



SHoT er en av verdens mest omfattende undersøkelser av studenters helse og livssituasjon, og er viktig kunnskap for utviklingen av SiOs tilbud. Illustrasjonsfoto: Svein Finneide.

09-02-2026 07:00 CET

Norges største kartlegging av studenters helse og livssituasjon starter i februar

Den landsdekkende Studentenes helse- og trivselsundersøkelse (SHoT) gjennomføres på nytt våren 2026. Alle norske studenter inviteres til å delta. Undersøkelsen er et av de viktigste kunnskapsbidragene i utformingen av velferdstjenester til studentene.

Undersøkelsen sendes ut 10. februar og pågår til 10. mars, med publisering av resultater i september.

[SHoT](#) er en av verdens mest omfattende undersøkelser av studenters helse og livssituasjon. Den ble etablert i 2010 og er siden gjennomført hvert fjerde år. Undersøkelsen har vært sentral i å sette studenters helse på dagsorden.

– Vi håper mange studenter svarer på undersøkelsen. SHOT gir oss innsikt i Oslostudentenes behov, enten det handler om psykisk helse, sosialt miljø eller økonomi. Det bruker vi direkte i arbeidet med å forbedre og videreutvikle tilbudet vårt. Målet til SiO er alltid det samme, at studentene i Oslo skal få best mulig forutsetninger for å trives, mestre og lykkes i studiene, sier Andreas Eskelund, administrerende direktør i SiO.

Målgruppen for SHoT 2026 er alle norske studenter – heltids- og deltidsstudenter, fleksible studieløp, samt norske studenter i utlandet – ved universiteter, høyskoler og fagskoler. Den forrige ordinære undersøkelsen, SHoT 2022, hadde nærmere 60 000 respondenter.

Undersøkelsen eies av studentsamskipnadene [Sit](#), [Sammen](#) og SiO, og distribueres via Helsenorge. SHoT gjennomføres i samarbeid med [Folkehelseinstituttet](#), finansieres av Helsedirektoratet og har fra 2025 fått fast post på statsbudsjettet.

Formålet med SHoT er å gi beslutningstakere, utdanningsinstitusjoner, studentsamskipnader og andre velferdsaktører et solid og helhetlig kunnskapsgrunnlag for å utvikle treffsikre tiltak som styrker studenters helse, trivsel og læringsmiljø.

Undersøkelsen dekker et bredt spekter av temaer, blant annet:

- psykisk og fysisk helse
- søvn og livsstil
- livskvalitet og ensomhet
- bolig og økonomi
- trakassering og mobbing
- alkohol- og rusbruk

I SHoT 2026 introduseres også nye temaer, blant annet studenters bruk av og holdninger til kunstig intelligens, samt ‘mattering’ – et psykologisk begrep som beskriver opplevelsen av å være betydningsfull for andre.

SHoT-data har til nå dannet grunnlag for over 70 publiserte forskningsstudier. Etter samtykke fra deltakerne kan data også kobles mot sentrale registre, noe som gir unike muligheter for forskning og kunnskapsutvikling på studenthelsefeltet.

Til orientering: Pressemeldingen sendes ut samtidig fra SHoT sentralt og fra studentsamskipnadene. Samskipnadenes utsendelser har lokale talspersoner.

Studentsamskipnaden SiO leverer tjenester til over 77 000 studenter ved 29 læresteder i Osloregionen. SiOs ambisjon er å gjøre Oslo til Norges mest attraktive by å studere i, gjennom å bidra til by- og campusutvikling og et attraktivt boligtilbud. SiO tilbyr ca 9000 studentboliger, helse-, rådgivning- og foreningstjenester, barnehageplasser, serveringssteder og et bredt treningstilbud gjennom SiO Athletica. SiO har 866 medarbeidere (432 årsverk) og en omsetning på om lag 1,4 milliarder kroner. www.sio.no.

Kontaktpersoner



Nina Langeland

Pressekontakt

Kommunikasjonsdirektør

nina.langeland@sio.no

926 18 141