










TRYGG PÅ CHALMERS

Om studielån, försäkringar,
trygghet, hälsa och rättigheter
för dig som går på Chalmers.

CHALMERS
STUDENTKÅR

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

	STUDIEMEDEL	4
	FÖRSÄKRINGAR	6
	STUDENTBOSTÄDER	7
	KURSLITTERATUR	7
	HÄLSA	8
	SJUKVÅRD	8
	STUDIEVÄGLEDNING	12
	RÅD OCH STÖD	12
	KONTAKTUPPGIFTER	13

På Chalmers tar vi hand om varandra och det innebär att vi säger ifrån, inte ifrågasätter den som drabbats och visar stöd och hänsyn. Vi är alla ansvariga för att agera och lyssna.

VÄLKOMMEN TILL CHALMERS

*en plats för alla
men inte för allt!*

Att vara student kan vara en stressig och utsatt situation, för både hälsa och ekonomi. Därför finns denna handbok så att du får bättre koll på hur du kan ta tillvara dina möjligheter, rättigheter och skyldigheter.

Bland annat berättar vi hur det funkar och vad du kan göra om du ser, hör eller själv blir utsatt för någon form av diskriminering eller trakasserier - vare sig det är jargong bland medstudenter, i föreläsningssalen eller sexuella ofredanden på ett dansgolv.

Vi berättar också hur du kan förebygga stress och vart du vänder dig om du ändå hamnar där.

Som student har du också rättigheter och skyldigheter kring studielån, sjukskrivning och försäkringar. Det är viktigt att du vet vad som gäller så att du kan känna dig trygg om något oväntat händer.

Och kom ihåg, har du frågor eller funderingar, hör av dig till so@chalmersstudentkar.se. Det är en studentrepresentant som har i uppdrag att värna om oss studenters rättigheter och hälsa.



STUDIEMEDEL

För att få dina pengar

Innan första utbetalningen kan ske behöver CSN få en studieförsäkran av dig.

- Studieförsäkran är en garanti för att studierna påbörjats och har den omfattning som studiemedel beviljats för
- Krävs för att få studiemedel och lämnas tidigast första dagen på terminen
- Lämna försäkran på CSN:s hemsida på "Mina sidor"

En registrering om att du läser på den utbildning som uppgivits måste också ha kommit in till CSN. Denna sker **automatiskt från högskolan** så fort du skrivits in på utbildningen och terminsregistrerat dig (detta görs i LADOK).

Läs mer +

csn.se/vantar-pa-beslut-eller-pengar

Få studiemedel på nytt

Du har rätt till studiemedel när du tagit de poäng som krävs för tidigare studiemedel. Då ska en ny ansökan skickas in.

CSN får dina studieresultat automatiskt (bevakas i fyra veckor) men är det inte inrapporterat efter fyra veckor måste en ny ansökan skickas av dig.

Läs mer +

[csn.se/vantar-pa-beslut-eller-pengar](https://www.csn.se/vantar-pa-beslut-eller-pengar)

Återkrav

Om du har fått pengar av CSN som du inte hade rätt till, måste du betala tillbaka dem. Då får du ett återkrav. Det kan exempelvis bero på att du har avbrutit dina studier. Här finns mer info:

Läs mer +

[csn.se/betala-tillbaka/aterkrav](https://www.csn.se/betala-tillbaka/aterkrav)

Undantag vid särskilda skäl

Ibland kan undantag till reglerna göras. Särskilda skäl kan vara synskada, hörselskada, eller dyslexi.

Läs mer +

Sök på "Särskilda skäl" på [csn.se](https://www.csn.se)

5 snabba

Kortfattat om CSN och studiemedel

- ⦿ **Studiemedlet består av två delar**, ett bidrag och ett lån. Antingen kan båda eller bara bidragsdelen fås.
- ⦿ **Du har rätt till studiemedel** i högst 240 veckor eller 6 års heltidsstudier.
- ⦿ **För heltidsstudier krävs 1,5** högskolepoäng per vecka men det är också möjligt att få studiemedel för 50 eller 75 procents studietakt.
- ⦿ **På csn.se finns allt** du behöver veta. Där finns också de senaste reglerna och uppdateringarna!
- ⦿ Du kan vända dig till **sociala enhetens ordförande** om du har frågor kring det som står på CSN's hemsida.

