



SHOT-UNDERSØKINGA OM STUDENTARS PSYKISKE HELSE

Studentparlamentsmøte nr. 1/23-24

Organisasjonsrådgjevar Marit Aklestad

Tilleggsundersøking 2023

Gjennomført jan-febr. 23

Publisert i september

SHOT



ORDINÆR UNDERSØKING KVART 4. ÅR

Sist gjennomført i 2022

Også ei tilleggsundersøking i 2021

Gjennomført av Studentsamskipnadane

Over 10.000 studentar deltek

<https://studenthelse.no/>



Studieferdigheter

En fulltidsstudent forventes å produsere 60 studiepoeng per studieår. Hvordan vurderer studentene egne studieferdigheter, og hvilke forhold påvirker disse?

[Les mer →](#)



Fysisk helse

Hvordan står det til med studentenes fysiske helse?

[Les mer →](#)



Psykisk helse og trivsel

Verdens helseorganisasjon (WHO) definerer psykisk helse som en tilstand av velvære der individet kan realisere sine muligheter, håndtere normale stressituasjoner i livet, arbeide på en fruktbar og produktiv måte og ha mulighet til å bidra verfor andre og i...

[Les mer →](#)



Sosiale forhold

Mange studenter er sosialt aktive og har nære venner. Samtidig kan studietiden være en tid preget av sårbarhet. Hvordan påvirker sosiale forhold trivsel og velvære på studiet og livet for øvrig?

[Les mer →](#)



Bruk av elektroniske medier

Studentene fikk spørsmål om deres forhold til elektroniske medier.

[Les mer →](#)



Rusmidler

Hvordan forholder studentene seg til snus, røyk, alkohol og narkotika?

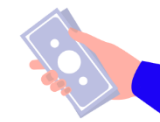
[Les mer →](#)



Bolig

Hjemmet utgjør en stor del av rammen rundt studentenes dagligliv. Hvordan bor studentene, og hvor fornøyde er de med boforholdene?

[Les mer →](#)



Økonomi

Hvor høy inntekt har studentene, og hvor økonomisk robuste er de?

[Les mer →](#)



Forhold på studiestedet

Hvor tilfredse er studentene med forholdene på lærestedet og i studiebyen?

[Les mer →](#)

Frå éin av seks til éin av tre

- 2010: ein av seks studentar opplever alvorlege psykiske plager
- 2022: ein av tre studentar opplever alvorlege psykiske plager
- 2022: fire av ti manglar vener på studiestaden
- 2022: fire av ti kvinner oppga fysiske helseplager
- 2023: ein av tre studentar kan ha ein noverande/pågåande psykisk lidelse
- 2023: 51,1 % av studentane kan ha/hatt ein psykisk lidelse ila året

16.08.2022

41% av norske studenter har få eller ingen venner på studiestedet sitt. Det viser Studentenes helse- og trivselsundersøkelse (SHoT) 2022, som er besvart av nær 60 000 studenter. - Vennskap er viktig for tilhørighet, trivsel og mestring av studentlivet. Dette må vi få på plass tiltak for å bedre, sier leder for SHoT-undersøkelsen, Kari-Jussie Lønning.

08.09.2022

35 % av norske studenter opplever alvorlige psykiske plager, viser Studentenes helse- og trivselsundersøkelse (SHoT) 2022.

– I 2010 var det én av seks studenter, og nå er det én av tre. Tallet har gått ned siden tilleggsundersøkelsen i 2021, men utviklingen over tid viser en trend som må følges opp, sier leder for SHoT-undersøkelsen, Kari-Jussie Lønning.

45 prosent av kvinnene, mot 23 prosent av mennene, oppga i Studentenes helse- og trivselsundersøkelse (SHoT) fra 2022 at de hadde mye eller svært mye helseplager. Det er nær dobbelt så mange.

19.09.2023

33,9 % av norske studenter som har svart på en ny tilleggsundersøkelse til Studentenes helse- og trivselsundersøkelse (SHoT) kan ha en nåværende psykisk lidelse. I undersøkelsen finner vi at de psykiske lidelsene som er mest utbredt blant studenter er depresjons- og angstlidelser.

– Dette er første gang vi undersøker forekomsten av psykiske lidelser blant norske studenter. Tallene viser at omtrent en av tre studenter oppfyller de formelle kriteriene for en nåværende psykisk lidelse ifølge det diagnostiske kartleggingsverktøyet vi har benyttet, sier Kari-Jussie Lønning, styringsgruppeleder for SHoT.

