

powered by



Studentens Bærekraftsmål

FOR ET MENINGSFULLT STUDENTLIV



Organisasjoner deltagende i prosjektet



side 1

Ønsker du eller din organisasjon å vite mer om prosjektet, eller ønsker å signere til det?

Ta kontakt med prosjektleder Martine Louise Skulstad
martine.skulstad@sit.no

*oppdateres fortløpende med bidragende parter og organisasjoner etterhvert som det signeres til prosjektet



STUDENTENS BÆREKRAFTSMÅL

En bærekraftig utvikling er en utvikling som tilfredsstiller dagens behov uten å ødelegge fremtidige generasjoners muligheter til å tilfredsstille sine behov. Det handler om hvordan mennesker har det i et samfunn, om å få oppfylt sine grunnleggende rettigheter, og muligheter for å påvirke og skape et bedre og anstendig liv og samfunn. Vi ser at momentene som inngår i et hvert menneske sitt liv har en påvirkning på hverandre, og en mangel på å tilfredsstille et felt i livet vil kunne påvirke og skape en mangel eller vanskelighet ved et annet. Det er dermed viktig å finne de elementene som er av stor betydning i et liv, og prøve å fylle disse på best mulig måte. Dette er noe som er likt for alle mennesker, slik vi også ser under FNs bærekraftsmål for å skape en mer rettferdig og bærekraftig verden.

Men her er det en stor generalisering av hva menneskeheten trenger, og det kan overses konkrete tiltak som enkeltmennesker kan trenge. En gruppe som stadig faller mellom alle stoler er studentene. Studenter er i en livssituasjon som defineres på flere vis, men som i sin generellhet beskriver en student som en person som tilegner seg kunnskap ved en ikke-obligatorisk utdanningsinstitusjon slik som ved et universitet eller høyskole. Men studietiden er mer enn å tilegne seg faglig kunnskap som et produkt man kan kjøpe. Studenter skal også dannes personlig, sosialt og kulturelt. De er ofte ny ut i voksenlivet, og står på helt egne bein for første gang uten veiledning eller stabilt sikkerhetsnett å vende seg til som kan hjelpe dem på veien.

Dette gjør at det er et sterkere behov for å få konkretisert hva man har rett på, hva som er mulig og hvordan en kan jobbe seg mot et studentliv som man selv føler er verdig for seg.

I FNs bærekraftsmål er studenter som en gruppe representert i artikkel 4 om god utdanning. Men selv med punktets undermål som kan begynne å ligne på noe som påvirker hverdagen til den som foretar seg en utdannelse, er målet i hovedsak omhandlende å gi rett på utdanning, ikke å bygge utdanningen, og livet rundt det, opp og videre. Det står heller ingenting om hvor viktig de rundtstående faktorene er for at en god faglig utvikling skal være mulig, slik som gjennom sosiale arenaer hvor man føler tilhørighet, å ha en god psykisk helse, en trygg og stabil bosituasjon, og meningsfulle øyeblikk i hverdagen. Det å føle at man er av betydning, er ønsket og har en verdi er faktorer som gir verdifulle bidrag inn til livet og til studietiden. Det er her studentens bærekraftsmål kommer inn.

Hovedmålet med modellen er å gi en helhetsforståelse på hva som er viktig for at studenten skal få en så god velferds- og livskvalitet som mulig, hva som er mulig å oppnå gjennom studentens egne ressurser, og den omhandler faktorer som har betydning for å skape et så meningsfullt studentliv som mulig. Det viser til at alt i livet henger sammen og har en påvirkning på de andre feltene i livet. Ved å være klar over dette kan man kartlegge hvordan man kan tillegge seg studietiden til å være noe som er passende for enkeltindividet.

Det å være student er ikke lett akademisk, og det burde ikke være en livsutfordring i tillegg. Det er et ønskelig mål at utdanningsinstitusjonene skal være med på veien for å hjelpe studenten med å realisere disse målene, og for at de skal kunne utfylle sin rolle som student, med alt det innebærer.

Det er viktig at studenten blir betraktet som en ressurs av utdanningsinstitusjonen, og ikke som kunder som skal motta kunnskap uten å påvirke utdanningen eller gjøre noe annet med sin studietid. Det er studerende generasjoner som skal være med på å forme fremtidssamfunnet, og vil trenge mer enn et faglig utbytte for å kunne gjøre dette på en så god måte som mulig.

Å utvikle studenter til å bli gode arbeidere og gode mennesker er dermed grunnleggende av det som skal skje i studietiden. Det er viktig å anerkjenne at det er en forskjell mellom å være student og å være studerende, og at selv om studietiden bygger på den faglige utviklingen som skal gjennomføres, er denne tiden så mye mer enn det.

Gjennom studieårene skal det gjennomgås en personlig forming som menneske, det skal læres om selvstendighet, og det skapes en ny selvforståelse. Dette er ikke noe en kan få av fagbøker, forelesnings-saler og labrapporter, men skapes gjennom våre interaksjoner med systemer, organisasjoner og andre mennesker, og gjennom å finne svar og løsninger gjennom disse prosessene.

Mennesket er sin sterkeste ressurs, og dette er noe man trenger å få bedre tilknytning og forhold til for å kunne utvikle seg til sitt fulle potensiale. Kun når man er utmatrikulert fra et studie med en bedre faglig og personlig forståelse, kan man være noe nærmere å være ferdigutdannet.

Kravet om normert tid, progresjonshindre og begrenset veiledning når man går feil løp eller trenger tilrettelegging gjør at mange studenter føler seg alene i sin studiesituasjon, og kan miste både motivasjon for å fortsette på studiet og for å prøve å starte med noe nytt. Mennesket er vant til å måtte prøve og feile, men da må det være et potensiale for å kunne mestre denne utfordringen lengre fremme, og å kunne hjelpe seg selv på veien eller omveien. Studentlivet er på lik linje viktig med alle andre, og burde behandles deretter.

Studentens bærekraftsmål omfavner alle studenter i en ikke-obligatorisk opplæring, og som er immatrikulert ved høyere utdanning slik som universitet, høyskole og fagskole på heltids- eller deltid.

Det presiseres at en student er en som anser seg selv som student, også om det er en tvil på ens egen studentstatus, slik som studenter i permisjon eller sykemelding, eller som tar enkeltfag. Det er opp til en selv å velge om de anser seg som student eller ikke, og om de vil definere seg innenfor begrepet.



