

Informasjon til søkjarar, studentar, arbeidsgjevarar og praksisplassar

Psykisk helsearbeid og rusarbeid

HOVUDMÅLSETTINGA MED FAGSKULETILBOD I HELSE- OG SOSIALFAG:

Fagskuletilbod i psykisk helsearbeid og rusarbeid skal utdanna reflekterte yrkesutøvarar som med høg yrkesetisk forståing tar initiativ til, organiserer og set i verk tiltak i samarbeid med pasientar/ brukarar, deira pårørande, medarbeidarar, andre yrkesgrupper, bruker- og pårørandeorganisasjonar og frivillige innan helse- og omsorgssektoren.

Læringsutbytte for fagskuletilbod i psykisk helsearbeid og rusarbeid

Læringsutbyttet i fagskuleutdanningar vert delte inn i **kunnskap, ferdigheiter** og **generell kompetanse**.

Kunnskapar: Kandidaten

- har kunnskap om psykiske lidningar og ruslidningar og korleis desse kan forebyggast og behandlast
- har innsikt i sentrale lover og forskrifter som regulerer rettar og plikter for pasientar/brukarar, pårørande og yrkesutøvarar innan helse- og rusomsorg
- har kunnskap om korleis helse- og omsorgstenestene for menneske med psykiske lidningar og ruslidningar er organiserte
- kan oppdatere sin kunnskap innan psykisk helse- og rusarbeid for å ivareta brukarane sine individuelle behov
- har kunnskap om etiske teoriar og kommunikasjonsverktøy i arbeidet med brukarar med psykiske lidningar og ruslidningar

Ferdigheiter: Kandidaten

- kan nytta kunnskap om menneske med psykiske lidningar og ruslidningar for å delta i planlegging, organisering og bidra til iverksetting av tiltak og metodar
- kan nytta kunnskap og samhandlingskompetanse i rettleiing av pasienter/brukarar for å oppnå meistring og aktiv problemløysing
- kan kommunisera og samhandla med pasientar/brukarar, pårørande og fagpersonar for å gjennomføra føremålstenlege tiltak
- kan finne informasjon og fagstoff om helsefremmande arbeid, og gjennom dette bidra til å forebygga problemutvikling, sjukdom og funksjonsnedsetting innanfor psykisk helsearbeid og rusarbeid
- kan kartleggje ressursar og identifisere behov hos pasientar/ brukarar med psykiske lidningar og ruslidningar for å setja i verk helsefremmande tiltak

Generell kompetanse: Kandidaten

- har forståing for psykiske lidningar og ruslidningar i eit samfunnsperspektiv
- har forståing for etiske utfordringar og dilemmaer i psykisk helse- og rusarbeid og kan reflektera over eigen praksis og grunnje sine vurderingar fagleg og etisk
- har utvikla ei etisk grunnhaldning som ivaretar samarbeid med pasientar/brukarar, pårørande og fagpersonar, ivaretar brukermedverknad, og ser behovet for meiningsfull aktivitet for menneske med psykiske lidningar og ruslidningar
- forstår kor viktig helsefremmande og førebyggande arbeid er i rehabilitering av brukarar med psykiske lidningar og ruslidningar
- kan bidra til å utføra kartlegging og behandling av pasientar/brukarar med psykiske lidningar og ruslidningar for å vurdere og ivareta deira behov for omsorg, behandling og oppfølgingstyy
- kan byggja relasjonar i faggrupper for å kvalitetssikra og vidareutvikla sin kompetanse og forståing for pasientar/brukarar og fagfeltet

- kan utvikla tenestetilbodet gjennom erfaring- og kunnskapsdeling på arbeidsplassen

Tenesteområde

Fagskuleutdanninga i psykisk helsearbeid og rusarbeid kvalifiserer m.a. for arbeid innan:

- kommunal helse- og omsorgstenester som for eksempel bu- og omsorgssenter, rehabiliteringssenter og aktivitetssentre
- kultur- og oppvekstsektoren som for eksempel ungdomsklubber, barnehagar, skoler og skulefritidsordningar
- arbeids- og velferdsforvaltninga med for eksempel oppfølging av arbeidstrenings- og attføringstiltak
- spesialisthelsetenesta i for eksempel tverrfaglige team og i behandlingsinstitusjonar som miljøarbeidarar

Opptakskrav

Opptakskrava er regulerte i Fagskulane i Hordaland sitt studentreglement Kap C. For denne utdanninga vert det kravd fullført vidaregåande opplæring frå studieretning for helse- og oppvekstfag (hjelpepleiar, helsefagarbeidar, helsesekretær, aktivitør, hudpleiar, omsorgsarbeidar, barne- og ungdomsarbeidar eller annan 3-årig helse-/oppvekstfagleg utdanning. Det kan i særskilde høve gjerast opptak på grunnlag av realkompetanse.

