

# STUDIESOCIAL HANDBOK

V-sektionen

V-STYRET Sven Hultins gata 6, Chalmers

## Innehållsförteckning

Välkommen till V-sektionen!.....	1
Kurser på V-sektionen.....	2
Kort om studieteknik.....	3
Pedagogiskt stöd på Chalmers.....	6
Välstånd under studietiden.....	8
Var kan jag vända mig?.....	11
Tillvaron som student på V-sektionen.....	13
Några avslutande ord.....	14
Lästips.....	15
Nyttiga länkar.....	15

## Välkommen till V-sektionen!

V-sektionen (tidigare benämnd ”Väg och vattenbyggnad”) är sektionen för de som studerar till ingenjörer med inriktning mot samhällsbyggnadsteknik. Sektionen är en av de äldsta på Chalmers och grundades år 1948. Långt tidigare bedrevs det dock undervisning i de ämnen som en samhällsbyggnadsingenjör måste behärska. Redan 1856 började det nämligen att undervisas på lärosätet om byggnadskonst. År 1888 fanns det fyra ämnesområden; vattenbyggnad, vägbyggnad, brobyggnad samt järnvägsteknik. Ett stort steg togs år 1947 då institutionen formaliserades och en forskningsavdelning inrättades. Sedan dess har fler ämnesinriktningar tillkommit såsom geologi och byggnadsorganisation. Antalet studenter har sedan dess sakta men säkert ökat. Under 1960-talet ökade antalet nyantagna från 45 till 170 personer per år.

Utvecklingen av programmet har fortsatt in i vår tid. År 2015 gjordes programmet om för att bli mer modernt och för att passa framtidens behov. Nu går det att läsa den femåriga civilingenjörslinjen eller den treåriga högskoleingenjörslinjen. Sektionen ansvarar också för masterprogrammen *Design and construction project management*, *Infrastructure and environmental engineering*, *Sound and vibration* och *Structural engineering and building technology*. I dagsläget finns det ungefär 1300 medlemmar och sektionen är en del av Chalmers studentkår.

## Kurser på V-sektionen

Kurserna som listas här nedanför är alla obligatoriska kurser under de första tre åren.

Kurserna bygger på olika ämnesstråk. De omfattar markresurser och byggande i mark, vattenresurser och vattenteknik, infrastruktur och samhällsplanering, byggnadsmaterial och byggnadsteknologi, bärande konstruktioner, ljud och vibrationer och slutligen organisering och ledning inom byggsektorn. Vissa av kurserna gäller endast för högskoleingenjörstudenterna och de kurserna är markerade med fotnoter.

### År 1:

- Introduktion till samhällsbyggnadssektorn
- Programmering och algoritmiskt tänkande
- Inledande matematisk analys
- Fysik och kemi för samhällsbyggare
- Beräkningsmatematik
- Tätorters funktioner och utformning
- Ljud och vibrationer<sup>1</sup>
- Linjär algebra
- Teknisk geologi
- Mekanik

### År 2:

- Matematisk statistik
- Serier och derivator i flera variabler<sup>2</sup>
- Hållfasthetslära
- Ekonomi och organisation i byggsektorn
- Bärande konstruktioner
- Byggnadsteknologi
- Miljö- och resursanalys för hållbar samhällsbyggnad
- Vattenresurser och hydraulik
- Hållbar urban utveckling och samhällsplanering

### År 3:

- Geoteknik
- Beräkningsmatematik, fortsättningskurs<sup>3</sup>

Därefter följer valbara kurser under hela årskurs tre, följt av kandidat- eller examensarbete!

---

<sup>1</sup> Högskoleingenjörerna läser halva kursen och fortsätter sedan med "Ingenjörsmetodik CAD"

<sup>2</sup> Högskoleingenjörerna läser istället "Grundläggande fastighetsrätt och entreprenadjuridik"

<sup>3</sup> Högskoleingenjörerna läser istället "Installationsteknik"

## Kort om studieteknik

Även om var och en av oss är unika personer med olika färdigheter finns det mycket som tyder på att samma slags studieteknik fungerar för de allra flesta. Visserligen har faktorer såsom begåvning en viss betydelse, men ens attityd och val av studieteknik verkar spela större roll. Med attityd menas grad av motivation. Att motiveras eller försöka hitta det roliga i studierna kan göra stor skillnad. Samtidigt är det svårt att i en stressad situation hitta rätt fokus och därför kan det då och då vara värt att se över sin studieteknik.