STUDENTENS BÆREKRAFTSMÅL

FOR ET MENINGSFULLT STUDENTLIV

1

SOSIAL TILHØRIGHET



2

GOD PSYKISK HELSE



3

STUDERENDE TRYGGHET



4

NÆRHET OG KJÆRLIGHET



5

GOD FYSISK HELSE



6

TRYGG ØKONOMI



7

ANERKJENNELSE



8

GOD SEKSUELL HELSE



9

STUDENTKULTUR



10

SELVREALISERING



11

TILSTREKKELIG HVILE



12

FORSVARLIG BOLIG





SOSIAL TILHØRIGHET

handler om

Å VÆRE EN DEL AV ET STØRRE FELLESSKAP

**Å KUNNE GI OG FÅ NOE VERDIFULLT VED NOE
STØRRE**

Å FÅ NYE IMPULSER FRA ANDRE MENNESKER

Å HA NOE MAN VIL BRUKE FRITIDEN SIN PÅ

Å ha en sosial tilhørighet vil si å føle at man er en del av et større sosialt fellesskap og er en del av en gruppe eller andre former for sosiale samhold. Det er å oppleve et fravær av ensomhet, å føle seg ønsket og savnet når man ikke er tilstede, og å bli sett og inkludert av andre deltagende parter.

Det er å føle at man hører hjemme et sted, muligheten til å være med på noe større hvor man kan gi verdi og føle seg verdifull, ha mulighet til å bygge og bevare sosiale relasjoner, og hvor man etablerer et sosialt liv og nettverk for seg selv. Det er å ha et sted hvor man kan ta en rolle som man trives i og føler at man mestrer, og at man kan være en god ressurs til det man tar del i.

Det handler også om å ha noen man føler er naturlige mennesker å tilbringe tid med, eller et sted man alltid kan gå hvor det ikke er en terskel for å møte.

Det handler også om å ha et sted hvor man får nye input og impulser fra andre mennesker, kan tilegne seg ny kunnskap, dele erfaringer, og utvikle sin sosiale kompetanse.

Det å ha en sosial tilhørighet gir muligheten til å ha opplevelsen av å være student og ikke bare studerende. En sosial tilhørighet kan oppstå gjennom forskjellige arenaer, slik som gjennom organisasjoner som linjeforeninger, vennegjenger, idrettslag, interessegrupper, studiet,

verv og kollektivet. En annen form for tilhørighet er å føle at man har en plass i byen man studerer i. I dette ligger det å ha kjennskap til tilbud, aktiviteter og annet som eksisterer og er tilgjengelig, og om å føle at man har en tilhørighet ved utdanningsinstitusjonen og studiet.

Å være en del av det student-frivilligemiljøet blir av mange ansett som en stor del av studenttiden, og kan til tider bli sett som noe man må være en del av. Det kan være med på å skape et unødvendig høyt behov for å være en del av et frivillig verv eller de større studentorganisasjonene, og kan skape en form for rangstige av om man har verv eller ikke, og hvilke verv man har.

Det er viktig å anerkjenne at studietiden er det man selv gjør det til og ønsker at det skal være, og må ikke inneholde det andre gjør med sin studietid.

Sosial tilhørighet handler derfor om hvordan man selv har det og hva man har behov for, fremfor hva som oppleves som forventet å ta del i.





GOD PSYKISK HELSE

handler om

**Å HA EN ÅPEN OG TRYGG DIALOG OM
UTFORDRINGER EN OPPLEVER**

Å IKKE SLITE SEG UT FOR Å PRESTERE

**Å VÆRE BEVISST PÅ EGNE SIGNALER OG
SYMPTOMUTTRYKK, OG HVA MAN SELV
TRENGER FOR Å HA DET BRA**

Det er ikke ukjent at livet svinger, og studietiden er langt ifra et unntak. Desto viktigere er det å ha en åpen dialog om det å synes livet kan være vanskelig gjennom fjerne tabuet og skammen rundt å ha det vanskelig eller utfordrende psykisk, og at det er krevende å være student til tider.

Det oppleves som at det er en høy terskel for å si ifra om man sliter med noe, og det er ofte sett som positivt å være 'flink' ved å jobbe seg i hjel med studiet, være aktiv i flere aktiviteter, og ha verv og jobb. Dette er noe som bidrar til at det er færre som er åpen om utfordringene man kjenner på fordi en ikke ønsker å bli sett på som en som ikke får det til.

Studenter sliter seg unødvendig ut på fordi det oppleves at normen er å klare alt - hele tiden. Dette er en urealistisk livsform, livet går opp og ned, og det å kjøre seg ut vil slite på mennesket både fysisk og psykisk. Det er derfor viktig å ta sin egen og andres psykiske helse på alvor, være bevisst på sin egen energibank, hva kroppen sender av signaler, og hvilke symptomuttrykk man får når man begynner å presse sine egne grenser.

Studenter skal ha god tilgang på tilstrekkelig med informasjon om samtalemuligheter og hjelp, i tillegg til informasjon om påvirkende faktorer som kan slite på psyken, slik som kosthold, søvn og bomiljø.

Studentsamskipandene i Norge har forebyggende og behandlende tilbud gjennom samtaler og kurs for studenter sine særskilte utfordringer og behov, men dette er ikke alltid mulig å få tilgang på, eller å få den hjelpen man trenger, når man trenger den. Å ha en åpen delekultur om hvordan man har det, og hva man kan gjøre for å hjelpe hverandre vil være et godt utgangspunkt for den psykiske helse på godt og vondt. Det er også med på å bryte ned illusjonen om at mennesker lever perfekte liv.

Det er ofte vanskelig å vite hva man skal gjøre for andre som er i en vanskelig situasjon, og det er desto viktigere å være bevisst på hva vi selv trenger, og være åpen om det til menneskene rundt slik at de vet hvordan de kan hjelpe. Å ha noen som sørger for at du får hjelp når du ber om det, og ha lett tilgang på hjelp og en lav terskel for å få den er viktig, og noe alle trenger.

Det er viktig å presisere at en god psykisk helse ikke på noen måte har en entydig definisjon, men vil være individuelt utifra hva man selv føler, trenger og definerer det som.





STUDERENDE TRYGGHET

handler om

Å FØLE SEG SIKKER PÅ SIN STUDIESITUASJON

**Å HA MULIGHETEN TIL Å UTFOLDE OG UTVIKLE SEG, OG
HA GOD TILRETTELEGGING FOR LÆRINGSMULIGHETER**

**EN LAVERE TERSKEL FOR Å SNAKKE OM
UTFORDRINGER VED Å STUDERE**

**Å FÅ GOD OG HJELPSOM VEILEDNING OM STUDIET OG
STUDIELØPET**

For å klare å gjennomføre studiet på en god måte er det viktig for studenter å føle seg sikker og trygg om sin studiesituasjon og utdanningsinstitusjon, ha god kvalitet på forelesninger og pensum som er forankret i relevant kunnskap og forskning, og å ha relevante og gode evalueringsformer som er passende for studiet og det arbeidet som gjennomføres.