Psykiske lidelsar

Depressiv lidelse

Angstlidelse

Ruslidelse

Spiseforstyrrelse

Angst og depresjon førekjem oftast

Kvinner skårar høgare på angst og depresjon, menn på rus/alkohollidelsar

Ein av 10 mannlege studentar har/hatt alkohollidelsar ila siste året

17.08.2023

Ferske tall fra SHoT tilleggsundersøkelse 2023 viser et bekymringsfullt omfang av ruslidelser blant norske studenter, særlig blant de mannlige studentene. Hver tiende mannlige student har eller har hatt alkohollidelser i løpet av det siste året.

Funnene - som nå er klare - viser at 10,7 prosent av de mannlige og 8 prosent av de kvinnelige studentene har eller har hatt en alkoholbrukslidelse det siste året.

Typiske kjennetegn på en rusbrukslidelse er

- Problemer med å begrense inntaket av rusmidler
- Økt toleranse slik at man må innta større mengder av et rusmiddel for å oppleve den ønskede beruselsesfølelsen
- Fysisk avhengighet som gir abstinenssymptomer slik som skjelvinger, svette, angst, søvnproblemer og kramper.
- Fortsatt bruk av rusmidler til tross for problemer med helse, studier, jobb og forholdet til sine nærmeste
- Manglende kontroll over rusbruken.

Psykiske lidelsar

Ein eller annan psykisk lidelse

30 dagers

Totalt	Kvinner	Menn
33,9%	39,7%	25,7%

1 års

Totalt	Kvinner	Menn
51,1%	57,3%	42,5%

Alvorleg depressiv episode

30 dagers

Totalt	Kvinner	Menn
14,5%	17,1%	10,8%

1 års

Totalt	Kvinner	Menn
30,9%	35,3%	24,7%

Angstlidelse

30 dagers

Totalt	Kvinner	Menn
12,8%	16%	8,2%

1 års

Totalt	Kvinner	Menn
19,3%	23,8%	13%

Lite utslag på aldersforskjell

Kva meiner forskarne om funna?

Funnene fra denne undersøkelsen er svært bekymringsverdige, fordi de viser at en betydelig andel studenter opplever psykiske lidelser som er alvorlige nok til å kreve en form for intervensjon. Vi vet også at omtrent halvparten av dem som har en depressiv episode for første gang, opplever gjentakende og nye episoder (Monroe et al., 2019). Til tross for at noen studier viser en økning i hjelpesøkende atferd (Oswalt et al., 2020), er det også indikasjoner på at kun et fåtall av unge oppsøker og mottar tilstrekkelig hjelp for psykiske helseproblemer (Arria et al., 2011; Sivertsen & Johansen, 2022). Gitt den negative påvirkningen psykiske lidelser har på f.eks. akademiske prestasjoner, som videre kan påvirke fremtidige ansettelsesmuligheter, er det viktig at både utdanningsinstitusjoner, studentsamskipnader og myndigheter sørger for at de nødvendige hjelpe- og behandlingsapparatene er tilstrekkelig rustet.

Kva årsaker peikar rapporten på?

- Auke i einsemd blant unge
- Perfeksjonisme, press og forventningar
- Negativ påverknad frå sosiale media
- Endring i sårbarheita til unge? Manglade meistringsstrategiar?
- Langtidseffekt, covid 19

Rapporten trur ikkje det skuldast auka sjølvrapportering som følgje av mindre stigma rundt psykisk helse

