

STUDENT I PSYKISK UBALANSE

GUIDE FOR STUDENTER OG ANSATTE VED KUNSTHØGSKOLEN I OSLO	
Er du bekymret for om en student er i psykisk ubalanse?	
<p>Ansatte og medstudenter er ofte de første til å merke om en student sliter/er i psykisk ubalanse. Da kan det være viktig å oppmuntre og hjelpe studenten til å søke hjelp hos fagfolk med riktig kompetanse. Kunsthøgskolen i Oslo er tilknyttet SiO www.sio.no som har lang erfaring og en rekke fagfolk som kan hjelpe studenter som har det vanskelig. Både akutt og mer langsiktig.</p>	
Lurer du på om en student har det vanskelig? Det kan være flere tegn:	
Studentens oppførsel: <ul style="list-style-type: none"> - Forandring i væremåte og sinnsstemning - Tilbaketrekning - Endring i hygiene og utseende - Dårligere prestasjoner på skolen - Voldsomt og uforklarlig sinne - Misbruk av alkohol eller narkotika - Bizarre tanker/oppførsel 	Din reaksjon på studentens oppførsel: <ul style="list-style-type: none"> - Du er ukomfortabel med studentens kommentarer og oppførsel - Du er bekymret for studentens evne til å fungere - Du føler uro eller er redd

Guiden under kan hjelpe deg til å velge riktig respons i forhold til en student i psykisk ubalanse. Nederst på arket finner du kontaktpersoner for den enkelte avdeling hvis du har ytterligere spørsmål.

Husk at du ikke kan ta kontakt med SiO på vegne av en navngitt student med mindre studenten samtykker. Du kan ringe SiO og be om generelle råd, men studenten må selv bestille time etc.

Er studenten til fare for seg selv eller andre?		
JA , eller studenten trenger øyeblikkelig hjelp	NEI , eller usikker, men jeg er bekymret	NEI, men studenten har personlige problemer eller problemer med studiehåndtering
Ring 112 politiet og/eller ambulanse 113	På dagtid/ i arbeidstiden: Ring SiO psykisk helse på 22853181 for å be om råd. Eller SiO Rådgivning, Tlf: 22853327 Eller SiO allmennlegeseksjonen, Tlf: 22 85 31 60 Oslo Legevakt/ døgnåpent: Psykisk krise (selvmordsfare, psykose, forvirring): 116117 eller 23 48 72 00 Vold, overgrep og livskrise (sosialtjeneste, voldtekt, rus): 23 48 70 90 Skade (skade, brudd, forstuing, hodeskader og sår): 116117 eller 22 11 72 96 Sykdom (sykdom, smerter, feber, oppkast, diare, kvalme, forgiftning, generelle plager): 116117 eller 23 48 72 00 Hele døgnet: Husk at du også alltid kan ringe nødtelefonen: 112 politiet eller 113 ambulanse	SiO har flere tilbud innen psykisk helse som kan hjelpe studenter til å mestre hverdagen. Psykisk helse, dvs. psykolog og psykiater, ring 22853181 Lege, ring 22853160 SiO Rådgivning, ring 22853327 <ul style="list-style-type: none"> - Studentrelaterte vansker (eks. prestasjonsangst, stress, manglende motivasjon) - Relasjonsproblemer - Følelsesmessige vansker (eks. tristhet, sorg, sjenanse) - Økonomiske spørsmål (eks. Lånekassen, NAV) SiO rådgivning tilbyr i tillegg en rekke kurs og grupper. Eks: <ul style="list-style-type: none"> - Ta-ordet kurs - Stress- og studiemestring - Eksamensangst - Kroppsbevissthet - Forebygging av depresjon - Sorggruppe Se www.sio.no for mer informasjon om hva SiO kan tilby.

For eventuelle spørsmål

Kunst og håndverk Masterstudenter: Frode Rønning Tlf: 945 23 272 frode.ronning@khio.no Bachelorstudenter: Tove Berit Sollien Tlf: 945 23 307 tove.sollien@khio.no	Design Lisa Karlsson Tlf: 402 44 034 lisakarl@khio.no	Kunstakademiet Berit Andresen Tlf: 945 23 258 berit.andresen@khio.no Christian Vinje Tlf: 945 23 396 christian.vinje@khio.no	Dans Dans: Marianne Brekke Tlf: 480 89 086 maribrek@khio.no MA koreografi og PPU dans: Christel Bie Lavik Tlf: 945 23 440 chrilavi@khio.no	Teaterhøgskolen Morten Vøyvik Tlf: 975 61 510 morten.voyvik@khio.no PPU teater: Christel Bie Lavik Tlf: 945 23 440 chrilavi@khio.no	Operahøgskolen Kristin Øye Gjersdal Tlf: 461 86 108 krisgjier@khio.no	Andre kontaktpersoner Studie- og forskningssjef Torben Lai Tlf: 928 96 161 torben.lai@khio.no HMS-koordinator Rannveig Reknes Overvik Tlf: 930 09 464 rannover@khio.no Rådgiver for utdanningskvalitet Anette Christensen Tlf: 945 23 252 anette.christensen@khio.no
---	--	--	--	--	---	--