

# SEKE HÄLSA

## Huvudtanke

Jag vill skapa SEKEhälsa för att på så många sätt som möjligt förespråka, förebygga och uppmåna till bättre mental hälsa inom SEKES medlemmar.

Detta är inte för att konkurrera med KAU's egna studenthälsa, utan istället jobba för att komplettera så att på ett bättre sätt motverka psykisk ohälsa.

## Första året

Under första året är det en realistisk plan att få någon typ av samtalsprogram igång till början av nollningen samt minst en månad framåt från nollningens start, det är också ett mål att få två minst föreläsningar för sekas medlemmar med fokus på psykisk hälsa.

Rent praktiskt kan dessa mål uppnås med enbart ett par personer som är villiga att agera lyssnare ett par timmar någon dag i veckan under och lite efter nollningen.

## Långsiktiga planer

Framtidsplanen består av fem grundaktiviteter som ska arbetas med aktivt genom utskottet.

- Upprätthållning av samtalsprogrammet för att göra antalet aktiva dagar så många som anses tillfredsställande.
- Få gästföreläsare att komma och föreläsa om relevanta ämnen.
- Representera medlemmarnas välmående i SEKEs styrelse inom frågor och aktiviteter som är relevanta.
- Utbilda medlemmar om utskottets funktion och användning samt studenthälsan så medlemmarna vet var man kan vända sig vid behov.
- Lyssna på förslag från medlemmar både i och utanför utskottet och arbeta med dessa för att aktivt göra utskottet bättre.

## **Logistik**

Rent logistiskt bör utskottet innehålla en hälsomästare samt minst två (2) medlemmar för att utskottet ska kunna utföra sina grundläggande syften.

Utskottet kommer att ha kontakttider för samtal helt beroende på medlemmarnas antal och möjlighet att ta emot samtal, detta med avsikten att inte överväldiga utskottets medlemmar både rent tidsmässigt och psykiskt då allt för många samtal under en kort tid utan tvekan blir enormt påfrestande.

Som medlem i detta utskott är det enormt viktigt att vad som diskuteras inom utskottet, både mellan "lyssnare" och "talare" samt mellan utskottets egna medlemmar att vad som pratats om absolut inte sprids. Detta kommer försäkras med ett sekretessavtal som kräver tystnadsplikt och korrekt hantering av "lyssnare" som följer dom skrivna riktlinjerna för alla inom utskottet, där avtalsbrott innebär att förbrytaren kommer tvingas lämna utskottet. Detta för att behålla utskottets integritet och garantera "lyssnarnas" säkerhet och respekt.

Detta avtal är inte i dagsläget skrivet.

Rent praktiskt ser jag i dagsläget två alternativ för att ge studenter möjligheten att nå utskottet anonymt och ta del av det samtalsprogrammet som beskrivits.

Första alternativet är med hjälp av webmaster skapa en chattfunktion på SEKEs hemsida, med fördelen att man har mycket stor kontroll över vilka funktioner som denna chatt skulle ha, med nackdelen att jag kan se svårigheter att få det att funka mobilt.

Det andra alternativet är att använda någon typ av mobilapp som uppfyller kraven om anonymitet. Både för- och nackdelar till detta alternativ ligger helt i vilken app man väljer att använda sig av. Men att hitta en passande app för detta är tidskrävande och jag har personligen inte hittat ett bra alternativ till detta.