## Att börja och att sätta upp mål

I början kan det vara bra att tänka igenom vilka förkunskaper som redan finns. Det fina är att vi alla har förkunskaper på något sätt. Genom att ta tillvara på sina förkunskaper går det lättare att sätta sig in i kursen. Vår hjärna registrerar fakta och information konstant och särskilt i de stunder då vi tror att vi inte aktivt bearbetar något. Det innebär att det som till en början kan verka obegripligt börjar klarna efter en tid. Då kan det hända att vi har fått en mer personlig koppling till ämnet och upplever det då som mer spännande. Ett sätt att göra detta på är att börja undersöka ämnet – läs tidningsartiklar, sök vidare på nätet eller diskutera med en kompis.

När ämnet har introducerats gäller det att sätta upp tydliga mål. Det är viktigt att studiepassen är lagom långa och åtföljs av en kortare paus. En finurlig metod handlar om att repetera innehållet ofta, gärna i intervall om tio minuter. En annan teknik handlar om att till exempel stänga igen boken och försöka repetera i huvudet vad man precis har lärt sig. Vikten av repetition kan alltså inte underskattas. Repetera ständigt och särskilt dem ämnen som känns extra svåra. Att till exempel repetera ett viktigt avsnitt var tredje dag brukar vara bra. Ibland går det att variera mellan olika ämnen för att innehållet lättare ska fastna. Det finns flera faktorer som underlättar:

1. Använd flashcards
2. Timeboxing-studera i kortare intervall, kanske 20 min som successivt ökar i omfattning
3. Sitt i en miljö där du är bekväm, miljön ska vara så tyst som möjligt

## Koncentration och minnestekniker

En stor del av att studera handlar alltså om att repetera. Att repetera konstant räcker inte eftersom repetitionen måste ske i korrekta intervaller. Forskning har visat att vi människor lättare minns om vi repeterar något kort efter att vi har lärt oss det. Kanske efter sisådär 10 minuter efter att vi har lärt oss det. En erkänd teknik handlar om att associera minnet med något. Det kan handla om figurer eller att associera ett begrepp med ett sammanhang. Exempelvis kan en del saker sätta sig stenhårt på minnet om vi diskuterar det med andra. Vi sätter alltså ihop ett begrepp med en händelse och genom att minnas händelsen minns vi begreppet. Vi minns inte enskilda pluggsessioner, men vi minns att vi satt på det där caféet med våra vänner och pratade om något klurigt problem.

Att studera kräver också fokus. Det är enklare sagt än gjort att fokusera när vi läser flera kurser samtidigt i ett högt tempo. Här handlar det om att ha fokus i stunden, att vara här och nu. Det kan vara svårt att fokusera både när det finns för många uppgifter (hur ska man börja?), men även när det finns för få uppgifter. Då är risken stor att man istället känner sig uttråkad. Att tänka på sin andning brukar hjälpa att sätta rätt fokus. Vid stressade situationer är det värt att testa att dra sig undan en stund, tänka på sin andning för att sedan hämta nya krafter. När var och en av oss brukar känna sig omotiverad kan ibland passande musik hjälpa oss att komma igång. Vissa har särskilda "plugg spellistor" med musik som hjälper. Även då associerar vi musiken med att plugga som kan vara ett sätt för oss att byta fokus när vi lyssnar på just den spellistan. När vi väl har börjat plugga gäller det att återkoppla till målbilden. Målbilden hjälper också till att sätta fokus. Genom delmål blir det möjligt att sluta plugga vid rätt tillfälle varje dag. Att veta vad som ska gås igenom nästa dag skapar struktur inför varje nytt pluggpass.

