

SiO Helse

Studentsamskipnaden SiO

Karin Rolness Erichsen
Psykolog i SiO Helse og Helsefremmende tjeneste
Studenthelsekoordinator 1 Okt 2022

SiO Helse – skreddersydd helsetilbud til studenter

- Fastlege – allmennlege
- Sykepleier
- Helsesykepleier
- Psykolog
- Psykiater
- Psykomotorisk fysioterapeut
- Tannleger
- Studentrådgiver-samtaleterapeuter



01

Blindern

- Fastlege
- Sykepleier
- Helsesykepleier
- Psykolog/psykiater
- Psykomotorisk fysioterapi
- Rådgiver
- Tannlege

02

Holbergsgt. 21

- Fastlege
- Helsesykepleier
- Psykolog/psykiater
- Psykomotorisk fysioterapi
- Rådgiver

03

Læresteder

BI

- Fastlege
- Rådgiver
- Psykolog

OsloMet

- Psykolog
- Helsesykepleier

Høyskolen Kristiania

- Psykolog

Allmenlegetjenesten i SiO





Fastlegetilbudet

- Spesialister på studentproblemer
- Lett tilgjengelige
- Prioritert legehjelp på dagen ved akutt sykdom
- Timebestilling på telefon og via [Helsenorge.no](https://helsenorge.no)
- Tilbyr legetime ved:
 - oppmøte,
 - tekstbaserte konsultasjoner
 - videokonsultasjon
- Tilstreber kort ventetid
- Tilbakebetaling av helseutgifter over 440 kr.

| Helseysykepleier

- Prevensjonsveiledning
- Spørsmål knyttet til seksualitet
- Samtale ved abort
- P-pille resepter
- Innsettelse av p-stav
- Selvtester SOI
- Godt og billig tilbud!
- Fysisk oppmøte eller videokonsultasjon

Nå skal vi vise en liten film vi har laget.



SiO Tannlege



- Studentvennlige priser
- Kort ventetid
- Doblet kapasitet med tilbud på dag og kveld
- Ø-hjelp på dagen!

Noen å
snakke med





SiO Rådgivning

- Seksjon i SiO Helse
- 10 årsverk.
- Studentrådgivere/samtaleterapeuter med klinisk videreutdanning og/eller annen etter- og videreutdanning.
- Rådgivningstilbud på:
 - Blindern (nå St. Olavs gate),
 - BI i Nydalen
 - Sentrum (Holbergsgate)
 - Kjeller

SiO Rådgivning

- Lavterskeltilbud – du tar kontakt selv
- Kort ventetid på time (målsetting om 1 uke)
- Samtaletilbud til studenter som strever med små og store problemer i studiehverdagen. Individual- og parsamtaler
- Stort kurstilbud i samarbeid med SiO Psykisk helse



SiO Rådgivning

Vanlige henvendelsesgrunner:

- **Studierelaterte problemer** - Planlegging, motivasjon, konsentrasjon, utsettelsesatferd
- **Relasjonsproblemer** - Samlivsvansker, kjærlighetssorg
- **Lettere følelsesmessige vansker** - Nedstemthet, prestasjonsangst, sorgreaksjoner
- **Identitet og selvbilde**
- **Vanskelige valg** - Uventet graviditet, avbryte/endre studier
- **Ensomhet**
- **Rusproblemer**
- **Økonomiske rettigheter** - Lånekassen, NAV

Psykisk helse

- Psykologer på Campus i full drift, godt mottatt.
- Jobbes godt i seksjonen og de første to månedene ligger over måltall.

Ventetid:

