

Hur mår Studenthälsan?

– en undersökning om hur
lärosätena kan effektivisera
arbetet med att förebygga
ohälsa bland studenter

Innehåll

Sammanfattning.....	3
Slutsatser av våra intervjuer och Novusundersökningen	3
Förslag från Saco och Sacos studentråd	4
Inledning	6
Syfte och målgrupp	9
Metod.....	9
Resultat	10
Intervjuundersökning	10
Opinionsundersökning	16
Slutsatser från studierna.....	18
Sacos och Saco studentråds förslag	20
Våra förslag	20
Källor.....	21
Bilaga 1 – Frågor till chef/ansvarig på studenthälsan.....	22
Ert uppdrag/målsättning.....	22
Personal och budget.....	22
Tjänster/service till studenter	22

Hur mår studenthälsan?

– en undersökning om hur lärosätena kan effektivisera arbetet med att förebygga ohälsa bland studenter

Pälle Kamali

© Pälle Kamali och Saco

ISBN: 978-91-88019-44-8

www.saco.se

Sammanfattning

Många studenter lider av psykisk ohälsa, vilket kan påverka dem negativt under studietiden men även senare under arbetslivet. Forskning visar att ohälsan bland studenter är högre än bland yrkesarbetande i samma ålder. Saco har därför, i samarbete med Saco studentråd, undersökt studenthälsornas förebyggande arbete och förutsättningarna för detta arbete samt vad studenterna vet om studenthälsan och dess tjänster. Undersökningen består av intervjuer av ansvariga vid sex olika lärosäten samt en opinionsundersökning bland nyexaminerade studenter via Novus opinion. Rapporten är ett samarbete mellan Saco med 21 medlemsförbund och Saco Studentråd som representerar 100 000 studenter.

Slutsatser av våra intervjuer och Novusundersökningen

Uppdraget är otydligt

Undersökningarna visar bland annat att studenthälsornas statliga uppdrag i högskoleförordningen är svårtolkat. Det ger ingen tydlig inriktning för verksamheten och öppnar i stället för lokala tolkningar. De olika tolkningarna leder i sin tur till ojämlikhet, med stora skillnader mellan lärosäten i den förebyggande vård som erbjuds. Det innebär att det är ojämlikt – en student ska kunna förvänta sig samma förebyggande vård var hen än studerar.

Det blir också svårt för en studenthälsa att följa upp och utvärdera sin verksamhet, och ännu svårare att få en bild av den nationella situationen. Därmed går det inte att avgöra effekten av de resurser som satsas via studenthälsorna. Staten kan inte dra några slutsatser eller förbättra metoderna för att mer effektivt förebygga psykisk ohälsa.

Det otydliga uppdraget innebär även att studenthälsorna har problem att prioritera i sin verksamhet. De har också svårt att avgöra när studenter ska hänvisas vidare till primär- eller specialistvården.

Studenter vet för lite om studenthälsan

Sacos Novusundersökning bland nyexaminerade akademiker visar också att gruppen visste väldigt lite om hur de skulle ha kunnat få stöd av studenthälsan: *Exempelvis visste hela 7 av 10 inte när de skulle vända sig till studenthälsan eller primärvården. Och var fjärde visste inte ens att studenthälsan existerade.*

Det handlar alltså om en dubbel okunskap: Studenthälsan och lärosätet vet inte vilka problem studenterna har, och studenterna vet inte vilken hjälp de kan få eller vart de ska vända sig.

Förslag från Saco och Sacos studentråd

Saco och Saco studentråd har tagit fram ett antal förslag till lösningar. Dem kommer vi att lämna över till den utredning som UKÄ leder.

- **Ge lärosätena ett nytt uppdrag**

Lärosätena behöver få ett nytt och tydligt uppdrag om att förebygga psykisk ohälsa. I uppdraget måste ingå att studenter ska erbjudas likvärdiga förebyggande insatser, oavsett lärosäte. Alla lärosäten måste också få förutsättningar för att rehabilitera studenter som blir sjuka. Legitimerad personal på studenthälsorna måste också ha en tydlig möjlighet att skicka studenter på remiss till primär- eller specialistvård.

- **Tydliggör ansvaret**

I dag är många parter inblandade i studenters hälsa: lärosätesledningen, studenthälsan, prefekterna, studentkårerna, studerandeskyddsombuden osv. Det behöver förtydligas vilka som är ansvariga för vad för att inte frågan om psykisk ohälsa ska falla mellan stolarna.

- **Ta fram en gemensam utvärderingsmodell**

Låt UKÄ få uppdraget att ta fram en gemensam modell för att kunna göra kvalitativa och likvärdiga utvärderingar. Om alla använder den kan resultaten användas för att förbättra det hälsofrämjandet arbetet på alla lärosäten.

- **Ge studenterna bättre information**

För att studenterna ska hitta rätt och söka hjälp för sina problem i tid krävs informationsinsatser och en tydlig kommunikationsstrategi.

- **Inför nätbaserad anonym hälsoscreening för nya studenter**

Med screeningen går det att tidigt fånga upp studenter med psykisk ohälsa, samtidigt som studenthälsan får ökad kännedom om studentpopulationens hälsa och stödbehov. Med den utökade informationen kan lärosätet erbjuda förebyggande insatser med större träffsäkerhet.

- **Psykologer på alla studenthälsor**

Ett nytt uppdrag för studenthälsan kan innebära att vissa lärosäten behöver nya kompetenser och professioner. Det bör vara obligatoriskt för alla studenthälsor att erbjuda psykologer, som kan avgöra om studenten har ett behov av behandling eller om problemet kan åtgärdas med bättre studiemiljö eller andra åtgärder.



Lärosätena behöver få ett nytt och tydligt uppdrag om att förebygga psykisk ohälsa.





Inledning

Många studenter har problem med psykisk ohälsa, och det är stor risk för att de tar med sig ohälsan in i sitt framtida yrkesliv. Ohälsa bland studenter påverkar därmed i förlängningen hela samhället och riskerar att bli en stor och onödig kostnad för individen och för samhället. Investeringar i studenters hälsa ger alltså effekt långt in arbetslivet. Det finns många argument för att samhället ska investera gemensamma pengar och resurser klokt när det gäller att förebygga psykisk ohälsa hos studenter.