## Att läsa och räkna på högskolan

De allra flesta är vana vid att skriva rapporter och att räkna svåra uppgifter. Skillnaden mot gymnasiet är att arbetstakten är betydligt högre. Det kan innebära att det behövs nya sätt att förhålla sig till färdigheterna kopplade till läsning och räkning. Här spelar också förmågan att skriva en stor roll eftersom särskilt utbildningen inom samhällsbyggnadsteknik innehåller många grupparbeten.

Redan innan läsningen börjar är ett bra tips att precis som det stod i början av kapitlet att tänka igenom sina förkunskaper. Att bara bläddra igenom boken och noga läsa av innehållsförteckningen kan redan det inleda inläringen. Detta kan sägas vara ett sätt att

skaffa sig en överblick. Sedan går det också att läsa analytiskt, alltså att hitta bokens slutsatser. Att läsa böcker är det kanske lättaste sättet att förbättra sitt ordförråd.

Läshastigheten förbättras av en vana av att läsa böcker och läsningen sker ofta parallellt med ett aktivt tänkande. Kritiskt tänkande i samband med läsningen får oss att minnas det som tagits upp under kursen.

Räkandet är en annan färdighet. Ett räkningspass kan inledas genom att härma typtal som har gått igenom på räkneövningar. Se till så att dessa typtal blir förståeliga för dig. Målet är att vi ska kunna lösa kluriga uppgifter, men för det krävs övning. Lyckade lärprocesser handlar om att våga sig på svåra uppgifter. Om uppgifterna är för svåra gäller det att gå tillbaka och se till så att all grundläggande kunskap finns där. Grundläggande kunskap i kombination med en kreativ nyfikenhet är en förutsättning för att lösa svåra uppgifter.

## Inläring

Flera ämnen på högskolan är helt nya. Att lära sig räkna på nya sätt, skriva rapporter och att programmera tar tid att lära sig. Det kan vara en mödosam process som kräver mycket engagemang. En inlärningsprocess beskrivs ofta som en resa mellan fyra faser. Den första fasen handlar om faktainläring. Den följs av att memorera fakta, att tillämpa fakta för att sedan använda sig av den för att förstå generella mönster och större strukturer.

En stor del av veckans studietid utgörs ofta av föreläsningar. Anteckningar blir nödvändiga, men det finns både bra och dåliga anteckningar. Bra anteckningar kännetecknas av att de blir lästa efteråt. De ska helst innehålla annat än bara text såsom bilder eller mindmaps.

Anteckningar som direkt går att förstå är guld värda, vi skriver ju dem för oss själva. Att gå igenom anteckningarna samma dag ger mer effekt än att ta fram dem efter en vecka.

Studierummet är en annan viktig komponent. En idé är att skapa sig ett eget studierum.

Inredning av ett rum hemma som blir mer pluggvänligt är ett exempel på detta. En början kan vara att tänka på frågan ”I vilken miljö kan jag känna mig lugn och samtidigt fokusera i?”.

Aktiva lärmiljöer motverkar också prokrastinering, alltså att vi skjuter upp saker. Små studiepass eller ”microrutiner” är ett annat sätt att sluta skjuta upp saker på. Målet behöver inte vara ambitiöst, det räcker med det går att uppnå.

Att efter en tid komma tillbaka till de små delmålen och faktiskt försöka utvärdera vad man har lärt sig blir en del av repetitionsfasen. Det är inte bara rena faktakunskaper som behövs.

Laborationer är ett annat moment som inte ska underskattas. Ett aktivt deltagande på en

laboration kan hjälpa mycket för att förstå teorin. Aktivt deltagande betyder att du och din labbpartner helst ska vara på samma nivå kunskapsmässigt. Då utvecklas ni båda eftersom ingen av er kan mer än den andra vilket ju betyder att ni måste lära av varandra.

