



UiO : **Universitetet i Oslo**

Psykisk helse for PhD'er og postdocs

Oppfølging av UiO Doc henvendelse «Mental health services at UiO: PhDs and postdocs as a special target group»

v/personaldirektør Irene Sandlie



Temaer

- Hovedproblemstilling og forslag til tiltak
- Bakgrunnsinformasjon
- Årsaker til mentale helseproblemer
- Helsetjenester
- Bedrifthelsetjenesten ved UiO – BHT
- Aktuelle aktiviteter på UiO i dag
- Aktuelle aktiviteter under utvikling
- Videre oppfølgingsmuligheter

Hovedproblemstilling og forslag til tiltak fra UiOdoc

PhD kandidater og Postdoc'er etterlyser bedre informasjon om hvor de kan henvende seg ved mentale helseplager

Mange finner ikke så lett frem til BHT

- Veildere informerer i mindre grad om BHT, men henviser de til fastlegen, SiO og private psykologer
- SiO har kun et tilbud for studenter, ikke ansatte
- Fakultetene varierere i graden av informasjon de gir vedrørende tjenester tilrettelagt for denne gruppen på UiO

Forslag til tiltak:

- Veiledere, fakultetene, SiO og andre bør henviser flere PhD – og postdoc'er til BHT. Bedre nettsider fra sentrale hold hvor BHT er lenket inn etterlyses

Kunnskapsgrunnlag under utvikling

- EU: Nyere forskning fra EU viser en økende grad av mentale helseutfordringer for PhD kandidater
 - [Work organization and mental health problems in PhD students – ScienceDirect](#)
 - [The mental health of PhD researchers demands urgent attention \(nature.com\)](#)
- Norge: to nyere norske artikler viser samme tendens for gruppen PHD I Norge
 - [Universitetene må begynne å ta vare på menneskene og ikke bare det faglige, mener forskere \(forskning.no\)](#)
 - [Jeg ble syk av å være stipendiat. Nå sier legene at jeg antageligvis aldri vil bli frisk \(forskersonen.no\)](#)

Årsaker til mentale helseutfordringer

- Høyt arbeidspress
- Økende konkurranse i akademia
- Deltakelse/isolasjon
- Internasjonal mobilitet
- Kortere opphold – utfordringer med å forstå organisasjonens struktur – tilbudet som finnes mm.

Bedriftshelsetjenesten UiO - BHT

- BHT: et lavterskel-tilbud til alle ansatte på UiO
- Kurs/workshops/innlegg: [Systematisk HMS og opplæring - For ansatte - Universitetet i Oslo \(uio.no\)](#)
- Kurs om stressmestring for alle PhD'er
- ARK- oppfølging for PhD -og postdoc'er
- Kurs med stress som tema for denne gruppen på bestilling fra enhetene
- Deltakelse på PhD-lunsj i regi av UiOdoc
- Fast innlegg på velkomsfrokoster for internasjonale nyansatte i regi av AP-ISMO
- Individuelle samtaler med denne gruppen ansatte (seniorrådgiver psykososialt, bedriftsykepleier og psykolog)
- Veiledere: bidrag på samlinger for veiledere, erfaringsdeling
- Utføring av enkeltstående arbeidsmiljøkartlegginger

Helsetjenester

- Norsk helsevesen
 - Medlemskap i norsk Folketrygd
- Primære helsetjenester
 - Fastlegeordningen
- Spesialhelsetjenester
 - Henvisning fra fastlegen
- Informasjon på nettsider om helsetjenester i Norge
 - [Health services - International Staff Mobility Office \(ISMO\) \(uio.no\)](#)

Aktuelle aktiviteter på UiO i dag

- UiO vedtok våren 2020 et sett med standarder for karrierestøtte i tidlig karrierfase. Karrierestøtten innebærer tydeligere karriereveiledende- og karrierutviklende tiltak for yngre forskere.
- Arbeidsmiljøundersøkelser i regi av AP (ARK og PULS)
- AP-ISMO er i kontakt med alle nyansatte internasjonale ansatte
- AP- ISMO gjennomfører Velkomstfrokoster for nyansatte hvor også BHT holder innlegg
- MN: Nyhetsbrev ukentlig til PhD og Postdoc'er hvor link til BHT og Forvei er inkludert
- MN: Forvei – et personlig veiledningstilbud til PhD'er med link til BHT

Aktiviteter under utvikling

- UiOs standarder for karrierestøtte er under oppfølging
- AP jobber med å lage en egen nettside for «onboarding» (mottak og oppstart) av nyansatte hvor nødvendig informasjon om helsetjenester vil inngå
- MN: egen nettside for onboarding av PhD og postdoc'er er under utvikling
- MN: jobber med utvikling av en sentral nettside for veiledere hvor mental helse skal bli et tema
- MED og MN: Samarbeider om å lage et nettkurs for veiledere hvor helsetjenester for PhD og veiledere inkluderes

Videre oppfølgingsmuligheter

- UiOs karrierestøttende tiltak er under oppfølging og videreutvikling
- Personaloppfølging: bruk av medarbeidersamtalen som et verktøy, ruste lederne til tettere og bedre personaloppfølging
- UiOs sentrale nettsider videreutvikles for onboarding (mottak og oppstart av nyansatte)
- BHT bør videreutvikle sine nettsider både på norsk og engelsk
- BHT sine nettsider bør lenkes inn i flere eksisterende nettsider på UiO
- Enklere timebestillingsløsninger hos BHT etterspørres
- Mental helse bør inkluderes i relevante kurs/opplæringsopplegg etc. for veiledere og ledere
- Løfter problemstillingen i Forum for forskerutdanning
- Bedre informasjon om UiO sitt tilbud