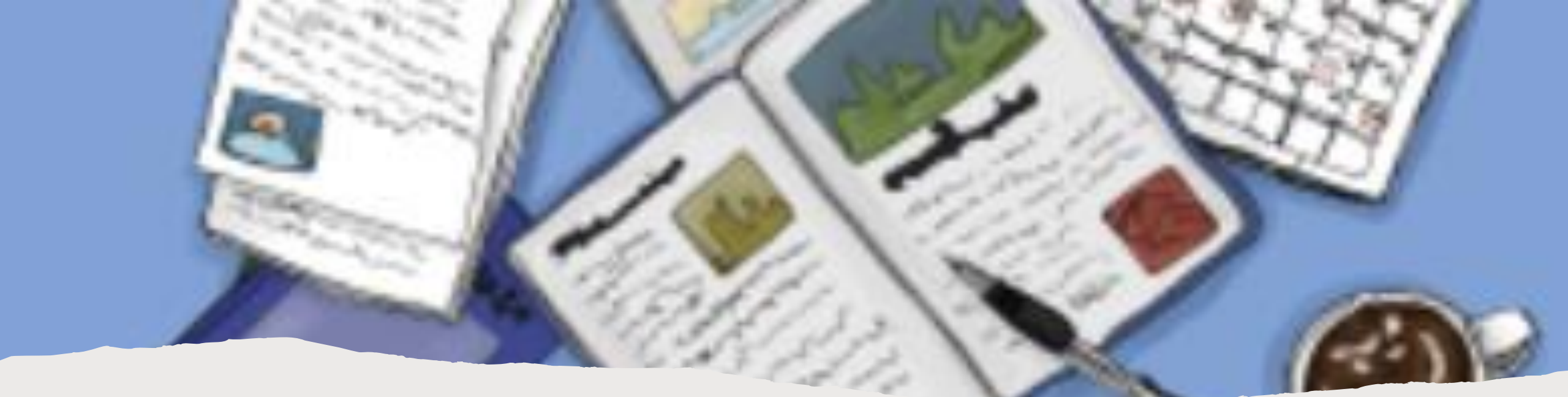




Psykisk helse og Rådgivning

VTAU – 24.4.2023



Agenda

- SiO Helses strategi
- Tilbudet ved psykisk helse, rådgivning og helsefremmende tjeneste
- Budsjett og økonomiske rammer
- Tilskudd og prosjekt
- Bemanning og drift
- Arbeidet med prioriteringsordning



SiO Helse strategi og mål

1. *Det skal være lett å få hjelp, men vi skal prioritere hvilken hjelp vi tilbyr ut fra behov*
2. *Digitalisering skal forenkle og forbedre tjenestene i SiO Helse*
3. *Vi skal skape mulighet for vekst og å øke kapasiteten i tilbudet med strammere bruk av semesteravgift*

Tilbudet i SiO Psykisk helse og Rådgivning

Felles:

- Gratis tilbud for studenter som har betalt sin semesteravgift
- Lavterskeltilbud – studentene tar kontakt selv
- En-til-en samtaletilbud/behandling
- Gruppetilbud
- Parsamtaler
- Oppmøte og video (både i en-til-en tilbudet og i kurs – webinar)

Behandlere og rådgivere deltar også som svarere i Studenter spør og som kursholdere

Rådgivningstjenesten

- **Tilbudet:**
 - Kort ventetid (målsetting om 1 uke)
 - Samtaletilbud til studenter som strever med små og store problemer i studiehverdagen.
 - Individuelle samtaler, partilbud og grupper (sorg- og mannsgroupe)
 - Konsultasjon til ansatte på lærestedene og i SiO
 - Stort kurstilbud i samarbeid med SiO Psykisk helse
- **Vanlige henvisningsgrunner:**
 - Studierelaterte problemer - planlegging, motivasjon, konsentrasjon, utsettelsesatferd
 - Relasjonsproblemer - samlivsvansker, kjærlighetssorg
 - Lettere følelsesmessige vansker - nedstemthet, prestasjonsangst, sorgreaksjoner
 - Identitet og selvbylde
 - Vanskelige valg - uventet graviditet, avbryte/endre studier
 - Ensomhet
 - Rusproblemer
 - Økonomiske rettigheter - Lånekassen, NAV



