

Studentliv, studier och hälsa – hur går det ihop?

Konferensdokumentation från Folkhälsomyndighetens träff med högskola och universitet, 4 maj 2015 i Stockholm

TEXT: PIA HELLSING

Nationell träff om studenters hälsa

Den 4 maj 2015 arrangerade Folkhälsomyndigheten en nationell träff för sakkunniga, rektorer och förvaltningschefer på Sveriges universitet och högskolor. Totalt deltog 43 personer från 17 olika lärosäten vid föreläsningar och diskussioner med några av landets främsta experter på området ANDT (alkohol, narkotika, dopning, tobak) och psykisk hälsa. Syftet med dagen var att diskutera hur högskolorna kan främja studenters hälsa och vilka vinsterna är med att arbeta förebyggande.

Träffen var en del i Folkhälsomyndighetens ”Studenthälsouppdrag” som löpt under ett antal år och som ingår i regeringens samlade strategi för ANDT-politiken.

Dagen inleddes med en presentation av Folkhälsomyndighetens generaldirektör Johan Carlson och avslutades med en paneldebatt. Här följer en sammanfattning om vad som diskuterades under dagen.

Lärosäten – viktig arena för hälsofrämjande arbete

Närmare hälften av landets unga vuxna studerar på universitet och högskola. Det gör våra universitet och högskolor till den arena där flest unga vuxna befinner sig vid en och samma tidpunkt och en viktig plats där många kan nås.

Studier visar att unga vuxna har en hög riskkonsumtion av alkohol och att psykisk ohälsa är ett utbrett problem bland många studenter. Att främja goda levnadsvanor är inte bara viktigt för den enskilda studenten och hans framtid, utan även för människor i dess omgivning.

Folkhälsomyndigheten har genom ”Studenthälsouppdraget” en särskild uppgift att stödja landets studenthälsomottagningar. Studenthälsouppdraget har genom åren bland annat bidragit med utbildning, material och stöd till studenthälsomottagningar i ANDT-frågor.

Nu breddas Studenthälsouppdraget och inkluderar också studenternas psykiska hälsa. Det finns fler skäl till detta, bland annat eftersom den främsta besöksorsaken till studenthälsan handlar om psykiska besvär.

Mer kunskap tack vare Studenthälsouppdraget

Personalen på studenthälsomottagningarna har idag bättre kunskap om framför allt narkotika och dopning och den mest spridda förebyggande metoden är alkoholscreening

och kort rådgivning*. Det visar forskaren Martin Stafströms (Lunds universitet) processutvärdering av Folkhälsomyndighetens Studenthälsouppdrag.

Utvärderingens resultat, som bland annat bygger på drygt 200 enkätsvar från studenthälsopersonal, visar också att Studenthälsouppdraget bidragit till en utjämning av kunskap mellan stora och mindre lärosäten och att många studenthälsomottagningar ingår i lokala samverkansgrupper.

Däremot upplever personalen att tobaksfrågan är en utmaning eftersom de inte kan visa på några uppenbara kopplingar mellan tobaksbruk och studieprestationer.

Psykisk ohälsa bland gruppen studenter

Dåliga möjligheter att ha kontroll och inflytande över sin utbildningstid och hög arbetsbelastning är det som stressar studenterna mest.

– Det är vanligt med stressrelaterade tillstånd som med största sannolikhet påverkar studenternas förmåga att bedriva sina studier och prestera väl, säger psykiatriker Marie Eriksson Dahlin, universitetslektor vid Karolinska Institutet.

Petter Gustavsson, professor i psykologi vid samma lärosäte, har länge studerat och följt utvecklingen av unga vuxnas psykiska hälsa. Han beklagar att det inte finns någon samlad bild av hur svenska studenter mår, men bekräftar att både internationella och nationella studier pekar på att de mår allt sämre. De vanligaste symptomen handlar om stress, trötthet och svårigheter att slappna av.

