



UPPSALA  
UNIVERSITET

Dnr UFV 2020/2022

# Studenters psykiska välmående – hur kan universitetet bidra?

---

En förstudie

Lovisa Backman MSc, Katja Lindert Bergsten leg.psykolog,leg.psykoterapeut,.fil.dr.  
2021-12-10

## Innehållsförteckning

<b>Syfte/Bakgrund</b>	<b>3</b>
<b>Definition – psykiskt välmående</b>	<b>4</b>
<b>Metod</b>	<b>4</b>
<b>Resultat</b>	<b>5</b>
Studenters mående	5
Skillnad i mående mellan olika studentgrupper	6
Sårbarhetsfaktorer	7
Upplevd tillhörighet	7
Självkritik	8
Studenters upplevelser	9
Stöd med studier, struktur och tydliga krav	9
Många studenter vet inte vart eller till vem de kan vända sig	9
Systematiska utvärderingar av preventions- och behandlingsprogram	11
Insatser riktade mot personal	12
Insatser riktade mot studenter	12
Omvärldsanalys - Åtgärder som vidtagits vid andra lärosäten	13
Universitetsövergripande strategier i Storbritannien	13
Hemsidor	15
Stöd student till student	16
Att hitta rätt stödfunktion	17
Tillgänglighet	17
<b>Sammanfattning av resultat</b>	<b>18</b>
<b>Diskussion</b>	<b>19</b>
<b>Sammanfattande slutsatser</b>	<b>22</b>
<b>Förslag till insatser avsedda att stödja studenternas psykiska välmående</b>	<b>23</b>
Meningsfullhet och genomförbarhet	23
Nivåer	23
<b>Appendix A</b>	<b>28</b>
Självmedkänsla (self-compassion)	28
<b>Referenser</b>	<b>30</b>

## Syfte/Bakgrund

Det finns tydliga tecken på att barn och ungas psykiska hälsa har försämrats över tid. Allt fler ungdomar rapporterar psykiska symptom samt vårdkonsumtion och läkemedelsbehandling kopplade till dem. Samtidigt finns motstridiga signaler, som visar att majoriteten av unga 16–29-åringar skattar sitt psykiska välmående som gott, eller mycket gott, och att allvarliga psykiatriska diagnoser inte har ökat över tid.

Enligt en rapport från föreningen Mind (Wikman, 2018) kan den ökade rapporteringen bero på en större öppenhet för psykisk ohälsa i samhället. Dagens unga har lättare att prata om sina känslor och en större medvetenhet om sitt mående och har därmed lättare att få hjälp. Ett annat skäl är att diagnoserna utvidgas, så att fler symptom har sin egen diagnos. Ett tredje skäl är förändrade livsförutsättningar med nya skäl att må dåligt, välfärden till trots. Studenter är av någon anledning särskilt utsatta. Det kan i sin tur få återverkningar på studierna.

Forskning visar att psykiska besvär riskerar att leda till sämre studieresultat, sämre yrkesberedskap, mindre engagemang och minskad professionalitet i yrket. Oavsett orsak är studenters psykiska ohälsa ett faktum som universitet och högskolor behöver förhålla sig till. En stor del av landets unga ryms i vårt hägn under några viktiga år av sitt liv. SFS har haft frågan högt upp på sin agenda under flera år och Uppsalas studentkårer har påtalat behovet av en mer samlad ansats vid vårt eget universitet. Studenthälsan har periodvis knäat under det ökade trycket och möts ibland av förväntningar som inte kan infrias.

Samma utveckling ses internationellt, men mycket tyder på att en del andra länder har kommit längre i sitt arbete med denna fråga, såväl vid enskilda lärosäten som i sektorn i stort. Dit hör exempelvis Storbritannien. Det finns ett antal brittiska rapporter som analyserar situationen, föreslår olika åtgärder och ger exempel på framgångsrikt arbete vid olika lärosäten. Universitet och högskolor kan naturligtvis inte själva svara för lösningen. Vi är beroende av att andra samhällsaktörer gör sin del. Vår främsta uppgift är att erbjuda utbildning av hög akademisk kvalitet och om vi låter stora resurser gå upp i arbetet med att stävja psykisk ohälsa, riskerar det att utarma vårt huvuduppdrag. Samtidigt är studenters psykiska välmående en förutsättning för deras lärande.

Mot bakgrund av ovanstående bör vi ställa oss frågan om det sätt vi nu hanterar studenternas psykiska välmående kan utvecklas på något sätt. Finns det något som vi skulle kunna göra utöver det vi redan gör? Finns det något vi skulle kunna hantera annorlunda? Vad säger forskningen och hur gör andra lärosäten inom och utanför landet? Vad anser våra lärare och studenter? Förstudien syftar

till att öka universitetets kunskap om studenters psykiska välmående och utgöra ett underlag för beslut om Uppsala universitetets fortsatta arbete inom området. Enligt högskoleförordningen finns ett krav på universitet och högskolor i Sverige att ”tillse att universitetet tillhandahåller förebyggande psykisk och fysisk hälsovård”. Förstudien kommer därför primärt att fokusera preventiva upplägg riktade till populationen universitets- och högskolestuderande generellt.

## Definition – psykiskt välmående

Universitetsmiljön och studierna verkar i sig inte utgöra den starkaste eller enda orsaken till att studenter upplever psykisk ohälsa, åtminstone framgår inget sådant samband tydligt i forskningen. Däremot identifieras universitet, såväl i internationell forskning som av Folkhälsomyndigheten, som viktiga aktörer för att främja psykisk hälsa bland studenter. Eftersom psykiskt välmående inte enbart består av avsaknad av psykisk ohälsa kan man anta att det finns fler sätt att främja studenters välmående på än att enbart försöka minska symptom på psykisk ohälsa. Det är både möjligt att ha psykiskt välmående och sakna psykisk hälsa, samt att ha psykisk hälsa och sakna psykiskt välmående. Psykiskt välmående innebär inte att man är glad hela tiden, men att man har en stabil grund att utgå ifrån när man ställs inför utmaningar i livet. Med denna förstudie söker vi skapa en kunskapsgrund för utformandet av universitetsövergripande preventiva insatser som kan gynna studenters välmående, snarare än bota psykisk ohälsa. Det finns många definitioner av termer som hälsa-ohälsa och välmående. Det multimodala fenomenet välmående (well-being), definieras här som positiva känslor, engagemang, relationer, mening och måluppfyllelse (Seligman, 2011).

Denna förstudie syftar till att ge en överblick över kunskapsläget gällande studenters psykiska välmående samt hur lärosäten i Sverige och internationellt arbetar med studenters välmående. Förstudierapporten inleds med metoddel. Därefter följer en resultatredovisning i fyra delar: studenters mående, studenters upplevelser, systematiskt utvärderade insatser, samt befintliga åtgärder vid lärosäten i Sverige och internationellt. Resultaten sammanfattas och därefter följer en diskussion kring dem. Rapporten avslutas med förslag till åtgärder för Uppsala universitet.

## Metod

Avsnitt 1-3 baseras på forskningsartiklar publicerade i vetenskapliga tidskrifter, grå litteratur (relevanta rapporter författade vid lärosäten, myndigheter och föreningar men som inte genomgått referentgranskning) och samtal med referensgrupper (studentkårsrepresentanter, studenter,

lärarrepresentanter från universitets fakulteter, universitetspersonal med särskilda funktioner), medan avsnitt fyra främst grundas på en omvärldsanalys.

Med tanke på projektets huvudsyfte har vi i urvalet av forskningsstudier på interventioner riktade mot studenters psykiska hälsa valt allmänna (universal) insatser för psykiskt välmående i motsats till riktade (indicated) mot någon specifik problematik.

## Resultat

### Studenters mående

I detta avsnitt redovisar vi vad vi vet om studenters mående, med fokus på situationen vid svenska lärosäten. Avsnittet tar även upp skillnader i mående mellan olika grupper, samt sårbarhetsfaktorer för psykisk ohälsa. Den tidigare forskningen berör i större utsträckning psykisk ohälsa än psykiskt välmående, varför psykisk ohälsa står i centrum i detta avsnitt.

Andelen med nedsatt psykiskt välmående, besvär av oro, ångslan eller ångest är högre bland högskolestuderande än jämnåriga yrkesverksamma, enligt en rapport från Folkhälsomyndigheten (2018a). Enligt Centrala studiestödsnämnden (CSN, 2020) uppger 15% av studerande vid högskola och universitet att deras hälsosituation är dålig eller mycket dålig. Enligt Uppsala universitets studentbarometer (Björnemark et al., 2020) instämmer 38% av respondenterna att de i hög grad eller helt upplever negativ stress på grund av sin studiesituation, medan en femtedel instämmer i att deras studiesituation får dem att må psykiskt dåligt. Samtidigt instämmer 40% av studenterna i hög grad eller helt i att deras studier har en positiv inverkan på hur de mår (Uppsala universitets studentbarometer, 2018).

Det råder brist på entydig kunskap kring varför högskolestuderande skulle må sämre än jämnåriga yrkesverksamma. En internationell studie visar att en femtedel av nyinkomna studenter möter formella kriterier för psykisk sjukdom, men att 83% har dessa symptom redan innan de antrar universitetsmiljön (Auerbach et al., 2016). Enligt en brittisk studie ökar symptom på ångest och depression i början av studietiden, för att sedan sjunka men förbli på en hög nivå under hela studietiden (Bewick et al., 2010). I CSN:s undersökning anger 39% av studerande på universitet och högskola att deras hälsa har försämrats sedan de började studera. Detta tyder på att en betydande andel studenter har psykisk ohälsa redan innan de påbörjar sina universitetsstudier, men att den för vissa uppkommer och för andra försämras under studietiden

## **Skillnad i mående mellan olika studentgrupper**

I en rapport om skillnader i psykisk hälsa mellan olika grupper i Sverige förespråkar Folkhälsomyndigheten (2018b) att insatser för att främja psykisk hälsa ska vara lika tillgängliga för alla, men att både omfattning och innehåll bör utformas med dem som har störst behov i åtanke. Även om man antar ett generellt förebyggande perspektiv är det alltså inte ointressant att identifiera grupper som kan ha mer omfattande behov av stöd än andra.

Enligt en annan rapport från Folkhälsomyndigheten (2018a) visar flera internationella forskningsöversikter att psykiska besvär är vanligare bland kvinnor, minoritetsgrupper och personer med ekonomiska problem. Författarna menar att denna bild tycks motsvaras i studier som utförts på studenter i Sverige.