Psykisk helse

Tilbudet:

- Korttidsterapi/-behandling
- Kurs- og gruppetilbud
- Dagtid og kveldsklinikk
- Eksterne psykologressurser



Vanlige henvisningsgrunner:

- Nedstemthet – grubling og overtenking
- Engstelse - bekymring
- Panikk
- Tvang
- Traumer
- Spiseforstyrrelser
- Høye krav til en selv
- Søvnproblemer
- Eksamensangst
- Ensomhet
- Rusmiddelbruk
- Stress



Helsefremmende tjeneste (HF)



Tilbudet:

- Utvikle det helsefremmede tjenestetilbudet i SiO
- Utforske og innovere for nye/forbedrede måter å levere helsetjenester på

Prosjekter som ledes fra HF:

- **Podcast:** SiOs eneste podcast heter På Helsa Løs. Startet i 2020. 2 studentverter drifter tjenesten.
- **Studenter spør:** Gratis og anonym spørretjeneste for studenter. Startet i 2020. Nå en nasjonal tjeneste. Har bidratt til godt samarbeid mellom samskipnadene i Norge, og med nasjonale tjenester som ung.no og Digiung prosjektet.
- **Gamification:** Utvikling av selvhjelpsapper for studenter. Nå 3 apper tilgjengelige for studenter (Skjerpa – om å prokrastinere mindre; Mot – om sosial engstelse; Lur – om søvn). Utvikler nå et VR prosjekt for å jobbe med presentasjonsangst.
- **Kursutvikling:** jobber med å utvikle relevante og gode kurs for studenter på mange områder.
- **Student support:** I tidlig fase av å utvikle et støtteapparat for studenter gjennom andre studenter
- **Investigating me:** I tidlig fase av å utvikle et utforskningskurs for studenter som vil finne ut mer om hva som passer for dem innenfor bl.a. trening, kosthold, sosiale arenaer og psykisk helse



Budsjett og økonomiske rammer



Budsjett 2023 for Psykisk Helse, Helsefremmende tjenester og Rådgivning i tusen kroner:

	Psykisk Helse	Helsefremmende tjenester	Rådgivning
Inntekter	9 760		150
Personalkostnader	-18 544	-3 096	-8 091
Driftskostnader	-2 612	-491	1 033
Resultat	-11 396	-3 587	-6 908

- # ekt
- ing av tilskuddet i 2023
- e i prosjektet
sten
- om jobbet med designet i
leverandør
- iO som nå samarbeider
ve artikler – egen
øter
- r og erfaringsskribenter
-
- seisutgifter
- aug.20 okt.20 des.20 feb.21 apr.21 jun.21 aug.21 okt.21 des.21 feb.22 apr.22 jun.22 aug.22 okt.22 des.22
- A SiS Sit Sammen Arktiske Andre nettsider Direkte SoMe Google



Tilskudd og prosjekt

- Hdir: Styrket psykisk helse og livskvalitet på Campus
- 7,5 mill/år over 3 år varighet ut 2024 (halvering av tilskuddet i 2023 grunnet kutt i statsbudsjettet)
- Mål:
 - Drifte psykologtilbud på 3 læresteder (OsloMet, Kristiania, BI)
 - Studenthelsekoordinator
 - Student support (studenter hjelper studenter)
 - Investigating me (øke livskvalitet, bygge digital community med verktøy)
- Gjennomført i 2022:
 - 3 psykologer har arbeidsplass på 3 læresteder. Har ansettelse og fagmiljø i PH.
 - Studenthelsekoordinator har bl.a. vært PL for studenthelsekonferanse i Oslo; organiserer og har ansvar for Frokostmøter med lærestedene; gir opplæring og støtte til ansatte ved læresteder i vanskelige saker; svarer på studenthenvendelser
 - Student support har levert konseptfasen og anbefalt vei videre i planleggingfasen
 - Investigating me: har levert konsept og startet planlegging av kurs

Bemanning og drift

Leder for den samlede tjenesten: Klinikksjef

Psykisk helse har 20 behandler stillinger
(15,3 jobber 1-1 klinisk)

