

AKTIV
CAMPUS

*“Sammen om en aktiv,
helsefremmende og meningsfull
studiehverdag!*

aktivCampus skal være en inkluderende arena hvor alle studenter gis mulighet til å delta ut ifra eget ønske og behov.



Gjennom aktivCampus skal vi ta et aktivt grep for å redusere ensomhet, bidra til økt livsmestring og mer glede i hverdagen.

Hva er aktivCampus ?

aktivCampus er et nasjonalt konsept med ambisjon om å skape en aktiv, helsefremmende og meningsfull studiehverdag gjennom sosiale felleskap og fysisk aktivitet. aktivCampus skal gjennom et sosialt og mangfoldig aktivitetstilbud med høy grad av brukerinvolvering bidra til at hver enkelt student kan finne morsomme måter å være aktiv på i sin studiehverdag. Det vil være et godt og koordinert samarbeid mellom studentidretten, samskipnaden og utdanningsinstitusjonen, noe som bidrar til en helhetlig tilnærming i arbeidet med studentvelferd, helsefremmende tiltak og relasjonsbyggende aktiviteter. Aktivitetene som tilbys gjennom aktivCampus er rusfrie og skal være åpne for alle.

AKTIVCAMPUS MÅL:

1

aktivCampus skal skape en aktiv, helsefremmende og meningsfull studiehverdag

2

aktivCampus skal sørge for at idrett og fysisk aktivitet blir en naturlig del av studiehverdagen

3

aktivCampus skal være en resept mot ensomhet gjennom å skape arenaer for sosialt fellesskap, vennskap og samhold

AKTIVCAMPUS VERDIER

Aktivitetsglede

Gjennom å tilby lavterskelaktiviteter som passer for alle

Gjennom å sette den enkelte student i sentrum

Gjennom å tilrettelegge for positive opplevelser

Mangfold

Gjennom å inkludere aktivt

Gjennom å tilby et bredt spekter av aktiviteter

Gjennom å skape et sosialt fellesskap

Vennskap

Gjennom å tilrettelegge for sosiale møteplasser

Gjennom å etablere trygge rammer og gjensidig respekt

Gjennom å gjøre noe sammen med andre

Samarbeid

Gjennom å jobbe sammen mot et felles mål

Gjennom å tilrettelegge for aktiv medvirkning

Gjennom å utøve gjensidig tillit og respekt

aktiv

aktivCampus gjør studiehverdagen aktiv både i løpet av studiedagen og på fritida. Studentene kan være fysisk aktive på campus, samtidig som at det i regi av studentidrettslagene bugner over av tilbud de kan delta på etter endt studiedag.



A photograph of two young men, one with reddish hair and one with brown hair, both wearing blue t-shirts. They are leaning over a large, dark, textured surface that resembles a tire tread pattern. The man on the left is looking down at the surface with a focused expression, while the man on the right is looking towards him. The background is a soft, out-of-focus outdoor setting with a light sky.

Helsefremmende

aktivCampus gjør studiehverdagen helsefremmende – både for den fysiske og psykiske helsa. Det tilbys aktiviteter som forebygger fysiske og psykiske plager, gir økt overskudd og får studentene i form! Den enkelte opplever mestring, glede og sosial tilhørighet, og det er et aktivitetstilbud for alle og enhver. Aktivitetene er inkluderende og er så attraktive at folk har lyst til å delta igjen og igjen.



