

1 Til: Studentparlamentet

2 Kopi: StOr

3 Fra: LiberalModerat Liste

4 **Lavterskeltilbud innen psykisk helse**

5 I følge SHOT-undersøkelsen fra 2018 lider hver 4 student alvorlige psykiske plager. Ved
6 Universitetet i Stavanger finnes det noen lavterskeltilbud innen psykisk helse. Under disse
7 finner vi blant annet eksamens- og stressmestring, praksissjokk og mental matpakke. Et tilbud
8 vi mener er utilstrekkelig nok.

9 Universitetet består av studenter i alle aldre, med mange ulike bakgrunner. Alle vil i løpet av
10 livet møte oppturer og nedturer, det hjelper ikke alltid å vente til man er syk nok, eller til man
11 virkelig trenger hjelpen. Ved å ha flere foredrag og kurs med fokus på temaer innenfor
12 psykisk helse, som blant annet selvbilde, depresjon, selvmordsforebygging og
13 selvmordstanker, vil en kunne øke bevisstheten og fjerne noe av tabuet som fortsatt er til stede
14 rundt disse temaene.

15 På bakgrunn av dette ønsker vi å fremme flere lavterskeltilbud innen psykisk helse. Vi tror
16 dette kan ha et positivt utbytte for studentene i Stavanger gjennom å gi et bredere og mer
17 tilgjengelig tilbud, som vi tror kan være med på å senke terskelen for å søke hjelp. I tillegg ser
18 vi på dette som en gylden mulighet til å skjenke studentene kunnskap innenfor et viktig og
19 aktuelt tema.

20

21 **Studentparlamentet vil:**

- 22 • Ha flere lavterskeltilbud, i form av kurs og foredrag når det kommer til psykisk helse.

23