Nedan följer en kort genomgång av faktorer som kopplats till nedsatt psykiskt välmående i undersökningar på studenter i Sverige. Samtliga av dessa undersökningar hade ett omfattande bortfall och resultaten ska därför tolkas med försiktighet.

### **Kön**

I Uppsala universitets studentbarometer (Björnemark et al., 2020) framkommer ett mönster att kvinnor upplever högre grad av krav och stress än män. Drygt en tredjedel av kvinnor (32%) jämfört med drygt en femtedel av män (22%) instämmer i hög grad att de ställer höga krav på sig själva och att dessa krav ställer till det för dem. Enligt rapporten höjs risken för att må dåligt på grund av studiesituationen om man är kvinna. Liknande resultat framkommer i Malmö universitets (Källoff et al., 2015) och CSN:s (2020) undersökningar.

I linje med Uppsala universitets studentbarometer antyder CSN:s rapport att kvinnor i större utsträckning än män upplever sig ha höga krav på sig själva. Mönstret gäller både egenställda krav och krav ställda av andra, samt när kraven upplevs ha en negativ inverkan.

Det ska sägas att samma mönster syns i studier på skolungdomar samt på befolkningen i stort och ska därmed inte tolkas som unikt förekommande i universitetsmiljön.

### **Ålder**

Enligt Uppsala universitets studentbarometer är risken större att må psykiskt dåligt på grund av studiesituationen om man är yngre än 35 år.

Enligt CSN har studenter som är yngre 26 år lägre sannolikhet att rapportera hög stress, men att psykiatriska symptom är vanligast förekommande i åldersgruppen 18-24. Möjligen kan kombinationen av att högskolestuderande i genomsnitt är yngre än andra studerande, ofta flyttar

hemifrån och samtidigt påbörjar ett eget liv leda till att de ställer krav på sig själva som upplevs som jobbiga.

### **Funktionsnedsättning**

Ur Malmö universitets rapport framgår att funktionsnedsättningar ökar sannolikheten för hög stress samt hög grad av symptom på ångest och depression.

Enligt UHR (2020) rapporterar en större andel studenter med psykisk ohälsa eller neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) att de inte upplever sig höra hemma på högskolan, jämfört med studenter utan funktionsnedsättningar och sjukdom. Ur rapporten framgår dock inte vad som avses med att höra hemma, om det exempelvis handlar om att man upplever studierelaterad otillräcklighet eller brist på social gemenskap.

### **Internationella studenter**

När studenter med svensk behörighetsutbildning och internationella studenter jämförs i Uppsala universitets studentbarometer framgår det att 42% av svenska studenter och 28% av internationella *inte* instämmer i att de upplever negativ stress på grund av sin studiesituation. Det är även en något lägre andel internationella studenter som instämmer i påståendet att studiesituationen får dem att må psykiskt dåligt. Samtidigt identifieras internationella studenter som en särskilt sårbar grupp av Universitetskanslersämbetet (Holmvall et al., 2020), eftersom de i högre grad kan antas sakna sociala nätverk samt kunskap om och tillgång till hälsovård i Sverige. Enligt Malmö universitets rapport upplever en mindre andel utomnordiskt födda studenter sig ha en meningsfull fritid än studenter födda i Norden. Det är möjligt att internationella studenter med psykisk ohälsa utgör en särskilt sårbar grupp, även om internationella studenter som grupp inte tycks må sämre än studenter med svensk behörighetsutbildning. Det kan också finnas kulturella skillnader i benägenheten att svara uppriktigt på frågor om sitt psykiska mående.

## **Sårbarhetsfaktorer**

### **Upplevd tillhörighet**

Upplevd tillhörighet definieras som upplevt socialt stöd i universitetsmiljön, en känsla av tillhörighet och sammanhang, att vara accepterad, respekterad, värderad av och viktig för den grupp man tillhör liksom i relation till den personal man möter. Upplevd tillhörighet har visat sig ha samband med hur väl man fullföljer sina studier (Means & Pyne, 2017). I linje med detta visar Uppsala universitets

studentbarometer att risken ökar att må psykiskt dåligt på grund av studiesituationen om man inte instämmer i att det råder god samhörighet bland studenterna. Samtidigt föreslås det i Malmö universitets rapport att en meningsfull fritid kan fungera som skyddsfaktor eftersom det ökar sannolikheten för att studenter upplever sig klara sina studier, samt minskar sannolikheten för psykisk ohälsa. Rapporten undersökte dock inte orsakssamband. En engelsk studie (McIntyre et al., 2018) med 1135 studenter påvisar att ensamhet utgör en stor riskfaktor för psykisk ohälsa bland studenter. Studien visade samtidigt att upplevelsen av att tillhöra en kompisgrupp på universitetet har en skyddande effekt eftersom det minskar ensamhetskänslor och därmed symptom på depression och ångest.

## **Självkritik**

Övergången från att leva med ursprungsfamilj till att flytta och leva självständigt som student har förknippats med risk för depression. I en belgisk studie (De Coninck et al., 2021) undersöktes studenter vid studiernas start och efter en termin med avseende på depression. Man fann att deltagare med initial hög grad av självkritik löpte störst risk att utveckla depression. Man fann däremot inte utifrån tidigare forskning väntade samband mellan social förmåga och depression. Författarna resonerar kring att det är mer regel än undantag i just Belgien att studenter antingen fortfarande bor hemma eller åker hem varje helg, varför den stress det kan innebära att navigera både ett nytt utbildningssammanhang och en självständig vardag inte kommer till uttryck i just det urvalet. En tjeckisk studie av universitetsstuderande med självrapporterad psykisk ohälsa fann att självkritik i termer av upplevd otillräcklighet (inadequate self jämfört med hated self) var den starkaste medierande variabeln mellan stress och depression/ångest (Kotera et al., 2021).

Notera att forskning och rapporter som refereras till ovan och som rör studenters hälsa i regel undersöker omfattning av psykisk ohälsa, samt samband mellan psykisk ohälsa och faktorer som kön, ålder och studietakt. Forskning saknas gällande orsakssamband mellan studenters psykiska ohälsa och övriga omständigheter. Forskning saknas även gällande omfattningen av psykiskt välmående (snarare än ohälsa) bland universitetsstuderande i såväl Sverige som andra länder.



## Studenters upplevelser

### Stöd med studier, struktur och tydliga krav

Forskning visar att studenter upplever att tydligare krav skulle få dem att må bättre i studiemiljön (Baik et al., 2019; Riva et al., 2020) Enligt UHR (2020) upplever 30% av studenter utan psykisk ohälsa att det ofta är svårt att veta vad som förväntas av dem på högskolan. Andelen är högre bland studerande med psykisk ohälsa eller NPF, varav hälften upplever svårigheter med detta. Samma rapport visar att endast 40% av studenter upplever att de får tillräckligt stöd i form av organiserad handledning, kompletterande kurser och genom mentorskap. Andelen var lägre bland studenter med psykisk ohälsa eller NPF. Däremot framkom ingen statistiskt säkerställd skillnad mellan grupperna gällande att ha upplevt svårigheter med sina studier på grund av arbetsinsatsen som krävs (70%).

I intervju med Uppsala universitets ansvariga för pedagogisk fortbildning, liksom i samtal med studentreferensgrupper framkommer också behovet att öka kompetensen hos undervisande personal när det gäller att vara tydlig med förväntningar och kravnivåer. I en enkät till alla Uppsala universitets studenter (Enheten för studenthälsa, Uppsala Universitet, 2021) framkommer också stress kring oklara krav som ett huvudbekymmer. Ett problem är att endast en lägre andel av den ordinarie undervisande personalen deltar i universitetspedagogiska utbildningar. Det är framför allt doktorander, som behöver det av meriteringsskäl, som går dem. Pedagogisk skicklighet saknar den status som forskningsframgångar ger och har inte heller motsvarande incitamentsstruktur. Det är ett skäl till att relativt sett färre investerar tid och kraft i att utveckla sig vidare i sin roll som undervisare, än i sin roll som forskare.

Studenterna i referensgruppen framhåller också betydelsen av bemötandet från kursledaren, som den de regelbundet har kontakt med som en tydlig källa till ökad eller minskad stress.

### Många studenter vet inte vart eller till vem de kan vända sig

I en rapport från SACO (2020) pekar författaren på att studenthälsornas statliga uppdrag i högskoleförordningen är otydligt och svårtolkat, vilket medför stora skillnader i inriktning och utbud mellan olika lärosäten. Detta i sin tur gör det svårt att utvärdera och jämföra verksamheterna och skapa sig en bild av det nationella läget. Vidare framgår av rapporten att studenterna uppger att de har svårt att veta hur de ska komma i kontakt med studenthälsan. 7 av 10 visste inte när de borde vända sig till studenthälsan respektive primärvården och var fjärde kände överhuvudtaget inte till studenthälsans existens. Samma bild målas i en rapport från Universitets- och högskolerådet Studiesituationen för studenter med psykisk ohälsa (2020), liksom i UKÄ:s kartläggning av

studenthälsovård i Sverige från 2020. Där framkommer igen kritik mot otydligheten i uppdraget, de stora lokala skillnaderna och problemet med gränsdragningar mellan vad som är studierelaterad ohälsa och inte.

Att studenter inte vet vart de ska vända sig när de stöter på problem framgår ur ett antal studier och rapporter. Uppsala universitets egen studentbarometer (2020) visar att över en fjärdedel av respondenterna i låg grad eller inte alls vet vart de ska vända sig om de mår psykiskt dåligt i sin studiesituation. Enligt en rapport från Malmö universitet (Källoff et al., 2015) uppgår hälften av studenterna med funktionsnedsättning att de inte känner till den verksamhet som arbetar med stöd vid funktionsnedsättning.

Ett antal kvalitativa studier har undersökt vad skolelever och studenter tror skulle förbättra deras välmående i studiemiljön. I en sekundäranalys av intervjudata från 76 elever i åldrarna 10 till 21 i Sverige och Skottland identifierar Kostenius och Warne (2020) tre teman gällande skolelevers psykiska hälsa och hur denna ska kunna främjas i skolmiljön. Dessa teman innefattade att det finns vuxna som är tillgängliga och bryr sig, att det finns fysiska platser för återhämtning och att mötas på, samt en skolkultur som bidrar med öppenhet och lärande. Även om universitetsstudenters behov sannolikt skiljer sig från skolelevers i såväl form som utsträckning visar även internationell forskning från högskolemiljöer på liknande resultat som dem i Kostenius och Warnes studie.

