

# Konseptbeskrivelse aktivCampus

Versjon 1.0 - 2022

## Forord

Gjennom aktivCampus skal vi ta et aktivt grep for å redusere ensomhet, bidra til økt livsmestring og mer glede i hverdagen. Studentidretten har et langsiktig mål om å etablere aktivCampus på alle studiesteder i Norge, som et viktig virkemiddel i arbeidet med å skape en aktiv, helsefremmende og meningsfull studiehverdag.

Arbeidet er forankret i langtidsplanen til norsk studentidrett, Studentidretten vil! 2020-2024, som en del av strategien om å være en aktiv bidragsyter for aktive og helsefremmende campus. Konseptbeskrivelsen er utarbeidet etter en egen prosjektperiode hvor flere studentidrettslag har bidratt aktivt inn i arbeidet.

Hensikten med konseptbeskrivelsen er å sikre en felles forståelse for, og retning på, arbeidet med aktivCampus. Dette ønsker vi skal gi en merverdi gjennom å utnytte potensialet og styrken som ligger i at vi er mange som jobber i lag med det samme konseptet. Beskrivelsen danner et overordnet rammeverk som ivaretar konseptet og sørger for at arbeidet som legges ned er gjenkjennbart uavhengig av studiested.

## Innhold

<b>1</b>	<b>Hva er aktivCampus?</b> .....	1
<b>2</b>	<b>Hvorfor aktivCampus?</b> .....	1
<b>3</b>	<b>Strategi</b> .....	2
3.1	Mål og fremtidsbilder .....	2
3.2	Virkemidler .....	2
3.3	Verdigrunnlag .....	3
3.4	Målgruppe.....	3
<b>4</b>	<b>Organisering</b> .....	3
4.1	Eierskap og ansvar .....	3
4.2	Lokale samarbeidsmodeller .....	4
4.3	Eksterne samarbeid .....	4
<b>5</b>	<b>Navn og begreper</b> .....	4
5.1	aktivUka.....	4
5.2	aktivHverdag .....	5
5.3	aktivOpplysning .....	5
<b>6</b>	<b>Visuell profil</b> .....	5
<b>7</b>	<b>Materiell, verktøy og dokumenter</b> .....	5
<b>8</b>	<b>Finansiering</b> .....	6
<b>9</b>	<b>Lokal og nasjonal forankring</b> .....	6
<b>10</b>	<b>Lokale tilpasninger</b> .....	6
<b>11</b>	<b>Evaluering og videreutvikling</b> .....	6

## 1 Hva er aktivCampus?

aktivCampus er et nasjonalt konsept med ambisjon om å skape en aktiv, helsefremmende og meningsfull studiehverdag gjennom sosiale fellesskap 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.

## 2 Hvorfor aktivCampus?

aktivCampus skal bidra til bedre fysisk og psykisk helse blant studentene og være en resept mot ensomhet.

Studietiden er en kritisk og sårbar livsfase for mange. Resultater fra Studentenes Helse- og Trivselsundersøkelse (SHoT)<sup>1</sup> viser at:

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

I løpet av pandemien har dette blitt forverret, hvor det gjennom Studiebarometeret 2021<sup>2</sup> og tilleggundersøkelsen til SHoT 2021<sup>3</sup> 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

Betydningen av fysisk aktivitet på vår fysiske og psykiske helse er vel dokumentert<sup>4</sup>. Studenter som trener regelmessig rapporterer bedre psykisk og fysisk helse, i tillegg til at den fysiske aktiviteten bedrer akademiske prestasjoner<sup>6</sup>. Videre er det flere studier som viser en positiv sammenheng mellom deltakelse i frivillig arbeid og egenopplevd helse og livskvalitet<sup>7</sup>. Sammenlignet med personer som ikke deltar i frivillig arbeid, rapporterer stort sett frivillige at de har bedre allmennhelse, færre psykiske helseplager og mer velvære.

aktivCampus skal gjennom sitt arbeid bidra til mer aktive og helsefremmende campus til det beste for alle studenter, ved å tilrettelegge for fysisk aktivitet i sosiale fellesskap.

