

DIGITAL HELSEKOMPETANSE
FOR STUDENTER
- STUDENTERSPØR.NO

Psykologspesialist Lene Sogn Hansen
Prosjektleder i Studenter spør



**Studenter
spør.no**

The background of the slide features a blurred image of a document with a line graph. The graph has a vertical axis with a '2.5' label and a horizontal axis with a '20' label. A blue line with a shaded area around it trends upwards. A white pen is visible in the upper right corner.

SHOT-undersøkelsen

Studenters helse og trivselsundersøkelse

- Studentene rapporterer om under middels livskvalitet
- Høy grad av ensomhet, en stor andel rapporterer om psykiske plager

Hva er Studenter spør?

- Digitalt lavterskeltilbud
- Kommunisere skriftlig og anonymt
- Svarfrist 1-3 dager
- Oppstart 2019
- Finansiering fra helsedirektoratet og studentsamskipnadene
- Samarbeid med ung.no
- Driftes av 11 samskipnader

Personvern og cookies

Studenter
spør.no

Et samarbeid mellom: [Les mer](#) →



sammen

 samskipnaden.no



SiA
Student
samskipnaden
i Agder

SiS
*Studentens
beste*



Studentsamskipnaden
i Sørøst-Norge







STUDENT
SAMSKIPNADEN
I VOLDA



Hvem svarer på Studenter spør.no?

Fagfolk fra samskipnadene

- Lege, tannlege (SiO)
- Helseyskepleier (SiO, Sit)
- Psykologer (SiO, Sammen, Sit, Arktiske, SIS, SiNN)
- Rådgivere/samtaleterapeuter (alle samskipnader)
- Fysioterapeut (SiO)
- Sexolog (SiA)
- Karriereveileder (SiO/Sammen)

Eksterne : Lånekassen og Samordnet opptak

Formål studenterspør.no

- Levere kvalitetssikret helseopplysning og informasjon om studielivet på en digital plattform som er lett tilgjengelig
- Validere og normalisere utfordringer
- Økt helsekompetanse
- Økt trivsel og livskvalitet
- Nå ut til de som ikke våger å oppsøke hjelp
- Hjelp til selvhjelp på tidlig tidspunkt
- Los-funksjon
- Fasilitere samarbeid med eksterne

Spør anonymt og gratis

Få svar fra helsepersonell
og fagpersoner.
Tjenesten driftes
av studentsamskipnadene.

Still spørsmål



Om oss

Spør anonymt

Sjekk svar med kode



Søk



Hei!

Du får svar innen 1-7 dager



Trenger du raskere hjelp? Kontakt legevakt (tlf 116 117) eller ambulanse (tlf 113).

Skriv inn ditt spørsmål

Gi beskjed (i spørsmålet) hvis du ikke vil at svaret skal deles på siden. 0/1000

Velg alder

Velg kjønn

Velg samskipnad

Forhåndsvisning

Rådgivere



Rådgiver

Marthe Jørgensen



Klinisk sosionom

Mari Langmyr



Pedagog

Hilde Elin Tverfjell



Sosionom/ familieterapeut

Ellen Øyna



Pedagog

Eva-Merete Otterle

Helsesykepleiere



Helsesykepleier

Anne Tidemann



Helsesykepleier

Monica Brun Løkkeberg

Tannleger



Tannlege

Vivian Tram Pham



Tannlege

Anne Hardang

Mest leste spørsmål

13.03.2024

Kan jeg være sykemeldt fra jobb, men ikke fra studiene? →

Økonomi

18.03.2024

Hvordan kan jeg få lastet ned vitnemålet mitt fra Samordna opptak? →

Studievalg

09.05.2023

Er det farlig å finne leukocytter og høy pH i en urinprøve? →

Sykdom og symptomer

17.11.2022

Følelser for en annen enn samboeren - hva gjør jeg? →

Kjærlighet og parforhold

05.05.2023

Er det farlig at spiralen stikker under samleie? →

Prevensjon og graviditet

10.05.2024

Kan jeg fortsatt få AAP om jeg begynner å studere fullt? →

Rettigheter og økonomi

09.11.2023

Hva skjer om jeg bytter studier etter første studieår? →

Økonomi

11.07.2023

Hvor alvorlig er det å ikke ønske å leve, men ikke ønske å ta selvmord? →

Tanker og følelser

28.02.2023

Vil inntak av meieriprodukter påvirke effekten av antibiotika? →

Sykdom og symptomer

[Vis flere](#)

