

Studieplan 2017/2018

Videreutdanning i fysisk aktivitet i psykisk helsearbeid – med vekt på forebyggende, behandlende og helsefremmende tiltak

Studiepoeng: 30

Studiets nivå og organisering

Videreutdanning i fysisk aktivitet i psykisk helsearbeid, 30 studiepoeng, er et deltidsstudium som strekker seg over to semestre

Bakgrunn for studiet

Studiet *Videreutdanning i fysisk aktivitet i psykisk helsearbeid- med vekt på forebyggende, behandlende og helsefremmende tiltak* ble opprettet som et resultat av

- den påviste effekten fysisk aktivitet har på mennesker med psykiske lidelser
- kulturen knyttet til fysisk aktivitet som behandlingsform
- samfunnets fokus på betydningen av daglig fysisk aktivitet

Økt fokus på helseeffekten av regelmessig fysisk aktivitet i et forebyggende - og helsefremmende perspektiv forsterker behovet for kunnskap, ferdighet og generell kompetanse om fysisk aktivitet som behandlingstiltak i psykisk helsearbeid.

Behandlingstilbudet innen psykisk helsearbeid påvirkes av samfunnsutviklingen som igjen påvirker helsepersonells arbeidsform og arbeidsmetode. Hva som er den beste og

mest| effektive behandlingsformen vil være avhengig av

- helsepersonells kompetanse
- behandlingstilbudet som gis
- den enkelte pasients evne og mulighet til å ta i mot og nyttiggjøre seg av behandlingstilbudet

Helse- og omsorgstjenesteloven vektlegger fysisk aktivitet som en effektiv behandlingsform. I Samhandlingsreformen og Folkehelseloven fremheves viktigheten av å styrke fysisk aktivitet som tverrfaglig behandlingsredskap i psykisk helsearbeid både i spesialist- og kommunehelsetjenesten. Det gjelder derfor å utvikle funksjonelle og hensiktsmessige behandlingstiltak som forebygger og virker helsefremmende. Fysisk aktivitet kan påvirke følelser, tanker, kropp og atferd hos mennesker som har psykiske problemer. Studiet fokuserer på erfaringer, kunnskap og forskning som finnes på dette feltet.

Læringsutbytte

Gjennom et overordnet fokus på en teoretisk og praktisk tilnærming til fysisk aktivitet som behandlingstiltak for mennesker med psykiske problemer skal kandidatene etter endt studium ha kunnskaper, ferdigheter og generell kompetanse innen en rekke områder.

Kandidaten skal ved fullført studium ha tilegnet seg følgende totale læringsutbytte

Kunnskap

Kandidaten

- har kunnskap om kroppens anatomi og fysiologi spesielt knyttet til fysisk aktivitet
- har kunnskap om forskning, erfaringer og tiltak knyttet til fysisk aktivitet som forebyggende, behandlende og helsefremmende virksomhet innen psykisk helsearbeid
- har inngående kunnskap om ulike motivasjonsstrategier og metoder for integrering av fysisk aktivitet som behandlingsform

Ferdigheter

Kandidaten

- kan planlegge, gjennomføre og evaluere behandlingsopplegg med basis i teoretisk forståelse og praktisk erfaring med tilrettelegging av fysisk aktivitet
- behersker ulike didaktiske, tekniske og taktiske forhold i bruk av fysisk aktivitet som behandlingsform
- behersker ulike motivasjonsstrategier og kan benytte motiverende intervju/motivasjonssamtalen
- kan analysere eksisterende teorier, metoder og fortolkninger innen fysisk aktivitet og psykisk helse, og kan arbeide selvstendig med praktisk og teoretisk problemløsning

Generell kompetanse

Kandidaten

- har innsikt i helsepedagogiske og helsepsykologiske teorier knyttet til fysisk aktivitet som tiltak i psykisk helsearbeid
- har kompetanse, forståelse og innsikt i samfunnet og helsevesenets vektlegging av fysisk aktivitet som forebyggende-, helsefremmende og behandlende tiltak
- har innsikt i, forståelse for og ideer til ulike samarbeidsstrategier mellom helsepersonell og pasienter/brukere
- kan kommunisere om faglige problemstillinger, har bevissthet om egen rolle og bidrar til nytenkning.

Målgruppe

Målgruppe for studiet er personer som benytter tilrettelagt fysisk aktivitet i forebyggende, helsefremmende og behandlende arbeid innen psykisk helse i spesialisthelsetjenesten og kommuner.

