NORGES MUSIKKHØGSKOLE

VELFERDSBROSJYRE

Informasjon til studenter
ved Norges musikkhøgskole

Utvalg for utdanningskvalitet
Norges musikkhøgskole 2004/2005

NORGES MUSIKKHØGSKOLE
Norwegian Academy of Music

HVILKE TILBUD FINNES TIL DEG SOM STUDENT?

Denne brosjyren er utarbeidet for å gi studentene ved Musikkhøgskolen oversikt over hvilke velferdstilbud som er tilgjenglige. Med velferd mener vi alt som har å gjøre med livet rundt studiene - som generell trivsel, helse, treningsmuligheter, boliger og miljøet studentene imellom.

NMH ønsker å ta vare på studentene sine, og alle høgskolens ansatte skal kunne stille opp for deg om du skulle trenge det. Ikke alle har ansvar for alt, men den du oppsøker kan henvise deg til rette vedkommende.

Som student ved NMH betaler du semesteravgift til Studentsamskipnaden i Oslo (SiO), og kan dermed benytte deg av alle tjenestene SiO tilbyr studentene i Oslo. Vi har her samlet informasjonen om velferdstjenestene som finnes på Musikkhøgskolen så vel som tilbudet fra SiO. Informasjonen finnes også på nettsidene til NMH, www.nmh.no, og SiO, www.sio.no.

Du er selvsagt alltid velkommen til å kontakte Musikkhøgskolens administrasjon dersom det er noe du lurer på.

Vi ønsker deg en god og utbytterik studietid!

Med vennlig hilsen

Norges musikkhøgskole

INNHOLD SIDE

1. HELSE	3
Tilbud for studenter med funksjonshemminger	3
Særordninger under eksamen	3
Fysioterapitjeneste	3
Helsetjenesten, SiO - din fastlege som student	4
Friskvern, SiO	5
Tannlege	5
2. RÅDGIVNING	6
Taushetsplikt	6
Studiekontakter	6
Hvis det skjærer seg mellom lærer og student	6
Seksuell trakassering	6
Personlig rådgiving	6
Statens lånekasse for utdanning	6
SiOs sosionomtjeneste	7
Studentprest	7
Rådgivning på internett	8
3. MOSJON OG TRENING	9
Dusj og badstue	9
Universitetsidretten, SiO	9
Oslostudentenes Idrettsklubb - OSI	9
4. STUDENTMILJØ	10
Studentutvalget (SUT)	10
Rabattordninger	10
Vaskemaskin	10
SiO Læringsmiljø – kulturstyret – studenthyttene	10
Kulturstyret, SiO	10
Studenthyttene	11
5. STUDENTBOLIGER	12
6. BARN	13

1. HELSE

Tilbud for studenter med funksjonshemminger

For studenter med funksjonshemminger vil studiene ved Musikkhøgskolen bli tilrettelagt individuelt. Undervisningen blir lagt til studiested Majorstua, som er et moderne bygg med god tilgjenglighet. SiO har også studentboliger tilrettelagt for funksjonshemmede.
Det er utarbeidet en handlingsplan for tilbud til studenter med funksjonshemminger som finnes på NMHs nettsider www.nmh.no/Studenter. For utfyllende informasjon, kontakt Knut Jarbo tlf. 23 36 70 19, e-post: kj@nmh.no i administrasjonen på studiested Majorstua.

Særordninger under eksamen

Dersom du av medisinske eller andre grunner har behov for spesiell tilrettelegging av eksamen, kan du få innvilget dette. Det kan også gis særordninger ved hjemmeeksamen. Informasjon om kriterier, søknad etc finnes i "Forskrift om studiene på NMH", som du finner på NMHs nettsider www.nmh.no/Studenter

Fysioterapitjeneste

Musikkhøgskolen driver et forebyggende tilbud for studenter og lærere. Fysioterapeuten er til stede en dag i uken på studiested Majorstua, i 3. etasje ved siden av administrasjonen. For å få time skriver du deg på en liste utenfor kontoret. Fysioterapeuten svarer på spørsmål angående f. eks. plager og spille/syngestilling, og gir øvelser og veiledning til trening.