Meningsfull

aktivCampus gjør studiehverdagen mer meningsfull og motvirker ensomhet! Den enkelte student kan engasjere seg i studentidretten på utallige måter, og utfordre seg selv som aktiv, frivillig, arrangør, organisator og mye mer. Aktivitetene gir nye venner og gode relasjoner, og på den måten vil aktivCampus være en resept mot ensomhet.

aktivUka

er en av tre deler av aktivCampus. aktivUka er i seg selv en enkeltstående aktivitetsuke etter studiestart som skal bidra til å synliggjøre aktivitetstilbudet på studiestedet, og samtidig danne og videreføre gode relasjoner mellom studentene, på tvers av studieprogrammer og studiekull. aktivUka skal bestå av parallelle lavterskel aktiviteter hvor studentene kan bli kjent med nye medstudenter, aktivitetstilbudet og sin (nye) studieby. Som et resultat av aktivUka ønsker vi at deltakelsen skal føre til at studentene fortsetter å være i aktivitet gjennom aktivHverdag, det allerede organiserte tilbudet i klubben eller egenorganiserte aktiviteter sammen med andre.

aktivHverdag

er tiltaket som skal sørge for at aktivCampus blir noe mer enn en enkeltstående aktivitetsuke. Skal vi lykkes i arbeidet med å skape et aktivt og helsefremmende studiested, må vi også ha aktiviteter som bidrar til energipåfyll, livsmestring, nye bekjentskap gjennom hele studieåret. Målet med aktivHverdag er at flest mulig studenter skal finne noe som gir påfyll, både på dagtid og kveldstid. Et viktig element i aktivCampus er derfor å tilrettelegge for en aktiv fritid, inkludert aktive pauser i studiehverdagen som sørger for at studentene også får påfyll gjennom studiedagen.

Studentidrettslagenes allerede eksisterende tilbud, i tillegg til andre lavterskelaktiviteter som er åpne for studenter vil hjelpe studenter på veien med å finne aktiviteter som blir en motiverende og meningsfull del av studentenes hverdag.

aktivOpplysning

innebærer alt fra informasjon til kommunikasjon ut til studentene som forhåpentligvis kan bidra til økt oppslutning i de ulike aktivitetene som tilbys på campus gjennom bevisstgjøring om viktigheten av bevegelse for læring og trivsel.

Workshops, inspirasjonsmøter, foredrag og seminarer i samarbeid med andre frivillige organisasjoner vil i tillegg til kommunikasjon ut til følgere på sosiale medier kunne føre til økt kunnskap, gode samspill og synergier blant studentene og ideelle organisasjoner med fagkunnskap. I tillegg vil aktivOpplysning omfatte politisk påvirkningsarbeid som legges ned for å styrke rammebetingelsene til konseptet. Hvordan det politiske arbeidet organiseres vil variere ut ifra lokale forhold.

Frivillig arbeid i aktivCampus

En viktig aktivitet i arbeidet med aktivCampus vil være å rekruttere frivillige til de ulike rollene som vi behøver for å realisere prosjektet på de forskjellige stedene. Aktiviteten i studentidrettslagene er i all hovedsak tuftet på frivillighet, og kjennetegnes ved at den drives av, med og for studentene selv. Dette sikrer nærhet mellom medlemmenes (studentenes) ønsker og behov - og de som tar beslutninger og styrer aktivitetstilbudet. Dette vil være en styrke i utformingen av aktivitetene innenfor aktivCampus og er med å sikre at aktivitetene vil fenge studentmassen – at de rett og slett treffer målgruppa.

Gjennom studentidretten kan man delta som frivillig på flere ulike måter. Mange tar på seg ulike roller og verv gjennom arrangementer, en del er med i organisasjons- og styrearbeid, mens andre bidrar innenfor sine kompetansefelt gjennom blant annet videoproduksjon, IT-løsninger eller å ha ansvar for aktivitetsutstyr. Flere av våre medlemmer sier at å delta i studentidretten er høydepunktet med studiehverdagen, hvor de får brukt sine styrker, blir kjent med nye venner og som et sted for positivt påfyll. Studentidretten er også en læringsarena hvor den enkelte får relevant lederpraksis og personlig utvikling som supplerer det formelle utdanningsløpet. Det vil være naturlig å inkludere de som engasjerer seg som ledere i aktivCampus i Norges studentidrettsforbunds nasjonale Ledersamlinger og Nettverkssamlinger, hvor man samles for påfyll, konseptutvikling og erfaringsutveksling.