helseproblemer. Det er også flere risikofaktorer som kan ha bidratt til forverringen i den psykiske helsen til studenter og unge voksne. Det inkluderer en **økning i ensomhet** (Hysing et al., 2020), **perfeksjonisme** (Curran & Hill, 2019), og fokus på utseende (von Soest & Wichstrøm, 2014), i tillegg til egne **forventninger til utdanning**, potensiell negativ påvirkning fra **sosiale medier**, samt endringer i rusbruk, spesielt cannabisbruk (Thombs et al., 2018). Videre kan man også spekulere i om det har skjedd en endring i **sårbarheten blant dagens unge** voksne sammenlignet med tidligere, og dermed mottakeligheten av risikofaktorer og hvorvidt den yngre generasjonen har de nødvendige meistringsstrategiene til å **håndtere normalt stress og press** i livet. Imidlertid finnes det **begrenset evidens** som støtter en slik endret sårbarhet blant unge (Sweeting et al., 2010), og ingen av disse faktorene har blitt grundig undersøkt med høyere utdanning som kontekst. Til slutt bør det også nevnes at CIDI-undersøkelsen ble gjennomført mer enn et år etter at mange av restriksjonene relatert til **COVID-19 pandemien** ble fjernet i Norge. Til tross for at spesielt studenter viste en tydelig forverring av den psykiske helsen i begynnelsen av pandemien (Hossain et al., 2020; Sivertsen et al., 2022), viser den nåværende studien at den psykiske helsen til studenter fortsatt utgjør en bekymring.

Reaksjonar

Én av tre studenter kan ha en psykisk lidelse: – Nå må det handling til

Nye tall om psykisk helse vekker uro. – Vi har etterlyst tiltak i mange år, sier studentorganisasjonen.



Student ved UiA Charlene Joy Valseth er en av flere studenter som reagerer på en ny undersøkelse som viser at mange studenter sliter mentalt.
FOTO: MAIRI MACDONALD / NRK

https://www.nrk.no/sorlandet/en-av-tre-studenter-kan-ha-en-psykisk-lidelse_-_na-ma-det-handling-til-1.16558696



Kristin Olsen
Journalist



Mairi Macdonald
Journalist

Publisert 19. sep. kl. 07:00

Krever handling

Som leder av Norsk studentorganisasjon representerer Oline Sæther over 260.000 studenter i landet.

Hun sier at studentene har etterlyst psykiske helsetiltak i mange år, men opplever at de snakker for døve ører.

– Vi forventer at politikerne reagerer på disse tallene og at regjeringen virkelig satser på lavterskeltilbud og forebyggende tilbud, som sikrer at studentene får en bedre psykisk helse, sier hun til NRK.

Ifølge Sæther er det særlig to konkrete ting politikerne kan gjøre for å bedre situasjonen:

- Øke studiestøtten for å gi en mer forutsigbar hverdag.
- Sikre at studentene har god tilgang til rimelige helsetilbud.



Oline Sæther krever politisk handling. Hun håper den nye helseministeren lytter til hva studentene sier de trenger.

FOTO: SKJALG BØHMER VOLD

– Vil følge opp

Forsknings- og høyere utdanningsminister Sandra Borch sier undersøkelsen gir grunn til bekymring.

– Å følge opp denne undersøkelsen kommer til å være en prioritet hos meg.

Ministeren sier hun ønsker tett dialog med studentorganisasjonene, samskipnadene, studiesteder og helse- og omsorgsministeren om hvordan de kan legge til rette for bedre psykisk helse hos studentene framover.



Sandra Borch sier regjeringen har gjort en god del med økning av studiestøtten, og med å legge til rette for flere studentboliger for å få ned studentenes kostnader.

FOTO: OLE BERG-RUSTEN / NTB

Kva kan vi gjere?



Onsdag 18. okt. kl 16.00
i kantina på BK

SNACKIS



GRATIS ISBUFFÉ

Akustisk minikonsert Sjāndi



VERDENSDAGEN
FOR PSYKISK HELSE



Kva kan vi jobbe med i Studentparlamentet?

- Velferdstilbod
- Sosiale lågterskeltilbod
- Helsetilbod
- Møteplassar
- Trivselstiltak

Padlet:

<https://padlet.com/maklestad/studentparlament-m-te-1-23-24-23q1bj7tpyfxwvdx>

STUDENTHELSE

Så lang er ventetiden for å komme til hos studentpsykolog

Det kan være opptil sju ukers ventetid for å få møte opp fysisk hos en psykolog tilknyttet en studentsamskipnad. Men i snitt er ventetiden mellom to og tre uker.



Vonde tanker kan være vanskelig å hanske med alene. Da kan det være lurt å oppsøke hjelp. Samtlige studentsamskipnader i Norge tilbyr psykisk helsehjelp, og det er få plasser man ikke kommer raskt til dersom behovet virkelig er til stede. Illustrasjonsfoto: Science Photo Library

<https://khrono.no/sa-lang-er-ventetiden-for-a-komme-til-hos-studentpsykolog/816246>