Å få konstruktive, gode og forståelige tilbakemeldinger på eksamener og obligatoriske arbeidskrav er vesentlig viktig for at studentene skal få en forståelse av hvor de ligger an kunnskapsmessig, og om de tilegner seg fagstoffet på en så god måte som mulig som de selv lærer av.

Å være trygg på sin studietid handler også om å ha muligheten til å jobbe med sin faglige utfoldelse. Studiet en går og fagene en tar er en stor del av hverdagen til studenter, og er med på å utvikle studenten til den yrkesutøveren de skal bli. Det skal også hjelpe dem med å drive sit fagfelt fremover. For å klare å få en større sikkerhet og tillit til sin egen faglige utfoldelse trengs det en større kultur for å utfordre normer og tradisjonelle studiemåter, i tillegg til å kunne utvikle sitt fagfelt fremover gjennom for eksempel tekniske verv, studiegrader fra bachelor til PhD, gode verksted- og labarealer, gode praksismuligheter og ferdighetstreninger som man føler man får utbytte av.

Om studenter kommer med tilbakemeldinger på noe som de mener

trengs å revideres ved studiet, er det et godt nok grunnlag for å se på hva som er mulig å endre og forbedre, og ha studentene som del i prosessen. Problematikk eller endringer ved et studie skal også kunne ses på mens emnet går, og ikke kun vurderes revidert etter at referansegruppe-rapport er levert.

Studietiden er vanskelig på flere måter for de fleste, og det går ikke alltid slik man ønsker. Det er dermed viktig å ha bevissthet rundt dette. Det skapes ved å danne en lavere terskel og stigma rundt konteeksamener, flere forsøk på arbeidskrav, bytte av studieretning eller vurdere å droppe ut, og å snakke om hva man finner krevende med studiet, faget eller hverdagen generelt. Det omhandler også det å bli bekreftet på sin egen studentstatus når man kan være i en situasjon hvor man er i tvil. Dette kan være i situasjoner som når man tar noen få studiepoeng, er i permisjon eller av andre årsaker føler seg usikker på hvor de står i sitt studieløp.



Det å studere er ikke en studiepoengproduksjon hvor målet er å en utdanning så raskt som mulig, hvor kunnskapen består av å bare klare å komme seg gjennom eksamen, men faktisk ikke bearbeidet det man lærer. Å få en god navigasjon, veiledning og hjelp fra utdanningsinstitusjonen er viktig for at dette skal gå bra, både for studenten og institusjonen. Jo mer studenten føler at de blir tatt hånd om og får den hjelpen de trenger, jo færre vil droppe ut av studiet på grunnlag av misnøye.

Dette kan handle mye om å se på det nåværende utdanningssystemet, og se på muligheten for å revidere de stødige tradisjoner som finnes i dette, og heller tilpasse systemet til dagens student og studiehverdag.



Utdanningsinstitusjonene skal være med på å danne studenten i flere deler av livet, ikke kun det yrkesmessige. Det er dermed viktig å se mer på helheten av studenten og studiehverdagen, ikke bare det som foregår i forelesningen eller blir skrevet i eksamensoppgaver.

Det er også her viktig å få god veiledning og hjelp til tilrettelegging for å ta pustepausene som trengs om det er i studiet eller en pause fra studiet, og å få en så stabil og god vei tilbake til studiet igjen.

Studenter er ikke bare kunder og forbrukere av et utdanningsopplegg, men mennesker som skal være med på å drive feltet fremover og påvirke hva som vil være relevant i fremtiden.







NÆRHET OG KJÆRLIGHET

handler om

**Å HA EN NATURLIG PRIMÆR NÆRKONTAKT, OG
GODE RELASJONER TIL MENNESKER SOM GIR EN
TRYGGHET OG OMSORG**

**Å HA GOD KOMMUNIKASJON OM HVA MAN
TRENGER OG HVA MAN KAN GJØRE FOR ANDRE**

**Å VISE SEG SELV EGENOMSORG OG
EGENKJÆRLIGHET**

Å ha nærhet og kjærlighet i livet er noe av det viktigste vi kan ha som mennesker, og noe som kan vises i utallige uttrykksformer. Nærhet og kjærlighet omhandler de nære vennskap og naturlige nærkontakter som mennesket har, en kjæreste-relasjon, nær og fysisk kontakt, noen å være glad i og som er glad i deg, noen å være komfortabel med, og noen man bryr seg om og passer litt ekstra på.

Det er hvor det er et gjensidig savn når en av partene ikke er tilstede, og å føle et generelt fravær av ensomhet. Nærhet og kjærlighet går på et mer intimt og personlig plan enn en sosial tilhørighet i en større gruppe gjør, men kan også omhandle det samme.

Alle mennesker trenger noen de kan ha en mer betydningsfull relasjon til, som man kan være åpen, ærlig og sårbar med, og som man kan ventilere til når livet blir vanskelig, og som lyttet til de utfordringene man ytrer. Det handler om å tørre å spørre om støtte når man trenger det, og å få det behovet møtt.

Det er viktig å vise hverandre tillit, ærlighet, forståelse, omsorg, aksept og hengivenhet. Det å være bevisst på å ha en åpen kommunikasjon om hva man trenger, og hvordan man trenger å motta kjærlighet er viktig for å bli elsket og forstått slik en trenger, og for å kunne elske andre slik de også trenger.



Det omhandler viktigheten av fysisk, emosjonell og intellektuell nærhet som enhver person trenger. Det å kunne snakke om hva som skjer når kjærligheten og omtanken ikke når frem, eller når man elsker noen på en måte som ikke gir dem det de trenger.

Det må også anerkjennes at nærhet og kjærlighet ikke bare omhandler vår relasjon til andre mennesker, men også forholdet vi har til oss selv, hvor egenkjærlighet og egenomsorg er elementært. Dette handler om å bli bedre kjent med det en selv trenger og hvordan det er mulig å oppnå det, og hvordan man på best mulig måte kan gi seg det man trenger.

Det er viktig å være bevisst på at vi selv er vår primære kilde til kjærlighet og omsorg, og dette ikke er noe vi kan være avhengig av å få fra andre mennesker alene, men ha som en supplerende kilde.