Aktualitet

Studietiden er en kritisk og sårbar livsfase for mange. Resultater fra Studentenes Helse- og Trivselsundersøkelse (SHoT) viser at:

- 25% av studentene sliter med alvorlige psykiske symptomplager
- 33% av studentene er ensomme

I løpet av pandemien har dette blitt forverret, hvor det gjennom Studiebarometeret 20212 og tilleggsundersøkelsen til SHoT 20213 kommer frem at:

- 50% av studentene har følt seg mer ensom etter mars 2020
- 77% savner det sosiale miljøet
- 45% oppgir at de sliter med psykiske plager
- 66% oppgir at de har en dårlig livskvalitet

Vi vet

Betydningen av fysisk aktivitet på vår fysiske og psykiske helse er vel dokumentert. Studenter som trener regelmessig rapporter bedre psykisk og fysisk helse, i tillegg til at den fysiske aktiviteten bedrer akademiske prestasjoner. Videre er det flere studier som viser en positiv sammenheng mellom deltakelse i frivillig arbeid og egenopplevd helse og livskvalitet.

Sammenlignet med personer som ikke deltar i frivillig arbeid, rapporterer stort sett frivillige at de har bedre allmennhelse, færre psykiske helseplager og mer velvære.

Bakgrunn og forankring

Oppstarten

I 2016 startet en gjeng studenter ved NTNU i Trondheim opp kampanjen "Aktivcampus" som en del av emnet Eksperter i team, i samarbeid med Samskipnaden i Trondheim (SiT). NTNUI (Norges teknisk-naturvitenskapelige universitets idrettsforening) bygget videre på dette arbeidet og startet en pilot kalt «Treningsløftet» i 2018 - med mål om å fremme fysisk og psykisk helse blant studentene på NTNU i Trondheim, samt å tilrettelegge for vennskap og sosiale møteplasser. Piloten endret i 2019 navn til «aktivCampus» og ble videreført i 2020 ifm studiestart. aktivCampus i regi NTNUI er forløpet til etableringen av et nasjonalt konsept for hele norsk studentidrett ved samme navn

Nasjonalt konsept

aktivCampus har som hensikt å skape enda mer aktivitet både på og utenfor campus for dagens studenter, og styrke studentidrettslagenes rolle som sosial arena i studietiden. Gjennom opplysningsarbeid, innsatsuke og hverdagsaktivitet, skal den enkelte student finne morsomme måter å være aktiv på i sin studiehverdag.

Etableringen av aktivCampus som et nasjonalt konsept er forankret i NSIs langtidsplan «Studentidretten vil! 2020-2024» vedtatt av Forbundstinget i februar 2020, definert under strategiområde 2 Studentidretten vil være en viktig bidragsyter til aktive og helsefremmende campus delmål 2.1.1 Etablere «aktivCampus» som et nasjonalt konsept gjennom fem pilotprosjekter iltingperioden.

Internasjonalt perspektiv

Arbeid med å utvikle mer helsefremmende studiesteder er i vinden. I Europa pågår det et større prosjekt som går over syv forskjellige land kalt «Active Campus Europe» (ACE). Prosjektet er delfinansiert gjennom EUs Erasmus+ programmet og har som mål å integrere økt fysisk aktivitet i det daglige universitetslivet. De første evalueringene som er gjennomført tilsier at de største positive effektene av prosjektet er økt fysisk og mental helse hos de som har fullført programmet. I USA og Canada finner man flere liknende prosjekter og programmer knyttet til deres respektive universiteter. Innenfor studentidretten har det internasjonale studentidrettsforbundet (FISU) nylig etablert konseptet «Healty Campus». Prosjektet starter opp i løpet av 2020 og har som mål å forbedre retningslinjer og standarder knyttet til helse og aktivitet på studiesteder i hele verden.