



# PSYKISK HELSE PLATTFORM

*Vedtatt av landsmøtet 16. februar 2020*

Psykiske lidelser på grunn av kronisk stress, press og tidsklemma øker i samfunnet. Psykisk uhelse blant studenter har økt eksplosivt de siste årene. I dag sliter 25 % av studentene med psykiske plager. Dette tallet er høyere enn for resten av befolkningen. Psykiske lidelser påvirker enkeltindividers livskvalitet. I tillegg koster det samfunnet 185 milliarder årlig. Det kreves økt innsats for å snu utviklingen. Kontinuitet og tilgjengelige lavterskeltilbud er viktig for å fange opp flere studenter.

Studenttilværelsen preges ofte av pressede økonomiske kår, høyt prestasjonspress og en studiesituasjon som ofte skifter karakter og tempo. Generelle satsinger på psykisk helse er ikke nok, en spesiell situasjon krever spesielle tiltak. Studenter er ofte en oversett gruppe mellom elever og folk i jobb som risikerer å falle mellom stolene. Studentperspektivet må inn i arbeidet med psykisk helse og vi må gå vekk i fra et samfunn som påfører studenter plager.

Gjennom samhandlingsreformen har kommunene fått et større ansvar for psykisk helse. Men kun 13% av innbyggerne har tillit til at de får helsetjenester i kommunen hvis de får psykiske helseproblemer.<sup>1</sup> I de kommunene hvor det finnes handlingsplaner for psykisk helse mangler studentene og studentperspektivet. Også regjeringens strategi for god psykisk helse<sup>2</sup> overser studentene.

## Generelt

1. Styrke samhandling mellom kommune, utdanningsinstitusjon, samskipnad, spesialisthelsetjenesten samt sikre en tydelig og hensiktsmessig ansvarsfordeling for studenters psykiske helse mellom disse aktører.
2. Styrke og tilgjengeliggjøre lavterskeltilbud innen psykisk helsetjeneste med målet at det ikke skal oppleves dramatisk, komplisert eller dyrt å oppsøke psykolog eller samtalegruppe.
  1. Prioritere kontinuitet fordi det tar tid for studenter å bygge relasjoner der de med fortrolighet kan dele sine tanker.

## Lokalt

Gjennom samhandlingsreformen har kommunene fått overført ansvar for psykisk helse fra spesialisthelsetjenesten. Kommunene har ansvar for de folkeregistrerte innbyggerne og alle som oppholder seg i kommunen.

---

<sup>1</sup> <https://kantar.no/tns-innsikt/rapport4?pid=TNS-Report-ReportFile>

<sup>2</sup>

[https://www.regjeringen.no/contentassets/f53f98fa3d3e476b84b6e36438f5f7af/strategi\\_for\\_god\\_psykisk\\_helse\\_250817.pdf](https://www.regjeringen.no/contentassets/f53f98fa3d3e476b84b6e36438f5f7af/strategi_for_god_psykisk_helse_250817.pdf)

3. At kommunene skal utarbeide handlingsplaner for psykisk helse med studentperspektivet. Handlingsplanene skal inkludere samhandling med høyere utdanningsinstitusjoner, studenthelsetjenesten og studentsamskipnaden.
4. At kommunene skal ha et tilbud som tar høyde for antallet studenter.
5. At kommunene skal ha et tilbud som har kompetanse på studenters livssituasjon og utfordringer.
6. Stille krav om at alle landets kommuner skal ha psykologkompetanse.
7. Innføre et prøveprosjekt med oppsøkende behandlings- og oppfølgingsteam som hjelper studenter med psykisk helse
8. Sikre studenter best mulig nærhet til natur- og friluftsområder, ved å forhindre nedbygging av nærnatur og forbinde disse til campus- og studentboligområder med kollektivtransport/grønne korridorer.
9. Gi midler og ta initiativ til tiltak som motvirker ensomhet

## Nasjonalt

Staten har spesialisthelsetjenesten, utdanningsinstitusjonene, finansielle muskler og kan utjevne forskjeller. Den har ansvar for organisering, rammer og finansiering.