Relevans for arbeidsliv og videre studier

Studiet skal kvalifisere helsepersonell og andre gjennom praktisk og teoretisk kunnskap, til å kunne tilrettelegge fysisk aktivitet som integrert behandlingsform i psykisk

helsearbeid.

Videre studier: Det vil være mulig å innpasse 20 av 30 studiepoeng fra studiet inn på Master i folkehelsevitenskap med vekt på endring av livsstilsvaner ved Høgskolen i Hedmark. En slik innpassing forutsetter at den enkelte oppfyller de generelle opptakskravene til masterutdanningen. Disse opptakskravene er for tiden bachelorgrad eller tilsvarende utdanning av minst 180 studiepoengs omfang med fordypning på minst 80 studiepoeng innen helse-, idretts- eller pedagogiske fag.

Opptakskrav og rangering

- minst 1 årsstudium (60 sp) høyere utdanning innen helse- og sosialfag, pedagogiske fag eller idrettsfag, og
- minst 1 år relevant arbeidserfaring innen psykisk helsearbeid

Søkere som er 25 år eller eldre og som ikke dekker formelle opptakskrav har rett til realkompetansevurdering. Realkompetanse kan dekke deler av utdanningskravet forutsatt at realkompetansen vurderes likeverdig.

Arbeids- og undervisningsformer

Fysisk aktivitet i psykisk helsearbeid er en utdanning hvor det legges vekt på teoretiske kunnskaper og praktiske ferdigheter. Det ivaretas gjennom varierte arbeidsmetoder og ferdighetstrening. Arbeidsformene vil være preget av et pedagogisk grunnsyn med studenter som aktivt søker kunnskap, som igjen forutsetter ansvar for egen læring.

Det vil bli gitt undervisning i sentrale områder fra pensum. Undervisningsmetodene består av forelesninger, deltakelse i aktiviteter, løsning av ulike oppgaver, presentasjon av eget arbeid, medstudent-evaluering og forskjellige typer gruppearbeid. Gjennom denne undervisningen vil studentene også få kunnskap om prosjektarbeid, forskning-, utviklings- og endringsarbeid.

Vurderingsformer

For å sikre at studentene kan anvende det teoretiske kunnskapsstoffet i den praktiske tilretteleggingen av fysisk aktivitet og se sammenhengen mellom det praktiske utbyttet av fysisk aktivitet og ulike teorier og modeller, vil studentene bli vurdert både i forhold til det skriftlige, praktiske og muntlige arbeidet. Hjemmeeksamen gjennomføres gruppevis. Mappen, praktisk metodisk eksamen og muntlig høring skal utføres individuelt.

Internasjonalisering

Det benyttes noe internasjonal litteratur på studiet. Utenlandsopphold er ikke aktuelt i dette studiet.

Studiets oppbygging og innhold

Undervisningen foregår på samlinger av 1 ukes varighet. Det er 3 samlinger i første semester og 2 samlinger i andre semester. Mellom samlingene er det lagt til rette for et nettbasert opplegg hvor det skal arbeides med ulike oppgaver. Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen.

Studiet deles opp i tre emner:

- Individ og samfunn i et folkehelseperspektiv
- Psykisk helsearbeid
- Fysisk aktivitet

Studiet fokuserer på forebyggende og helsefremmende tiltak knyttet til fysisk aktivitet som integrert behandling i psykisk helsearbeid både i kommune – og spesialisthelsetjenesten. Det legges særlig vekt på menneskelige og samfunnsmessige helsegevinster ved tilrettelagt fysisk aktivitet brukt både i behandlings- og fritidssammenheng. Videre blir det fokusert på registrering av aktivitetsvaner og hvordan disse dannes og endres, samt relevant motivasjonsteori knyttet til adferdsendring i forhold til fysisk aktivitet.

Kjerneområdene omhandler de menneskelige, faglige og samfunnsmessige/politiske utfordringene knyttet til implementering av fysisk aktivitet som behandlingstiltak innen psykisk helse og som folkehelseiltak for mennesker med psykisk uhelse. Betydningen av

aktiv livsstil blir trukket frem både i et samfunns-, institusjons- og individuelt perspektiv sett i sammenheng med helsebegrepet. Tema knyttes opp til Helsepedagogikk som også trekker frem mønstre som fremmer mestring og læring som bidrar til egeninnsats i et forbyggende og helsefremmede perspektiv på gruppe- og individnivå.