SiO tilbyr ikke gratis fysioterapi, men samarbeider med Athletica Fysioterapi på Domus Athletica som har studentvennlige priser. All henvisning til fysioterapi skjer gjennom leger og psykoterapeuter ved Helsetjenesten ved Universitetet i Oslo. Fysioterapeutene har generell kompetanse og videreutdanning i medisinsk treningsterapi.
Behandlingsformer:
Grundig undersøkelse ved første konsultasjon
Medisinsk treningsterapi (MTT)
Allmenn fysioterapi (varme, massasje, øvelser)
Elektroterapi (ultralyd, TNS)
Taping av idrettsskader m.m.

Obs! Dersom du har fri/gratis behandling innvilget fra trygdekontoret må full egenandel betales ved Athletica Fysioterapi, da instituttet ikke får refusjon for behandlingen fra Trygdekontoret. SiO anbefaler at du benytter et institutt som får refusjon.
Fysikalsk institutt på Domus Athletica, Trimveien 4
Tlf. timebestilling: 22 59 69 58
www.sio.uio.no/idrett/fysioterapi.htm

Helsetjenesten, SiO - din fastlege som student

SiO har en egen helsetjeneste som består av en allmennmedisinsk og en psykiatrisk/psykologisk seksjon. Helsetjenesten er fastlege for studenter og studenters barn under 16 år. Du kan bytte fastlege til Helsetjenesten i StudentWeb på Internett, eller henvende deg direkte til Helsetjenesten for å fylle ut et enkelt skjema for fastlegebytte. Som student får du gratis konsultasjon hos lege, men du må betale for prøver, noe forbruksmateriell, vaksinasjoner og ikke studierelaterte helseattester. www.sio.no/helse

Allmennmedisinsk seksjon, SiO
Ved allmennmedisinsk seksjon kan du bestille time til vanlige undersøkelser og behandling (inkl. småkirurgi), svangerskapskontroll og prevensjonsveiledning. Hiv-tester tas på laboratoriet uten timeavtale, og du kan få råd og veiledning angående hiv-smitte.
Det utføres vaksinasjoner på eget laboratorium og gis rådgivning i reisemedisin, men husk å bestille time på vaksinasjonstelefonen i god tid før reisen!
Besøksadresse: Lavblokka Blindern, 2.etasje (over Posten)
Åpningstid: 08.00 - 15.30 (15/5 - 14/9 til kl 14.45)
Telefon: 22 85 31 60 (for timebestilling hos lege)
Telefontid: 08.30 - 10.30 og 13.00 - 15.00 (sommertid til kl 1430)
Faks: 22 85 31 59
Vaksinasjonstelefonen: 22 85 31 30 kl. 12.30 - 14.30 (sommertid til 14.00),
Bestilling av time eller resept mottas dessverre ikke på faks eller e-post. www.sio.no/helse

Øyeblikkelig hjelp: Ring først medisinsk nødhjelp (sykebil) telefon 113 deretter, hvis behov, til Helsetjenestens nødhjelp-nummer 22 85 31 74 kl 08.00 - 16.00.
Trenger du sykebesøk hjemme? Legevaktsentralen tlf. 22 93 22 93, gir råd og sender lege hjem til deg hvis nødvendig. Legevaktens hjemmeside www.oslolegevakt.no/

Psykiatrisk/psykologisk seksjon, SiO
Har du psykiske problemer i forbindelse med studiet, eller problemer av mer generell karakter, kan du henvende deg til psykiatrisk/psykologisk seksjon. Denne kan tilby deg evaluering, rådgivning, og ev. korttidspsykoterapi/gruppeterapi, og bistår også med henvisning til lengre tids psykoterapi utenfor Helsetjenesten.
Helsetjenesten har også følgende gruppetilbud:

