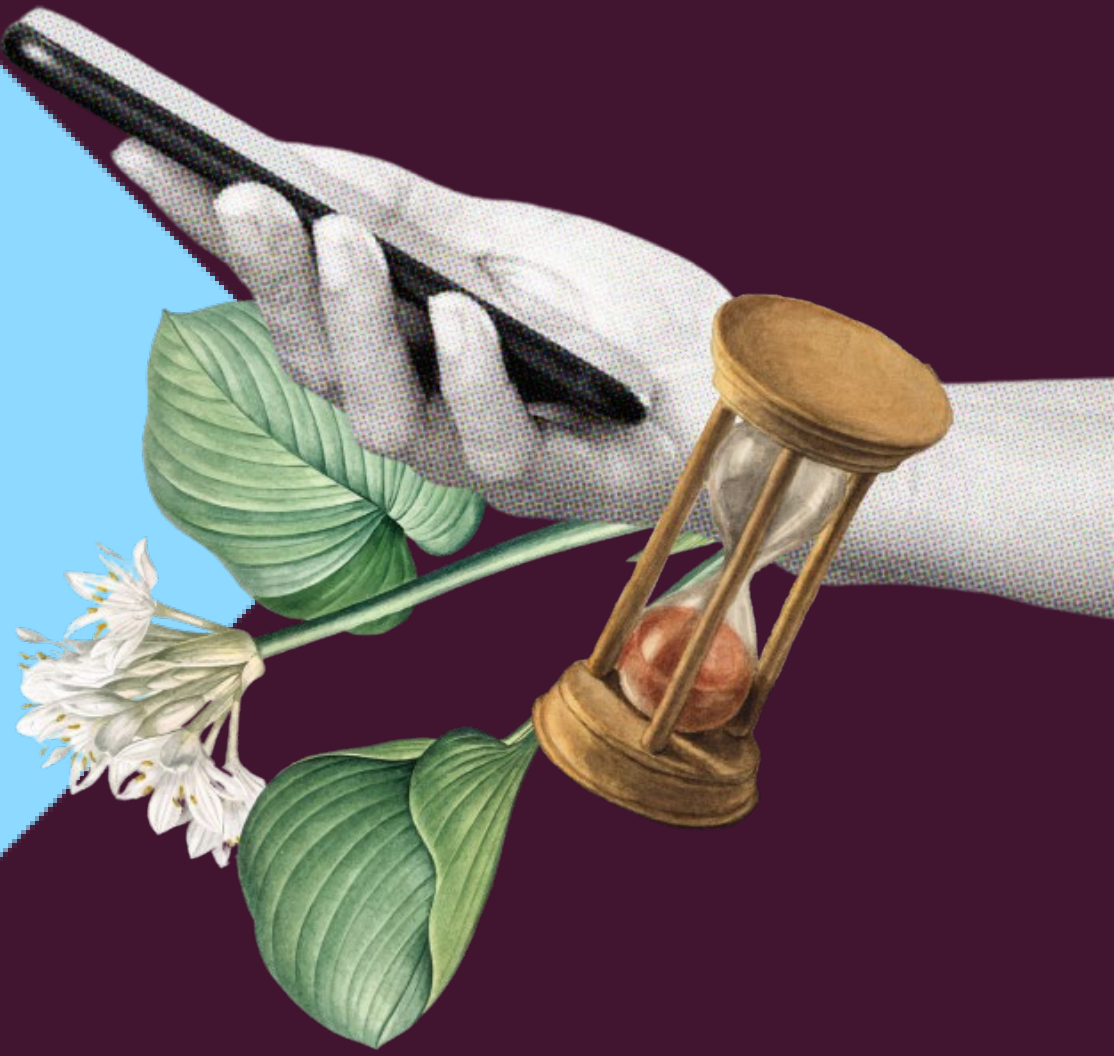
SHoT

Studentenes helse og trivselsundersøkelse - **SHoT**



SHoT

Agenda

- Kort om SHoT og historikk
- Forslag til tiltak for å øke svarprosenten
- Eksempler på hvordan UiO kan bruke resultatene
- LMU inviteres til diskusjon, spørsmål og tilbakemeldinger.
- Hvordan UiO best kan rigge seg for gjennomføringen av undersøkelsen - **DISKUSJON**



SHoT

Norges største undersøkelse om studenthelse

- Alle studenter i Norge, inkludert utenlandske studenter + Norske studenter i utlandet
- Kartlegger studentenes helse og trivsel (livskvalitet)
- Studentsamskipnadene Sit, SiO, og Sammen eier undersøkelsen
- Utføres i samarbeid med Folkehelseinstituttet
- Mer enn 70 fagfellevurderte forskningsartikler på SHoT-data,
- Finansieres av Helse og omsorgsdepartementet i samarbeid med Kunnskapsdepartementet og Helsedirektoratet
- Les mer på studenthelse.no

Nær 60 000 studenter ved universitet, høyskoler og fagskoler har svart.