Alle kjerneområdene gir kompetanse som er relevant for å jobbe med fysisk aktivitet både innen psykisk helse og i et folkehelseperspektiv. Kunnskap om livsstil på samfunns-, institusjons- og individnivå gir grunnlag for å forstå politiske beslutninger og byråkratisk planlegging innen feltene fysisk aktivitet og helse generelt og psykisk helse spesielt. Kunnskap om grupper og individers ønsker og behov, og motivasjon for ulike typer atferd, er viktig for valg, planlegging og drifting av forskjellige aktivitetstilbud.

Studiet gjennomføres som deltidsstudium over ett år. Studiet består av følgende emner:

Emnekode	Emne	Vår	Høst
4PSYFY11	Individ og samfunn i et folkehelseperspektiv	10	
4PSYFY21	Psykisk helsearbeid	2,5	7,5
4PSYFY31	Fysisk aktivitet	2,5	7,5

Emnetabell

Emnekode	Emnets navn	S.poeng	O/V *)	Studiepoeng pr. semester	
				Vår	Høst
4PSYFY31	<u>Fysisk aktivitet</u>	10	O	10	
4PSYFY21	<u>Psykisk helsearbeid</u>	10	O		10
4PSYFY11	<u>Individ og samfunn i et folkehelseperspektiv</u>	10	O		10
Sum:				10	20

*) O - Obligatorisk emne, V - Valgbare emne

Emneoversikt

4PSYFY31 Fysisk aktivitet

Emnekode: 4PSYFY31

Studiepoeng: 10

Semester

Vår / Høst

Språk

Norsk

Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Etter fullført emne skal kandidaten ha følgende læringsutbytte

Kunnskap

Kandidaten

- har kunnskap om kroppens anatomi og fysiologi
- har inngående kunnskap om effekten av fysisk aktivitet og funksjonell bruk av kroppen
- har god kunnskap om ulike aktivitetsformer og måter å tilrettelegge/organisere

aktivitetene på både individuelt og i grupper

- har innsikt i nøkkeltiltak for mennesker med psykisk lidelser
- har inngående kunnskap om helsepedagogiske teorier

Ferdigheter

Kandidaten

- kan anvende og gjennomføre motiverende intervju/helsesamtale knyttet til fysisk aktivitet basert på livsstilsendring og bedringsprosesser
- kan vurdere og ta hensiktsmessige valg av fysiske aktivitetsopplegg ut i fra funksjonsnivå når det gjelder individuelle behov og gruppebehov
- kan analysere fysiske aktivitetsvaner på individnivå
- kan tilrettelegge varierte aktivitetsopplegg for mennesker med ulikt funksjonsnivå, interesser, behov og muligheter
- kan anvende helsepedagogisk- og helsepsykologisk teori
- kan ivareta brukerperspektivet i sammenheng med tilrettelegging av fysisk aktivitet

Generell kompetanse

Kandidaten

- har oversikt over offentlige dokumenter knyttet til fysisk aktivitet som lavterskel- og behandlingsrettede tilbud
- har innsikt i hvordan tradisjonelle behandlingsformer kan overføres og anvendes sammen med fysisk aktivitet som behandlingstilbud
- kan organisere undervisning og tilrettelegge fysisk aktivitet på individ- og gruppenivå
- kan foreta didaktiske vurderinger når det gjelder fysisk aktivitet for mennesker

med behov for tilrettelagte opplegg

- kan identifisere behov for og reflektere over hvordan tiltak kan iverksettes for å danne og endre fysiske aktivitetsvaner

Innhold

- Ulike perspektiver på motivasjon og pedagogiske prinsipper
- Helsepedagogisk teori
- Gruppepsykologi
- Psykisk helse og fysisk aktivitet

Arbeids- og undervisningsformer

- Forelesninger
- Presentasjoner
- Praktisk aktivitet

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- Lage en skriftlig og teoretisk presentasjon av et praktisk opplegg
- Gjennomført praktisk opplegg for medstudenter i bevegelse til musikk
- 80 % deltakelse i praktisk aktivitet

Eksamen

Individuell praktisk metodisk eksamen med muntlig høring

Vurderes til *Bestått/Ikke bestått*

Ansvarlig fakultet

Avdeling for folkehelsefag

4PSYFY21 Psykisk helsearbeid

Emnekode: 4PSYFY21

Studiepoeng: 10

Semester

Vår / Høst

Språk

Norsk

Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Etter fullført emne skal kandidaten ha følgende læringsutbytte