I en fokusgruppstudie med 120 studenter och personal vid ett universitet i England tillfrågades studenter om deras upplevelser av välmående i studiemiljön (Riva et al., 2020). Studenter som intervjuades uppgav att de i större utsträckning önskar personliga relationer med sina lärare och att dessa ska präglas av empati och lyhördhet. Även om fokus ligger på att främja studenters mående menar författarna att lärares välmående inte går att bortse ifrån, eftersom lärare har en central roll i studenters studiesituation. De menar att lärare som inte känner sig uppskattade på arbetsplatsen har svårt att se och visa empati för studenter som inte mår bra.

Författarna föreslår därför att lärosäten ska utveckla medkännande studiemiljöer där både studenters och personals välmående värdesätts. Liknande förslag har framförts i en forskningsöversikt baserad på resultat från 40 kvalitativa studier (Hurst et al., 2013), samt i en australiensisk studie som analyserade 2776 studenters svar på frågan ”vad kan göras för att förbättra studenters välmående?” (Baik et al., 2019). Det vanligaste svaret (37%) gällde lärares beteenden; studenter önskade att lärare skulle vara mer empatiska och att de skulle visa större förståelse för studenters olika förutsättningar, samt vara tydligare med vilka krav som gäller inom utbildningen. Utöver goda relationer med sina lärare önskade studenter att lärare skulle skapa fler möjligheter för studenter att interagera sinsemellan.

I förhållande till detta understryker författarna av en rapport baserad på intervjuer med 52 universitetslärare i Storbritannien vikten av att tydliggöra vilket ansvar lärare har gentemot sina studenter när det kommer till psykisk ohälsa (Hughes et al., 2018). Rapporten pekar även på att lärare bör utbildas i att hänvisa studenter till rätt stödfunktion. Detta betonas även i en kvalitativ studie (Priestley et al., 2021) där studenter beskrev hur otydligt beskrivna funktioner och resurser inom universitetet gör det svårt att veta vart man ska vända sig när man är i behov av stöd.

Även i en rapport från Uppsalas studentkår (Wells et al., 2017) uttrycker ett antal studenter att de önskar tydligare information om vilka stödresurser som finns, särskilt för att främja den psykiska hälsan. Vissa önskade även utökat stöd kring stresshantering och psykisk ohälsa.

I samtal med studenter i referensgruppen bekräftas bilden av organisatörer, att särskilda, datumlagda insatser, som kurser i studieteknik och stresshantering, besöks av ett fåtal trots uttalat stora behov. Studenter i referensgruppen föreslår färdiginspelade föreläsningar och liknande ständigt tillgängligt på nätet.

## Systematiska utvärderingar av preventions- och behandlingsprogram

I detta avsnitt redogör vi för åtgärder i form av preventions- och behandlingsprogram, som har utvärderats på ett systematiskt sätt. Först beskriver vi insatser riktade mot personal, följt av insatser riktade mot studenter.

När det gäller systematiska utvärderingar publicerade i vetenskapliga tidskrifter finns en rik mängd studier som undersöker effekten av olika preventions- eller behandlingsprogram för universitetsstuderande. De flesta har endast väntelista kontroll, eller jämför två insatser med olika tonvikt (ex coping vs exekutiva funktioner). De generella fynden är att alla insatser har någon effekt jämfört med inga insatser, och vid jämförelser mellan två finns skillnader på vissa utfallsmått med överlag positiva effekter. För denna rapport har vi därför valt att lyfta resultat från metaanalyser som inte tittar på om programs sammantagna effekt, utan på vilka delkomponenter som har starkast effekt.

Tyvärr saknas större studier från Sverige, och de som refereras till härrör primärt från anglosaxiska och asiatiska länder.

## Insatser riktade mot personal

Studier av universitetspersonalens attityder till och betydelse för studenters mående har visat att det finns ett samband mellan personals utbildningsnivå, öppenhet och fördomsfrihet inför psykisk ohälsa. I en studie (Buizza et al., 2017) vill författarna särskilt lyfta vikten av att utbilda administrativ personal mer inom detta område, eftersom det ofta är de som har mest kontinuerlig kontakt med studenterna. I linje med detta undersökte en kvalitativ studie vad som hjälpt studenter med hög risk för psykisk ohälsa att framgångsrikt genomföra sina studier. Studien visade att det ofta var personal i kategorin studievägledare och liknande, det vill säga dem de hade kontinuerlig kontakt med genom utbildningen, som betytt mest. Men oavsett yrkeskategori upplevde studenterna det som avgörande att ha mött personal som visat sig engagerade och villiga att lägga tid på att ge råd och stöd. Detta avspeglades även i utsagor från denna kategori i personalen, som såg som centralt i sitt uppdrag att finnas för, stödja och motivera studenter (Schreiner et al., 2011).

Ett större projekt vid ett universitet i New York syftade till att öka genomströmningen av studenter som slutförde sina studier inom utsatt tid (Scrivener et al., 2015). Uppföljningen efter tre år visade på en signifikant ökning av studenter som fullgjort sina studier. Trots de ökade kostnaderna för insatserna programmet innehöll var nettovinsten hög, jämfört med att ha lägre genomströmning. Insatserna bestod i stort sett uteslutande av kringstöd i form av studie- och karriärvägledning av olika slag och inga förändringar i det reguljära undervisningsupplägget, men i rapportens diskuterande del lyfts de potentiellt stora vinsterna med att genomföra förändringar även där. Rapporten handlar inte om psykiskt välmående, men eftersom det finns ett samband mellan mående och kapacitet att genomföra sina studier är den av ett visst intresse.

## Insatser riktade mot studenter

I en metaanalys baserad på 62 studier (Rith-Najariana et al., 2019) har författarna tittat på 24 komponenter i framgångsrika preventionsprogram uppdelat på uppnådd effekt. Insatser innehållande fysiologisk färdighetsträning, framför allt avslappning, hade störst effekt och effekterna var större i fysisk grupp ("class room-format") jämfört med online- eller självadministrerad träning.

En ytterligare meta-analys (Conley et al., 2013) av preventionsprogram för universitetsstuderande visade att handledd (supervised) färdighetsträning var överlägset färdighetsträning efter bara en introduktion eller psykoedukation. Delkomponenten mindfulness var effektivast på alla utfallsvariabler (i kontrast till Rith-Najariana et al. 2019), och i likhet med analysen ovan var "class-administered" effektivast jämfört med smågrupper (obs att en eventuell confounder är att de pågick

under en längre tid). Få studier hade uppföljningsdata men det som fanns visade på negativa resultat – ingen effekt var skönjbar tre månader senare.

En artikel (Conley et al., 2015) med samma huvudförfattare som Conley et al (2013) (och sannolikt delvis samma data) visade igen att handledd färdighetsträning var vida överlägset psykoedukation eller instruktion i färdigheter utan vägledning.

En annan studie (Rojas et al., 2019) visade att riktade (indicated) preventionsprogram, alltså program som vänder sig till specifika grupper med specifika behov har mer effekt än allmänna (universal) insatser. Det är oklart om det beror på att dessa program är skräddarsydda för särskilda teman och därmed har högre precision eller om baselinenivån av mående i populationen universitetsstudierande i allmänhet är så hög att förbättringsutrymmet är litet. Trots större effekt är en nackdel med riktade initiativ att de inte kommer alla studentgrupper till del. De kan också upplevas som utpekande och stigmatiserande att delta i.

## Omvärldsanalys - Åtgärder som vidtagits vid andra lärosäten

I detta avsnitt presenterar vi åtgärder som vidtagits för studenters välmående vid lärosäten i Sverige och Storbritannien.

### Universitetsövergripande strategier i Storbritannien

I Storbritannien har många universitet antagit strategier för studenters psykiska hälsa och välmående som spänner över hela universitetet. Arbetet verkar i regel styras av en arbetsgrupp som rapporterar till universitetsledningen, vilket signalerar att arbetet är av hög betydelse. Vissa strategier fokuserar enbart på studenters mående medan ett flertal omfattar både studenter och personal. Strategierna innehåller dels intressanta exempel på initiativ som kan utvecklas på olika nivåer, men ger även en helhetsbild av hur universitet kan jobba för att hjälpa studenter.

Strategierna utgår ofta ifrån 'Stepchange – mentally healthy universities' (UUK, 2020a) – ett strategiskt ramverk som utformats av Universities UK (UUK, brittiska motsvarigheten till Sveriges universitets- och högskoleförbund, SUHF) för att hjälpa universitet att utveckla universitetsövergripande strategier för psykisk hälsa. Syftet med universitetsövergripande strategier är att hela universitetsmiljön ska främja och stödja studenters och personals välmående. Ramverket är utformat efter fyra fokusområden; lär (med fokus på hur lärandet kan utformas för att understödja psykiskt välbefinnande), stötta (att relevanta stödfunktioner finns på plats), arbeta (stöd för

personalens mående och deras förmåga att hjälpa studenter) och lev (fokus på hälsofrämjande aktiviteter och kultur).

Vidare pekar UUK på fem centrala 'enablers' - möjliggörare - som underbygger en universitetsövergripande strategi; ledarskap, samverkan, information, inkludering samt forskning och innovation. UUK har även utvecklat ett självbedömningsverktyg med vägledande frågor som kan användas för att utvärdera hur universitet arbetar med studenters och medarbetares välmående (UUK, 2020b). Frågorna följer de fyra fokusområdena samt de fem möjliggörare som identifieras i ramverket.

Studenters välmående är ett prioriterat område i flera brittiska universitets övergripande strategier. Flera av strategierna pekar även på vikten av att åstadkomma en inkluderande och medkännande kultur och miljö där studenter (och personal) kan känna tillhörighet. Ordet 'community' används flitigt i de olika rapporterna. Detta är förenligt med forskningen som beskrivits ovan som föreslår att universitet bör utveckla möjligheter till positiva relationer och medkännande miljöer.

I samklang med den forskning som beskrivits ovan lägger de brittiska strategierna stor vikt vid att sprida information samt vid att utbilda personal i psykisk hälsa och välmående. På University of Bristol kommer utbildning i psykisk hälsa att integreras i det obligatoriska utbildningspaket som all personal tar del av, medan University of St Andrews planerar obligatorisk utbildning i psykisk hälsa för personal med chefsroller. På andra universitet är erbjuds utbildning i psykisk hälsa på frivillig basis. University of Glasgow har även en Student Mental Health Policy som beskriver hur exempelvis handledare ska bemöta studenter som berättar att de har problem med sin psykiska hälsa. Det finns alltså flera exempel på hur lärare och annan personal kan stötta i att stötta studenter.

