



Handlingsplan för prioriterade området Hälsa och Välmående

Under FuM 7 21/22 fastställdes Chalmers Studentkårs strategi för arbete inom Hälsa och Välmående. För att konkretisera arbetet som behöver göras för att uppnå dessa mål sätts därför denna handlingsplan. Den sträcker sig så långt som det prioriterade området sträcker sig tidsmässigt. Därefter bör arbetet som genomförts utvärderas verksamhetsåret 25/26 gentemot den strategi som har satts upp och ifall allt är uppnått arkiveras denna handlingsplan. Om det inte är uppnått bör denna handlingsplan utvidgas för att sträcka sig längre fram i tiden.

Syftet med handlingsplanen är att beskriva målen i strategin mer detaljerat för att förenkla arbetet. Tanken är att uppdragen i varje punkt ska skapa förutsättningar för att se till att kårledningen och kårens verksamhet kan arbeta direkt med och bedriva påverkansarbete mot högskolan. Det kan vara att identifiera de organ och funktioner inom högskolan och kåren som är aktuella att påverka. Likväl kan det vara att använda kårens åsiktsprogram och vid behov lägga till åsikter i det. Detta för att agera snabbare och mer flexibelt för att förbättra situationen för teknologer. För att avgöra ifall förändringar har skett så kan det vid behov krävas att mätvärden tas fram, exempelvis för att mäta oro vilket i nuläget redan mäts i vissa aspekter i medlemsmätningen.

I punkterna nedan nämns inte doktorandstudenter explicit, men de är också medlemmar i studentkåren och en relativt stor studentgrupp vilket gör att de är viktiga att ha i åtanke under arbetet. Ta hjälp av doktorandsektionen för att ta reda på vilket stöd de behöver och för implementering.

2022/2023: Fysiskt välmående

Fysiskt välmående är en viktig förutsättning för att må bra, men även för att prestera bättre både i studier och på fritiden. Stora delar av teknologers fysiska välmående påverkas av utbildningen och studiemiljön då mycket schemalagd tid eller dåliga möjligheter till fysisk aktivitet bidrar till ett försämrat fysiskt välmående. Därför har kåren tillsammans med högskolan ett ansvar i att arbeta med dessa frågor för att förbättra gemene teknologs fysiska välmående. Nedan listas de mål som satts i Strategin för prioriterade området Hälsa och Välmående i kursivt därunder följer mer detaljerad förklaring och konkreta handlingar.

- *Ge teknologer rätt förutsättningar för att utföra fysisk aktivitet.*
 - Ge förutsättningar i form av närhet, tid, kostnad
 - Informera om tillgänglig fysisk aktivitet
 - Ge organisatoriskt stöd för idrottsengagemang inom kåren
- *Chalmers ska främja en hållbar livsstil utanför studierna för att främja välmående och förbättrade studier.*
- *Chalmers ska tillgodose teknologer med fungerande fysisk arbetsmiljö som är ergonomisk och motiverande.*
- *Chalmers ska arbeta för att utbildningen och lokaler ska anpassas så att alla teknologer kan delta fullt ut i sina studier.*
 - Däribland inkludera studentgrupper med andra förutsättningar att följa med i utbildningen än majoritetsgruppen vilket är relaterat till deras utbildning eller bakgrund. Exempelvis doktorander, utbytesstudenter, vuxna med barn och personer med funktionsvariation etc.



2023/2024: Psykiskt välmående på högskolan

Stora delar av teknologers psykiska välmående är relaterat till utbildningen och den tillhörande studiesituationen. Därför krävs det att Chalmers tar ansvar i detta både genom reaktivt och proaktivt arbete samt genom direkta insatser. Kårens ansvar blir därmed att bedriva påverkansarbete för att se till att högskolan tar sitt ansvar i frågorna samt hjälper högskolan att se teknologernas perspektiv.

- *Chalmers ska bidra till att minska oron som finns över studie- och livssituation.*
 - Ge stöd inom studieteknik och stresshantering
 - Minska oron kring bostadssituation, CSN, karriärmöjligheter, utbytesmöjligheter och livet efter Chalmers
- *Chalmers ska arbeta för att erbjuda resurser som arbetar för att öka psykiska hälsan bland teknologer.*
 - Minska betygshets och prestationskultur
 - Komma bort från machokultur och homosociala miljöer
 - Skapa möjligheter för återhämtning, under och mellan läsperioderna samt mellan terminer
 - Ge ett skyddsnät ifall saker går fel då många studenter är hitflyttade och saknar familj och släkt i sin närhet vilket ger ett behov av att skapa och informera om andra stöttande strukturer
- *Skapa en medvetenhet och acceptans kring psykisk ohälsa.*
 - Ge information om var det går att söka hjälp och vad det finns för hjälp
 - Prata högt om psykisk ohälsa på högskolan och normalisera detta
 - Informera om rättigheter och skyldigheter i utbildningen
 - Skapa sunda alkoholvanor

2024/2025: Psykiskt välmående inom kåren

Att vara aktiv inom kåren innebär att en ofta ges möjlighet att testa på nya saker eller befinna sig i nya sammanhang. Dessa sammanhang kan ge många nya upplevelser, men de kan också i vissa fall leda till olika typer av psykisk ohälsa så som att en förlorarkontroll över sin arbetsbelastning eller känner sig utanför. Därför krävs det att kåren tar ett ansvar i dessa frågor genom direkta insatser och proaktivt arbete.

- *Sträva efter att vara fria från beroendeproblematik och missbruk.*
 - Se över hur olika sorters evenemang värderas beroende på ifall de inkluderar alkohol eller inte
 - Skapa en hälsosam kultur vid introduktion till alkohol på mottagningen
 - Skapa skyddsnät vid hög alkoholkonsumtion
- *Arbeta mot ensamhet och utanförskap för studenter som är nya på Chalmers.*
 - Ha ett brett utbud av olika typer av arrangemang
 - Arbeta för att ingen teknolog ska sakna vänner i sin studiesituation
 - Hjälpa unga personer som nyligen flyttat hemifrån och att hitta sin gemenskap i stan
- *Studentkåren ska arbeta för att inga medlemmar ska uppleva utanförskap i studentlivet och engagemangssfären.*
 - Arbeta för att erbjuda kontaktytor för studenter med olika typer av intressen
 - Arbeta med kulturen kring aktiva och icke-aktiva



- *Studentkåren ska ge förutsättningar så medlemmar har en hållbar situation i sitt engagemang.*
 - Ge ordentlig utbildning för arrangörer som är ett stöd till studenter i svåra situationer
 - Skapa förutsättningar för en lagom nivå av arbetsbelastning vid engagemang
 - Informera om skyldigheter och rättigheter inom kåren som engagerad

2025/2026: Utvärdering

Efter genomförd handlingsplan ska arbetet utvärderas vilket görs genom att utgå från följande frågor.

- Vilka insatser har gjorts inom det prioriterade området i och utanför verksamhetsplanen?
- Hur har arbetet bidragit till de mål som sattes upp i Chalmers Studentkårs strategi för Hälsa och Välmående?
- Vad finns det för rekommendationer för fortsatt arbete i framtiden?
- Hur kan det arbete som genomförts under denna period leda till en långvarig förändring och struktur?