

FAGSKOLEN I KRISTIANSAND
KVADRATUREN SKOLESENTER

Utdanningshåndbok for psykisk helsearbeid og rusarbeid

Innhold

1. Praksis.....	3
1.1. Mål for praksis.....	3
1.2. Veiledning i praksisperioden	4
1.3. Krav til formell fagkompetanse for praksisveileder	4
1.4. Praksis på egen arbeidsplass	4
1.5. Avtale om utplassering av studenter i praksis.....	4
1.6. Mappekraft i praksisperioden	5
1.7. Oppfølging av praksis	6
1.8. Ansvar i praksis.....	6
1.9. Metoder for læring i praksis.....	7
1.10. Vurderingsskjema for praksis (underveis- og sluttvurdering)	8
2. Fordypningsoppgaven	11
2.1. Juridiske og etiske hensyn	11
2.2. Organisering	11
2.3. Formelle krav.....	11
2.4. Oppsett av fordypningsoppgaven	11
2.5. Veiledning.....	12
2.6. Sluttvurdering.....	12
2.7. Eksamen	13

1. Praksis

Praksis er obligatorisk og en viktig metode for å nå fagutdanningens målsetning. Samlet utgjør den 10 uker og utgjør 300 timer.

For å gjøre praksis til en aktiv og integrert del av utdanningen er den delt i to perioder. Fem uker første studieår og fem uker andre studieår. I første studieår starter praksis etter tema 1 og 2. I etterkant av praksis innleder studentene arbeidet med fordypningsoppgaven. Deretter arbeider studentene videre med emne 3 og 4 før andre praksisperiode gjennomføres på våren år 2. Etter praksis ferdigstilles fordypningsoppgave.

Det forutsettes at studenten deltar aktivt i praksisfeltet for å kunne nå utdanningens mål for praksis. Studenten skal gjennom praksis sette teoretisk kunnskap fra utdanningen i sammenheng med praktiske ferdigheter og se betydningen av tverrfaglig samarbeid.

1.1. Mål for praksis

Kunnskaper

Studenten

- har kunnskap om praksisstedets organisasjon, aktører, verdier, rammer, lover og regelverk
- har kunnskap om hva som fremmer og hemmer psykisk helse
- har kunnskap om og er bevist egen og andres kompetanse i tverrfaglig samarbeid, primært, sekundært og tertiært

Ferdigheter

Studenten

- kommuniserer profesjonelt med brukere, pårørende og medarbeidere og tar medansvar for tilbakemelding til samarbeidende aktører
- identifiserer ressurser hos den psykisk lidende/rusavhengige, og miljøet rundt denne, vurderer og iverksetter tiltak for å fremme helse og forebygge sykdom og funksjonsnedsettelse
- integrer fysikk, mental, sosial og kulturell aktivitet i omsorgen for den psykisk syke og den rusavhengige

Generell kompetanse

Studenten

- identifiserer etiske utfordringer og dilemmaer, reflekterer over egen praksis og begrunner sine vurderinger faglig, etisk og juridisk
- samarbeider med den psykiske syke og den rusavhengige og dennes pårørende på en måte som ivaretar aktiv omsorg og bidrar til økt livskvalitet
- deltar sammen med andre aktører i utredning og behandling av psykiske lidelser og rusavhengighet, og til å vurdere og ivareta deres sammensatte behov for aktiv omsorg og pleie har kompetanse til selvledelse av eget arbeid i avdelingen, og i sitt utviklings og læringsarbeid

1.2. Veiledning i praksisperioden

Ved praksisperiodens begynnelse får student og praksis veileder utdelt utdanningshåndboken. Den inneholder opplysninger vedrørende praksis som og vil være et nyttig redskap for å styrke en god kommunikasjon.

Et av kriteriene for godkjenning av praksissted, er at student får nødvendig råd og veiledning i hele praksisperioden, og minimum 1 time individuell veiledning hver uke. Dette skal være bekreftet på søknadsskjemaet om godkjenning av praksisperioden.

Veiledningen tar utgangspunkt i utdanningsplanenes mål og mappekrev som studenten skal arbeide med i praksisperioden. For å sikre nødvendig progresjon, bør ansvaret for slik veiledning gis til en, eventuelt to veiledere, som kan følge opp studenten i hele praksisperioden.