Många orsaker till psykisk ohälsa

Det behövs mer kunskap om varför en person drabbas av psykisk ohälsa. Forskarna vet dock att många olika faktorer spelar in, bland annat det genetiska arvet eftersom det är vanligare med psykisk sjukdom bland dem som har det i släkten. När det gäller studenter verkar studieförhållandena vara en viktigare faktor än till exempel den ekonomiska situationen.¹ Olika upplevelser påverkar också; olika typer av trauma ökar risken liksom den som har en besvärlig livssituation. Uppdrag Psykisk hälsa poängterar dessutom att dagens unga är den första generationen som levt hela sitt liv i informationsamhället:

"Att vara ständigt uppkopplad, alltid fullt upp med upplevelser, sova för lite, vara mycket social och känna krav på allt detta kan göra att hjärnan inte får tillräcklig tid för återhämtning. Vi vet att vi inte kan utsätta kroppen för hårt slit långa tider utan att

få förslitningsskador – det verkar vara samma sak med hjärnan. Att sova tillräckligt, äta bra mat, röra sig regelbundet, ha vänner och saker man tycker är roliga att göra i livet fungerar som "stötdämpare" när livet kör ihop sig och kan på så sätt minska risken för vissa typer av psykisk ohälsa."²

Psykisk ohälsa är svårare att definiera än den fysiska motsvarigheten. Uppdrag Psykisk Hälsa³ använder dock uttrycket som ett samlingsbegrepp för allt från lindriga psykiska tillstånd såsom lättare ångest och nedstämdhet till allvarliga tillstånd såsom schizofreni, bipolär sjukdom eller funktionsnedsättningar såsom autism och allvarlig adhd.

Psykisk ohälsa bland studenter

Läsåret 2018/19 var drygt 410 000 högskolestudenter registrerade enligt Statistiska centralbyrån (SCB). Flera studier visar att studenter rapporterar hög grad av psykisk ohälsa, och att den psykiska ohälsan är högre än bland jämnåriga som inte studerar. Studenternas psykiska hälsa påverkar dem på olika sätt, på både kort och lång sikt, enligt Folkhälsomyndigheten.⁴ Stress och ohälsa under studietiden har negativa effekter på inläring och

.....

¹ CSN, 2018, [Läs mer här >](#)

² www.uppdragpsykiskhalsa.se, [Läs mer här >](#)

³ Ibid

⁴ Folkhälsomyndigheten, 2018, [Läs mer här >](#)

yrkesförberedelser. Studierna tar även längre tid och det är större risk att de inte kan slutföras. Långtidsuppföljningar visar också att psykiska besvär, såsom svår stress och symtom på utmattning, leder till sämre studieresultat, sämre yrkesberedskap, mindre engagemang och minskad professionalitet i yrket.⁵ De studenter som rapporterar hög förekomst av depressions-, utmattnings- och stressrelaterade symtom har vidare en ökad risk för att bli sjukskrivna senare i livet.⁶ Flera av undersökningarna indikerar även att den psykiska ohälsan har ökat med tiden, men det är oklart hur mycket.

Olika studier bygger dock på olika metoder och definitioner, vilket gör det svårt att göra några direkta jämförelser. Dessutom används olika studiegrupper, frågor, formulär och skalor. I en del studier har man gjort ett urval av populationen studenter, exempelvis i Folkhälsomyndighetens rapport Psykisk ohälsa bland högskole- och universitetsstudenter kan förebyggas från 2018 och CSN:s enkätstudie Studerandes ekonomiska och sociala situation från 2018.⁷ Andra studier inriktar sig på vissa studentgrupper eller enskilda lärosäten.

I CSN:s undersökning svarade 54 procent av de studerande att de ofta eller alltid känner sig stressade. Efter stress är de vanligaste hälsobesvärerna att studenterna ofta eller alltid känner sig trötta och hängiga (46 procent), har svårt att slappna av (36 procent) och upplever besvär med ångslan, oro eller ångest (32 procent). Kvinnliga studenter rapporterar också psykisk ohälsa i större utsträckning än manliga, liksom yngre studenter jämfört med äldre. Även Folkhälsomyndigheten skriver att ångest är vanligt bland studenter:

"Nästan varannan student uppger besvär av ångslan, oro eller ångest. Högskolor och universitet är därmed en viktig arena för att nå unga vuxna med insatser som främjar psykisk hälsa och förebygger psykisk ohälsa."

För de flesta rör det sig om lättare besvär men 10 procent av studenterna och 5 procent av de yrkesverksamma angav att besvärerna var svåra.⁷

Det finns en mängd faktorer som påverkar studenternas hälsa. Intressant är att studieförhållandena tycks vara en viktigare faktor än till exempel den ekonomiska situationen för studenternas ohälsa.⁸ I relation till hur många studenter som rapporterar

någon form av psykisk ohälsa verkar det vara relativt få som sökt hjälp för dessa. Flera undersökningar bland annat CSN 2018, visar att relativt få har sökt hjälp hos studenthälsan. Därför frågade Saco i den här studien vad nyexaminerade akademiker visste om studenthälsan under studietiden.

Det är också ytterst få som anmäler sjukdom till Försäkringskassan, av de studenter som blir sjuka och som omfattas av sjukförsäkringen i studiemedelsystemet. Det kan bero på att få studenter känner till den möjligheten eftersom den inte har funnits så länge (sedan 2018). Därför måste den här statistiken följas upp och analyseras vidare.



.....

⁵ Ibid

⁶ Sophiahemmet högskola, 2019, [Läs mer här >](#)

⁷ Folkhälsomyndigheten, 2018

⁸ CSN, 2018

Studenters arbetsmiljö och hälsovård – lagar och förordningar

Studenthälsans uppdrag regleras i högskoleförordningen, där det står att svenska universitet och högskolor är skyldiga att erbjuda studenthälsovård. (Regleringen gäller de statliga lärosätena och Försvarshögskolan.)

Högskoleförordningen (SFS nr: 1993:100, kap. 1 § 11):

”Hälsovård, studiesocialt stöd och studiemiljö
11 § Högskolorna ska ansvara för att studenterna har tillgång till hälsovård, särskilt förebyggande hälsovård som har till ändamål att främja studenternas fysiska och psykiska hälsa. Högskolorna ska även ansvara för andra uppgifter av studiesocial karaktär som stöder studenterna i deras studiesituation eller underlättar övergången till arbetslivet samt för att studenterna i övrigt har en god studiemiljö.
Förordning (2009:770).”

Studenthälsovården ska vara ett komplement till annan offentlig vård och ska jämföras med företagshälsovården. Den ska vara specialiserad på studentens unika situation och speciella problem.