ORGANISERING OG OMFANG

Opplæringa sitt omfang er 38 veker. Eit års studium på full tid utgjer 60 fagskulepoeng. Dette tilbodet gir teoriundervisninga på deltid og praksis (10 veker fulltid). Utdanninga på deltid blir 66 veker.

Opplæringa er emnebasert. Undervisninga er nettstøtta, dvs. at omlag halvparten av undervisninga blir gjeven på skulen i klasserom (evt. ved ekskursjonar) og den andre halvparten blir gjeven via elektronisk læringsplattform.

PRAKSIS

Gjennom praksis skal studentane få et læringsutbytte som speglar innhaldet i teoriemna.

Praksis er ein obligatorisk del av utdanninga, og skal ha eit omfang på 10 veker (300 timer). Praksis skal gjennomførast etter emne 4. Praksisplass og plan for gjennomføring må alltid godkjennast av skolen. Det er muleg å velja mellom to ulike former for gjennomføring:

A Praksisutplassering på ein arbeidsplass som tilbyr helse- og omsorgstenester til menneske med psykiske og/eller ruslidelser; tenester som omfattar førebyggjende tiltak, rehabilitering/habilitering etc. Denne praksisforma vert tilrådd for studentar som ikkje har sitt daglege arbeid innan fagfeltet og treng praktisk erfaring fra slike arbeidsplassar.

B Praksis gjennomført som prosjektarbeid på eigen arbeidsplass. Dette er aktuelt for studentar som har sitt daglege arbeid innan fagfeltet. Prosjektarbeidet skal gjennomførast i tråd med fastlagte retningslinjer. Prosjektarbeidet har som målsetting å bidra til fagutvikling i praksisfeltet som også kjem pasienten/ brukaren til gode.

Det er viktig at det vert sett opp ein formell avtale mellom studenten og arbeidsgjevar, slik at studenten får tilstrekkeleg tid til sitt prosjektarbeid. Alle studentar som er ute i praksis – enten det er på eigen eller ein annen arbeidsplass, skal ha rettleiing. Målet med rettleiinga er at studenten lærer å reflektera over eiga fagleg utvikling og der igjennom byggjer opp sin kompetanse i arbeidet med pasientar/brukarar innanfor fagområdet psykisk helsearbeid og rusarbeid.

TABELL OVER EMNE, POENG, ARBEIDSMENGDE

Emne	Omfang fagskule-poeng	Deltid veke	Stad undervisning	Nett undervisning	Sjølvst. arbeid	= Arbeids-timar	Litteratur (ca sider)
Emne 1	14 fp	18 v	147 t	140 t	133	420 t	720 s
Emne 2	5 fp	6 v	42 t	42 t	66	150 t	320 s
Emne 3	8 fp	10 v	70 t	70 t	100	240 t	590 s
Emne 4	6 fp	8 v	56 t	56 t	68	180 t	470 s
Emne 5	11 fp	14 v	21 t skule + 6t indiv.-gr rettleiing	6t Indiv / gr. digital rettleiing	303	330 t	Sjølvvald (300 s-600 s)
Praksis	16 fp	10 v	300 t + 21t skule	6t Logg/ digital rettleiing		153	480 t
Total	60 fp	66 v	663	320	823	1800 t	2400 – 2700s
			37 %	18 %	45 %		

Arbeidskrav og vurdering - Mappevurdering

Ved oppstart av kvar emne vil studentane få presentert arbeidskrav for emnet. Dette kan vera oppgåver/prosjekt (i grupper eller individuelt), innlegg i diskusjonsfora, presentasjonar, foredrag og liknande. Studenten må ha gjennomført og bestått desse krava før han kan levera utvalsmappa og få emnekarakter.