VERKSTED I STRESSMESTRING
TA ORDET-KURS
EKSAMENSANGSTGRUPPE
GRUPPEPSYKOTERAPI

Besøksadresse: Lavblokka Blindern, 2.etasje (over banken)
Åpningstid: 08.00 - 15.30 (15/5 til 14/9 til kl 14.45)
Telefon: 22 85 31 81
Faks: 22 85 31 88
Timebestillinger kan dessverre ikke mottas på faks eller e-post.
Akutt hjelp: 22 85 31 81 kl 08.00 - 15.00 (15/5 til 14/9 til kl. 14.00) uten forutgående timeavtale.
www.sio.no/helse

Friskvern, SiO

Friskvern er et kom-i-gang tilbud fra SiO Universitetsidretten for studenter i dårlig fysisk form eller for dem som av andre grunner trenger et tilrettelagt treningstilbud. Du kan melde deg direkte på de ulike treningspartiene eller gå veien om helseprofiltest for å få råd om hvilke aktiviteter du bør starte med i forhold til din treningstilstand, og eventuelle plager i muskel- og skjelettsystemet.
Grønn resept: dette er en henvisning til trening fra Helsetjenesten eller HMS-tjenestene ved SiO og UiO. Alle som får grønn resept settes opp på en gratis helseprofil forutsatt at de har bestemt seg for å komme i gang med trening og har betalt adgangskortet til Universitetsidretten.
www.sio.no/trening

Tannlege

SiO har ikke tannlegetjeneste, og refunderer ikke utgifter til tannlege. Institutt for klinisk odontologi ved Det odontologiske fakultet på Universitetet i Oslo tilbyr et bredt behandlingstilbud for pasienter. Pasientbehandling er en del av fakultetets virksomhet i forhold til utdanningen av tannleger og ved tannpleierutdanningen. All behandling foregår ved instituttets studentklinikker. Behandlingen utføres av studenter under kyndig veiledning av erfarne lærere. Dersom du ønsker å bestille time eller om du har spørsmål om behandling, kan du kontakte resepsjonen: 22 85 20 00.

2. RÅDGIVNING

Taushetsplikt
Alle ansatte ved Musikkhøgskolen har taushetsplikt. Det du legger fram skal ikke komme uvedkommende for øret. Lærere og andre som er berørte i samme sak, vil likevel kunne snakke om saken seg i mellom.

Studiekontakter
Musikkhøgskolen innførte fra høsten 2003 en ordning med studiekontakter. Studiekontaktene er kontaktpersoner for studentene. Til sammen ca. 25 studiekontakter har ansvar for hver sin studentgruppe. Studiekontaktene kjenner godt studieplanen til sin studentgruppe og kan gi råd og veiledning om både studiemessige og personlige forhold. Studiekontaktene har en primærkontaktfunksjon og skal kunne vise studentene til andre personer ved eller utenfor NMH for nærmere belysning eller behandling av saker og tema.
Studiekontaktene skal hver høst ved studiestart presentere seg for alle nye studenter han eller hun har fått ansvaret for. Studentene velger selv hva de vil bruke sin studiekontakt til og står selvsagt helt fritt til å søke råd og veiledning hos andre.
De ansatte i studieseksjonen har også ansvar for veiledning i studiemessige forhold. Oversikt over hver enkelt studiekonsulents ansvarsområder finnes i Opptakt og på NMHs nettsider www.nmh.no/Ansatte/index_html

Hvis det skjærer seg mellom lærer og student
Konflikter kan oppstå mellom en student eller studentgruppe og en lærer. Det er et ansvar for begge parter å forsøke å finne løsninger.
I tilfelle dette ikke lykkes kan studenten(e) henvende seg til sin studiekontakt, eller direkte til studiesjefen. Studenter som ønsker det kan be en representant for Studentutvalget om bistand når saken skal legges fram.

Seksuell trakassering
Musikkhøgskolen har utarbeidet en tiltaksplan mot plagsom eller truende seksuell oppmerksomhet. Denne kan fås ved henvendelse til administrasjonen. Den er også lagt ut på NMHs nettsider www.nmh.no/Studenter. Her finnes oversikt over hvilke personer som kan kontaktes dersom du opplever slike ting.