Förutom högskoleförordningen finns flera lagar som reglerar arbetet med arbetsmiljö och hälsovård på universitet och högskolor:

• **I högskolelagen** finns bestämmelser om att lärosätena ska arbeta med breddad rekrytering och jämställdhet, vilket kan ställas i relation till diskrimineringslagens krav om att främja alla lika möjligheter. Det finns också bestämmelser om studenternas medverkan och samverkan i lärosätenas verksamhet. Högskoleförordningen och högskolelagen kompletterar arbetsmiljölagens generella krav om att verksamheten ska ha tillgång

till företagshälsovård. Högskolelagstiftningen rör även vissa förutsättningar för samverkan mellan studenter och lärosäte och studentkårernas roll.

• **I arbetsmiljölagstiftningen** finns generella krav och arbetssätt för arbetsmiljöarbetet för fysiska, psykosociala och organisatoriska frågor. År 2015 beslutades om nya föreskrifter om organisatorisk och social arbetsmiljö (AFS 2015:4) men dessa omfattar inte studenter på högskolenivå. Arbetsmiljölagen ställer därmed olika krav på företagshälsovård och studenthälsovård. Även om ett lärosäte anordnar studenthälsovård i enlighet med högskoleförordningen är det alltså inte säkert att den motsvarar företagshälsovårdens roll i lärosätets systematiska arbetsmiljöarbete. Arbetsmiljöverket hänvisar på sin webbplats till andra delar av arbetsmiljölagen, exempelvis AFS 2001:1.⁹

• **Diskrimineringslagen** rör frågor såsom lika-behandling och frihet från kränkningar och trakasserier. Den ska skydda studenter och anställda mot diskriminering, trakasserier, kränkande särbehandling och repressalier. Med lagen får lärosätena ett ansvar för att alla studenter ska ha samma rättigheter och möjligheter i utbildningen.

En djupare genomgång av lagarna som reglerar studenters arbetsmiljö och arbetsmiljöarbetet på universitet och högskolor finns i SFS rapport från 2019, *Arbetsmiljöarbetet inom högre utbildning. En undersökning av lärosätenas arbetsmiljöarbete 2018/2019*.

.....

⁹ [Arbetsmiljöverket. Läs mer under PM om studenters rättigheter till en god organisatorisk och social arbetsmiljö >](#)



Syfte och målgrupp

Saco vill med den här studien granska studenthälsans roll och dess förutsättningar för att förebygga psykisk ohälsa bland studenter. I studien fokuserar vi på hur det statliga uppdraget i högskoleförordningen¹⁰ tolkas och tillämpas av olika studenthälsor och vilka förutsättningar olika lärosäten har att fullfölja uppdraget, beroende på storlek och andra faktorer.

Vi vill också få igång en diskussion om hur studenter på bästa sätt kan få information och stöd, långt innan de drabbas av allvarlig psykisk ohälsa. Vi hoppas också att denna granskning ska sätta fokus på studenthälsans nuvarande uppdrag och behovet av ett nytt, tydligare uppdrag som effektivare skulle kunna förebygga studenters ohälsa.

Målgruppen är närmast Universitetskanslersämbetet (UKÄ) som av regeringen fått uppdrag att utreda studenthälsan. Vi vänder oss även till beslutsfattare i riksdag och regering, lärosätetsledningar, studentkårer och andra särskilt intresserade.

Metod

Intervjuundersökning

Saco har valt ut sex studenthälsor och via telefon intervjuat en chef eller annan ansvarig. Frågorna var desamma för alla och handlade om att beskriva den aktuella verksamheten (se bilaga 1). Frågorna handlar om följande områden:

• Synen på och tolkningen av studenthälsans uppdrag enligt högskoleförordningen.

- Lokala målsättningar och möjligheten att mäta den psykiska ohälsan bland studenterna samt deras kännedom om studenthälsan och dess tjänster.
- Budget och personalsituationen och de kompetenser som finns på den lokala studenthälsan.
- Tjänster som studenterna erbjuds och de fysiska möten och digitala kanaler som används för att nå studenterna.
- Andel av arbetet som är förebyggande.

Opinionsundersökning

Utöver intervjuerna har vi också, i samarbete med Saco studentråd, ställt ett antal frågor till nyexaminerade akademiker via undersökningsföretaget Novus. Opinionsundersökningen kompletterar intervjuerna och undersöker hur studenterna har upplevt studenthälsan på sitt lärosäte och vad de känner till om den. Se hela opinionsundersökningen i slutet av resultatdelen längre fram i rapporten.

.....

¹⁰ SFS nr: 1993:100, kap.1 § 11.



Saco vill med den här studien granska studenthälsans roll och dess förutsättningar för att förebygga psykisk ohälsa bland studenter.



Resultat

I det här kapitlet redovisas resultatet av telefonintervjuerna med de utvalda studenthälsorna. De exakta frågeformuleringarna finns i bilaga 1.

I slutet av kapitlet redovisas också Novusundersökningen bland nyexaminerade akademiker.

Intervjuundersökning

Hur ser studenthälsorna på det statliga uppdraget?

De intervjupersoner som vi har pratat med om det statliga uppdraget¹¹ menar att det är svårtolkat. Någon beskriver att det inte ger så mycket riktning, och de studenthälsor som har en liten bemanning (den minsta enheten består endast av en anställd) betonar att uppdraget i stort sett är omöjligt. Flera av de svarande tror heller inte att uppdraget tolkas likadant på andra lärosäten eftersom det är så diffust beskrivet. Flera har också gjort en egen lokal tolkning av uppdraget för att kunna arbeta utifrån något mer konkret.

Många av de intervjuade menar att det svårt att ge en definition av förebyggande hälsovård – det som studenthälsorna ska fokusera på enligt uppdraget. Eftersom begreppet är svårtolkat gör olika lärosäten olika grändragningar och prioriteringar i verksamheten. Flera tycker också att det är svårt att dra gränsen mellan studenthälsans uppgift och primärvårdens, alltså vad som är förebyggande

stöd och hjälp och vad som är vård. Studenthälsornas uppdrag är inte att erbjuda vård, utan de ska i stället slussa studenter som behöver vård vidare till primärvården.

”Utmaningen är att uppdraget är både diffust och brett. Vad lägger man i begreppet på respektive lärosäte och hur ska det tolkas? Det är bra för att det går att identifiera egna behov. Men dåligt för det är svårt att veta inom vilket område vi ska satsa.”

”Uppdraget är större än vad studenthälsan här kan tillhandahålla. Det är jag som är studenthälsan. En person – en kurator. Det är också speciellt då hälften av studenterna läser på distans.”

Citat från intervju

De flesta påtalar att de ständigt måste fundera på hur de ska prioritera. Ska de satsa på insatser som riktar sig till grupper av studenter såsom olika typer av föreläsningar och kurser i exempelvis akademiskt skrivande, Våga tala-kurser, stresshantering och studieteknik? Eller ska de fokusera på individuella stödsamtal?