Det finns även flera exempel på hur man kan involvera studenter i utformandet av psykisk hälsa-strategier samt i det efterföljande arbetet. Exempelvis utförde Durham University en gap-analys där en enkät först delades ut till studenter och personal. Med hjälp av enkäten identifierade man relevanta temaområden (stress och hälsosam livsstil) som sedan diskuterades vidare med studenter och personal genom fokusgrupper, 'roadshows' och mejl. Den brittiska föreningen Student Minds (Piper & Emmanuel, 2019) har utvecklat en guide gällande hur universitet kan involvera studenter i utformandet av psykisk hälsa-strategier.

Flera universitet planerar även att införa en rapporteringsmekanism för att nya studenter på förhand ska kunna upplysa universitetet om de har historik av psykisk ohälsa, detta för att universitetet ska kunna ge särskilt stöd till dessa studenter.

## Hemsidor

Universitetets hemsida är ofta det första som möter en blivande student inför sin utbildning, och det är en plats de återvänder till för att söka information under studietiden. Hemsidans utformning påverkar hur studenten upplever sitt universitet (Ihme & Sturmer, 2018). Vid en jämförelse av ingångarna för studenter på universitetens hemsidor, både nationellt och internationellt, framträder stora olikheter i vad som betonas, där Uppsala universitet i låg grad framhåller studenternas välmående.

Som blivande student väljer man från Uppsala universitets initiala hemsida antingen länken ”Hitta din utbildning” eller en länk med mycket små bokstäver ”Student”. Under ”Hitta din utbildning” följer länkar till boende, ekonomi, nöjes- och kulturliv, idrott och motion, samt akademiska ceremonier och högtider. Däremot inget om psykisk hälsa och välmående. Under ”student” följer länkar till portalfunktioner, it-tjänster, karriärfrågor och stipendier. Via en länk ”arbetsmiljö och lika villkor” möts man av underlänkar till diskrimineringsfrågor och liknande. Sist kommer en länk till Studenthälsan.

På Uppsala universitetets hemsida för Studenthälsan presenterar de sig med en välgjord film och fortsätter på ett informativt, om än inte så estetiskt tilltalande, sätt att presentera sitt utbud som förutom möjlighet till individuella samtal innehåller kurser och workshops på specifika teman. Här ingår teman som våga tala, prokrastinering, stress, goda levnadsvanor och mindfulness, för att nämna några. Tydliga länkar visar vart man kan vända sig för kontakt. Flera andra lärosätens hemsidor är uppbyggda på liknande sätt, men med några skillnader där till exempel Mittuniversitetet har tydligare samarbete med Svenska kyrkan, och Luleå teknisk högskola erbjuder möjligheten att chatta anonymt med en student.

### Ett exempel från hemsidan vid University of Cambridge

Från första sidan via länken ”undergraduate” finns en länk ”[student wellbeing](#)”, där sambandet mellan att psykiskt välmående och förmågan att genomföra sina studier framhålls. Därifrån finns i sin tur tio länkar till olika teman och stödinstitutioner. Ett exempel: ”Your wellbeing” följs av 26 länkade underteman som ”be aware and live in the present”, ”be comfortable with who you are”, ”connect to people”, ”deal with criticism”. Under varje länk finns utförlig text som beskriver temat, tips, råd, länkar till litteratur, filmer och stödfunktioner. Under en annan länk från första ”student wellbeing”-sidan ”concern for others” finns utförligt beskrivet hur man kan identifiera andra som har det svårt och vägledning i hur man kan vara stödjande.

På Cambridges ”student wellbeing”-sida finns länkar till sidor om hur man hanterar matvanor, pengar, tidsplanering och liknande, liksom länkar till föräldrar med information om hur man kan förbereda och stödja sitt barn inför och under universitetsstudierna.

**Ett exempel från hemsidan vid University of Glasgow**

På University of Glasgows hemsida har universitetets studenter en tydlig närvaro. Under fliken ”[undergraduate](#)” finns det möjlighet att chatta med studenter på olika program, studienivåer och med olika bakgrund. Där finns även länkar till blogginlägg (och videobloggar) författade av studenter, exempelvis ”[The transition from school to university](#)”, ”[5 things I wish I knew when starting university](#)”, samt ”[Psychology student provides an overview of student-led peer support network](#)”.

I jämförelse betonar brittiska universitet ofta psykisk hälsa och välmående mer direkt på sina hemsidor och anger länkar till både utbud av stöd, appar och vägledande texter (se exempel ovan och nedan).

De brittiska exemplen är i linje med de tidigare nämnda önskemålen och förslagen från studentreferensgruppen. Referensgruppsstudenterna nämner också svårigheten att organisera sin tid, att hantera både studier och vardagskrav, som kan vara nya om man tidigare bott med vårdnadshavare, som en källa till stress. Det är också i linje med att det är fler i den yngre ålderskategorin som upplever psykisk ohälsa.

Noterbart är dock att dessa olika insatser, funktioner och insatser inte är utvärderade.

**Stöd student till student**

Vid Luleå tekniska universitet initierade tre studenter från LTU Business ett projekt med programmet ”Studentkompis – av studenter för studenter” (Luleå Studentkår och Teknologkåren, 2021). Intresserade studenter rekryterades för att på schemalagda tider vara tillgängliga för medstudenter i en anonym chatt. Programmet har under vt-21 pilottestats, och resultaten anger att få använt sig av chatten, men att de som gjort det varit mycket nöjda. Även de studenter som ingått i projektgruppen och svarat i chatten har sett ett värde i det även för egen del. Projektet rekommenderades att utvecklas vidare.

Ett program utvecklat i Skottland, riktat till grundskoleelever, men möjligt att anpassa för universitetsmiljön, är Safe Spot-programmet. Det innehåller en utbildning i psykisk hälsa, en app, samt ”safe spots”. Det senare innebär att något äldre elever har utbildats för att finnas tillhands och/eller närma sig yngre elever vid svårigheter. Resultaten visade på kliniskt signifikanta skillnader i ångest och depression efter genomfört program. (Punukollu et al., 2020).

Som nämnt ovan, finns på Cambridgeuniversitets sida för studenters välmående länkar till information och material för den som vill engagera sig för sina medstudenter



Flera universitet i Storbritannien har 'peer support'-program inom vilka studenter ger varandra stöd i grupp eller enskilt. I vissa fall är peer-arbetet organiserat av studentföreningar och i andra fall är det inbäddat på de olika institutionerna. Ofta verkar dessa program gå ut på att studenter utbildats i att ge lyssnarstöd till andra studenter samt i att hänvisa till stödfunktioner. Student Minds har sammanställt befintliga peer support-program i en rapport (Gulliver & Byrom, 2014). Detta liknar Luleå universitets student till student-chattprogram som tidigare nämnts.

Studentrepresentanter från referensgruppen lyfter också värdet i varianter av upplägg de medverkat i både som mottagare och givare, där äldre studenter i smågrupper har tips-och informationspass för nytillkomna studenter på samma utbildning, med utrymme för social samvaro. Representanterna menade att det varit lika givande att få tips, stöd och omsorg som att ge det.

## Att hitta rätt stödfunktion

Som nämnt ovan beskriver flera svenska rapporter att studenter inte vet vart de ska vända sig när de är i behov av olika typer av stöd. I Storbritannien jobbar flera universitet med att förbättra synligheten av stöd och slussandet till rätt stödfunktion.

### Att hitta rätt stöd - ett exempel från University of St Andrews

På University of Andrews studentavdelning har man utvecklat en [Mental health and wellbeing map](#) (s.25). Kartan utgörs av ett flödesschema med titeln "Are you ok?" och underrubriken "What's going on?". Därefter följer ett antal kategorier som beskriver vart man kan vända sig och när, exempelvis till karriärvägledningen när man oroar sig inför sitt framtida arbetsliv, eller till universitetets supportcenter när man önskar någon att prata med om hur man mår. Ett liknande flödesschema anpassat till personal i behov av stöd finns också.

Vid brittiska lärosäten är det vedertaget att nyinkomna studenter tilldelas en "personal tutor". Detta brukar vara en lärare på institutionen/fakulteten som träffar studenten regelbundet och som studenten själv kan kontakta med frågor om studierna och studiemiljön.

## Tillgänglighet

Referensgruppsstudenterna förespråkar föreläsningar och annat material tillgängligt på exempelvis en studentportal för att öka sannolikheten att ta del av stödet.

I enkäten från studenthälsan angav studenter också att bästa tid för att nås av schemalagda aktiviteter är mellan 17-19, därefter mellan 16-18.

Även referenspersoner vid studenthälsan i Lund angav att de haft störst framgång och uppslutning vid evenemang annonserade på den gemensamma digitala studentplattformen.

## Sammanfattning av resultat

### Studenter

- PO (=psykisk ohälsa) är vanligare bland högskolestuderande än jämnåriga yrkesverksamma.
- Flera har PO redan före studierna, oklart om det är färre bland yrkesverksamma innan de påbörjar yrkeslivet.
- PO är vanligare bland, yngre, kvinnor, minoriteter, personer med NPF samt personer med ekonomiska problem.
- Initial självkritik och svårigheter att känna tillhörighet utgör riskfaktorer att utveckla PO under studietiden.
- Studenters upplevda stress ökar då förväntningar och krav i utbildningen är otydliga och kontakt med lärare/kursledare är dålig eller gles.
- Empati och tydlighet från lärare och andra ur personalen minskar stress.
- Studenter upplever att kontinuitet i kontakten med personal, empatiskt bemötande och tydlighet vad gäller krav och förväntningar från lärare av stor betydelse, liksom nära kontakt med återkommande personer som kursledare.
- Studenter upplever svårigheter att veta vart de ska vända sig vid PO.
- I enkätsvar uppger studenter att de framför allt behöver hjälp med ångest och studieteknik.

### Personal

- I kvalitativa studier rapporterar personal upplevd stress, hög belastning och bristande tid och förmåga att tillgodose studenters behov.
- Ansvariga vid UU ser svårigheter i att engagera fast anställd personal i pedagogisk utveckling, vilket antas bero på den lägre statusen för pedagogiska färdigheter jämfört med forskningsframgång.

