

PSYKISK HELSE I ET FOLKEHELSEPERSPEKTIV

Toårig høyere yrkesfaglig utdanning - deltid

Nettbasert, 60 studiepoeng

Gyldig fra 2025

Utdanningen er akkreditert av styret den 08.11.22 (sak 22_7_7)
Godkjent i Utdanningsutvalget den 17.11.22 (UU/F-sak 63/22)

Endringer kan forekomme

Innholdsfortegnelse

1. Innledning	2
2. Opptakskrav	3
3. Overordnet læringsutbytte	4
4. Organisering av utdanningen	6
5. Faginnhold og oppbygning av utdanningen	7
<i>5.1 Faglig innhold for hvert emne</i>	<i>7</i>
6. Undervisningsformer og læringsaktiviteter	8
7. Vurdering	9

1. 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 utbrede 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 reduisering av stigmatisering, ufarliggjøring av spørsmål om psykisk helse, og utarbeidelse av tiltak for et bedre psykososialt arbeidsmiljø i egen arbeidshverdag.

Innholdet er aktuell 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.

2. Opptakskrav

For å bli tatt opp som student på fagskolestudiet Psykisk helse i et folkehelseperspektiv må du oppfylle ett av disse opptakskravene:

- Generell studiekompetanse
- Treårig yrkesfaglig opplæring
- Fagbrev/svennebrev
- Realkompetansevurdering

Om realkompetansevurdering

Dersom søkeren ikke har oppnådd yrkeskompetanse eller generell studiekompetanse kan en kvalifisere til opptak på bakgrunn av realkompetanse. Med realkompetanse menes all formell og ikke formell kompetanse som søker har opparbeidet seg gjennom skolegang, arbeid og fritid. Søknad på grunnlag av realkompetanse skal gis individuell behandling, og søker må dokumentere at de innehar de kvalifikasjonene som gjør at de har kompetanse til å gjennomføre studiet.

Søkere må fylle minimum 23 år i opptaksåret.

I tillegg skal søker dokumentere norskkunnskaper tilsvarende kompetansemålene i vg1 studieforberedende, vg2 i yrkesfaglig utdanningsprogram, eller språkprøve tilsvarende nivå B2. På kristiania.no finnes utfyllende informasjon om realkompetansevurdering

3. Overordnet læringsutbytte

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.

Kunnskap

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

Ferdighet

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 bevist 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

4. Organisering av utdanningen

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.

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.

5. 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.

5.1 Faglig innhold for hvert emne

Emne 1: Innføring i psykisk helse

Studiepoeng: 15

Arbeidsomfang: ca 375 timer

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

Studiepoeng: 15

Arbeidsomgang: ca 375 timer

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 forventninger.

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

Studiepoeng: 15

Arbeidsomgang: ca 375 timer

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

Studiepoeng: 15

Arbeidsomgang: ca 375 timer

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.

6. Undervisningsformer og læringsaktiviteter

En viktig del av undervisningsformene og læringsaktivitetene på fagskolen er at de er praktisk rettet og er relevante med tanke på hva studentene møter ute i arbeidslivet senere. Derfor brukes det mye tid på workshops, prosjekt- og casegjennomføring og øvrig arbeidslivsrelevant arbeid gjennom individuelle og gruppebaserte oppgaver. For å sikre god progresjon og at studentene oppnår læringsutbyttet er det mye fokus på veiledning fra lærer.

Valg av undervisningsformer og læringsaktiviteter er styrt av læringsutbyttebeskrivelsene for studiet. Det forventes at studentene jobber utenfor undervisningstimene både individuelt og i grupper. Hvis det er relevant for tematikken og læringsutbyttet, vil noen av læringsaktivitetene kunne skje på tvers av studier.

De spesifikke undervisnings- og læringsformene for det enkelte emnet fremkommer i emnebeskrivelsen. Noe av undervisningen kan foregå på engelsk eller andre skandinaviske språk.

7. 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).