- 1 leder (psykologspesialist)
- 6 psykologer
- 9 psykologspesialister
- 2 psykiatere
- 2 psykomotoriske fysioterapeuter

Rådgivningen har 11 veiledere
(7,7 jobber 1-1 klinisk)

- 1 leder (klinisk sosionom)
- 7 Kliniske sosionomer
- 2 Sosionomer
- 1 Pedagog
- * 1 klinisk sosionom jobber 60% i HF (PL inntak)

Helsefremmende tjeneste (alle jobber i prosjekter)

- 1 psykologspesialist (PL veiviser på nett, prosjektredaksjon studenter spør)
- 3 psykologer (PL gamification, PL studenter spør, Studenthelsekoordinator)
- 1 Klinisk sosionom (PL kursporteføljen og På Helsa Løs)



Arbeidet med prioriteringsordning

- Et stort arbeid som involverer alle tre avdelinger.
- Strategien i SiO Helse satt prioriteringsspørsmålet på dagsorden. Vi så et behov for å dreie tjenestene fra høy oppmerksomhet på vårt dyreste og minst tilgjengelig tilbud (1-1 samtaler) til tilbud som er lettere tilgjengelige, billigere å drifte og som ofte svarer godt på studentenes faktiske behov.
- Brukerundersøkelser viste at studentene i liten grad kjenner til SiO Helses kurstilbud og andre lavterskel tilbud, og at Rådgivningstjenestens kompetanse var underkommunisert
- Studentene som sliter søker først og fremst psykologtilbudet uten å vite at andre tilbud kan hjelpe på det de sliter med.

Prosjektets faseinndeling



SiO identifiserte behov om å redusere ventetid til PH

Prosjektgruppe har jobbet med konseptutvikling (jan-april)

Mai-august

August - feb

Evaluering 1. trimester 2024

- Kortere ventetid
- Bedre styring og kontroll
- Bedre utnyttelse av kurs, selvhjelp, o.l.
- Økt digitalisering
- Flere får hjelp raskere

Tre delprosjekter våren 2023



DP 1: Veileder/veiviser på SiO.no

- Mål: Informere, vise vei, forventningsavklare
- Gjennomføre: mai 23
- Evaluere: November 23



DP 2: Inntak til PH/Råd:

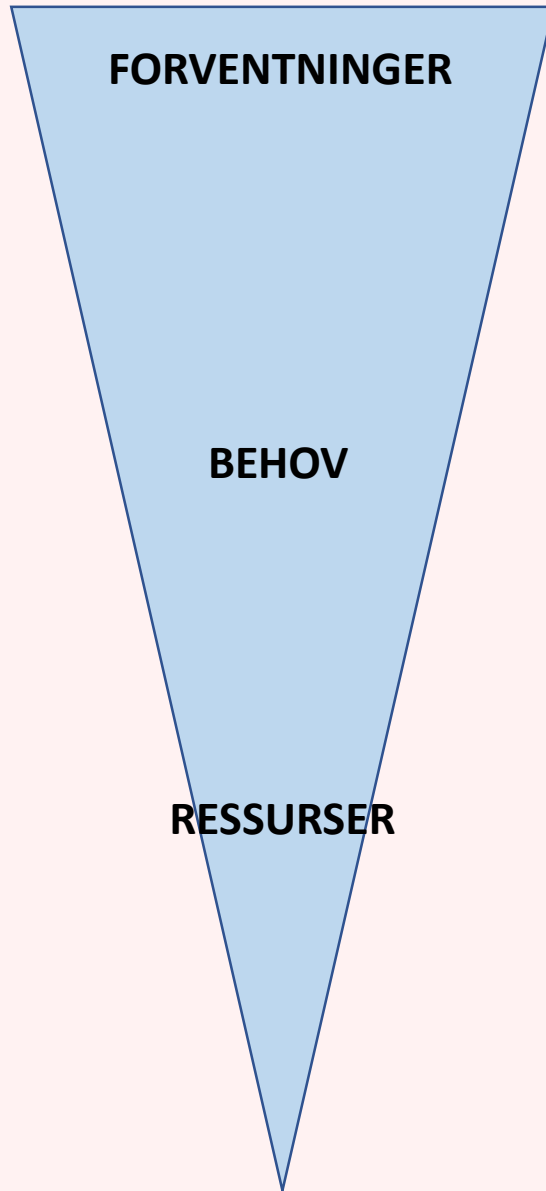
- Mål: redusere venteliste gjennom sortering, prioritering, ekskludering, gjennomstrømming, avslutning, lengde på løp
- Gjennomføre: august 23
- Evaluere: mars? 2024