Skulen vil nytta mappevurdering i alle emna. Studentane vil få individuell rettleiing av lærar, og kan arbeida med prosjekt og oppgåver gjennom heile emnet. Dette gjer ein aktiv læringsprosess og ei god undervegsvurdering. Eit innlevert mappekrav (arbeidskrav) er ikkje avslutta når det er levert, men gjer utgangspunkt for dialog og rettleiing av studenten. Ved emneslutt må studenten gjera eit utval etter visse kriterium blant dei arbeida han er mest nøgd med. Desse skal leverast i ei elektronisk utvalsmappe. I nokre av emna må alle arbeidskrav leverast i utvalsmappa. Utvalsmappa vil bli vurdert med karakter. Denne karakteren utgjer emnekarakteren. Skulen nyttar karakterskala **A-F** som i UH-sektoren (Universitets- og høghskolen)

Alle arbeidskrav må vera leverte og godkjende. Emnekarakter = karakter på utvalsmappa i emnet. Utvalsmappa må leverast innan oppsett frist for at studenten skal få emnekarakter.

Eksamen emne 5

Studenten går opp til ein individuell munnleg avsluttande eksamen etter gjennomgått emne 5 (fullført fordjupingsoppgåve). Studenten vil bli eksaminert med utgangspunkt i fordjupingsoppgåva. Lærar eksaminerer, med ekstern sensor til stades. Studenten blir eksaminert i maksimum 30 minuttar.

UNDERVISNINGSMETODAR OG ARBEIDSFORMER

Det skal vera samanheng mellom undervisningsmetodar, arbeidsformer og innhaldet i utdanninga. Ein del reint teoristoff vil studentane få presentert i lærarstyrt undervisning og forelesingar.

Den overordna arbeidsforma er mappevurdering. I kvart emne har studenten ei arbeidsmappe som inneheld alle arbeidskrav i emnet. Alle arbeidskrav blir gjort kjende for studenten ved oppstart av nytt emne. Arbeidskrava gjer studenten aktiv i læringsprosessen og er samstundes ei god undervegsvurdering

fordi eit arbeidskrav ikkje er avslutta ved innlevering, men dannar grunnlag for vidare rettleiing og dialog (sjå omtale av oppgåver under nettundervisning under).

Desse arbeidskrava krev stor grad av eigenaktivitet, individuelt eller i gruppe. Studentane blir delte i grupper ved studiestart, det er desse gruppene dei arbeider i når dei løyer gruppeoppgåver, arbeider med gruppeprosjekt, og dei fungerer også som rettleiingsgrupper.

Studentane møter til obligatorisk klasseromsundervisning ca ein dag i veka. I tillegg får studentane nettundervisning. Det blir sett av like stor ressurs til desse to undervisningsformene. Ein nyttar ulike arbeidsformer/-metodar i klasserom og på nett, og studentane får kontinuerleg rettleiing individuelt på digital læringsplattform gjennom heile utdanninga. I samband med gruppe- /prosjektarbeid mottar studentgruppene digital rettleiing.

Rettleiing

Studenten får individuell rettleiing i sine refleksjonsloggar kontinuerleg gjennom heile studiet (minimum ein gong pr veka) og i dei skriftlege oppgåvene (individuelle og i grupper) på digital læringsplattform. Det blir elles gitt rettleiing i konferanserom (grupperettleiing) på læringsplattforma og i rettleiingsgrupper på skulen. Dersom studenten ønskjer individuell rettleiingssamtale med lærar vil ein leggja til rette for det, t.d. som ein utviklingsamtale.

I praksistida blir rettleiinga gitt i refleksjonsloggar på læringsplattform, og i samband med praksisbesøka, der ein også gjennomfører trekantsamtalar (student, praksisrettleiar og lærar) samt halvtids- og sluttevaluering.

Responstid. I vekene gjeld ei responstid på 2 dagar, 3 dagar ved helg. Studenten skal ha klar informasjon om når vedkomande kan forventa fagleg respons og rettleiing.

Læringsutbyte og arbeidsmetodar.