Allt om
studiemedel på
www.csn.se

Vanliga frågor och svar
[csn.se/fragor-och-svar](https://www.csn.se/fragor-och-svar)



FÖRSÄKRINGAR

Som student finns en försäkring under skoltid på samma sätt som vid ett vanligt jobb, detta är högskolan enligt lag tvungen att se till.

Högskolans försäkring för studenter

Chalmers har tecknat en försäkring som är gratis för dig som student.

Försäkringen gäller vid olycksfall som inträffar under vistelsen på högskolan eller verksamhet i högskolan regi. Den gäller också om olycksfall inträffar under färd till och från studier eller verksamhet i högskolans regi.

Egna försäkringar

Det rekommenderas starkt att själv teckna en hemförsäkring för sitt boende.

Dessa skyddar normalt mot bland annat inbrott, brand och cykelstölder. En så kallad drulleförsäkring rekommenderas om du till exempel själv gör sönder/tappar bort din egendom. En olycksfallsförsäkring kan tecknas för olyckor som sker på ens fritid. Ingen av dessa försäkringar ingår i högskolans försäkring.

Studentkårens försäkring för engagerade

För studenter som arbetar ideellt inom Chalmers Studentkårs regi genom att antingen vara förtroendevalda av fullmäktige, kårstyrelsen eller utsedda för ett visst tillfälligt arbete (exempelvis de som hjälper till vid FestU-kalas) är försäkrade via en av studentkåren tecknad försäkring. Detta gäller inte för besökare av arrangemang eller phaddrar. Skador som uppstår för arrangerande personer inom teknologsektionsarrangemang täcks inte av försäkringen.



STUDENTBOSTÄDER

Det finns två bostadsföretag som enbart förmedlar studentbostäder i Göteborg: Chalmers Studentbostäder (CSB) och Stiftelsen Göteborgs Studentbostäder (SGS).

De hyr ut allt från rum i korridorer till lägenheter med flera rum. För att ställa sig i kö för CSB registrera dig här: www.chalmersstudentbostader.se och för SGS här www.sgsstudentbostader.se. Mellan 1 juni – 31 augusti ges studenter på sitt första inskrivningsår på Chalmers förtur till enrumslägenheter hos Chalmers Studentbostäder.

Du måste ha samma personnummer och e-postadress registrerade i kårens medlemsregister som du har hos CSB alternativt SGS. Detta för att dina bonusdagar skall räknas ut på rätt sätt och att synkroniseringen fungerar.

Läs mer +

- chalmersstudentbostader.se

KURSLITTERATUR

På campus hittar du främst två platser att införskaffa kurslitteratur: STORE (fysisk butik och chalmersstore.se) och Chalmers huvudbibliotek.

Där finns även arkiv med avhandlingar och examensarbeten. En större filial finns på Lindholmen, med ett eget arkiv med examensarbeten. På biblioteken kan du också kopiera och scanna dokument.

Stipendier

Som teknolog på Chalmers finns det möjlighet att söka många stipendier. En del stipendier kräver att vissa villkor är uppfyllda för att det ska vara möjligt att söka dem, exempelvis att den sökande måste studera på ett visst program, men de flesta är öppna för alla. För mer information om vilka stipendier som går att söka, se [chalmers](http://chalmers.se) hemsida.

HÄLSA

Sport och motion

Fysiken

Fysiken är en samordnande friskvårdsorganisation för Göteborgs samtliga studenter och ägs av Göteborgs Studentkårers Företagsgrupp AB.

Det finns flera anläggningar: Gibraltargatan, Kaserntorget och Lindholmen. Det finns också klättringslokaler på Chalmers campus Johanneberg, i Sisjön och i Partille samt en CrossFitlokal på Gibraltargatan.

Alla chalmerister har studentpris mot uppvisande av medlemskort.

Läs mer +

fysiken.nu/sv/kort-priser

Inom kåren

I Chalmers kårhus finns också möjligheter till motion. Där finns en stor hall, pedagogiskt namnsatt "Motionshallen", att boka för diverse bollsporter och annat. I kårhuset finns även en bassäng och bastu som alla studentkårens medlemmar har rätt att nyttja.

Läs mer +

chalmersstudentkar.se/being-a-member

Inom Chalmers Studentkår finns också en mängd olika sportföreningar som du kan bli medlem i. Dessa hittas lättast på studentkårens hemsida:

Läs mer +

chalmersstudentkar.se/sportsatchalmers

Teknologsektioner inom Chalmers studentkår har ofta även en sportkommitté, dessa brukar arrangera gemensamma träningar och tävlingar inom sporter veckovis. Information finns på respektive sektions hemsida.