## Pedagogiskt stöd på Chalmers

På Chalmers finns det flera olika sätt att få hjälp att anpassa sina studier. Exempel på sådana anpassningar handlar om att salsexmineringen kan justeras efter särskilda behov. Då går det att få förlängd skrivtid eller bli tilldelad en separat tentalokal. Det kan också handla om att få tillgång till hjälpmedel såsom inläst kurslitteratur eller hjälp med att ta anteckningar, så kallat anteckningsstöd.

## Hur går jag tillväga?

För att få tillgång till dessa stödinsatser gäller det att tidigt skicka in dokumentation som styrker rätten till stöd utifrån just ditt behov. Dokumentationen ska bland annat innehålla beskrivning av behovet, hur länge det har varit dokumenterat samt den senaste sjukvårdskontakten. Alla uppgifter skickas sedan in till Nais som är ett system där alla kan ansöka om pedagogiskt stöd.

Därefter sker ett möte mellan dig som är student och den som är samordnare för pedagogiskt stöd. Här är tanken att samordnaren ska gå igenom den ansökan som skickades in, men studenten ska även ha möjlighet att ge ytterligare information. Samordnarens uppgift blir att upplysa om vilka stödinsatser som finns tillgängliga. Oftast är det samordnaren som beslutar om hur undervisningen ska anpassas, men ibland är det examinatorn. Men vem som än är ansvarig ska tydliggöra vad beslutet blir och hur studenten får tillgång till hjälpresurserna.

En sak som kan vara jobbig är att steget mellan att plugga på gymnasiet och att vara student på ett universitet eller en högskola kan vara stort. På gymnasiet finns ofta flera stödfunktioner redan från början, men på universitet består en sådan process av flera steg. Att varje student är ansvarig för sin egen studiesituation kan göra det besvärligt att komma igång med studierna, särskilt om pedagogiskt stöd behövs. Vanligt är också att högskolans process är onödigt komplicerad. Resursbrist kan vara en orsak till det. Därför gäller det att själva lärmiljön är pedagogiskt utformad och att du som student inte möts av oförståelse. Det kan därför vara värt att stå på sig trots att processen kan verka trög!

## De vanligaste stödfunktionerna

Det finns flera olika hjälpmedel och några av dem nämndes redan i inledningen. De två vanligaste är anteckningsstöd och anpassad examination. I vilken grad varje student behöver dessa varierar även om det är vanligt (och fullt möjligt) att få båda dessa under hela sin studietid.

- **Anteckningsstöd:** En kurskamrat delar med sig av sina anteckningar från föreläsningarna. Kruxet handlar om att det måste finnas ett antal frivilliga anteckningsstödjare som erbjuder sig att anteckna. Det positiva i sammanhanget är att anteckningsstöd går fort att ordna och brukar vara väldigt effektivt.
- **Anpassad examination:** Här handlar det om stöd när det är dags för salstentamen. Det kan handla om möjlighet att få skriva tentan på dator eller att få förlängd skrivtid. I flera rekommendationer slås det fast att alla studenter ska ha samma möjlighet att nå målen och därför blir anpassad examination extra viktigt.
- **Anpassad litteratur:** Det går i vissa fall att få kurslitteraturen inläst via ett digitalt bibliotek som heter Legimus. Du som student behöver dock skicka in ett intyg där ditt behov finns dokumenterat. Det som är bra är att i princip all kurslitteratur finns tillgänglig. Via lärosätets universitetsbibliotek går det att beställa nya böcker för inläsning med en väntetid om 8-10 veckor så det kan vara bra att undersöka detta i förväg!

Studenter som använder stödfunktionerna mest är de som har dyslexi. Studenter med dyslexi brukar påpeka att föreläsningarna inte läggs ut digitalt, att kurslitteraturen inte finns tillgänglig i förväg och att vissa kurser inte är anpassade. Att så fort som möjligt kontakta samordnaren om att få anteckningsstöd brukar vara ett mycket bra verktyg. Det är också värt att höra sig för om det går att få mentorsstöd i form av en person som hjälper till med att strukturera upp studieinnehållet veckovis.

I grunden handlar pedagogiskt stöd om att varje student alltså ska få samma möjlighet att klara av sina studier. Det ska därför vara tydligt hur du som student ska göra för att få kontakt med din samordnare och examinator.