.....

¹¹ Uppdraget avser Högskoleförordningen SFS nr: (1993:100) kap. 1 § 11 som lästes upp för den intervjuade i samband med att frågan ställdes.

Här märks också en stor skillnad mellan större och mindre studenthälsor, för de större har möjlighet att göra både och. Men även representanter för större studenthälsor menar att det i stort sett är omöjligt att möta behovet genom att bara utöka de enskilda stödsamtalen.

I stället är det mycket mer effektivt att jobba hälsofrämjande med olika gruppaktiviteter, menar flera av de intervjuade. Då krävs dock en större personalgrupp, vilket innebär ett antal tjänster och flera olika kompetenser lokalt.

”Jag tror vi är flera lärosäten som sliter i vad som är förebyggande och inte. Grunden för många av oss är en samtalsmottagning. Men det är svårt med grändragningar – vad är förebyggande och vad är primärvård, eller andra insatser?”

Citat från intervju

I Intervjuerna blir det tydligt att det finns många olika tolkningar av vad studenthälsorna faktiskt ska göra och framför allt hur de ska göra det.

Borde uppdraget ändras eller förtydligas?

Många intervjuade nämner att uppdraget borde förtydligas. De flesta nämner också att de definierat uppdraget lokalt, vilket leder till skillnader mellan olika lärosäten.

Det framgår även att studenthälsor sinsemellan diskuterar detta och menar att uppdraget borde förtydligas. Men några anser att ett otydligt uppdrag inte är ett hinder eftersom de då kan tolka det själva och sätta upp egna mål. Samtidigt ser de problemet i att det då inte blir likvärdigt för studenterna.

”Utifrån vår syn är det inte problematiskt. Men utifrån riket så är det mer problematiskt. Man får olika stöd på olika lärosäten. Det skiljer sig åt när vi träffar kollegor i landet. Vissa köper nästan in en företagshälsovård. Det kan bidra till en otydlighet för studenterna.”

Citat från intervju

Utvärdera studenthälsan – går det?

De flesta intervjuade har svårt att utvärdera sin verksamhet utifrån det statliga uppdraget, och många tar upp att de har gjort om uppdraget till lokala mål. Men även utifrån dessa lokala tolkningar

verkar de ha svårt att tydligt berätta vilka målen är och hur de ska kunna utvärderas.

”Har ni lokalt en målsättning som går att utvärdera?”

- Nej, det är nog rätt svårt. Man skulle kanske kunna mäta hur lång tid det tar innan de får svar och erbjuds tid.”

Citat från intervju

En intervjuperson går djupare in i frågan om utvärdering och menar att det saknas bra verktyg för att faktiskt att kunna utvärdera verksamheten.

”Vi har inga jättetydliga eller bra verktyg för det. Det skulle behövas någon form av stöd från staten för att kunna göra bra utvärderingar. Vi skulle behöva någon form av modell som vi kan tillämpa på varje lärosäte eller några forskare som får ett uppdrag att göra effektstudier.”

Citat från intervju

Flera av de intervjuade för liknande resonemang om att det är svårt att utvärdera hur väl de lyckas med uppdraget. De flesta försöker göra någon typ av utvärdering, men då ofta utifrån lokalt satta mål. I stället försöker studenthälsorna följa upp dem som sökt stöd, exempelvis genom väntrumskäter eller bemötandeundersökningar. Intervjupersonerna menar dock att det är problematiskt eftersom det ytterst sällan är kvalitetsaspekterna i verksamheten som mäts.

Har ni mätt ohälsan på ert lärosäte?

Ingen av dem vi pratat med har under de senaste åren gjort någon systematisk undersökning om ohälsan bland lärosätets studenter. Några hänvisar till de ”studentbarometrar” som görs och som ibland kan inkludera någon fråga om studenters hälsa och ohälsa. Men dessa undersökningar görs inte regelbundet och ser heller inte likadana ut, och därför är det svårt att jämföra resultaten, enligt flera.

Intervjupersonerna hänvisade även till olika typer av väntrumskäter bland dem som har sökt hjälp eller stöd hos studenthälsan. Dessa undersökningar verkar i stor utsträckning visa att många som sökt stöd är nöjda. De säger dock ingenting om det totala behovet hos studentpopulationen och inte heller om förekomsten av psykisk ohälsa bland studenterna vid lärosätet.

”Vi har inte gjort några egna mätningar. Men vi fångar upp studentindex även om de flesta frågorna där är studierelaterade. Men det har funnits med frågor om stress och ohälsa men det finns metodproblem med dessa. Söktrycket till studenthälsan går upp och ned över tid. Just nu är det färre som söker. Vi vet tyvärr inte om det beror på att vi jobbar mer förebyggande nu eller om behovet faktiskt har minskat.”

”Nej, vi har mest frågat de som hittat till oss. De som vi träffar säger att vi erbjuder något bra. De tycker att vi borde synas bättre.”

Citat från intervju

Vad vet studenterna om studenthälsan?

Endast ett par av de studenthälsor som vi talat med har gjort återkommande undersökningar av vad studenterna vet om studenthälsan. Resultaten visade att ytterst få kände till studenthälsan eller visste vad de kunde erbjuda.

Resten av studenthälsorna vet alltså inte vad studenterna känner till om studenthälsan. Även här hänvisar vissa till att det ibland funnits relaterade frågor i någon form av studentbarometer men att det inte görs några systematiska eller återkommande undersökningar. Flera av de intervjuade önskar att studenthälsan var mer känd bland studenterna men ser inte hur de med dagens resurser skulle kunna göra den typen av insatser som krävs.



”Vi har under mina år vid några tillfällen mätt hur många som känner till oss och resultatet har visat att ytterst få vet att du kan gå till en kurator och prata.”

Citat från intervju

Hur fungerar arbetsmiljöarbetet på lärosätet?

Intervjusvaren om ansvaret för arbetsmiljöarbetet och den lokala verksamheten spretade åt lite olika håll, vilket gör det svårt att dra några riktiga slutsatser. Men flera menade att det är många som delar på ansvaret och att det därför blir otydligt.

Flera svarade också att de inte hade insyn i arbetet och därmed inte kunde avgöra om det fungerar bra eller dåligt. Någon tror att det fungerar bra, och någon sa att det varierar väldigt mycket mellan olika områden.

”Det är prefekterna som har det yttersta ansvaret. Samtidigt så har tyvärr inte alla av dem koll på att de har det här ansvaret. Det är också för mycket fokus på den fysiska än den psykosociala arbetsmiljön.”