Gjennomført fra februar til april 2022

SiO sammen Studentsamskipnaden på Vestlandet sit FHI

SHoT

2010 2014 2018 2021 2022 2023 2026

Tilleggsundersøkelse
Effekter av pandemien

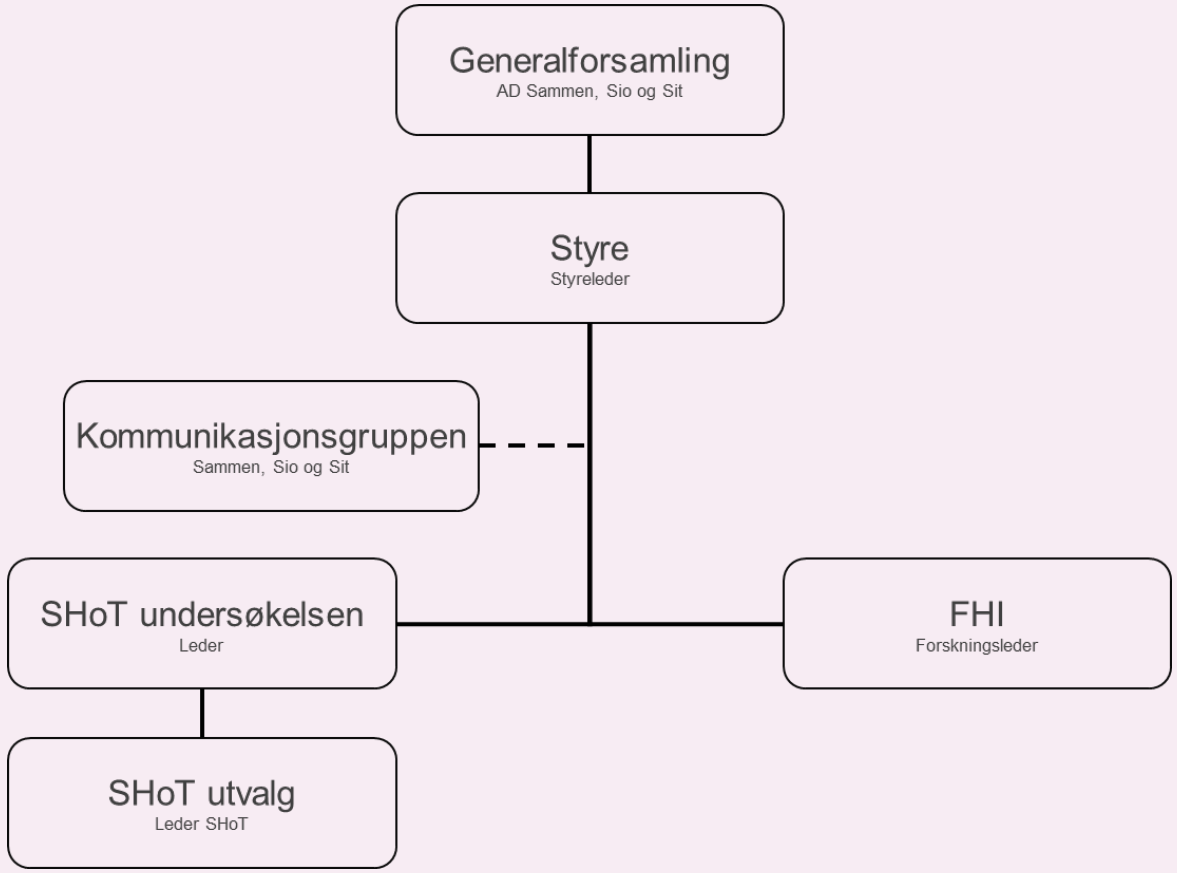
Tilleggsundersøkelse
eCIDI



SHoT

Organisering av SHoT

- **Generalforsamling:** Administrerende direktør for Sammen, SiO og Sit
- **Styret** Sammen, Sit og SiO
  - Trond Morten Trondsen (SiO) er styreleder
  - Gustav Øverli (Sit) er nestleder
  - Kenneth Stien (Sammen) er styremedlem
  - Styreleder byttes ut hvert 2.år
- **Administrasjonen**
  - Myleen Offrell er daglig leder
- **Forskningsleder:** Børge Sivertsen v/ FHI
- **Kommunikasjonsgruppen:** Kommunikasjonsledere i Sammen, Sit og SiO. Nina Langeland (SiO) leder for kommunikasjonsgruppen
- **SHoT-utvalget:** Representanter fra Samskipnadsrådet, UHR, NSO, ViN, KD, HOD, ANSA, Lånekassen, ONF, Fagskolerådet og HK-dir



