



Beleid Maskerclass traject 147

L.S. Kors (Secretaris 146)
N. van Geffen (Commissie Haven 147)
P.A. Hoogervorst (Secretaris 147)

Inleiding

Als Laga vinden wij dat een gezonde levensstijl naast een gezond lichaam ook een gezond hoofd betekent. Het taboe rondom mentale gezondheid voorkomt dat we ernaar kunnen streven. We vinden dat het probleem groter is dan de aandacht die het nu krijgt en verdient.

Waar staan we nu

In de afgelopen jaren zijn we op Laga al druk bezig geweest om mentale gezondheid op de kaart te zetten. Zo is er afgelopen jaar een welzijnscommissie opgericht (commissie Haven). Zij richten zich op mentale welzijn, seksuele veiligheid en inclusie. De commissie wordt jaarlijks wel opgevuld mochten er mensen stoppen. Zo blijft er altijd een commissie op Laga die zich bezighoudt met het welzijn van de Lagaaiers.

De commissie is van start gegaan met het organiseren van evenementen om het praten over mentaal welzijn te promoten. Zo is er voorgaand jaar bijvoorbeeld een sloopkamer georganiseerd als ludieke actie. Aan het begin van dit jaar is commissie Haven langs gekomen bij de opvangkamp (KMT) waar ze gesproken hebben over de drie centrale thema's: mentale welzijn, seksuele veiligheid en inclusie. Ook zijn er dit jaar gele lintjes uitgedeeld om bewustzijn te creëren voor zelfmoordpreventie.

Ook hebben we op Laga vertrouwenscontactpersonen. Op dit moment doen ouderejaars of oud-Leden dit. We merkten dat bij veel mensen niet bekend was dat deze vertrouwenscontactpersonen bestonden en er wordt niet veel gebruik van gemaakt.

Verder zijn er nog losse initiatieven zoals een contactpersoon vanuit de wedstrijd roeicommissie waar mensen naartoe kunnen komen als ze het lastig hebben met selectie stress of de hoge fysieke en mentale druk vanuit het roeien.

Ook is er vanuit de Verenigingen Raad (VeRa) een werkgroep geweest over mentaal welzijn. Hier is een poster gemaakt met een

Waar willen we naartoe

Vanaf deze basis proberen we voort te bouwen en ons komende jaren hard te maken voor voor mentaal welzijn. Onze ambitie is dat er geen taboe meer is op Laga rondom het praten over en hulp zoeken bij mentale problemen. Ook willen we dat alle leden geïnformeerd zijn over mentale gezondheid en hoe ze hier zelf het best hiermee kunnen omgaan en onder.

Deze ambitie willen we op de volgende manier behalen:

1. Leden **informer** over mentaal welzijn.
2. Leden **activer** om over mentaal welzijn te praten of hulp te zoeken.
3. Vanuit Laga **professionele hulp** aanbieden.

Met een aantal dingen die in het beleid staan zijn we al mee begonnen. De uitdaging is om dit in het vaste jaarprogramma te krijgen. Om ervoor te zorgen dat dit beleid gewaarborgd wordt, worden er jaarlijkse overdrachtsmomenten gepland en wordt dit beleid opgenomen in het bestuurs en Haven particulier.

1. Informeren

Wat hebben we al?

Het eerste doel van het beleid is het informeren van de leden over mentaal welzijn. Hoe kunnen we als Laga ervoor zorgen dat alle Lagaaiers geïnformeerd zijn over mentale gezondheid? Eerste stappen zijn al gezet, zo is er vorig jaar commissie Haven (welzijnscommissie) opgezet. Deze commissie heeft ervoor gezorgd dat mentaal welzijn voor het eerst onder de aandacht is gebracht. Maar, hoe nu verder en hoe zorgen we ervoor dat dit nog beter gebeurt, en dat dit jaar op jaar wordt overgebracht.

Wat willen we dit jaar doen?

Informatie over mentaal welzijn om problemen bij jezelf of andere te herkennen en te leren hoe je er mee om gaat.