- I kvart emne er læringsutbyttet delt opp i kategoriane *kunnskap*, *ferdighet* og *generell kompetanse*.
- Førelesing, dialogundervisning, oppgåveskriving er døme på arbeidsformer som særleg er knytt mot kategorien *kunnskap*. Refleksjonsloggar, rettleiingsgrupper, diskusjonar, rollespel er døme på arbeidsmetodar som særleg er knytt mot kategoriane *ferdigheter* og *generell kompetanse*.
- Praksis er ein viktig del av utdanninga, og er heilt sentral for at studenten fullt ut skal få det læringsutbyttet som læreplanen definerer. Skulen vil difor nytta dei fleste undervisnings- og arbeidsmetodane som er omtala over i alle dei fire første emna i utdanninga (sjå tabell for kvart emne). Dei fleste tema blir undervist både i klasserom og på nett. Undervisnings- og arbeidsmetodar er omtala særskild for praksis og emne 5.

SAMANHENG MELLOM ORGANISERING, ARBEIDSFORMER OG VURDERING.

Opplæringa er emnebasert, og hovuddelen av lærestoffet vert arbeidd med på skulen i klasserom, i rettleiingsgrupper, ved ekskursjonar eller på praksisfeltet, medan resten (om lag 20%) av opplæringa skjer via elektronisk læringsplattform. I tillegg er det klar forventning o at studenten driv eigenstudiar og oppgåvearbeid; individuelt og i grupper.

Studentane blir organiserte i studentgrupper (kollokviegrupper) ved oppstart av studiet, og fleire av arbeidsformene baserer seg på at studentane må samarbeida i desse gruppene. Undervisninga på skulen blir hovudsakleg 1 dag i veka. Målet er at dette skal hjelpa studentane til å ha jamt fokus på læringsarbeidet. Mange av studentane vil kombinera utdanninga med arbeid, derfor ønskjer skulen å gi deltidsopplæring. Mellom undervisningsdagane kan studentane arbeida med teoristoff og refleksjon. Ved å få rettleiing av lærar via elektronisk læringsplattform (t.d. i elektronisk logg og i oppgåver studenten arbeider med over tid) legg ein til rette for personleg utvikling hos studenten.

ORGANISERING OG EMNEINNHOLD

EMNE 1: FELLES GRUNNLAG FOR FAGSKULE I HELSE- OG OPPVEKSTFAGA 14 fp	
1. GRUNNELEMENT I HELSE- OG SOSIALFAGARBEIDET	
1 a. Innleiande tema	
Sentrale tema	<ul style="list-style-type: none"> • Helse- og sosialfaga si historie og utvikling • Teorier og begrep innan helse- og sosialfaga • Aktuelle verdiar og normer i samfunnet og i helse- og sosialfaga, hvordan de henger sammen og styrer praktisk handling. • Studieteknikk - IKT
1 b. Etikk	
Sentrale tema	<ul style="list-style-type: none"> • Menneskesyn og menneskeforståing • Verdier og verdioppfatninger, livssyn • Etikk og moral, etiske dilemmaer • Etisk refleksjon og refleksjonsmodeller • Menneskerettighetene • Samfunnsmessige perspektiv og utfordringer i helse- og sosialsektoren sett i forhold til verdier og normer • Yrkesetikk • Taushetspliktens etiske sider • Brukermedvirkning • Samtykke, makt, tvang og kontroll
1 c. Kommunikasjon, samhandling og konfliktløsning	
Sentrale tema	<ul style="list-style-type: none"> • Kommunikasjonsteori • Konflikthandtering • Tverrkulturell samhandling og kommunikasjon • Samhandling i smågrupper og i organisasjoner • Kommunikasjon i ett hjelperperspektiv • Relasjonskompetanse • Rettleiingsteori og rettleiing
2. SAMFUNNSFAGLEGE EMNE	
2a. Stats- og kommunalkunnskap, helse- og sosialpolitikk	
Sentrale tema	<ul style="list-style-type: none"> • Samfunnets og velferdsstatens utvikling, helse- og sosialpolitiske prioriteringer • Levekår og folkehelse • Lovverket som regulerer helse- og sosialsektorens virkefelt • Helse- og sosialsektoren på kommunalt, regionalt og statlig nivå • Offentlig og privat ansvar og omsorg • Profesjonalisering i helse- og sosialsektoren • Økonomi og finansiering • Kvalitetssikring, internkontroll og kvalitetsutvikling

2b. Sosiologi og psykologi	
Sentrale tema	<ul style="list-style-type: none"> • Familien som sosial og kulturell institusjon • Helse, sosial ulikhet og kulturelt mangfold • Roller, makt og avmakt • Utviklingsteorier, livsløpet • Emosjoner, behov og motivasjon • Kriser og forsvarsmekanismer • Gruppesykologi og nettverksteori

