisk helse og utjevning av sosiale helseforskjeller
- har kunnskap om hvordan tjenester for individer med psykisk helseutfordringer er organisert og relevante samarbeidspartnere i psykisk hjelpearbeid
- forstår prinsippene i arbeidsmetoden kunnskapsbasert praksis og baserer egen fagutøvelse på forskningsbasert kunnskapskilder kombinert med erfaringsbasert kunnskap og brukerkunnskap
- forstår betydningen av psykisk hjelpearbeid i et samfunns- og verdiskapingsperspektiv

### **Ferdigheter**

Kandidaten:

- kan anvende kunnskap om psykisk helse, relevante kommunikasjonsverktøy og virksomme relasjoner i psykisk hjelpearbeid
- kan anvende relevante verktøy og modeller tilpasset tjenestemottakerens behov og kan veilede tjenestemottaker i arbeidet med psykiske helseutfordringer de står overfor
- kan finne kunnskapsbasert informasjon som er relevant i møte med psykiske helseutfordringer
- kan kartlegge forholdet mellom individets kompetanse og ressurser og omgivelsens krav og muligheter, samt kan identifisere og iverksette målrettede tiltak i møte med psykiske helseutfordringer

### **Generell kompetanse**

Kandidaten

- har forståelse for etiske prinsipper og er bevisst egne verdier, holdninger og faglig forankring som underbygger egen praksis i psykisk hjelpearbeid
- har utviklet en etisk grunnholdning i hjelperollen, og er bevisst maktformer i psykisk hjelpearbeid



- utfører psykisk hjelpearbeid med hensikt til å styrke individets opplevde egenverd, opplevelse av sammenheng og muligheter for å mestre hverdagens krav
- kan samhandle på tvers av fag og sektorer for å sikre individuelt tilpasset oppfølging i psykisk hjelpearbeid
- kan utvikle arbeidsmetoder som fremmer psykisk helse og som tilpasser psykisk hjelpearbeid til ulike behov og situasjoner

## Faglig innhold for hvert emne

### Emne 1: Innføring i psykisk helse

Studenten får grunnleggende kunnskap om faktorer som påvirker og former individets psykiske helse, samt bevisstgjøres at arbeidet for en bedre psykisk helse er en viktig og likeverdig del av folkehelsearbeidet. Emnet skal bidra til økt innsikt i hvordan psykisk helse påvirkes av sosiale rammer og kulturelle forhold.

Studenten skal også lære om at psykisk helseutfordringer berører folks forhold til seg selv, til betydningsfulle andre og til det sosiale felleskapet. Teknologi og påvirkning den har på psykisk helse er avsluttende tema for dette emnet.

### Emne 2: Psykisk helse i et helsefremmende perspektiv

Dette emnet skal gi studenten forståelse for psykiske lidelser og helsepedagogikk. Emnet skal skape bevissthet om at psykiske helseutfordringer reduserer livskvaliteten, og gjør det vanskelig å håndtere hverdagens krav og forventinger.

Studenten lærer om validering av individets følelser og opplevelser, samt bevisstgjøre ulikheten mellom stemningsleie, plager og lidelser innenfor psykisk helse. Emnet skal også gi en innføring i vold og trusler i sammenheng med psykiske helseproblemer.

Emnet skal bidra til økt forståelse om helsekompetanse og kompetanse om hvordan veilede individet til å forstå, vurdere og anvende helseinformasjon for å kunne treffe kunnskapsbaserte beslutninger relatert til egen helse.

I løpet av emnet skal studenten få en forståelse for hvordan individets livssituasjon kan bedres.

### Emne 3: Anvendt psykisk helsehjelp

Dette emnet gir studenten innføring i grunnsyn som psykisk helsehjelp baseres på, og hvordan vi forstår disse i en praktisk tilnærming til faget.

Emnet skal bidra til økt kompetanse om hjelperrollen og hva den innebærer, deriblant betydningen av relasjonskompetanse og av egne verdier og holdninger i møte med andre. I løpet av emnet skal studentene bli bevisst fenomener som sekundærtraumatisering og omsorgstrøtthet.

Studenten vil lære om hva som kjennetegner en krise.

### Emne 4: Metoder og verktøy i psykisk hjelpearbeid

Formålet med emnet er å gi studenten praktisk innføring i metoder og verktøy, og trening i relasjonelle ferdigheter i møte med mennesker med psykisk helseutfordringer.

Innsikt i de ulike verktøyene innebærer at studenten i sin yrkesutøvelse kan identifisere og ta i bruk rett verktøy til rett psykisk helseutfordring.

Emnet avsluttes med innlevering av en fordypningsoppgave. Studenten skal gjennom fordypningsarbeidet vise refleksjon og bruke både teori og erfaringsbasert kunnskap.

## Undervisningsformer og læringsaktiviteter

Alle studenter ved Fagskolen Kristiania går i en klasse, og klassen følger samme progresjon. Studentene har ukentlige nettsamlinger sammen med lærer og de andre studentene. Lærer styrer, i samråd med studentene, hvordan samlingen skal disponeres. Det kan være gjennomgang av fagstoff, drøfting av oppgaver eller demonstrasjon av verktøy. Det gjøres opptak av hver samling som er tilgjengelig for studentene etterpå. Opptakene kan benyttes til repetisjon eller av studenter som ikke har anledning til å delta direkte. I tillegg arbeider studentene med selvstudier, lesing av aktuell litteratur og arbeid med ulike læringsaktiviteter og oppgaver.