**Insatser**

- Studenthälsor nationellt rapporterar att studenter i låg utsträckning deltar i föreläsningar/workshops mm trots innehållet motsvarar deras uttalade behov. Studentrepresentanterna i referensgrupperna tror att det beror på att dagens studenter ofta är stressade och prioriterar bort allt som inte är obligatoriskt.

**Systematiskt utvärderade insatser***Studentfokus*

- Ledda insatser som innehåller träning i fysisk avslappning och medveten närvaro, och som görs i kursgruppsformat, på plats och med uppföljande praktisk vägledning för vidmakthållande, har störst effekt.
- Uppföljningsstudier är få, men de flesta visar på negativa resultat: det är svårt att vidmakthålla goda effekter av preventionsprogram.
- Stöd från student till student gynnar välmående både för den som ger och den som tar emot.

*Personalfokus*

- Ökade resurser till kringstödpersoner som studievägledare ger en nettovinst till följd av ökad genomströmning av studenter som klarar sina studier.

*Universitetens utbud*

- Det är stor variation i tillgänglighet vid de olika lärosätens studenthälsomottagningar, liksom i fokus på psykisk hälsa/välmående på olika lärosätens hemsidor.
- Eventuella effekter av detta på studenters mående är ej utvärderat.

## Diskussion

Vissa riskfaktorer att utveckla psykisk ohälsa identifierades. Att vara självkritisk, uppleva utanförskap, ha neuropsykiatriska svårigheter och dålig ekonomi är omedelbart begripliga hinder för psykiskt välmående. Möjligen kan man också se att det belagda sambandet mellan självkritik och kön (kvinnor mer självkritiska än män) som en förklaring till varför kvinnor mår sämre än män. Den som tillhör en minoritet kan ha särskilt svårt att känna tillhörighet och gemenskap i studiemiljön.

Dessa samband gäller såväl inom som utanför universitetsvärlden. Däremot kan det finnas skäl att få större kunskap om varför studerande mår sämre än jämnåriga yrkesverksamma, om det har att göra med skillnader i struktur och rutiner i vardagen, prestationskrav eller andra faktorer.

Fokus för detta projekt är preventiva åtgärder riktade till gruppen studenter som helhet. Vårt att ha i åtanke är då att eventuella insatser även når de mest sårbara grupperna.

Återkommande i studenternas upplevelse och självrapporterade behov är önskan om större tydlighet samt mer stöd från och kontinuerlig kontakt med undervisande personal. Möjligen svarar det på frågan varför studenter inte använder sig av det relativt rika stödutbud som finns (t ex studenthälsans workshops och kurser, hemsidans vägledning i studieteknik etc.). Det de saknar är personlig kontakt och vägledning.

I linje med detta visar också studier att ökade resurser till stödjande personal ökar genomströmningen av studenter, och därmed även är ekonomiskt lönsamt. Det framgår inte av dessa studier om även studenters psykiska välmående ökar med fler stödpersoner, men det finns ett samband mellan psykisk hälsa och förmåga att slutföra studier, så sannolikt finns där ett medierande samband.

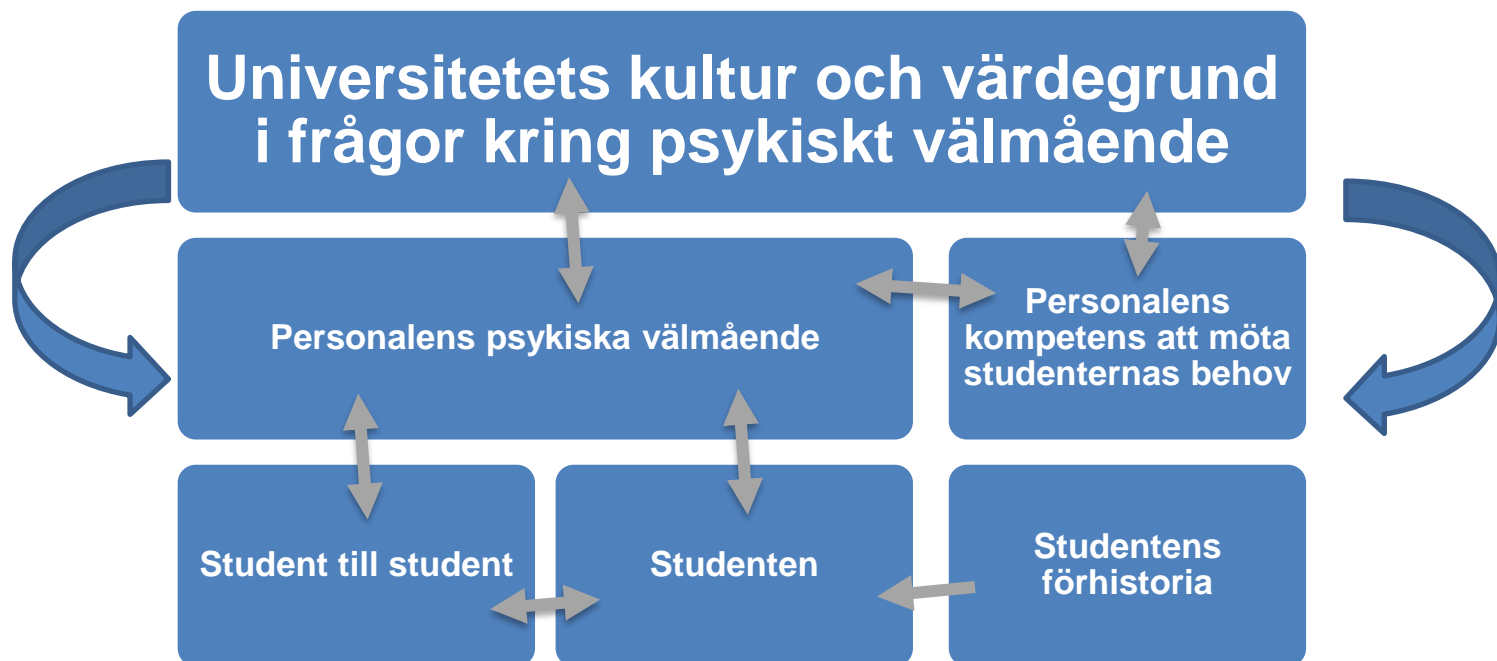
Ett hinder för att tillgodose studenternas behov är den undervisande personalens begränsade intresse, eller förutsättningar, för utveckling av sina pedagogiska färdigheter, t ex genom pedagogisk fortbildning. Möjligen hänger detta samman med universitetets lägre värdering av pedagogisk förmåga i jämförelse med forskningsframgång.

Stödinsatser där studenter stödjer varandra har gynnsamma effekter på välmående för alla inblandade, sannolikt både genom en ökad känsla av samhörighet med gruppen ("sense of belonging"), minskad självkritik och konkret vägledning i form av råd och tips i studierna och livet runtomkring. Studenter från referensgrupperna, med representanter för studentkårerna, studentföreningar och nationer, menar att det är betydelsefullt att insatser av det slaget organiseras av anställda med permanenta roller i universitetsorganisationen, om än i samarbete med studenter, annars faller det ofta när engagerade studenter lämnar universitetet och går vidare.

När det gäller preventiva interventioner riktade till studenter, är det slående hur det i en uppsjö av interventionsprogram med en mängd olika målsättningar (t ex kognitiv omstrukturering, stresshantering, tidsplanering, mm mm), endast är ett fåtal teman som har påtaglig effekt på psykiskt välmående: övning i fysisk avslappning och medveten närvaro. Av praktisk betydelse är också att formatet visat sig vara avgörande för effekten. Bäst effekt har interventioner som sker i undervisningsgruppen på plats (i motsats till on-line), möjligen då det formatet bidrar till en känsla av samhörighet med gruppen man studerar med. Stor betydelse för effekten har också att en intervention innehåller uppföljande träffar med praktisk vägledning i det fortsatta utövandet av färdigheterna. Detta är i linje med fyndet att effekter av interventioner ofta är kortvariga, vilket pekar på att strategier för vidmakthållande av goda effekter är viktiga att beakta i genomförandet av olika preventiva åtgärder.

I dagens digitala värld är en hemsida ofta den plats där en person, ett företag eller en organisation, mer eller mindre medvetet förmedlar sina värderingar och sin identitet. Olika högskolor och universitet, såväl nationellt om internationellt, lägger på sina hemsidor olika mycket betoning på studenternas välmående. Vissa betonar välmående högt upp i sökhierarkin, som något av det besökaren möter, andra presenterar det längre ner, t ex i samband med informationen om Studenthälsans aktiviteter. Vi har noterat att vissa universitet ligger betydligt längre fram än Uppsala universitet vad gäller hemsidans fokus, tonfall, tillgänglighet och bredd på temat omsorg om studenternas mående. Det saknas dock, såvitt vi kunnat se, systematiska utvärderingar av om och hur hemsidornas utformning påverkar studenternas mående. En snygg hemsida kan vara ett enkelt sätt att hävda att man gjort insatser för studenterna, utan att det finns någon substans bakom i form av förankrad policy och värdegrund med åtföljande resurstilldelning och förstärkningssystem. Samtidigt, om det finns täckning för det som signaleras, är det synd att inte ta vara på en sådan förhållandevis enkelt genomförbar åtgärd som att lyfta hemsidans framtoning i detta avseende.

I genomgången ovan blir det tydligt att de faktorer som påverkar studenternas välmående utgår ifrån och interagerar på flera nivåer. Universitetskultur och värderingar påverkar personalens förutsättningar att ge studenterna ett gott bemötande. Vad personalen förmedlar till studenterna påverkar i sin tur hur studenterna interagerar med sina lärare och med varandra. Det kan bli samspel präglade av krav, hävdande av skyldigheter och skyddande av rättigheter, eller en anda av att i samförstånd sträva mot gemensamma mål. Relationen personal - student påverkar också huruvida studenterna sinsemellan stressar upp eller stödjer varandra. Och slutligen påverkar allt ovan studentens psykiska välmående, liksom studentens befintliga inre resurser påverkar hur hen uppfattar de övriga nivåerna och förmår förhålla sig till utmaningar (se bild nedan).



## Sammanfattande slutsatser

Av störst betydelse för psykiskt välmående tycks kontakt med andra vara, vare sig det handlar om tydlighet och värme i en kontinuerlig kontakt med undervisande och annan personal, mentorträffar med mer seniora studenter eller professionellt vägleda insatser i grupp för den enskildes psykiska hälsa. Insatser som ökar förmågan till avslappning och närvaro har starkast effekt på psykiskt välmående, särskilt om det lärs in tillsammans med studiekamrater och följs upp med praktisk vägledning. Ett dilemma är studenternas tendens att bortprioritera olika möjligheter om det inte är ett obligatorium. Ett annat dilemma är brister i personalens förmåga att tillmötesgå studenters behov av tydlighet och empatisk vägledning.

