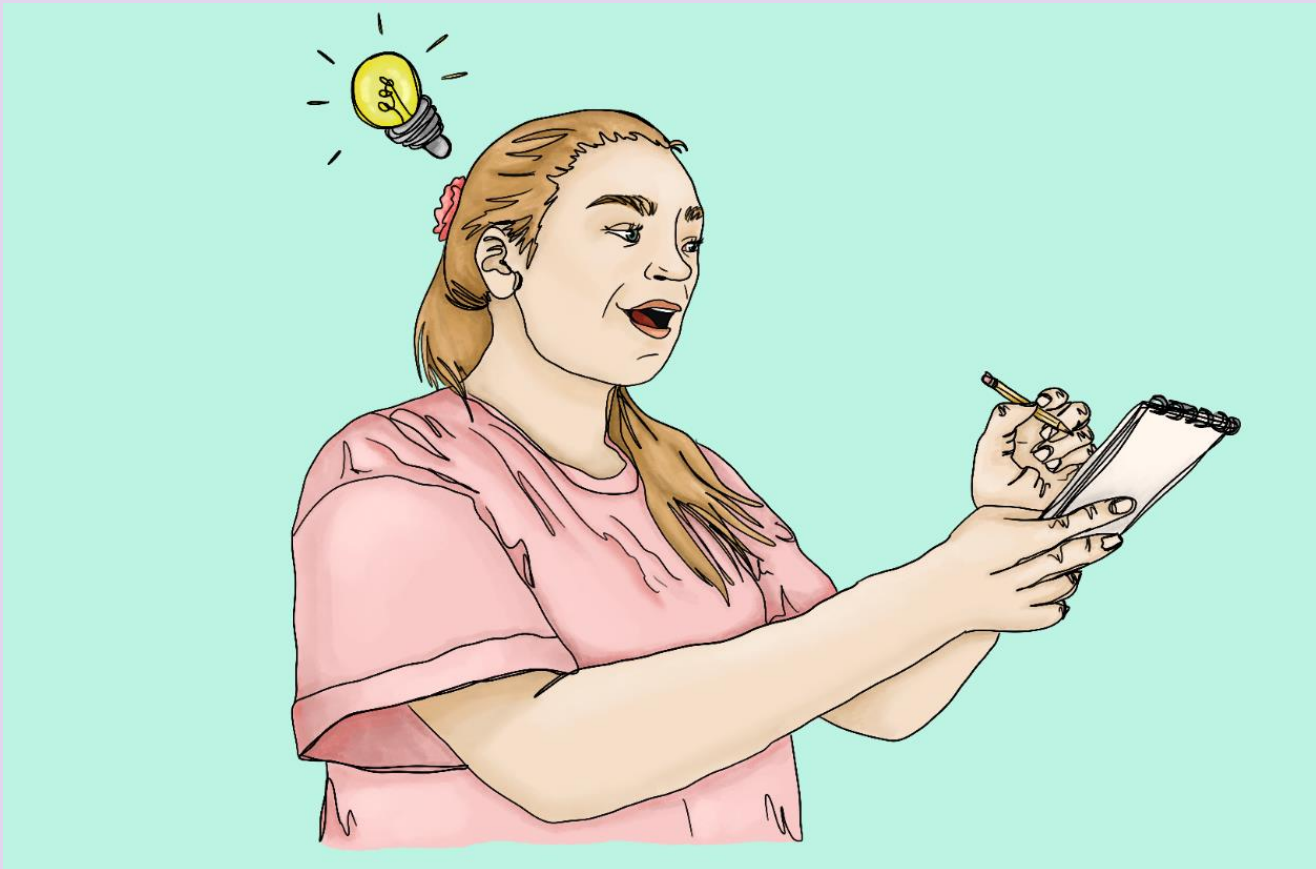


Temamøte for Studiekonsulenter/Ansatte på UiO



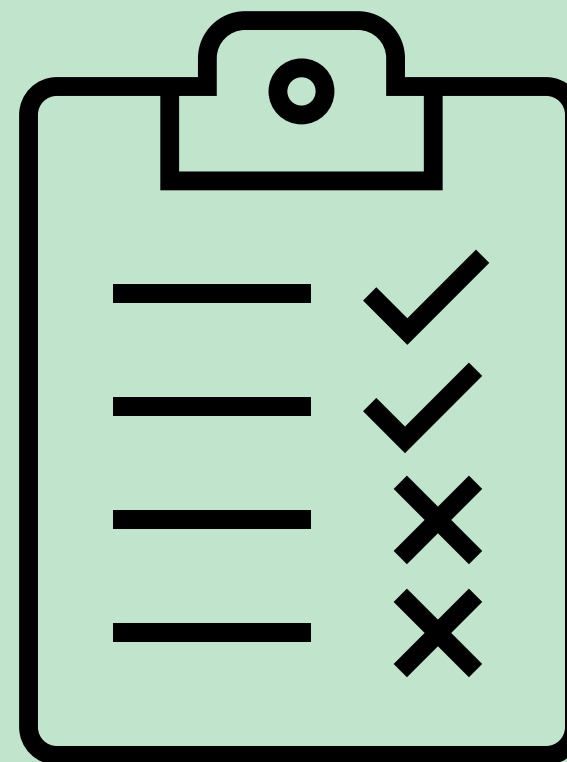
Myleen Offrell
Psykologspesialist

Mari Langmyr
Studentrådgiver

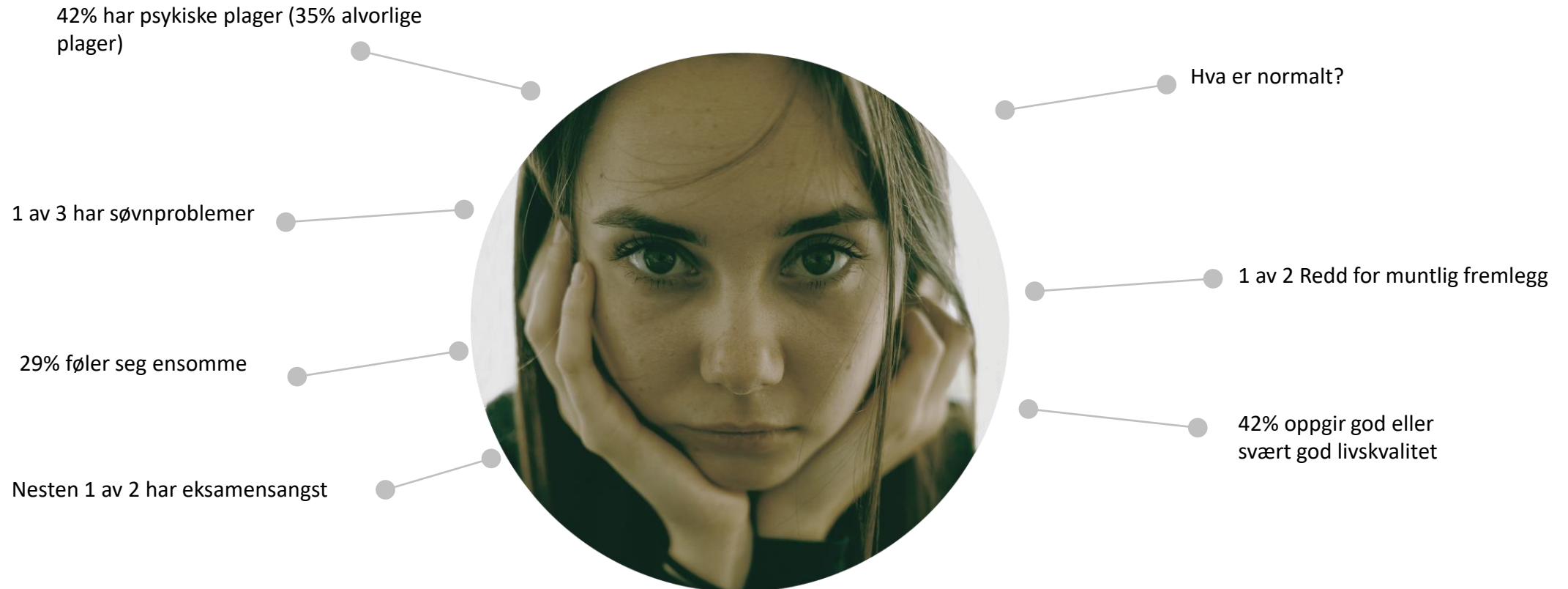
SiO Helse / Helsefremmende tjenester

Agenda

- Studenten anno 2023. Hva tilbyr SiO Helse?
- Grupperefleksjon
- Gjennomgang av grupperefleksjonen
- Hva er god hjelp? Hvordan sette grenser i rollen som studiekonsulent
- Premisser for en god samtale.
- Tilbud utover SiO Helse.