Unga mår sämst i skolan

Petter Gustavssons egen studie, där han följt 7000 sjuksköterske- och lärarstudenter, visar att förekomsten av symptom på depression är som lägst vid utbildningens början och att den sedan ökar under utbildningens gång, för att sedan sjunka när studenterna ger sig ut i arbetslivet. På samma sätt

Läs mer

Alla presentationer från dagen finns här: <http://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/konferensdokumentation/>

Läs mer om uppdraget och hitta länkar till det material som vi tagit fram till studenthälsomottagningarna: www.folkhalsomyndigheten.se/studenthalsouppdraget

* Alkoholscreening innebär att studenter som besöker studenthälsan erbjuds att bedöma sin konsumtion genom att besvara tio frågor (AUDIT-formulär) om alkoholvanorna. Samtliga får återkoppling och de studenter som bedöms ha en riskabel konsumtion erbjuds en kort rådgivning som syftar till en självreflektion över alkoholvanor.

ökar stressnivåerna under utbildningstiden. Statistik från Folkhälsoenkäten indikerar också att studenter mår sämre (nedsatt psykiskt välbefinnande, ångest, stress) än jämnåriga som förvärvsarbetar.

– Studenterna mår alltså som bäst när de börjar sin högskoleutbildning och som sämst när de lämnar den, säger Petter Gustavsson.

Han berättar att den största orsaken till stressen handlar om att studenterna känner att de har lite kontroll och inflytande under utbildningstiden och att ständigt nya kurser och förutsättningar påverkar dem negativt. Även hög arbetsbelastning upplevs som stressande.

– Nya kurser var femte vecka innebär att studenterna genomgår strukturella förändringar ofta. Det kanske inte är helt ändamålsenligt för dem, säger Petter Gustavsson som också understryker att höga stressnivåer påverkar studieresultatet negativt.

Psykisk hälsa viktig fråga

Både Petter Gustavsson och Marie Eriksson Dahlin välkomnar att studenternas psykiska hälsa lyfts upp på dagordningen:

– Lärosätena har definitivt ett intresse och mycket att vinna på att studenterna mår bättre. Det måste vara lätt att söka upp studenthälsan som ska kunna jobba med exempelvis stresshantering och social ångest, säger Marie Eriksson Dahlin.

– Det behövs en nationell kartläggning och uppföljning kring studenters psykiska hälsa och utifrån den behöver vi ta ett större grepp i frågan, fyller Petter Gustavsson i.

Samverkan – nyckeln till framgång

På Linnéuniversitetet finns en tydlig struktur och ett väl uttänkt processarbete kring studenthälsan och ANDT-arbetet. Framgångsreceptet handlar till stor del om ett bra samverkansarbete mellan flera aktörer på olika nivåer på universitetets två huvudorter – Växjö och Kalmar.

Linnéuniversitetet bildades 2010 när Växjö universitet och Högskolan i Kalmar slogs samman. För att gynna ett hälsofrämjande arbete i regionen anställdes en folkhälsovetare för det gemensamma folkhälsoarbetet mellan studieorterna och en workshop med studenthälsan, länsstyrelsen, kommunerna, landstinget, polisen och studentorganisationerna arrangerades. Resultatet blev två arbetsgrupper och en styrgrupp som nu träffas flera gånger per år och som utifrån uppsatta, gemensamma mål styr hälsoarbetet på universitetet.

– Arbetet har bland annat lett till en utbildning i ansvarsfull alkoholserving till personal som jobbar på studentpubarna och en bättre, nytrare introduktion av nya studenter som börjar på skolan, säger Fredrik Löfgren, ANDT-samordnare vid Länsstyrelsen i Kalmar.

Minskad alkoholkonsumtion och rökning bland unga vuxna

Det har skett en förändring i alkoholkonsumtionen och i dag har ungdomsdrickandet nått historiskt låga nivåer. Cirka 46 procent av niondeklassarna uppger att de druckit alkohol under det senaste året, vilket är den lägsta siffran sedan början av 70-talet. Även rökningen sjunker gradvis år efter år.