GOD FYSISK HELSE

handler om

**Å HA KJENNSKAP TIL EGEN KROPP OG HVA DEN
TRENGER FOR Å FUNGERE SLIK EN ØNSKER**

**Å HA TILGANG PÅ MULIGHETER FOR Å BEVEGE SEG
INNENDØRS OG UTENDØRS**

**Å HA MULIGHET TIL Å PRIORITERE SIN FYSISKE HELSE
UTEN AT DET GÅR PÅ BEKOSTNING AV NOE ANNET**

Å ha en god fysisk helse handler om det å ha kjennskap og et godt forhold til egen kropp og hva den trenger av kosthold, søvn, trening, hvilke, næring og nærkontakt. Det handler om å ha tilgang på trening og aktivitetsmuligheter for å ha et bevegelsesnivå som passer for deg, og muligheten til å delta på dette. Det er viktig å ha fokus på at trening og fysisk helse kan være så mangt, og det som kan definere god fysisk helse er et fungeringsnivå som man selv følger er bra, og at man opplever å ha et godt forhold til de målene man setter seg for egen trening, fungering og kroppsideal.

Det handler også om muligheten til å ha fravær av smerter i kroppen, og få en bedre forståelse av hva i livet som kan påvirke fysiske smerter.

Studenten skal ha god tilgang på informasjon om hvordan å ta vare på kroppen sin på en praktisk måte fremfor på et utseendebasis, i tillegg til tilgang på treningsanlegg både innendørs og utendørs som er mulig å bruke. Det er dermed viktig for studenten å få gode vaner som gjør kroppen godt, og hvordan man kan få et bedre forhold til seg selv og sin opplevelse av kropp og helse, og et bredere fokus på påvirkningen det kan ha på psyken og hverdagen.

Det er ikke ukjent at studenter ofte nedprioriterer å ta vare på sin fysiske helse på grunn av mangel på eller tilgang på treningsanlegg og helsetilbud, eller fordi økonomi til å klare å dekke dette som trengs ikke strekker til. Det gjør at mange studenter kan gå med kroppslige plager som kunne vært unngått om det var billigere og lettere tilgjengelige tjenester av forskjellige slag, slik som lege, fysioterapeut, ernæringsfysiolog, kiropraktor og treningsmuligheter.

Det er viktig å understreke at det ikke skal være en ekstra belastning for studenten å ta vare på egen kropp i frykt for at det skal gå utover andre deler av livet.





TRYGG ØKONOMI

handler om

**Å KUNNE HA ØKONOMI FOR ET FORSVARLIG
LIVSOPPHOLD SOM DEKKER MER ENN
GRUNNLEGGENDE BEHOV**

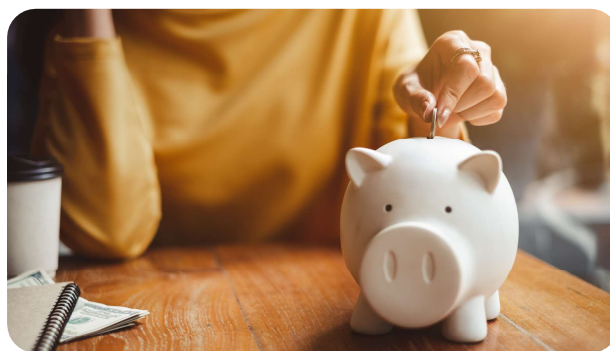
**Å IKKE MÅTTE VÆRE AVHENGING AV EKSTRA
INNTEKT, LÅN ELLER SPAREPENGER**

**Å HA SYSSELSETTING AV STUDENTER SOM ER
TILPASSET DET Å VÆRE FULLTIDSSTUDENT**

Tiden som student er en økonomisk krevende tid hvor studenten har begrenset med midler, inntekt og mulighet for å gjøre noe med sin økonomiske situasjon.

Studenter defineres som i en frivillig og midlertidig økonomisk situasjon, eller anses som å ikke ha rett til å si noe særlig om å slite økonomisk. Men studenter trenger en økonomi som gjør at de kan leve et forsvarlig livsopphold utifra de satsene som står i samfunnet og det de må bruke penger på. Studenter har ikke rett til sosialhjelp om de skulle trenge økonomisk hjelp, som gjør at det er vanskeligere for studenten å kunne leve et forsvarlig livsopphold når egen økonomi ikke strekker til. Stipend og lån som studenter får må dermed kunne dekke mer enn grunnleggende behov som mat og tak over hodet, slik det også er krav om når det kommer til sosialstøtte til det øvrige samfunn. Utgiftsdekningen fra denne inntekten skal omfavne å ha mulighet til å ta del i aktiviteter og studentkulturen, og skal gjøre det mulig å være økonomisk selvstendig fra foreldre og andre former for lån.

Det skal ikke være en forutsetning at studenter skal bruke av sparepenger, eller at det skal være nødvendig å jobbe ved siden av fulltidsstudiet for å få økonomien til å gå rundt, men at dette heller skal være et valg studenten selv tar utifra interesse om å få arbeidserfaring og mulighet for å tjene mer.



Det skal ikke være en forutsetning at studenter skal bruke av sparepenger, eller at det skal være nødvendig å jobbe ved siden av fulltidsstudiet for å få økonomien til å gå rundt, men at dette heller skal være et valg studenten selv tar utifra interesse om å få arbeidserfaring og mulighet for å tjene mer. Sysselsetting av studenter bør være en større prioritet ved utdanningsinstitusjonene, fortrinnsvis ved å utarbeide flere arbeidsoppgaver for studenter som er bidragende for dem, samtidig som det ikke skal oppfordres til overjobbing, jobbe utover satte arbeidsoppgaver eller å la arbeidet gå utover studielivet. Studenten må også kunne få opplæring og veiledning om verdien av penger, hvordan sette opp budsjett, og hvordan spare og bruke penger på en god måte.

Det viktigste med studentøkonomien er at studenten kan føle seg trygg og rolig i sin egen økonomiske situasjon, at de har kontroll og klarer å håndtere de pengene de har på en måte som er god for dem.



