



Norsk Studentunion
-stiftet 1936 -

Storgata 19, 0184Oslo
Tlf: 22044950. Fax: 22424247
E-mail: nsu@nsu.no
Web: www.nsu.no

Alle har et ansvar for at alle har det bra

Studenters psykiske helse

Vedtatt på NSUs landsstyre møte 03/08

Norsk Studentunion (NSU) er en paraplyorganisasjon for studentdemokrati ved norske universiteter, høyskoler, kunst- og vitenskapelige høyskoler. Totalt 93.000 studenter er tilsluttet NSU. Siden 1936 har vi arbeidet for studentenes faglige, sosiale og økonomiske rettigheter. NSU har medlemslag ved alle sine medlemsinstitusjoner, og hovedkontor i Oslo. Mer informasjon om NSU finner du på www.nsu.no



Alle har et ansvar for at alle har det bra

Norsk Studentunions strategidokument for det videre arbeidet med studenters psykiske helse.

Hva er psykisk helse?

Alle har en psykisk helse, på lik linje med en fysisk helse. I følge Sosial- og helsedirektoratet får halvparten av befolkningen i Norge en psykisk lidelse i løpet av livet. Psykiske plager kan bestå i alt fra lett nedstemthet eller depresjon til alvorlige psykoser, og felles for psykiske plager er at man har større sjanse for å bli bedre desto tidligere man søker hjelp. Derfor er det viktig med et lett tilgjengelig behandlingstilbud.

Psykiske plager er ikke det samme som psykiske lidelser. Man kan være nedfor en dag, uten at det betyr at man er deprimert. Hvis man er litt nervøs før eksamen, betyr det ikke at man har en angstlidelse. Likevel kan lett nedstemthet føre til dypere depresjoner. Det er viktig å vite når man skal søke hjelp og det er viktig å vite hvor hjelpen kan skaffes. Med god tilgang på informasjon om psykiske lidelser og lav terskel for å oppsøke hjelp, gjør man det lettere å oppdage og lindre psykiske lidelser før de blir verre.

Norsk Studentunions strategidokument for studenters psykisk helse tegner opp NSUs strategi for å senke terskelen for å ta opp temaet psykisk helse, spre informasjon i studentmassen og bidra til et tilfredsstillende psykisk helsetilbud for norske studenter.

Forebygging og behandling

Det overordnede målet for NSU sitt arbeid med studenters psykiske helse er å senke andelen studenter med psykiske plager og å sikre at de studentene som har behov for det får det tilbudet de trenger. For å oppnå dette må det jobbes aktivt både forebyggende og behandlende, og det må være en klar ansvarsfordeling mellom de aktuelle instansene.

Statistisk Sentralbyrås (SSB), levekårsundersøkelse blant studenter 2005, slo fast at 13 % av studentene opplever vansker med egen psykisk helse, mens andelen i befolkningen for øvrig er 8 %. Studentsamskipnaden i Trondheim (SiT), ga høsten 2007 ut en Helse- og trivselsundersøkelse som viste at 1 av 5 studenter i Trondheim har høy risiko for å utvikle angstlidelser, og det er grunn til å anta at dette tallet også er representativt for studenter ellers i Norge. Det er ikke nok bare å tilby behandlingstilbud, man må også jobbe aktivt med å forebygge psykiske plager blant studenter. Essensen av forebygging er å avdekke årsakene til at studenter har høyere risiko for å utvikle psykiske problemer enn resten av befolkningen, og jobbe med å minske eller fjerne disse. Som student er man i en spesiell livssituasjon i forhold til det man må forvente å være både før og senere i livet. Studenter flest opplever å være i en presset økonomisk situasjon og i studenttilværelsen møter man en ny livsfase preget av



omveltninger. Mange studenter flytter fra sitt sosiale nettverk for å begynne på studier et annet sted og ensomhet kan være et problem inntil man finner seg til rette i en ny hverdag. Studiet kan ofte være noe annet enn man forventet seg, mange kan føle at de mangler fremtidsutsikter, og studiet kan føles lite meningsfylt. Alt arbeidet NSU gjør for å forbedre studentenes hverdag er derfor med på å bedre studenters psykiske helse, gjennom å jobbe med de direkte årsakene til at studenter er mer psykisk utsatt enn andre.