---

<sup>1</sup> SHoT 2018: <https://www.studenthelse.no/>

<sup>2</sup> Studiebarometeret, 2021: [https://www.nokut.no/globalassets/studiebarometeret/2021/hoyere-utdanning/studiebarometeret-2020\\_hovedtendenser\\_1-2021.pdf](https://www.nokut.no/globalassets/studiebarometeret/2021/hoyere-utdanning/studiebarometeret-2020_hovedtendenser_1-2021.pdf)

<sup>3</sup> SHoT 2021:

<sup>4</sup> Helsenorge: <https://www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet>

<sup>5</sup> Helsenorge: <https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/fem-rad-for-sterkere-psykisk-helse#Referanser>

<sup>6</sup> Cappelen, m.fl., 2017: [https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=3033774](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3033774)

<sup>7</sup> Fladmoe og Folkestad, 2016:

[https://www.samfunnsforskning.no/sivilsamfunn/publikasjoner/notater/notat\\_02\\_2016\\_v4.pdf](https://www.samfunnsforskning.no/sivilsamfunn/publikasjoner/notater/notat_02_2016_v4.pdf)

## 3 Strategi

### 3.1 Mål og fremtidsbilder

#### Hovedmål

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

#### Delmål

- a. Tilrettelegge en sosial arena som motvirker ensomhet
- b. Tilby sosiale idretts- og aktivitetstilbud med lav terskel for å delta
- c. Øke studentenes kunnskap om fysiske aktivitet og helse
- d. Utvikle gode lokale samarbeidsmodeller for å fremme aktive studiesteder
- e. Øke antall studenter som deltar i tilbud gjennom studentidretten

### Fremtidsbilder

#### 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 studentidrettslagene bugner over av tilbud de kan delta på etter endt studiedag.

#### 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.

### 3.2 Virkemidler

For å nå konseptets mål og fremtidsbilder har konseptet følgende virkemidler:

- Gjennom å arrangere en aktiv uke med aktivitet i forbindelse med studiestart
- Gjennom å skape en aktiv hverdag med sosiale aktivitetstilbud gjennom hele året
- Gjennom å drive aktivt opplysningsarbeid på campus

### 3.3 Verdigrunnlag

All aktivitet gjennom aktivCampus skal være i tråd med følgende verdigrunnlag:

#### Aktivitetsglede.

- Gjennom å tilby lavterskelaktiviteter som passer for alle
- Gjennom å sette den enkelte student i sentrum
- Gjennom å tilrettelegge for positive opplevelser

#### Vennskap.

- Gjennom å tilrettelegge for sosiale møteplasser
- Gjennom å etablere trygge rammer og gjensidig respekt
- Gjennom å gjøre noe sammen med andre

#### Mangfold.

- Gjennom å inkludere aktivt
- Gjennom å tilby et bredt spekter av aktiviteter
- Gjennom å skape et sosialt fellesskap

#### Samarbeid.

- Gjennom å jobbe sammen mot et felles mål
- Gjennom å tilrettelegge for aktiv medvirkning
- Gjennom å utøve gjensidig tillit og respekt

### 3.4 Målgruppe

aktivCampus skal være et tilbud for alle studenter, uavhengig etnisitet, religion, livssyn, funksjonsnedsettelse, seksuell orientering, kjønnsidentitet, kjønnsuttrykk og andre vesentlige forhold ved en person. En hovedprioritet i arbeidet er å ikke skape noen former for barrierer som hindrer deltakelse for studenter. Det vil legges spesielt vekt på å rekruttere deltakere som har spesielle utfordringer knyttet til deltakelse i nåværende tilbud, hvor aktivCampus kan være et lavterskelalternativ med et bredt spekter av aktiviteter og tiltak.

## 4 Organisering

### 4.1 Eierskap og ansvar

Norges studentidrettsforbund er konsepteier av aktivCampus og har ansvar for å forvalte og videreutvikle konseptet til det beste for hele norsk studentidrett. Det enkelte studentidrettslag har ansvar for den lokale aktiviteten og vil formelt sett stå som *arrangør* av all aktivitet som gjennomføres på det respektive studiested. Det enkelte studentidrettslag har følgende ansvar:

- Ansvar for lokal organisering, implementering og iverksetting av aktiviteter/tiltak ihht overordnet konseptbeskrivelse
- Etablere et godt lokalt samarbeid med eget studiested, samskipnad og andre aktuelle aktører i nærmiljøet

- Utarbeide og følge opp lokale mål og planer ihht til felles overordnet konseptbeskrivelse
- Benytte egne kommunikasjonskanaler til distribusjon av informasjon slik at dette inngår i det totale tilbudet til studentidrettslaget

aktivCampus skal styrke studentidrettslaget *ordinære virksomhet* og dermed inngå i det daglige arbeidet som legges ned.

## 4.2 Lokale samarbeidsmodeller

Gjennom aktivCampus ønsker vi å (videre)utvikle gode lokale samarbeidsmodeller. En forutsetning for å lykkes med konseptet er å etablere et godt samspill mellom studentidretten, samskipnaden og utdanningsinstitusjonen. Ved å etablere et godt samspill i dette *triangelet* skal vi skape gode synergier og et tilbud som supplerer heller enn konkurrerer. Sammen skal vi skape en aktiv, helsefremmende og meningsfull studiehverdag for alle studenter.