”Det fungerar bra inom vissa områden och bedrövtligt inom andra. Ledningen måste identifiera var det inte fungerar och ge stöd för att det ska kunna bli bättre.”

Citat från intervju

Hur ser resurser och bemanning ut för studenthälsan?

Det statliga uppdraget anger inte hur studenthälsorna ska finansieras. Därför är det upp till varje lärosäte att bestämma budget och bemanning och hur de ska prioritera studenthälsovården.

Bemanningen bland de mindre högskolorna består i dag av en eller ett par kuratorer. Den större delen av verksamheten där består av stödsamtal av olika slag där en kurator träffar en enskild student för att försöka reda ut problem som påverkar studieinsatsen.

Andra förekommande kompetenser på studenthälsorna är psykologer, beteendevetare, socionomer och sjuksköterskor. Vissa kan också ha dubbla kompetenser och de olika kompetenserna går in i varandra. På de större enheterna kan det finnas personer som har möjlighet att jobba mer fokuserat med förebyggande insatser, och de kan ha lite olika utbildningsbakgrund.

Behov av mer resurser och nytänkande

Den största av studenthälsorna i urvalet har tio heltidstjänster, och de större lärosätena kan på ett helt annat sätt göra prioriteringar. Representanten för en av de större lyfte fram att de kan fokusera mer på förebyggande information till studenter och arbeta mer strategiskt, och på så sätt hjälpa studenterna innan situationen blir för allvarlig.

”Vi märker att vi jobbar på olika sätt med varierande förutsättningar när vi träffar kolleger på andra lärosäten. Som student får du helt olika förutsättningar i form av stöd och eller information beroende på var du pluggar.”

Citat från intervju

En intervjuperson menar att fler föreläsningar och kurser verkligen kan förebygga stress och andra utmaningar för studenterna. En förutsättning är att studenthälsan har utökat antalet tjänster och därmed även fått fler personalkategorier. Att i stället utöka antalet samtalstider anser hen vara ett ineffektivt sätt att förebygga psykisk ohälsa.

Många kan hjälpa studenten att få ordning på eventuella problem innan de blir allvarliga, men verksamheten är personalintensiv. De studenthälsor med ett fåtal personer i personalstyrkan har svårt att få tiden att räcka till något annat än individuell



samtalstid och några inbopp i nya klasser och grupper vid terminernas början. Och enheter med bara en eller två personer ser inte att de kan göra några specifika satsningar alls.

”Det hälsofrämjande arbetet är viktigast och det kan skötas av en kurator eller hälsovägledare. Att möta trycket genom fler samtal är däremot omöjligt – bättre då att kunna arbeta hälsofrämjande.”

Citat från intervju

På frågan om vilka kompetenser som är viktigast ger intervjupersonerna inga entydiga svar. Några menade att alla är lika viktiga. Andra svarade att det vore bra att kunna komplettera med exempelvis psykologer som kan behandla patienter och fysioterapeuter som kan jobba mer med arbetsmiljöfrågor. Andra vill se fler som jobbar hälsofrämjande. Någon svarade att de inte ens har plats i lokalerna för mer personal.

Har ni tillräckliga resurser för att klara uppdraget?

Någon svarade ja på den frågan, men fler menade att de alltid kan göra mer. Flera nämnde också att det är svårt att svara på en sådan fråga. Även om de större studenthälsorna har möjlighet att jobba mer strategiskt och förebyggande verkar behovet öka med kännedomen.



"Det är knepigt, behovet är enormt. Det är som ett svart hål. Om vi anställer fler kommer fler att bli hjälpta. Men ju mer kända vi blir, desto fler kommer också till oss."

Citat från intervju

En intervjuad tror att det skulle vara lättare att förebygga ohälsan om ett större ansvar låg på fakulteterna. Det är också en återkommande åsikt under intervjuerna, att studenterna behöver mer stöd i ett tidigare skede. Man vill stödja studenterna i deras vardag i klassrummet för att kunna identifiera och fånga upp problem tidigt och kanske även avhjälpa dem innan de blir allvarliga.

"Vi måste jobba mer med den psykiska ohälsan där studenterna verkar. Ge mer resurser även till att stötta lärare eller annan typ av personal som finns närmare studenterna. Det kanske också skulle behövas andra kategorier av anställda i studenternas vardag än som finns där nu."

Citat från intervju

Hur når ni ut till studenterna?

Det stöd och den service som studenterna får ser väldigt olika ut, inte minst beroende på bemanningen på den enskilda studenthälsan. Det går dock att sammanfatta deras tjänster och stöd i några olika kategorier.

Information till nya studenter

Någon från studenthälsan informerar nyantagna studenter om att de finns och vad man kan erbjuda i form av stöd, service och kurser. Den här typen av information är inte ett självklart inslag. Även om studenthälsorna har tid och personal som kan informera studenterna förekommer det att lärarna eller institutionerna ändå tackar nej.

Individuella stödsamtal

Syftet är att fånga upp studierelaterade problem, men det kan även vara andra livsbekymmer. Förhoppningen är att träffa studenten på ett tidigt stadium så att hen kan få hjälp att ordna upp sin tillvaro. Många studenthälsor erbjuder enstaka rådgivande samtal, och ibland kan det bli flera stödsamtal.

Kurser och föreläsningar

Studenthälsorna erbjuder flera olika kurser och föreläsningar om bland annat alkoholvanor,

stresshantering, Våga tala, Mindfulness och hur man organiserar sina studier. Utbudet beror i stor utsträckning på lärosätets storlek och studenthälsans bemanning.

Det är också vanligt att studenthälsorna utbildar studentfaddrar i ämnen såsom ledarskap, alkoholmedvetenhet, värdegrund, lika villkor, kris- och säkerhetsfrågor, sätt att undvika tentastress och sätt att hantera grupparbeten. Faddrarna i sin tur utbildar studenterna. Syftet är att de nya studenterna ska känna sig tryggare, och insatsen är ofta ett samarbete mellan studenthälsan och en kår eller annan studentorganisation.

"På vissa utbildningar har vi bra samarbeten och får informera de nya studenterna. Medan vi på andra utbildningar får gå via fadderutbildningar som i sin tur ska föra vidare informationen till studenterna. Och då kan ju informationen såklart fastna där."


"I en idealisk värld borde vi vara med på alla introduktionsmöten. Men det är ju hela tiden en avvägning mellan när vi ska träffa individer och när vi ska informera."