SHoT

Noen nøkkeltall

71 VITENSKAPELIGE PUBLIKASJONER (+35)	**125 FORFATTERE**	**60 INSTITUSJONER**
34 UNIKE TIDSSKRIFTER	2003 TOTALE SITERINGER (KRYSSREFERANSER)	EN AV DE MEST SITERTE STUDENTKOHORTENE INNEN PSYKISK HELSE GLOBALT

- Pr 1. desember 2025



SHoT 22 - særlig helseutfordringer i Oslo!

Tabellen viser andel negative funn	Oslo	Fjell	Trondheim	Landet	
Økonomi	**31,0 %**	26,0 %	22,0 %	27,0 %	*Var din/husholdningens økonomi i mesteparten av de siste 12 månedene slik at du/dere ville klare en uforutsett regning på 5000 kr?*
Bolig	**42,8 %**	56,5 %	60,6 %	52,8 %	*Boliger*
Psykiske helseplager	**38,0 %**	33,0 %	31,0 %	33,0 %	Alvorlig: Psykiske plager er målt med en kortversjon av Hopkins Symptom Checklist (HSCL-5).
Selvskading	**23,0 %**	19,0 %	17,0 %	20,0 %	*Har du noen gang skadet deg selv med vilje på en eller annen måte (uten intensjon om å ta ditt eget liv)*
Selvmordstanker	**25,0 %**	21,0 %	20,0 %	23,0 %	*Har du noen gang seriøst tenkt på å ta ditt eget liv?*
Selvmordsforsøk	**6,0 %**	4,0 %	3,0 %	5,0 %	*Har du noen gang forsøkt å ta ditt eget liv, ved å ta en overdose piller eller på en annen måte?*
Seksuell trakasering	**31,0 %**	29,0 %	26,0 %	27,0 %	*Andel som har vært utsatt for en eller annen form for seksuell trakassering*
Ensomhet*	**28,0 %**	27,0 %	26,0 %	27,0 %	Ofte - svært ofte: 'The Three-Item Loneliness Scale' (T-ILS)
Livskvalitet	**32,0 %**	29,0 %	26,0 %	30,0 %	*Livskvalitet måles ved hjelp av Satisfaction With Life Scale (SWLS)*

*Kvinner i Oslo 30%

51% av studentene har søkt eller vurdert å søke hjelp

Har du søkt hjelp for psykiske vansker i løpet av det siste året?

SHoT

Hvordan bruke funnene?

- Identifisere sårbarhet og utsatte grupper
- Identifisere beskyttende faktorer
- Målrettede tiltak som reduserer og forsterker!



SHoT

De nye delrapportene

- Ny forskerressurs på FHI arbeider med utbedring av rapportene
- Harmoniserer data fra alle tidligere undersøkelser og koder automatiserte genereringer av rapporter
- Det betyr at delrapportene nå har like stor detaljnivå som hovedrapporten
- Sendes ut til SHoT kontaktperson. Eies av institusjonen. Deles ikke sentralt fra ShoT.

SHoT

Hva får utdanningsinstitusjonene?

- Delrapporter på institusjons- og fakultet, på innholdsnivå med hovedrapporten.
- Samtidig lansering av delrapporter og hovedrapport i 2026
- Undersøkelsen dekker viktige tema som psykisk og fysisk helse, trivsel, tilfredshet med studiestedet, bruk av hjelpetilbud, behov for tilrettelegging, sosiale relasjoner, perfeksjonisme og selvfølelse, rus, økonomi, diskriminering og mobbing.
- Nye temaer er seksuell helse og bruk av KI.
- Alle aktører med forskningskompetanse kan søke om å forske på SHoT-data
- Koordinering og samarbeid med Studiebarometeret



SHoT

Hvordan Bidra til høy svarprosent?

- Det mest effektive er å sette av 30 minutter til å til å fylle ut undersøkelsen.
- Vær med å skape oppmerksomhet og å formidle til deres studenter at undersøkelsen er viktig, og at dere og andre aktører bruker resultatene for å forstå deres studenters behov
- Del SHoTs skjermbilder, SoMe-materiell og korte informasjonsvideoer i egne kanaler.
- Viktig informasjon til studentene: Alle spørsmål er frivillige å svare på, og dine svar er av verdi selv om ikke alle spørsmål er besvart.

SHoT

Når?

