

# Studenter med fortid, nåtid og framtid

Turid Reenaas

Institutt for fysikk, NTNU, Norge

---

**Sammendrag:** Ved Fakultet for naturvitenskap ved NTNU blir den obligatoriske helse-, miljø- og sikkerhetsopplæringen fra høsten 2025 utvidet med en modul i studentlivsmestring. Formålet er å sikre at flere studenter blir bedre i stand til å ivareta sin egen fysiske og psykiske helse, og til å mestre utfordringene som en studenttilværelse kan by på. Sentralt i emnet er at studentene skal bevisstgjøres på hvordan belastende livserfaringer påvirker fysisk og psykisk helse, og på hvor man kan oppsøke hjelp. Målet er å gi studentene bedre helse og bedre livskvalitet, noe som vil øke både akademiske prestasjoner og fullføring av studier. Modulen bygger på erfaringer med å integrere livsmestringstemaer i et ordinært emne ved Institutt for fysikk høsten 2023 og 2024, som ble godt mottatt av studentene.

---

Nøkkelord:  
Studenthelse

# 1 Bakteppe

Studentenes helse- og trivselsundersøkelse har de siste årene avdekket at en betydelig andel studenter sliter psykisk.<sup>1</sup> Tall fra Statistisk sentralbyrå viser også at 30 % av studenter på bachelorprogram og 5-årige masterprogram ikke fullfører studiene, og at frafallet er størst det første året.<sup>2</sup>

Ulike studier prøver finne årsaken til at studenter ikke fullfører (se f.eks. Slettebak, 2016; Svendsen, 2025), mens det er få studier av hvordan utdanningsinstitusjonene selv kan ta en mer aktiv rolle i å bedre studentenes helse og livssituasjon. Sammenhengen mellom belastende livserfaringer i oppveksten og redusert helse og livskvalitet som voksne har vært kjent lenge, men denne kunnskapen er i liten grad tatt i bruk i Norge.<sup>3</sup>

Samtidig er også studentmassen i Norge blitt mer heterogen, og en økende andel studenter har psykiske lidelser med seg i bagasjen.

Ifølge Utdanningsdirektoratet er ca 10% av norske elever utsatt for mobbing,<sup>4</sup> og ifølge Barne- og familiedirektoratet (Bufdir) er en like stor andel utsatt for «mildere» former for fysisk vold (dytting, lugging, klyping etc) fra en av foreldrene, mer enn én gang.<sup>5</sup> 5 % av elever i videregående skole har vært utsatt for grov fysisk vold (knyttneveslag, slag med gjenstand, juling/ bank eller noe annet grovt) fra en eller begge foreldre mer enn én gang.<sup>5</sup> Hele 20% har vært utsatt for gjentatte psykiske krenkelser fra foreldrene.<sup>5</sup>

Selv om det er en viss sammenheng mellom risiko for å bli utsatt for vold fra foreldrene og levekår, så viser forekomststudier at 76% av voldutsatte barn kommer fra familier med middels eller høy inntekt, (Myhre, Thoresen og Hjemdal, 2015). Vold i nære relasjoner og vold mot barn forekommer i alle samfunnslag, (Dale, M. T. G et al. , 2023).

Bufdir sin statistikk viser også at det er et stort omfang av seksuelle krenkelser mot barn og unge:<sup>6</sup>

*«I alt har 16 prosent av elevene på videregående skole opplevd å bli utsatt for grove seksuelle krenkelser i oppveksten. Voldsutøveren er oftest en ungdom som den voldsutsatte kjenner (en kjæreste, en venn/ venninne) eller en fremmed ungdom. I et mindretall av tilfellene er voldsutøveren en fremmed voksen eller voksen som den voldsutsatte kjenner (trener, lærer, etc). Minst vanlig er det at voldsutøveren er i nær familie.»*

---

<sup>1</sup> <https://studenthelse.no/>

<sup>2</sup> <https://www.ssb.no/utdanning/hoyere-utdanning/statistikk/gjennomforing-ved-universiteter-og-hogskoler>

<sup>3</sup> <https://www.universitetsforlaget.no/hvordan-krenkede-barn-blir-syke-voksne-3>

<sup>4</sup> <https://www.udir.no/tall-og-forskning/statistikk/analyser/2025/elevundersokelsen-2024/mobbing-og-trivsel/>