## Välstånd under studietiden

Att må bra under sin studietid är mycket viktigt. Det handlar inte bara om möjlighet till återhämtning under mer tuffa perioder utan även om stresshantering. Periodvis kan studierna upplevas som kämpiga. Eftersom utbildningen till samhällsbyggnadsingenjör delvis är projektbaserad innebär det att vissa perioder kan vara särskilt stressiga. Därför gäller det att reflektera över sitt mående så att studiesituationen blir så bra som möjligt.

## Om att ta sig vatten över huvudet

Att börja studera på universitet är ett stort steg för många. Utöver studierna kan det vara stressigt att behöva leta bostad, hinna med att laga mat och att samtidigt planera sin fritid. Studietiden kan givetvis skapa många möjligheter, men det kan samtidigt finnas många frågor. Frågor som till exempel om utbildningen är rätt för en själv eller hur stor plats det sociala livet ska få ta kan direkt påverka ens tillvaro. Dessutom är det ganska vanligt att många arbetar extra för att till exempel hantera boendekostnaden. Även det kan göra det svårt att ta itu med sin tillvaro.

Med tanke på alla möjliga faktorer som kan orsaka stress gäller det därför att inte nedvärdera sin prestation. Ibland går det inte att få ihop sin tid. Efter ett misslyckat resultat på en tenta är det vanligt att studenter betraktar det som ett misslyckande när det snarare handlar om att det kommer fler tillfällen att visa sina kunskaper på. På samma sätt är det viktigt att vara stolt över sin prestation efter att en tenta eller liknande gått bra. Att inse att vissa ämnen är mer krävande än andra kan göra det enklare att smälta att en viss kurs kan ta mer tid än förväntat.

## Oro, ångest och ensamhet

Oro, ångest och ensamhet är något som alla studenter upplever. Vissa mer och andra mindre. Oro kan beskrivas som en känsla av olust med spänningssymtom. Kroppen reagerar i och med det på ett riktigt eller upplevt hot. Ångest ses som en långvarig form av oro och som dessutom påverkar en persons liv. Att ångest är vanligt framgår tydligt eftersom undersökningar visar att var tredje man och var femte kvinna drabbas av ångest någon gång under sina liv. Återkommande känslolåslag av ångest och rädsla kan utlösa en panikattack som återkommer vid flera tillfällen. En panikattack kan ge samma symptom som en hjärtattack, men en panikattack är inte farlig. Flera andra tecken på allvarlig ångest är bland annat:

1. Snabb puls och dunkande hjärtslag
2. Magsmärtor
3. Yrsel
4. Stark rädsla
5. Sömnstörningar
6. Känsla av en förestående undergång

Det finns flera riskfaktorer för ångest. Några är tidigare ångestattacker, att man har upplevt traumatiska händelser eller bruk av alkohol. På grund av att ångestsjukdomar kan påverka en persons liv på ett kraftigt sätt gäller det att tidigt söka hjälp. Att använda sig av självhjälpböcker med en tydlig förankring i KBT (kognitiv beteendeterapi) hjälper. Effektivt är också att ta hjälp av psykologisk expertis eller bli hänvisad till en mottagning som kan lära ut avslappningsövningar.

Centralt vid en stor förändring som ju en flytt till en ny stad kan innebära är att vi möts av nya sociala sammanhang. Samma sak gäller om vi börjar på en ny utbildning. Att skapa sociala nätverk kan ta mycket energi. Att skapa nya sociala relationer tar också tid vilket kan göra att många upplever sig ensamma. Denna så kallade ofrivilliga ensamhet kan vara väldigt stressande. Förväntningar om att studietiden automatiskt ska innebära att ens sociala liv ska utökas kan göra att man känner sig nedstämd. Många av oss undviker sociala sammanhang när vi mår dåligt och därigenom blir vi mer ensamma vilket kan påskynda stressreaktioner. Forskning har visat att ensamhet kan leda till ökad ohälsa när kroppen blir stressad under långa perioder. I ett längre perspektiv är dock inte ensamhet skadligt. Alla människor känner sig ensamma då och då.