Citat från intervju

Studenthälsorna försöker också använda diverse andra kanaler för att få fram information till studenterna. Några av dessa är kårtidningar, lärosätenas webbplatser, Facebookgrupper och digitala skärmar som visas på campus. Andra söker bättre samarbeten med sektioner och studentkårer.

"Vi har gått mer åt att samarbeta med sektionerna och studentkårerna. Då blir det bättre effekt. Det ger bättre uppslutning och en annan legitimitet."

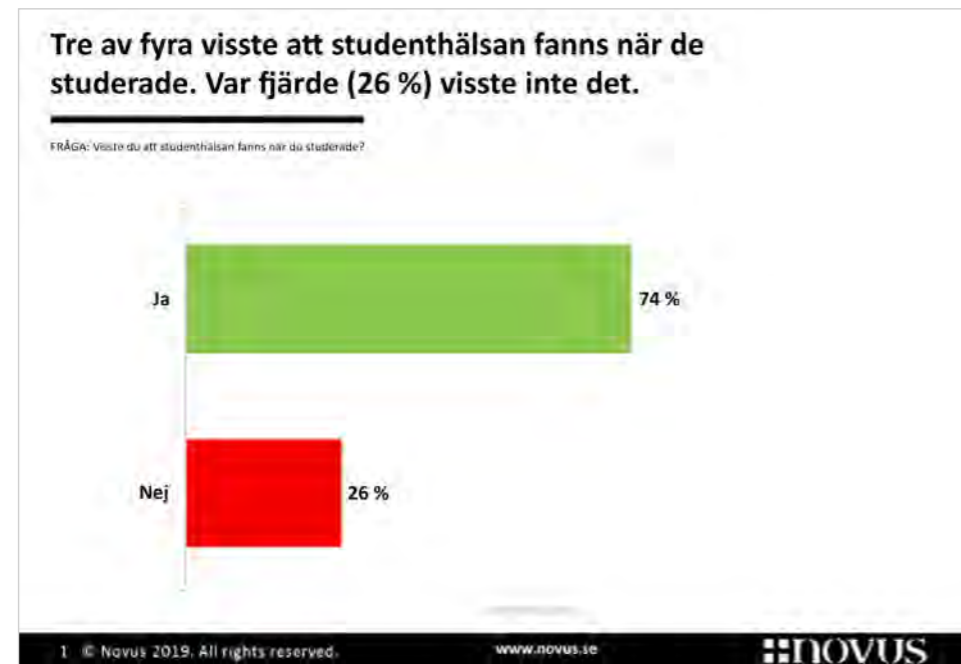
Citat från intervju

 Vi måste jobba mer med den psykiska ohälsan där studenterna verkar.

Opinionsundersökning

Saco och Saco studentråd har via Novus opinion ställt ett antal frågor till nyexaminerade akademiker.¹² Frågorna gäller hur mycket de känner till om studenthälsan och vart man ska vända sig för att få stöd eller vård under studietiden.

Fråga 1. Visste du att studenthälsan fanns när du studerade?



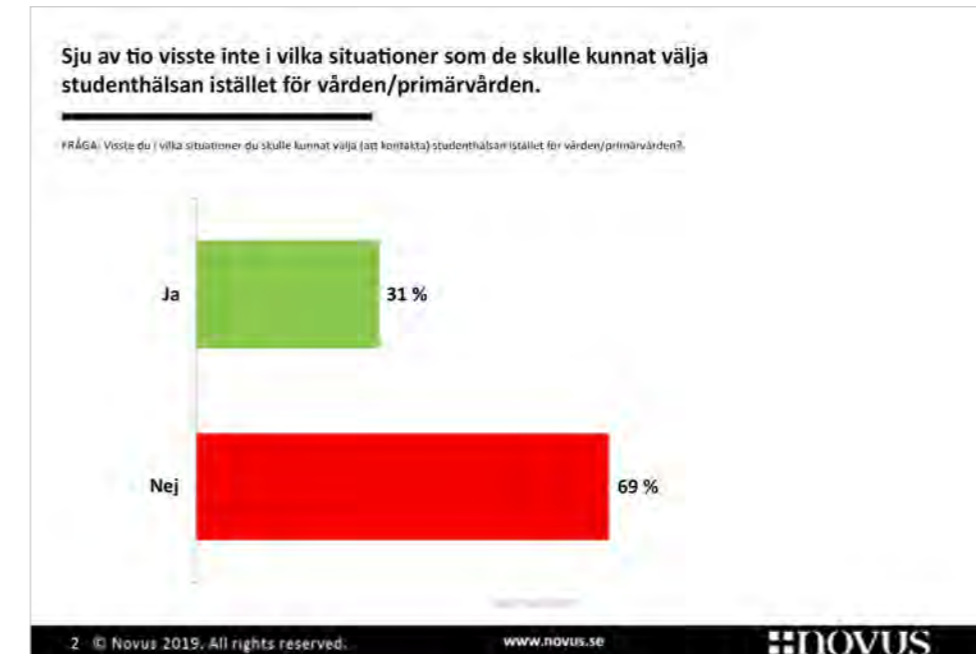
Att drygt var fjärde inte ens känner till att det finns en studenthälsa visar på ett allvarligt problem med att nå ut till studenterna.

.....

¹² Antal intervjuer: 1 067 och fältperiod: 18 oktober–3 november 2019. Deltagarfrekvensen är 54 %. Undersökningen har genomförts av Novus på uppdrag av Saco och Saco studentråd. Syftet med undersökningen är att undersöka unga yrkesverksamma akademikers inställning till olika frågor.

