

Det medisinske fakultet

# Livsmestring for medisinstudenter

Magnus Løberg  
Studiedekan



UNIVERSITETET  
I OSLO

# Bakgrunn

- Psykisk helse er blitt en stadig viktigere problemstilling i studentvelferden.
- Studentorganisasjonene har i økende grad satt problemstillingen på deres agenda, for eksempel Norsk studentorganisasjon (NSO) sitt landsmøte i 2022 etterlyser tiltak og en langsiktig plan for å bedre situasjonen.
- Sommeren 2023: #legermåleve
- SHoT-undersøkelsen 2023

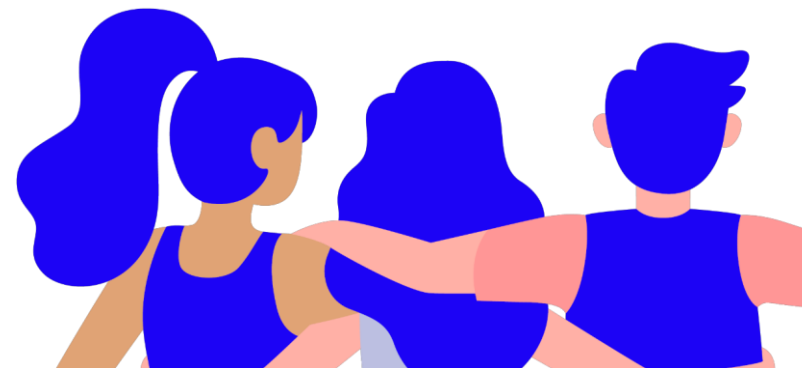
## En eller flere lidelser

**30 dager**

Totalt	Kvinner	Menn
33,9%	39,7%	25,7%

**1 års**

Totalt	Kvinner	Menn
51,1%	57,3%	42,5%



# Diskusjon og fortolkning

- «Studentene har svart slik at de fyller kriteriene for de diagnosene som er kartlagt, men man kan ikke si om så mange er klinisk syke»
- Høy forekomst av psykisk uhelse hos studenter
  - Dårlig økonomi
  - Ensomhet
  - Krav til å prestere, perfektjon
- Målinger/metode
  - Representativt utvalg
  - Spørreundersøkelse kontra konsultasjon
  - Språk, fortolkning

# Hva finnes i studiet?

- Introuke: Orientering om SiO og helsetilbud, om å være lege
- Modul 1: TEAM-program, profesjons- og yrkesrolle, studentmentorer i ett år
- Modul 2: Stressmestring,
- Modul 3: Motiverende intervju, refleksjonsnotat i etikk
- Modul 5: Psykiatri
- Modul 8: «Overlevelsesseminar» - undervisning om stressmestring, om å gjøre feil; seminarer om krevende klinisk kommunikasjon
- Oppsummert: Noe aktivitet knyttet mot egen helse som del av profesjonstrening

# Møte 18. oktober

---

- Vi inviterer medisinstudentene til å være med å diskutere hvilke tiltak som kan være hensiktsmessige.
- Etter korte innledninger blir det panelsamtale, mulighet til å stille spørsmål fra salen og anledning til å snakke mer uformelt med paneldeltakere og ledelse.

## Livsmestring for medisinstudenter

Vil du være med å diskutere hva fakultetet kan gjøre for studentenes psykiske helse? Vi ønsker medisinstudentene våre velkommen til dialogmøte med pizza og uformell prat.

Tid og sted: 18. okt. 2023 16:30 – 18:30, [Union371 Blindern](#)



Vi sees på Union371 på Blindern

# Stort engasjement

---

- Dekan Hanne Harbo
- Prodekan for studier Magnus Løberg
- Visedekan for forskning og forskerutdanning Grethe Dyb
- Styringsgruppeleder for SHoT-undersøkelsen Kari Jussie Lønning.
- Professor Jarle Breivik



# Samtale i grupper

---

- Hvilke deler av studiet opplever dere at
- det er lettest/greiest å være student?
- det vanskelig/tøffest?
- Hvilke situasjoner/aktiviteter i studiet er spesielt givende og hvilke er vanskelig/belastende?
- Har dere forslag til nye tiltak i undervisningen eller fra fakultetet?





# Konkrete tiltak



- TEAM-programmet har blitt en fast del av studietilbudet
- MMO er engasjert i videreføring av metoden utover i studieløpet
- Planlegges inn i opplæring av undervisere