- Sendes ut som oppgave på helsenorge.no **10. februar** og er aktiv i 4 uker
- Kan også deles via hyperlenke + Bank ID

Materiale

- Kommunikasjonsmateriell om undersøkelsen sendes til SHoT kontaktpersoner i forkant av gjennomføring

Spørsmål/Innspill?

- Ta gjerne kontakt med oss på studenthelse@sio.no
- Vi ønsker at undersøkelsen skal komme til nytte!

SHoT

Typer policydokumenter som siterer SHoT

- Regjeringsrapporter
- Retningslinjer for helsemyndighetene
- Parlamentariske notater
- Hvite/grønne papirer
- NGO-politiske notater

SHoT-data brukes direkte i styring,
ikke bare som akademisk referanse.



Hyppigste politiske temaer

- Mental helse
- Søvn
- Fysisk aktivitet
- Selvmord/selvmordstanker
- Rusmiddelbruk
- Sosial isolasjon
- Digital helse
- Seksuell trakassering

Viser bredden i SHoTs samfunnsmessige påvirkning.

SHoT

Finn fullstendige rapporter og
all følgeforskning på

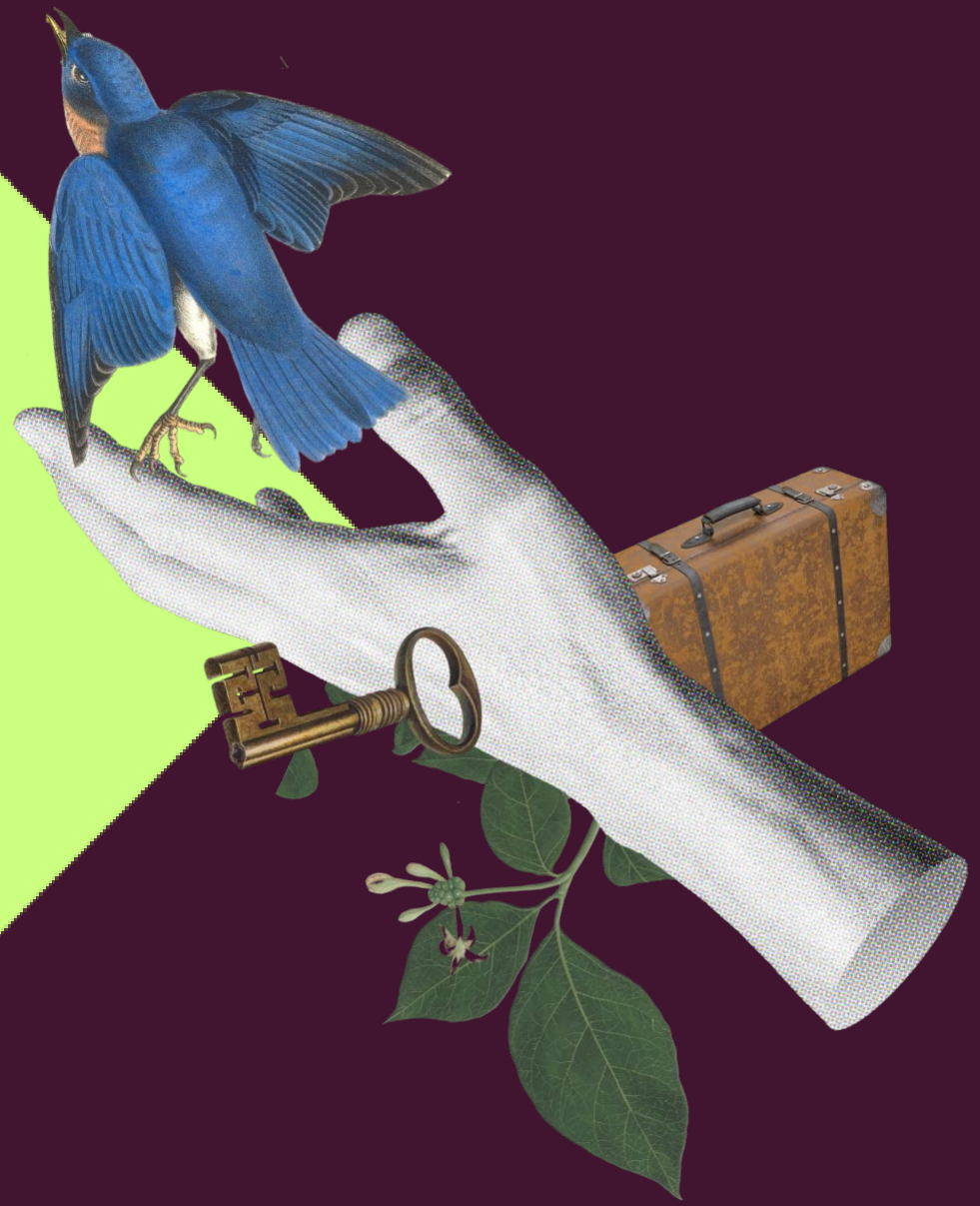
studenthelse.no



SHoT

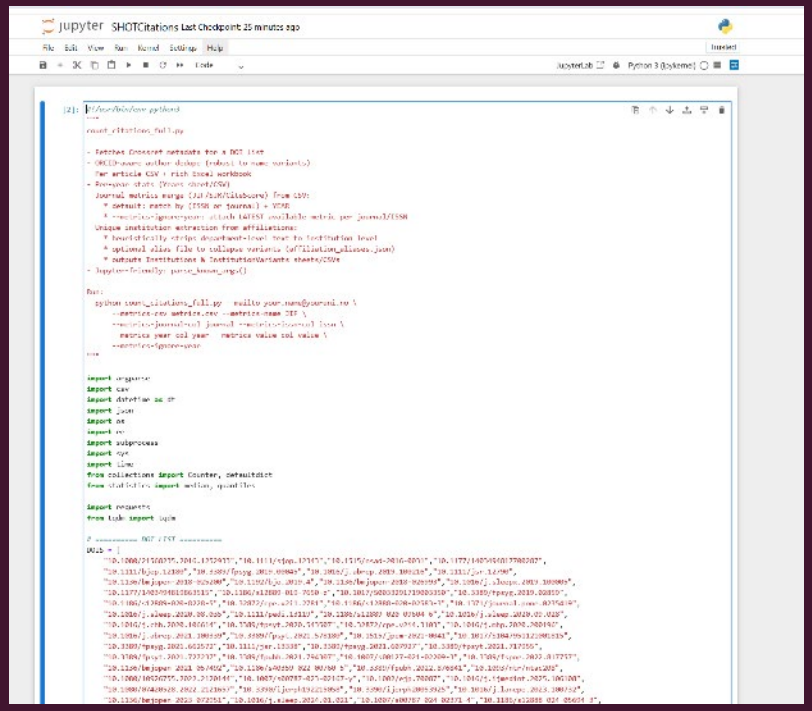
Spørsmål og tilbakemeldinger!

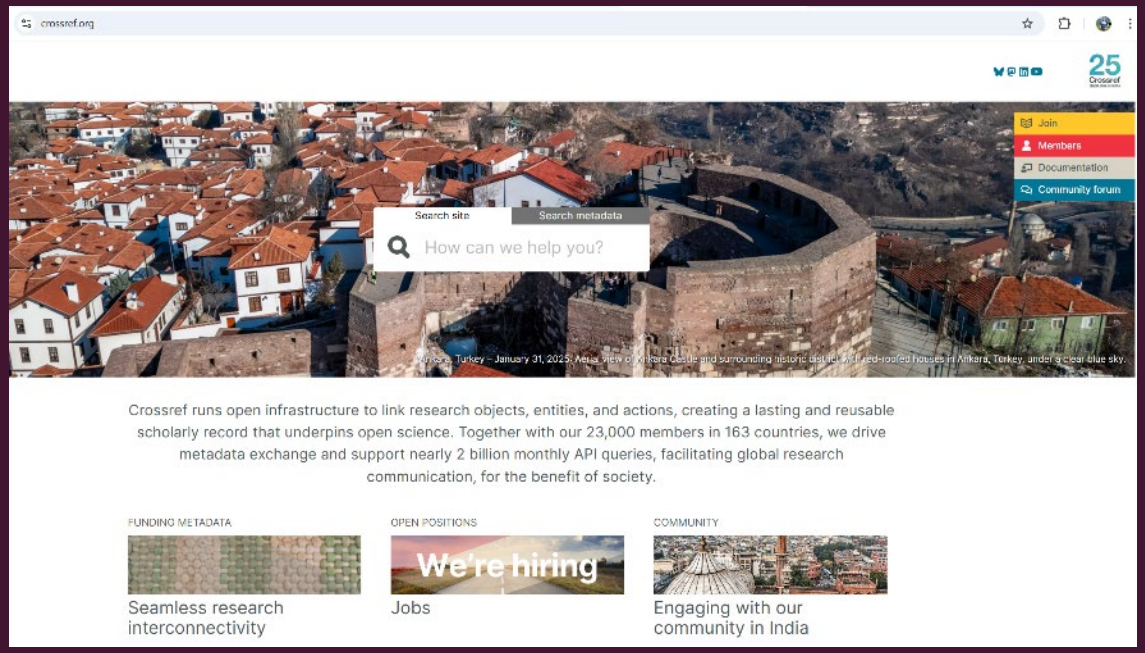
DISKUSJON: Hvordan UiO best kan rigge seg for gjennomføringen av undersøkelsen?



