# Rutine - Hva gjør du om du selv er bekymret for en student eller mottar en bekymringsmelding på en student fra medstudenter/undervisere?

## Programledere

Om situasjonen tillater det gi uttrykk for din bekymring til studenten. Henvis studenten til Studieseksjonen.

Ta utgangspunkt i hva du ser. Eksempler:

* Studenten selv signaliserer behov for hjelp.
* Studenten snakker usammenhengende og/eller har avvikende adferd. Kan være rus/psykiatri.
* Studenten har synlige/uvanlige skader. Utsatt for vold.

Hvordan henvender du deg til studenten. Eksempler:

*“Jeg ser du har blåmerker på armen. Jeg blir bekymret for at du har det bra”.*

*“Jeg la merke til at du gråt i undervisningen. Dette vil jeg snakke med deg om”.*

**Dersom du anser situasjonen alvorlig med tanke på studentens helse oppgi at du som ansatt på NIH er pliktig til å varsle om din bekymring. Du skal føre logg på observasjoner og aksjon. Denne loggen sendes over til Studieseksjonen.**

Ta kontakt med Studieseksjonen:

Grethe Nilsen, grethen@nih.no, 23262018/90844031

Kristin Dybvad, kristind@nih.no, 23262016/92267370

Om bekymringen gjelder en internasjonal student send kopi til exchange@nih.no

På [sikresiden.no](https://www.sikresiden.no/) gis det forebyggende opplæring og råd om hva du skal gjøre i en krisesituasjon.

## Studieseksjonen

Studieseksjonen ber om et møte med studenten:

* Gi informasjon til studenten om bekymringsmeldingen som har kommet inn
* Kartlegger om studenten får helsemessig oppfølging ved å spørre evt. annet støtteapparat (frivillig å svare)
* Opplyse om SiOs helsetilbud/offentlig hjelpetilbud/politiet
* Avklar om det er behov for tilrettelegging av studiene.

Studieseksjonen informerer/involverer programleder og evt. emneansvarlig dersom situasjonen påvirker studentens, medstudenters og/eller undervisers læringsmiljø.

Studenten orienteres om dette.

### Studieseksjonen\_ Ved behov for psykososial oppfølging

Ved bekymring om en students psykiske helse eller når studenten selv signaliserer behov for hjelp, har alle ansatte plikt til å informere om SiOs hjelpetjenester. <https://www.sio.no/helse/psykisk-helse>

* Beskriv SiO Rådgivning som en tjeneste hvor en kan få hjelp når livet som student er krevende. Tilby gjerne å ringe sammen med studenten for å bestille time hos SiO Rådgivning på 22 85 33

00. Telefontid: Mandag til fredag 08.15-11.00 og 12.30-14.30.

* Tilsvarende kan SiOs psykologtjenesten beskrives som et tilbud som mange studenter benytter seg av for å hjelp ut av en vanskelig periode. Timebestilling mandag til fredag 08.15-11.00 og 12.30-14.30 på telefon 22 85 33 00.
* Ved alvorlig bekymring for en students psykiske helse kan Studieavdelingen ringe og rådføre seg anonymt med Sosial og ambulant akuttjeneste (SSA) på Legevakten i Oslo 23 48 70 90. De har døgnåpent telefonmottak og kan i alvorlige tilfeller dra hjem til studenten for å vurdere studentens helsesituasjon. Alternativt kan en ta kontakt med Bydelsoverlegen i den bydel studenten bor i og eventuelt oversende en bekymringsmelding.

### Studieseksjonen\_Ved behov for akutt psykologisk hjelp

* Hvis studenten snakker usammenhengende og henviser til ikke-eksisterende ting eller sammenhenger kan studenten være påvirket av rusmidler og/eller psykotisk, eller være i ferd med å bli det.
* Hvis studenten ønsker hjelp, kan en sammen med studenten ringe psykisk helse ved SiO Helses akuttvakt 22 85 33 00. Følg om mulig studenten til avtalt tid til psykologtjenesten. Studenten skal da følges av to ansatte.
* Alternativt kan en ringe Oslo kommunes Sosial og ambulant akuttjeneste (SSA) 23 48 70 90. SSA har døgnåpen telefon og gir bistand ved krise, traumer, ulykker og gir oppfølging dersom noen har blitt utsatt for vold eller overgrep. De kan bistå med råd og veiledning og har ambulant utrykning.
* Hvis studenten ikke er i stand til å ta vare på seg selv, eller er til fare for andre ring politiet på 112.
* Ved fare for selvmord: ["Kjenner du noen som strever med selvmordstanker?"](http://www.med.uio.no/klinmed/forskning/sentre/nssf/krisehjelp/bekymret.html) Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging

### Studieseksjonen\_Bekymringsmelding som involverer politiet

* Hvis studenten har uvanlige merker på kroppen hvor du mistenker at studenten er utsatt for vold skal du varsle om dette.
* Studenten blir invitert til et møte hvor bekymringsmeldingen blir presentert.
* Opplyse om offentlig hjelpetilbud.
* Dersom det er behov for å varsle politiet bør studenten informeres.
* Det skal avklares med studiesjef om politiet skal varsles. Leder i Studieseksjonen varsler politiet (RISK og avsnitt for Vold i Nære relasjoner)

o Føre logg over hendelsesforløpet