Studenter og psykisk helse (ShoT 2022)



Tilbud I SiO Helse

- Individuelle tilbud hos: (på video eller fysisk)
 - Psykologer
 - Rådgivere
 - Psykomotorisk fysioterapeuter
 - Psykiater
 - Helseesykepleier
 - Fastleger
 - Tannleger
- Parsamtaler
- Gruppe (sorg, bekymring, mannegruppe)
- Gratis kurs (video eller fysisk)

Trenger ikke henvisning

Studenten henvender seg selv.

Telefon: 22853300

Eller bestille time på nett; se www.sio.no



Kurs I SiO



- «Ta ordet». Kurs for deg som sliter med å holde muntlige presentasjoner.
- «Bli venn med deg selv». Kurs basert på mindful selfcompassion.
- «Tankevirus». Kurs som gir kunnskap om det “psykologiske immunforsvaret”, og om hvordan det påvirker psykisk helse.
- «Eksamensnerver». Kurs for deg som sliter med eksamensnerver.
- «Søvnkurs». Kurs for deg som opplever å ha utfordringer med søvn.
- Følelseskurs
- Mange fler: <https://www.sio.no/helse/kurs#kalender>
- **Alle kurs er gratis**

•

Andre ressurser fra SiO



Selvhjelpsmateriale: <https://www.sio.no/helse/selvhjelp>



www.studenterspør.no

Studenten stiller anonyme spørsmål og får svar fra fagpersoner



Podcast i SiO: «På helsa løs»

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



Studiemestring

[Alle](#)[Eksamen](#)[Jobb og karriere](#)[Snakke i forsamlinger](#)[Studieteknikk og motivasjon](#)[Studievalg](#)

Mest leste spørsmål

27.04.2021

Legeerklæring, hvis man fikk panikkanfall og ikke kunne fullføre eksamen? →

Eksamen

23.03.2021

Jeg sliter. Hva kan jeg gjøre for å klare å studere? →

Studieteknikk og motivasjon

13.07.2021

Når er fadderuken og må man drikke alkohol? Er dritnervøs. →

Studiemestring

17.09.2021

Sosial angst og vansker med å mestre studiet →

Psykisk helse

15.06.2021

Hvordan er det å være ny student i Oslo? →

Studievalg

14.05.2021

Vanskelig livssituasjon - gyldig grunn til utsatt eksamen →

Eksamen

25.03.2021

Kan man få jobb på barneskole hvis man er utdannet lektor? →

Jobb og karriere

08.03.2022

Kan man bytte studiested underveis i studiet? →

Studievalg

01.07.2021

Jeg føler meg som en bedrager og er redd for å bli avslørt →

Psykisk helse

03.05.2021

Føler meg isolert og mistrives med livet, bør jeg søke permisjon? →

Ensomhet

08.07.2021

Hva står i politiattesten? →

Rettigheter og økonomi

07.07.2021

Kan jeg bytte universitet selv om fristen er ute? →

Studiemestring

[Vis flere](#)

Snakke i forsamlinger



Studentskribent Lisa

Tips for å gjøre det litt lettere å holde presentasjoner

[Les mer →](#)



Klinisk sosionom

Til deg som er redd for å holde foredrag

[Les mer →](#)



Klinisk sosionom,
Studentrådgivningen SiO Helse

Hvordan takle nerver på muntlig eksamen

[Les mer →](#)

Studieteknikk og motivasjon



Studentskribent Maria

ChatGPT - en snarvei til toppkarakterer eller utvisning?

[Les mer →](#)



Studentskribent Alexander

Hvordan lese lengre pensumtekster?

[Les mer →](#)



Studentskribent Aleksander

Hvordan komme i gang med oppgaveskriving?

[Les mer →](#)



Klinisk sosionom

Tidsplanlegging

[Les mer →](#)



Klinisk sosionom

Hvordan få mer motivasjon?

[Les mer →](#)



Studentskribent Aleksander

Nytten av å være unyttig

[Les mer →](#)



Klinisk sosionom

Lær deg Pomodoro

[Les mer →](#)

Studievalg



Studentskribent Aleksander

Studer for å lære -



Studentskribent Maria

Hva studerer man for



Studentskribent Maria

Hva skal jeg bli?