Vitenskapelig innvirkning av SHoT-studien

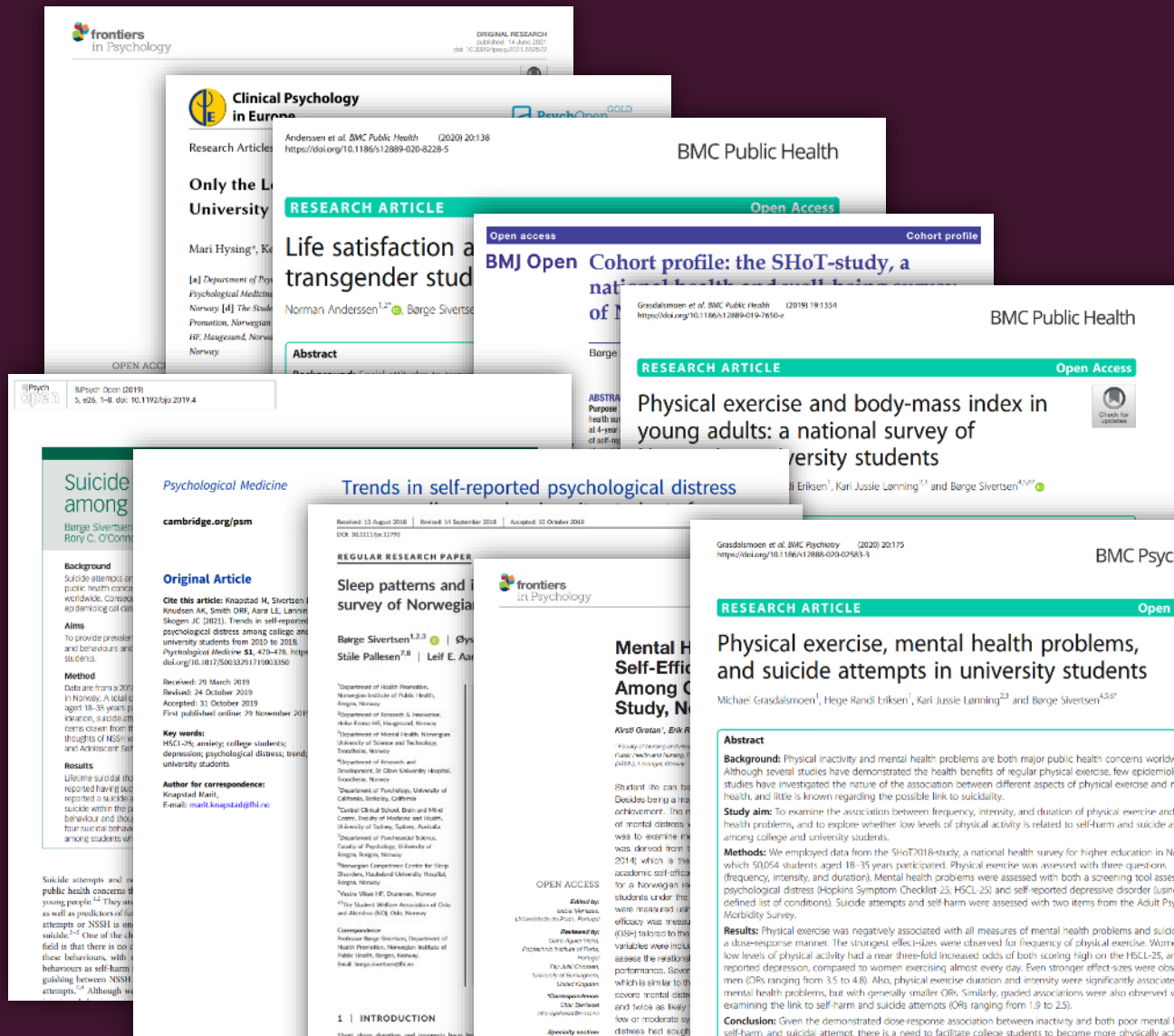
Oversikt over temaer, publikasjonsvolum og referanser