Personlig rådgiving
Knut Olseng, som har kontor på studiested Majorstua, tlf. 23367100, knut.olseng@nmh.no, gir veiledning i forhold til personlige tema, etter nærmere avtale.

Statens lånekasse for utdanning
For spørsmål om stipend og lån, oppsøk Lånekassens internettsider www.lanekassen.no. Du kan også spørre Liv Thorvaldsen i

administrasjonen på studiested Majorstua, tlf 23 36 70 28, lth@nmh.no.
Du bør merke deg følgende:
- I forbindelse med den nye støtteordningen høsten 2002 falt alle tillegg bort, deriblant også lån til kjøp av instrumenter.
- Fra høsten 2003 falt også muligheten til å søke om ettergivelse av utdanningslån ved fullført langvarig universitets- og høgskoleutdanning bort.
- Når du har bestått eksamen, vil deler av lånet ditt bli gjort om til stipend. Du får bare omgjøring for de studiepoengene du har bestått. Dersom du har fått innpasset fag fra tidligere utdanning vil dette kunne resultere i at du bare får delvis omgjøring.

SiOs sosionomtjeneste

Som student er det mye en skal mestre, og det er ikke alltid like lett å se løsninger alene. Studenter oppsøker Sosionomtjenesten for samtale av mange forskjellige grunner. Det kan være langvarig sykdom, problemer med Lånekassen, graviditet, samlivsproblemer, konsentrasjonsproblemer eller rett og slett kjærlighetssorg. Et bredt spekter av problemer - alle like viktige for den det gjelder.

Studenter med spiseforstyrrelser, eller studenter som sliter med sorg, har mulighet til å delta i grupper sammen med andre. Det finnes også gruppetilbud for hovedfagsstudenter som sliter med gjennomføring av oppgaven, og «Ta ordet»-grupper for studenter med angst for å snakke for grupper. Sosionomtjenester er der når du som student trenger noen å snakke med.

På nettsidene til sosionomtjenesten finner du nyttig informasjon samlet i temaer som "student og syk", ”student og gravid” og "spiseforstyrrelser".
Telefon: 22 85 33 27
E-post: sosionomtjenesten@sio.no
Besøksadresse: Administrasjonsbygningen på Blindern, 4. etasje
www.sio.no/studentradgivning

Studentprest

Studentmenigheten er Den norske kirkes menighet for studenter i Oslo. Studentmenigheten finner du både på Blindern og på Høgskolen i Oslo. Hver søndag kl. 11 er det høymesse i Slottskapellet (inngang fra Slottets nordside). Liturgien veksler annenhver søndag mellom bokmål og nynorsk. Det feires nattverd ved hver gudstjeneste.
Prestekontoret på Blindern ligger på hjørnet av Frederikkebygget, vis-à-vis Akademika.

Kontortiden er mandag til fredag kl. 10-14.
Telefon: 22 85 52 70
Telefaks: 22 85 54 16
E-post: studentprest@uio.no

Prestekontoret på Høgskolen i Oslo ligger i Pilestredet 40
på rom T 318 i 3.etg.
Kontortid er mandag til fredag kl. 10-13.
Telefon: 22 45 20 94
E-post: studentpresten@hio.no
www.studentprest.no

Rådgivning på internett

På www.student.no kan du stille anonyme spørsmål, og få svar fra SiOs sosionomer og psykologer, samt studentprestene ved Universitetet i Oslo.

3. MOSJON OG TRENING

Dusj og badstue

I kjelleren på Musikkhøgskolens studiested på Majorstua finnes både dusj og badstue.
Badstua har åpent:
Hverdager: 14- 21.30
Lørdag: 14- 19.30
Søndag: stengt

Universitetsidretten, SiO

Universitetsidretten (SiO) har et variert og godt treningstilbud i Domus Athletica, Centrum Athletica (Akersgt. 68)* og Blindern Athletica (Idrettsbygningen på Blindern). For kr. 650,- kan du benytte svømmehall, treningsstudioer og en rekke treningstilbud innen aerobics, sykkel, rackertaktiviteter, friskvern og vannaktiviteter. I treningsstudioene kan du få veiledning av godt kvalifiserte instruktører. I tillegg finnes mindre treningsrom på flere av høgskolene og studentbyene. Domus Athletica har utendørs kunstgressbane og tennisbaner. I Centrum Athletica og Blindern Athletica finnes bl.a. buldrerom og treningsstudio. Flerbrukshallen i Domus Athletica og idrettshallen på Blindern blir benyttet til varierte ballaktiviteter.