I forbindelse med all veiledning, er det viktig at du ser og oppfatter ansvaret for egen læring. Det er forventet at du viser aktivt ansvar i alle situasjoner der veiledning er nødvendig eller ønskelig.

1.3. Krav til formell fagkompetanse for praksisveileder

Praksisveileder skal ha en faglig utdanningsbakgrunn som tilsvarer eller er høyere enn den fagskoleutdanningen studenten holder på med:

- Sykepleier/vernepleier/sosionom, eventuelt hjelpepleier/omsorgsarbeider med videreutdanning /fagskoleutdanning
- Annet relevant fagpersonell vurderes særskilt

1.4. Praksis på egen arbeidsplass

Praksis gjennomføres som prosjektarbeid (mappekrev 4). Når søknaden blir vurdert, blir det lagt spesiell vekt på at praksis på egen arbeidsplass vil gi et godt nok faglig utbytte i forhold til kravene i utdanningsplanen.

Studentene får gjennom prosjektarbeid synliggjort sin kompetanse innenfor egen organisasjon, og kan bidra til kompetanseutvikling på arbeidsplassen som også kommer pasient /bruker til gode.

Studenten skal planlegge, gjennomføre og evaluere prosjektet i samsvar med målene for praksis og det faglige innholdet i utdanningen. Det skal utarbeides en prosjektplan som inneholder tema, hovedmål og tidsplan for gjennomføring som skal godkjennes av praksisveileder og faglærer.

Studenten skal utarbeide en prosjektrapport. Dette vil også være vurderingskriterier. Det gis veiledning av faglærer og praksisveileder. Praksisveileder skal kjenne til studentens daglige arbeid og kunne veilede i prosjektarbeidet. Det gis veiledning individuelt eller i grupper, avhengig av behov og prosjektarbeidets innhold. I tillegg skal studenten bruke fire arbeidsdager i hver praksisperiode til oppsøkende virksomhet i andre tjenestetilbud innenfor psykisk helsearbeid/og eller rusarbeid slik at studenten får innsikt i annen tjenesteyting for målgruppa offentlig eller privat. Disse besøkene dokumenteres i logg (mappekrev 2).

1.5. Avtale om utplassering av studenter i praksis

Fagskolen har intensjonsavtale om praksis med Kristiansand kommune. Dette innebærer at det er mulig å få praksis på:

- Rehabilitering for rusavhengige, Jegersberg gård
- Lavterskel rus, Møteplassen, mfl.
- Oppfølgingstjenester rus
- Rus – bemannede boliger
- Psykisk helse – bemannede boliger og aktivitetssentre
- Hjemmetjenester
- Omsorgssenter - alderspsykiatri
- Dagsenter for psykisk syke
- Rusforebygging (forebyggende team)
- Boligsosial oppfølging
- Blåkors (priv)
- Shalam (priv)

1.6. Mappekrav i praksisperioden

I løpet av praksisperioden skal alle studenter gjennomføre tre mappekrav. Studenter som har praksis på egen arbeidsplass skal gjennomføre et mappekrav i tillegg (mappekrav 4), et prosjektarbeid.

Mappekrav 1: Egne læringsmål

Studenten skal utarbeide egne konkrete læringsmål for praksis på bakgrunn av utdanningens mål for praksis. Hensikten med målarbeid er å klargjøre hva studenten skal fokusere på i praksis. Å formulere egne mål skal motivere og stimulere til delaktighet i egen læring og være styrende for veiledning. Målene skal godkjennes av faglærer i samarbeid med praksisveileder for at mappekravet skal vurderes til bestått.

Mappekrav 2: Logg i praksis

Studenten skal skrive logg daglig om erfaringer, observasjoner og refleksjoner i praksisperioden. Målet er å øke bevissthet om læring i praksis, sette tidligere erfaringer i nye sammenhenger og å videreutvikle tidligere praksiserfaringer og egen kompetanse. Loggen er et personlig arbeidsredskap hvor studenten selv velger hva hun ønsker å dele. Loggen skal dokumenteres, men ikke leveres.

Mappekrav 3: Førprosjektering - fordypningsarbeid/oppgave

For å komme i gang med fordypningsoppgaven er det et mappekrav i hver praksisperiode å arbeide med fordypningsarbeid/ oppgave. Studenten kan i oppstarten av arbeidet reflektere over utfordringer det kan være interessant å arbeide med og skrive notater om idéer som kommer opp, enten som et resultat av egne tanker eller samtaler studenten har hatt med andre. I starten er det viktig at studenten forbereder seg for gangen i arbeidet med fordypningsarbeid/ oppgave.