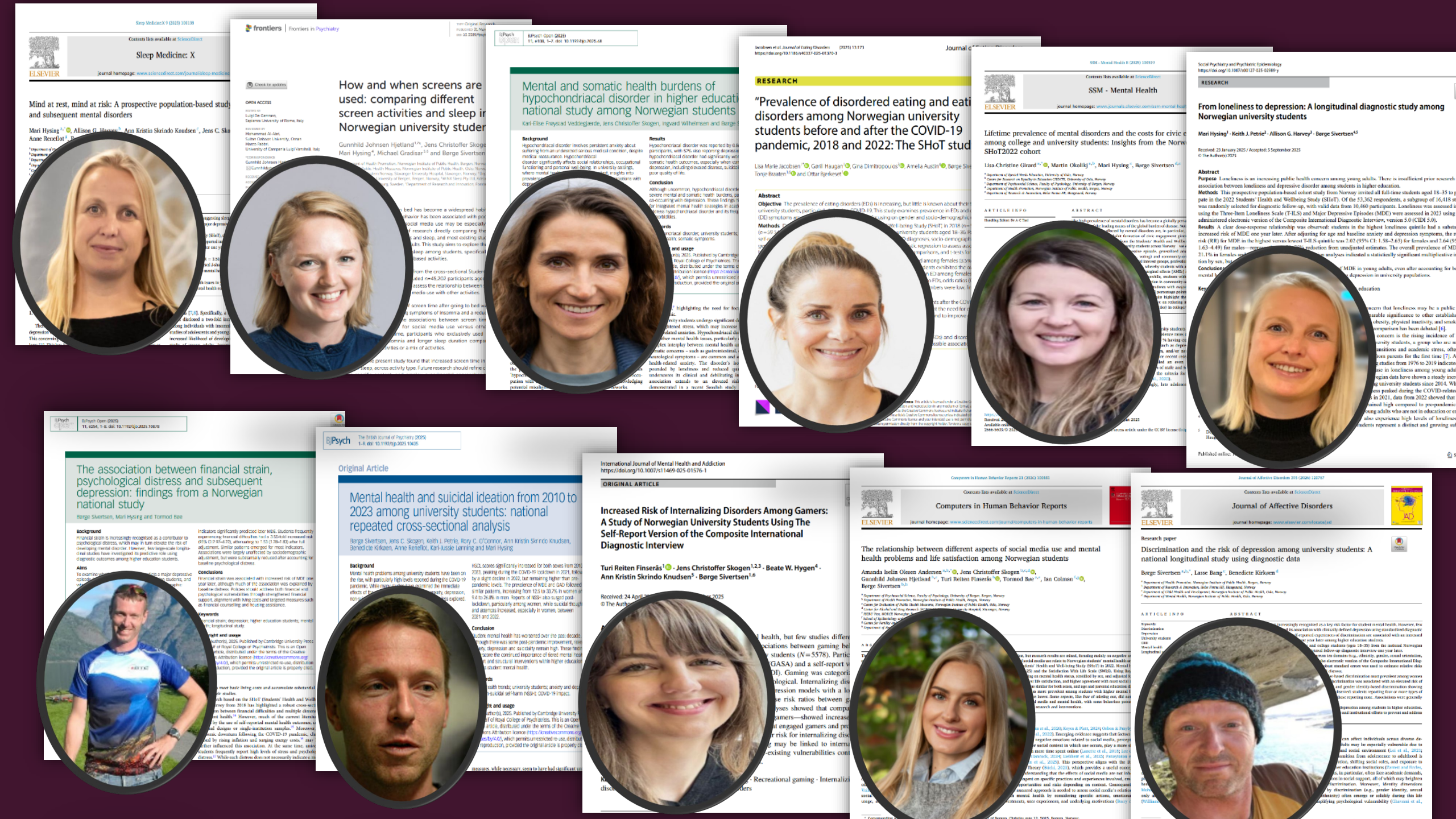




Topp 10 SHOT-siterte artikler

1. 56 Sivertsen B, Hysing M, Harvey AG, Petrie KJ. **Epidemiologien av søvnløshet og søvnlengde på tvers av mental og fysisk helse: SHoT-studien.** Front Psychol. 2021;12:662572.
2. 69 Hysing M, Petrie KJ, Bøe T, Lønning KJ, Sivertsen B. **Only the lonely: en studie av ensomhet blant universitetsstudenter i Norge.** Clin Psychol Eur. 2020; 2(1):e2781
3. 73 Anderssen N, Sivertsen B, Lønning KJ, Malterud K. **Livstilfredshet og mental helse blant transstudenter i Norge.** BMC Folkehelse. 2020; 20(1):138.
4. 80 Sivertsen B, Råkil H, Munkvik E, Lønning KJ. **Kohortprofil: SHoT-studien, en nasjonal helse- og trivselsundersøkelse blant norske universitetsstudenter.** BMJ Open. 2019; 9(1):e025200.
5. 87 Grasdalsmoen M, Eriksen HR, Lønning KJ, Sivertsen B. **Fysisk trening og kroppsmasseindeks hos unge voksne: en nasjonal undersøkelse blant norske universitetsstudenter.** BMC Folkehelse. 2019;19:1354.
6. 108 Sivertsen B, Hysing M, Knapstad M, Harvey AG, Reneflot A, Lønning KJ, O'Connor RC. **Selvmordsforsøk og ikke-suicidal selvskading blant universitetsstudenter: prevalensstudie.** BJPsych Open. 2019; 5(2):e26.
7. 110 Knapstad M, Sivertsen B, Knudsen AK, Smith ORF, Aarø LE, Lønning KJ. **Trender i selvrapportert psykisk ubehag blant høyskole- og universitetsstudenter fra 2010 til 2018.** Psychol Med. 2021; 51(3):470-478.
8. 131 Sivertsen B, Vedaa Ø, Harvey AG, m.fl. **Søvnmønstre og søvnløshet hos unge voksne: en nasjonal undersøkelse blant norske universitetsstudenter**. J Sleep Res. 2019; 28(2):e12790. doi:10.1111/jsr.12790.
9. 151 Grøtan K, Sund E, Bjerkeset O, m.fl. **Mental helse, akademisk selvmestring og studiefremgang blant høyskolestudenter – SHoT-studien, Norge.** Front Psychol. 2019;10:45.
10. 224 Grasdalsmoen M, Eriksen HR, Lønning KJ, Sivertsen B. **Fysisk trening, psykiske helseproblemer og selvmordsforsøk hos universitetsstudenter.** BMC Psykiatri. 2020;20:175




Sleep Medicine: X
Mind at rest, mind at risk: A prospective population-based study and subsequent mental disorders
How and when screens are used: comparing different screen activities and sleep in Norwegian university studer
Mental and somatic health burdens of hypochondriacal disorder in higher educati national study among Norwegian students
RESEARCH
"Prevalence of disordered eating and eati disorders among Norwegian university students before and after the COVID-19 pandemic, 2018 and 2022: The SHoT stud
