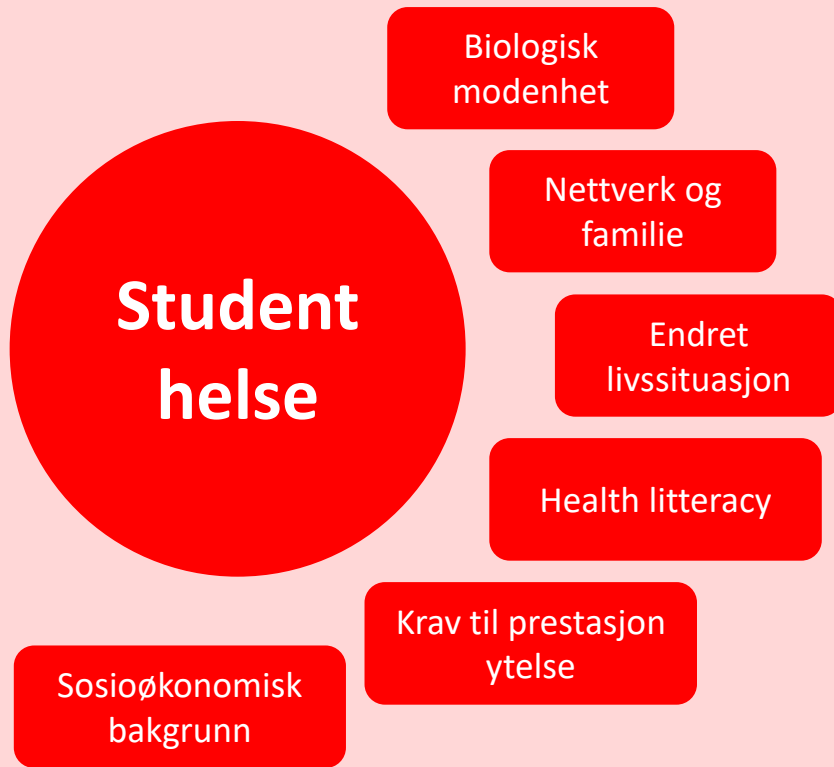


SHoT 2018 - UiO



Studenthelsebegrepet

*Er det kjennetegn ved
studenters
livssituasjon og helse
som skiller seg fra
befolkningen?*



SHoT 2018

Fokusområder

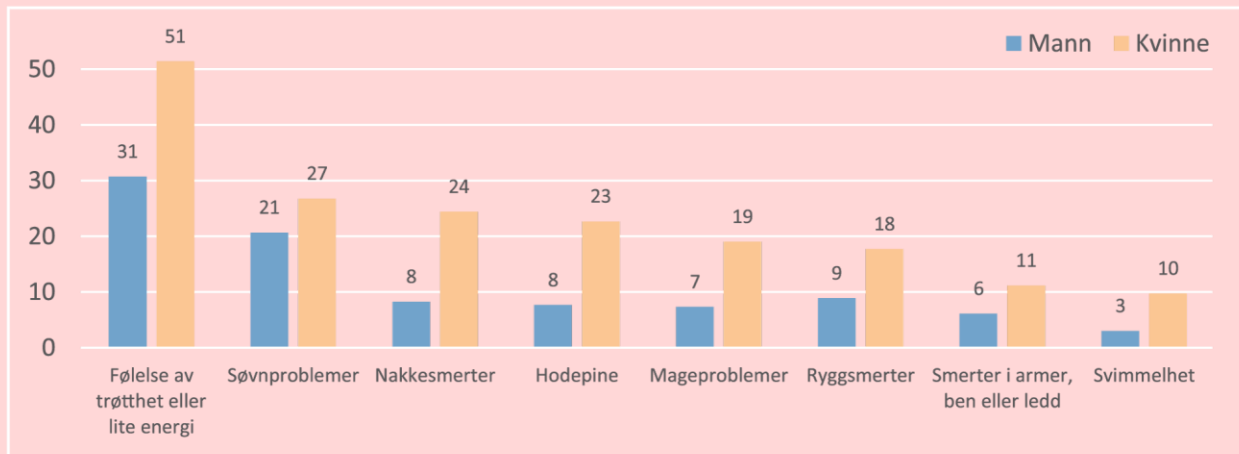
- Psykiske helseplager
- Alkohol og rus
- Vektøkning og spisevaner



Hva virker og hva kan vi gjøre annerledes?