SPØRSMÅL

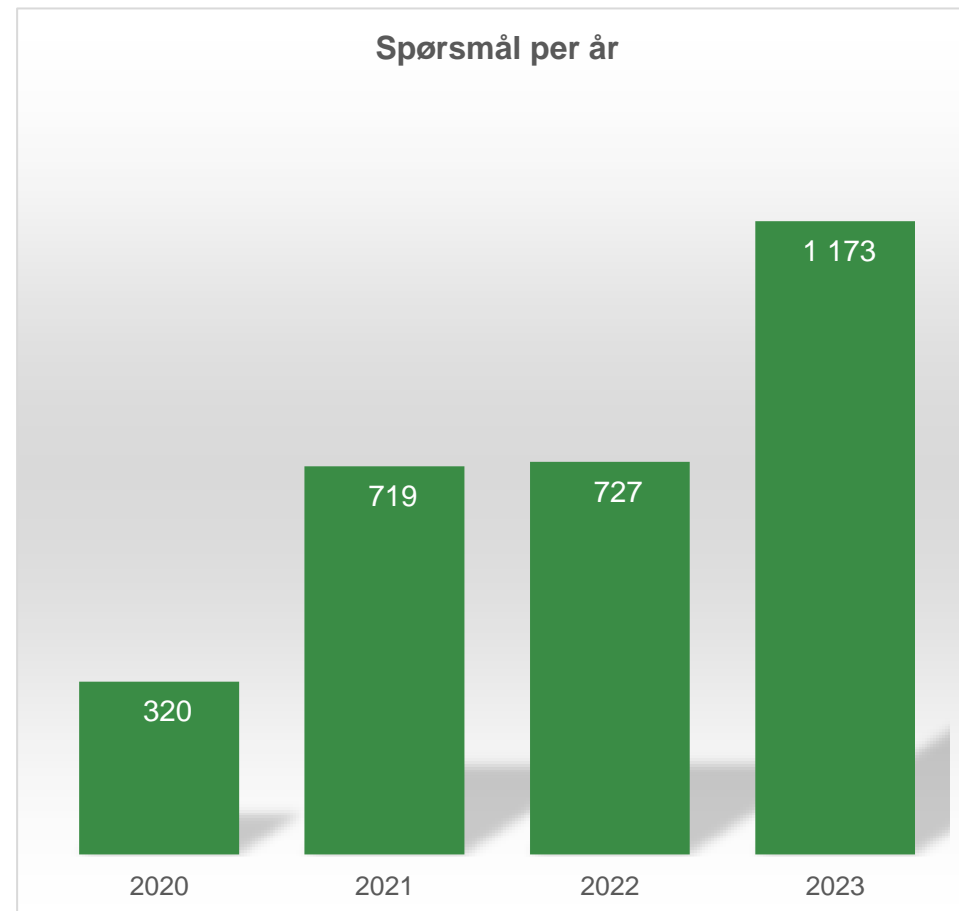
Antall spørsmål totalt (siden start): 4000