# Förslag till insatser avsedda att stödja studenternas psykiska välmående

## Meningsfullhet och genomförbarhet

I formulerandet av förslag till åtgärder/insatser är utmaningen att navigera mellan vad som i ena ytterligheten är genomförbart, men kanske inte bidrar med särskilt mycket, och å den andra vad som faktiskt skulle göra skillnad men är svårt att genomföra. Vi kommer nedan att ge förslag på insatser på samtliga ovan identifierade nivåer (se bilden). Vi vill också starkt rekommendera systematisk utvärdering av valda insatser, när en sådan är möjlig.

För att insatser ska vara meningsfulla krävs att de når studenterna, men stigma kring psykisk ohälsa, liksom stress och svårigheter att prioritera det egna psykiska välmåendet anförts som ett hinder för att söka upp och/eller delta i aktiviteter riktade mot psykiskt välmående. Våra förslag kommer därför att formuleras i termer av preventiv hälsovård, och en positiv syn på omsorg om den psykiska hälsan i linje med den positivt laddade trenden att se om den fysiska hälsan genom träning och motion.

Information och insatser bör också riktas på ett sådant sätt att räckvidden maximeras, t ex genom kommunikation via alla tillgängliga kanaler, digitala och fysiska, samt genom integrering i ordinarie, obligatorisk undervisning, se till exempel [How to do Curriculum Infusion – Centre for Innovation in Campus Mental Health](#).

Önskvärt är att insatser följs upp systematiskt och med särskild uppmärksamhet på sårbara grupper.

För genomförbarhet krävs kontinuitet och tydlighet i ansvar och uppföljning. Ett återkommande tema i samtal med referenspersoner från både lärar- och studentsidan är att goda insatser hänger på initiativ från eldsjälar och att verksamheten avstannar om dessa inte längre är engagerade/anställda, eller har avslutat sina studier och gått vidare. Representanter för kårer och nationer framhåller att de gärna bidrar i arbetet för psykiskt välmående, men att det inte är realistiskt att de har organisatoriskt ansvar. Våra förslag kommer därför innehålla ett säkrande av kontinuitet och beständighet i insatser.

## Nivåer

1. Universitetets kultur och värdegrund i frågor kring psykiskt välmående och dess konkreta uttryck t ex i hemsidans utformning, resurstilldelning etc.
2. Insatser för att öka personalens välmående

3. Insatser för att öka personalens kapacitet och kunskap att bidra till studenternas välmående, t ex vad gäller bemötande och pedagogisk förmåga till tydlighet med krav
4. Strukturer för stöd studenter emellan, ex mentorskap, senior-juniorgrupper
5. Interventioner riktade till studenterna för att öka välmående, ex preventionsprogram

**Hur universitetet förmedlar sin kultur och värdegrund i frågor kring psykiskt välmående - förslag:**

1. En övergripande handlingsplan tas fram för det kontinuerliga förebyggande arbetet med psykiskt välmående vid UU. Planen bör innehålla vad som ska göras, hur det ska göras, när det ska göras och av vem det ska göras. Några förslag på innehåll:
  - a) Minst två, minst halvtidsanställda personer, en organisatör och en sakkunnig, dvs. en person med kompetens att leda och administrera den övergripande organisationen av den förebyggande, övergripande välmåendeverksamheten vid UU, samt en person med ämneskompetens inom området psykiskt välmående. Dessa är förankrade på och samarbetar med alla nivåer inom linjeorganisationen inom Uppsala universitet, samt studentkårer, studentföreningar och nationerna. Vi tror att satsningen på dessa roller på ett lönsamt sätt kommer att underlätta för samordning, kontinuitet, uppföljning och utveckling av insatser.
  - b) Engagera studenter och personal i utformandet och utförandet av handlingsplanen, gärna på olika sätt (t ex skriftligt och muntligt, digitalt och personligen) för att skapa en bred och nyanserad helhetsbild av vad som behöver göras. Se t ex föreningen Student Minds ”[Co-producing Mental Health Strategies with Students: A Guide for the Higher Education Sector](#)”
2. För att kommunicera värdegrund och för studentstöd föreslår vi en utveckling av UU:s hemsida enligt nedan:
  - i. Högt upp i sökhierarkin, förslagsvis efter ”Hitta din utbildning” finns en länk med ett namn som anger temat, ex ”Må väl under din studietid” eller liknande. Därunder kommer en harmoniskt designad sida med text som framhåller UU:s syn på detta, förhoppningsvis av karaktären att ”psykiskt välmående kommer före prestation, att prestationer som drivs av lust och nyfikenhet skapar mer värde både för individ och samhälle, att psykiskt välmående är en förutsättning för att hitta lust och nyfikenhet, att det är normalt att vara orolig och behöva stöd” etc., ”därför hittar du nedan sökvägar till vad just du behöver” eller liknande.



- ii. Därefter länkar till olika teman kring psykiskt välmående som innehåller vägledande text, ljudfiler, hänvisningar och kontaktinformation mm (se exemplet ovan från Cambridge University)
- iii. Utökad kommunikation överhuvudtaget (hemsida, mail, anslag i Studium, information på nationer etc.) riktad till studenter och personal om psykiskt välmående samt var stöd finns att få, t ex genom upprepande av Mental Health Week och liknande evenemang, kartläggning och ökat synliggörande av befintliga stödfunktioner osv.

**Insatser för att öka personalens kapacitet och kunskap att bidra till studenternas välmående, t ex vad gäller bemötande och pedagogisk förmåga till tydlighet med krav och förväntningar**

3. Vid varje institution finns undervisande personal, som i sin arbetsbeskrivning har i uppdrag, med därför avsatt tid, att vägleda studenter i frågor om välmående kopplat till studierna, med förebild från brittiska universitets "personal tutors". Dessa är inte att förväxla med studievägledare som har en annan roll. "Personal tutors" är undervisande personal, och besitter ingående kunskap om utbildningens innehåll, kursupplägg och liknande. Vi föreslår att det finns utbildning och vägledande dokument som hjälp för dessa stödpersoner i bemötandet av studenter (se t ex vägledning för lärare i [University of Glasgows Student Mental Health Policy](#)).
4. Vid varje institution utses personal med uppgift att organisera och vägleda student-till-studentstödgrupper inom utbildningarna (se nedan under punkt 6 om student till studentstödgrupper). Personalen erbjuds fortbildning och handledning i handhavandet av grupperna.
5. Vid varje institution utses personal med uppgift att stödja lärarna med kunskap om hur undervisningen kan utformas för att bidra studenternas välmående, t ex genom att tydliggöra krav och förväntningar för att undvika att studenter drabbas av hindrande stress och oro. Vägledande dokument i stil med dem i punkt 3 tas fram som stöttar enskilda lärare med att skapa tydlighet kring krav och förväntningar (se exempel).
6. De universitetspedagogiska kurserna, inklusive kurser i pedagogiskt ledarskap, har inslag som behandlar hur undervisningen kan utformas för att bidra till studenternas välbefinnande och förebyggande av psykisk ohälsa.

Insatser för att öka personalens välmående skulle sannolikt bidra positivt till studenters välmående, men ligger bortom uppdraget för detta projekt. Vi föreslår dock att ett arbete med universitets värdegrund, avsikter och insatser i denna fråga också lyfts och sätts i samband med studenters psykiska välmående.

### **Strukturer för stöd studenter emellan**

7. Studenter på senare terminer utbildas i att anordna regelbundna schemalagda gruppträffar för nya studenter. Form och innehåll kan anpassas efter specifik utbildning/institution, men vi föreslår att en handbok/mall tas fram som tydligt beskriver hur träffarna kan struktureras samt med förslag på möjliga teman (t ex tips för en hållbar studietid, självmedkänsla, resiliens). Utsedd personal ansvarar för att organisera och vägleda (se ovan under punkt 4, samt nedan under punkt 7c).

### **Interventioner riktade till studenterna för att öka välmående**

8. Med vägledning av ovan beskrivna forskning angående interventioner föreslår vi ett preventionsprogram enligt följande:
  - a. Temat för programmet är självmedkänsla (self-compassion) ett tema som i en rik mängd studier visat sig ha starka samband med psykisk hälsa (se utförligare beskrivning i appendix A). Praktiserandet av självmedkänsla fångar flera av de avgörande faktorer som presenterats ovan som centrala för psykiskt välbefinnande: fokus på den fysiologiska komponenten av avslappning och medveten närvaro (mindfulness), ett respektfullt och accepterande förhållningssätt till egna och andras begränsningar, samt betonande av samhörighet (sense of belonging) och gemenskap (common humanity). Självkritik och upplevelse av ensamhet och utanförskap utgör som tidigare nämnts riskfaktorer för att utveckla psykisk ohälsa under studietiden, och självmedkänsla buffrar för dessa sårbarhetsfaktorer. Självmedkänsla har också i flera studier visat sig vara den faktor som medierar sambandet mellan medveten närvaro och psykiskt välmående.
  - b. Programmet erbjuds alla studenter i starten av studietiden, i första fasen i kursgruppformat och fysiskt på plats, med professionell vägledning i ett antal grundläggande samt uppföljande träffar innehållande praktisk träning. Därefter kommer (t ex i Studium) kontinuerliga digitala promptar med vidhängande uppföljningar i digitalt format, samt återkommande chanser till fysiska träffar, förslagsvis med stöd av på respektive institution utsedd personal (se förslag 5 ovan).