<sup>5</sup> <https://www.bufdir.no/statistikk-og-analyse/vold-mot-barn/>

<sup>6</sup> <https://www.bufdir.no/statistikk-og-analyse/vold-mot-barn/seksuelle-krenkelser/>

Om man legger sammen forekomsttallene for mobbing (10%), «mild» fysisk vold (10%), grov fysisk vold (5%), psykisk vold (20%) og grove seksuelle krenkelser (16%), blir totalen 71%. Realiteten er det enkelte barn kan være utsatt for flere typer belastende hendelser (re-viktimisering), slik at færre en 71% av alle barn i Norge har slike belastende erfaringer. Andelen er uansett urovekkende stor.

I USA er det forsket mye på sammenhengen mellom belastende hendelser i oppveksten og collestudenters fysiske og psykiske helse, deres akademiske prestasjoner, og hvordan de ivaretar egen helse via sunn atferd – eller ikke (se f.eks. Grigsby 2021; Watt, 2022; Moore, 2023; Ravi, 2023; Counts, 2024). Det er klare negative sammenhenger spesielt for de studentene som har 4 eller flere belastende erfaringer.

I en artikkel fra 2022 finner Watt *et al.* at et stort flertall (nesten 74 %) av studentene som deltok i en undersøkelse (flestephvite, kvinnelige respondenter) ved et stort universitet i USA hadde én eller flere belastende erfaringer i oppveksten. Disse var inndelt i fysisk, seksuell eller psykisk vold, omsorgssvikt («neglect»), at foreldrene skilte seg, vold i hjemmet, eller at de hadde bodd sammen med noen med rusmisbruk, psykisk sykdom eller som hadde vært i fengsel. 22,8 % av de som svarte hadde 4 eller flere belastende erfaringer. I artikkelen beskrives ulike tiltak som gjøres for å hjelpe disse studentene, men de konstateres at hjelpen ofte handler om umiddelbar stress-mestring, heller enn å finne den bakenforliggende årsaken til studentens (psykiske) vansker.

Watt *et al.* skriver at screening av belastende erfaringer og av sosial støtte, for å kunne sette inn målrettede tiltak, sammen med mentorordninger med støtte fra eldre studenter er eksempler på hva som kan gjøres, men at dette er langt fra nok. De skriver også at

*«However, it is time for more higher education institutions to engage in creative thinking about how to meet what has been called a mental health “crisis” on college campuses.*

*There has been a movement in secondary education to address student mental health through integrated behavioral health care, social and emotional learning, and trauma-informed practices.*

*It is time for higher education institutions to also more formally adopt policies and practices that reflect an understanding of how important social, emotional, and behavioral health is for college student health and success.»*

Watt *et al.* mener altså det er på høy tid at universitetene begynner å tenke nytt, og den foreslåtte nye modulen i den obligatoriske HMS-opplæringen for alle studenter ved Fakultet for naturvitenskap ved NTNU, er et nytenkende tiltak.

Den nye modulen er også helt i tråd med vedtatte prinsipper for utvikling av NTNU sine studieprogram innen realfag og teknologi, fra prosjektet «Fremtidens teknologistudier»

(FTS). Det første av ti prinsipper i FTS handler om helhetlig kompetanse, og i dette prinsippet legger FTS blant annet at:<sup>7</sup>

*«Utdanningene skal utvikle studentene til hele mennesker, ikke bare fageeksperter. Utdanningsløpet skal stimulere studentenes dannelse, og studentene skal forberedes til livet som aktive borgere i et demokratisk og mangfoldig samfunn.»*

Om den nye modulen får de ønskede virkningene, så vil studentene få bedre helse og bedre livskvalitet, og dette vil få flere studenter til å fullføre studiene, og frafallet vi gå ned. Kompetansen studentene tilegner seg i modulen vil også kunne gjøre dem bedre rustet til å håndtere egne og relasjonelle utfordringer de kan støte på som arbeidstakere og som ledere i arbeidslivet. Forhåpentligvis får de mer forståelse for mennesker rundt dem som sliter og vil være bedre i stand til å hjelpe og støtte disse.