Mest leste spørsmål i 2023

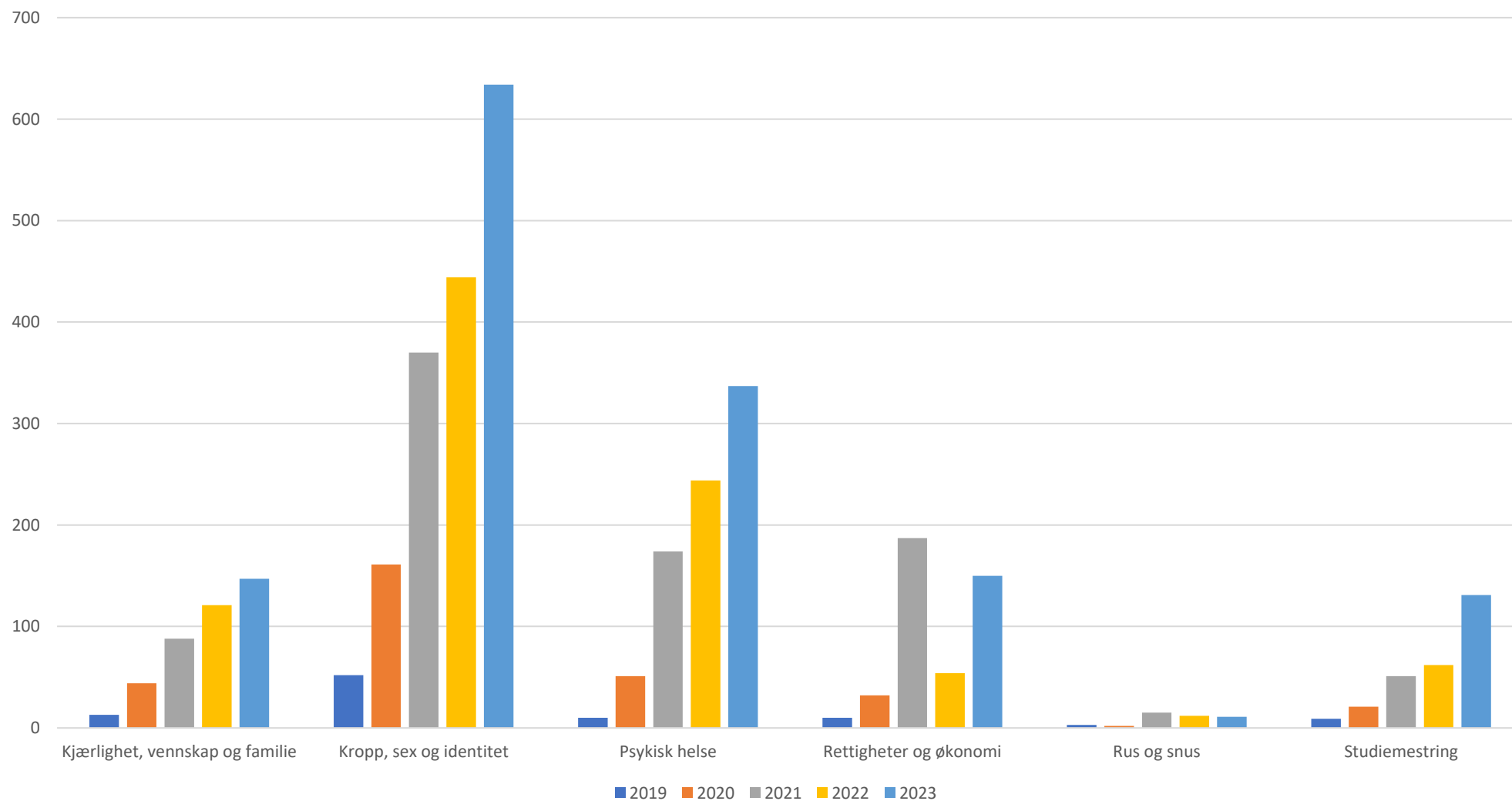
Er det bra å ha høye eller lave leververdier?	3,776
Kan jeg få sykepenger som student?	3,164
Røde prikker på penishodet	3,085
Hvilke krav har vi dersom jeg er student og blir gravid?	2,963
Hvor lang tid tar en ADHD-utredning?	2,922
Hvordan ta opp med kjæresten på en god måte at jeg er lei?	2,779
Kan Metformin være farlig å bruke om man ikke har diabetes?	2,766
Klump i underlivet, hva kan det være?	2,568
Hva kan en kul i lysken være?	2,291
Øvre magesmerter ved stort alkoholinntak	2,020

Spørsmål per år



Hva spør studentene om?

Spørsmål stilt per kategori 2019-2023





Er det trygt å bruke sink salve i ansiktet?

Kvinne 20 · 26 Februar 2024

Spørsmål

Så på Tiktok at man kunne bruke sinksalve for å hjelpe mot perioral dermatitt. Prøvde det og det virker som det fungerer. Jeg vil gjerne fortsette å bruke det, men skulle bare sjekke om det er trygt å bruke i ansiktet?

Kvinne (20)

Fastlege svarer

Hei
Sinksalve er trygt å bruke i ansiktet.

Vennlig hilsen
Fastlegen

Aktuelt



Studentskribent Mia

Ingen planer for ferien? Fem tips til bra ferie likevel



Klinisk sosionom

Hvordan koble av etter et hardt semester?



Studentskribent Maria

Hva skal jeg bli?



Klinisk sosionom

Hjelp! Jeg er ferdig med studiene



Studentskribent Mia

Jeg hater sommerferien



studentskribent Anna

Hvordan skaffe sommerjobb?



Studentskribent Kaja

Alkoholproblemer jeg?



Studentskribent Maria

Kollegaen min er j***lig irriterende



Studentskribent

Jeg vil ikke del i hool

Alkohol og rusmidler

[Gå til tema →](#)



Klinisk sosionom

Lykkepromille



Klinisk sosionom og psykologspesialist

Har jeg et rusproblem?



Studentskribent Kaja

Alkoholproblemer jeg?



Klinisk sosionom

Cannabis, hvor skadelig er det egentlig?



Klinisk sosionom

Hvorfor får jeg fylleangst?



Klinisk sosionom

Vokst opp i et hjem med alkohol- eller andre rusproblemer?



Studentskribent Maria

Jeg drikker meg for full og hater meg selv etterpå



Studentskribent Kaja

Hvordan vet jeg om jeg er avhengig av cannabis?