DP 3: Kursporteføljen – kursutvikling

- Mål: gi et godt alternativt tilbud til 1-1 samtale, utvikle tiltak som inntak kan sende studenter til
- Gjennomføre: ett generelt kurs klart for oppstart august 2023
- Evaluere: juni? 2024

DP 2 - inntak



- Forventninger til psykologtilbud
 - Forventningene fra studentene er ofte høyere enn studentens behov og absolutt høyere enn ressursene vi har tilgjengelige for å møte forventningspresset
 - Forventninger kan styres
- Behov – hva er det faktiske behovet
 - Det faktiske behovet om hjelp er ofte lavere enn forventningene om hva psykologsamtaler kan utrette. Vi skal møte behovet innenfor våre rammer, og avklare/styre forventningene
- Ressurser tilgjengelig
 - Ingen plan om å øke ressursene. Alle i PH/Råd er forventet å ha fulle timebøker og gi 1-1 tilbud utfra vår kapasitet. Dvs. at behandlingsløp avgrenses til å være innenfor våre rammer, og at saker avsluttes fortløpende der andre lavterskeltilbud er tilgjengelige.



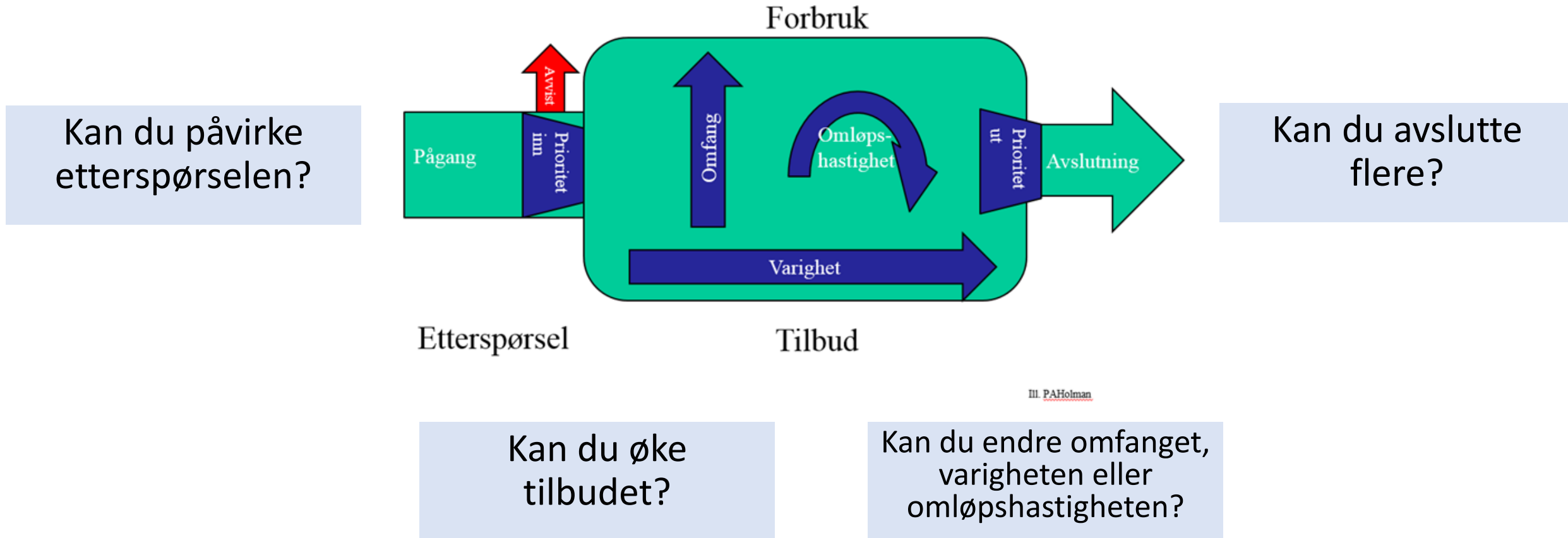
Forventningsstyring



- Hvordan kan vi styre forventningene?
 - SiO.no – sidestiller de tre veiene å gå for å få hjelp gjennom veiviseren
 - Tydeligere markedsføring av kurs og andre lavterskeltilbud fremfor 1-1 behandling
 - Slutte å markedsføre «noen å snakke med» som hovedtilbudet
 - Dreining mot lavterskeltilbud som selvhjelp, kurs, foreninger, oa.
 - Ett samtaletilbud utad

Modeller for regulering av pasientforløp

- Modell for noen tiltak som påvirker ventetid og kø



DP 2 – foreslåtte endringer

I først omgang prioriterer vi endringer **før** forløp og i **avslutning** av saker som kan gis andre tilbud/behovet er møtt