ANERKJENNELSE

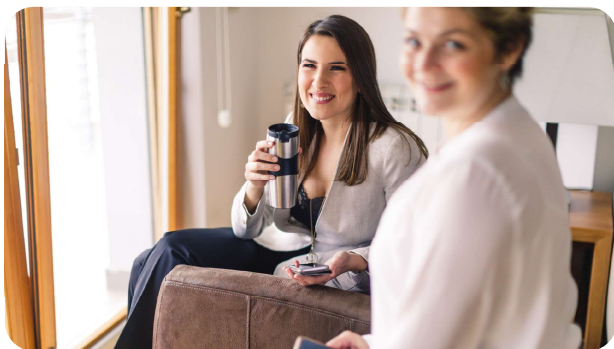
handler om

Å BLI SETT, HØRT, FORSTÅTT OG TATT PÅ ALVOR

Å BLI FORSTÅTT SOM ET ENKELTINDIVID

**AT STUDENTENS TALERØR BLIR BENYTTET OG
LYTTET TIL AV UTDANNINGSINSTITUSJONEN**

**Å VÆRE IMØTEKOMMENDE FOR ANDRES
SYNSPUNKTER, OG EGNE OPPFATTELSE AV DEM**



Anerkjennelse handler om å bli sett, hørt og forstått, å føle at man blir satt pris på og inkludert, og at man får kjærlighet og respekt. Det å bli anerkjent handler om å få skryt, konstruktive tilbakemeldinger og bli respektert for det man tilegner seg som viktig og nyttig for en selv og hva man bidrar med til andre.

Å bli tatt på alvor handler om det å bli anerkjent av andre, da spesielt av utdanningsinstitusjonen og fagpersoner. Det handler om å få utdanningen sin tatt seriøst slik det blir forventet av studentene å gjøre, å få god veiledning og tilbakemeldinger på det man gjør, og få klager lyttet til og tilbakemeldinger arbeidet med. Det skal vises respekt for studentens tid og ressurser som blir lagt ned i studiet og hva de gjør for å bygge seg opp faglig.

Det er viktig å være klar over at studenten ikke skal stå alene i å flnne ut av hvordan utdanningen er, eller å måtte godta det de opplever som mangler i studiet sitt. Det er viktig at studentorgan slik som tillitsvalgte og studentpolitikere blir nyttiggjort av studenter og utdanningsorganet for å fremme studentens utdanning og læringsmiljø.

Anerkjennelse handler også om å se andre, og å være åpen og imøtekommende for deres synspunkt og uenigheter. Det er viktig å være bevisst på hvordan synet på seg selv og på andre er med på å påvirke våre oppfattelser og hvordan vi behandler andre mennesker, og hvordan vi velger å handle overfor dem. Det handler altså om menneskets mentaliseringsevne.

Å bli anerkjent som en student i en studiesituasjon er viktig for studentens plass i samfunnet, men det er også viktig å fjerne konnotasjoner fra ordet 'student' når det kommer til generelle omtalelser, ettersom det omhandler flere hundretusener av mennesker på lik linje som mennesker i arbeidslivet. Her er det viktig å heller ha et bredere individfokus som er bedre representerende for det man ønsker å fremme.





GOD SEKSUELL HELSE

handler om

**BEVISSTHET RUNDT EGEN KROPP, LEGNING, KJØNN,
GRENSER, LYSTER OG BEHOV**

**Å HA EN GOD KOMMUNIKASJON OM GRENSESETTING
OG SAMTYKKE, OG HVORDAN RESPONDERE PÅ DET**

**SNAKK RUNDT PREVENSJON OG FOREBYGGING AV
SYKDOM RELATERT TIL SEX OG KJØNN**

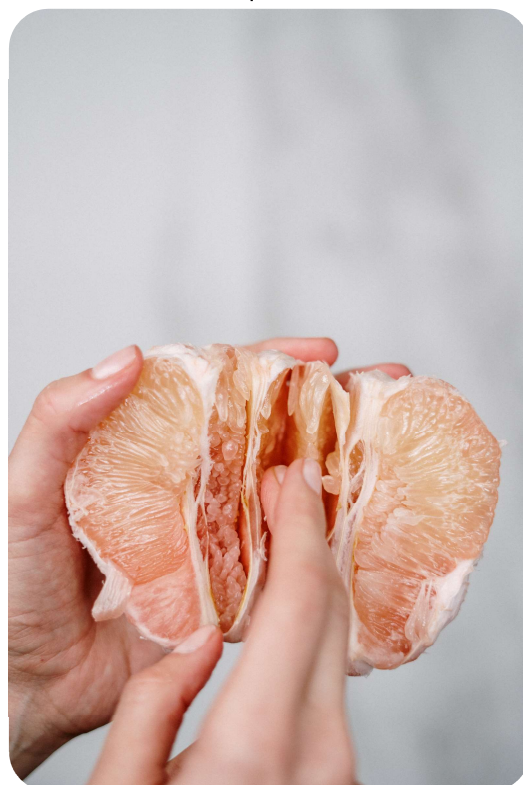
Det er viktig å være bevisst på hva god seksuell helse er, og hva begrepet innebærer både på et generelt og personlig nivå. Det handler om å være bevisst på egen kropp, seksuell orientering, egne grenser, lyster, behov og påvirkning alt dette har på enkeltindividet. God seksuell helse handler om å være bevisst og åpen om grensesetting, og å føle seg komfortabel med å gi samtykke eller ikke, og hvordan respektere den samtykkeresponsen man får.

Det er viktig å ha god kunnskap om hva god sex er og kan være, hvordan å ha det bra seksuelt alene og med partner, om hvordan ha samtaler med seksuelle partnere, hvordan kroppen fungerer, om sykdommen man kan få, og hvilke prevensjonsmidler som er rett for seg å bruke. Det skal være en lav terskel for å stille spørsmål, være åpen innenfor feltet og være mulig å dele erfaringer. Det skal være en større normalisering å ikke ha eller ønske å være seksuelt aktiv i studietiden, og at dette er et valg på lik linje som å være aktiv. Her er det viktig med fokus på at alle har ulike verdier og idealer når det kommer til sex, og at valget om hva man ønsker å gjøre eller ikke gjøre skal møtes med gjensidig respekt.

Studenter skal ha god tilgang på hjelp når man opplever ubehag eller traumatiske ting slik som overgrep, voldtekt, incest eller andre hendelser som har en konsekvens for hvordan

man har det, både om man er offeret eller den som har utført handlingen. Det er også her viktig å bli møtt med god behandling og forståelse for hva man har gjennomgått, og blir møtt med respekt.