Klinisk sosionom

Hvordan snakke om du er ber

Kjærlighet, vennskap og familie

[Gå til tema →](#)



Studentskribent Anna

Kollektiv- slik lykkes dere



Studentskribent Mia

5 tips før du flytter sammen med kjæresten



Psykologspesialist

Å være pårørende: Når en i familien er psykisk syk



Studentskribent Anna

Kjærlighetssorg i tre stadier



Klinisk sosionom

Å tvile på parforholdet



Studentskribent Maria

Å ikke bli invitert



Studentskribent Aleksander

Bare si hva du føler da mann!



Studentskribent Maria

Dumpa? Slik kommer du deg over eksen



Studentskribent

Hvordan bekjents venn?

ARTIKLER

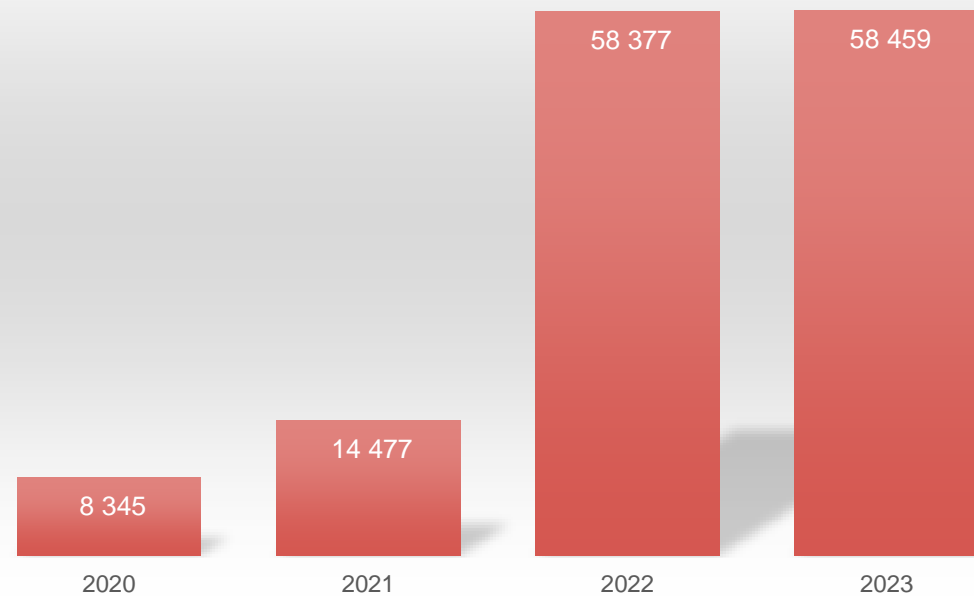


Antall artikler totalt: 268

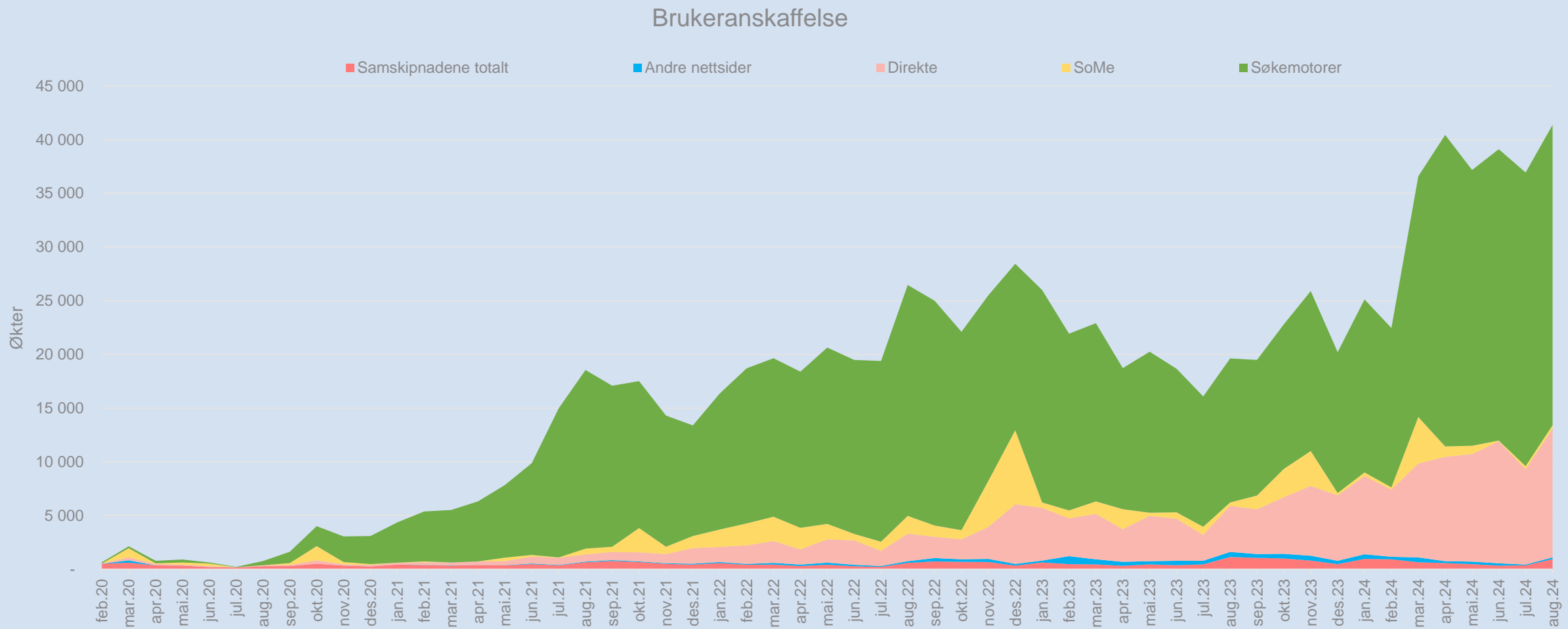
Antall studentartikler: 115

Mest leste artikler i 2023		
1	Hvilke rettigheter har studenter som blir syke?	3497
2	Å tvile på parforholdet	3155
3	Student og gravid	2437
4	5 tips før du flytter sammen med kjæresten (studentartikkel)	1798
5	Studietips til deg med ADHD	1786
6	Hvordan mestre bekymringstanker	1502
7	Hvordan gjøre det slutt på en OK måte?	1164
8	Få en god relasjon til deg selv (Studentartikkel)	1001
9	Ensom på nytt studiested	995
10	Bli en mester på kommunikasjon	882