- Kan vi påvirke etterspørselen?
 - Gjennom at noen utprøver kurs og selvhjelp før 1-1 behandling/gruppetilbud
 - Tydelig prioriteringsveileder for 1-1 tilbud/gruppetilbud
 - Eventuelt eksklusjonskriterier
- Kan vi øke tilbudet?
 - Føringerne til prosjektet utelukker dette. Vi har i Oslo 20 PH behandlere og 10 rådgivere. Til sammen 30 personer, ca. 23 årsverk som jobber med 1-1 behandling (7 årsverk tatt ut for kurs, HF arbeid)
 - Ved fremtidige ansettelser bør kompetansen vurderes opp mot behovet til våre brukere
- Kan vi øke omløpshastigheten?
 - Vi har et tak på 10-12 samtaler i PH, med snitt på ca. 7 samtaler
 - Rådgivning har et snitt på ca. 3 samtaler
 - Vi ser ikke at det er tilrådelig å redusere taket på 10-12 timer, men det må vurderes dersom tiltakene vi nå setter i gang ikke får ønsket effekt.
- Kan vi avslutte flere?
 - Vi bør tilstrebe å avslutte saker tidligere der det er mulig, henvise til kurs eller selvhjelp der vi har tilbud som kan svare ut behovet



DP 3 – Kurstilbudet - plan

- **2 kurs avholdes min 1 x per måned**
 - **Formål:** Treffer de mest hyppige årsakene til at studenter søker hjelp i PH/Råd
 - **Ramme:** 1-3 møter. Oppmøte og webinar. Noen er mer intense (3 møte ganger innenfor 1 uke)
 - **Kursinnhold:**
 - Styrk din psykiske helse. Tema:
 - Takle bekymring og overtenkning
 - Takle grubling og nedstemthet
 - Takle ???
 - Fokus. Tema:
 - Prokrastinering
 - Konsentrasjonsvansker
 - ???
- **Øvrige kurs avholdes 1-3 ganger per semester**
 - Kurs som overlapper reduseres slik at tema ivaretas

