

Integrering av Psykisk Helse i Mentorordningen

Christine Brusevold Hansen, Oda Karlstad, Vilde Blomhoff Pedersen, Caroline Emilie
Tellefsen

Kull 96

Vår 2020

Praksisrapport PROPSY315: Samfunnspsykologi



Institutt for samfunnspsykologi
Universitetet i Bergen

Veileder: Valeria Markova

INTEGRERING AV PSYKISK HELSE I MENTORORDNINGEN

I Norge blir utdanning verdsatt som en svært viktig del av samfunnet. En rekke studier viser at utdanning er positivt forbundet med helse, tillit til samfunnet, demokratiforståelse, samfunnsengasjement og kriminalitetsforebygging (Kunnskapsdepartementet, 2017).

Psykiske vansker er et stort samfunnsmessig problem som kan føre til store kostnader både for enkeltindividet og samfunnet (Kinget, Sælensminde, Dielemands, Vollset & Norheim, 2017). Ettersom psykiske vansker bidrar til høyt frafall fra høyere utdanning er det viktig å sette inn tiltak som kan forebygge psykiske vansker hos studenter, for eksempel ved å øke studiemestring og sosial tilhørighet blant studentene (Sivertsen & Lønning, 2018). En faktoranalyse identifiserte fire hovedårsaker til frafall i høyere utdanning; læringsmiljø og undervisning, vansker med å klare de akademiske kravene, barnepass og økonomi, og motivasjon. Resultatene indikerer at læringsmiljø er viktig for fullføring, og dermed at lærestedet spiller en viktig rolle for om studenter fullfører påbegynt utdanning (Hovdhaugen, 2019). Dette er spesielt viktig tidlig i studieforløpet, grunnet at det i denne perioden er størst risiko for frafall (Kunnskapsdepartementet, 2017). Å forebygge psykiske vansker for å hindre frafall i høyere utdanning og utvikling av psykisk sykdom er dermed et viktig samfunnsoppdrag. Dette vil gagne både enkeltindividet, utdanningsinstitusjoner og samfunnet i sin helhet. I denne rapporten kommer vi til å ta for oss hvordan psykisk helse kan integreres i mentorordningen ved Universitet i Bergen.

Mentorordningen innføres på bakgrunn av et Stortingsvedtak fra 2017 om at en mentorordning skal innføres på alle institusjoner innenfor høyere utdanning i Norge for å bidra til høyere kvalitet (Universitetet i Bergen, 2018). Mentorordningen er et universelt tiltak som sikter mot å forebygge frafall gjennom å øke trivsel, bedre faglige resultater og øke kvaliteten i høyere utdanning for øvrig. Universelle tiltak viser til forebyggende tiltak som rettes mot en generell gruppe, noe som innebærer at man konsentrerer innsatsen mot å fremme en positiv utvikling som kan gi alle maksimal beskyttelse (Nasjonalt kompetansesenter for

INTEGRERING AV PSYKISK HELSE I MENTORORDINGEN

psykisk helsearbeid, 2018). Mentorordningen er dermed også et tiltak som retter seg mot å hindre negativ utvikling hos studenter som kan føre til frafall fra studiene og i verste fall utvikling av psykiske vansker.

Psykisk Helse i Høyere Utdanning i Norge

SHoT-undersøkelsen er studentenes helse- og trivsels-undersøkelse gjennomført av Folkehelseinstituttet for å kartlegge studentenes læring, psykososiale forhold og hvordan disse påvirker studiesituasjonen og hverdagen for øvrig (Studenthelse.no, 2020). Resultatene fra 2018 viser kraftig forverring av studenters psykisk helse sammenlignet med tidligere års undersøkelser (Tønnesen, Silvola & Lie, 2018).

I 2018 rapporterte 29 % av alle respondentene alvorlige psykiske plager, som i undersøkelsen dekker symptomer på angst og depresjon. Dette er en økning på 13 prosentpoeng fra 2010, og økningen er høyere for kvinner enn menn (Sivertsen, Råkil, Munkvik & Lønning, 2019). Av deltakerne rapporterte 21.0 % å ha hatt selvmordstanker en gang i livet, og 7.2 % rapporterte å ha hatt slike tanker det siste året. Over 4 % rapporterte å ha prøvd å ta sitt eget liv, hvorav 0.4 % hadde prøvd det i løpet av det siste året (Sivertsen et al., 2019a). Dette kan sees i sammenheng med resultatene på ensomhet fra 2018, som viser at rundt 10 % føler seg ensomme, med en høyere prevalens hos kvinner (Sivertsen, Råkil, Munkvik & Lønning, 2019).

Omtrent 14 % av alle studentene rapporterte å ha eksamensangst, henholdsvis 16 % blant kvinner og 8 % blant menn. Tendensen at kvinner rapporterer omtrent dobbelt så høyt nivå av eksamensangst er lik som ved tidligere undersøkelser (Sivertsen, Råkil, Munkvik & Lønning, 2019). I tillegg ble det i 2018 funnet at forekomsten av insomni var 34.2 % for kvinner og 22.2 % for menn (Sivertsen et al., 2019b), sammenlignet med omtrent 10 % i befolkningen generelt (Søvnvansker, 2019). Dette er en markant endring fra undersøkelsen i

INTEGRERING AV PSYKISK HELSE I MENTORORDNINGEN

2010 (Sivertsen, 2019b). Søvnproblemer er dermed både svært forhøyet sammenlignet med normalpopulasjonen, og ser ut til å være et økende problem.