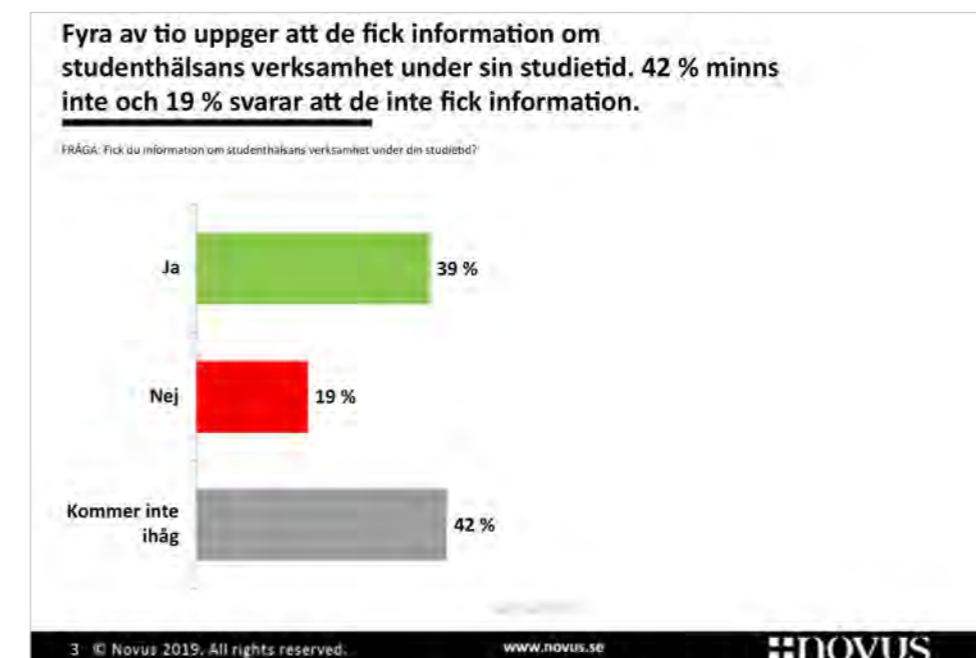


Fråga 2. Visste du i vilka situationer du skulle kunna välja (att kontakta) studenthälsan istället för vården/primärvården?



Sju av tio visste inte vart de skulle vända sig i olika situationer.

Fråga 3. Fick du information om studenthälsans verksamhet under din studietid?



Att studenterna har låg kunskap om studenthälsan bekräftas även i fråga 3. Drygt 40 procent vet inte om de fick information från studenthälsan och knappt 20 procent uppger att de inte fick det. Novusundersökningen visar, likt Sacos intervjuundersökning, att det finns allvarliga problem i kommunikationen mellan studenthälsan och studenterna.



Slutsatser från studierna

Intervjuer med ett antal studenthälsor runt om i Sverige har gett oss en intressant inblick i deras förutsättningar för att förebygga psykisk ohälsa bland sina studenter. Tillsammans med resultatet från opinionsundersökningen kan vi också bredda analysen och dra några mer generella slutsatser.

Otydligt uppdrag ger dåliga förutsättningar för att förebygga ohälsan

En av de viktigaste slutsatserna från intervjuundersökningen är att det statliga uppdraget inte ger studenthälsorna en tydlig inriktning för vad de ska göra och framför allt inte hur de ska göra det. Det är en tolkningsfråga hur studenthälsorna ska förebygga psykisk ohälsa bland studenter. Som en följd av detta har de också svårt att följa upp och utvärdera sin verksamhet samt förfina sina metoder för att nå ett bättre resultat nästa gång.

En enskild studenthälsa kan tolka eller sätta upp egna mål, utvärdera och utveckla verksamheten. Men om alla lärosäten sätter upp sina egna mål blir uppdraget i högskoleförordningen inte en effektiv styrning. Det går heller inte att nationellt utvärdera och jämföra resultatet och ta lärdom för att effektivisera det förebyggande hälsoarbetet för studenter.

Saco anser att det krävs ett rejält omtag och ett mycket tydligare statligt uppdrag som gör att studenthälsorna runt om i landet i praktiken utför

samma uppdrag. Det måste också gå att utvärdera arbetet för att på allvar kunna förebygga den psykiska ohälsan bland landets studenter.

Studenthälsorna har stort behov av utbyte

Företrädare för studenthälsorna vill i betydligt högre grad ha utbyte med varandra för att kunna lära av andras erfarenheter. Intrycket är att behovet är störst på de små lärosätena där studenthälsan består av en eller ett fåtal personer, vilket kan bero på att hälsofrågor är komplicerade och kräver mycket kunskap och erfarenhet. Men även de större studenthälsorna verkar ha behov av att diskutera problem med prioriteringar, definitioner av förebyggande vård och sätt att effektivt utvärdera verksamheten.

Flera studenthälsor vill också att staten, i form av exempelvis UKÄ, hjälper till att ta fram en gemensam modell för likvärdiga utvärderingar. Då skulle det också ligga i ett nytt statligt uppdrag att använda denna modell. Utvärderingarna skulle då visa hur det hälsofrämjande arbetet fungerar på olika lärosäten, och staten skulle få ett underlag för vilka förändringar som krävs för att få ett effektivare och mer likvärdigt hälsofrämjande arbete på landets alla lärosäten.

I dagsläget kan flera av de större lärosätena finansiera en större och mer strategisk verksamhet samtidigt som de serverar fler studenter. Saco menar

att det krävs åtgärder för att få till en likvärdighet för studenterna. Troligen måste också mindre lärosäten få hjälp av de större för att klara den svåra uppgiften att effektivt förebygga ohälsa bland sina studenter. En lämplig form för den typen av samarbeten kan ingå i UKÄ:s pågående utredning av studenthälsan.

Dubbel okunskap skapar problem

Våra intervjuer visar att väldigt få lärosäten gör systematiska uppföljningar av vad studenterna vet om studenthälsan och deras utbud av service och tjänster. I stället gör de undersökningar bland de studenter som tar sig till mottagningarna. Studenthälsorna vet inte omfattningen av problem i hela studentpopulationen eller hur många studenter som eventuellt skulle behöva studenthälsans tjänster för att på ett tidigt stadium få stöd. Utan sådan kunskap är det svårt att arbeta förebyggande, vilket ju är deras uppdrag.

Sacos Novusundersökning bland nyexaminerade akademiker visar också att gruppen visste väldigt lite om hur de skulle ha kunnat få stöd av studenthälsan:

Exempelvis visste 7 av 10 inte när de skulle vända sig till studenthälsan eller primärvården. Och var fjärde visste inte ens att studenthälsan existerade.

Det finns alltså okunskap från båda håll. Studenthälsorna känner inte till studenternas problembild, och studenterna vet inte att de kan få stöd och hjälp eller var de kan få den.

När studenter inte vet vart de ska vända sig tar det naturligtvis längre tid att få hjälp, och det finns risk för att problemen hinner bli allvarigare och svårare att hantera. Det är således viktigt att öka kunskapen om vart studenter ska vända sig. Ett sätt är att införa en nätbaserad anonym hälsoscreening för nya studenter. Tröskeln för att söka hjälp för någon typ av problem minskar om studenterna får ett mejl som de snabbt kan svara på, jämfört med att ta reda på vart de ska vända sig, träffa en person och berätta om sina problem. Med en sådan screening skulle det gå att fånga upp studenter med ohälsa på ett tidigt stadium. Samtidigt skulle studenthälsan och lärosätet få viktig information om studenternas behov av stöd, vilken kan användas för att erbjuda bättre, och mer träffsäkra, förebyggande insatser.