Psykisk ohälsa

Det är viktigt att upptäcka stress så tidigt som möjligt. Då kan du hinna vidta rätt åtgärder. Studietakten på Chalmers kan vara hög och det är viktigt att hitta både studieteknik och avslappning för att uppnå en bra balans.

Om stressen inte släpper taget behöver du vara uppmärksam. Det är inte ovanligt att högpresterande och ambitiösa personer drabbas och att man anstränger sig ännu mer när man blir stressad.

Av studeievägledare kan du få hjälp att lägga upp dina studier eller få samtalsstöd.

Genom Feelgood kan du som student få hjälp kring studierelaterad stress.

Läs mer +

- stress.se

Behöver du någon att prata med via telefon eller chatt finns flera alternativ. Om tankar om självmord skulle uppstå hos dig eller andra finns det hjälp att få.

Hjälp att få +

- mind.se/hitta-hjalp/sjalvmordslinjen
- Jourhavande kompis, chatt: rkuf.se

Alkohol och droger

Om du eller någon du känner behöver stöd till att förändra en för hög alkoholkonsumtion eller ett drogmissbruk kan du vända dig till Sociala enheten för råd om var du kan vända dig, eller boka en tid hos Feelgood studenthälsovård för hjälp.

Du kan kontakta Ungdomsmottagningen, Stigbergskliniken eller Nordhemskliniken.

Du kan anonymt ringa till Alkohollinjen, Anonyma Alkoholister eller Anonyma Narkomaner för att få stöd. Studievägled-

are kan också stötta.

Alkohollinjen
020-84 44 48

Anonyma Alkoholister
08-720 38 42

Anonyma Narkomaner
0771-13 80 00

Om du blir sjuk

Studenter med studiemedel har ett särskilt försäkringsskydd som innebär att studiemedlen får behållas under sjukdom. Dessutom kan lånedelen avskrivas efter 30 dagars karenstid om personen varit helt oförmögen att studera.

Läs mer +
forsakringskassan.se/

Vård och stöd

1177

Telefonnumret 1177 är gratis sjukvårdsrådgivning på telefon. De kan hjälpa till med att avgöra om vårdcentralbesök är nödvändigt, eller vad du bör göra istället. De kan också berätta var närmaste lämpliga vårdmottagning ligger.

Feelgood studenthälsovård

Gratis för studenter på Chalmers. De kan hjälpa till med studierelaterade problem, som till exempel stress, konflikthandtering, arbetsskador, prokrastiering och alkoholproblem.

Här finns exempelvis tillgång till läkare, psykologer, sjukgymnaster eller ergonomer. Tel: 010-810 81 92

Ungdomsmottagningen

I Göteborg finns ungdomsmottagningen till för alla personer som är upp till 24 år. På ungdomsmottagningen finns hjälp med rådgivning kring kärlek, sex och hälsa. Det finns även möjlighet att få utskrivna preventivmedel med tillhöran-

de undersökningar och även kondomer. Hela ungdomsmottagningens verksamhet är gratis. Deras hemsida hittas på www.umo.se.

Tandvård

Till och med det år du fyller 24 år tandvården gratis genom folktandvården i Västra Götalandsregionen. Efter det finns det bidrag beroende på ålder.



Funktionsnedsättning

Arbete med anpassning för funktionsnedsättning pågår hela tiden. Högskolan är enligt lag tvingade att göra sina lokaler anpassade för funktionsnedsättning.

- 🕒 Vid varje ombyggnation måste Chalmers tänka på anpassning då lokalerna är gamla och inte designade på det sättet från början.
- 🕒 Vid funktionsnedsättning som gör det omöjligt att studera på Chalmers har individen rätt att få hjälp med de förändringar som krävs för att kunna studera.
- 🕒 Vid vissa funktionsnedsättningar finns det möjlighet att ansöka om studiemedel för långsammare studietakt.

Som skäl bedöms synskada, hörselskada eller annat grav funktionsnedsättning samt dyslexi.

Ansvar och kontakt

Ansvar för att studenter med funktionsnedsättning får sina behov tillgodosedda ligger hos programansvarig på respektive utbildningsprogram. Studievägledarna har också ett särskilt ansvar.