## 2 Mine erfaringer og betraktninger

Som jeg skrev innledningsvis, så er det en betydelig andel av studentene som har én eller flere belastende erfaringer fra oppveksten. Av disse vil nok en stor andel ha behov for profesjonell oppfølging, fra studentsamskipnaden, kommunen, spesialisthelse-tjenesten, frivillige aktører eller andre. De trenger måltettet hjelp. Samtidig er det utvilsomt slik at de aller fleste førsteårsstudenter vil ha godt av å få informasjon om hvordan man best kan ivareta fysisk og psykisk helse, sammenhengen mellom levd liv og helse, og hvordan man kan mestre utfordringene som studentlivet kan by på. Studieveiledere og studiemiljørådgivere ved NV-fakultetet forteller for eksempel at fadderuka kan være problematisk for en del studenter, spesielt når det kommer til alkohol og gruppepress, og seksuelle overgrep.

I mitt eget arbeid som professor veileder jeg jevnlig masterstudenter og doktorgrads-studenter i fysikk. De kommer til meg med sine levde liv, på godt og vondt. Flertallet klarer seg fint, men det er en del som sliter med å gjennomføre studiene. Felles for disse studentene er at de ofte er akademisk sterke, og kan ha gode karakterer fra både videregående og universitetet. Det er ingen ytre indikatorer på hva de strevde med – i utgangspunktet. Først mot slutten av studiet, når de skal jobbe mer selvstendig forsterkes vanskene. For disse studentene hadde det åpenbart vært en fordel om de hadde vært fanget opp tidlig i studiet, slik at de kunne fått hjelp tidligere.

Jeg bestemte meg derfor for å ta inn livsmestringstemaer som del av undervisningen til studentene som tok emnet TFY4185 Måleteknikk, høsten 2023. Studentene tar dette emnet i 2. eller 3. årskurs avhengig av studieprogram. Jeg satt av tre øvingstimer, og inviterte Studentsamskipnaden til komme å fortelle om tilbudet de har til studentene,

---

<sup>7</sup> <https://www.ntnu.no/fremtidensteknologistudier>

krisesenteret kom for å snakke om vold i nære relasjoner og en bank kom for å snakke om studentøkonomi. Tiltaket ble svært godt mottatt.<sup>8</sup>

Jeg ønsket derfor at flere studenter skulle få et liknende tilbud, og kontaktet ledelsen ved NV. Enden på visa ble at vi altså nå skal lage en modul i den obligatoriske HMS-opplæringen for alle (700) førsteårsstudenter ved vårt fakultet. Modulen er under utvikling, i et samarbeid mellom rådgiver for læringsmiljø ved fakultetet, studentsamskipnaden, studenter, eksterne aktører, og meg selv. Modulen er forankret i fakultetsledelsen og i undervisningsutvalget ved fakultetet.

Et universelt tiltak, rettet mot alle studentene istedenfor de som kan ha størst behov, er også i tråd med det som kalles «forebyggingsparadokset»: Den største effekten av folkehelseiltak oppnås ved universelle strategier – tiltak som treffer bredt.<sup>9</sup>

Dette var også funnet i en studie i USA, hvor tiltak rettet mot hele skoleklasser for å bedre de svakeste elevenes (akademiske) mestringsfølelse, ikke bare økte mestringen for de svakeste, men også for resten av elevgruppen (Musci et al., 2022).

### 3 Læringsmål HMS0001

Ved NV-fakultetet har vi allerede et HMS-emne som er obligatorisk for alle studentene ved fakultetet, som inneholder tradisjonell HMS-opplæring for studenter innen realfag og teknologi, HMS0001. Til dette emnet er det nå lag til en modul med følgende læringsutbytte:

#### «Modul 2: Fysisk og mental helse; levd liv, studentliv og framtid; studentøkonomi

- Kandidaten har innsikt hvordan ivareta egen og andres fysiske og mentale helse, og hvilke instanser som er tilgjengelige for studenter.
- Kandidaten har innsikt i hvordan livserfaringer påvirker fysisk og psykisk helse, og hvilke instanser som er tilgjengelige for studenter.
- Kandidaten gis en innføring i økonomiplanlegging og hva man som student har rettigheter til.»