Denne rapporten tar sikte på å belyse tiltak for å forebygge psykiske vansker hos studenter gjennom «UiB mentor»-prosjektet gjennom følgende problemstillinger:

1. Hvordan integrere temaer innenfor psykisk helse i mentorordningen?
2. Hvordan kan en modul bestående av elementer som direkte og indirekte kan minske risikoen for å utvikle psykiske vansker blant studenter se ut?

Mentorordning

Allerede i 2016 vedtok styret ved UiB at en mentorordning skulle innføres for alle studenter innen utgangen av 2019. UiB og Studentsamskipnaden på Vestlandet (Sammen) mottok i 2018 økonomisk støtte fra Helsedirektoratet, og kunne med det etablere prosjektet «UiB mentor», et prosjekt med mål om å utvikle mentorordninger ved alle UiBs fakulteter (Universitetet i Bergen, 2019b). I første omgang vil mentorordningen kun tilbys førsteårsstudenter ved Universitetet i Bergen. Målet er at dette skal ha overføringsverdi til andre utdanningsinstitusjoner i Norge (Universitetet i Bergen, 2019b).

I 2019 ble det satt igang en pilotordning ved Det matematisk-naturvitenskapelige fakultet (MatNat). Mentorgrupper ble da organisert i grupper på inntil 25 studenter, med to viderekomne studenter som mentorer i hver gruppe som alle tilhørte samme studieprogram. Det ble ansatt 20 lønnede mentorer til pilotordningen, som gjennomgikk en mentoropplæring bestående av fire moduler; rolleforståelse, mottak av nye studenter, prosess- og gruppeledelse og mentorordningen i praksis. Mentorene og studentene møttes allerede første studiedag, for så å møtes omtrent annenhver uke gjennom det første studieåret. Noen av modulene er større samlinger der det veksles mellom plenumsforelesninger og workshoper i de respektive mentorgruppene der temaer som holdninger til læring, psykisk helse, ensomhet,

INTEGRERING AV PSYKISK HELSE I MENTORORDNINGEN

studieteknikker og eksamensmestring adresseres. Andre ganger møtes de enkelte mentorgruppene og har et faglig og/eller sosialt opplegg (Universitetet i Bergen, 2019a).

Pilotordningen ved MatNat har et tett samarbeid med de sentrale prosjektansvarlige for «UiB mentor» og blir fulgt opp gjennom deltakende observasjon, fokusgruppemøter, spørreundersøkelser og dybdeintervju. Til tross for at pilotordningen foregår på kun ett fakultet studieåret 2019-2020, er planen at ordningen skal implementeres ved de andre fakultetene ved UiB fortløpende (Universitetet i Bergen, 2019a).

Kartlegging av Studentenes Ønsker og Behov for Mentorordningen

Det forrige kullet med praksisstudenter hos Sammen gjennomførte en pilotundersøkelse blant studenter ved to studieretninger, farmasi og psykologi (N=59), hvor det ble kartlagt studentenes ønsker for mentorordningen (Sættem, Oftedal, Hansen & Onarheim, 2019). I etterkant ble det gjennomført en større kartlegging på Det Psykologiske Fakultet (N=368). Her fant man at den største motivasjonen for å delta i en mentorordning var knyttet til faglige aspekter som økt faglig kompetanse, å bli bedre studenter og å høre erfaringer fra eldre studenter innen samme studieretning (Universitetet i Bergen, 2019a). Hovedgrunnene til at studentene ikke ønsket å delta var tidspress, manglende informasjon og manglende kjemi med gruppen og/eller mentoren. Resultatene fra pilotundersøkelsen og hovedkartleggingen samsvarer godt, noe som kan indikere at resultatene er representative.

Metode

Problemstillingene vi ønsker å belyse i denne rapporten er relatert til integrering av temaer innenfor psykisk helse i mentorordningen og hvordan et spesifikt modulforslag kan se ut. Ideene som presenteres er en kombinasjon av kunnskap samlet gjennom egne erfaringer fra et brukerperspektiv, litteraturgjennomgang, workshops og aktiviteter vi har deltatt på i praksisperioden.

INTEGRERING AV PSYKISK HELSE I MENTORORDNINGEN

Vi har gjennomgått artikler og rapporter som omhandler mentorordningen både nasjonalt og lokalt. Resultater fra SHoT-undersøkelsene har også blitt gjennomgått, samt en rekke rapporter som beskriver og oppsummerer pågående og tidligere implementeringer av mentorordningen. Hele gruppen har vært delaktig i å lese, oppsummere og skrive bakgrunnsinformasjonen ut fra dette materialet.