EMNE 2 HELSEFREMJEDE OG FOREBYGGJANDE ARBEID		5 fp
2a. Generell kunnskap om psykisk helsearbeid og rusarbeid		
Sentrale tema	<ul style="list-style-type: none"> • Psykiske lidinger og ruslidingar i eit heilskapleg perspektiv (biologiske, psykologiske, sosiale og eksistensielle perspektiv) • Psykiske lidinger og ruslidingar i eit samfunnsperspektiv 	
2b. Helsefremmende og forebyggende arbeid		
Sentrale tema	<ul style="list-style-type: none"> • Fysisk og psykisk helse • Livsstil og eigenomsorg • Sosialt nettverk, lærings- og oppvekstmiljø • Førbyggjande arbeid/ tidleg intervensjon • Arbeid med barn og unge • Brukeamedverknad, empowerment, meistring • Fysisk aktivitet og ernæring • Marginalisering 	
2c. Kommunikasjonsprosessen, relasjonskompetanse		
Sentrale tema	<ul style="list-style-type: none"> • Kommunikasjonsprosessen • Formidlingsmåtar • Rettleiing overfor pasienter/ brukarar, pårørande, familie, barn og ungdom • Fleirkulturell forståing i kommunikasjon og samhandling – bruk av tolk • Konflikatar og møte med vald, truslar, tvang og makt • Sorg, tap og krisereaksjonar 	
2d. Ethiske og juridiske utfordringer		
Sentrale tema	<ul style="list-style-type: none"> • Yrkesetiske og personlege utfordringer • Holdningar og etiske dilemmaer • Lovverk, rettsikkerhet og menneskeverd • Tvang og alternativer, behandlingmessige og etiske aspekter 	

EMNE 3 FAGSPESIFIKK KUNNSKAP OM BRUKARGRUPPENE		8 fp
3a. Psykiske lidinger og ruslidinger, særtrekk og relaterte tilstander		
Sentrale tema	<ul style="list-style-type: none"> • Samtidig rusliding og psykisk liding (ROP- lidinger) • Rusmiddel sin verknad og skadeverknad • Somatiske og psykiske lidinger som følger av rusmiddelmissbruk • Psykotiske tilstandar • Affektive lidinger, stemningslidinger • Angst og traumar med samansette årsaker, PTSD • Spiseforstyrningar • Personlegdomsforstyrningar • Sjølv-mord, sjølv-mordsforsøk og sjølvskading • Utviklingsforstyrningar, åtferdsforstyrningar og kjenslemessige forstyrningar som oppstår i barndom og ungdomsalder 	
3b. Barn, ungdom, forebygging, tidlig intervensjon		
Sentrale tema	<ul style="list-style-type: none"> • Normalutvikling og tidlige teikn på avvik • Sosial kompetanse • Problematferd, mobbing, vold, kriminalitet • Barn som pårørande 	
3c. Alderspsykiatri		
Sentrale tema	<ul style="list-style-type: none"> • Aldring og sårbarheit for psykiske lidinger • Demens • Sjukdomar som fører til demens; Alzheimers sykdom, Alkoholbetiget demens • Psykiske lidinger hos eldre 	

EMNE 4 BEHANDLINGSTILTAK, OPPFØLGING OG KOORDINERING		6 fp
4a. Relasjonskompetanse og brukermedvirkning		
Sentrale tema	<ul style="list-style-type: none"> • Samhandling med menneske med psykiske lidinger og/eller ruslidinger • Relasjonskompetanse/empati • Etablering, opprettholdelse, avslutning av en relasjon • Ethiske sider ved samhandling • Konfliktförebygging, konflikthandtering 	
4b. Behandling og oppfølging		
Sentrale tema	<ul style="list-style-type: none"> • Prinsipper, mål og metoder for kartlegging • Forebyggende programmer og tiltaksmodeller • Behandlingsmodeller • Habilitering og rehabilitering • Individuell plan • Motiverende intervju / endringsfokusert rådgivning • Legemiddelassistert rehabilitering • Oppsøkende virksomhet / utekontaktarbeid • Nettverksarbeid 	