Hvis man først blir syk i en studiesituasjon, har man et begrenset sikkerhetsnett i forhold til det vanlige arbeidstakere har. Problemer med å opprettholde studieprogresjonen i en sykdomsperiode kan føre til at man mister studierett. Det er derfor spesielt viktig at studenter har lett tilgang på et behandlingstilbud med kompetanse på situasjonen man befinner seg i som student og som har som mål å gjenopprette ordinær studiesituasjon så raskt som mulig.

Dagens studentmasse mer et tverrsnitt av den øvrige befolkningen enn tidligere da høyere utdanning var for de få. Dette betyr at mange studenter i dag har en mye mer variert bakgrunn og annen emosjonell bagasje enn tidligere, og at studenter enn før har en bakgrunn som gir høyere risiko for å utvikle psykiske problemer enn andre. Det er viktig å huske at ikke alle studenter med psykiske plager har plager som er forårsaket av studiesituasjonen. Dette må utdanningsinstitusjonene og studentsamskipnadene være klare til å takle på en god måte.

Studentenes ansvar

En motstandsdyktig og sterk psykisk helse avhenger ofte av et godt sosialt nettverk og trivsel. Derfor er studenters psykisk helse i stor grad studentmassens eget ansvar. Det er studentene som skaper og opprettholder et åpent og inkluderende studentmiljø. Fokus må være på gode og inkluderende arrangement, spesielt i fadderperioden ovenfor nye studenter. Gode fadderordninger danner grunnlaget for et sosialt nettverk på studiestedet for nye studenter, ulike studentforeninger gir sosiale arenaer der man møter likesinnede og studenthusene tilbyr et kulturelt og sosialt møtested for alle studenter tilknyttet de ulike lærestedene. For at alle disse tilbudene skal være så gode som mulig og fange opp flest mulig av de studentene som vil ha utbytte av dem, er det viktig at de ikke er ekskluderende. Fadderordningene må ta høyde for at ikke alle studenter har utbytte av et fadderopplegg som utelukkende fokuserer på alkohol. Studentforeningene må ha fokus på at det skal være mulig å komme som ny student og likevel bli inkludert i miljøet. Alkoholfokusfrie arrangement vil ofte være dyrere å arrangere, og det er derfor viktig at rammevilkårene for studentforeningene muliggjør slike arrangement. Studentdemokratiene må jobbe for at terskelen for å stille til valg som tillitsvalgt er lav og for at studentforeningene skal ha gode livsvilkår. Det er viktig at studentforeninger og studentdemokratier har fokus på å inkludere internasjonale studenter i det sosiale miljøet. Gratis kulturarrangementer i løpet av studieåret og lignende kan være en god måte å oppnå dette på.

Studenter må oppfordres til selv å søke kunnskap og hjelp om vanskelige situasjoner fra blant annet samskipnadene. Det er viktig at studentene aktivt benytter seg av eller etterspørre tilbud institusjonen og samskipnaden har eller bør ha.



Det er lov å bry seg! Vi studenter har et ansvar for å hindre mobbing av våre medstudenter, og et ansvar for å varsle om slike forhold til de rette instanser. Det er viktig å fjerne forutinntatte holdninger om psykiske problem og lidelser blant studenter og det er viktig at man oppfordres til å søke hjelp i tide.

Mange studenttillitsvalgte opplever at de blir kontaktet av studenter som har psykiske problemer, da det kan oppleves lettere for en som har det vanskelig å ta direkte kontakt med en studenttillitsvalgt enn å gå til fastlegen. Å oppleve at man føler å sitte med et ansvar for noen andres psykiske helse kan være en stor påkjenning. Det bør derfor være tilgjengelige kurs som gir opplæring i å takle slike situasjoner for tillitsvalgte som ønsker det, og det er også en god idé med et samarbeid med studentsamskipnaden der man kan ta kontakt i tilfeller der saker blir for krevende for den enkelte tillitsvalgte.