Vi har også vært på workshop sammen med praksiskontakter og mentorkoordinator ved Det Psykologiske Fakultet. Hensikten var å ta i bruk kreative verktøy for å produsere nye og innovative ideer for å forbedre og tilpasse mentorordningen ved UiB. Vi gjennomførte en rekke øvelser, hvor hver enkelt deltaker presenterte sine ideer i plenum. Her ble det uttrykt ønske fra praksiskontakter om at vi skulle utforme en konkret modul på bakgrunn av våre tidligere presenterte ideer.

Vi fikk også anledning til å delta som observatører på mentorsamling på MatNat for studenter på Klima, atmosfære og havfysikk. Samlingen besto av én del med foredrag fra en professor på fakultetet etter ønske fra studentene, samt info om en faglig relevant konferanse. Del to besto av gruppearbeid der studentene kunne jobbe med eget arbeid. Tolv studenter deltok på samlingen, med to mentorer til stede.

Til slutt ble vi invitert til å presentere det vi har gjort i praksisperioden og ideene våre på et ressursmøte for de involverte i «UiB mentor» på hele UiB. Denne presentasjonen ble gjort i etterkant av praksisperioden.

Hvordan Integrere Temaer Innenfor Psykisk Helse i Mentorordningen?

SHoT-undersøkelsen indikerer hvilke psykiske problemer som er mest fremtredende hos studenter i Norge. Det er de temaene som fremstår som mest hensiktsmessige å integrere i mentorordningen. Hvordan man omtaler og hvordan man integrerer de ulike temaene vil ha stor betydning for om integreringen vil være vellykket. Prosjektgruppen har tidligere fått tilbakemelding på at begrepet “psykisk helse” bør være mindre synlig. Dette ble også nevnt av

INTEGRERING AV PSYKISK HELSE I MENTORORDINGEN

en mentor på observasjon av mentorsamlingen, som fortalte at de hadde tilpasset psykisk helse-modulen til gruppen blant annet for å gjøre det mest mulig relevant og tiltalende. Vi har derfor tatt stilling til hvilke tema som bør adresseres direkte og hvilke som bør integreres mer indirekte. Med direkte adressering mener vi at temaet presenteres i sin konkrete form. Med indirekte adressering menes at man jobber med et tema uten at temaet presenteres eksplisitt, men på et nivå som kan tenkes å gi indirekte effekter på temaet. Videre følger en spesifisering av de ulike temaenes relevans for studenter, og hvordan de kan tenkes å integreres.

Angst og Depresjon

Mer enn én av fire studenter opplever angst og/eller depresjon i løpet av studietiden (Folkehelseinstituttet, 2018). Dette er svært urovekkende når vi vet hvilke konsekvenser disse psykiske lidelsene kan ha. Slike konsekvenser kan være unngåelsesatferd, svekket kognitiv kapasitet, appetitt og selvtillit, endret søvnmønster, selvmordstanker og lignende (Norsk forening for kognitiv terapi, 2020). Angst og depresjon kan i flere tilfeller være tegn på at man har opplevd mye stress og belastninger over tid, noe som preger studietiden for mange (Rådet for psykisk helse, 2020). Det vil dermed være viktig å sette inn forebyggende tiltak så tidlig som mulig, samtidig som man normaliserer disse plagene ved å adresserer at lette symptomer på angst og depresjon kan være en naturlig reaksjon på endringer i tilværelsen og er noe mange opplever.

Angst og depresjon kan adresseres både direkte og indirekte. Temaet kan adresseres på en indirekte måte i form av et “Bli en god medstudent”-kurs. På denne måten vil studentene få kunnskap om angst og depresjon pakket inn som et kurs om hvordan de kan hjelpe andre. Vi tror at dette kan senke terskelen for å delta på et slikt kurs og samtidig gjøre det mer tiltalende. Temaet kan også adresseres mer direkte gjennom å inkludere disse lidelsene i en større modul kalt “Helseutfordringer i studietiden” hvor en kan adressere de mest vanlige plagene og sykdommene blant studenter. I en slik modul vil angst og depresjon være vanlige

INTEGRERING AV PSYKISK HELSE I MENTORORDINGEN

plager, og kan dermed oppleves mindre skremmende. En slik modul bør adressere både angst, depresjon og selvmordsrelaterte tanker og atferd. Disse temaene kan være hensiktsmessig å presentere på tre ulike nivåer med tilhørende tiltak. I nivå en finner man hverdagslige plager, og tiltaket kan være å snakke med en venn, holde seg fysisk aktiv og å ha medfølelse for seg selv. I nivå to finner man angst og depresjon i den grad at en har behov for helsehjelp, og tiltaket kan være å oppsøke Sammen Psykologer. I nivå tre finner man mer akutte problemstillinger inkludert selvmordstanker og -planer, og tiltaket kan være å ringe "Mental Helse" sin hjelpetelefon eller å oppsøke livskrisehjelpen på nærmeste legevakt.

Ensomhet

Ensomhet kan føre til ulike psykiske lidelser som depresjon, alkoholrelaterte lidelser, søvnproblemer og personlighetsforstyrrelser. I tillegg har en avdekket en rekke fysiologiske lidelser i sammenheng med ensomhet (Mushtaq, Shoib, Shah & Mushtaq, 2014), noe som kan ha innvirkning på psykisk helse. Ensomhet kan også ha stor påvirkning på livskvalitet og velvære (Jakobsen, 2013). Det er derfor viktig at en forebygger mot ensomhet så tidlig som mulig (Mushtaq, Shoib, Shah & Mushtaq, 2014).