Behovssamtale: 14 dager
Oppstart behandling: i underkant
av 3 måneder

Hvordan bli kvitt angst

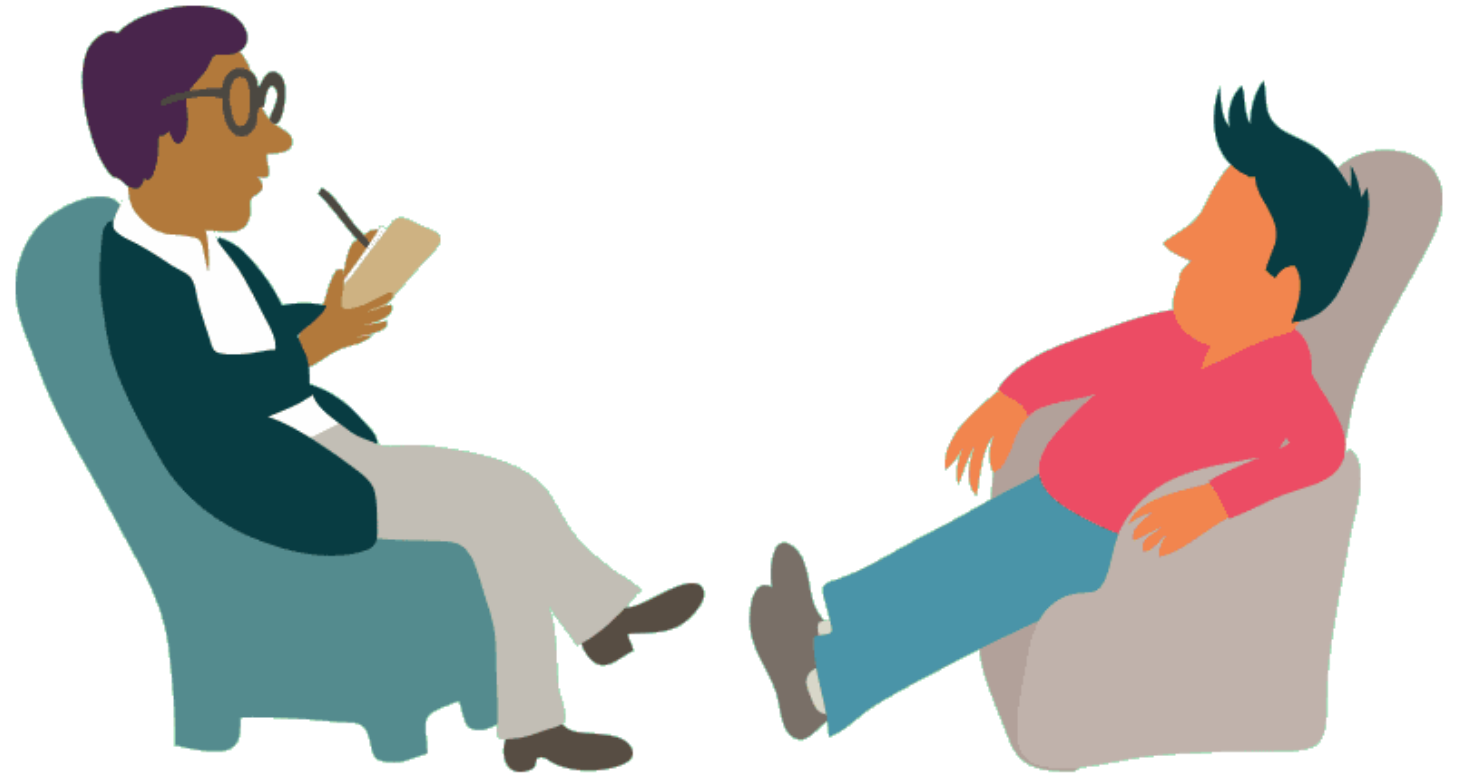


SiO Psykisk helse

Studenter i Oslo har et bredt og kompetent psykisk helsetilbud med målsetning om god psykisk helsehjelp for studiegjennomføring

20 årsverk på dag, kveldsklinikk og eksterne psykologer

- Psykologspesialister
- Psykologer
- Psykomotoriske fysioterapeuter
- Psykiatere





- Lavterskel tilbud - du tar kontakt selv
- Vi tilbyr:
 - Korttidsterapi
 - Både oppmøte- og videotimer
 - Kurs- og gruppetilbud
 - Dagtid og kveld
- Gratis tilbud for studenter som har betalt sin semesteravgift

Hva kan vi hjelpe med...

- Psykiske symptomplager
 - Nedstemthet
 - Engstelse
 - Panikk
 - Tvang
 - Traumer
- Høye krav til en selv
- Søvnproblemer
- Eksamensnerver
- Ensomhet
- Rusmiddelbruk
- Stress

- Jeg er ikke overrasket, men det er frustrerende og det er klart jeg blir lei meg, sier hun.

Dam mener vi mangler løsninger som fungerer for studentene.

- Vi gjør en del gode ting for studentenes psykiske helse i dag, men det er helt åpenbart at vi ikke klarer å gjøre nok.





Akutthjelp i Oslo

SiO Psykisk helse har ikke akuttjenester

Dersom dere har en student i krise kan dere ringe Akutteamene i DPSene på dagtid, eller direkte til Sosial og ambulant akuttjeneste som har døgnåpent.

- Legevakt: ring 116117
- Sosial og ambulant akuttjeneste: ring 23 48 70 90
 - Hovedmålgruppen er mennesker i krise.
 - Tar imot henvendelser direkte fra personer per telefon eller ved oppmøte på legevakten. Mange henvendelser kommer også fra pårørende, samarbeidspartnere, nødetater eller fra andre avdelinger på legevakten.
 - Du kan kontakte oss for samtaler og rådgivning, enten på legevakten eller på telefon. Vi kan også komme hjem til deg.
 - En del av legevakten i Oslo, og er døgnbemannet hele året
 - Tjenestene er gratis
 - Det er ikke behov for henvisning

- Akutteamene i DPS
 - Bydel Alna: [DPS Groruddalen](#)
 - Bydel Bjerke: [DPS Nydalen](#)
 - Bydel Frogner: [Voksenpsykiatrisk avdeling Vinderen](#)
 - Bydel Gamle Oslo: [Lovisenberg DPS](#)
 - Bydel Grorud: [DPS Groruddalen](#)
 - Bydel Grünerløkka: [Lovisenberg DPS](#)
 - Bydel Nordre Aker: [DPS Nydalen](#)
 - Bydel Nordstrand: [DPS Søndre Oslo](#)
 - Bydel Sagene: [DPS Nydalen](#)
 - Bydel St. Hanshaugen: [Lovisenberg DPS](#)
 - Bydel Stovner: [DPS Groruddalen](#)
 - Bydel Søndre Nordstrand: [DPS Søndre Oslo](#)
 - Bydel Ullern: [Voksenpsykiatrisk avdeling Vinderen](#)
 - Bydel Vestre Aker: [Voksenpsykiatrisk avdeling Vinderen](#)
 - Bydel Østensjø: [DPS Søndre Oslo](#)