Det er viktig å ha god tilgang og informasjon på prevensjonsmidler, og at diskusjonen rundt hormonell- prevensjon og hva det kan gjøre med kroppen kommer mer i fokus. Her er det også viktig med bedre støtte og tilgang til billigere eller gratis prevensjonsmidler og hygieneartikler, og ikke ha dette ansett som luksusvarer. Det må også bli større fokus, oppfordring og normalisering om å gjennomgå helsesjekker på kjønnsorganer og annet som omhandler den seksuelle og fysiske helsen, om det er en kjønnssykdom eller å ta en celleprøve.





STUDENTKULTUR

handler om

**Å VÆRE EN DEL AV ET STØRRE FELLESSKAP SOM ER
SOSIALT OG VEKKER ENGASJEMENT**

**OPPLEGG SOM ER ÅPENT FOR ALLE Å DELTA PÅ,
ELLER SOM GIR MULIGHET TIL FRIVILLIG ARBEID**

**Å FØLE AT MAN HAR EN PLESS HVOR MAN KAN
DRIVE MED AKTIVITETER UTENFOR STUDIET**

Studentkulturen skal være et rom som er åpent for alle, og som er i en dynamisk prosess som følger studentene, og ikke studentene som må tilpasse seg kulturen. Det er et sted hvor det er variasjon og rom for tradisjoner og nyskapning, slik at det vil følge en kontinuitet i det som er godt og endring i det som trengs for å skape en så god kultur og miljø som mulig.

Å være en del av studentkulturen betyr å ta en del av et fellesskap som skaper noe, som vekker engasjement eller bidrar inn til studentmiljøet både sosialt og faglig.

Alle studenter skal ha muligheten til å kunne delta i det kulturelle som skjer i deres studentmiljø og studiested, slik som fellesopplegg som er åpent for alle studenter, arrangement som er lett å ta del i, eller andre former for samhold slik som blant annet verv og frivillighetsarbeid, fadderuken, linjeforeninger, studentpolitikken og sosiale, faglige, religiøse, sportslige, politiske og andre interesseorganisasjoner. Det skal være lett tilgjengelig informasjon om kulturtilbud som skjer, og hvordan å kunne ta del i det.

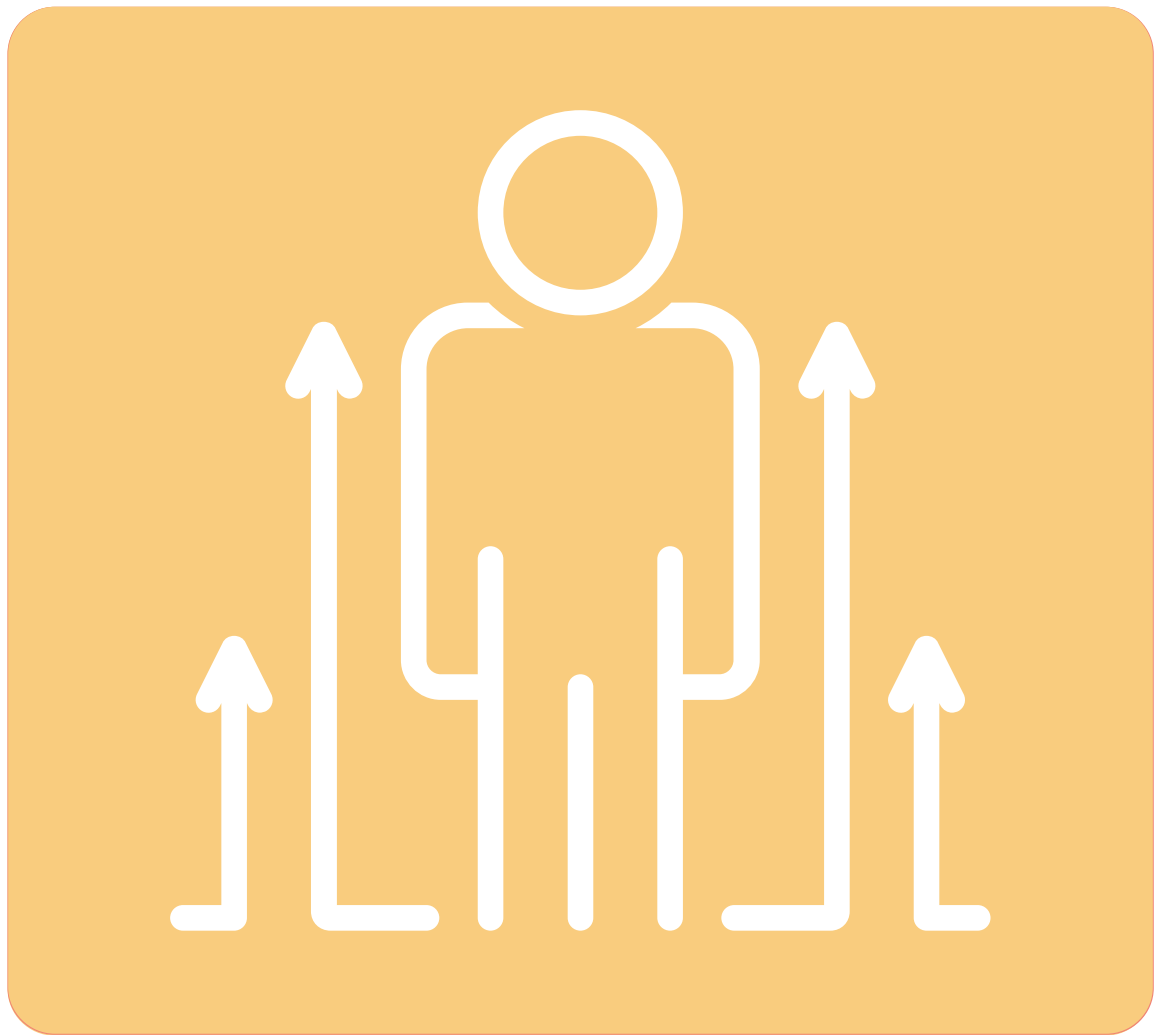
Alle studenter har rett til å føle at det er en plass til dem, og få mulighet til å gjøre noe ved siden av studiet om de ønsker det.

Det skal ikke legges skjul på at det er romantiserte forventninger til studentkulturen og opplevelser man

skal ha gjennom studietiden, og at det å være en del av studentkulturen og frivilligheten er en av få muligheter til å virkelig oppleve det som studietiden har å by på. Det har vært med på å skape en form for sosialt hierarki i studentsamfunnet, ettersom stor interesse for verv gjør at det ikke er alle som er garantert å bli tatt opp. Dette kan gjøre at det blir et skille mellom studenter med verv og studenter uten verv, og at det å ikke ta del i den form for miljø gjør mindre av studietiden. Dette trenger ikke å være tilfellet.