Dessa vanor tar de unga med sig när de blir äldre och när gymnasie- och högskolenivå, enligt Håkan Leifman som är direktör för Centralförbundet för alkohol och narkotikaupplysning.

Den minskade alkoholkonsumtionen kan förklaras bland annat av en förändrad livsstil bland ungdomar, förebyggande samhällsinsatser och restriktiva föräldrar. Men trots dalande siffror har unga vuxna generellt sett ett högt konsumtionsmönster av alkohol. Hur mycket studenterna dricker varierar mellan olika lärosäten och ämnen/program och kan påverkas av faktorer som boendeförhållanden och socialt nätverk.

– Narkotikaanvändningen ligger stabilt i årskurs 9 och i tvåan på gymnasiet, men det finns tendenser till ökning framförallt på gymnasiet. Andelen som använder narkotika regelbundet har däremot ökat från 2 till 4 procent de senaste tio åren, förklarar Håkan Leifman.

Berer den sjunkande alkoholkonsumtionen på att narkotikamissbruk blivit vanligare?

– Nej, summan av drogbelastningen är inte konstant. Den är lägre än tidigare, konstaterar Håkan Leifman.

Alkoholscreening identifierar riskbruk

Alkoholscreening är ett effektivt sätt att identifiera riskbruk av alkohol och studenterna upplever inte frågor om deras alkoholvanor som känsliga. Det visar en implementeringsstudie genomförd av Karolinska Institutet inom ramen för Studenthälsouppdraget.

– Många studenter tycker snarare att det här är en mycket viktig och central fråga i deras liv och känner ofta en oro



Marie Eriksson Dahlin, universitetslektor på KI deltog i paneldebatten.



Forskaren Martin Stafström har utvärderat Folkhälsomyndighetens Studenthälsouppdrag.



Petter Gustavsson, professor i psykologi på KI pratade om psykisk ohälsa på sjuksköterske- och lärarutbildningarna.



Mimmi Eriksson Tinghög pratade om vikten av att varje lärosäte har en drog-policy.



för sin egen konsumtion eller för sina studiekamraters höga alkoholintag, berättar forskare Ulric Hermansson, medicinsk doktor och universitetslektor vid Karolinska Institutet.

Han var vetenskaplig ledare för den studie som genomfördes under en tioveckors period 2012–2013 vid sex olika lärosäten i syfte att undersöka möjligheter och begränsningar när det gäller implementering av alkoholscreening och kort rådgivning på studenthälsomottagningar.

Viktig grupp att nå

Studien föranleddes av det faktum att gruppen unga vuxna har en hög andel riskkonsumenter av alkohol och att studenter är svåra att nå med hälsofrämjande- och preventiva insatser.

– Vi vet att det här är en grupp som dricker mycket alkohol och att det är en livsinvestering om vi kan hindra hög alkoholkonsumtion. Det finns alltså ett långtidsperspektiv på drickandet men vi vill gärna begränsa det här och nu, säger Ulric Hermansson som berättar att berusningsdrickandet kan leda till alltifrån försämrade studieresultat till våld och olycksfall.

En vanlig uppfattning hos vårdpersonal är att alkohol kan vara ett svårt ämne att ta upp. Studien visar däremot att studenterna inte uppfattade frågorna som känsliga men att själva bemötandet var viktigt. 92 procent av de tillfrågade studenterna valde att delta i studien där cirka 45 procent uppgav värden som indikerade ett riskbruk.

– Screening och rådgivning kan medföra en minskning av studenters riskbruk av alkohol. Men för att säkerställa detta krävs ytterligare en studie som utvärderar effekten, säger Ulric Hermansson.

Många fördelar med screening

Ulric Hermansson konstaterar däremot att alkoholscreening och kort rådgivning är kostnadseffektivt genom att det inte kräver omfattande utbildning av personalen och att det är lätt att kombinera med det övriga arbetet på studenthälsomottagningen. Ett annat bra argument för metoden är att den i hög grad ger korrekta svar, menar Ulric Hermansson vidare.