Mappekravet er å se på som en førprosjektering.

For at mappekravet skal være bestått må følgende være levert:

1. studieår: Ved avslutning av første praksisperiode skal følgende forhold vedrørende fordypningsarbeid/ oppgave være med: Idémyldring, refleksjon rundt realisering av minst to av idéene.
2. studieår: Ved avslutning av andre praksisperiode skal følgende forhold vedrørende fordypningsarbeid/ oppgave presenteres: Endelig problemstilling med begrunnelse og fremdriftsplan.

Mappekrav 4: Prosjekt på egen arbeidsplass

Studenter som har praksis på egen arbeidsplass skal i tillegg til de fire øvrige mappekrav gjøre et endringsarbeid/utviklingsarbeid i form av prosjekt på eget arbeidssted. Det er viktig at det gjøres en formell avtale slik at studenten får tilstrekkelig tid til sitt prosjektarbeid.

Studentene får gjennom prosjektarbeid synliggjort sin kompetanse innenfor egen organisasjon, og kan bidra til kompetanseutvikling på arbeidsplassen som også kommer pasient /bruker til gode.

Studenten skal planlegge, gjennomføre og evaluere prosjektet i samsvar med målene for praksis og det faglige innholdet i utdanningen. Det gis veiledning av praksisveileder og faglærer.

1.7. Oppfølging av praksis

Studenten har en(eventuelt to) praksisveileder i praksisperioden. Praksisveileder, studiested og student legger til rette for opplæring i praksisperioden. Det forutsettes at studenten følger veileders turnus i størst mulig grad. Veileder skal sammen med studenten sette opp en arbeidsplan og avtale regelmessige veiledninger.

I forhold til fordypningsarbeid/ oppgave (mappekrav 3) som skal forankres med utgangspunkt i praksis, er det viktig at studenten allerede på et tidlig tidspunkt begynner å se hvilke problemstillinger som kan være av interesse. Alle mappekrav (bortsett fra mappekrav 2) skal være tilgjengelig for veileder og lærerveileder. Studenten skal til midtveissamtalen - og sluttvurdering være forberedt på å foreta en selvevaluering i forhold til egne læringsmål og læringsutbyttebeskrivelsen for praksis.

1.8. Ansvar i praksis

Student

- Utarbeide egne skriftlige læringsmål for praksisperioden ut utdanningens mål og mulighetene som finnes på praksisstedet
- Ta ansvar for å gjøre seg kjent med praksisstedets mål, organisering og rutiner
- Utarbeide turnusplan i samarbeid med praksisveileder
- Delta aktivt i læresituasjoner i forhold til læringsmål
- Ta medansvar for å skape og opprettholde et faglig stimulerende miljø i praksisfeltet
- Søke / ta imot råd og veiledning i praksisperioden
- Være aktiv i målsetting, underveisvurdering og sluttvurdering og evaluerer egen innsats og egenutvikling under praksisperioden
- Lovere/forevise mappekrav etter oppsatte vurderingskriterier
- Underskrive og levere evalueringskjema for praksis til faglærer

Praksisveileder

- Være studentens ressursperson i praksisfeltet
- Drøfte og vurdere faglige spørsmål sammen med student og evt. andre fagpersoner i praksisfeltet
- Sette av regelmessig tid til samtale og veiledning av studenten
- Sette seg inn i studentens læringsmål og læreplanens mål for praksis
- Veilede på mappekrav i praksis
- Hjelp student til å velge ut relevante læresituasjoner
- Ta kontakt med faglærer dersom det oppstår problemer i forbindelse med praksis
- Være ansvarlig sammen med lærer for underveis- og sluttvurdering
- Underskrive evalueringskjemaet for praksis

Lærer

- Godkjenne studentens mål for praksis
- Gi veiledning på mappekav i praksis og vurdere disse
- Være hovedansvarlig for å sette sluttvurdering, i samarbeid med praksisveileder

1.9. Metoder for læring i praksis

Veiledning

Veiledning er en planlagt og systematisk prosess som gjennom kontakt og dialog skal fremme læring, vekst og utvikling hos den som blir veiledet.