Det skal heller ikke legges skjul på at det kan være elementer av kulturen som ikke er optimalt, slik som et større fokus på alkohol, og at det er et betydeligere større avhengighetsproblem blant studenter enn man er klar over.





SELVREALISERING

handler om

**Å FÅ EN FORSTÅELSE AV OG MULIGHET TIL Å UTVKLE
SEG SELV, OG BLI KJENT MED SINE RESSURSER**

**Å FÅ PÅFYLL PÅ INDRE MOTIVASJON OG
MESTRINGSFØLELSE FRA DET MAN DRIVER MED**

**Å GI SEG SELV TILATELSE TIL Å FEILE, OG LÆRE NYE
MÅTER Å GJØRE TING PÅ**

Alle studenter skal ha muligheten til å kunne bli bevisst på og utvikle sine personlige ressurser, og få en dypere forståelse av seg selv. Dette handler om å finne ut av hva man er god på, hvilke kunnskap man sitter med, hva man selv kan bidra med, og å kunne vise frem sine ferdigheter og dyrke dem videre, men også om bevissthet på sine dårlige sider, og finne måter å videreutvikle dem og utfordre seg selv til å bli bedre i ens eget tempo. Det går på det å kjenne at man håndterer de oppgavene og utfordringene man møter, og klare å mobilisere sine ressurser for å imøtekomme dem. Det går også ut på å få regelmessig påfyll til sin indre motivasjon til å drive med det man både skal og ønsker, og å kjenne på en autoritet rund sin egen eksistens, og få en mestringsfølelse gjennom det.

For å kunne ha en trygg og komfortabel selvrealisering må det skje i trygge arenaer hvor en kjenner at en lykkes og har betydning for seg selv og andre, og hvor det er mulighet for å være sårbar, men også få konstruktive tilbakemeldinger på hva man bidrar med.

Mange har ressurser som de ikke får utnyttet eller utforsket, og det er derfor fordelaktig å ha arenaer hvor en føler at det er mulighet for å bruke sine ressurser og utforske dem til noe som kan føre til en mestringsfølelse,



som igjen fører til bedre selvtillit og selvfølelse, og som er bidragende på å utvikle seg som menneske. Det må tydeliggjøres at mestring kan omhandle mye, som å ha flere delmål eller å tørre å feile.

Gjennom å ha et nettverk som har tro på det du gjør og gir ønskelig støtte og veiledning, og som kan oppfordre til å prøve ting man tror er ukomfortabel med kan denne prosessen bli noe enklere.

Det er også viktig å understreke at selvutvikling og selvrealisering også omhandler det å være viktig for noen andre, og føle at man bidrar positivt inn til noe eller noen.



TILSTREKKELIG HVILE

handler om

**Å GI SEG SELV ROM TIL Å SLAPPE AV, KOBLE
UT OG TA PUSTEPAUSER**

**Å HA REKREASJON GJENNOM AKTIVITETER
SOM GIR AVKOBLING FRA HVERDAGEN**

**Å HA GOD SØVN- OG HVILEHYGIENE SOM ET
GRUNNLAG FOR ET GODT FUNGERINGSNIVÅ**

For å klare å være et fungerende menneske er det viktig å gi seg selv nok pauser, og få tilstrekkelige pustepauser og muligheter for å hvile. Det handler om å bli kjent med når man selv trenger å ta et pust i bakken, og få energinivået opp dit man ønsker det for å komme på et fungerende energinivå.

Å få tilstrekkelig hvile er en nødvendighet for å ha en god livskvalitet, også for studenter. Det er viktig å kunne kjenne etter og vite når man selv trenger tid for å koble av, og å ta seg tiden til å slappe av og å lade opp batteriene. Gode pausevaner og tydelige forventninger til arbeidsmengde vil bidra til en sunn hvilekultur, og kunne bidra til å forhindre utbrenthet.

Normalisering av at ikke alt kan være ditt beste produkt vil også bidra til en god hvilekultur, som videre vil gi ringvirkninger i form av bedret mental helse, arbeidsmotivasjon og et mer aktivt sosialt liv om man ønsker det.

Utover hvile som avkobling, er ikke-avslappende rekreasjon som trening, frivillig arbeid og sosialisering en minst like viktig avkobling, som må kunne balanseres med den øvrige studiehverdagen på en god måte. Det er viktig å bli kjent med hva en selv trenger for å klare å avspenne seg fra hverdagen, og legge av nok tid til det.

Tilstrekkelig søvn legger grunnlaget for et fungerende energinivå gjennom dagen, samt et godt læringsutbytte og god generell mental helse. God tilgang på kunnskap om god søvnhygiene vil legge til rette for høy søvnkvalitet blant studenter.

Universitet og kommunen bør stille med gode arbeids- og studiearealer, slik at soverommet kan forbli et soverom.

I tillegg trengs det holdningsarbeid mot antagelser om at gode og flinke studenter skapes ved jobbing til langt på natt, som bygger på tanken om at en god student er den som sliter seg mest ut.





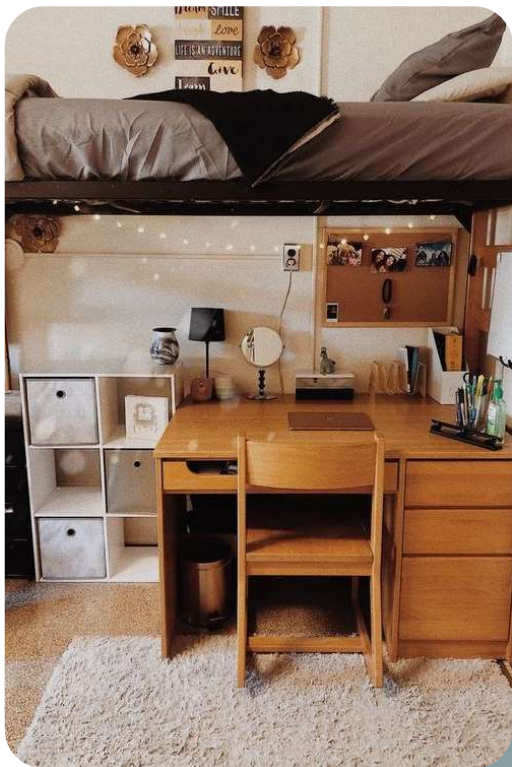
FORSVARLIG BOLIG

handler om

**ET TRYGT OG GODT HJEM SOM PASSER FOR DEN
SOM BOR DER**

**Å HA HELSEFREMMEDE OG ESTETISK GODE
AREALER, OG ET GODT BOMILJØ HVOR MAN
ØNSKER Å VÆRE**

**ET STED SOM IKKE ER I OVERKANT DYRT ELLER
ULEMPEAKTIG FOR EN STUDENT Å BO**



Alle studenter har rett på å ha et hjem som føles trygt, godt og som gir mulighet for å lande og ha et privatliv man er komfortabel med, i tillegg til at det kan speile ens personlige preg og behov. Alle har rett til følge seg komfortabel i eget hjem, og ha muligheten til å ha et godt sosial miljø med dem man bor med. De har også rett til å ha muligheten til å ikke ønske et sosialt miljø, men bare et godt bomiljø hvor alle jobber sammen for en trivelig og estetisk god atmosfære i leiligheten.