4c. Miljøarbeid og Aktiv omsorg	
Sentrale tema	<ul style="list-style-type: none"> • Fritidstiltak, fritidsassistanse • Boligsosialt arbeid, bistand og oppfølging i eigen bustad • Aktivitet og trening • Læringsbaserte tiltak • Arbeidsretta tiltak og aktivitetar • Daglege gjeremål/ aktivitetar (ADL) • Likemannsarbeid og sjølvhjelpsgrupper
4d. Yrkesutøving og arbeidsverktøy	
Sentrale tema	<ul style="list-style-type: none"> • Yrkesrolle, identitet • Relasjonskompetanse, gruppeprosesser og arbeidskultur • Metodar og verktøy for kvalitetsforbetring
4e. Samhandling og koordinering av tenestetilboda	
Sentrale tema	<ul style="list-style-type: none"> • Aktørar i behandlingssløpet • Organisering, rollefordeling og tverrfaglig samarbeid mellom aktørar og tenestenivå/ samhandlingsmodellar • Organisasjon og leiing • E-helse
Arbeidsformer/ undervisningsmetodar	

PRAKSIS

16 fp

Gjennom praksis skal studentane få eit læringsutbytte som speglar innhaldet i teoriemna. Praksis er ein obligatorisk del av utdanninga, og skal ha eit omfang på 10 veker (300 timar). Praksis skal gjennomførast etter emne 4.

Praksisplass og plan for gjennomføring må alltid godkjennast av skulen. Det er mulig å velja mellom to ulike former for gjennomføring (sjå s.2 framfor her).

Praksisperioden strekkjer seg over 10 veker. Studentane går fulle arbeidsveker i praksis. Det vil bli lagt inn 3 skuledagar i praksisperioden. Det er knytt arbeidskrav mot desse tre skuledagane. Praksis blir vurdert til bestått/ikkje bestått.

Studenten må bestå praksis før han kan gå opp til avsluttande eksamen etter emne 5.

EMNE 5 FORDJUPINGSARBEID/HOVUDPROSJEKT

11 fp

Studenten skal gjennomføra eit obligatorisk fordjupingsarbeid. Dette arbeidet skal vera praksisretta og knytt til eitt eller fleire tema i utdanninga sine emne. Studenten skal gjennom fordjupingsarbeidet visa refleksjon og bruke både teori og erfaringar frå praksis.

Studenten vil få rettleiing av lærar på praksisplassen og elektronisk i praksisperioden. Praksisplassen må ha personell med minst treårig vidaregåande opplæring og tilleggsutdanning på fagskulenivå (denne utdanninga) eller personell med høgskuleutdanning, gjerne med tillegg innan psykisk helsearbeid eller rusproblematikk. Det skal setjast opp avtale med praksisplassen om namngjeven rettleiar med slik kompetanse, før praksis startar.

Lærar, student og rettleiar på praksisplassen vil møtast til trekantsamtalar under praksisperioden. Dersom studenten står i fare for å ikkje bestå praksis, skal dette takast opp med studenten i desse samtalane, seinast i midtvegssamtalen. (Sjå mal for praksisavtale og evalueringsskjema.)

Det må vera personell med treårig vidaregåande opplæring og vidare utdanning eller personell med høgare utdanning tilsette på praksisstaden. Desse kan vera kontaktperson for studenten under praksisperioden. Studenten vil bli vurdert i forhold til læringsutbyttebeskrivelsane.

8. DATAOPPLÆRING

Gjennomføring av sjølv opplæringa

Ved oppstart av studiet blir det gjennomført ei eiga innføringsveke med fokus på grunnleggjande dataopplæring og opplæring i bruk av It's learning. Vanlegvis brukar me 4 dagar for å læra å utnytte datamaskin som verktøy i fagskolen. Gjennom hele innføringsveka får studenten små praktiske øvingar på skulen og små oppgåver for øving heime, med repetisjon neste dag. På den måten får du "øvd deg på å trykkja". Studenten får også oppfølging til å løysa små eller større problem også etter innføringsveka er gjennomført.

Dataopplæringa består i all hovudsak av

1. Pålogging
2. Strukturen på it's learning:
3. Funksjonar i It's learning:
4. It's learning brukt i rettleiing /vurderingsarbeidet
5. Grunnleggjande innføring i bruk av Officeprogram,
6. Søking på nett – bruk av ulike søkemotorar.