10. Følge opp og evaluere arbeidet med psykisk helse.
  1. Gi Helsedirektoratet i oppdrag å evaluere utdanningsinstitusjonenes arbeid med å fremme god studenthelse samt forebyggende arbeid
  2. Kartlegge og evaluere det eksisterende psykiske tilbudet for studentene nasjonalt, i kommunene og ved utdanningsinstitusjonene.
  3. At det gjennomføres en Stortingsmelding om studenthelse
11. At staten må ta større økonomisk ansvar for å sikre god psykisk helse blant studenter.
  1. Øke de statlige overføringene til kommunene for psykisk helse
  2. Sikre at studentsamskipnadene sine tjenester får trygderefusjoner på lik linje med statlige tilbud.
  3. Øke de statlige overføringene til studentsamskipnadenes arbeid innenfor psykisk helse gjennom helseforetakene
12. Bidra til å redusere ventetiden på all behandling av psykiske lidelser.
13. Lovfeste retten til et godt læringsmiljø i en ny læringsmiljølov for studenter.
14. Gjøre det lettere å være student og deltidspsykemeldt
15. Gi alle studenter med psykisk uhelse rett til en mentor etter modell fra Danmark.
16. Styrke samarbeidet mellom helsesektoren og NAV for å legge til rette for å kombinere utdanning eller arbeid med behandling.
  1. Utvikle og spre NAV's program for studenter med psykisk lidelse, [Studier med støtte \(SMS\)](#)
17. Støtte prosjektet [Go Campus](#) som hjelper personer med psykiske utfordringer med overgangen fra videregående til høyere utdanning.
18. Tillate å ha en lege i studentsamskipnaden i tillegg til fastlege i folkeregistrert kommune
19. Innføre nasjonale retningslinjer for studenthelsetjenesten
20. Sikre alle studenter gratis tilbud i livskvalitet
21. Reformere den statlige tilskuddsordningen for det kommunale lavterskeltilbudet [Rask psykisk helsehjelp](#) med mål om maks tre dagers responstid.
22. Utdanne tilstrekkelig med kvalifisert personell for å kunne gjennomføre reformer og opptrappingsplaner innenfor psykisk helsearbeid

23. Sikre alle studenter et godt sted å bo
24. Heve kravene til lyd kvalitet for studentboliger til samme nivå som alle andre boliger i Norge
25. Lette det økonomiske presset på studenter
  1. Reversere regjeringens straffing av studenter som ikke finner det de passer best til på første forsøk.
  2. Øke studiestøtten til 1,5 G med 11 måneders studiestøtte, så studenter kan jobbe mindre og studere mer
  3. La studentprisen på kollektiv være upåvirket av prisøkning
  4. At lavinntektsfamilier, som studenter med barn, får økt barnetrygd
26. Øke bruken av alternativer til tradisjonell skoleeksamen
27. Øke og tilgjengeliggjøre tilbudet av mestrings- og rådgivningstiltak
28. At alle høyere utdanningsinstitusjoner skal tilby oppfølging av førsteårsstudenter hele året
29. Øke fysisk aktivitet i hverdagen ved å bygge hvor det er lettere og tryggere å gå og sykle.
30. Satse mer på forskning for å kartlegge årsakene til psykisk uhelse.
31. Redusere forbruks- og prestasjonsjag ved å redusere forbruket og regulere reklame mer
32. Økt tilrettelegging i undervisning gjennom hele studieløpet
33. Sørge for at det finnes et relevant tilbud for studenter som er for friske for DPS og for syke for det lokale psykologtilbudet ved studentskipnaden. Dette kan ivaretas ved å korte ned ventetiden hos lokal psykolog etter henvisning fra fastlege samtidig som det blir mulig å ha fastlege to steder
34. At relevante statlige organer åpner for å gi dispensasjon og støtte til forskning på enkelte narkotiske stoffer for eventuell behandling av psykiske lidelser som ofte er resistente til tradisjonell behandling

## **Internasjonalt**

Psykisk uhelse er et globalt problem. Globalt er psykisk sykdom en av de viktigste årsakene til uførhet blant unge mennesker mellom 20 og 30 år. Depresjon anslås å være en av de ledende årsakene til sykdomsbyrde i 2030 hvis ikke utviklingen snus.<sup>3</sup> Ved å se over landegrensene kan man se hva som fungerer i andre land og finne løsningen.

35. At Norge initierer og støtter internasjonale og europeiske forskningsprosjekt på psykisk helse økonomisk
36. At arbeidet mot psykisk uhelse inkluderes i bistandsarbeidet

## **I samskipnadene og på utdanningsinstitusjonene**

Det er store variasjoner mellom de ulike studentsamskipnadene når det gjelder tilbud og finansiering av det psykiske helsetilbudet til studentene.

37. Sikre jevn kvalitet i psykiske helsetjenestetilbudet ved landets studentsamskipnader.
  1. Ansette flere psykologer i Studentsamskipnadene
38. At det er det offentlige som har ansvaret for helsetilbudet, studentsamskipnadene skal være et supplerende tilbud.
39. I påvente av tilstrekkelig statlig finansiering bruke samskipnadsbudsjettet til å prioritere det psykiske helsetilbudets kvalitet og tilgjengelighet.
40. At utdanningsinstitusjonene skal lage egne retningslinjer som fremmer krav til studentenes læringsmiljø i påvente av en ny læringsmiljølov.

---

<sup>3</sup> <https://legeforenningen.no/Emner/Andre-emner/Publikasjoner/policynotater/2016/Global-mental-helse-nr-52016/>

41. Skape og spre informasjon om studenttilpassede, billige lokaler til utleie.
42. Samskipnadene bør ikke pålegge en egenandel i sine helsetjenester.