Kurs som bygger på progresjon (dans, ballett, taijiquan m.fl.) har påmelding og en liten påmeldingsavgift i tillegg til adgangskortet.

* Januar 2004 åpnet Universitetsidretten et nytt treningssenter i sentrum - Centrum Athletica. Dette anlegget erstatter lokalene i Oslo Turnhall. Centrum Athletica er et totalt 1800 kvm stort treningssenter, som tilbyr: Treningsstudio, spinningsal, 2 aktivitetssaler, klatrevegg, buldreområde, behandlingsrom, solarium, garderobefasiliteter med badstuer, avslappingsområde, sykkelparkering.

Telefon: 22 59 69 50
Besøksadresse: Domus Athletica 1.etasje, Trimveien 4
idretten@sio.no
www.sio.no/trening

Oslostudentenes Idrettsklubb - OSI

OSI er den største studentidrettsklubben og er åpen for alle studenter ved UiO og høgskolene tilsluttet SiO. OSIs rundt 30 idretter/aktiviteter spenner over alt fra ballspill, svømming, orientering, friidrett og kampsport til ski, fjell, dykking, elvepadling m.m.
www.osi.uio.no

Studentutvalget (SUT)

Musikkhøgskolens studentutvalg består av 8 valgte studentrepresentanter som tar seg av viktige servicefunksjoner og interesser overfor studentene ved NMH. På SUT-kontoret i 3. etasje, studiested Majorstua (se åpningstider på døra) kan du deponere for nøkler til garderobeskap, kjøpe noteblokker, tomme kassetter og CD-er m.m og få svar på studentspørsmål. SUT arrangerer fester og studentaktiviteter, har kontakt med SiO, Norsk studentunion (NSU) og ledelsen ved NMH. SUT skal medvirke til at studenter er representert i råd og utvalg på skolen (instituttstyrene, opptakskomiteer, styret, m.m.) og er svært glade for tips til aktuelle kandidater. Vil du bidra til en enda bedre studenttilværelse, venter små og store oppgaver på deg! Nærmere informasjon kan du få av SUT-leder eller styrerepresentantene. Konstruktive forslag er alltid velkommen, så bruk postkassa utenfor SUT-kontoret flittig!

Rabattordninger

Det finnes til enhver tid ulike rabattordninger for studenter på billetter til arrangementer etc. En oversikt over slike er under utarbeiding, og vil bli lagt ut på NMHs nettsider i løpet av studieåret.

Vaskemaskin

I 3. etasje på studiested Carl Berner finnes det en vaskemaskin som alle med adgangskort til NMH kan benytte. En vask koster kr. 5,-, poletter kjøpes i resepsjonen på Carl Berner, 2. etasje.

SiO Læringsmiljø – kulturstyret – studenthyttene

SiO-Læringsmiljø arbeider for å legge forholdene til rette for frivillige studentaktiviteter ved UiO og høgskoler tilknyttet SiO.
Kurs for foreninger: SiO Læringsmiljø holder gratis og nyttige kurs for alle aktive i studentforeninger innenfor temaene regnskapsførsel og PR/markedsføring, samt lederkurs.
Kunnskapsbase: I kunnskapsbasen på internett finner du nyttig informasjon om oppstart og drift av studentforeninger.
Telefon: 22 85 33 74
Besøksadresse: Idrettsbygningen Blindern, 2.etasje
www.sio.no/studentmiljo

Kulturstyret, SiO

Kulturstyret støtter studentaktiviteter drevet av og for studenter tilknyttet SiO. Kulturstyret består av ni valgte studentrepresentanter og en representant fra Universitetet i Oslo. Det er mulig å søke om økonomisk støtte til drift, spesielle arrangementer og underskuddsgarantier. Hvert år behandler Kulturstyret mellom 250 og 300 søknader, og fordeler ca 1,8 millioner kroner.

