

Till: **Utbildningsdepartementet****Inspel:**

Studenters psykiska ohälsa: Orsaker och åtgärder

Innehåll

1. Sammanfattning	2
2. Kunskapsläget.....	4
2.a. Folkhälsomyndigheten: Psykisk ohälsa bland högskole- och universitetsstudenter kan förebyggas 2018.....	4
2.b. Folkhälsomyndigheten: Varför har den psykiska ohälsan ökat bland barn och unga i Sverige? (2018).....	5
2.c. CSN: Studerandes hälsa 2020	7
2.d. CSN: Högskolestuderandes ekonomiska och sociala situation 2020	8
2.e. UHR: Studiesituationen för studenter med psykisk ohälsa	10
2.e.1. Utbildningskvalitet	10
2.e.2. Känslan av att höra hemma i högskolan.....	11
2.e.3. Bostadssituation.....	12
2.e.4. Extrajobb och ekonomisk situation.....	13
2.f. En rapport om studiemiljö, stress och hälsa bland Sahlgrenska akademins studenter (2017):.....	14
3. Tidigare och pågående åtgärder	15
3.a. Satsning på forskning om psykisk ohälsa.....	15
3.b. Undersökning av studenthälsovården	15
3.c. Resurser till studenthälsorna	15
3.d. Utveckling av arbetsmiljöarbetet.....	16
3.e. Stöd till studerandeskyddsombud.....	16
4. Behov av fler åtgärder.....	16

1. Sammanfattning

Psykisk ohälsa bland studenter är ett reellt problem som skapar lidande och negativa konsekvenser för såväl individ som samhälle. De senaste decennierna har den psykiska ohälsan ökat i samhället. Studenter är överrepresenterade jämfört med andra grupper. Framförallt så är det besvär kopplade till stress, oro, ångslan och ångest som ökar. Besvären påverkar studenter i alla åldersgrupper men yngre studenter sticker ut som särskilt drabbade. Coronapandemin har tillfälligt förvärrat problemen för en del studenter, men det är i huvudsak en långsiktig trend.

Psykisk ohälsa bland studenter går att förebygga. Ett effektivt förebyggande arbete behöver sträcka sig över flertalet områden, alltifrån direkta åtgärder rörande studenternas studiemiljö och utbildningskvalitet till mer övergripande förändringar för att skapa mer hållbar tillgång till bostäder och trygghetssystem för att stävja studenternas växande oro kring framtiden.

I det här inspelet har SFS sammanställt ett antal underlag som sammantaget ger en bild av vad som behöver ingå i ett förebyggande arbete mot psykisk ohälsa för studenter. Inspelet fokuserar alltså inte på studenternas psykiska ohälsa som sådan, utan riktar istället in sig på orsakerna. Det är genom att identifiera orsaker till den psykiska ohälsan som vi kan formulera lösningar.

Urvalet i inspelet är avgränsat till rapporter och undersökningar som har gjorts i någorlunda närtid och gäller svenska studenter. En internationell jämförelse skulle eventuellt kunna ge en mer komplett bild och belysa fler tänkbara orsaker till studenters psykiska ohälsa. Den ökade ohälsan bland studenter är del av en internationell trend och det finns således skäl att blicka utanför Sverige. Dock så bedöms avgränsningen till svenska förhållanden ge en tillräcklig bild för att ge en övergripande riktning till det fortsatta arbetet.

För att den psykiska ohälsan ska stävjas behöver åtgärderna planeras, genomföras och följas upp av flertalet aktörer i samverkan. I och med att orsakerna till den psykiska ohälsan är så varierande och åtgärderna spänner över olika samhällsområden, finns det ingen enskild myndighet eller lärosäte som kan ta ett helhetsansvar för studenternas psykiska ohälsa. SFS menar att arbetet behöver ske strategiskt och samordnat på initiativ från regeringen.

SFS sammanfattande budskap är därför att det behövs en nationell strategi för studenters psykiska hälsa. Regeringen har nyligen gett Socialstyrelsen och Folkhälsomyndigheten i uppdrag att ta fram förslag till en nationell strategi för psykisk hälsa och suicidprevention. SFS är mycket positiva till initiativet. Strategin är dock mer generell för hela befolkningen. Studentpopulationen omfattar ca 400 000 individer och det är meningsfullt att ta ett särskilt samlat grepp kring de problem som drabbar dem. Det gäller inte minst genomförandet av strategin. De åtgärder som behöver ske inom högskolesektorn bör genomföras av en aktör som har särskilda kunskaper om högskoleområdet.

SFS föreslår därför att regeringen parallellt med den mer generella strategin för psykisk hälsa och suicidprevention, ger någon eller några myndigheter i uppdrag att utforma en kompletterande strategi för studenters psykiska hälsa och föreslå en särskild aktör som ansvarar för strategins genomförande i den del som rör studenter.