Norsk Studentunion mener at:

- Fadderordningene skal være alkoholfokusfrie.
- Studentforeningene skal ha fokus på å være inkluderende overfor nye studenter.
- Studentdemokratiene skal jobbe for å muliggjøre et rikt studentforeningstilbud ved lærestedene, for et sosialt inkluderende læringsmiljø ved lærestedene og for å synliggjøre verdien av studentfrivillighet.
- Studentdemokratiene skal jobbe aktivt opp mot studentsamskipnadene med å etterspørre det tilbudet studentene ønsker seg.
- Studentdemokratiene skal jobbe med å synliggjøre studentorganisasjonene sitt ansvar ved semesterstart.
- Det skal være et lokalt støtteapparat tilgjengelig for studenttillitsvalgte som møter studenter med psykiske problemer.

Studentsamskipnadenes ansvar

Det er stor forskjell på hva de ulike studentsamskipnadene tilbyr av både fysiske og psykiske helsetjenester. Mens noen av de minste samskipnadene knapt kan tilby samtaler hos en sosialrådgiver, har noen av de større samskipnadene en egen psykisk helsetjeneste. Norsk Studentunion mener at man lokalt skal bestemme det lokale tilbudet, da behovet vil variere fra studiested til studiested, men at det er viktig at det faktisk foreligger et tilbud for studentene og at dette tilbudet er godt kommunisert til studentmassen. Ved noen studiesteder vil den kommunale helsetjenesten være tilstrekkelig, mens det andre steder er behov for et eget studenttilbud.

NSU ser det som svært positivt at flere samskipnader i dag prioriterer å ha et eget lavterskel tilbud innen psykisk helse. Samskipnadene har en unik kompetanse på studentspesifikke problemer. Felles for samskipnadenes tilbud er fokus på et førstelinjetilbud der man raskt skal ha mulighet til å få konsultasjon for å få sin situasjon vurdert, uten å trenge rekvisisjon fra fastlege. Man ser så på tiltak for å kunne opprettholde ordinær studiesituasjon, eller



gjenopprette denne så fort som mulig. En viktig regel er at samskipnadenes psykiske helsetilbud ikke er beregnet på å behandle alvorlige psykiske lidelser over lenger tid, og at slike tilfeller henvises til den ordinære spesialisthelsetjenesten. Et differensiert tilbud av kurs i gruppe, en-til-en rådgiving og nettrådgiving er viktig for å fange om alle sider av studentenes psykiske helsebehov.

Noen samskipnader satser på å ha et godt internettilbud på psykisk helse. Et eksempel er Studentsamskipnaden i Tromsø sin PS-portal (psykososial portal), der man kan ta kontakt med studentrådgiving, studentprest, helsestasjon eller psykologisk tjeneste direkte og anonymt, eller man kan diskutere med andre på et nettforum. Et slikt tilbud er et svært godt supplement til en ordinær psykisk helsetjeneste og NSU oppfordrer alle studentsamskipnadene til å få til lignende løsninger.

NSU ser det som viktig at samskipnadene har et spesielt fokus på forebyggende tiltak rettet mot studentene. Kurs i eksamensmestring, ta ordet-kurs, samtalegrupper og lignende, er gode i så henseende. Det er også viktig at studentsamskipnadene gjør en innsats for å opplyse om tilbudet innen psykisk helse ved studiestedet. Enten samskipnaden har et eget tilbud for psykisk helse, eller studentene henvises til ordinær kommunal tjeneste, skal det være lett å finne informasjon om hvor man skal henvende seg på den lokale samskipnadens internettsider. Flere samskipnader har i dag et tilbud for sine studenter som i stor grad supplerer den kommunale og regionale helsetjenesten. For samskipnadene bør det derfor være en prioritert oppgave å gå i dialog med de kommunene de er situert innenfor, samt de regionale helseforetakene, med det mål å avtalefeste ansvarsforholdet mellom kommune og samskipnad i forhold til studentenes psykiske helse. Samskipnadene vil ofte kunne supplere det kommunale og regionale helsetilbudet på en måte som er fordelaktig både for studentene og lokale helsemyndigheter, og i slike tilfeller bør de også arbeide for å få støtte for sitt tilbud på lik linje med andre kommunale og regionale tilbud innenfor psykisk helse.