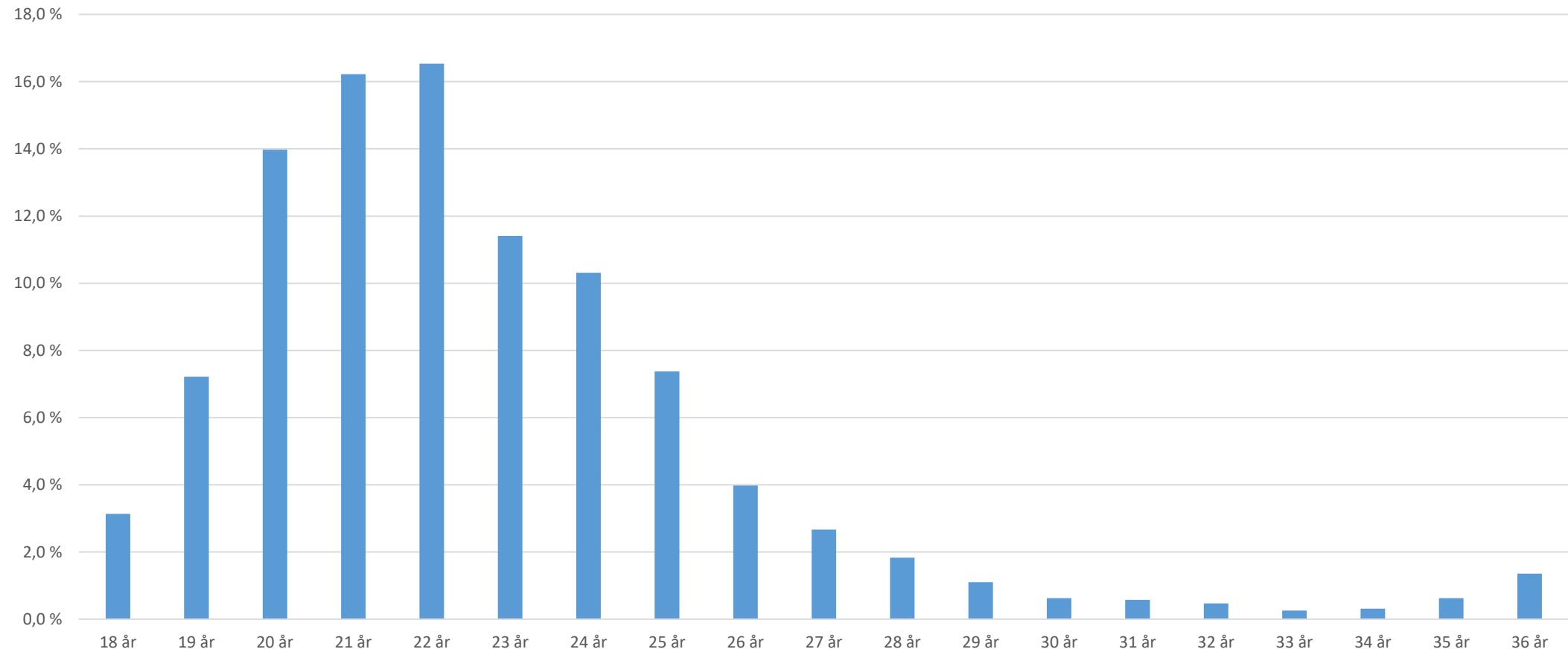




Takk for oss

Spørsmål og alder

Spørsmål per alder



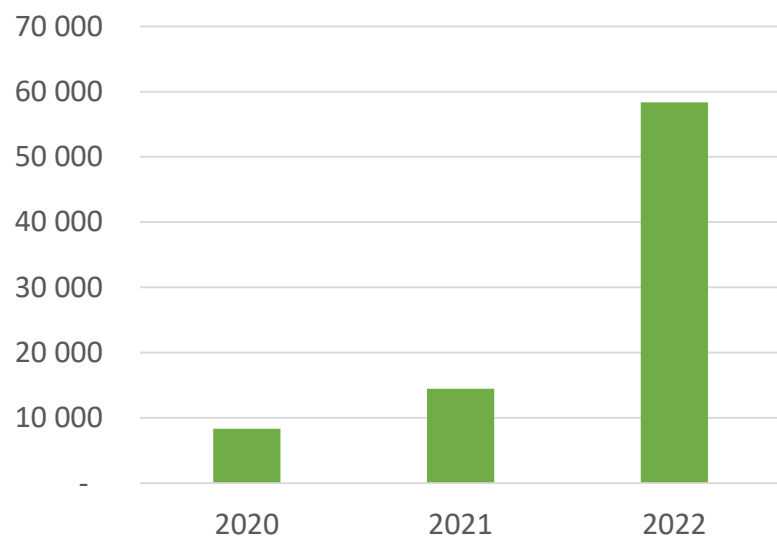
Artikler

Antall artikler totalt: 199

Antall studentartikler: 73



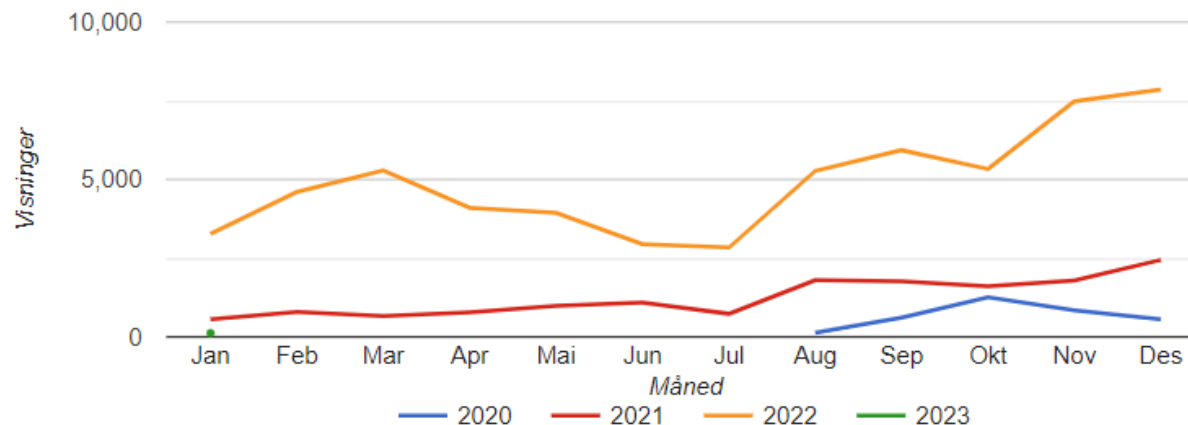
Totalt antall artikkeltreff per år



Mest leste artikler i 2022

Problemer med døgnrytme og søvn? Ny app kan hjelpe deg	2213
Hvilke rettigheter har studenter som blir syke?	2016
5 kjærlighetsspråk - hvilket snakket du?	1655
Hvilke rettigheter har studenter som får barn?	1532
Jeg kuttet ned på alkohol og har ikke angret (studentartikkel)	1481
Jeg vil ikke ha porno-sex (studentartikkel)	1399
Få en god relasjon til deg selv (Studentartikkel)	1355
5 tips før du flytter sammen med kjæresten (studentartikkel)	1345
Å tvile på parforholdet	1236
Studietips til deg med ADHD	1047

Artikler år-over-år gruppert på måned



Forebyggende helse gjennom
normalisering og validering

...med svar på spørsmål, artikler,
videoer, apper, podcast

•

Spør anonymt og få svar fra helsepersonell

Spør anonymt

Tjenesten er gratis og driftes av
studentsamskipnadene.