I slutet av inspelet finns en mer utförlig beskrivning av SFS förslag.

2. Kunskapsläget

Nedan finns en kortfattad redogörelse för ett antal rapporter som rör svenska studenters psykiska hälsa och de förhållanden i studenternas tillvaro som har bäring på den psykiska hälsan. I urvalet ingår rapporter framtagna av Folkhälsomyndigheten, Centrala studiestödsnämnden (CSN) och Universitets- och högskolerådet (UHR) samt en undersökning gjort av Sahlgrenska akademien vid Göteborgs universitet.

2.a. Folkhälsomyndigheten: Psykisk ohälsa bland högskole- och universitetsstudenter kan förebyggas 2018

I korthet: För att främja studenters psykiska hälsa behövs samverkande insatser på alla nivåer, såväl på individ- och gruppnivå som på organisatorisk nivå och samhällsnivå.

Folkhälsomyndigheten gjorde 2018 en rapport om studenters psykiska hälsa och effekten av olika förebyggande åtgärder.¹ Rapporten är visserligen några år gammal men ger ändå en bra översikt vad gäller studenters psykiska hälsa. Den redogör för hur vanligt psykisk ohälsa är bland studenter jämfört med andra grupper och går igenom tänkbara åtgärder för att förebygga problemet.

Bilden av hur vanligt det är med psykisk ohälsa bland studenter skiljer sig inte från senare studier. Rapporten är framförallt intressant för att den ger en bra bild som fortfarande är aktuell av hur den psykiska ohälsan bland studenter kan förebyggas. Rapporten går igenom både interventioner på individ- eller gruppnivå samt effekterna av organisatoriska och strukturella insatser.

Rapporten har ett avsnitt som beskriver att interventioner på både individ- och gruppnivå kan leda till positiva effekter för den psykiska hälsan. Utgångspunkten är en litteraturöversikt där 26 olika studier från olika länder valdes ut för en metaanalys. De studier som ingick hade populationer som ”omfattade högskole- och universitetsstudenter utan känd psykiatrisk diagnos. Interventionen skulle främja psykisk hälsa eller förebygga psykisk ohälsa och vara genomförd utanför hälso-

¹ <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/p/psykisk-ohalsa-bland-hogskole--och-universitetsstudenter-kan-forebyggas/?pub=53659>

och sjukvården.” De typer av interventioner som ingick var KTB-, mind-body- samt psykopedagogiskt-relaterade interventioner. Det var framförallt KBT-relaterade interventioner som visade sig ha effekt, både för att främja psykisk hälsa och förebygga psykisk ohälsa.

Rapporten har ett avsnitt som beskriver ”effekter av organisatoriska insatser på universitet och högskolor, samt samhällliga eller strukturella insatser för att främja psykisk hälsa och förebygga psykisk ohälsa.” Rapporten redogör för två litteraturöversikter som har undersökt hur systemförändringar på lärosätet och förändringar i studiemiljön kan påverka studenters psykiska hälsa. Det går att dra vissa slutsatser av dessa litteraturöversikter, men den viktigaste slutsatsen är att det behövs fler och bättre studier för att kunna säga säkert hur olika systemförändringar i lärosätet och förändringar i studiemiljön påverkar studenternas psykiska hälsa

Folkhälsomyndigheten konstaterar dock att:

”psykologiska interventioner kan ha effekt över tid, men det är sannolikt inte tillräckligt att enbart fokusera på psykologiska interventioner till individer eller grupper. För att nå bästa möjliga hälsoeffekter i befolkningen behövs samverkande insatser på alla nivåer, såväl på individ- och gruppnivå som på organisatorisk nivå och samhällsnivå”

Givet att denna beskrivning fortfarande håller är den en viktig utgångspunkt för inriktningen på det framtida arbetet för studenters psykiska hälsa. Insatser behöver ske på många olika nivåer samtidigt. Vi behöver dock ta hjälp av fler underlag för att avgöra vilka insatser som är mest effektiva.

2.b. Folkhälsomyndigheten: Varför har den psykiska ohälsan ökat bland barn och unga i Sverige? (2018)

I korthet:

- *Det går att dra vissa paralleller mellan ungdomars och studenters situationer och orsaker till psykisk ohälsa*
- *Studiesituationen och prestationskrav kan bidra till stress, oro och ångest*
- *Oro för den framtida arbetsmarknaden kan orsaka oro både hos ungdomar och studenter*

- *Sociala medier och andra mer övergripande samhällsförändringar kan ha en inverkan på ungdomars psykiska ohälsa, men det behövs mer forskning.*

Folkhälsomyndigheten publicerade 2018 en rapport om den psykiska ohälsan bland barn och unga. Rapporten ger en bra överblick av orsakerna till ungas psykiska ohälsa, med fokus på ungdomar i 13- och 15-årsåldern. Resultaten går inte att överföra direkt till studentpopulationen och för att dra slutsatser om orsaker till studenters psykiska ohälsa. Det handlar om tydligt skilda grupper, både vad gäller ålder och livssituation.

