



Chalmers studentkårs strategi för arbete inom Hälsa och Välmående

Bakgrund

I nuläget arbetar både studentkåren och Chalmers inom området hälsa och välmående. De arbetar på olika sätt och samarbetar ofta i olika frågor genom nära kontakt med nyckelpersoner. Ett tydligt exempel är hur Sociala enhetens ordförande (SO) har ett tätt samarbete med Chalmers jämställdhets- och likabehandlingssamordnare kring incidenter och rapporteringssystemet Trygg på Chalmers. Ett annat exempel är SO:s kontinuerliga kontakt med chefen för enheten Studentstöd på Chalmers, där bland annat FUNKA, studievägledare och kurator ligger under.

Chalmers arbete

Chalmers har det yttersta ansvaret för studenternas hälsa och välmående, bland annat genom deras arbete med arbetsmiljö som ska följa arbetsmiljöverkets regler. De arbetar med att kontinuerligt samla in studenters åsikter kring arbetsmiljö främst genom Studerande Arbetsmiljöombud (SAMO) som har ansvar att föra studenters talan kring fysiska eller psykosociala arbetsmiljöproblem gentemot Chalmers.

Chalmers har även en rad resurser som ämnar förbättra studenternas hälsa och välmående. Varje program har en studievägledare som hjälper till med studieplanering och de är även utbildade i samtalsstöd för att studenter ska kunna prata om andra problem de har. Chalmers har sedan 2022 återigen en kurator, dit alla studenter kan vända sig för samtalsstöd. Kuratorn hanterar alla problem, inte bara studierelaterade. Det finns även en studentpräst som studenter kan samtala med om olika saker. Till prästen kan studenten vända sig till, inte enbart för samtal som rör religion, utan även livskriser, sorg och relationer. Studenthälsovården Feelgood är en annan resurs där alla studenter har tillgång till samtal om studierelaterade problem, till exempel om studierna påverkar måendet eller tvärt om.

Ett område där det finns stor potential till att förbättra studenternas välmående och hälsa är genom utbildningens organisation och utformning. Även där finns studenters röst representerad genom olika studentrepresentanter i alla organ där det tas beslut om utbildningens utformning. Ledamöter i kårledningen sitter med i många av Chalmers högsta organ och det finns även studentrepresentanter i flertalet forum vilket ger möjligheten för de att påverka i frågor som rör deras institutioner och program. Här finns goda möjligheter att påverka Chalmers i att skapa en mer hållbar studiesituation genom att exempelvis minska stress och mer återhämtning.

Kårens arbete

Kåren bedriver även arbete, inom området hälsa och välmående, som inte är kopplat till Chalmers. Till exempel har SO uppdraget att samordna SAMO:s för att de ska kunna dela erfarenheter. SAMO har som tidigare nämnt ansvar för att föra studenternas talan i arbetsmiljöfrågor, men har även uppdraget att arbeta med jämlikhetsfrågor och trygghet på många sektioner. I dessa frågor fungerar SO som ett bollplank för sektionsstyrelserna i situationer där de vill ha råd eller vägledning.

Inom kåren finns även många grupper som på olika sätt arbetar med hälsa och välmående. Till exempel idrottsgrupper, jämlikhetsgrupper och studienämnder. Kåren arbetar kontinuerligt med att



skapa ett jämlikt och tryggt studentliv, genom att erbjuda ett brett utbud av engagemang och evenemang.

Syfte

Syftet med strategin som bildar målbilden är att sammanställa de områden som behöver arbetas med inom det prioriterade området för hälsa och välmående. I den förtydligas vad kåren behöver arbeta med, vad kåren anser att Chalmers bör göra och vilket påverkansarbete kåren behöver bedriva, samt vad som är gemensamma områden att arbeta med för kåren och Chalmers. Denna målbild blir sedan grunden för det arbete som inkluderas under det prioriterade området som pågår till 2026.

Vision

Kårens vision är att: *Alla medlemmar skall trivas och utvecklas under hela sin chalmertid.* För att detta ska uppnås är det likväl viktigt att medlemmarnas studiesituation och fritid är hållbar sett till fysiskt och psykisk välmående.

Mål

Att Chalmers Studentkår genom gott samarbete med Chalmers ser till att ansvar tas i gemensamma frågor

Skapa en medvetenhet och acceptans kring psykisk ohälsa.