Det kan tenkes at mentorordningen i seg selv kan bidra til å redusere ensomhet, ettersom hver student får tildelt en gruppe med mentor som vil følge dem det første året. Dette vil potensielt være en sosial arena hvor studenter kan møte andre i samme situasjon, som deler de samme faglige interessene. I tillegg kan en velge å adressere ensomhet direkte ved bruk av en forelesning eller workshop. En av farene ved å adressere ensomhet direkte er imidlertid at de som opplever ensomhet kan tenke at "alle ser at de er ensomme", og dermed velger å ikke delta på grunn av stigma rundt dette. Det er derfor essensielt at en direkte adressering av ensomhet kommuniseres på en måte som oppleves nyttig for studenter, uansett hvilket forhold de har til ensomhet.

Livsstil

Kosthold er et grunnleggende og essensielt element for god psykisk helse (Lucas, Chocano-Bedoya et al., 2014). Også fysisk aktivitet har positiv påvirkning på mental helse (Mental helse, 2014). Viktigheten av dette bør formidles til studenter. Det finnes et bredt og variert tilbud for studenter i Bergen. Sammen Trening og Bergen studentidrett (BSI) kan bidra med viktig informasjon om sine tilbud, eksempelvis ved å holde informasjonsmøter, ha omvisninger, gjennomføre egne opplegg for deltakerne eller lignende.

Søvnunderskudd gjør deg mer utsatt for dårligere psykisk helse (Mental helse, 2020). SHoT-undersøkelsen indikerer at søvn er problematisk for svært mange studenter. Det kan derfor være relevant å lære studentene om viktigheten av søvn, konsekvenser av dårlig søvn over tid, og hva god søvnhygiene er. Etersom søvn for mange kan oppleves som grunnleggende kan det muligens oppleves som lite interessant. Dersom søvn adresseres direkte kan man derfor vurdere å ta i bruk ulike verktøy som film, øvelser og apper for å supplere en eventuell mer faglig gjennomgang.

Alkohol kan på kort sikt se ut til å virke positivt på enkeltsymptomer ved for eksempel angst og depresjon, og blir av mange brukt som selvmedisinering. Men bruk i seg selv kan også gi kortvarige atferdsproblemer og psykiske problemer, samtidig som at det på lengre sikt vil kunne bidra til, opprettholde eller forsterke psykiske problem (Avogtil.no, 2020). I SHoT-undersøkelsen rapporterte nesten halvparten av alle studentene risikofyllt, skadelig eller avhengig alkoholbruk. Alkoholbruk kan tematiseres direkte i mentorordningen, både ved å presentere potensielle problemer som kan oppstå i forbindelse med alkohol og hvordan dette kan påvirke fysisk og psykisk helse. Studentene kan også få kunnskap om hva de konkret kan gjøre for å sikre forsvarlig alkoholbruk.

Stress

Dersom en person opplever at krav og forventninger fra omgivelsene overstiger ens egen kapasitet kalles det psykologisk stress (Psykologisk stress og sykdom, 2019). Kronisk stress kan føre til langvarige eller permanente emosjonelle, psykologiske og atferdsmessige reaksjoner som både kan påvirke sårbarhet for å bli syk og forløpet til sykdommer. Negative virkninger av langvarig stress er en av de vanligste årsakene til sykefravær i norske bedrifter (Senter for Stress og Traumepsykologi, 2020), og stress omtales som den nye store folkesykdommen.

Overgangen til studietilværelsen betegnes som en stor endring, som for mange innebærer å gå fra å være ungdom til å bli voksen. I studietiden blir studentene også målt på akademiske prestasjoner med strengere krav enn tidligere. Stress er ikke direkte målt av SHoT-undersøkelsen, men en rekke andre studier har vist at studenter opplever høyt nivå av stress. En studie viste at studenter som fikk dårlig karakter opplevde en økning i stresshormonet kortisol, samt at det tok lang tid før hormonnivået sank (Edutopia.org, 2018), i tillegg til at immunforsvaret til studenter synker betraktelig i eksamensperioden grunnet stress (American Psychology Association, 2006). Det kan dermed virke forebyggende å lære studentene stressmestring. Stress kan både være nyttig å kunne noe om i studietiden og i arbeidslivet, og å ha gjennomført kurs om dette kan være noe fremtidige arbeidsgivere ser på som svært nyttig. Strategier knyttet til stressmestring bør derfor presenteres direkte og håndfast, slik at studentene selv får verktøy de kan bruke senere.

Slike verktøy kan eksempelvis være ulike avspenningsteknikker eller apper som kan redusere stress. Potensielle konsekvenser av stress i hverdagen kan også presenteres for studentene for å tydeliggjøre viktigheten av temaet. Det kan også være nyttig å diskutere temaet i mentorgruppene, der studentene kan utveksle erfaringer de selv har med stress og stressmestring.

Hvordan Kan Modulen “Student hacks” Utformes?