Ett sätt kan vara att ”öva ensamhet”. Att öva sig på att vara i tystnad och hålla sig till vanor som man själv mår bra av är alltså en utgångspunkt. Ensamhet är ingenting att vara rädd för och plötsligt befinner man sig i ett nytt socialt sammanhang som man trivs i. Genom att utgå från sina intressen och söka människor utifrån dem går det att möta nya sammanhang.

Människor som får oss att må bra är dem som vi bör spendera mer tid med. Om vi fokuserar på dessa personer och vårdar dessa kontakter känner vi oss ofta mindre ensamma, vilket är viktigt att komma ihåg.

## Perspektiv med förnyelse

Känslor kan vara svåra att sätta ord på och de flesta vet inte alltid varför de känner som de gör. Att livet går upp och ner är naturligt. Det betyder att vi inte är våra tankar. Ens farhågor besannas aldrig på det ofta dramatiska sätt som det ibland kan kännas. På samma sätt måste tankar och känslor få vara en del av våra liv. Vi måste helt enkelt inte må helt bra utan vi duger ändå oavsett hur vi för tillfället mår.

Känslor spelar också en större roll för oss än vad vi tror. Genom en viss magkänsla anar vi ofta hur vi ska göra i olika situationer. Frågor om kursval, val av inriktning eller framtidsplaner kan lättare avgöras genom att slappna av och lyssna inåt. Självklart är det viktigt att verkligen gå in för det som är viktigt och det till hundra procent. Det är precis det som det handlar om, nämligen att lita på sin egen kapacitet och förmåga. Istället för det ofta använda ”Ryck upp dig!” kan vi lyssna inåt och nå fokus på det sättet.

Precis som i fallet med våra känslor är inga beslut så pass dramatiska som vi tror. Att vila i stunden är viktigare. Som i avsnittet om studieteknik blir fokus en metod som får oss att se att livet återvänder till en välbekant rytm. Därmed inte sagt att känslorna sopas under mattan, nej känslorna accepteras och finns där. Vi försöker dock inte låta de jobbiga tankarna få oss att ge upp.

Växelvis går det alltså att accelerera och gå in för sina studier för att i jobbiga stunder lyssna inåt. Det finns en mängd andra faktorer som direkt leder till märkbar positiv förändring. Att ta kontroll över sin studiesituation och sätta upp mål har redan nämnts. Några andra är:

1. Sov
2. Ät näringsrik mat
3. Träna (helst pulshöjande och minst 45 minuter)
4. Umgås med dina vänner
5. Sov (det är så himla viktigt så det får dyka upp här igen)

## Var kan jag vända mig?

Det finns flera olika instanser på Chalmers som mer än gärna hjälper till. Inom V-sektionen finns SYV, utbildningssekreterare och programansvarig (PA). SYV hjälper till med frågor om ens studiesituation och val av kurser. Utbildningssekreteraren hjälper till med frågor om tillgodoräknanden av kurser eller funderingar kring utbytesstudier. Den som är programansvarig (PA) är ansvarig för utbildnings struktur och innehåll.

## Resurser på sektionsnivå

Mer nära studenterna finns SAMO (studerandearbetsmiljöombud) som har ansvar för den fysiska och psykosociala arbetsmiljön. Det är sektionens valberedning som väljer SAMO. SAMO medverkar på skyddsronder och representerar V-sektionen på möten med högskolan. Till SAMO går det att vända sig om man mår dåligt och behöver bolla en fråga eller om man vill ha kontaktuppgifter till exempelvis SYV. SAMO kan också slussa vidare till studenthälsan på Chalmers. Kontaktuppgifter till studenthälsan finns nedan under ”Nyttiga länkar”.

Det går också att berätta om incidenter för SAMO. Chalmers studentkår har även ett formulär som heter ”Trygg på Chalmers” där det går att rapportera in incidenter. Det kan till exempel handla om trakasserier eller oönskade beteenden. Chalmers genomför årligen en stor undersökning som bland annat omfattar social inkludering med syfte att kartlägga stämningen på olika program. Undersökningen ligger till grund för psykosociala ronder som hålls varje år i V-sektionens lokaler.