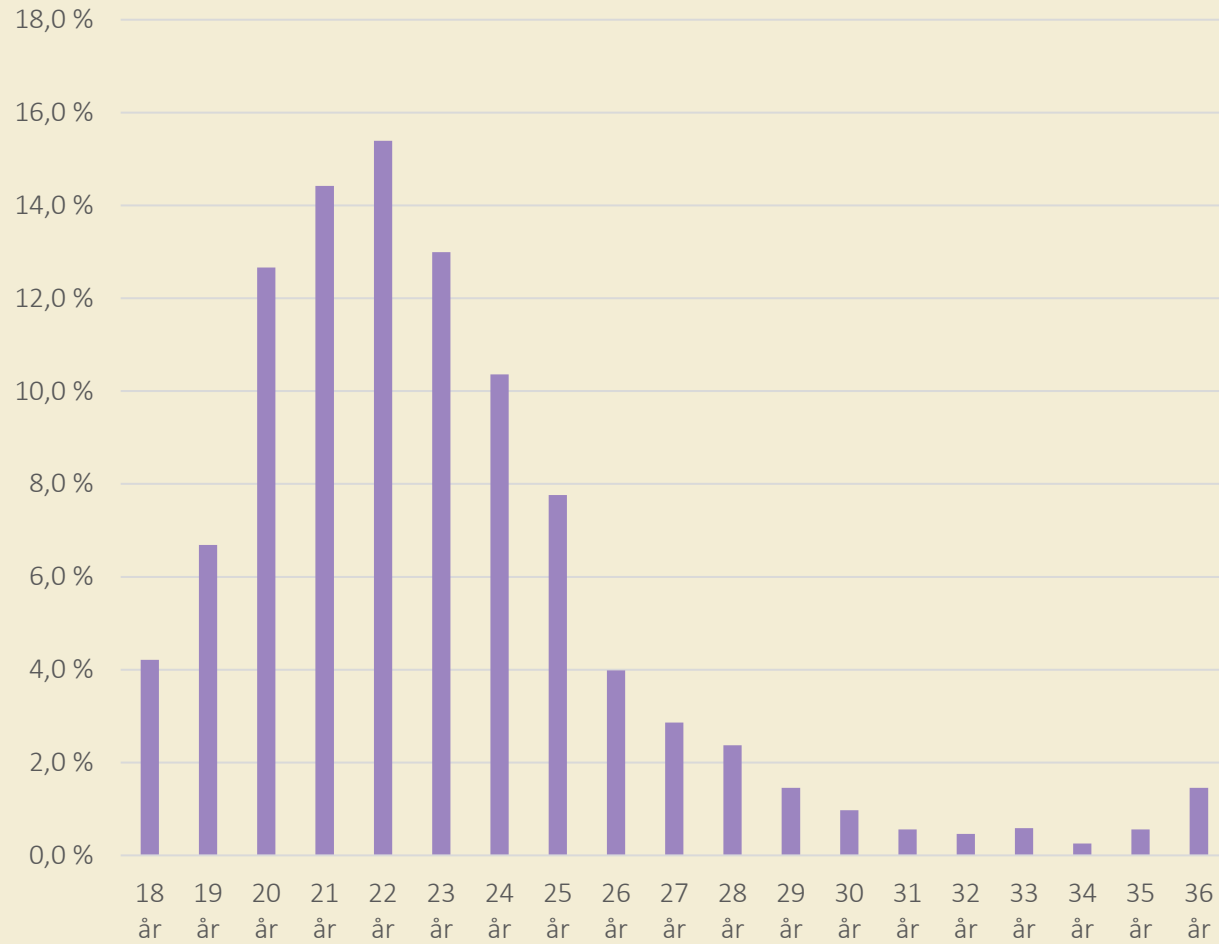
Totalt antall artikkelvisninger per år



Brukeranskaffelse februar 2020 – september 2024



Spørsmål per alder

