

Sammen for studenters psykiske helse

- Systematisk bottom up-samarbeid mellom Samskipnad og læresteder

Sammen

- 13 medlemsinstitusjoner
- Ca. 40 000 studenter
- Bergen, Stord, Haugesund, Førde og Sogndal
- Sammen Psykisk helse
 - 14 grupper
 - 15 kurs



Bottom up-samarbeid med studieveiledere - *historien*

- Invitere til oss:
 - Studieveilederfrokost i over 15 år
 - Dialog, utveksling, informasjon
 - Kontaktnettverk
 - Skreddersydde foredrag på læresteder
 - «God start», studieteknikk, stressmestring, søvn
- Dialogmøter med lærestedene – «hva dreier seg der ute?»
 - Økt kunnskap for oss, mulige samarbeidsprosjekter

Bottom up-samarbeid med studieveiledere – *historien videre*

- **Tre trender gikk igjen:**
 1. Manglende oppmøte og deltakelse i studiemiljøet
 2. Økning i tilretteleggingssøknader
 3. Endrede forventninger til studieveiledning («hele mennesket»), og dermed behov for ny/mer kompetanse
- **Tiltak**
 - Ulike samarbeid rundt klassemottak, mottaksarrangement, mentor osv.
 - Samarbeid ved tilrettelegging for psykiske utfordringer
 - Ta ordet kortversjon, pilot: rett før presentasjon av BA/MA-oppgave
 - Brosjyre/informasjon om våre kurs til alle som mottar tilrettelegging
 - Endret rolle studieveiledere
 - Førstehjelp ved selvmorsfare – 2 dagers kurs (fra vår 2026 også OPS! – kurs)
 - Workshop med caser: psykisk uhelse --- selvmordsfare
 - *Samarbeidsnettverk*

Bottom up-samarbeid med studieveiledere: *samarbeidsnettverk*

- Oppstart våren 2025
 - Sammen fasiliterer, lærestedene er vertskap
 - 9 av 12 læresteder + Fontenehuset og Studier med støtte, 41 medlemmer
 - Møtes to ganger i semesteret
 - Erfaringsutveksling, kompetanseheving, støtte
 - Felles og aktuelle problemstillinger
 - Program settes etter innspill fra samarbeidsnettverket og en rådgivende komité
- Agenda
 - Gruppearbeid, caseløsning felles problemstilling (tilrettelegging, informasjon)
 - Smakebit fra kurs/gruppe-tilbud
 - (Kompetanseheving psykisk helse og behov)
 - Deling av informasjon, ressurser, relevante konferanser o.l.
 - Gode pauser
 - Evaluering desember 2025