Stuedstedet – studentene - SiO

- Tilhørighet og mening
- Mestring
- Kultur
- Hva betyr kjønnsdimensjonen?





UiO

84,1 % følte seg
godt mottatt på
studieprogrammet

88,4 Landsnivå

UiO

70 % er fornøyd
med studiebyen

67% Landsnivå

UiO

78 % oppgir å
ha god og svært
god helse

79% Landsnivå

Psykisk helse



Studentersamskipnaden
i Oslo og Akershus

Livskvalitet

35% Under middels
til dårlig

33%

19-
44%

Alvorlige
psykiske
helseplager
29%
2014 21%
2010 16%

UiO

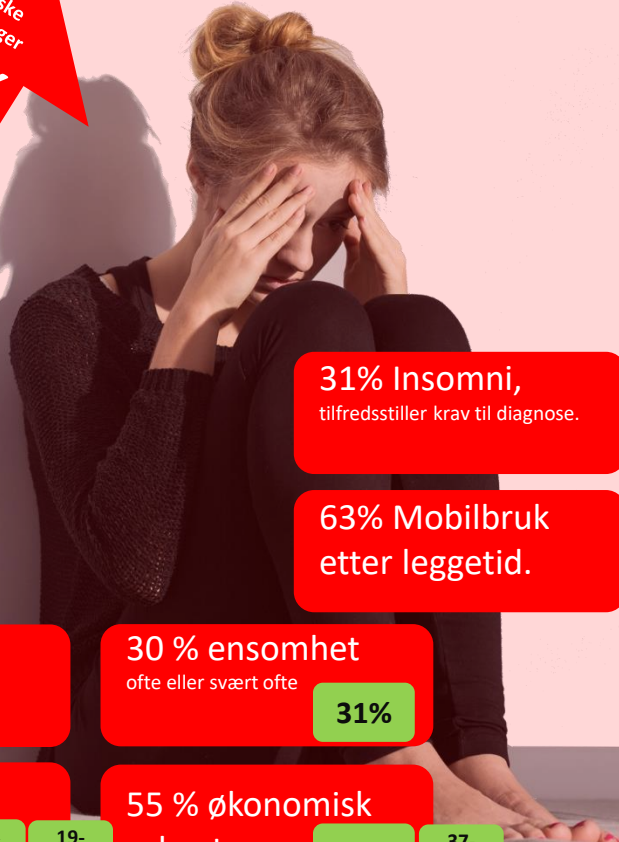
46% moderate til
alvorlige, alvorlige og
mange psykiske plager

13 % alvorlige og mange psykiske plager
17% alvorlige psykiske plager
16 % moderate psykiske plager

Landet

42% moderate til
alvorlige, alvorlige og
mange psykiske plager

11 % alvorlige og mange psykiske plager
18 % alvorlige psykiske plager
13% moderate psykiske plager



31% Insomni,
tilfredsstillende krav til diagnose.

63% Mobilbruk
etter leggetid.

Perfeksjonisme

47% veldig høye mål for meg selv.
29% bare det beste er godt nok

20% selvska-
ding, uten
intensjon om å ta eget liv.

21% selvmords-
tanker

4% selvmords forsøk.