STUDIEMILJÖ

Regler och lagar

Enligt 1 kap. 3 § 1 arbetsmiljölagen skall den som genomgår utbildning likställas med en arbetstagare och har alltså samma rättigheter som en anställd har på en vanlig arbetsplats. Studenter har även rätt att finnas representerade i de så kallade skyddskommittéer som är lagstadgade på arbetsplatsen.

Detta är ett utdrag ur lagtexten och gäller studenter på Chalmers.

Ansvar

Det konkreta och övergripande arbetsmiljöansvaret på Chalmers har rektor. Genom delegering ansvarar vicerektor för grundutbildningen och vidare till utbildningsområdesledare för den fysiska arbetsmiljön. För den psykosociala arbetsmiljön ansvarar programansvarig och studievägledaren är ofta mycket delaktig i det arbetet.

Hur vi jobbar med arbetsmiljö

Studerandearbetsmiljöombud (SAMO) kallas studentens företrädare i arbetsmiljöfrågor och är idag likställd med de anställdas skyddsombud i majoriteten av frågor enligt arbetsmiljölagen.

SAMO utses av respektive teknologsektion och deltar i Chalmers arbetsmiljöverksamhet. De är inte i juridisk mening ansvariga för arbetsmiljön och inte heller ansvariga för genomförande av åtgärder utan bevakar arbetsmiljön på sektionen.

Vid varje program utförs varje år en fysisk arbetsmiljö rond, där SAMO, programledning och arbetsmiljöingenjör från personalavdelningen går igenom undervisnings- och fritidsmiljöer för teknologerna och uppmärksammar fysiska problem, samt upprättar en checklista på förändringar som ska vara genomförda till nästa uppföljning.



Dessutom genomförs psykosociala skyddsronder där bland annat SAMO, programledning och jämställdhets-samordnare från högskolan genomför samtal om hur studiemiljön fungerar och kommer även här med konkreta förbättringsförslag som följs upp till nästa möte.

Diskriminering

Det är enligt lag förbjudet att kränka en annan människa på grund av kön, sexuell läggning, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, ålder eller könsöverskridande identitet.

Diskrimineringslagen ser till att diskriminering inom utbildningsväsendet är förbjudet. Skulle någon bli utsatt för kränkning finns det på Chalmers en disciplinnämnd som beslutar om åtgärder mot studenter. Det finns självklart även möjlighet att anmäla lärare eller andra anställda på högskolan för diskriminering eller trakasserier.

Om någon student blir utsatt för diskriminering eller annan kränkande handling ska detta anmälas till högskolan.

Läs mer +
chalmers.se/trygg

Alla anställda på Chalmers som får kännedom om ett trakasserierärendet har anmälningsskyldighet till högskolans ledning. För råd och stöd går det alltid vända sig till studentkårens sociala enhet, till någon av studerandeombudsmännen eller studentprästen. Du kan också vända dig till din SAMO eller sociala enhetens ordförande i kärledning.

Felanmälan

Upptäcker du något fel i lokalerna kan du anmäla detta till 8800@chalmers.se så åtgärdas detta.

Exempel på felaktigheter kan vara bristande ventilation, dörrar som står och piper eller trasiga möbler.

Hantera trakasserier

Om en situation eller person gör dig obekvämt behöver du inte acceptera det. Det finns olika sätt att agera.

- **Säg ifrån direkt** till personen om du får chans och det känns rätt. Ingen har rätt att få kränka, även om det är på "skoj". Får du inget gehör, prata med personens närmsta chef/överordnad och berätta.
- **Prata med ansvarig för eventet** - på Chalmers måste alla som arrangerar följa kårens jämlikhetspolicy vid event.

- Rapportera händelsen till Trygg på Chalmers, anonymt eller med kontaktuppgifter chalmers.se/trygg
- **Prata med en kompis**. Även om det i efterhand kan kännas obetydligt så är det din känsla som räknas, inte situationens omfattning. Acceptera inte att andra ursäktar den som fått dig att må dåligt.
- **Prata med din SAMO** på sektionen, de är ansvariga för studentkulturen och vissa arbetsmiljöfrågor eller med sociala enhetens ordförande i kårledningen om händelsen var på ett arrangemang som hölls av kåren centralt.
- Om du själv inte blivit utsatt men bevittnad och missat chansen att säga ifrån eller visa stöd, kan du ändå göra något. **Prata mer personen som trakasserat** och fråga varför hen gjorde som hen gjorde. Du som icke utsatt har ofta större chans att nå fram och göra skillnad. Eller fråga personen som utsatts om hen är OK.
- **Reagera på något sätt, med ord eller kroppsspråk**. Då visar vi att vi tar hand om varandra och att vi inte går med på diskriminering oavsett form.