En "life hack" er et triks, snarvei, evne eller ny metode som bidrar til å øke produktivitet og effektivitet i alle aspekter av livet («Life hack», 2020). Dette er et relativt kjent begrep, som mange har et positivt forhold til grunnet sitt forenklete innhold og artige presentasjonsform. I en ny livssituasjon kan mange små utfordringer kan samle seg opp og bli en stor belastning, men mange utfordringer kan også enkelt løses ved å få den informasjonen man trenger. Vår idé er en “Student hacks” modul som presenterer mulige løsninger på små og store utfordringer man kan støte på som student. Hovedformålet er å redusere potensielle bekymringer i studentenes hverdag som fort kan samle seg opp og bli belastende. Å fjerne unødvendige bekymringer og gi studentene råd om enkle løsninger kan slik ha en positiv effekt på deres psykiske helse. Mentorordningen i seg selv og temaet psykiske vansker kan også oppleves som formelt og alvorlig, der vi ved en “Student hack” modul forsøker å senke terskelen nok til at studentene oppfatter modulen som attraktiv, nyttig og kanskje til og med underholdende, samtidig som man berører viktige og alvorlige temaer på en indirekte måte.

Life hacks er stadig i utvikling, ved at noen får en ny, god idé som kan løse en utfordring eller effektivisere noe. Dette vil være en modul som kan utvides, endres og tilpasses fra semester til semester, basert på hva de enkelte fakultetene ser på som hensiktsmessig å presentere og hvilke tilbakemeldinger man får. Det kan også tenkes at studentene selv kan være med å påvirke innholdet utover det å gi tilbakemeldinger, ved at fakultetene arrangerer kreative workshops eller oppretter ressursgrupper med studenter som tidligere har vært med i mentorordningen eller er kommet lenger i studieløpet. Man kan også ha workshops i mentorgruppene der de selv skal dele råd og tips med hverandre, som samles opp og eventuelt inkluderes i neste semesters “Student hacks”. Formatet gir altså rom til å inkludere nye temaer basert på studentenes egne ønsker og erfaringer, og slik blir modulen forbedret og samtidig mer forankret hos studentene selv.

INTEGRERING AV PSYKISK HELSE I MENTORORDNINGEN

Life hacks blir ofte oppdaget i sosiale medier i form av nettartikler eller små videoer som spres via sosiale medier. Det kan tenkes at å produsere slikt digitalt materiale kan både være et supplement til modulen som inngår i en formell mentorordning, og samtidig brukes for å promotere mentorordningen av UiB og Sammen. Man vil også potensielt nå flere studenter ved aktiv bruk av sosiale medier.

Gjennomføring av “Student Hacks” Modulen

Gjennomføringen av life hacks-modulen kan begynne med en felles presentasjon for alle mentorgruppene. Her vil de få informasjon om hvordan life hacks generelt kan være nyttig i deres nye hverdag som studenter. I tillegg kan de ulike postene presenteres kort i plenum slik at studentene får innblikk i hva de skal igjennom videre.

Etter en felles introduksjon kan de ulike mentorgruppene plasseres på hver sin post der det presenteres ulike “Student hacks” for vanlige utfordringer studenter møter. Hvordan de ulike postene organiseres vil kunne variere, da dette avhenger av det aktuelle temaet. Til noen av postene kan det være nyttig å ha supplerende materiale, som hefter med informasjon, praktiske demonstrasjoner eller videosnutter. Gruppene ruller så mellom postene etter en gitt tidsramme, slik at alle til slutt har vært innom alle postene og sitter igjen med en rekke nye life hacks de kan anvende i sin egen hverdag.

Dette forslaget har et format som i stor grad skiller seg fra de andre modulene, som er bygd opp med felles forelesninger og workshops i mentorgruppene. Andre formater kan også tenkes å være hensiktsmessige, ut ifra hvordan mentorordningen er utformet på det enkelte fakultet og studieprogram og ut ifra eventuelle ressurser og begrensninger.

Innhold i “Student hacks”

Administrativt. Som ny student kan en innføring i administrative tips komme godt med, blant annet ved å få et innblikk i studentlivets teknologiske plattformer. Først ut er en kort introduksjon til MittUib. Det kan være nyttig å bli vist hvordan man booker rom på sitt

INTEGRERING AV PSYKISK HELSE I MENTORORDINGEN

fakultet, samt hvordan man søker om tilrettelagt eksamen, ber om karakterbegrunnelse og hvordan man klager på en karakter. I tillegg kan en introduksjon og demonstrasjon av eksamensplattformen Inspira være hjelpsomt. For å gjøre studietiden hakket enklere bør studentene få instruksjon i å koble sin UiB e-post opp mot sin vanlige e-post. Dette gjør det enklere å holde seg oppdatert om for eksempel en forelesning blir avlyst eller flyttet.

Apper som forenkler studietiden. I starten av studietiden er det mye ny informasjon man skal sette seg inn i og det kan være vanskelig å få oversikt over alt. Man har og en rekke fordeler og rabatter ved å være student. Vi tenker derfor at en introduksjon til apper som gir studentfordeler og forenkler hverdagen er fint å ha med seg på veien. Studentbevis-appen gjør at en ikke trenger å ha kontroll på studentkortet til enhver tid. Studentkortet, Akademika, Studentkalenderen og ToGoodTooGo gir rabatter på diverse varer og tjenester som studentene trenger, og Bysykkel og Skyss gjør reiseveien enklere. For å finne frem på et stort og uoversiktlig universitetsområde kan appen Maze map, som inneholder kart over alle UiB sine bygg og rom være til god hjelp. MittUib har også en egen app der man kan få pushvarsler om endringer i timeplanen og meldinger, noe som absolutt kan forenkle en studiehverdag.

