



SiO Helse tilbyr studentene noen å snakke med når de trenger det

09-10-2020 14:40 CEST

## Ekstra spesiell verdensdag for psykisk helse

**Ensomhet og psykiske plager er noe studenter er ekstra utsatt for. Studiehverdagen er i tillegg blitt snudd på hodet av pandemisituasjonen. Tema for verdensdagens for psykisk helse, "Spør mer", er derfor ekstra relevant for studenter og Studentsamskipnaden SiO.**

-Tilhørighet er vesentlig for god helse og nå må vi alle ta ansvar for å gi hverandre oppmerksomhet og spørre mer, sier direktør i SiO Helse Trond Morten Trondsen

## **Frokostwebinar om psykisk helse**

I forbindelse med Verdensdagen for psykisk helse arrangerte SiO fredag 9.oktober frokostwebinar om psykisk helse og mestringsverktøy. SiO Psykisk Helse ønsker å nå ut til ansatte ved utdanningsinstitusjonene med spesielt ansvar for studiestart, studieliv og læringsmiljø.

- SiO Helse tilbyr studentene noen å snakke med når de trenger det. På frokostmøte er tema både problemstillingene studentene kommer til oss med og hvordan korona påvirker studiehverdagen, sier leder for SiO psykisk helse Anne Karin Mullally,

Sosialrådgiver i avdeling for studentoppfølging ved Høyskolen Kristiania, Tevje Akerø, var invitert for å gi deltakerne en innføring i mestringsstrategier. Video fra frokostwebinaret ligger åpent for alle via [lenke](#).

I tillegg til frokostwebinar markerer SiO verdensdagen med temaet “spør mer” i sosiale medier. Det vil være et økt fokus på psykisk velvære med tydelig budskap om at SiO Helse står klar hvis studentene trenger noen å prate med, enten via video, fysisk oppmøte, eller via tjenesten Studenter spør.

## **Økt behov for noen å prate med**

Det har vært større pågang hos SiO Helse denne høsten, sammenlignet med våren. Det som mange trodde skulle bli et annerledes semester, ble til et annerledes studieår.

-For de nye studentene, uten etablerte sosiale nettverk og studierutiner, kan det være ekstra utfordrende, sier leder for SiO psykisk helse Anne Karin Mullally

Studentsamskipnaden SiO har satt av ekstra midler for å utvide helse- og rådgivningstilbudet til studentene.

-Det er viktig at vi tilpasser tilbudet etter studentenes behov. Vi har blant annet utvidet kveldstilbudet med flere psykologer og rådgivere. Da campus var stengt og ved studiestart hadde vi også rådgivere på stand i studentbyene, fortsetter Mullally-

Studentene henvender seg til SiO Helse med en rekke ulike problemer. Den siste tiden har henvendelser knyttet til pandemi situasjonen blitt vanlig.

-Nå, flere måneder og runder inn i bekjempelse av viruset er det lite igjen av det ekstra giret noen kunne kjenne ved pandemiens begynnelse. Mange er slitne av digital undervisning, manglende fysisk kontakt med lærestedene og synes det er vanskelig å finne samarbeidspartnere å jobbe med. De gode hverdagsrutiner som gir trygghet, forutsigbarhet og ro er borte, sier Mullally.

### **Psykologens råd til studenter**

Erfaringene fra vårsemesteret og stengt campus er at studentene blir mindre motivert jo lenger de går uten faste rammer rundt seg. Med mindre fysisk undervisning og færre sosiale møteplasser krever det mer av den enkelte, både faglig og sosialt.

-Vær frempå, nå er alle i samme situasjon. Ta initiativ til avtaler om å lese sammen, spise middag eller gå en tur med en studiekamerat eller kanskje en venn som driver med noe helt annet, sier Mullally

En realistisk studieplan, med konkrete delmål, er et råd SiO Helse ofte gir ved semesterstart.

-Sett deg mål for semesteret og deretter konkretiserer du hva som skal til for å nå det målet. For mange er ikke dette tiden for nye rekorder og de beste akademiske resultatene. Kanskje det viktigste er at du står opp til samme tid hver dag?, sier Mullally

For mer info om studentenes helse og trivsel, se [nettsiden](#) til Studentenes helse og trivselsundersøkelse (SHoT).

Klikk [her](#) for mer informasjon om SiO Helses tilbud til studentene.

Frokostseminaret er tilgjengelig [her](#).

---

*Studentsamskipnaden SiO leverer tjenester til mer enn 67 000 studenter ved 28 læresteder i Osloregionen. SiOs tilbud skal bidra til høy studiekvalitet og lik rett*

*til utdanning, og inkluderer blant annet 8 600 studentboliger, helsetjenester, barnehager, serveringssteder og et bredt treningstilbud gjennom SiO Athletica. SiO har rundt 500 medarbeidere (årsverk) og en omsetning på om lag 1,1 milliarder kroner. [www.sio.no](http://www.sio.no)*

## Kontaktpersoner



### **Fam Karine Heer Aas**

Pressekontakt

Kommunikasjonsrådgiver

[fam.karine.heer.aas@sio.no](mailto:fam.karine.heer.aas@sio.no)

900 82 746