Rapporten ringar dock in ett antal riskfaktorer som även är relevanta för studenter. Totalt har Folkhälsomyndigheten utgått från 4 olika områden:

- faktorer inom familjen
- familjens socioekonomiska förutsättningar
- faktorer inom skola och lärande
- övergripande samhällsfaktorer

Folkhälsomyndigheten menar att det av dessa fyra områden framförallt är faktorer inom skola och lärande samt övergripande samhällsfaktorer som kan förklara varför ungas psykiska hälsa har blivit sämre på senare år. Bland annat så nämns stress inför skolarbetet och oro över framtida utbildning och svårigheter på arbetsmarknaden som bidragande faktorer till den ökande psykiska ohälsan. Vad gäller andra förändringar, som ökad användning av digitala medier och andra övergripande samhällsfaktorer, så menar Folkhälsomyndigheten att det är oklart hur de inverkar på den psykiska ohälsan och att det behövs mer forskning på området.

Om förändringar i skolan och oro för framtida utbildning och arbetsmarknad är orsaker till en ökad psykisk ohälsa hos unga, så är det inte osannolikt att snarlika faktorer även kan förklara varför studenter sticker ut vad gäller psykisk ohälsa.

Vad gäller oro för arbetsmarknaden, som alltså bidrar till den psykiska ohälsan bland unga, så torde samma mekanism göra sig gällande för studenter. I ett examensarbete vid Lunds universitet finns en sammanställning av forskningsrapporter från åren 2014–2017 som visar att oro för framtiden, särskilt oro för arbetsmarknaden, är relativt utbredd. Examensarbetet presenterade även en egen undersökning på

en begränsad urvalsgrupp som visade att drygt var tredje student upplevde oro inför arbetsmarknaden.²

Slutsatserna om ungdomar är i övrigt svåra att överföra direkt till studenter. Samtidigt är studenter som grupp relativt unga: 53 % av alla kvinnor och 37 % av alla män har påbörjat en högskoleutbildning vid 24 års ålder.³ Om psykiska besvär uppstår redan i de tidiga tonåren, så kommer det också innebära att många studenter kommer att ta med sig problemen in i studierna. Högskolestudierna kan i sin tur innebära en ökad påfrestning som leder till att de tidigare begynnande besvären blir mer påtagliga.

2.c. CSN: Studerandes hälsa 2020

I korthet: Studenternas psykiska ohälsa tros orsakas av bland annat den psykosociala arbetsmiljön, övergången mellan ungdom och vuxenlivet, media och sociala medier samt den ekonomiska situationen.

I december 2020 presenterade CSN rapporten *Studerandes hälsa 2020*. Rapporten bygger på en enkätundersökning som skickades ut till studerande med studiemedel hösten 2020. Enkäten hade en svarsfrekvens på 40 % och besvarades av totalt 3 474 personer.

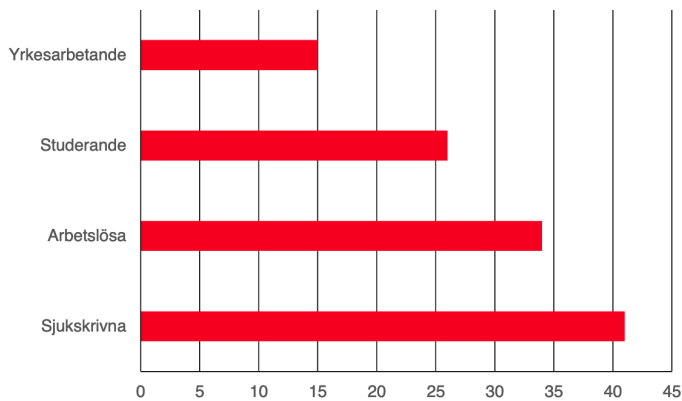
Rapporten innehåller även en redogörelse för studiesituationen för högskolestuderande med psykisk ohälsa som kommer från undersökningen Eurostudent VII.

Rapporten visar att nedsatt psykiskt välbefinnande är betydligt vanligare hos studenter (26 %) än hos yrkesarbetande (15 %).

² Elin Fröjd och Johanna Karltorp, "Oro inför arbetslivet hos sistaårsstudenter på universitetet." kandidatuppsats HT17 Lunds universitet < <https://lup.lub.lu.se/luur/download?func=downloadFile&recordId=8932770&fileId=8932782> > [2021-04-13]

³ UKÄ årsrapport 2020, s 21.