## Oversikt over aktuelle læringsaktiviteter

Læring er en prosess som krever aktiv innsats og hardt arbeid av studenten. De ulike læringsaktivitetene og arbeidsformene skal gi studentene trening i å søke kunnskap, kritisk tenkning og problemløsning. Variasjon i aktiviteter og oppgavetyper er også nødvendig for at studentene skal oppnå en helhetlig kompetanse som omfatter både kunnskaper, ferdigheter og generell kompetanse.

### **Caser**

Casebaserte oppgaver er en viktig del av dette studiet. Caseundervisning brukes for å sette arbeidslivets perspektiv inn i utdanningskontekst. Den skal bidra til å øke forståelsen av emnets relevans for arbeidslivet. Caseoppgaver har som hensikt å stimulere studentenes evne til refleksjon, samarbeid og diskusjon. De skal også oppfordre til erfaringsdeling fra egen hverdag.

Caseoppgaver brukes som diskusjonsoppgaver eller obligatorisk aktivitet studentene jobber med individuelt eller i grupper.

### **Egenarbeid**

Egenarbeid er en viktig del av det å studere. Det innebærer lesing og bearbeiding av fagstoff, refleksjon over egen utviklings- og læringsprosess, arbeid med øvingsoppgaver og arbeidskrav og bruk av digitale læremidler.

### **Gruppeoppgaver**

Det brukes ulike typer gruppeoppgaver både i nettsamlingene og gruppeoppgaver som studentene løser sammen mellom samlingene. Gruppeoppgaver er med på å øke studentenes refleksjonsevne, og det skaper en dypere forståelse av både etiske og faglige problemstillinger, i tillegg til at det er med på å skape et godt og aktivt læringsmiljø.

### **Digitale øvingsoppgaver i LMS**

I læringsplattformen er det ulike typer digitale øvingsoppgaver, som f.eks quiz, tankedelingsoppgaver, digitale tester og ordliste. I noen av disse oppgavetyper repeterer

studentene faglig kunnskap, mens i andre oppgavetyper trener de på å vise forståelse og se sammenhenger.

**Arbeidskrav**

Studentene skal levere arbeidskrav for å vise forståelse for helhet og sammenhenger. Arbeidskravene er et verktøy til oppfølging av studentens progresjon og oppnåelse av læringsutbytter. Enkelte arbeidskrav løses i grupper.

**Forum**

Studentene diskuterer ulike spørsmål og problemstillinger ut fra de ulike emnene. Her må studentene bidra med både å skrive egne innlegg og svare på medstudenters innlegg.

**Medstudentvurdering**

Studentene vurderer hverandres oppgaver ut fra gitte vurderingskriterier, og gir hverandre tilbakemeldinger, enten i gruppe eller i par. Medstudentvurdering gjør at studentene må reflektere dypere over emnet, vurderingskriteriene og læringsutbyttebeskrivelsene, i tillegg til at de får mer kunnskap om temaet ved at de ser andres måter å løse oppgaven på.

**Omvendt undervisning**

Studentene får innføring i nye temaer ved å se korte filmer med presentasjon av fagstoff. Etterpå jobber de med ulike digitale øvingsoppgaver og andre oppgaver for å sjekke om de har forstått innholdet. Lærer gjennomgår hovedpunktene og oppsummerer i nettsamlingen.

## Vurdering

Fagskolen Kristiania skiller mellom formativ (underveis) og summativ (avsluttende) vurdering.

### **Formativ vurdering**

Formative vurderinger har til hensikt å gi studenten tilbakemeldinger på faglig nivå og oppnådd læringsutbytte i det enkelte emnet underveis. Formativ vurdering er en vurdering for videre læring, og hensikten er å fremme læring hos studenten.

Gjennom hele utdanning får studentene formativ vurdering i form av skriftlige tilbakemeldinger på arbeidskravene de leverer ut fra gitte vurderingskriterier. Arbeidskravene er et verktøy for å følge opp i hvilken grad studentene har nådd læringsutbyttet, og for å veilede studentene i deres faglige utvikling. Studentene kan også få muntlig tilbakemelding hvis de ønsker det, enten individuelt eller i gruppe.

Hvis arbeidskrav blir vurdert til ikke godkjent, vil studenten få en mulighet til å levere en ny oppgave til vurdering. Studenten gis inntil to forsøk på å forbedre oppgaven. Alle arbeidskrav må være levert og godkjent før studentene kan gå opp til eksamen i emnene.

### **Summativ vurdering**

Den summative vurderingen har til hensikt å vurdere i hvilken grad studenten har oppnådd læringsutbyttet, det vil si en vurdering av læring.

Emnene avsluttes med en emneoppgave, eksamen, der studentene vurderes etter en skala fra A-F (der A-E er bestått og F er ikke bestått).