För att uppnå detta krävs en god kommunikation mellan teknologer och Chalmers som inkluderar information kring vad psykisk ohälsa innebär. Detta för att sätta en sund kultur för psykisk hälsa på Chalmers där teknologer är medvetna om vad de kan få för hjälp och vågar ta hjälp när det behövs. En sund psykisk kultur resulterar även i att teknologer mår bra under hela sin utbildning och inte riskerar att bli utbrända under eller efter avslutade studier.

Ge teknologer rätt förutsättningar för att utföra fysisk aktivitet.

Detta genom att öka intresset och informera om resurser. Likväl ska träning möjliggöras för teknologer genom låg kostnad, tillgänglig tid och närhet till välutrustade idrottsanläggningar. Dessutom finns utvecklingspotential för att ge ett ökat stöd till idrottsgrupper inom kåren, ekonomiskt såväl som organisatoriskt.

Sträva efter att vara fria från beroendeproblematik och missbruk.

Kåren tillsammans med Chalmers ska arbeta proaktivt för att främja en hälsosam alkohol- och drogkultur samt reaktivt arbeta genom att belysa de mörkertal som finns och stödja studenter med problem.

Arbeta mot ensamhet och utanförskap för studenter som är nya på Chalmers.

Kåren och Chalmers ska tillsammans arbeta för att nationella inflyttade studenter, så väl som internationella studenter, ska känna sig välkomnade och inkluderade på Chalmers och i Göteborg.



Att Chalmers Studentkår arbetar för sund kultur inom det ideella engagemanget
Studentkåren ska arbeta för att inga medlemmar ska uppleva utanförskap i studentlivet och engagemangssfären.

Utanförskap syftar till det som kan uppstå vid inval av engagerade och genom uppdelningen mellan aktiva och studieteknologer. Likväl gäller denna punkt vid genomförande av evenemang samt erbjudandet av olika sorters evenemang som attraherar olika grupper av teknologer.

Studentkåren ska ge förutsättningar så medlemmar har en hållbar situation i sitt engagemang.

Förutsättningarna som kan ges i form av tid, utbildning och stöd för att må bra i arbetet.

Att Chalmers Studentkår påverkar Chalmers i att möjliggöra en hållbar
studiesituation

Chalmers ska arbeta för att utbildningen och lokaler ska anpassas så att alla teknologer kan delta fullt ut i sina studier.

Detta inkluderar utsatta studentgrupper så som personer med funktionsvariationer, särskilda krav i studierna, psykisk ohälsa, utbytesstudenter, internationella studenter och doktorander. Likväl ska det tas hänsyn till teknologer som har en livssituation som skiljer sig från gemene teknolog.

Chalmers ska bidra till att minska oron som finns över studie- och livssituation.

Oron kan grunda sig i aspekter så som betyg, CSN, långvarig sjukdom, framtiden och avsaknad av skyddsnät. En minskning av oro skulle kunna uppnås genom information från Chalmers för att synliggöra vilka stödjande resurser som finns.

Chalmers ska arbeta för att erbjuda resurser som arbetar för att öka psykiska hälsan bland teknologer.

Detta innefattar information av vilka resurser som finns, medvetandegöra vad psykisk ohälsa är och proaktivt arbete i form av lära ut studieteknik för att minska risken för psykisk ohälsa bland teknologer.

Chalmers ska främja en hållbar livsstil utanför studierna för att främja välmående och förbättrade studier.

Detta innebär en stressfri studievardag som möjliggör återhämtning, vardagsmotion och träning. Utformning av utbildningen på ett sådant sätt som ger studenter tid för återhämtning. Uppmuntring till vardagsmotion kan Chalmers stå för både genom information och rörelse i paus på föreläsningar.

Chalmers ska tillgodose teknologer med fungerande fysisk arbetsmiljö som är ergonomisk och motiverande.

Detta genom att skapa inspirerande studiemiljöer som är anpassade till teknologers olika förutsättningar.

Organisation och ansvar

Kårstyrelsen ansvarar för att en handlingsplan kommer till och att denna implementeras genom arbete av hela kårledningen. Vidare förankras delar av handlingsplanen med studentrepresentanter som hjälp i påverkansarbetet mot Chalmers.