Studenthälsan vid Umeå Universitet är ett av de universitet som dagligen använder sig av alkoholscreening. Jeanette Lundberg, som arbetar här, har noterat att studenterna har dålig koll på hur mycket de verkligen dricker:

– Men jag är helt övertygad om att studenter som till exempel genom alkoholscreening blir medvetna över sin konsumtion, ges större möjligheter att ändra sitt beteende och sin attityd kring drickandet, säger hon.

Bästa Festen – även för dem som inte dricker

Knappt 70 procent av studenterna säger att det är självklart att dricka alkohol vid traditioner och i vardagen. Det visar en undersökning som Sveriges förenade studentkårer (SFS) gjort bland totalt 7000 studenter.

Många säger också att studentlivet inte känns lika attraktivt utan alkohol samtidigt som nästan hälften uppger att de avstår från att göra något som var planerat på grund av alkoholintag dagen före. En tredjedel tycker att de presterar sämre i sina studier på grund av drickandet.

– Mycket tyder på att den starka normen kring alkohol har en exkluderande effekt inom studentlivet och att de som avstår från alkohol inte deltar i samma utsträckning jämfört med de som dricker, säger Rebecka Stenkvist, ordförande för Sveriges förenade studentkårer.

För att motverka detta har SFS och IQ (dotterbolag till Systembolaget) startat projektet Bästa Festen. Tanken är att skapa ett mer inkluderande studentliv och en kultur där alkohol finns med men inte står i fokus. Det här ska ske tillsammans med kårer och nationer som bjuds in att ta fram nya metoder för exempelvis inkluderande pubar och festarrangemang.

– Studentpubarna är en naturlig mötesplats för många studenter. Därför är det viktigt att de är attraktiva för alla. Bästa Festen handlar framför allt om att lägga till, inte om att plocka bort något. Alla ska kunna delta och känna sig välkomna, säger Rebecka Stenkvist.

För mer information: www.bastafesten.se

Cannabis vanligaste illegala drogen bland unga vuxna

Forskning visar att Cannabis har en direkt negativ effekt på de kognitiva funktionerna och att substansen påverkar både minnet och inlärningsförmågan. Även ett sporadiskt bruk kan leda till nedsatt studieförmåga och därmed försämrade studieresultat.

Folkhälsomyndigheten har inom ramen för Studenthälso-
uppdraget spridit kunskaper till personal på studenthälso-
mottagningar vid 20 olika lärosäten genom utbildningar om
narkotika och dopning. Bland annat har syftet varit att ge
kunskaper om tidiga tecken på användande av narkotika och
dopning. Studenthälsan har fått ökad kunskap om hur de kan
tala med studenterna om narkotika och dopning.

– Samtalen måste ske med ett icke-konfrontativt och
motiverande förhållningssätt. Detta för att kunna nå fram till
studenterna på bästa sätt, säger Mimmi Eriksson Tinghög,
utredare på Folkhälsomyndigheten som också varit med i
arbetet att ta fram ett informationsmaterial om Cannabis.

NPS och dopning

Nya psykoaktiva substanser är ett relativt nytt problem bland
unga vuxna och något studenthälsomottagningarna bör vara
pålästa och uppdaterade kring. Detsamma gäller dopning där
det primära syftet till användning är att bygga muskler.

– För de universitet som har studentgym kan det finnas skäl
att vara extra uppmärksam, säger Kajsa Mickelsson, sakkunnig
inom dopning på Folkhälsomyndigheten.

Förutom de fysiska effekterna påverkar dopningspreparat
psyket vilket kan påverka studierna.

– Det är viktigt att varje lärosäte tar problematiken kring
droger på allvar. Att de definierar dessa frågor på central nivå
och att de antar en drogpolicy med tydliga riktlinjer, fort-
sätter Kajsa Mickelsson.