Med sin kunnskap om studenter og deres spesifikke behov må samskipnaden være en ressursbank for andre aktører som stat, kommune, institusjoner og studentene selv.

NSU krever at norske studentsamskipnader skal:

- Ha fokus på tiltak for å forebygge psykiske problemer hos studenter.
- Sørge for å ha lett tilgjengelig informasjon om når man bør søke hjelp for psykiske plager og hvor i nærmiljøet denne hjelpen finnes.
- Legge til rette for et lavterskel førstelinjetilbud med psykososial rådgiving og eventuelt psykologhjelp.
- Ta initiativ til å inngå samarbeidsavtaler med kommuner og regionale helseforetak for å klargjøre ansvarsforholdet rundt studentenes psykiske helse, spesielt med tanke på finansiering.
- Ha god dialog med de tilknyttede utdanningsinstitusjonene og påse at ansvarsfordelingen i forhold til studentenes læringsmiljø er klar.



- Ha en god dialog seg i mellom, med tanke på erfaringsutveksling og best practice.
- Sørge for å ha kurs og informasjon tilgjengelig for studentforeningene, med tanke på å gi opplæring i hvordan man skaper gode og inkluderende organisasjoner.

Institusjonenes ansvar

Studentenes læringsmiljø er et ansvar som etter Universitets- og Høgskoleloven tilligger utdanningsinstitusjonene. Det må være en bevissthet rundt at et tilfredsstillende psykisk helsetilbud til studenter avhenger av gode fri stasjonslokaler til disposisjon for samskipnaden. NSU mener det er rimelig å forvente at administrative ansatte, studierådgivere og vitenskapelige ansatte vet hvor de skal henvise studentene ved spørsmål om psykiske problemer. Utdanningsinstitusjonene skal være fleksible i forhold til psykisk sykdom hos studenter, i form av tilrettelegging av undervisning og eksamen og et godt studierådgivningstilbud.

Utdanningsinstitusjonene skal ha god oversikt over støtteapparatet som er tilgjengelig for sine studenter, og dette bør være tilgjengelig for studentene elektronisk eller ved informasjonspunkt. Det må være lett for studentene å finne frem til informasjon om studierådgivning, studentprest, karriereveiledning, helsestasjon, psykisk helsetjeneste og lignende ordninger.

Mistrivsel med studiene og manglende mestringsfølelse er faktorer som bidrar til dårlig psykisk helse hos studenter. For å forebygge dette er det viktig at utdanningsinstitusjonene tilbyr meningsfulle studier. For å lykkes med dette er det viktig med tilstrekkelig undervisningsressurser, informasjon til nye studenter, en god og sammenhengende struktur i studiene, gode veiledningstilbud, et godt samarbeid med samskipnadene samt en velutbygget karrieretjeneste. Institusjonene har det overordnede ansvar for at studenter trives ved institusjonen, spesielt internasjonale studenter. Det må være samsvar med framtidsplaner og strategier til institusjonen og det tilbud som da må gis studentene.

Alumniordninger ved de ulike studieløpene vil bidra til å tilby et godt nettverk også etter endt utdanning og gi en ressurs for studenter i form av at karrieremuligheter synliggjøres og bør i opprettes ved alle ulike fagretninger ved utdanningsinstitusjonene.

NSU krever at norske utdanningsinstitusjoner skal:

- Sørge for at institusjonens ansatte og de studenttillitsvalgte vet hvor de skal henvise studenter som ber om hjelp.
- Tilby god og nøyaktig og realistisk informasjon om studiet og studenttilværelsen til mulige søkere.
- Sørge for at de ulike utdanningprogrammene som tilbys er strukturert med tanke på størst mulig faglig utbytte gjennom studieløpet.



- Tilby nødvendig tilrettelegging i undervisning og eksamen ved psykiske problemer.
- Ha et godt og lett tilgjengelig studie- og karriererådgivningstilbud.
- Hindre mobbing og trakassering på lærestedet.
- Legge til rette for studentkultur og studentfrivillighet i det studentene blir bedre studenter av å kunne kombinere meningsfulle studier med et frivillig engasjement.
- Sikre et godt velferdstilbud til studentene i samarbeid med samskipnadene.
- Institusjonen må tilby mer faglige kurs, for eksempel om studiemetoder, eksamensangst og skrivekurs, og gi studentene anledning og forståelse av hvordan definere og reflektere over sin egen kunnskap.