## 4.3 Eksterne samarbeid

Konseptet har p.t. et pågående samarbeid med Rådet for psykisk helse og Stiftelsen VI gjennom det overordnede samarbeidet med Norges studentidrettsforbund. Disse samarbeidene forsterker konseptets faglige kompetanse og arbeid med måloppnåelse. Det skal til enhver tid etterstrebtes å utvikle flere gode, eksterne samarbeid som gir en merverdi til konseptet.

# 5 Navn og begreper

aktivCampus er det overordnede navnet på konseptet som skal sørge for at studiestedene/-byene innbyr og fremmer aktivitet gjennom sosiale lavterskeltilbud til Norges studenter. aktivCampus skal skape en mer meningsfull og aktiv studiehverdag for studenter gjennom konseptets tre hoveddeler:

1. aktivUka
2. aktivHverdag
3. aktivOpplysning

## 5.1 aktivUka

**aktivUka** er en av tre deler av aktivCampus. aktivUka er i seg selv en enkeltstående aktivitetssuke 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.

## 5.2 aktivHverdag

**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.

## 5.3 aktivOpplysning

**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.

## 6 Visuell profil

Konseptet har sin egen visuelle profil, herunder logo, grafiske elementer, fargekoder og font. I tråd med konseptet er denne levende og vil justeres i tråd med konseptets utvikling. Profilen er samlet i Norges studentidrettsforbund sin overordnede profilhåndbok, med et eget avsnitt om aktivCampus. Det er utarbeidet retningslinjer for bruk, samt ulike maler til kommunikasjons- og informasjonsarbeidet. Også disse er gjenstand for utvikling og justering. Oppdatert håndbok ligger tilgjengelig på <https://brandpad.io/nsi>.

## 7 Materiell, verktøy og dokumenter

Gjennom Norges studentidrettsforbund sin samarbeidsavtale med KIAS er det utviklet ferdige maler til en del fysisk materiell. Denne listen vil bli videreutviklet som en del av den totale konseptutviklingen. P.t. har vi følgende materiell med ferdige maler:

- T-skjorte
- Hettegensere
- Nøkkelsnor
- Beachflagg
- Stowaway banner
- Rollup
- Telt m/vegger
- Oppblåsbar sofa



### Verktøy og dokumenter

Det er utarbeidet flere verktøy og dokumenter til bruk i arbeidet med aktivCampus. Disse er samlet på en egen digital bank på hjemmesiden, hvor man til enhver tid vil finne oppdaterte versjoner. Den digitale banken vil bli på samme måte som annet materiell bli videreutviklet som en del av den totale konseptutviklingen.

## 8 Finansiering

Arbeidet med aktivCampus er tuftet på frivillig arbeid. Norges studentidrettsforbund forplikter å sikre en nødvendig finansiering i henhold til strategiske prioriteringer slik at konseptet blir forvaltet og utviklet på en god måte. Dette innebærer blant annet fellesløsninger som felles nasjonalt rammeverk, hjemmeside og digital bank. Det enkelte studentidrettslag har ansvar for å sikre lokal finansiering (internt/eksternt) for å realisere sine lokale planer.

## 9 Lokal og nasjonal forankring

Studentidrettslag som ønsker å etablere aktivCampus i sitt aktivitetstilbud må forankre arbeidet gjennom egne vedtak. Deltakende studentidrettslag forplikter å forholde seg til og etterleve:

- Felles nasjonal konseptbeskrivelse
- Nasjonale samarbeidspartnere og samarbeidsavtaler
- Overordnede vedtak og føringer i organisasjonen

## 10 Lokale tilpasninger

aktivCampus er et nasjonalt konsept med et overordnet rammeverk, for å sikre en merverdi i arbeidet gjennom å utnytte potensialet og styrken som ligger i at vi er mange som jobber sammen med det samme konseptet. Beskrivelsen danner et overordnet rammeverk som ivaretar konseptet og sørger for at arbeidet som legges ned er gjenkjennbart uavhengig av studiested, blant annet gjennom en felles visuell profil. For å sikre en best mulig måloppnåelse vil det være viktig å gjøre lokale tilpasninger når det kommer til innhold, form og organisering av arbeidet som ivaretar lokale forhold. Studentidrettslagene har ulik organisering, størrelse og kapasitet, noe som innebærer at innhold og tilbud vil ha ulikt utgangspunkt.

## 11 Evaluering og videreutvikling

Denne konseptbeskrivelsen med dens underdokumenter, maler og verktøy vil være gjenstand for evaluering, revidering og justering årlig. Dette gjøres gjennom en årlig evaluering som gjennomgås på et eget aktivCampus-forum med både eksisterende og nye studentidrettslag med et aktivCampus-tilbud. Forumet kommer med sine uttalelser og innspill til justeringer, som blir oversendt forbundsstyret (konseptteier) for eventuelle vedtak.