Les mer om oss →



Søk blant spørsmål og artikler

Søk



Kjærlighet, vennskap og familie

Gå til tema →



Psykologspesialist

**Å være pårørende:
Når en i familien er
psykisk syk**

Les mer →



Studentskribent Maria

Å ikke bli invitert

Les mer →



Studentskribent Maria

**Dumpa? Slik kommer
du deg over eksen**

Les mer →



Studentskribent Kaja

**Hvordan gå fra
bekjentskap til nær
venn?**

Les mer →



Studentskribent Mia

**Ny i byen -hvordan få
nye venner?**

Les mer →



Klinisk sosionom

Å tvile på parforholdet

Les mer →



Studentskribent Maria

**Burde jeg være flau
over hvor jeg kommer
fra?**

Les mer →



Studentskribent Mia

**5 tips før du flytter
sammen med
kjæresten**

Les mer →



Studentskribent Aleksander

**Hjemlengsel -
Karaoke og Frihet**

Les mer →

Kropp, sex og identitet

Gå til tema →



Studentskribent Anna

**Hvordan snakke
sammen om sex?**

Les mer →



Studentskribent Maria

**Da mat og kosthold
tok opp alle tankene
mine**

Les mer →



Studentskribent Kaja

**Abort på Badet: Det
jeg skulle ønske jeg
visste**

Les mer →



Helsesykepleier

**Kjønnsvorter
(Kondylomer)**

Les mer →



Ernæringsrådgiver

**Tips til sunn
studentmat på
budsjett**

Les mer →



Studentskribent Aleksander

**Jeg er så redd for å
være alvorlig syk**

Les mer →



Helsesykepleier

**Premenstruelt
syndrom (PMS)**

Les mer →



Tannlege

Tips til god tannhelse

Les mer →



Studentskribent Mia

**Jeg vil ikke ha porn
sex**

Les mer →

Psykisk helse

Gå til tema →



Psykologspesialist

**Sosial angst? Slik blir
du tryggere**

Les mer →



Klinisk sosionom

**Syv tegn på at du er
avhengig av
Reels/Shorts/TikTok**

Les mer →



The Human Aspect x SiO

**Historier fra
virkeligheten: Et
åpenhjertig innblikk i
livet til seks studenter**

Les mer →



Psykolog

**Hvordan mestre
bekymringstanker?**

Les mer →



Skrevet av The Human Aspect x SiO

**Historier fra
virkeligheten: OCD og
reisen fra skam til
brutal åpenhet**

Les mer →



Psykologspesialist

Er det sunt å gråte?

Les mer →



Psykologspesialist

**Hvordan mestre
helseangst**

Les mer →



Samisknadene i Norge

**Lei av å være sosialt
utrygg og selvbevisst?
Ny app kan hjelpe deg**

Les mer →



Studentskribent Aleksander

**Mine tips for å
forebygge
vinterdepresjon**

Les mer →

Kjærlighet, vennskap og familie

Ensomhet

Historier fra virkeligheten: Et åpenhjertig innblikk i livet til seks studenter

I en verden i stadig endring er studentlivet krevende på en ny måte. En kombinasjon av press, konstant eksponering og eksistensielle trusler gjør at velnært psykisk helse stadig viktigere. Denne minidokumentaren vil vise noen av de moderne utfordringene gjennom øynene på 6 studenter. Frid, Guro, Exelle, Kristian, Astrid og Godriver deler sin reise i møte med press, forventninger og kulturen "Generasjon prestasjon", ensomhet, overspising, OCD, rasisme, seksualitet, identitet og livet på spekeret. Historiene deres er kombinert med innsikten fra studentrådgiver Mari fra SiO.

Skrevet av The Human Aspect x SiO

"Psykolog" uten venteliste

Jeg tror ikke at psykolog er noe for meg - jeg sliter jo egentlig ikke med noe. Likevel sitter jeg med en følelse av at jeg gjerne skulle fått snakket ut. Sagt alt jeg har på hjertet og delt mine tanker og frustrasjoner til en annen person. Hvordan kan man få til dette uten å stå lenge i kø for å få time hos psykolog, eller ta plassen til en som kanskje trenger det langt mer enn meg?

Skrevet av Studentskribent Maria, illustrasjon Andrea Skovdahl



Sorg i juletiden

Kanskje er det den første julen uten den du har mistet. Kanskje har du vært gjennom en jul allerede, eller kanskje flere. Å bære på en sorg i juletiden er vondt og vanskelig på mange måter.

Skrevet av Barnevernspedagog/familie terapeut



Rettligheter og økonomi

Tilrettelegging- hva har jeg rett på?

15% av studenter har en form for varig funksjonsnedsettelse; fysisk eller psykisk ifølge en undersøkelse gjort av universell.no. Mange studenter har i tillegg sykdommer eller skader som er mer forbigående. Uavhengig av om funksjonsnedsettelsen er langvarig eller kortvarig, så kan du ha behov for tilrettelegging av studiet.

Skrevet av Klinisk sosionom



Studentskribent Kaja

Abort på Badet: Det jeg skulle ønske jeg visste

Den eneste som ikke gleder seg til jul?

Det ser så idyllisk ut på film; kjøre gjennom snøtunge daler på vei til et koselig barndomshjem der peisen er tent og foreldrene dine venter på at du skal komme hjem, for å gi deg den pausen og den kjærligheten du har opparbeidet deg behov for gjennom et langt semester.

Skrevet av Klinisk sosionom

Studiemestring

Studievalg

Studer for å lære - ikke bare for å bli noe

Å studere for å bli lege, advokat eller sivilingeniør er selvfølgelig veldig fint og ikke minst, veldig praktisk. Å tenke på hva man kan bli med utdannelsen er nesten alltid lurt. Det å studere for å lære derimot, virker som en litt tapt kunst i et stadig mer rent yrkesrettet universitet.

Skrevet av Studentskribent Aleksander, Illustrasjon Andrea Skovdahl



The Human Aspect x SiO

Historier fra virkeligheten: Flerkulturell, rasisme, identitet og selvbylde