Sacos och Saco studentråds förslag

Många studenter är drabbade av stress, trötthet, ångest och oro. Denna psykiska ohälsa kostar pengar och riskerar att följa med studenten in i arbetslivet, vilket ökar risken för återfall och sjukskrivning. I dagens system bestämmer lärosätena själva en budget för studenthälsan, och då blir perspektivet alltför lokalt. Studenters hälsa måste istället ses utifrån ett makroperspektiv. Friska studenter är en investering och gynnar såväl individen, lärosätena och samhället i stort. Saco och Saco studentråd har här sammanställt ett antal förslag till lösningar.

Våra förslag:

• Ge lärosätena ett nytt uppdrag

Lärosätena behöver få ett nytt och tydligt uppdrag om att förebygga psykisk ohälsa. I uppdraget måste ingå att studenter ska erbjudas likvärdiga förebyggande insatser, oavsett lärosäte. Alla lärosäten måste också få förutsättningar för att rehabilitera studenter som blir sjuka. Legitimerad personal på studenthälsorna måste också ha en tydlig möjlighet att skicka studenter på remiss till primär- eller specialistvård.

• Tydliggör ansvaret

I dag är många parter inblandade i studenters hälsa: lärosätesledningen, studenthälsan, prefekterna, studentkårerna, studerandeskyddsombuden osv. Det behöver förtydligas vilka som är ansvariga för vad för att inte frågan om psykisk ohälsa ska falla mellan stolarna.

• Ta fram en gemensam utvärderingsmodell

Låt UKÄ få uppdraget att ta fram en gemensam modell för att kunna göra kvalitativa och likvärdiga utvärderingar. Om alla använder den kan resultaten användas för att förbättra det hälsofrämjande arbetet på alla lärosäten.

• Ge studenterna bättre information

För att studenterna ska hitta rätt och söka hjälp för sina problem i tid krävs informationsinsatser och en tydlig kommunikationsstrategi.

• Inför nätbaserad anonym hälsoscreening för nya studenter

Med screeningen går det att tidigt fånga upp studenter med psykisk ohälsa, samtidigt som studenthälsan får ökad kännedom om studentpopulationens hälsa och stödbehov. Med den utökade informationen kan lärosätet erbjuda förebyggande insatser med större träffsäkerhet.

• Psykologer på alla studenthälsor

Ett nytt uppdrag för studenthälsan kan innebära att vissa lärosäten behöver nya kompetenser och professioner. Det bör vara obligatoriskt för alla studenthälsor att erbjuda psykologer, som kan avgöra om studenten har ett behov av behandling eller om problemet kan åtgärdas med bättre studiemiljö eller andra åtgärder.

Källor

Arbetsmiljöverket, www.av.se

[Läs mer här >](#)

CSN, 2018, **Studerandes ekonomiska och sociala situation, rapport 2018:3**

[Läs mer här >](#)

Folkhälsomyndigheten (2018), **Psykisk ohälsa bland högskole- och universitetsstudenter kan förebyggas, publikation**

[Läs mer här >](#)

Högskoleförordningen SFS nr: (1993:100)

SFS, Sveriges förenade studentkårer, 2019, **Arbetsmiljöarbetet inom högre utbildning. En undersökning av lärosätenas arbetsmiljöarbete 2018/2019.**

Sophiahemmet högskola, 2019

[Läs mer här >](#)

Uppdrag psykisk ohälsa är resultatet av en överenskommelse mellan regeringen och Sveriges Kommuner och Regioner (SKR).

[Läs mer här >](#)

Bilaga 1

Frågor till chef/ansvarig på studenthälsan

Ert uppdrag/målsättning:

- Hur ser ni/studenthälsan på ert uppdrag? Innehåll/omfattning? (Hela uppdraget finns i fotnoten.)
- Skulle uppdraget behöva ändras eller förtydligas?
- Har studenthälsan lokalt/på lärosätet en målsättning för verksamheten som går att utvärdera?
- Har ni mätt den psykiska ohälsan på ert lärosäte? Har den i så fall minskat eller ökat över tid?
- Har ni mätt/skattat hur stor andel av studenterna som känner till studenthälsan och vilka tjänster ni erbjuder? Har kännedomen i så fall minskat eller ökat över tid?
- Vem/vilka har ansvar för arbetsmiljön och hur det arbetet går till?
- Tycker du att arbetsmiljöarbetet fungerar?

Personal och budget:

- Vem bestämmer hur studenthälsan ska utformas och hur mycket resurser som ges vid varje högskola?
- Vilka kompetenser finns hos er?
- Vilka ytterligare kompetenser skulle ni behöva utifrån ert uppdrag och/eller behov?
- Vilka kompetenser är extra centrala utifrån uppdrag/behov?
- Hur stor är er budget och hur många studenter har ni?
- Vad är er bedömning? Har ni tillräckliga resurser för att klara ert uppdrag? (Förtydligande: i form av budget, tid, antal anställda, sammansättningen av kompetenser etc.)

Tjänster/service till studenter:

- Hur når ni ut till studenterna?
- Vilka digitala kanaler använder ni?
- Hur många fysiska möten (t.ex. föreläsningar) har ni per år? Inom vilka ämnen/rubriker?
- Har ni statistik på hur ni når ut till studenterna?
- Hur stor del av ert arbete är förebyggande/främjande? Hur stor del är efterhjälpande arbete?
- Kan studenthälsan vara en delfaktor som ger kvalitet till utbildningen och som också kan vara ett rekryteringsargument?

.....

Av kap. 1 § 11 högskoleförordningen (1993:100) framgår att varje högskola ska tillgodose studenternas behov av hälsovård och då särskilt förebyggande hälsovård "som har till ändamål att främja studenternas fysiska och psykiska hälsa". Det står även att högskolan ska "ansvara för andra uppgifter av studiesocial karaktär som stödjer studenterna i deras studiesituation eller underlättar övergången till arbetslivet samt för att studenterna i övrigt har en god studiemiljö".

Saco, Sveriges akademikers centralorganisation, är den samlande organisationen för Sveriges akademiker. Vi är en partipolitiskt obunden facklig centralorganisation. Sacos 21 självständiga förbund företräder yrkes- och examensgrupper från hela arbetsmarknaden, inklusive egenföretagare. Något som förenar våra medlemsförbund är akademisk utbildning, kunskap, kompetens och yrkesstolthet. Totalt är över 700 000 akademiker medlemmar. Som företrädare för Sveriges akademiker är det självklart för Saco att ständigt påverka kunskapsnivån i Sverige. Utbildning och forskning som ger kunskap är en investering för såväl samhället som individen och är en av de viktigaste faktorerna för tillväxt och utveckling av ett samhälle.