Chalmers har två kuratorer som det går att kontakta. De erbjuder samtal på Chalmers båda campus, men även via till exempel zoom. Sessionerna kostar inget och kuratorerna har tystnadsplikt. Det går att prata om alla slags ämnen vilket betyder att det du tar upp inte behöver vara studierelaterat. Vanliga syften till att ta kontakt med kuratorerna handlar om ångest eller hjälp med att hantera svåra händelser. Studenthälsan på Chalmers har alltid möjlighet att slussa dig vidare som student till andra instanser om det behövs. Kuratorerna följer alltid upp de som tar kontakt så att alla ska få den hjälp som de behöver.

## Resurser i samhället

Hjälpresurser är inte begränsade till V-sektionen eller Chalmers utan det finns flera instanser att utnyttja ute i samhället. Den närmaste hjälpresursen är ungdomsmottagningen (UMO) som finns nära Chalmers campus. UMO vänder sig till unga i åldrarna 13-25 år. Hit går det att vända sig med olika funderingar och det går också att boka tid och samtala om olika frågor. UMO har dessutom en resurssida på internet. En annan resurs som finns på internet är stödtelefonen Mind som är en hjälptelefon med fokus på suicid. En liknande sådan är suicidprevention i väst (SPIV).

Västra Götalandsregionen har avtal med bland annat psykiatrienheten vid Lundby närsjukhus dit det går att ringa på 031-657043. Västra Götalandsregionen ansvarar själv för ”Mottagning unga vuxna” med telefonnummer 031-3450310. Öppettiderna är måndag till torsdag 13-14 samt på fredagar 08:30-09:30. Mottagningen vänder sig till unga, 18-25 år som tidigare har varit i kontakt med en vårdcentral eller en ungdomsmottagning. Både psykologisk och medicinsk behandling erbjuds samt fysioterapi.

Nyligen har det skapats en portal som är ett projekt mellan flera stora universitet och högskolor. Hemsidan ([studenthalsa.se](http://studenthalsa.se)) är en kunskapsbank som ger svar på frågor inom många områden. Det kan exempelvis handla om tentaångest, studentekonomi, sömnsvårigheter eller stress.

## Tillvaron som student på V-sektionen

Efter tre eller fem år är det äntligen dags att ta examen. Studenten är då en fullfjädrad ingenjör inom samhällsbyggnadsteknik. Under studietiden finns det flera sätt att engagera sig på. Inom sektionen finns det flera kommittéer som anordnar sittningar eller idrottsaktiviteter.

## Gemensamma aktiviteter

Varje år håller V-sektionen i en vårbal som brukar vara mycket uppskattad. Studienämnden på V-sektionen håller i pluggmys och bokbytardagar där studenter kan köpa kurslitteratur för en billig peng. Gruppen VARG håller ibland i branschdagar och under hösten äger VARM-mässan rum. Mässan är en arbetsmarknadsmässa med fokus på företag med koppling till samhällsbyggnadsteknik. Allt det här är bara axplock av den stora mängd aktiviteter som går att vara med på. Det finns också andra tips som kan vara bra att känna till.

- Chalmers Store: Säljer kurslitteratur, anteckningsblock, pennor mm
- Chalmers kårrestaurang: Restaurangen i kårhuset
- S.M.A.K.: Restaurangen i samhällsbyggnadshuset där det går att köpa vegetarisk mat
- Arkitektur- och samhällsbyggnadsbiblioteket: Biblioteket i samhällsbyggnadshuset som har böcker inom ämnesområdet samhällsbyggnad och arkitektur som går att låna
- Chalmers bibliotek: Chalmers huvudbibliotek som har en stor mängd litteratur. Här ryms kurslitteratur, fackböcker och kompendier. Det går också att boka grupprum.