Kommunene og helseregionenes ansvar

Kommunene og helseregionene har et ansvar for å samarbeide med institusjonene og samskipnadene innenfor sitt område. Kommunene må se verdien i god karriererådgiving, barnehager, kollektivtilbud og lignende, da dette er tilbud som sikrer at studenter vil ønske å studere i kommunen og sikrer at studenter blir boende i kommunen også etter endt studium. Kommunene må samarbeide med samskipnadene og koordinere tilbudene for å sikre at alle studenter får det helsetilbudet de har krav på. De regionale helseforetakene må ta ansvar for å finansiere samskipnadenes kliniske tilbud på lik linje med andre tilbud.

Nasjonalt ansvar

Det er et statlig ansvar å tilby et godt økonomisk og juridisk rammeverk som ivaretar studentvelferd, herunder studenthelse. Statens innsats på psykisk helse de siste årene har hittil stort sett enten vært rettet mot arbeidsliv eller elever i ungdomsskolen og den videregående skolen. Slik sett har altså studentene havnet mellom to stoler.

Flere steder er studentsamskipnadenes helsetilbud et godt supplement til de kommunale og regionale helsetjenestene. Med en ellers hardt presset økonomi kan det likevel være vanskelig for de regionale helseforetakene å støtte opp under arbeidet samskipnadene gjør, eller bruke økonomiske ressurser på å hjelpe samskipnadene til å bygge seg opp til å bli den støtten for systemet som de har potensial til å være. En statlig øremerking av midler til alle samskipnadene gjennom helseregionene kan derfor være en løsning som bedre enn dagens, noe vilkårlige, øremerking til de tre største samskipnadene sikrer jevn økonomisk støtte til samskipnadenes psykiske helsearbeid. Der samskipnadene tilbyr psykologbehandlinger på lik linje med polikliniske klinikker, bør samskipnadene kunne få trygderefusjon for de behandlingene som blir gitt, på lik linje med øvrige polikliniske klinikker.

Studentenes rettigheter har et mye svakere vern enn det arbeidstakere og skoleelever har gjennom arbeidsmiljøloven. Norsk Studentunion mener at studenters rettighetsvern bør være mye sterkere enn i dag og at kravene til læringsmiljø og bygningsstandard må lovfestes. NSU vil at dette implementeres i en egen ny Læringsmiljølov.



Staten har også ansvar for rammeverket rundt studentene, som i stor grad påvirker studenters psykiske helse. Lav studiestøtte gir svak studentøkonomi og økonomiske bekymringer. Kutt i basisbevilgningene til den høyere utdanningssektoren medfører kutt i undervisningstilbudet til studentene, noe som vanskeliggjør tilstrekkelig oppfølging av den enkelte student. Dette er faktorer som i seg selv ikke nødvendigvis gir dårlig psykisk helse, men som gjør situasjonen verre for studenter som har det vanskelig og som øker faren for å utvikle psykiske problemer. Norsk Studentunion har i alle år kjempet for bedre studentrettigheter og bedre studentøkonomi. Det er viktig å huske på at dette også er faktorer som bidrar til bedre psykisk helse hos studenter.

Norsk Studentunion vil jobbe for at:

- Studentperspektivet tas med i den offentlige debatten rundt psykisk helse.
- Studenters rettigheter skal lovfestes i en egen læringsmiljølov.
- Den statlige finansieringen av studentsamskipnadenes psykiske helsetilbud gjennom de regionale helseforetakene skal bli mer rettferdig, slik at alle studenter sikres et så likt psykososialt tilbud som mulig, uavhengig av utdanningsinstitusjon.
- Alle samskipnader som tilbyr psykologbehandlinger skal få trygderefusjon for de behandlinger som gis.
- Det økonomiske og strukturelle rammeverket rundt studentene styrkes.