SSM - Mental Health
Lifetime prevalence of mental disorders and the costs for civic e among college and university students: Insights from the Norw SHoT2022 cohort
From loneliness to depression: A longitudinal diagnostic study among Norwegian university students
The association between financial strain, psychological distress and subsequent depression: findings from a Norwegian national study
Original Article
Mental health and suicidal ideation from 2010 to 2023 among university students: national repeated cross-sectional analysis
ORIGINAL ARTICLE
Increased Risk of Internalizing Disorders Among Gamers: A Study of Norwegian University Students Using The Self-Report Version of the Composite International Diagnostic Interview
Computers in Human Behavior Reports
The relationship between different aspects of social media use and mental health problems and life satisfaction among Norwegian students
Journal of Affective Disorders
Discrimination and the risk of depression among university students: A national longitudinal study using diagnostic data





Mental helse og selvmordstanker

- ≈ 25 publikasjoner
- ≈ 650–700 kilder
- Inkluderer sentrale artikler om psykisk ubehag, psykiske problemer og sykdommer, selvskading, selvmordstanker.
- SHoTs sterkeste samfunnspåvirkning

Søvn, søvnløshet og døgnrytmer

- ≈ 25 publikasjoner
- ≈ 500–550 sitater
- Sterk internasjonal profil







Fysisk aktivitet, BMI og livsstil

- ≈ 10 publikasjoner
- ≈ 380–400 henvisninger
- Inkluderer SHoTs mest siterte artikkel (225 siteringer)







Ensomhet og sosial tilknytning



- ≈ 6–8 publikasjoner
- ≈ 1 40–160 henvisninger
- Stor innflytelse på universiteters inkluderingspolitikk





Sårbare grupper

- ≈ 8 publikasjoner
- ≈ 160–180 henvisninger
- Inkluderer viktige artikler om transkjønnede studenter, spesifikke sykdommer og omsorgspersoner for unge voksne

Digital atferd (skjermer, sosiale medier, gaming)

- ≈ 10 publikasjoner
- ≈ 140–160 henvisninger
- Viktig for offentlige diskusjoner om ungdom, skjermer og mental helse





SHoT-politikkens innvirkning – Kjerneanalyse

Sage-politikken

Policy Documents som siterer SHoT

- 52 policydokumenter viser til SHoT-forskning.
- Dette er usedvanlig høyt for en nasjonal studenthelseundersøkelse.
- Plasserer SHoT blant de mest effektive forskningsinfrastrukturene i Norge.



Land som bruker SHoT i politisk arbeid

- Norge (dominerende)
- Storbritannia
- EU-institusjoner
- Australia
- USA og Canada
- Indikerer sterk internasjonal politisk relevans.