Diagram 7 Andel med nedsatt psykiskt välbefinnande efter sysselsättning 2018¹



I rapporten finns ett avsnitt som kort redogör för orsakerna till studenternas psykiska ohälsa. Stycket citeras här med en viss omskrivning, men oförändrat i sak:

”För studerande kan riskfaktorerna i mångt och mycket antas likna vad som gäller i arbetslivet: psykiskt ansträngande arbete, höga krav, låg kontroll, obalans mellan ansträngning och belöning, samt rollkonflikter.

Studierna och de krav som följer med dessa kan därutöver givetvis vara en särskild stressfaktor. Tillkommer gör även aspekter som är kopplade till övergången till studier. Många flyttar till exempel hemifrån och skapar sig ett nytt, eget liv i samband med att de börjar studera, vilket kan skapa hälsobesvär. Andra aspekter som har framhållits som problem är ett ökat medieanvändande samt ensamhet och en känsla av att inte passa in. Även personers jämförelser med andra personer i samhället, främst genom sociala medier, kan påverka den psykiska hälsan. Ekonomiska aspekter kan också spela roll för studerandes hälsosituation.” (s. 16)

För samtliga av dessa faktorer hänvisar rapporten också till forskningsstudier som styrker sambandet mellan riskfaktorn och psykisk ohälsa. Dock så ger det inte någon bild av vilka faktorer som väger tyngre än andra. Arbetsmiljön lyfts visserligen fram, men det bygger på antaganden.

2.d. CSN: Högskolestuderandes ekonomiska och sociala situation 2020

I korthet: Rapporten visar att 60 % av studenterna som upplever ohälsa anser att det beror på studiesituationen. Var tredje student anser att det beror på den ekonomiska situationen.

I början av 2021 presenterade CSN rapporten *Högskolestuderandes ekonomiska och sociala situation 2020*. Det är en återkommande rapport som bygger på en enkätundersökning och har genomförts ungefär vartannat år i drygt ett decennium. Undersökningen täcker framförallt in tre områden: Studenternas ekonomiska situation, studiesituationen och studenternas mående.

Avsnittet om studenternas mående bekräftar bilden att studenter mår sämre än genomsnittet i befolkningen. Rapporten lyfter fram stress samt besvär med trötthet och ängslan, oro eller ångest.

I undersökningen har CSN frågat studenterna vad som orsakar deras hälsobesvär. Frågan ställdes bara till de studenter som uppger att de har något eller några hälsobesvär.

Enligt rapporten uppger ungefär var tredje student att hälsobesvären helt eller delvis beror på den ekonomiska situationen. Samtidigt uppger 60 % av studenterna att deras hälsobesvär helt eller delvis är orsakade av deras studiesituation. Problem som nämns är bland annat prestationskrav och en känsla av att aldrig vara ledig. Även besvär kopplade till ensamhet tas upp, men det bör samtidigt tolkas med hänsyn till att enkäten genomfördes under coronapandemin då många campus hade stängt ner och mycket av undervisningen genomfördes digitalt.

Diagram 36 Upplever du att de hälsobesvär du meddelat ovan är orsakade av din nuvarande ekonomiska situation?
Högskolestuderande med studiemedel, fördelade efter åldersintervall, andelar i procent, 2020

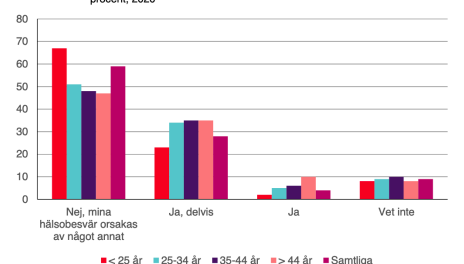
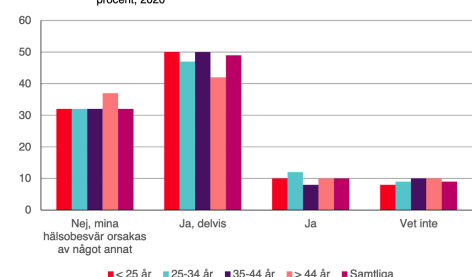


Diagram 37 Upplever du att de hälsobesvär du meddelat ovan är orsakade av din nuvarande studiesituation?
Högskolestuderande med studiemedel, fördelade efter åldersintervall, andelar i procent, 2020



Rapporten påvisar alltså omfattningen av studenters psykiska ohälsa. Det redovisar dock inga korrelationer mellan olika faktorer och ger således inga förklaringar till vad den psykiska ohälsan beror på.