Studentskribent Maria

Bytte studie? Droppe



Podcast om å velge rett

Grupperefleksjon



- Hvilke problemområder møter dere i hverdagen?
- Hva gjør en sak vanskelig? Hva er det som blir utfordrende?
- Hvordan påvirker en vanskelig sak deg?
- **Vi løfter frem noen eksempler i plenum**

Pause

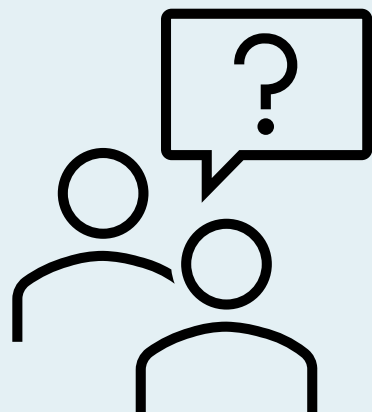


Grupperefleksjon

Temaer/problemområder:

- **Hvordan møte studenters følelser på en god måte?**
 1. Gi ord/mening til følelsen. La personen forklare, hjelp til å reflektere ved behov.
 2. Anerkjenn/validere: formidle at det er forståelig og menneskelig at personen føler det slik utfra sin situasjon
 3. Formidle rammer/hva du har mulighet å gjøre
 4. Let etter behovet til studenten, og hva du/dere eller den selv kan gjøre for å møte det
 - Husk: følelser er ikke farlige. Det er ikke din oppgave å fjerne følelsen.
- **Hvordan håndtere egne følelsesmessige reaksjoner / søke støtte**
 - Du har samme behov som studentene mtp følelser (gi ord/mening, blir forstått/validert, lete etter behov og potensielle løsninger)
- **Når man ikke kan gi det studenten ønsker**
 - Det handler ikke om deg som person. Du kan være et lite steg på veien, selv om det ikke virker slik der og da.
- **Ansvarliggjøring av studenten**
 - Et nødvendig steg, og kan gjøres med empati, og forståelse for at det kan vekke negative følelser hos studenten uten at det betyr at det er galt eller at du må endre noe.
- **Grensesetting**
 - Se punkt over. Nødvendig, og kan gjøres med empati. Forvent at studenten kan ha negative reaksjoner på dette, uten at det handler om deg eller at du må endre noe. Møt følelsene slik vi diskuterte i punkt 1.

Spørsmål til diskusjon (på arbeidsplassen)



- Hvilket ansvar har dere for studentene som henvender seg til dere med vanskelige saker?
- Hvem kan du drøfte saker med?
- Skal det rapporteres noe sted? Skal leder informeres?

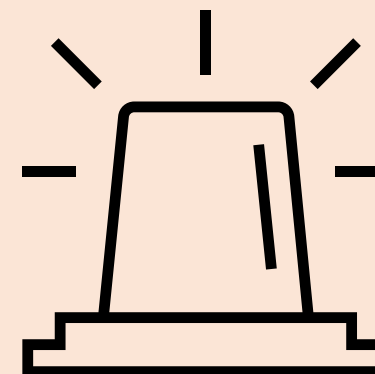
En god samtale



- Aktiv lytting
- Ikke-dømmende og empatisk holdning
- Anerkjennelse av den andres opplevelse
- Støtte – men ikke overta ansvaret
- Avklar forventninger
- En profesjonell samtale har en tidsramme

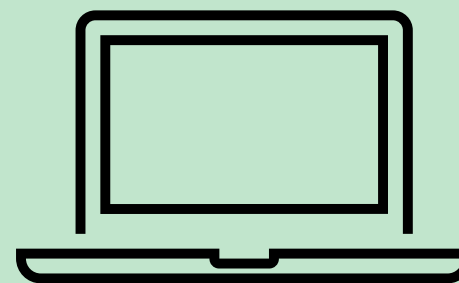
Ved behov for akutt hjelp

- Nødnummer ambulanse 113
- Nødnummer politi 112
- DPS akutt team – alle bydeler (øyeblikkelig psykisk hjelp ved krisetilfeller)
- Oslo Kommunale Legevakt tlf. 116 117 (spør etter psykiatrisk legevakt)



Nyttige nettsteder

- www.mentalhelse.no
- www.psykiskhelse.no (Rådet for psykisk helse)
- www.helsenorge.no/psykiskhelse
- blakors.no/kompasset
- www.sio.no/helse/selvhjelp
- www.studenterspør.no
- www.sikresiden.no



Frokostmøte

- SiO organiserer frokostmøte for de ansatte på lærestedene 1-2 ganger per semester
- Påmelding sendes til helse@sio.no innen 1. mars 2023.
- Neste møte: Fredag 3. mars
 - Presentasjon av ny studenthelsekoordinator karinmagdalena.erichsen@sio.no
 - Tema: Mattering – Hvordan kan vi jobbe med helse og trivsel for studentene sammen



Kort refleksjon 2 og 2

1. Hva var nyttig læring/perspektiv for deg i dag?
2. Er det noen endring du vil gjøre i eget arbeid?
3. Er det noen endring du vil prøve å få til på din arbeidsplass?

Takk for oss

