



FOKUS PÅ MENNS PSYKISKE HELSE: Menn må bli flinkere til å be om hjelp, mener de. Fra venstre styreleder Brage Bolstad-Andreassen, idrettsrådgiver Conor Walker og samtaleterapeut Arild Høgtun.

07-10-2025 15:28 CEST

## Tar grep om menns psykiske helse

**Menn sliter ofte mer, men ber sjeldnere om hjelp. Med treningsøkten «Sterkere sammen» ønsker Samskipnaden å nå menn på en ny måte, og tilby et trygt og uformelt felleskap der fysisk aktivitet styrker både kropp og sinn – helt uten prestasjonskrav.**

Fredag 10. oktober markeres Verdensdagen for psykisk helse over hele landet, og årets tema «psykisk beredskap», setter fokus på hvordan vi kan stå sammen i livets utfordringer. Norges arktiske studentsamskipnad engasjerer seg aktivt i markeringen, og tilbyr utallige aktiviteter som fremmer fellesskap, trivsel og psykisk helse blant studenter.

Et av tiltakene er den nye treningsøkten for menns helse, «Sterkere sammen» på Kraft sportssenter. Conor Walker er idrettsrådgiver, og trekker frem at forskning viser at trening også er godt for hodet.

– Statistikken viser at selvmordstallene er betydelig høyere for menn enn for kvinner. Kvinner er flinkere til å søke hjelp. Vi prøver en annen måte å nå menn på. Dette er ikke en terapitime, men et lavterskeltilbud knyttet til det å være sammen, sier Walker.

Sterkere sammen arrangeres hver fredag klokken 10 på Kraft Sportssenter og det er gratis å delta.

– Absolutt alle er velkomne, det er ingen prestasjonskrav og du trenger ikke å være medlem på Kraft, sier han.

### **Møteplass for menn**

Arild Høgtun, samtaleterapeut ved Studenthelsetjenesten i Samskipnaden, forteller at årets tema, psykisk beredskap, er viktigere enn noen gang. Også han deltar på treningsøktene som en del av gjengen. Han har dessuten et ekstra overblikk om noen faller ut og er tilgjengelig om noen ønsker å snakke der eller booke en time til senere.

– Vi vet at fysisk aktivitet, sosialt fellesskap og lavterskeltilbud er viktige faktorer for god psykisk helse. Derfor jobber vi målrettet med å skape møteplasser og aktiviteter som styrker studentenes psykiske beredskap - ikke bare på Verdensdagen, men hele året, sier Høgtun engasjert.

Blant deltakerne er også Brage Bolstad-Andreassen, UiT-student og styreleder i Samskipnaden. Han er i tillegg politisk engasjert og har studenthelse som en av sine prioriteringer.

– Etter min erfaring er trening ekstremt viktig både for det fysiske og ikke minst det psykiske. Det handler om ha kontroll og overskudd i hverdagen, sier Bolstad-Andreassen og legger til:

– Det er utrolig viktig at Samskipnaden har et mangfoldig tilbud til alle studenter, og jeg er spesielt glad for Sterkere sammen som er rettet mot menn.

## Mangfold av tilbud

I Kalenderen hos Samskipnaden er det oversikt over alle arrangementer og kurs på alle campuser. Blant de utallige aktivitetene som arrangeres er treningstilbudet «Active Brain Break», strikkekveld, perleverksted, samt «Burger og bar» med livemusikk og brettspill.

I tillegg blir det også i år film på campus i samarbeid med TIFF, UiT og Studentparlamentet. 21. oktober omgjøres multibyget Kraft treningssenter til kinosal, og her kan studenter være sammen til film, mat og drikke – helt gratis. Det blir i tillegg en filmvisning i november på Verdensteateret.

– Bli med og gjør psykisk helse til en del av hverdagen – ikke bare den ene dagen, men hele året, oppfordrer Bolstad-Andreassen avslutningsvis.

---

Norges arktiske studentsamskipnad er velferdsorganisasjonen for de 16000 studentene som er tilknyttet UiT – Norges arktiske universitet og UNIS Universitetssenteret på Svalbard.

Vår oppgave er å sørge for gode rammer i studietida slik at studentene opplever mestring, trivsel og trygghet. Det gjør vi gjennom tilbud om studentboliger, rådgiving, barnehager, mat og drikke, idrett og studenthus. Vi har alltid studenten i fokus.

Samskipnaden har omkring 450 ansatte, og våre tilbud er tilknyttet campusene i Alta, Hammerfest, Harstad, Narvik, Svalbard og Tromsø.

## Kontaktpersoner



### Conor Walker

Idrettsrådgiver ved Kraft sportssenter  
conor.walker@samskipnaden.no  
94068184



**Brage Bolstad-Andreassen**

Styreleder

[brage.bolstad-andreassen@uit.no](mailto:brage.bolstad-andreassen@uit.no)

41669939



**Martine Tennholm**

Kommunikasjonsrådgiver

[martine.tennholm@samskipnaden.no](mailto:martine.tennholm@samskipnaden.no)

46848548