2.e. UHR: Studiesituationen för studenter med psykisk ohälsa

I korthet:

- *Sambandet mellan mängden lärarledd tid eller lärarnas kompetens och psykisk ohälsa tycks vara svagt.*
- *Det finns ett samband mellan psykisk ohälsa och en känsla hos studenten av att inte passa in*
- *Det finns samband mellan studenternas boendesituation och den psykiska hälsan men det behövs mer kunskap, särskilt vad gäller sambanden mellan psykisk ohälsa och otrygghet på bostadsmarknaden*
- *Det finns ett visst samband mellan studenternas ekonomiska situation och psykisk ohälsa.*

I november 2020 publicerade UHR rapporten *Studiesituationen för studenter med psykisk ohälsa*. Rapporten bygger på data från enkäten Eurostudent VII och målet med rapporten var ”att ta fram ett kunskapsunderlag som kan användas av relevanta aktörer för att undersöka frågorna vidare och vidareutveckla stöd för studenter med psykisk ohälsa i deras studiesituation.”

Rapporten tittar närmare på situationen för studenter med psykisk ohälsa eller neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) och som anger att de på grund av det är begränsade i sin studiesituation. I undersökningen ingår 561 studenter med psykisk ohälsa, 143 studenter med NPF och 2 884 studenter utan funktionsnedsättning eller sjukdom. En jämförelse görs även med studenter utan någon funktionsnedsättning. Undersökningen utgår från självrapporterade besvär och ger en bild av vad som karaktäriserar studiesituationen för studenter med psykisk ohälsa.

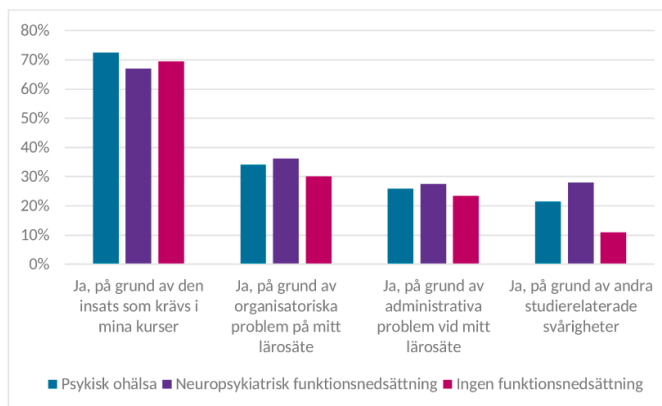
2.e.1. Utbildningskvalitet

I rapporten framgår att det finns ett visst samband mellan psykisk ohälsa och upplevelsen att utbildningen inte håller hög kvalitet (s. 18). Det handlar till exempel om att studenterna anser att lärarna är dåliga på att undervisa eller att motivera studenterna. Av rapporten framgår dock inte hur starkt sambandet är. Däremot så är det tydligt att studenterna efterfrågar mer lärarledd tid:

”38 procent av studenterna med psykisk ohälsa eller NPF vill få mera lärarledd undervisning, att jämföra med 25 procent av studenterna utan funktionsnedsättning eller sjukdom.

Studenterna lade ungefär lika mycket tid på självstudier, 20 till 22 timmar i veckan.” (s. 20).

Det är dock inga stora skillnader mellan de olika grupper i fråga om vilka svårigheter de möter i studierna. Exempelvis är det bara marginella skillnader mellan hur ofta studenter med psykisk ohälsa och studenter utan ohälsa upplever svårigheter på grund av den insats som krävs i kurserna,

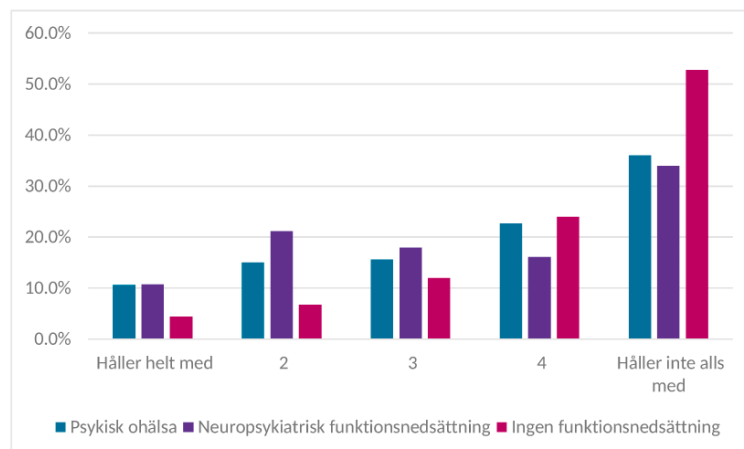


370 studenter med psykisk ohälsa, 106 studenter med NPF, respektive 1279 studenter utan funktionsnedsättning eller sjukdom svarade på frågan

2.e.2. Känslan av att höra hemma i högskolan

En tydligare skillnad mellan studenter med psykisk ohälsa eller NFP och andra studenter handlar om känslan av att inte passa in. Det är mer än dubbelt så vanligt att studenter med psykisk ohälsa eller NFP uppger att de inte hör hemma i högskolan.