Genom verktyget ”Timeedit” går det att se sitt schema. Ett annat bra verktyg är appen ”Campus maps” som på ett enkelt sätt gör det möjligt att söka fram alla lokaler på Chalmers med vägbeskrivning. Chalmers har också ett vilrum i SB2-huset som är öppet 8-17 måndag till fredag. Tysta läsesalar finns i SB1-huset (rum 1114), i SB2-huset (rum 5211) och i biblioteket för arkitektur och samhällsbyggnad.

Många av sektionens föreningar erbjuder alltså delaktighet i aktiviteter som inte kräver något längre engagemang. Det gäller pokerföreningen VOVPT, jämlikhetsföreningen Vequality, Trädgårdsmästeriet TGM, filmföreningen VHS och många fler. Idrottsföreningen Virus anordnar gemensamma träningspass, V6 ansvarar för sittningar och gasquer och föreningen SNOK håller i pubar och pubrundor. På Chalmers finns fler föreningar som inte är sektionsanknutna. Att delta i aktiviteter är inget krav, men kan vara en rolig möjlighet att möta nya vänner på.

## Några avslutande ord

Det här dokumentet ska endast ses som en vägledning. Det finns många fler resurser att använda sig av och med tanke på Chalmers ständiga utvecklingsarbete kommer det troligtvis dyka upp fler resurser i framtiden. Förslag på förbättringar av det här dokumentet skickas gärna till V-styret.

Förhoppningen är att handboken kan användas för att reda ut de frågetecken som kan uppstå i en ny Chalmerists huvud. Att vara student på en ingenjörutbildning är både utmanande och glädjesprudlande. Den kombinationen kan tyckas vara paradoxal och kan upplevas som förvirrande. Med tiden kommer varje student dock in i en särskild rytm. Utmaningar som till en början verkade oöverstigligen ter sig nu närmast som bagateller. Samtidigt upplever varje person nya sidor av sin studietid och nya härliga faser uppstår. I denna bergochdalbana av händelser och situationer gäller det att ta hand om sig själv. Det gäller i såväl svåra som härliga stunder. Om det är något som den här handboken vill förmedla är det just det, att det finns många resurser på sektionen och att ingen någonsin är ensam!

## Lästips

Hansen, A. (2018). *Hjärnstark: hur motion och träning stärker din hjärna*. Månocket.

Jälknäs, A. & Wåxberg, H. *Skapa en tillgänglig lärmiljö: högskolepedagogens handbok*. Natur & Kultur.

Liljeqvist, B. (2019). *Plugga smartare*. Studentlitteratur.

## Nyttiga länkar

V-sektionens hemsida, här finns information om sektionen och om dess föreningar. Här går det också att hitta gamla tentor och kontaktuppgifter till sektionens styrelse.

<https://www.vtek.se/>

Chalmers egen hemsida om studenthälsa, här finns kontaktuppgifter till studie- och yrkesvägledare och information om den hjälp som finns att tillgå på Chalmers.

<https://www.chalmers.se/utbildning/studentstod/studenthalsa/>

Chalmers portal för ansökning om pedagogiskt stöd. Här finns det mesta som är viktigt att veta såsom hur en ansökan går till och information om tillgängliga resurser.

<https://www.chalmers.se/utbildning/studentstod/pedagogiskt-stod-for-dig-med-funktionsnedsattning/>

Studenthälsans övergripande hemsida, här finns information om allt som rör studentrelaterade frågor. Det kan handla om mående, stress, studieteknik och studentekonomi. Hemsidan är en gemensam satsning mellan flera av Sveriges universitet och högskolor. Tanken är att den ska fungera som ett bollplank och en kunskapsbank.

<https://studenthalsa.se/>

Folkhälsomyndighetens portal om psykisk hälsa, här finns information om allt som rör ens mående. Det finns filmer, länkar och artiklar om vår psykiska hälsa och hur det går att tänka kring olika frågor kopplat till ens mående.

<https://dinpsykiskahalsa.se/>

Centrala Studiestödsnämndens hemsida (CSN) här går det att söka bidrag och lån.

<https://www.csn.se/>