Veiledning i praksis

- foregår i en-til-en forhold eller en-til-få
- ser på forholdet mellom teori og praksis i arbeidet
- retter seg mot studentens arbeid og prestasjoner i praksis
- er en prosess som foregår over tid

Følgende spørsmål kan bevisstgjøre studenten og hjelpe ham eller henne til å se mulige løsninger i en gitt situasjon:

- Hva kan du gjøre for å...?
- Hvordan kan du gardere deg mot...?
- Hvilke alternative måter kan du tenke deg...?
- Hva ville skje dersom...?
- Hva synes du er fordelene ved...?
- Hvem tror du vil ha størst utbytte av at...?

Veiledning kan deles i tre faser, før- underveis- og etterveiledning.

Førveiledningen er hypotetisk og skal bevisstgjøre studenten på sitt eget veiledningsbehov. Det handler om at han eller hun tenker gjennom en praktisk situasjon:

- på hva han eller hun kan lære
- hva han eller hun vil gjøre og vektlegge
- hvilke utfordringer han eller hun kan møte
- hvordan han eller hun vil løse eventuelle utfordringer

Underveis veiledningen dreier seg om å reflektere over

- hva som skjedde i situasjonen
- om noe kunne vært gjort annerledes
- om det skjedde noe som studenten ikke hadde forutsett eller på en annen måte enn forventet
- hvordan studenten mestret utfordringene i situasjonen

Etterveiledningen er oppsummerende og konkluderende og skal få studenten til å reflektere over og vurdere sin egen praksis.

- Hvilken sammenheng var det mellom forberedelsene og det som skjedde?
- Har studenten lært noe som er overførbart til liknende situasjoner?
- Konsekvenser for studentens videre læring og praksis – lærte studenten noe om egne reaksjoner og atferd som han eller hun kan arbeide med fram mot neste veiledningssituasjon?

I alle tre fasene er det viktig at veileder legger vekt på:

- å vise interesse

- å støtte studenten
- å stimulere studenten til å reflektere
- å hjelpe studenten til å bli bevisst på verdien av egne kunnskaper og erfaringer

Refleksjon

Refleksjon er en metode for bevisstgjøring av handlinger og en vurdering av det etiske, faglige og praktiske grunnlaget for disse. Beskrivelsene hentes fra samhandlingssituasjoner og skal ta utgangspunkt både i positive og negative erfaringer.

Refleksjon defineres som; de tanker, følelser og erfaringer studenten gjør seg i møte med praksisutfordringer. En kan benytte refleksjon både som forberedelse av og bearbeiding av samhandlingssituasjoner. Formalisert selvrefleksjon vil over tid bidra til å tydeliggjøre den enkelte students personlige og faglige utvikling i arbeidet med mennesker.

Eksempel:

Beskriv kort en hendelse eller hendessekvens. Det kan for eksempel stilles følgende spørsmål til teksten:

- Hvilke reaksjoner (tanker, følelser, kroppsreaksjoner) hadde jeg?
- Hva gikk umiddelbart forut for min reaksjon / hva var situasjonen?
- Hva fulgte etter min reaksjon / ble noe endret?
- Hvilke handlingsalternativer forelå?
- Hvilke faglige og etiske begrunnelser brukte jeg?
- Hva lærte jeg av situasjonen?
- Hvordan kan jeg nyttiggjøre meg dette?

Hensikten med dette er å trene på å skille følelser og tanker, å skille ulike følelser fra hverandre, se hvordan faglig kunnskap og etisk refleksjon kan være til hjelp og tjene som veivisere for alternative handlingsmåter og på den måten videreutvikle den profesjonelle kompetansen og oppøve refleksjon over eget arbeid.