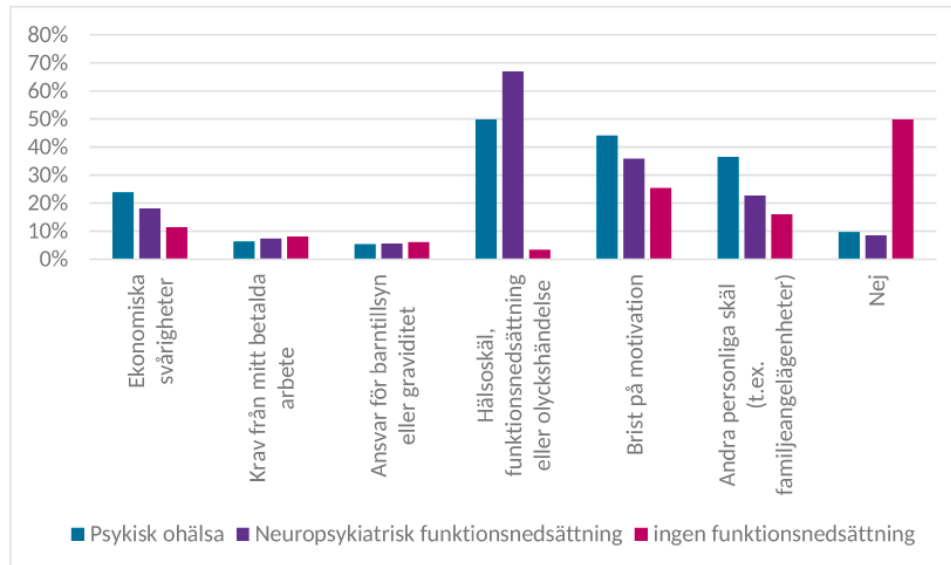
Figur 3. I vilken grad håller du med om följande påståenden? Jag känner ofta att jag inte hör hemma i högskolan.



Det är dock svårt att veta vad som är orsak och verkan. Det kan visserligen vara så att känslan av att inte passa in bidrar till den

psykiska ohälsan. Det kan också vara tvärtom, alltså att den psykiska ohälsan, exempelvis ångest eller depression, leder till att vissa känner att de inte passar in. Det behövs mer forskning för att få svar.

Figur 5. Upplevde du några av följande svårigheter i dina studier under vårterminen 2019?



Personliga aspekter. 533 studenter med psykisk ohälsa, 133 studenter med NPF, respektive 2 363 studenter utan funktionsnedsättning eller sjukdom svarade på frågan

2.e.3. Bostadssituation

Rapporten beskriver vissa samband mellan studenternas bostadssituation och den psykiska ohälsan. Det är till exempel vanligare att studenter med psykisk ohälsa bor ensamma. Studenter med psykiska ohälsa är i något mindre utsträckning nöjda med sina boendekostnader än studenter utan ohälsa. Återigen är det dock svårt att veta vad som orsakar vad, om det är höga kostnader som i någon mån kan orsaka psykisk ohälsa eller om vissa symptom för psykisk ohälsa leder till en mindre nöjdhet med livssituationen överlag vilket kan återspeglas i hur nöjda studenterna är med sina omkostnader.

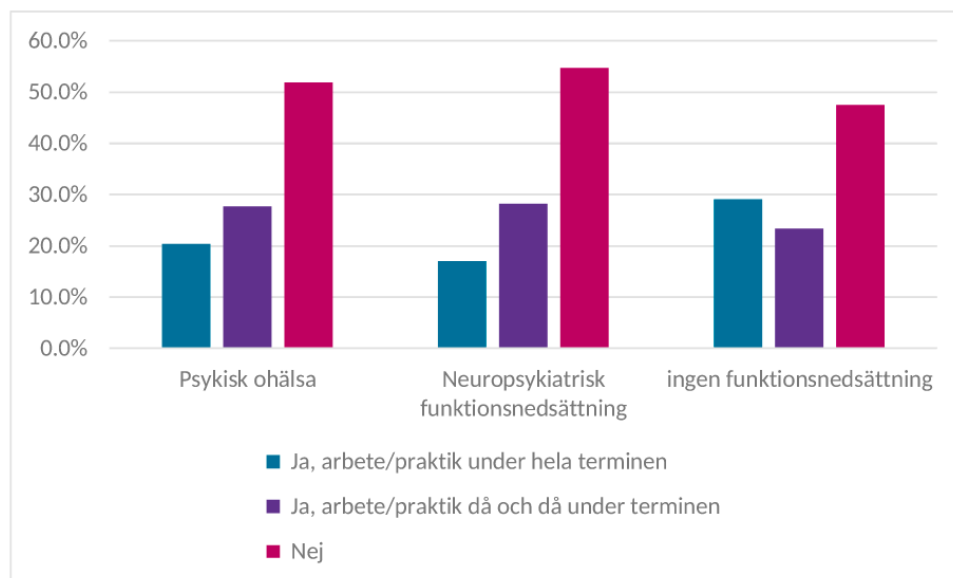
Det framgår inte av rapporten hur många av studenterna som har en otrygg boendesituation, exempelvis att de bor i andra hand eller saknar besittningsskydd. Det är en betydande kunskapslucka att vi inte känner till hur stort sambandet är mellan en otrygg bostadssituation och besvär med stress, oro eller ångest. Det kan både finnas ett direkt och indirekta samband. Exempel på indirekta samband är att osäkerhet på bostadsmarknaden ökar risken för höga boendekostnader samt

