

# RESOLUSJON

## Stressfri ferier

Vedtatt av Studenttinget 19.03.2022

### Resolusjon: Stressfri ferier

Studenter ender noen ganger opp med å ha en eksamen rett etter juleferien eller påskeferien. I noen fag blir det også lagt opp til at studentene skal ha eksamen over ferien. Dette fører til at når studenter først skal ha fri, blir dette preget av stress. Noen studenter er kun hjemme i de tre store feriene, og blir da fratatt muligheten til å bruke verdifull tid med familie og venner.

For studentenes psykiske helse kan det være avgjørende å kunne ta fri i ferier for å koble av i en ellers stressfull hverdag. SHOT-undersøkelsen gjennomført i 2018 og 2021 viser at pandemien tærer på hverdagen, i en hverdag med et synkende antall vinduer for avslapning og samling av krefter. Nedenfor henvises det til noen tall fra SHOT-undersøkelsen som kan sees i forbindelse med at studenter også trenger avbrekk og pustepauser i hverdagen.

Noen sentrale tall i SHOT-undersøkelsen gjennomført i 2018

- 44% av studentene er plaget av angst i forbindelse med eksamen
- 30% savner noen å være med eller føler seg isolert
- Nesten 1 av 3 studenter oppfyller de formelle kriteriene for en insomniadiagnose
- 1 av 4 studenter sliter med psykiske symptomer

Noen sentrale tall i SHOT-tilleggsundersøkelsen gjennomført i 2021

- 46% sliter med stress
- 54% savner noen å være med eller føler seg isolert
- 43% oppfyller de formelle kriteriene for en insomniadiagnose
- 1 av 2 studenter sliter med psykiske symptomer

Generelt ser vi at utviklingen går i en skremmende retning, spesielt med tanke på stress i form av psykiske plager og søvnproblemer. STVL mener derfor at å holde ferier fri for eksamensstress vil være et godt grep for å bedre den psykiske studenthelsen.

Studenttinget på Vestlandet mener at:

# RESOLUSJON

## Stressfri ferier

Vedtatt av Studenttinget 19.03.2022

- ▶ Høgskulen på Vestlandet ikke skal legge opp til at studenter skal jobbe med eksamener i ferier.
- ▶ Høgskulen på Vestlandet skal ikke legge ordinære eksamener i første uken etter juleferien, påskeferien eller sommerferien.