1.10. Vurderingsskjema for praksis (underveis- og sluttvurdering)

Studentens navn:	
Stuedsted:	Tidsrom:

<p>Kunnskap Studenten</p> <ul style="list-style-type: none"> • har kunnskap om praksisstedets organisasjon, aktører, verdier, rammer, lover og regelverk • har kunnskap om hva som fremmer og hemmer psykisk helse • har kunnskap om og er bevisst egen og andres kompetanse i tverrfaglig samarbeid, primært, sekundært og tertiært
--

Ferdigheter

Studenten

- kommuniserer profesjonelt med brukere, pårørende og medarbeidere og tar medansvar for tilbakemelding til samarbeidende aktører
- identifiserer ressurser hos den psykisk lidende/rusavhengige, og miljøet rundt denne, vurderer og iverksetter tiltak for å fremme helse og forebygge sykdom og funksjonsnedsettelse
- integrer fysikk, mental, sosial og kulturell aktivitet i omsorgen for den psykisk syke og den rusavhengige

Generell kompetanse

Studenten

- identifiserer etiske utfordringer og dilemmaer, reflekterer over egen praksis og begrunner sine vurderinger faglig, etisk og juridisk
- samarbeider med den psykiske syke og den rusavhengige og dennes pårørende på en måte som ivaretar aktiv omsorg og bidrar til økt livskvalitet
- deltar sammen med andre aktører i utredning og behandling av psykiske lidelser og rusavhengighet, og til å vurdere og ivareta deres sammensatte behov for aktiv omsorg og pleie
- har kompetanse til selvledelse av eget arbeid i avdelingen, og i sitt utviklings og læringsarbeid

--

Mappekrav knyttet til praksis

Arbeidsplan/turnus	Godkjent	Ikke godkjent
Mappekrav 1		
Mappekrav 2		
Mappekrav 3		
Mappekrav 4 (for student som har praksis på eget arbeidssted)		

Mappekrav i praksis må være godkjent for å oppnå karakteren bestått. Når det er tvil om at studenten kan oppfylle målene og få bestått ved praksisperiodens slutt skal studenten orienteres om dette snarest.

Eventuelle kommentar:

Skriftlig varsel om stryk er gitt _____ (dato).

Fravær (antall timer) _____

Resultat _____ (bestått/ikke bestått)

Student

Praksisveileder

Faglærer

2. Fordypningsoppgaven

Den skriftlige oppgaven skal bidra til at studenten:

- utvikler evne til kritisk og etisk refleksjon
- tilegner seg kunnskap om, og evne til å anvende faget
- opparbeider kompetanse i å gi omsorg til pasienter/brukere i forhold til deres behov og problemer, forstå pårørendes situasjon og vise til pårørendes mange roller
- erkjenner og utvikler sin personlige kompetanse, kreativitet, samt styrker sin evne til videre utvikling
- evne til kritisk og etisk refleksjon
- evne til å systematisere og formidle erfaringsbasert kunnskap

2.1. Juridiske og etiske hensyn

Studenten har taushetsplikt. Situasjoner, personer, institusjoner og stedsnavn skal anonymiseres. Dersom det gjøres undersøkelser i praksis som en del av oppgaven skal dette, i forkant, godkjennes av praksislærer.

2.2. Organisering

Fordypningsoppgaven er obligatorisk og utgjør den skriftlige delen av eksamen. Emnet skal være knyttet til praksis og teori fra utdanningens emner. Arbeidet med fordypningsoppgaven skal derfor starte mens studenten er i praksis (mappekav3). Videre arbeid med oppgaven foregår samtidig med undervisningen gjennom hele utdanningen og spesielt i fordypningsperioden (tema 5).

2.3. Formelle krav

- Besvarelsens lengde bør være på 4500 ord, med halvannen linjeavstand.
- Skriftstørrelse 12, Times New Roman
- Besvarelsen skal inneholde en forside, innholdsfortegnelse, innledning, teori, drøfting og en avslutning
- Sitat skal følges av en henvisning, enten som en parentes i teksten eller fotnote.
- Du bør også ha henvisninger der du henter stoff fra andre, slik at du ikke utgir det for å være ditt eget
- Besvarelsen skal inneholde en alfabetisk litteraturliste hvor forfatter, tittel, forlag, utgivelsesår og – sted framgår. Nettadresser oppgis med lesedato.
- Ferdig besvarelsen leveres i to eksemplarer til fastsatt tid ved slutten av utdanningen

v

2.4. Oppsett av fordypningsoppgaven

Forside: Oppgavetittel, navn på studenten, type utdanning, utdanningsår og lærested

Forord: Introduksjon til oppgaven, for eksempel et sitat, en historie, en opplevelse eller noe du ønsker å formidle som en introduksjon til selve temaet og oppgaven. Hvis du ønsker å takke noen, gjør du det her.