diskriminering och sexuella trakasserier på bostadsmarknaden, vilket i sin tur kan påverka den psykiska hälsan.

2.e.4. Extrajobb och ekonomisk situation

Studenter med psykisk ohälsa och NFP förvärvsarbetar i mindre utsträckning än studenter utan funktionsnedsättning eller ohälsa.

Figur 9. Har eller har du haft ett betalt arbete/betald praktik under vårterminen 2019?



563 studenter med psykisk ohälsa, 145 studenter med NPF, respektive 2903 studenter utan funktionsnedsättning eller sjukdom svarade på frågan

Bland studenterna utan funktionsnedsättning eller ohälsa, är det vanligare att man arbetar för att få arbetslivserfarenhet. Detta kan tolkas som att studenter med psykisk ohälsa oftare arbetar för att den ekonomiska situationen är ansträngd. Bland studenterna med psykisk ohälsa är det också vanligare att kan inte skulle haft råd att studera utan att samtidigt arbeta. Detta, tillsammans med att studenter med psykisk ohälsa mer sällan arbetar, tyder på att en svag privatekonomi kan vara en bidragande orsak till psykisk ohälsa.

Studenter med psykisk ohälsa svarar också i högre utsträckning att de upplever ekonomiska svårigheter. Här är det återigen svårt att dra någon enkel slutsats om orsak och verkan. Individer som upplever sin livssituation som mer ansträngd kan teoretiskt sett vara mer benägna att se negativt även på den ekonomiska situationen. Dessutom är det färre studenter med psykisk ohälsa som arbetar och korrelationen kan således bero på arbetssituationen snarare än på ett direkt samband mellan ekonomisk situation och psykisk ohälsa. Det går dock inte att

utesluta ett ekonomisk stress har en direkt inverkan på den psykiska ohälsan.

2.f. En rapport om studiemiljö, stress och hälsa bland Sahlgrenska akademins studenter (2017):

I korthet:

- *Höga krav och låg kontroll i studierna är den tydligaste orsaken till stress bland medicin-studenter*
- *Flera organisatoriska arbetsmiljöfaktorer korrelerar med psykisk ohälsa*
- *Det finns ett samband mellan diskriminering på grund av kön och behovet att söka vård.*

2016 genomfördes en undersökning vid Sahlgrenska akademien om studenternas studiemiljö som besvarades av 2 398 studenter, vilket publicerades i rapporten *En rapport om studiemiljö, stress och hälsa bland Sahlgrenska akademins studenter (2017)*.⁴ Undersökningen riktade sig till studenter vid den medicinska fakulteten vilket innebär att den inte nödvändigtvis är representativ för studenter inom andra fakulteter eller lärosäten.

Trots det begränsade urvalet är rapporten intressant, eftersom den innehåller en sambandsanalys. Analysen av korrelationer mellan olika svar i enkäten ger en indikation om vilka faktorer i studiemiljön som faktiskt påverkar studenternas psykiska mående mest.

Studiemiljön lyfts fram som en viktig orsak för psykisk ohälsa i rapporten: ”Sambandsanalyserna visade att en av de starkaste riskfaktorerna för utmattning, vårdsökande och övervägandet att avbryta sina studier, var en anspänd studiemiljö (höga krav och låg kontroll).”

Rapporten identifierar även att bristande kursmål eller feedback samt oro inför framtida krav bidrog till utmattning eller ohälsa hos studenterna. Med tanke på att dessa faktorer även tas upp i andra rapporter är det sannolikt att slutsatserna till stor del även gäller studentgruppen som helhet.

⁴ Rapporten finns att ladda ner här: < <http://www.amm.se/wp-content/uploads/2017/10/En-rapport-om-studiemiljo-stress-och-halsa-bland-Sahlgrenska-akademins-studenter.pdf> > [2021-04-13]

Ytterligare ett samband som syns i rapporten rör kopplingen mellan att bli diskriminerad på grund av kön och att söka vård. Detta samband bekräftar SFS bild att arbetsmiljöarbetet och arbetet med likabehandling och aktiva åtgärder hänger ihop.