Varsling. I forbindelse med slike administrative tips kan det være fint å trekke frem hvor man kan varsle om uønskede forhold på UiB. På "Trafikklyset" kan en varsle om skadelige, farlige, uetiske eller straffbare hendelser. Studentombudet er en uavhengig bistandsperson som har som oppgave å gi studenter ved Universitetet i Bergen råd og hjelp i saker knyttet til studiesituasjonen. Sikresiden er et mobiltilpasset nettsted med informasjon for studenter og ansatte om hva seksuell trakassering er, hva du kan gjøre om du blir seksuelt trakassert i studie- eller jobbsammenheng og studie- og arbeidsstedets plikt til å forebygge og følge opp seksuell trakassering.

Jussformidlingen. For mange førsteårsstudenter er det også første gangen de bor for seg selv og i en ny by. På denne måten står de også i en sårbar situasjon, mange er kanskje

ikke klar over sine rettigheter og kan dermed lett la seg utnytte i forbindelse med en bosituasjon, deltidsjobb eller lignende. I den forbindelse tenker vi at det kan være nyttig for studentene å bli informert om Jussformidlingen, en studentorganisasjon drevet av viderekomne jusstudenter som tilbyr gratis retts hjelp og juridisk bistand til privatpersoner

Stressmestring. Stress er dessverre en naturlig del av det å være student, spesielt opp mot eksamener og andre faglige krav. Her kan man informere om og normalisere begrepet, samt demonstrere og gjennomføre ulike stressmestringsøvelser og teknikker i fellesskap. Ulike fagpersoner og eksperter kan trekkes inn, som for eksempel psykologer og personer som praktiserer meditasjon. Ulike apper for avslapping kan også demonstreres.

Selvmedfølelse. Mange studenter kjenner på at de må prestere på flere arenaer, både sosialt og faglig, noe som kan medføre svært høye krav til seg selv og sine prestasjoner. Selvmedfølelse viser til egenskapen å kunne møte seg selv med vennlighet når man har det vanskelig, og innebærer å behandle seg selv som man ville behandlet en god venn (Rogndal, 2018). Gjennom å veilede studentene i øvelser i selvmedfølelse får studentene verktøy de kan bruke for å mestre utfordringer på en bedre måte. Man kan fokusere på å lære studentene å senke forventningene til seg selv og at ikke verden går under hvis ikke en eksamen går som forventet. Her kan studenter som er kommet lengre i studieforløpet være nyttige formidlere.

Selvivaretakelse. I tillegg til selvmedfølelse tenker vi at det vil være hensiktsmessig å gi de nye studentene noen flere generelle tips om hvordan de kan ta vare på seg selv i en stressende tid. Dette handler om helt grunnleggende ting som gode matvaner, trening og god søvnhygiene som det er lett å ta for gitt at alle vet, samtidig som det er lett å undervurdere effekten av disse faktorene.

Sammen sine tilbud. Mange studenter ønsker å starte med trening eller idrett, og vi tenker derfor at en kort introduksjon til Sammens bookingsystem og app (Trene Sammen) kan være nyttig. I tillegg tilbyr Sammen en rekke tjenester som tannlege, psykolog, lege, kurs i

INTEGRERING AV PSYKISK HELSE I MENTORORDNINGEN

tema som stressmestring, presentasjonsteknikk og studieteknikk, samt andre tilbud som karriererådgivning, barnehage, studentbolig, lån av hytte, spisesteder og mye mer.

Student hacks på byen. Til slutt tenker vi at de nye studentene trenger en liten innføring i forsvarlig alkoholbruk, da alkohol er en svært vanlig del av de fleste studenters tilværelse. Her kan en introdusere Lykkepromille-appen, si noe om hvordan en kan unngå fyllesyke samt noe om hvordan en kan ta vare på seg selv og hverandre når man er på byen.

Evaluering og Måling av Effekt

Det vil være viktig med kontinuerlig tilbakemelding og evaluering av mentorordningen. Etersom alle førsteårsstudenter skal få tilbud om ordningen og det vil bli ansatt hundrevis av mentorer, er det stort potensiale for å få god tilbakemelding. Studentene og mentorene selv er de beste kildene til hvordan mentorordningen fungerer og hva som bør endres. Ved at fakultetene er gode på å samle inn tilbakemeldinger og omstille seg deretter kan en hele veien jobbe mot å minimere ressurstap og for å skape en best mulig mentorordning. For å unngå at nyttig informasjon isoleres på fakultetene bør det også gjennomføres sentrale evalueringer hvor en samler tilbakemeldingene fra de ulike fakultetene.