Innholdsfortegnelse: Titler og eventuelt nummerering med sidehenvisning

Innledning:

Bakgrunn for fordypningsoppgaven. Her beskriver du/dere valg av dette temaet, hva har fått deg interessert i nettopp dette?

Presenter problemformuleringen. Skriv problemformuleringen her. Beskriv hvordan begrensninger i omfang, tid til rådighet og tilgang på ressurser gjør det nødvendig å avgrense og presisere problemformuleringen. Rede

Presentasjon av oppgaven. Oppgavens oppbygning og innhold, valg av metoder for å løse oppgavene (litteratur, nettsøk, egne erfaringer, observasjon, samtale/intervju med fagfolk, spørreundersøkelse...)

Begrepsavklaring. Begreper kan ha flere betydninger. Derfor må du forklare hvilken betydning du legger i sentrale begreper i denne oppgaven

Faglig del: Her beskriver du fagstoff/ teorien du støtter deg til i oppgaven

Valg av metode: Beskriv hvordan du vil samle og bearbeide informasjon til oppgaven. For eksempel spørreskjema, intervju, observasjon i praksis osv

Beskriv utvalg eller målgruppe som er gjenstand for undersøkelsene

Hvordan vil du bearbeide og analysere informasjonen?

Metodekritikk – ser du ulemper ved de metodene du har valgt, som kan påvirke resultatet

Presenter den bearbeidede og analyserte informasjonen

Drøfting: Du drøfter teori og andre funn opp mot hverandre og i forhold til problemformuleringen.

Konklusjon: Her gir du en kort oppsummering av det du har kommet fram til og konkluderer: Fant du svar på problemformuleringen?

Litteraturliste: Alfabetisk oversikt over alle kilder som er brukt i oppgaven (bøker, artikler, nettadresser, skriftlige kilder på arbeidsplassen)

Vedlegg: Vedlegg er materiale som har vært viktig i arbeidet med oppgaven. Vedleggene nummereres i den rekkefølgen de er referert til i rapporten.

2.5. Veiledning

Studenten/e gis minimum fire veiledninger i forhold til fordypningsoppgaven av oppnevnt veileder. Veileder skal være en av studiets faglærere. Studenten/e er ansvarlig for å avtale veiledningstidspunkt hvor veiledningsbehov er klargjort på forhånd.

2.6. Sluttvurdering

For fordypningsarbeid/ oppgave vurderes i forhold til følgende kriterier:

- Oppgaven er praksisrelatert og viser helsearbeiderens funksjon
- Studenten holder seg til det valgte tema og svarer på problemstillingen
- Oppgaven viser valg og presentasjon av arbeidsmetoder
- Studenten viser faglig kompetanse i forhold til aktuelle mål i utdanningsplanen
- Studenten viser selvstendighet, evne til kritisk refleksjon samt saklig drøfting
- Hensiktsmessig kildebruk og saklig drøfting av denne
- Studenten viser til aktuell forskning innenfor temaet
- Oppgaven er i samsvar med formelle krav til besvarelsen
- Oppgaven oppfyller krav om etisk – juridisk beskyttelse av pasient/bruker/praksisfelt oppfylles der dette er aktuelt
- Oppgaven viser oversiktlighet og ryddighet, saklig framstilling
- Oppgavelikhet (ikke påfallende likhet med andre besvarelser eller publisert materiale)

2.7. Eksamen

Avsluttende eksamen er en muntlig, individuell presentasjon som tar utgangspunkt i fordypningsarbeid/ oppgave. Det gjennomføres en individuell muntlig vurdering, med utgangspunkt i fordypningsarbeid/ oppgave. Den muntlige vurderingen gir den endelige eksamenskarakteren.

Det er satt av 20 minutter til presentasjonen og 5 minutter til utdypende spørsmål og felles refleksjon med faglærer. Studenten kan ta med seg et individuelt oppsummeringsnotat som støtte til muntlig eksaminasjon.

Muntlig framlegg vil bli vurdert etter følgende kriterier

- Får tydelig fram oppgavens tema og problemstilling
- Vurderer og reflekter rundt valg av metode og teori
- Får tydelig fram drøfting og konklusjon
- Vurderer styrker og mangler i oppgaven
- Får tydelig fram eget læringsutbytte
- Frigjør seg fra oppsummeringsnotatet og holder tidsrammen