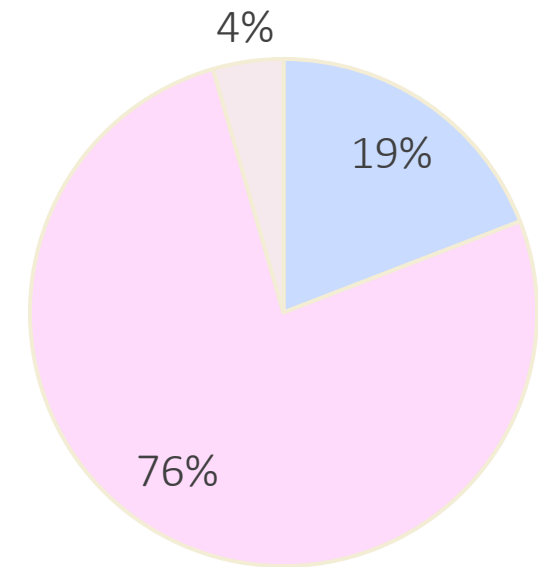


Kvinner 76 %

Menn 19 %,

Annet 4 %.

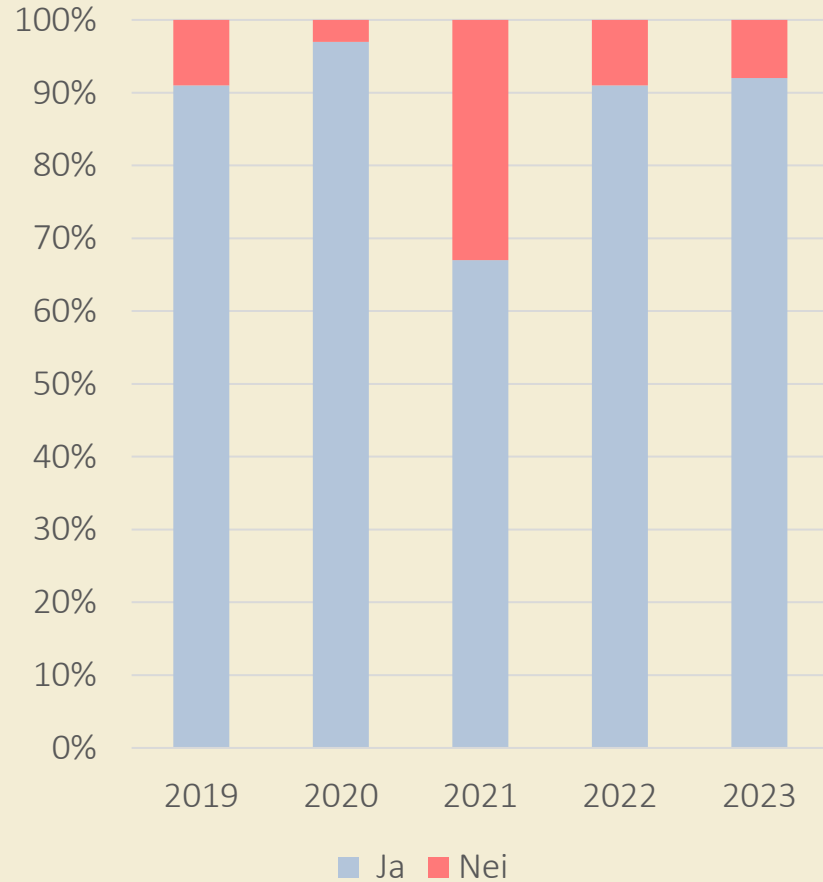
Kjønn - spørsmålsstillere



Var svaret nyttig?