Man bør også tidlig bestemme seg for hvordan man skal måle effekten av mentorordningen. SHoT-undersøkelsen er planlagt å gjennomføres på nytt i 2022, og resultatene fra undersøkelsen kan gi en indikator på hvordan studentenes psykososiale forhold har endret seg. Selv om nye SHoT-resultater ikke kan peke på et kausalt forhold kan det potensielt indikere nye trender som kan tenkes å være påvirket av mentorordningen. Man kan også få separate resultater fra de enkelte utdanningsinstitusjonene slik at man kan sammenligne resultat og endringer fra tidligere undersøkelser på tvers av institusjonene. I tillegg kan frafall fra år til år på de enkelte studieretningene og fakultetene være et mål man bør inkludere i evalueringen, og de enkelte utdanningsinstitusjonene bør utarbeide egne kvantitative og kvalitative mål av blant annet oppmøte og kvalitet av mentorordningen.

Implementering av Mentorordningen

Mentorordningen er allerede på vei til å bli en viktig del av studiehverdagen til nye studenter og kommer til å bli implementert ved de fleste fakulteter på UiB innen kort tid. UiB har vært en forløper på å satse tungt på mentorordninger, og det tenkt at også andre utdanningsinstitusjoner i Norge skal kunne implementere ordningen. UiB sin modell vil derfor kunne bli utgangspunktet for mentorordninger på andre utdanningsinstitusjoner.

UiB har omtrent 18.000 studenter fordelt på syv fakulteter med en rekke tilhørende institutter og faglige sentre (Universitetet i Bergen, 2020). Hvert fakultet har sin unike oppbygging, og hvert institutt og studieprogram har sin organisasjonsform og eksisterende kultur. Det er dermed ikke en selvfølge at en etablert pilotmodell vil kunne implementeres problemfritt uten endringer. For eksempel er noen studieprogram lagt opp slik at alle følger samme fagkombinasjon de fleste årene, mens andre består mest av valgfag. Andre studieprogram har et klasse-format med færre studenter, mens noen studieprogram består av kull på hundrevis av studenter. Grunnet denne store variasjonen er det viktig at en implementeringsmodell for mentorordningen er fleksibel nok til å kunne romme disse variasjonene, samtidig som de fastsatte rammene består slik at man kan opprettholde kvaliteten og de elementene som har vært avgjørende for at ordningen har fungert. Det er også ressurseffektivt å unngå å lage et helt nytt mentoropplegg ved hvert fakultet eller utdanningsinstitusjon, og ved å samkjøre elementer man kan også samle opp nyttige erfaringer som kan sammenlignes på tvers av fakulteter og institusjoner.

For å oppfylle Stortingsvedtaket om å sikre kvalitet i høyere utdanning, og å forbedre hverdagen til de nærmere 300.000 studentene i Norge så er UiB kommet langt på vei allerede med implementeringen av Mentorordningen (Universitetet i Bergen, 2018). Det blir spennende å følge utviklingen til prosjektet i årene som kommer.

Referanser

- American Psychology Association. (2006, 23. februar). Stress Weakens the Immune System. Hentet fra <https://www.apa.org/research/action/immune>
- Avogtil.no. (2019, 14. juni). Alkohol kan forsterke psykiske plager. Hentet fra <https://avogtil.no/alkohol-kan-forsterke-psykiske-plager>
- Folkehelseinstituttet. (2018, 5. september). Hver fjerde student sliter psykisk. Hentet fra: <https://www.fhi.no/nyheter/2018/hver-fjerde-student-sliter-psykisk>
- Hovdhaugen, E. (2019). Årsaker til frafall i høyere utdanning: En forskningsoppsummering av studier basert på norske data. Hentet 21. februar 2020 fra <https://www.nifu.no/publications/1691035/>
- Hu, F. B., Willett, W. C., & Ascherio, A. (2014). Inflammatory dietary pattern and risk of depression among women. *Brain, Behavior and Immunity*, 36, 46-53. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2013.09.014>
- Jakobsen, H. Ø. (2013, 5. april). Ensomhet gjør vondt, men isolasjon tar liv. *Forskning.no*. Hentet fra <https://forskning.no/samfunnsmedisin-aldring-forebyggende-helse/ensomhet-gjor-vondt-men-isolasjon-tar-liv/642103>
- Kinget, J. M., Sælensminde, K., Dielemands, J., Vollset, S. E., & Norheim, F. (2017). Economic losses and burden of disease by medical conditions in Norway. *Health Policy*, 121 (6), 691-698. <https://doi.org/10.1016/j.healthpol.2017.03.020>
- Kunnskapsdepartementet (2017). *Kultur for kvalitet i høyere utdanning* (Meld. St. 16 (2016–2017)). Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-16-20162017/id2536007/>
- Life hack (2020). I *Wikipedia*. Hentet 21. februar 2020 fra https://en.wikipedia.org/wiki/Life_hack
- Lucas, M., Chocano-Bedoya, P., Shulze, M. B., Mirzaei, F., O'Reilly, É. J., Okereke, O. I.,