Helsefremmende tjeneste



Helsefremmende tjenester

Kurs - 18 ulike
kurs driftes av
psykologer, rådgivere,
studenter, Athletica og
Humanetisk forbund

**Studenter
spør**

**På Helsa
Løs**

**Student
support**

Med oppfølging i
Rådgivningen

Psykt voksen

Psykisk helse og
Livsstil

**Kurs
oversettes til
engelsk**

God start

**Foredrag for
læresteder**

**Digitale
løsninger**

Helsefilmer

Selvhjelp



Ta ordet kurs

Synes du det er vanskelig å snakke i forsamlinger? På dette kurset lærer du å bli tryggere i situasjoner der du må snakke foran flere mennesker. Du kan du øve deg i trygge omgivelser, og få kontroll på svette hender og spente nerver med gode tips, praktiske øvelser og hjemmeoppgaver.

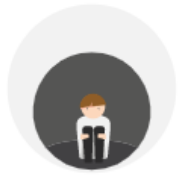
 Dette kurset holdes ikke flere ganger i høst



Stress- og studiemestringskurs - Webinar

Gikk ikke forrige semester så bra? Vil du lære deg gode studievaner og bli mindre stressa? På dette kurset får du tips og råd om hvordan du kan studere mer effektivt og dermed få en bedre studiehverdag?

 Dette kurset holdes ikke flere ganger i høst



Kurs i depresjonsmestring. Webinar.

Sliter du eller har du tidligere slitt med depresjon? Ønsker du å lære mer om depressive plager, hvordan man kan komme ut av en vond tilstand og forebygge nye perioden?

 Dette kurset holdes ikke flere ganger i høst



Prokrastinering - Lær deg å utsette mindre (strømmet kurs)

Ønsker du å delta på et nytt strømmet kurs om prokrastinering? På dette kurset lærer du om hvorfor du prokrastinerer og hvilke strategier du kan bruke for å utsette mindre.

 Dette kurset holdes ikke flere ganger i høst



Kom i gang - aktiv livsstil

Er du klar for å gjøre en endring i livet gjennom kosthold og trening? På dette kurset kan du lære å lage egne rutiner i studenthverdagen som fører til overskudd og trivsel. Dette kan være utfordrende, men "Kom i gang - aktiv livsstil" vil hjelpe deg igjennom denne endringsprosessen.

 Dette kurset holdes ikke flere ganger i høst



Kom i gang - trening og kosthold

Ønsker du mer overskudd i hverdagen? På dette kurset kan du lære deg nyttige verktøy for å ha en mer aktiv hverdag med trening og næringsrikt kosthold.

 Dette kurset holdes ikke flere ganger i høst

KURS

Psykoedukasjon, undervisning, opplæring og foredrag rettet mot studenter, læresteder og andre interessenter





Studentansatte:

- Illustratør til artikler
- Designer for nettstedet
- Skribenter

Studentskribent



Sosial etter pandemi



Menssmerter

Artikler:

- Mer enn 150 artikler på siden som omhandler ulike problemstillinger studenter har spurt om

SiO Helses podcast - På helsa Løs



Nye episoder:

- Hvordan er det å få en diagnose? Med Henning Bang
- Hvordan revolusjonere smalltalken. Med Solveig Kloppen
- Er Oslo en ræva studentby? Med Else Kåss Furuseth

... og ca. 50 tidligere episoder med våre tidligere podcastverter

Gamification - Digitale mestringsverktøy for psykisk helse

- Søvn
- Studiemestring
- Sosial engstelse
- Ta ordet (VR løsning som blir tilgjengelig i årsskifte 22/23)



Student support



- Bygger på Peer Support modellen ved Oxford University
- Studenter som hjelper studenter
- Får opplæring og veiledning gjennom SiO Rådgivning
- Organiseres som forening i SiO Foreninger
- Hva gjør student supportere:
 - Svarer på spørsmål om praktiske, sosiale og emosjonelle utfordringer, og gir hjelp til å finne ut om ulike tilbud/tjenester
 - Støtter studenter gjennom én-til-én samtaler, grupper eller andre sosiale arrangementer
 - Supportere har taushetsplikt, men også rapporteringsplikt dersom det er fare for liv og helse



Vi finnes på:

- Blindern – Kristian Ottosens hus
- Sentrum – Holbergs gate 21
- BI – inngang ved Athletica
- Høyskolen Kristiania
- OsloMet
- Kjeller





 | Instagram SiOStudentliv

 | Facebook: SiO



| Spørsmål- og svartjeneste:
www.sio.no/studenter-spør



TUSEN TAKK FOR OSS!