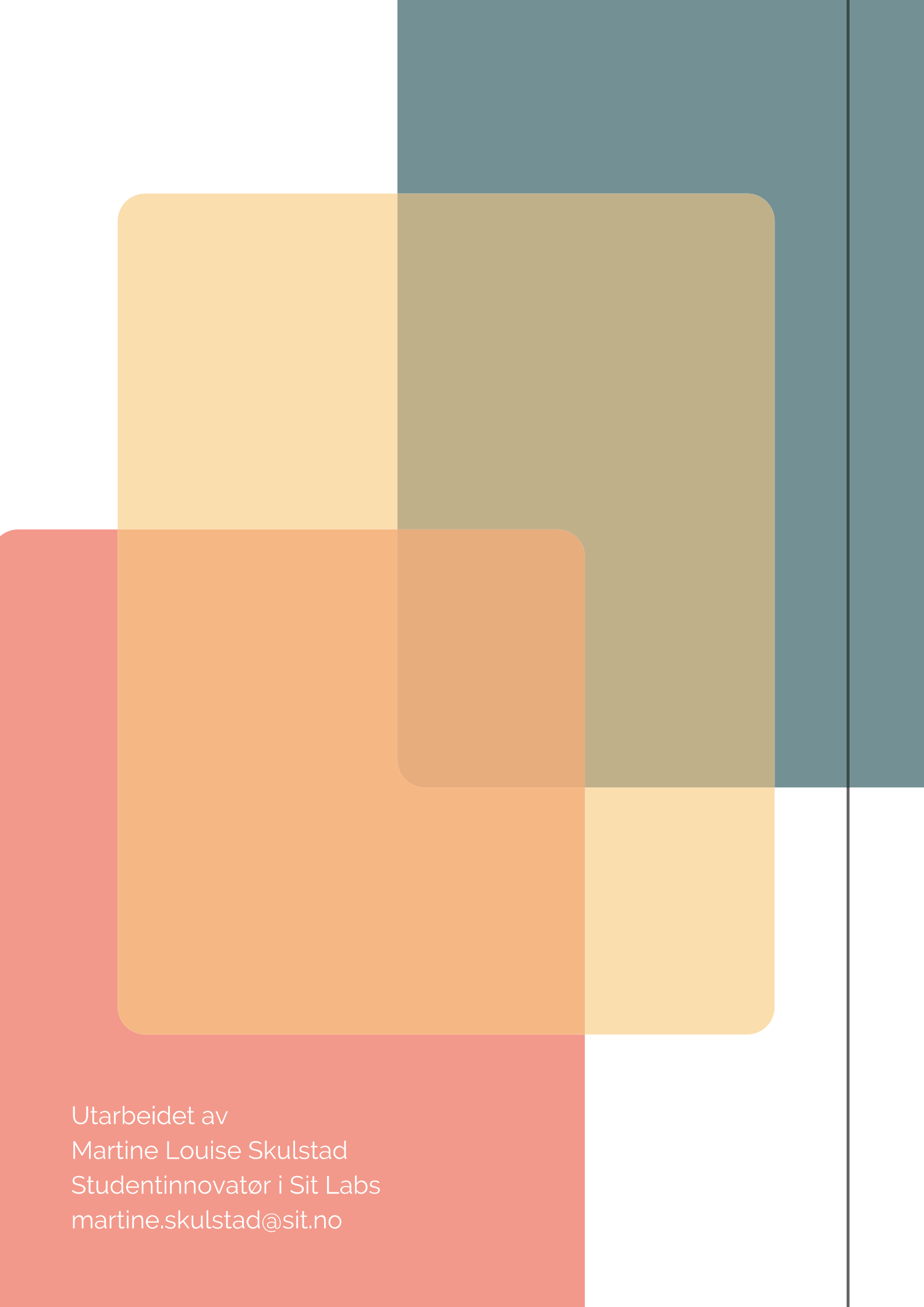
Et forsvarlig hjem er et sted med helsefremmede arealer og et trygt bomiljø, slik som å ha fungerende brannapparater og rømningsveier, godt inneklimate, tilgang til dagslys og luft, og fravær av skadedyr og mugg. Det er å ha estetiske og fungerende arealer slik som et godt kjøkken og bad hvor man kan og vil tilbringe tid, med fungerende hvitevarer som kjøleskap, komfyr og ovn.

Det er å ha en bolig som møter studenters økonomiske muligheter, og å ha et forsvarlig tak på hvor mye det er lov å ta i leie. Alle studenter har rett til å ikke bli utnyttet på boligmarkedet med for høye boligpriser, dårlige boforhold, og at boligen følger de generelle kravene for forsvarlige leieobjekter. Det skal være avtaler og kontrakter som er trygge og som studenten forstår, og som ikke står til fordel for utleier om noe skulle oppstå.

En forsvarlig bolig trenger ikke å være et tradisjonelt hus, leilighet eller hybel, men kan også være alternative former for å bo slik som minihus, båt, generasjons-bolig og innredet varebil.

De sentrale kravene til alle leieobjekter er:

- Takhøyden må ikke være lavere enn 2,0 meter, men deler av rom kan ha skråtak med lavere takhøyde
-
- Det skal være vinduer/lufteventiler i slike rom som kjøkken, soverom og stue
-
- Rømningsvinduer skal ha en bredde på 0,5 meter og en høyde på 0,6 meter
-
- Det er påkrevd med brannskille mellom leiligheter. Disse skal gå både horisontalt og vertikalt.
-
- Etter 2014 er det krav om måling av radonnivå
-
- Alle soverom skal ha oppbevaring i form av skap
-
- Leieobjektet må ha bad



Utarbeidet av
Martine Louise Skulstad
Studentinnovatør i Sit Labs
martine.skulstad@sit.no