INTEGRERING AV PSYKISK HELSE I MENTORORDINGEN

- Mental helse (2014, 12. mars). En halvtime mosjon gir bedre psykisk helse. Hentet fra <https://mentalhelse.no/aktuelt/nyheter/mental-helse/en-halvtime-mosjon-gir-bedre-psykisk-helse>
- Mental helse (2020, 21. februar). Prioriter nok søvn. Hentet fra <https://mentalhelse.no/fa-hjelp/hjelpetelefonen/til-deg-som-onsker-hjelp/den-mentale-tannborsten/1-prioriter-nok-sovn>
- Mushtaq, R., Shoib, S., Shah, T., & Mushtaq, S. (2014). Relationship between loneliness, psychiatric disorders and physical health: A review on the psychological aspects of loneliness. *Journal of clinical and diagnostic research*, 8(9).
<https://doi.org/10.7860/JCDR/2014/10077.4828>
- Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid (2018, 28. juni). Helsefremming og forebygging - Psykisk helse som en likeverdig del av folkehelsearbeidet. Hentet fra <https://www.napha.no/content/20522/Helsefremming-og-forebygging>
- Søvnvansker (2019). I *Norsk helseinformatikk*. Hentet fra <https://nhi.no/livsstil/egenomsorg/sovnloshet/>
- Norsk forening for kognitiv terapi (2020). Depresjon. Hentet 27. februar 2020 fra <https://www.kognitiv.no/psykisk-helse/ulike-lidelser/depresjon/>
- Psykologisk stress og sykdom (2019). I *Norsk helseinformatikk*. Hentet fra <https://nhi.no/psykisk-helse/psykiske-lidelser/stress-og-sykdom/>
- Regjeringen.no (2018, 07. november). Finansiering av Universiteter og Høyskoler.
Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/tema/utdanning/hoyere-utdanning/finansiserings-systemet/id494257/>
- Rogndal J. (2018, 30. oktober). Selvmedfølelse – et redskap for å redusere stress. Hentet fra <https://psykologisk.no/2016/08/selvmedfoelse-et-redskap-for-a-reducere-stress/>
- Rådet for psykisk helse (2020, 3. februar). Angst. Hentet fra: <https://psykiskhelse.no/angst>

INTEGRERING AV PSYKISK HELSE I MENTORORDINGEN

Sivertsen, B., Hysing, M., Knapstad, M., Harvey, A., Reneflot, A., Lønning, K., & O'Connor,

R. (2019a). Suicide attempts and non-suicidal self-harm among university students:

Prevalence study. *BJPsych Open*, 5(2). <https://doi.org/10.1192/bjo.2019.4P>

Sivertsen B. & Lønning K. J. (2018). Studenthelse påvirker studiefrafall. *Khrono*. Hentet fra

<https://khrono.no/shot2018-studenthelse-shot-2018/studenthelse-pavirker-studiefrafall/208143>

Sivertsen, B., Råkil, H., Munkvik, E. & Lønning, K. J. (2019). Cohort profile: the

SHoT-study, a national health and well-being survey of Norwegian university students. *BMJ Open*. <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2018-025200>

Sivertsen, B., Vedaa, Ø., Harvey, A. G., Glozier, N., Pallesen, S., Aarø, L. E., Lønning, K. J

& Hysing, M. (2019b). Sleep patterns and insomnia in young adults: A

national survey of Norwegian university students. *Journal of Sleep Research*.

<https://doi.org/10.1111/jsr.12790>

Studenthelse.no (2020). Hentet 28.02.20 fra <https://www.studenthelse.no/om-undersokelsen>

Sættem, K. F., Oftedal, S., Hansen, D., & Onarheim, J. T. (2019). *Hva mener studenter ved*

Universitetet i Bergen at en mentorordning bør inneholde? Upublisert praksisrapport.

Institutt for Samfunnspsykologi, Universitetet i Bergen.

Terada, Y. (2018, 24. august). The Science Behind Student Stress. Hentet fra

<https://www.edutopia.org/article/science-behind-student-stress>

Tønnesen, E., Silvola, N. M. & Lie, T. (2018, 5. september). SHoT 2018: Kraftig forverring

av studenters psykisk helse. *Khrono*. Hentet fra <https://khrono.no/sit-shot-2018-sio/>

[shot-2018-kraftig-forverring-av-studenters-psykisk-helse/236131](https://khrono.no/sit-shot-2018-sio/shot-2018-kraftig-forverring-av-studenters-psykisk-helse/236131)

Universitetet i Bergen (2018). *Utredning av mentorordning i høyere utdanning*. (Rapport:

80090). Hentet fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/0551277915434a31aa>

[2be99b7466c1e5/rapport-mentorordninger-i-hoyere-utdanning.pdf](https://www.regjeringen.no/contentassets/0551277915434a31aa2be99b7466c1e5/rapport-mentorordninger-i-hoyere-utdanning.pdf)

INTEGRERING AV PSYKISK HELSE I MENTORORDINGEN

Universitetet i Bergen (2019a). *Mentor - Frå pilotar til fullskala satsing*. Upublisert rapport.

Universitetet i Bergen, Bergen

Universitetet i Bergen (2019b, 21.februar), Mentorordninger, Hva er det? Hva fungerer?

Hentet fra <https://www.uib.no/en/node/120765>

Universitetet i Bergen (2020). Om UiB. Hentet 20. februar 2020 fra <https://www.uib.no/om>