30 % ensomhet

ofte eller svært ofte

31%

44% Eksamensangst

14% svært mye og
30% endel

47%

Mobbing

3% av ansatt
4% av medstudent

2% (10)
3%(8)

24% Seksuell
trakassering

28%

19-
33%

55 % økonomisk
robust

58%

37-
71%

Alkohol og rusmidler



UiO
91% drikker
alkohol

5-18% Aldri

Landet
92% drikker
alkohol

8% Aldri

Har prøvd
narkotika

27%

2014 23%
2010 23%

47% av mennene

29-35 år har prøvd narkotika.
37% kvinnene

15% Cannabis

50% for legalisering
25% opprettholde forbud.

5,8% Har brukt

narkotika / legemidler som gir
rus 5 ganger eller mer.

7,6%

3,1 -
10,7

Snus og røyk

2 % røyker daglig
20% snuser daglig - øker

43% alkoholadferd

38% risiko
5% skadelig

34%
5%

20-39%
3-9%

14% drikker to
eller flere ganger i uken

21%

12 -
25%

Alkohol frie tilbud

62% ønsker alkohol frie tilbud
52% syntes det drikkes for mye

59%
5%

54-64%
43-62%



Vekt og spisevaner

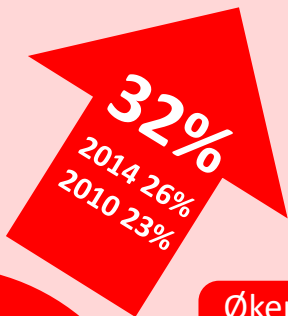


68% trener

mer enn 2-3 ganger i uken.

63%

48 -
76%



32% har
overvekt
eller fedme

BMI>25 og BMI>30

Øker mest hos
kvinner 31%

BMI er høyere hos menn 36%

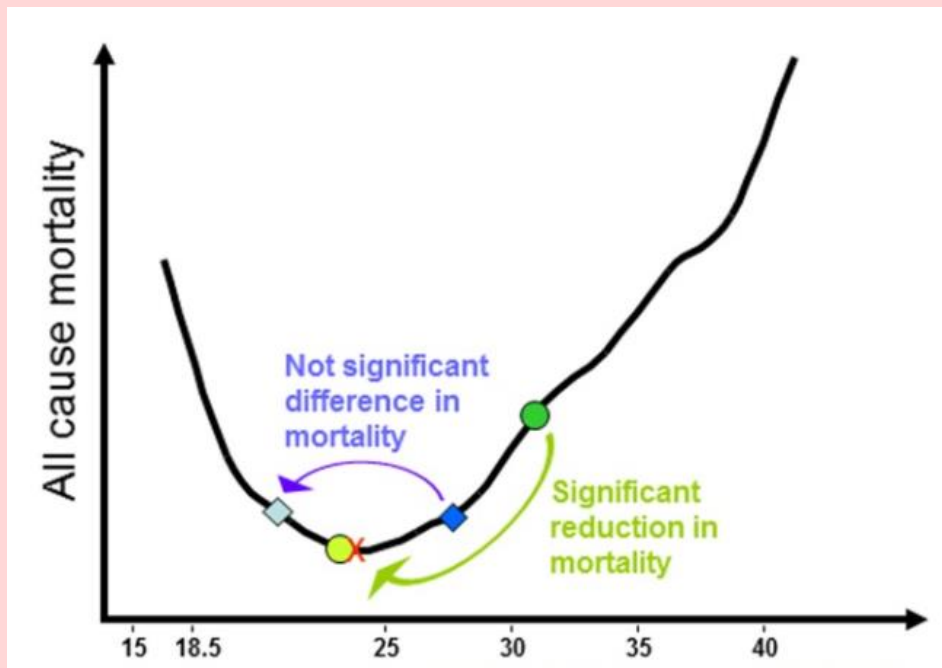
29% føler seg
for tykk kvinner

14% skyldfølelse i
forbindelse med spising

13% misnøye med
egne spisevaner



Vekt og spisevansker



Hva virker og hva kan vi gjøre annerledes?

Studiestedet – studentene - SiO

- Tilhørighet og mening
- Mestring
- Kultur
- Hva betyr kjønnsdimensjonen?