Spørsmålsstillere

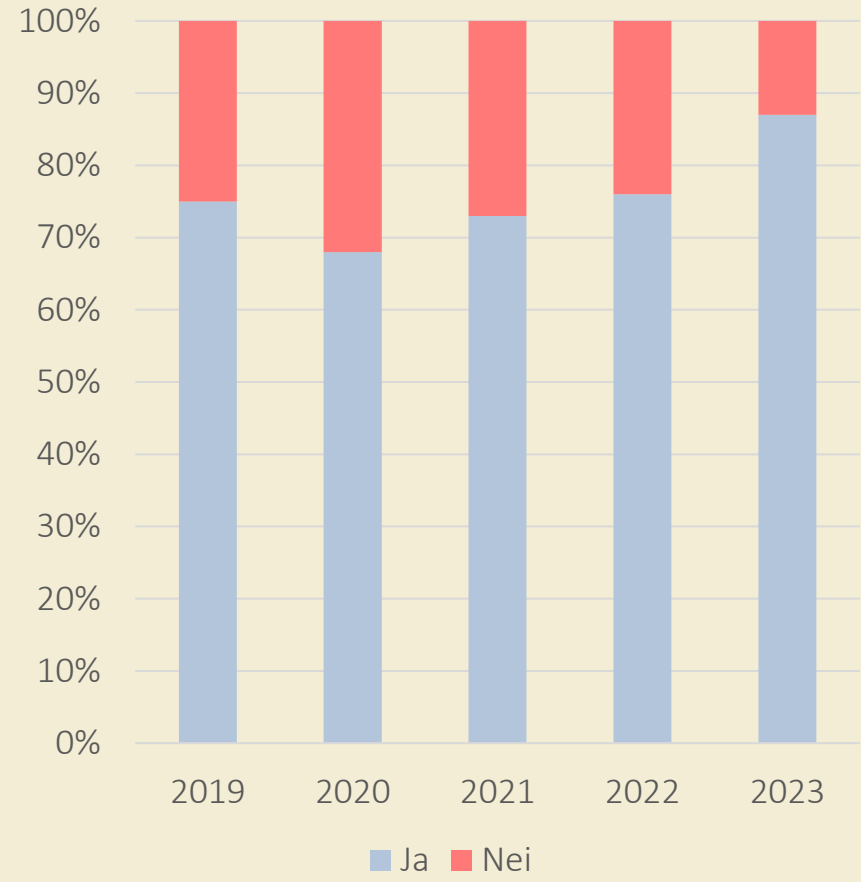
Per år svaret er publisert



Var svaret nyttig?

Øvrige lesere

Per år svaret er publisert



Studentene sier:

Status: Ikke besvart | dag

SiO

Jente

28 år

Heil! Dette er ikke et spørsmål, og derav ikke til publisering - men jeg fant ikke noe annen egnet kontaktmåte. Jeg ønsket bare så gjerne å sende litt ros i deres retning. Gode ord skal en ikke brenne inne med, har jeg hørt. Jeg fant akkurat denne siden litt ved en tilfeldighet gjennom SiOs hjemmeside, og dette er en superbra side/tjeneste! Både svar til spørsmål og mange gode artikler. Tusen takk! Fra mitt synspunkt kunne med fordel denne siden vært mer fremhevet, for her er det så mye viktig og god informasjon. I hvert fall har ikke jeg sett at Kristiania reklamerer nevneverdig for Studenter Spør eller SiO, og dette bør flere få med seg. Takk for at dere gjør denne jobben!

?

Hei! For en utrolig fin nettside,
tusen takk for at dere finnes

Kvinne 25 . 27 Oktober 2023

Spørsmål

Hei! For en utrolig fin nettside, tusen takk for at dere finnes

Kvinne (25)