Telefon: 22 85 33 79
Besøksadresse: Idrettsbygningen Blindern, 2.etasje
www.sio.no/studentmiljo

Studenthyttene

I Oslomarka finnes det ti hytter som eies av studentforeningene. Hyttene blir flittig brukt av de forskjellige studentforeningene, men leies også ut til andre interesserte.
Telefon: 22 85 33 79
Besøksadresse: Idrettsbygningen Blindern, 2.etasje
www.sio.no/studentmiljo

5. STUDENTBOLIGER

SiO Boligdivisjonen

Med over 6.000 boliger spredt på 11 studenthus og studentbyer har SiO et tilbud for ethvert boligbehov. Velg mellom nytt og gammelt, møblert og umøblert, rundt og firkantet, hipt og mer tradisjonelt. Hos SiO har du valgmuligheter! Og alt til priser godt under markedet for øvrig (fra 1794,- i mnd.). Strøm og vaktmester er alltid inkludert i husleien, og mange av hyblene har internettilkobling.
Søknadsskjema og informasjon om de ulike boligene finner du på www.sio.no/bolig
Søk når du vil - hele året! Det er lettere å få studentbolig midt i semesteret enn i tiden rundt semesterstart så fortvil ikke – SiO tildeler boliger fortløpende.
Telefon: 22 18 83 35
Besøksadresse: Sogn studentby, Sognsveien 85
www.sio.no/bolig
studentbolig@sio.uio.no

Privat boligformidling

Hvis du må leie dyrt på det private boligmarkedet, sørg for at du har en kontrakt med kort oppsigelsestid. Dersom du skal leie privat, bør du kontakte Leieboerforeningen for å få mer detaljerte opplysninger om rettigheter og plikter for deg og utleier. Du kan også få kjøpt standard husleiekontrakt med veiledning hos Leieboerforeningen, Juss-Buss eller bokhandlere.

SiO Boligdivisjonen formidler utleie av private hybler i resepsjonen i 1.etasje Administrasjonsbygningen på Blindern. Aftenpostens Aftenutgave og Finn.no har også mange hybel-/leilighetsannonser.

6. BARN

Studentbarnehagene, SiO

Mange studenter er innflyttere til kommunen og har ikke et stort sosialt nettverk med familie som kan avlaste. SiOs studentbarnehager gir til sammen tilbud til 610 barn i alderen 8 mnd til 6 år, og kan gi studentbarna et sosialt nettverk. Halvparten av plassene er for barn under 3 år. Studentbarnehagene legger stor vekt på kvalitet, og det pedagogiske innholdet legges opp i tråd med barnas utvikling og behov. Barnehagene ligger i tilknytning til de sentrale bolig- og undervisningsområdene for studentene.
Søknadsfristen for hoveduttaket er 15. mars, da tildeles plasser som er ledige fra august. Det er i dette hoveduttaket det er flest ledige plasser. Du kan likevel søke hele året, da alle søknader blir lagt inn på venteliste, rangert etter studieansiennitet.
Søknadsskjema finner du på www.sio.no/barnehager, og i Studentbarnehagenes brosjyre.
Telefon: 22 59 68 87
Besøksadresse: Domus Athletica 3.etasje, Trimveien 4
www.sio.no/barnehager

Aktiviteter med barn

Universitetsidretten tilbyr babysvømming og svømmeopplæring for barn. Det er familiesvømming i bassenget i Domus Athletica i helgene. Se www.sio.no/trening for informasjon om påmelding og priser for svømmetilbudene for barn.

Lege

Helsetjenesten ved UiO tar også imot studenters barn under 16 år. Helsetjenesten kan også velges som fastlege for egne barn, hvis en av foreldrene har Helsetjenesten som fastlege. www.sio.no/helse

Familiebolig

SiO Boligdivisjonen har familieleiligheter beliggende i barnevennlige områder, og med barnehager i nærheten. Se www.sio.no/bolig for mer informasjon og priser.