Oppmøte er obligatorisk og studentane må bestå en flervalgsprøve etterpå. Deler av undervisningen vil være i grupper. Modul 2 skal ha første del (om fysisk og psykisk helse) tentativt i oktober første semester, og andre del (om levd liv, studentliv og framtid, og studentøkonomi) i januar. Dermed får de første «dose» om fysisk og psykisk helse før første eksamensperiode, og de får andre dose, om studentlivsmestring, når de har prøvd seg som studenter et halvt års tid. Forhåpentligvis får denne modulen flere studenter til

---

<sup>8</sup> <https://www.universitetsavisa.no/institutt-for-fysikk-nabla-ntnu/man-forventer-ikke-at-en-foreleser-skal-gjore-dette/387806>

<sup>9</sup> <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/lokale-folkehelseiltak-veiviser-for-kommunen/prinsipper-for-tiltaksutforming>

å fullføre første studieår, som har vist seg være svært viktig for å forhindre frafall, (Grøm Sæle, 2023).

## 4 Veien videre

Modulen skal første gang gjennomføres studieåret 2025/26, og det vil sannsynligvis være rom for mye læring for oss som utvikler modulen og for de som skal gjennomføre den.

Det er imidlertid viktig at tankegangen bak modulen også støttes av forelesere og andre undervisere, spesielt de som skal undervise for 1. og 2. årskurs, slik at modulen ikke blir hengende i løse lufta. En kobling til emner som undervises de første to årene hadde vært en fordel, og dette krever involvering av flere faglærere/undervisere. Mitt inntrykk er at det er stort sprik i hvor mye undervisere og veiledere vil engasjere seg i andre temaer enn de rent faglige. Men mye er allerede gjort, om vi alle også snakker mer om hvordan vi har det (følelser) og ikke bare hvordan vi gjør det (prestasjoner), spesielt på et prestasjonsfokusert universitet som NTNU.

## Takk til

Jeg vil rette en stor takk til instituttet som lot meg teste ut «livsmestring» i emnet jeg underviste, til alle som bidro høsten 2023 og 2024, og til Peder Brenne i fakultetsadministrasjonen, og til alle som har vært positive og entusiastiske, både studenter og andre.

## Referanser

- Counts, C.J og John-Henderson, N.A (2024), Childhood trauma and college student health: a review of the literature, *Journal of American college health*, 2024-11, Vol.72 (8), p.2783-2797
- Dale, M. T. G. et al. (2023), Omfang av vold og overgrep i den norske befolkningen, <https://www.nkvts.no/aktuelt/hoy-forekomst-av-vold-og-overgrep-i-norge/>
- Grigsby, T.J et al. (2021) Adverse childhood experiences and college student health promotion outcomes: Another perspective on the trauma-health relationship, *Child abuse review*, 2022-05, Vol.31 (3)
- Grøm Sæle, R. et al (2023) Note to first-year university students: Just do it! In the end, the fact that you study may be more important than how you study, *Uniped*, 2023-03, Vol.46 (1), p.28-42
- Moore, S.M., Welsh, M.C. og Peterson, E (2023) Childhood maltreatment predicts physical health in college students, *Journal of American college health*, 2023-04, Vol.71 (3), p.942-951
- Musci, R.J. et al., (2022) Differential Impact of a Universal Prevention Program on Academic Self-Efficacy: the Moderating Role of Baseline Self-Control, *Prevention science*, 2022-05, Vol.23 (4), p.513-522
- Ravi, K. et al., (2023) Prevalence and Impact of Exposure to Childhood Domestic Violence on College Students' Health and Perceived Academic Success, *Journal of evidence-based social work (2019)*, 2023-01, Vol.20 (1), p.122-144
- Slettebak, M. H. (2016) Frafall i høyere utdanning : en studie av sosial bakgrunns betydning for frafall fra høyere utdanning og overgang til andre studier blant NTNU studenter, *Masteroppgave i sosiologi, NTNU 2016*.
- Svendsen, T. og Solem Slupphaug, K. (2025), Frafall i første studieår, SSB, <https://www.ssb.no/utdanning/hoyere-utdanning/artikler/frafall-forste-studiear>
- Thoresen S. og Hjemdal, O.K. (2014). *Vold og voldtekt i Norge. En nasjonal forekomststudie av vold i et livsløpsperspektiv*. <https://www.nkvts.no/rapport/vold-og-voldtekt-i-norge-en-nasjonal-forekomststudie-av-vold-i-et-livslopsperspektiv/>
- Watt, Toni et al. (2022). People who need people: the relationship between adverse childhood experiences and mental health among college students, *Journal of American college health*, 2022-05, Vol.70 (4), p. 1265-1273