Tobak dödar fortfarande många

Trots att vi idag vet mycket om hur tobaksbruk ska förebyggas
kvarstår det faktum att en femtedel (inkluderar individer som
röker dagligen samt de som röker då och då) av svenska folket
röker och att 12 000 personer i landet årligen dör på grund av
sjukdomar orsakade av rökning. Siffror visar visserligen att
rökningen minskar bland unga vuxna, men ännu finns mycket
att göra på området.

Under 2015 prioriterar Folkhälsomyndigheten det tobaks-
förebyggande arbetet där studenter är en viktig målgrupp och
studenthälsan en betydelsefull arena för att nå ut till dem.

– Vi måste använda studietiden till att hjälpa de som röker
så att de är tobaksfria när de går ut i arbetslivet, säger Göran
Boëthius, docent och ordförande för den oberoende tankes-
medjan Tobaksfakta.

Han tycker att rökfria campusmiljöer och studentbostäder
kan sända ut en viktig signal till studenterna om att rökning
inte är gångbart ute i samhället. Mycket riktigt väntar också
rökfria arbetsplatser när det är dags att börja jobba. Rök-
ningen innebär alltså inte enbart hälsorisker för den enskilda
studenten, utan påverkar dem även socialt. Dessutom kommer
de i framtiden tillhöra en grupp föräldrar vars barn bör slippa
bli passiva rökare.

Göran Boëthius drömmer om ett nästintill rökfritt Sverige
2025. Vägen dit ska bland annat gå genom en implementering
av Tobakskonventionen där rökfria miljöer, avvänjningsstöd,
information, utbildning och opinionsbildning blir särskilt
viktiga i studentvärlden.

4 RÖSTER OM DEN NATIONELLA TRÄFFEN:

BRUNO RUDSTRÖM, KULTUR- OCH LIKABEHANDLINGSKOORDINATOR
PÅ CHALMERS TEKNISKA HÖGSKOLA I GÖTEBORG:

– I dag har jag fått en bra överblick och inspirerande nyheter inom
ämnet studenthälsa. Jag har också fått fördjupade kunskaper om hur
det ligger till med studenternas psykiska hälsa genom föreläsningen
av Petter Gustavsson.

– För mig var det nytt att förutsägbarhet i utbildningen är starkt
förknippad med studenternas psykiska hälsa och att ANDT är en tem-
peraturmätare, en symptomindikator på hur studenterna mår.

MARIA STRAND, AVDELNINGSCHEF VID HÖGSKOLAN I GÄVLE:

– Jag tycker att det har varit otroligt värdefullt med olika korta
inspel som gett nya tankar och strategier kring det förebyggande
studenthälsoarbetet. Vi kommer definitivt diskutera studenthälsa ur
ett helt nytt perspektiv efter den här dagen.

– En ny insikt för mig var att studenterna kan uppleva det mycket
stressande när villkoren förändras med ständigt nya kurser. Vi kanske
behöver förbereda dem bättre på den här punkten?

ANN-SOFI REHNSTAM-HOLM, PROREKTOR VID HÖGSKOLAN
PPI KRISTIANSTAD:

– Jag har fått bra statistisk information som är grunden till att vi
ska kunna dra slutsatser och ha strategier för framtida satsningar. Jag
blev förvånad över den markanta ökningen av psykisk ohälsa bland
studenter. Men samtidigt ser jag ju tydligt att många mår dåligt och
kommer till studenthälsan med olika diagnoser.

– När jag kommer hem tänker jag bland annat se över vilken hjälp vi
kan ge våra studenter när gäller alkoholvanor.

ANNIKA FRYKHOLM, PROJEKTANSVARIG STUDENTHÄLSOUPPDRAGET

– Träffen har visat på utmaningar i arbetet, t.ex. när det gäller
riskkonsumtion av alkohol och psykisk ohälsa, men också visat på
verktyg och metoder för att hantera detta. Samverkan med andra
aktörer som länsstyrelsen, kommuner och polis har visat vara en
framgångsfaktor i arbetet.

– Jag hoppas träffen gett ny kunskap och konkreta verktyg för varje
lärosäte att arbeta vidare med på hemmaplan.



Folkhälsomyndigheten