- c. En möjlighet är att involvera och träna upp studenter inom relevanta yrkesutbildningar som coacher. Detta ger möjlighet till värdefull praktik för dem samtidigt som kostnader för professionell vägledning hålls nere. Ena författarens primära arbetsplats (Inst f psykologi) med psykologstudenter under 5-årig utbildning, utgör en sådan möjlighet. Det upplägget ger också mervärde i form av att välbefinnandet ökar för såväl givare som mottagare av interventionerna.
9. Programmet ingår i ett startpaket varje student presenteras för när de kommer till universitetet som förutom compassionprogrammet guidar till relevanta länkar på hemsidan (MÅ VÄL UNDER STUDIETIDEN, se punkt 2 ovan).
10. Slutligen föreslår vi införande av ett ”psykgym”/wellbeing centre -en fysisk byggnad som utgör ett nav för Uppsala universitets förebyggande och främjande arbete för psykiskt välmående. Verksamheten förslås till exempel innehålla ”klasser” inom de ovan nämnda dimensioner som visats påverka psykiskt välmående hos universitetsstuderande: självmedkänsla, yin yoga, mindfulness, liksom samtalsserier på relevanta teman i student-studentstödgrupper. Systematiska utvärderingar och andra studier kring studenters välmående kunde också koordineras utifrån centret. Fortbildning av undervisande personal om hur utformningen av undervisningen kan bidra till studenternas psykiska välmående förläggs också hit. Centret skulle fungera på samma sätt som campus 1477, med möjlighet till studentrabatterade terminskort, klippkort och liknande. Verksamhetsledare är personerna under punkt 2a, och ledare för de olika aktiviteterna rekryteras med fördel ur befintlig studentpopulation. Ett sådant ”psykgym” är en möjlighet för Uppsala Universitet att gå i bräschen och bli ett föredöme i och utanför Sverige.

## Appendix A

### Självmedkänsla (self-compassion)

I det medkännande perspektivet framhålls synen på lidande som något normalt, något vi alla delar erfarenhet av. Detta i kontrast till ett samhälle som ofta uttrycker nolltolerans för lidande med risken att psykiskt smärta upplevs som abnormt. Risken att känna sig stigmatiserad återkommer som ett hinder för studenter att söka kontakt och stöd. Kostenius och Warne (2020) pekar på att det finns viss risk med att tala om vikten av psykisk hälsa, i att det kan introducera ytterligare ideal som kan få studenter att känna sig misslyckade om de inte upplever sig uppnå dem. Detta antyder att det kan vara viktigt att inte likställa psykisk hälsa med att ha en underbar känsla i kroppen jämt och ständigt, samt att understryka att det är något alla aktörer inom universitetsmiljön jobbar på tillsammans. Att jobba hälsofrämjande kan således både handla om att skapa praktiska möjligheter till att hjälpa sig själv och att hjälpa andra, men också om att skapa en accepterande kultur där allas välmående värderas utan att definieras i strikta ordalag.

Forskningen kring självmedkänsla och utvecklandet av begreppet har främst bedrivits av forskaren Kristin Neff och psykologen och forskaren Paul Gilbert (2015), som trots delvis skilda utgångspunkter har en liknande syn på vad självmedkänsla är.

Självmedkänsla har funnits som begrepp inom buddistisk filosofi i århundraden (Neff, 2003), men har den senaste tiden fått allt större uppmärksamhet i västerländsk vetenskap och praktik. Även om begreppet har ett buddistiskt ursprung så lyfts det i modern västerländsk psykologi oftast in som sekulärt och religiöst obundet.

Självmedkänsla definieras ofta som bestående av tre komponenter: medveten närvaro (mindfulness), vänlighet (self-kindness) och allmänmänsklighet (common humanity) (Neff, 2003; Neff & Vonk, 2009; Germer & Neff, 2013). Hon beskriver det på detta sätt; "Att vara öppen för och rörd av sitt eget lidande, att uppleva känslor av omtanke och vänlighet mot sig själv, att inta en förstående, icke-dömande attityd gentemot sina otillräckligheter och misslyckanden, och insikt om att ens egen erfarenhet är del av en allmän erfarenhet av att vara människa" (Neff, 2003b, p. 224, författarnas översättning).

Forskningsunderlaget för tyngden i sambandet mellan psykisk hälsa och självmedkänsla är rikt, och nedan presenteras bara några studier som särskilt fokuserat universitetsstudierande.

Självmedkänsla har visats sig vara en av de starkaste prediktorerna för psykiskt välmående hos unga vuxna, med konsekvenser för depression och sömnsvårigheter (Bian et al., 2020), synen på mening i livet och i relationer (Yu & Chang, 2020), förmågan att hantera motgångar i livet såväl som i de

akademiska studierna (Neely et al., 2009) ”employment anxiety” och samt livstillfredsställelse (Shin, 2019). I synen på studier hade grad av självmedkänsla ett positivt samband med ”mastery goals” och negativt med ”performance goals” (Neff et al., 2005). ”Mastery goals” innebär att studenten drivs framförallt av nyfikenhet och en önskan att bemästra nya färdigheter, medan med ”performance goals” är drivkraften att undvika misslyckande, skydda eller höja självkänslan och präglas av värderande jämförelse med andra. Personer med ”mastery goals” har visats ha högre studiemotivation, lättare att söka hjälp vid svårigheter med studierna och högre grad av psykiskt välbefinnande (Neff et al., 2005). För subgruppen homo- och bisexuella studenter medierade självmedkänsla och socialt stöd ett samband mellan positiv självbild och ”career decision-making self-efficacy”. En studie visade att studenter med högre grad av självmedkänsla i högre utsträckning deltog i klassrumsdiskussioner, ställde frågor och sökte hjälp från lärare, både under och efter lektionstid (Long & Neff, 2018).

Kliniska studier på medkänslö- (compassion-) fokuserad terapi visar också att självmedkänsla är ett av de mer kraftfulla motmedlen mot självkritik (Gilbert & Proctor, 2006, Hermanto et al. 2016, Marshall et al. 2015) som i den tidigare nämna studierna av De Coninck et al. (2021) och Kotera et al. (2021), var en av de starkaste sårbarhetsfaktorerna för att utveckla depression under första terminen som student. En kortare intervention i självmedkänsla riktad till collegestudenter i gruppformat visade gynnsamma effekter på självmedkänsla, självtillit och optimism (Smeets et al., 2014).

## Referenser

Auerbach, R. P., Alonso, J., Axinn, W. G., Cuijpers, P., Ebert, D. D., Green, J. G., Hwang, I., Kessler, R. C., Liu, H., Mortier, P., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Aguilar-Gaxiola, S., Al-Hamzawi, A., Andrade, L. H., Benjet, C., Caldas-de-Almeida, J. M., Demyttenaere, K., Florescu, S., Bruffaerts, R. (2016). Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Psychological medicine*, 46(14), 2955–2970.

<https://doi.org/10.1017/S0033291716001665>

Baik, C., Larcombe W., & Brooker, A. (2019). How universities can enhance student mental wellbeing: the student perspective. *Higher Education Research & Development*, 38(4), 674-687.

<https://doi.org/10.1080/07294360.2019.1576596>

Bewick, B., Koutsopoulou, G., Miles, J., Slaa, E., B & Barkham M. (2010). Changes in undergraduate students' psychological well-being as they progress through university. *Studies in Higher Education*, 35(6). <https://doi.org/10.1080/03075070903216643>

Bian, X., Hou, Zhi-Hong, Z., & Huan, Q., & Kang J., & Wei W. & Ju-Zhe X., (2020). Depression and sleep quality among Chinese college students: The roles of rumination and self-compassion. *Current Psychology* <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00946-3>.

Björnemark, M., Ljunghammar, T., Magnusson, M., & Waxell, A. (2020). Studenternas uppfattningar om lärande och lärandemiljö: En fördjupad analys av Uppsala universitets studentbarometer 2018. Avdelningen för kvalitetsutveckling, rapport. 16. Uppsala universitet. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1425960/FULLTEXT01.pdf>

Buizza, C., Ghilardi, A. & Ferrari, C. (2017). Beliefs and Prejudices Versus Knowledge and Awareness: How to Cope Stigma Against Mental Illness. A College Staff E-survey. *Community Mental Health Journal*, vol. 53:589–597. <https://doi.org/10.1007/s10597-017-0116-9>

Conley, C., Durlak, J. & Dickson D. (2013) An Evaluative Review of Outcome Research on Universal Mental Health Promotion and Prevention Programs for Higher Education Students, *Journal of American College Health*, 61(5), 286-301.

Conley, C., Durlak, J. & Kirsch, A (2015). A Meta-analysis of Universal Mental Health Prevention Programs for Higher Education Students. *Prev Sci*, 16, 487–507. <https://doi.org/10.1007/s11121-015-0543-1>

Centrala studiestödsnämnden. (2020). Studerandes hälsa 2020 (Dnr ADM/2020:630). <https://www.csn.se/download/18.288bae581771a8c60a5232/1617106628985/Studerandes%20h%C3%A4lsa%202020.pdf>

De Coninck, D., Koen, M., & Luyten, P. (2021) Depression in Belgian first-year university students: A longitudinal study of self-definition, interpersonal relatedness, mentalizing, and integration. *Journal of Clinical Psychology*; 77:1715–1731. <https://doi.org/10.1002/jclp.23149>

Enheten för studenthälsa, Uppsala universitet (2021). Studenthälsans förebyggande hälsoarbete och synlighet. Enkät, personlig kommunikation.

Folkhälsomyndigheten. (2018a). Psykisk ohälsa bland högskole- och universitetsstudenter kan förebyggas. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/p/psykisk-ohalsa-bland-hogskole--och-universitetsstudenter-kan-forebyggas/?pub=53659>

Folkhälsomyndigheten. (2018b). Skillnader i positiv psykisk hälsa bland olika grupper: En kartläggande litteraturöversikt utifrån kön, ålder, socioekonomisk status, födelseland och sexuell läggning. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/5e290955efa948bfb8a413e80728604d/skillnader-positiv-psykisk-halsa-grupper-18088.pdf>

Gentile, D., Sweet, D. & He, L. (2019). Caring for Others Cares for the Self: An Experimental Test of Brief Downward Social Comparison, Loving Kindness, and Interconnectedness Contemplations. *Journal of Happiness Studies*, 21:765–778

Germer, C. & Neff, K. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, Vol 69(8),856-867.

Gilbert, Paul. (2015). The Evolution and Social Dynamics of Compassion: The Evolution and Social Dynamics of Compassion. *Social and Personality Psychology Compass*, 9(6), 239–254. <https://doi.org/10.1111/spc3.1217>

Gopalan, M. & Brad, S. T. (2019) College Students' Sense of Belonging: A National Perspective. *Educational Researcher*, Vol. 49 No. 134–137.

Gilbert, P. & Proctor, S. (2006). Compassionate Mind Training for People with High Shame and Self-Criticism: Overview and Pilot Study of a Group Therapy Approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 353–379.