Några åtgärder som föreslås är: "Föreslagna åtgärder bör därför fokusera på utökad tillgång till stresshanteringsprogram, förändra kulturer där stress och att må psykiskt dåligt ses som en svaghet, schemaläggning som gynnar tid för återhämtning och lyfta positiva och hälsofrämjande aspekter av fysisk aktivitet." Förslagen är dock formulerade i relation till utbildningar på en den specifika fakulteten och det går inte att säga att just dessa förslag är de mest prioriterade för studentpopulationen som helhet.

3. Tidigare och pågående åtgärder

Ett antal åtgärder har vidtagits eller pågår som bedöms främja studenters psykiska hälsa på sikt.

3.a. Satsning på forskning om psykisk ohälsa

Som bland annat Folkhälsomyndigheten har konstaterat så behövs det mer forskning om vilka åtgärder som är effektiva för att förebygga psykisk ohälsa hos studenter.

3.b. Undersökning av studenthälsovården

2019 gav regeringen i uppdrag åt Universitetskanslersämbetet (UKÄ) att kartlägga universitets och högskolors arbete med studenthälsovård. Studenthälsorna är en resurs både för studenter med psykisk ohälsa och för lärosäten som behöver hjälp med arbetsmiljöarbetet. I slutet av 2020 redovisade UKÄ uppdraget och föreslog ett antal åtgärder för att stärka studenthälsornas roll. Studenthälsorna spelar en betydelsefull roll i arbetet med studenternas hälsa och genom att följa upp UKÄ:s uppdrag kan regeringen, lärosätena och studenthälsorna själva utveckla och stärka studenthälsornas arbete.

3.c. Resurser till studenthälsorna

I statsbudgeten för 2021 fick studenthälsorna ett tillskott med 25 miljoner kronor. Förslaget väntas framförallt komma till nytta för studenter som redan mår dåligt, exempelvis vid begynnande psykisk ohälsa.

3.d. Utveckling av arbetsmiljöarbetet

SFS har inlett en dialog med flera aktörer, bland annat SUHF och Myndigheten för arbetsmiljökunskap, om hur arbetet med studenternas arbetsmiljö kan bli bättre. SFS bedömer att arbetsmiljön är det viktigaste utvecklingsområdet för att komma till rätta med den psykiska ohälsan hos studenter. I nuläget pågår dialog. Fler aktörer kan komma att involveras i ett senare skede.

3.e. Stöd till studerandeskyddsombud

Studerandeskyddsombud är studenternas representanter i arbetsmiljöfrågor som är verksamma lokalt på lärosätena. De deltar i arbetsmiljöarbetet och bevakar lärosätenas arbetsmiljöarbete. SFS inledde under hösten 2020 ett arbete med att stärka studerandeskyddsombuden, genom utbildning och ett nystartat nätverk. Syftet är bland annat att hjälpa studenterna att få upp arbetsmiljöfrågorna på lärosätenas agenda.

4. Behov av fler åtgärder

Studenternas ohälsa har flera olika orsaker som samverkar. Mycket handlar om faktorer i studiemiljön, men den ekonomiska situationen, bostadssituationen och andra mer övergripande samhällsfaktorer bidrar också. För att komma till rätta med det övergripande problemet behöver samhället alltså vidta ett flertal kompletterande åtgärder. Några exempel på vad som behöver ingå i det förebyggande arbetet innefattar bland annat:

- Utveckla arbetet med studenternas arbetsmiljö
- Öka studenters ekonomiska trygghet
- Öka studenternas trygghet på bostadsmarknaden
- Förebygg diskriminering och sexuella trakasserier i högskolan och det övriga samhället
- Verka för en god psykisk hälsa hos presumtiva studenter, exempelvis elever i skola och gymnasium
- Mildra oro för övergången från studier till arbetslivet, framförallt genom bättre välfärdssystem, exempelvis a-kassa för nyexaminerade studenter
- Främja forskning om hur andra faktorer påverkar den psykiska hälsan, exempelvis digitalisering, sociala medier och mer övergripande samhällsförändringar.

SFS bedömer att det behövs åtgärder inom alla dessa områden. Vissa andra åtgärder kan också tillkomma. För att ett åtgärdspaket ska ha effekt är det dock viktigt att det finns en aktör som kan ansvara för genomförandet eller samordning av insatser samt följa upp och utvärdera arbetet.

Förslagsvis skulle regeringen kunna ta fram en åtgärdsplan samt ge en myndighet, exempelvis UHR, i uppdrag att samordna strategin. För att arbetet ska ha god förankring hos studenter och lärosäten föreslår SFS att regeringen samtidigt inrättar ett expertråd med representanter från högskolesektorn, som kan fungera som stöd och dialogpart för UHR eller den myndighet som regeringen utser.



Linn Svärd
Vice ordförande
linn.svard@sfs.se
070-545 70 45