Diskriminering kan föreskomma i olika miljöer - säg ifrån om du upplever diskriminering.

**RAPPORTERA
EN HÄNDELSE**
chalmers.se/trygg

STUDIE- VÄGLEDNING

På varje program finns minst en studievägledare. De kan hjälpa till med sammansättning av kurser, kursplanering och som stöd och informatör när något känns fel på utbildningen. Är det inget som de själva kan hjälpa till med kan de alltid berätta vart du ska vända dig.

De har även kompetens inom samtalsstöd och vill inte prata med just din egen studievägledare, kan du alltid kontakta en annan.

Läs mer +

<https://www.chalmers.se/utbildning/studentstod/>

RÅD OCH STÖD

Det finns olika personer att kontakta på Chalmers om vid behov av hjälp eller stöd. Det finns ingen person som är mer rätt att kontakta i första hand utan det beror helt på vem du har förtroende för och vilket ärende det gäller. Vet du inte, börja med SAMO. Nedan följer några exempel där du kan börja:

- Studerandearbetsmiljöombud SAMO på din sektion
- Studerandeombudsmän på Chalmers, en på Johanneberg och en på Lindholmen.
- Studievägledare på varje program, de kan förutom att hjälpa till med studieplanering också vara stödjan- de och rådgivande i andra frågor.
- Präst som tar emot alla studenter på Chalmers, både för samtal och för att ge råd och stöd.
- Sociala enhetens ordförande i kärledningen
- Högskolans kurator kan hjälpa med psykosocial rådgivning och stödsamtal samt med att kartlägga orsaken bakom ditt mående. Kuratorn kan också hjälpa dig att prata om sådant som bekymrar dig just nu eller om sådant som har hänt tidigare men som fortfarande på- verkar dig. Även hjälp och verktyg att ta dig igenom kriser eller andra svåra saker.

Alla dessa personer har kunskap att hjälpa dig vidare om de inte själva kan hjälpa till direkt. **Se kontaktinfor- mation på nästa sida.**

Det finns också alltid en möjlighet att vända sig direkt till en lärare, hand- ledare eller programledning på ens utbildningsprogram.



STÖDFUNKTIONER FÖR DIG SOM STUDENT

Inom kår och högskola

Sociala enheten

Studiesociala frågor, alkoholrelaterade problem och frågor som rör studiemedel, sjukvård och försäkringar.
031-772 39 18

so@chalmersstudentkar.se

Studerandearbetsmiljöombud (SAMO)
på varje sektion.

[Hitta dem här](#)

Studievägledare

Hjälper att planera studierna och samtalsstöd

[Läs mer här](#)

Studerandeombud

Stöd och hjälp åt studenter som känner sig orättvist behandlade på Chalmers.

studerandeombud@chalmers.se

Trygg på Chalmers

Information om diskriminering, trakasserier och anmälningar.

chalmers.se/trygg

Kurator

Psykosocial rådgivning och stödsamtal

kurator@chalmers.se

Studentpräst

Själavård och krishantering, etik och livsåskådningsfrågor

Henrik Wernvik

wernvikh@chalmers.se

073-655 58 03

Samordnare för studenter med funktionsnedsättning

Handlägger frågor om enskilda studenters behov av särskilt stöd.

funka@chalmers.se

Arbetsmiljöingenjörer

Samordnar och utvecklar arbetsmiljöarbetet på Chalmers.

arbetsmiljo.stodet@chalmers.se

Utanför Chalmers

Feelgood studenthälsovård

Hälso- och sjukvård för studierelaterade psykosociala och fysiska problem.

010-810 81 92

student.goteborg@feelgood.se

Alkohollinjen

020-84 44 48

Anonyma Alkoholister

08-720 38 42

help@aa.se

Anonyma Narkomaner

0771-13 80 00

Jourhavande medmänniska

08-702 16 80

Självordstankar

90101

mind.se/hitta-hjalp/sjalvmordslinjen

Jourhavande kompis

rkuf.se (chatt)