Gulliver, E., & Byrom, N. (2014). Peer support for student mental health. *Student Minds*.  
[http://www.studentminds.org.uk/uploads/3/7/8/4/3784584/peer\\_support\\_for\\_student\\_mental\\_health.pdf](http://www.studentminds.org.uk/uploads/3/7/8/4/3784584/peer_support_for_student_mental_health.pdf)

Hermanto, N., Zuroff, D., Kopala-Sibley, D., Kelly, A., Matos, M., Gilbert, P. & Koestner, R. (2016). Ability to receive compassion from others buffers the depressogenic effect of self-criticism: A cross-cultural multi-study analysis. *Personality and Individual Differences*, 98, 324–332.

Holmvall, K., Kolm, S. B., Annersten, F., & Nordström, K. (2020). Studenthälsovården vid Sveriges universitet och högskolor (Dnr 111-589-19). Universitetskanslersämbetet.

<https://www.uka.se/download/18.3834ed6a176840e14a569/1608541123952/UK%C3%84%20kartl%C3%A4ggnings%20av%20studenth%C3%A4lsor%C3%A5rden%20vid%20Sveriges%20universitet%20och%20h%C3%B6gskolor%20201217.pdf>

Hughes, G., Panjwani, M., Tulcidas, P., & Byrom, N. (2018). Student mental health: The role and experiences of academics. *Student Minds*.  
[https://www.studentminds.org.uk/uploads/3/7/8/4/3784584/180129\\_student\\_mental\\_health\\_\\_the\\_role\\_and\\_experience\\_of\\_academics\\_\\_student\\_minds\\_.pdf](https://www.studentminds.org.uk/uploads/3/7/8/4/3784584/180129_student_mental_health__the_role_and_experience_of_academics__student_minds_.pdf)

Hurst, C. S., Baranik, L. E., & Daniel, F. (2013). College student stressors: A review of the qualitative research. *Stress and Health*, 29, 275-285. <https://doi.org/10.1002/smi.2465>

Ihme, T. A., & Sturmer, S. (2018). Emphasizing excellence and diversity cues on university websites: Additive or interactive effects on prospective students' psychological reactions? *J Appl Soc Psychol*. 48, 59–70. <https://doi.org/10.1111/jasp.12490>

Källoff, K., Thomasson, A., Wahlgren, L., & Andersson, C. (2015). Hur mår våra studenter? Studenthälsans undersökning om studiemiljö, psykisk hälsa, alkohol- och drogvänor samt sexuell hälsa hos Malmö högskolas studenter. (Mahr 19-2015/403). Malmö universitet. <https://mau.diva-portal.org/smash/get/diva2:1410206/FULLTEXT01.pdf>



- Kostenius, C., & Warne, M. (2020). Främja psykisk hälsa – elevers erfarenheter och förslag visar vägen för skolan. *Socialmedicinsk tidskrift*, 5 och 6, 847-865. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1513513/FULLTEXT01.pdf>
- Kotera, Y., Dosedlova, J., Andrzejewski, D., Kaluzeviciute, G., Sakai, M. (2021). From stress to psychopathology: Relationship with self-reassurance and self-criticism in Czech university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, Förhandspublicering online. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00516-z>
- Long, P. & Neff, K. (2018) Self-compassion is associated with reduced self-presentation concerns and increased student communication behaviour. *Learning and Individual Differences*, (67) 223-231.
- Luleå Studentkår och Teknologkåren (2021). Verksamhetsår 2020/2021 Slutrapport StudentKompis.
- Marshall, S., Parker, P., Ciarrochi, J., Sahdra, B., Jackson, C. & Heaven, P. (2015). Self-compassion protects against the negative effects of low self-esteem: A longitudinal study in a large adolescent sample. *Personality and Individual Differences*, Volume 74, 116-121
- McIntyre, J. C., Worsley, J., Corcoran, R., Harrison Woods, P., Bentall, R. P. (2018). Academic and non-academic predictors of student psychological distress: the role of social identity and loneliness. *Journal of Mental Health*, 27(3), 230-239. <https://doi.org/10.1080/09638237.2018.1437608>
- Means, D. R. & Pyne, K. B. (2017). Finding my way: perceptions of institutional support and belonging in low-income, first-generation, first-year college students. *Journal of college student development*, 58 (6):907-924. <https://doi.org/10.1353/csd.2017.0071>
- Neely, M. E., Schallert, D., Mohammed, S., Roberts, R. M., Chen, Y. (2009). Self-Kindness When Facing Stress: The Role of Self-Compassion, Goal Regulation, and Support in College Students' Well-Being. *Motivation and Emotion*, 33, 88-97. <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9119-8>
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K., Hsieh, Y., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4, 263 – 287.
- Neff, K. & Vonk, R. (2009). Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. *Journal of Personality* 77:1, 23-50.

Piper, R., & Emmanuel, T. (2019). Co-producing mental health strategies with students: A guide for the higher education sector. Student Minds.

[https://www.studentminds.org.uk/uploads/3/7/8/4/3784584/cpdn\\_document\\_artwork.pdf](https://www.studentminds.org.uk/uploads/3/7/8/4/3784584/cpdn_document_artwork.pdf)

Priestley, M., Broglia, E., Hughes, G., Spanner, L. (2021). Student Perspectives on improving mental health support Services at university. *Counselling & Psychotherapy Research*, 00, 1–10.

<https://doi.org/10.1002/capr.12391>

Punukollu, M. , Burns, C. & Marques, M. (2020). Effectiveness of a pilot school-based intervention on improving scottish students' mental health: a mixed methods evaluation. *International Journal of adolescence and youth*, Vol. 25, NO. 1, 505–518 <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.167>

Rith-Najariana, L. R., Boustani, M. M. , Chorpita, B. F. (2019). A systematic review of prevention programs targeting depression, anxiety, and stress in university students. *Journal of Affective Disorders*, 257, 568–587. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.06.035>

Riva, E., Freeman, R., Shrock, L., Jelacic, V., Özer, C., Caleb, R. (2020). Student wellbeing in the teaching and learning environment: A study exploring student and staff perspectives. *Higher Education Studies*, 10(4), 103-115. <https://doi.org/10.5539/hes.v10n4p103>

Rojas, L., Bahamónb, M., Wagstaff, R., Ferre, I., Perrino, T., Estrada, Y., St. George, S., Pantin, H. (2019). Evidence-based prevention programs targeting youth mental and behavioral health in primary care: A systematic review. *Preventive Medicine* Volume 120, 85-99

SACO. (2020). Hur mår Studenthälsan? - en undersökning om hur lärosätena kan effektivisera arbetet med att förebygga ohälsa bland studenter.

[https://www.saco.se/globalassets/saco/dokument/rapporter/2020\\_hur-mar-studenthalsan.pdf](https://www.saco.se/globalassets/saco/dokument/rapporter/2020_hur-mar-studenthalsan.pdf)

Seligman, M. (2011). *Flourish*. New York, NY: Free Press

Schreiner, L. A., Anderson, P., & Cantwell, L. (2011). The Impact of Faculty and Staff on High-Risk College Student Persistence. *Journal of College Student Development*, vol 52, no 3: 321-338.

<https://doi.org/10.1353/csd.2011.0044>

- Shin, J. Y. (2019). Will I find a job when I graduate?": Employment anxiety, selfcompassion, and life satisfaction among South Korean college students. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 19, 239–256. <https://doi.org/10.1007/S10775-018-9378-1>
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting Suffering With Kindness: Effects of a Brief Self-Compassion Intervention for Female College Students. *Journal of clinical psychology*, vol. 70(9), 794–807. <https://doi.org/10.1002/jclp.22076>
- Scrivener, S., Weiss, M. J., Ratledge, A., Rudd, T., Sommo, C., Fresques, H. (2015). Doubling Graduation Rates Three-Year Effects of CUNY's Accelerated Study in Associate Programs (ASAP) for Developmental Education Students. MDRC® [https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=2571456](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2571456)
- UHR. (2020). Studiesituationen för studenter med psykisk ohälsa. Vilka ledtrådar get Eurostudent VII om förändringar som kan behöva göras? (Rapport 2020:10). [https://www.uhr.se/globalassets/\\_uhr.se/publikationer/2020/uhr-studiesituationen-for-studenter-med-psykisk-ohalsa.pdf?t\\_id=gTM5exEuOrVMbE5BCy3Vdg%3D%3D&t\\_uuid=P-TDDnfZSTCmOLP3fU-qKQ&t\\_q=Kontakt&t\\_tags=language%3Asv%2Csiteid%3Ac4632932-7e5d-41f0-8923-5439c1ac4373%2Candquerymatch&t\\_hit.id=uhr\\_core\\_Models\\_Media\\_PdfFile/\\_9a3dfd84-eab3-4ffe-aa38-ea260ef3f34a&t\\_hit.pos=23](https://www.uhr.se/globalassets/_uhr.se/publikationer/2020/uhr-studiesituationen-for-studenter-med-psykisk-ohalsa.pdf?t_id=gTM5exEuOrVMbE5BCy3Vdg%3D%3D&t_uuid=P-TDDnfZSTCmOLP3fU-qKQ&t_q=Kontakt&t_tags=language%3Asv%2Csiteid%3Ac4632932-7e5d-41f0-8923-5439c1ac4373%2Candquerymatch&t_hit.id=uhr_core_Models_Media_PdfFile/_9a3dfd84-eab3-4ffe-aa38-ea260ef3f34a&t_hit.pos=23)
- UUK. (2020a). Stepchange: Mentally Healthy Universities. <https://www.universitiesuk.ac.uk/policy-and-analysis/reports/Documents/2020/uuk-stepchange-mhu.pdf>
- UUK. (2020b). Self assessment tool Stepchange: Mentally healthy universities. <https://www.universitiesuk.ac.uk/sites/default/files/uploads/Reports/uuk-self-assessment-tool-stepchange.pdf>
- Wells, A-C., Ottander, K., & Lagerman, J. (2017). Studenternas psykosociala hälsa vid Uppsala universitet: En undersökning av Uppsala studentkår 2016/2017 (dnr: 11:17/18).
- Wikman, S. (2018). Unga mår allt sämre – eller? Kunskapsöversikt om ungas psykiska hälsa i Sverige 2018. Mind. <https://mind.se/wp-content/uploads/mind-rapport-unga-mar-allt-samre-eller-2018-hela-rapporten.pdf>
- Yu, E. A., & Chang, E. C. (2020). Depressive Symptoms and Life Satisfaction in Asian American College Students: Examining the Roles of Self-Compassion and Personal and Relational Meaning in Life. *Asian American Journal of Psychology*. 11, 4, 259–268. <https://doi.org/10.1037/aap0000214>