Psykolog svarer

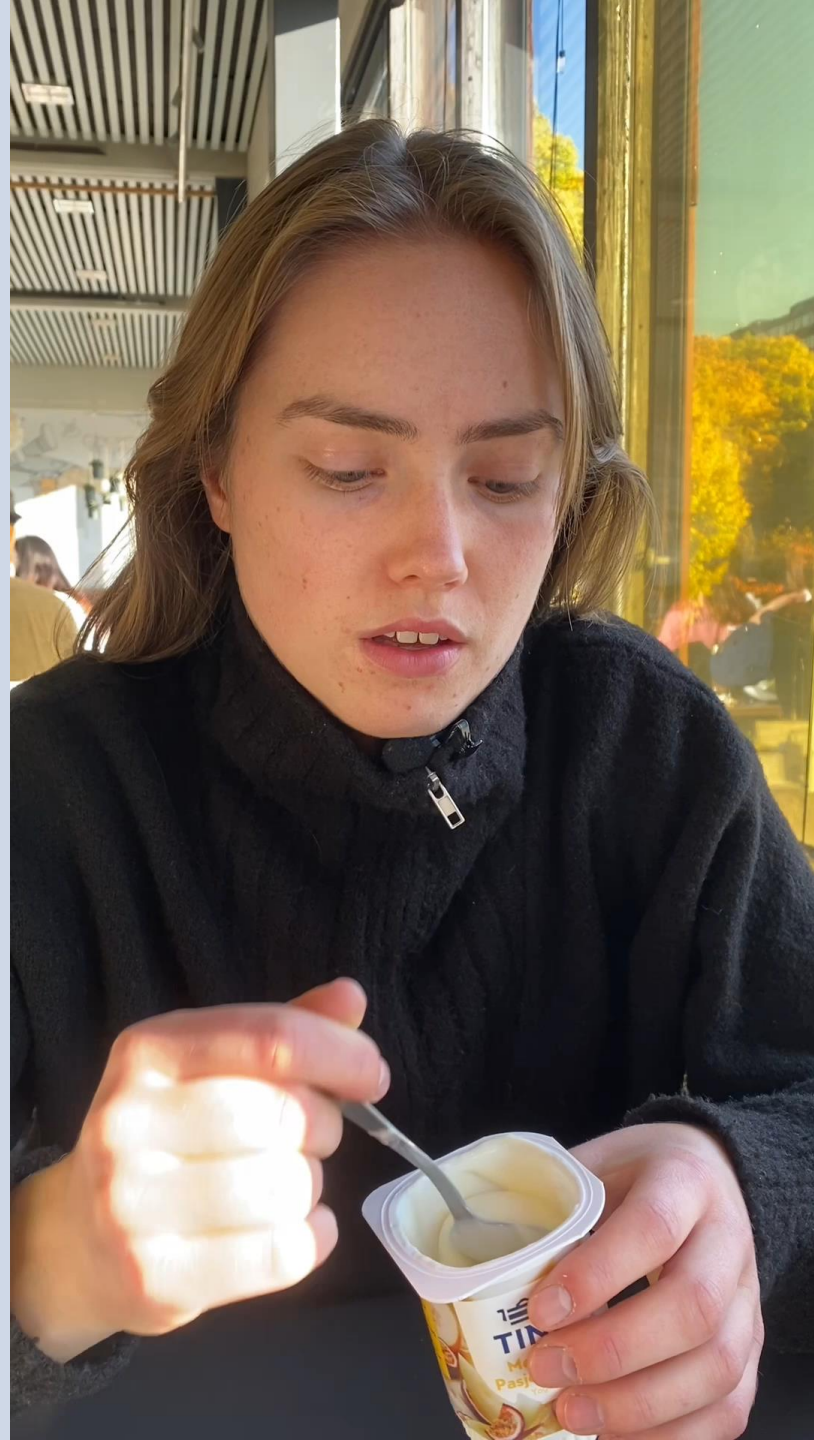
Hei

Tusen takk til deg, for at du tok deg tid til å gi oss ros! Vi setter stor pris på deres tilbakemeldinger, og blir kjempe glade når dere studenter er fornøyd med vår tjeneste!

Vennlig hilsen Redaksjonen, på vegne av alle svarerne i Studenter spør

Markedsføring

For å kunne være en tjeneste som gir økt helsekompetanse, som har en helsefremmende og forebyggende effekt, må studentene får kjennskap til oss





studenterspor.no

Rediger profil

Se arkiv



29 innlegg

166 følgere

Følger 239

Studenterspør.no

Se hva studenter spør om

[studenterspor.no](#)



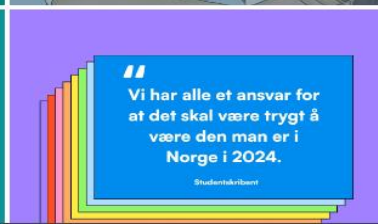
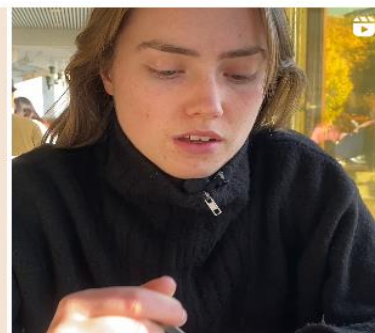
Ny

INNLEGG

REELS

LAGRET

TAGGET



Takk for meg!

lene.sogn.hansen@sio.no