



Studentorganisasjonen StOr ved Universitetet i Stavanger

Resolusjon: Psykisk Helse ved Universitet i Stavanger

Etter resultatene fra Studentens Helse- og trivesels undersøkelse (SHoT) fikk vi en god antydning på at noe må gjøres med det psykososiale på Universitet. Mest fremtredende er tallene om ensomhet og stress, å slite psykisk. Det gir et tydelig signal om at vi må få på plass tiltak som gjør at studenter får det bedre psykisk på Universitetet i Stavanger.

Arbeidsutvalget har laget en rapport for å prøve å finne ut hva som er bakgrunnen for tallene. Med både undersøkelse og rapport til grunn, vil Environmentalist at Studentparlamentet vedtar en resolusjon om psykisk helse. Vi foreslår at denne resolusjonen vedtas slik at alle parlamentsmedlemmer kan godta den. Den skal revideres etter neste SHoT undersøkelse for å være sikre på at vi jobber med riktige forutsetninger og målsetninger.

Hvilke tiltak kan bidra til bedre Psykisk Helse blant studentene?

- **Bedre sosiale møteplasser.**

1 av 3 studenter er ensomme, i tillegg ligger studentbyen Stavanger på 64% i grad av tilfredshet blant studentene. Universitetet burde jobbe med å bedre de sosiale møteplassene, og utvide tilbudet slik at alle studenter har et sted å gå til for å møte andre etter undervisningen.

- **Stressmestringskurs flere ganger i semesteret**

14% prosent av studentene ved UiS plages av eksamensangst. Dette må tas på alvor, ikke bare i eksamenstiden, men gjennom hele semesteret. Vi må lære studentene å klare å mestre stress og eksamensangst før disse følelsene oppstår. Stressmestringskurs flere ganger i semesteret kan bidra til å senke stressnivået, og bidra til mindre eksamensangst.

- **Flere Studentassistenter**

Studentassistenter er en veldig god ordning på Universitetet i Stavanger. Ordningen håndteres veldig forskjellig på ulike fakulteter. De som er studentassistenter har ofte ansvar for veldig mange studenter, og jobben kan gå ut over studiene. Mellommenneskelige relasjoner, mestring i fag, og møter med andre studenter bidrar til bedre psykisk helse. Flere studentassistenter ville føre til mindre jobb på hver enkelt. Hver av de kunne fokusere mer på de studentene de er assistenter for, og hjelpe

de på best mulig vis. Dette kan også føre til mindre stress og eksamensangst blant studentene, da de forstår fagene bedre, og dermed stiller sterkere til eksamen.

- **Helsehus på campus**

Per i dag har studentene tilgang på hjelp fra psykolog og helsesøster gjennom SiS helse. Det er vanskelig å komme i kontakt med psykologene og helsesøstrene og studentene vet ikke hvor de skal henvende seg for å få hjelp. Nå begynner det å nærme seg 12.000 studenter i tilknytning til Universitetet i Stavanger. Mange rapporterer at de sliter psykisk, opplever stress og er ensomme, så det kan trygt sies at det trengs bedre tilgjengelighet og et bedre tilbud på Campus. Vi foreslår et helsehus hvor psykolog, lege og helsesøster alle er tilgjengelige på samme sted, og hvor det er enkelt og lite stigmatiserende for studenter å henvende seg.

- **Studenttelefonen**

Arbeidet med studenttelefonen har pågått en god stund nå. Det er gjort mye godt arbeid, og studenttelefonen er ikke langt unna å bli realisert. Målet med tiltaket er å sette studentenes mentale helse på dagsordenen, og gi dem et lavterskel tilbud dersom det oppstår en krise, eller en student av andre grunner trenger noen å snakke med.