

1 Til: Studentparlamentet

2 Kopi: StOr

3 Fra: LiberalModerat Liste

4 **Lavterskeltilbud innen psykisk helse**

5 I følge SHOT-undersøkelsen fra 2018 lider en av fire studenter av alvorlige psykiske plager.

6 Ved Universitetet i Stavanger finnes det noen lavterskeltilbud innen psykisk helse. Under
7 disse finner vi blant annet eksamens- og stressmestring, praksissjokk og mental matpakke.

8 Tilbud vi mener ikke holder mål.

9 Universitetet består av studenter i alle aldre, med forskjellige bakgrunner. Alle som i løpet av
10 livet vil møte oppturer og nedture. Som igjen vil oppleve nedturene sine forskjellig. Noen vil
11 håndterer de helt fint, andre vil trenge hjelp til å håndtere de. Det samme problemet kan virke
12 lite for noen, men stort for noen andre. Og når nedturene kommer, hjelper det ikke å vente til
13 man er syk nok, for å få den hjelpen man behøver. Derfor ønsker vi å senke terskelen for å
14 oppsøke hjelp.

15 Vi foreslår flere kurs og foredrag med fokus på viktige temaer innen psykisk helse, som for
16 eksempel selvbilde, depresjon, stress, selvmordsforebygging og selvmordstanker. Ved å
17 innføre dette håper vi å kunne minske ventetiden hos SiS sine psykologer og jobbe
18 forebyggende med tema.

19 Vi ønsker, etter samtale med SiS å fremme muligheten for flere lavterskeltilbud innen psykisk
20 helse. Med dette mener vi tilbud som ikke krever stor innsats fra studentens side, i form av
21 søknadsskjema, lang ventetid og bindingstid. Et tilbud som dekker mer enn bare kurs og
22 foredrag. Vi ønsker en å prate med, når man trenger det som mest. En som kan tilrettelegge
23 for et tilbud om gruppesamtaler. En som alltid har døren åpen for studentene.

24 Vi tror studentene i Stavanger kan få et positivt utbytte av dette gjennom å gi et bredere og
25 mer tilgjengelig tilbud. Vi tror det kan bidra til å senke terskelen for å søke hjelp. I tillegg ser
26 vi på dette som en gylden mulighet til å skjenke studentene kunnskap innenfor et viktig og
27 aktuelt tema.

28 **Studentparlamentet vil:**

- 29 • Ha flere kurs og foredrag som dreier seg om psykisk helse.
- 30 • Innføre samtalegrupper hvor en kan møte andre med samme utfordringer.
- 31 • Et lavterskeltilbud, med mulighet til å banke på døren og snakke med noen uten å
- 32 måtte gå igjennom lange prosesser på forhånd.