Kunnskap

Kandidaten

- har inngående kunnskap om forskning og hypoteser knyttet til fysisk aktivitet som behandlingsform i psykisk helsearbeid
- har inngående kunnskap om ulike motivasjonsstrategier knyttet til sykdom og psykiske lidelser
- har kunnskap om helsepedagogiske prinsipper og miljøarbeid/terapi knyttet til sykdom og psykisk helsearbeid
- har kunnskap om brukermedvirkning og ansvar og forpliktelser knyttet til det

- har kunnskap om utvalgte helsepsykologiske teorier
- har kunnskap om ulike planer, meldinger og lovverk spesielt knyttet til psykisk helsearbeid

Ferdigheter

Kandidaten

- kan presentere oppdatert fagkunnskap knyttet til fysiske aktivitet og helse for helsepersonell, pasienter/brukere og pårørende
- kan anvende ulike motivasjonsstrategier knyttet til kognitiv terapi og har forståelse for empowerment
- kan benytte ulike kommunikasjonsteorier og samhandlingsmetoder som motiverende intervju og kommunikasjon individuelt og i grupper

Generell kompetanse

Kandidaten

- ha forståelse for betydningen av fysisk aktivitet på alle nivåer i psykisk helsearbeid
- har teoretisk innsikt i kognitiv terapi og god forståelse av kognitiv teori knyttet til fysisk aktivitet
- har forståelse for hvordan empatibegrepet kan benyttes i sammenheng med fysisk aktivitet og psykisk helse

Innhold

- psykisk helseteori
- miljøteori
- brukerteori

Arbeids- og undervisningsformer

- Forelesninger

- Gruppearbeid
- Bruk av læringsplattform (Fronter)
- Selvstudium

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

Ingen

Eksamen

Individuell mappevurdering. Mappen inneholder 4 elementer og 2 elementer gjøres til gjenstand for sluttevaluering. Vurderes med graderte bokstavkarakterer fra A-F, der E er laveste ståkarakter.

Ansvarlig fakultet

Avdeling for folkehelsefag

4PSYFY11 Individ og samfunn i et folkehelseperspektiv

Emnekode: 4PSYFY11

Studiepoeng: 10

Semester

Vår

Språk

Norsk

Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Etter fullført emne skal kandidaten ha følgende læringsutbytte

Kunnskap

Kandidaten

- har kunnskap om kroppens historie
- har inngående kunnskap om kommunikasjon og relasjonsarbeid med mennesker
- kan beskrive ulike individer - og grupper muligheter og begrensninger for endring av livsstil gjennom bruk av fysisk aktivitet
- har innsikt i offentlig politikk, dokumenter og forvaltning av fysisk aktivitet og helse

- har kjennskap til sentrale stortingsmeldinger, lover og handlingsplaner innen helse/folkehelse

Ferdigheter

Kandidaten

- kan veilede på individ- og gruppenivå i endring av livsstilsvaner
- kan vurdere deltakelse i og organisering av fysisk aktivitet til personer med ulikt funksjonsnivå og ulike diagnoser
- kan forstå og forklare sentrale begrep som helse, fysisk aktivitet, livsstil og folkehelse knyttet til helsefremmende, forebyggende, behandlende arbeid/tiltak

Generell kompetanse

Kandidaten

- har inngående forståelse for fysisk aktivitet som et tverrfaglig forebyggende, helsefremmende og behandlende tiltak
- har forståelse for samfunnets prioritering av lavterskeltilbud knyttet til fysisk aktivitet, og innsikt i ulike tiltak knyttet til folkehelseperspektivet
- har inngående forståelse og kan vurdere begrepene frisk, syk eller plaget i et helhetlig helseperspektiv
- har kjennskap til kroppens utvikling i et filosofisk perspektiv

Innhold

- Det moderne samfunn og dets helseutfordringer (fysisk inaktivitet, kosthold, rusmidler og psykisk helse)
- Norsk helsepolitikk og politikk om fysisk aktivitet
- Fokus på aktiv livsstil bl.a. makt, avmakt, empowerment, stress, sunnhetsysteri

Arbeids- og undervisningsformer

- forelesninger
- bruk av læringsplattform (Fronter)

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

Ingen

Eksamen

Hjemmeeksamen i gruppe over 10 uker.

Vurderes til *Bestått/ikke bestått*

Ansvarlig fakultet

Avdeling for folkehelsefag