- 1) In de eerste week van de studie periodes 2, 3 en 4 zal Haven een thema rondom mentaal welzijn introduceren. Op deze manier kunnen we een thema krachtiger presenteren en beter onder de aandacht brengen, om verwarring van te veel onderwerpen door elkaar bij de Leden te voorkomen.

Dit thema zal onder de aandacht worden gebracht door een stukje tekst in de wekelijkse mail, een zelfontworpen poster en een post op de interne instagram met hierbij meer informatie over het onderwerp. Daarnaast zal er een interactieve story worden gepost waarbij de leden worden betrokken bij het onderwerp.

- 2) Als laatste zal Haven minimaal 1 informatiekanaal delen op de interne instagram over het thema. Denk hierbij aan 112, mind en Brijder, maar ook artikelen geschreven in het NRC en TU delft over (studenten) welzijn. Zo krijgen de Leden informatie vanuit kanalen die hier veel kennis over hebben.

Hoe kan je een ander helpen?

- 1) In de derde week van de eerste studie periode zal commissie Haven samen zitten met de RC, WRC, BaCo en het bestuur om de plannen over welzijn op een lijn te krijgen. Hierdoor gaan niet verschillende commissies hetzelfde doen en is het voor iedereen duidelijk wat er vanuit commissie Haven en het Bestuur op vlak van mentaal welzijn gefaciliteerd wordt.
- 2) Commissie Haven verzorgt een activiteit tijdens het opvangkamp zodat de eerstejaars, deze commissie leert kennen, maar ook Laga leert kennen als een open vereniging. Daarnaast zal Haven tijdens de installatie een ruimte hebben om hier nogmaals zichtbaar te zijn.

Daarnaast zal ook tijdens de activiteit en de installatie de sociale routekaart van Laga gepresenteerd worden, zo weten de nieuwe leden waar ze terecht moeten binnen en buiten de vereniging met verschillende problemen.

Waar willen we over drie jaar staan?

Informatie over mentaal welzijn om problemen bij jezelf of andere te herkennen en te leren hoe je er mee om gaat.

- 1) Per thema zal er een 'brief van een Lagaaiër' worden gepubliceerd op de laga site. Dat er een nieuwe brief online staat zal bekend worden gemaakt via een instagram story. Deze brief is alleen leesbaar voor de leden van Laga na het inloggen op de site. Haven zal zorgen dat deze brieven anoniem op de site gepubliceerd worden.

De 'brief van een Lagaaiër' zal een lagaaiër' anoniem de gelegenheid geven om zijn of haar verhaal te delen met Leden, om zo herkenning en begrip bij elkaar te creëren.

Hoe kan je een ander helpen?

- 1) Het bestuur maakt een duidelijk protocol met daarin basis stappen die je neemt als er iemand bij je komt met een probleem omtrent mentaal welzijn. Jaarlijks zal dit protocol worden bijgewerkt door het bestuur en met Haven worden overlegd. Tijdens de vergadering in de derde week van de eerste periode met de commissies (RC, WRC en BaCo) zal dit protocol aan deze commissies worden gepresenteerd.

2. Activeren

Wat hebben we al?

Zoals boven genoemd, is commissie Haven afgelopen jaar al druk bezig geweest met het activeren om over mentaal welzijn te praten of hulp te zoeken. Dit hoofdstuk zullen we dieper ingaan op wat zij precies kunnen betekenen dit jaar en de komende jaren.

Wat willen we dit jaar doen?

Gesprek openen

- 1) Commissie Haven organiseert minimaal één keer in het jaar een ludieke activiteit waarin het thema mentale welzijn op een laagdrempelige manier wordt benaderd. Een voorbeeld hiervan is de sloopkamer waarbij ook een studentenpsycholoog en de vertrouwenspersonen aanwezig zijn.
- 2) Commissie Haven creëert acht keer per jaar bewustzijn door middel van een Instagram story met een gerelateerde datum uit de 'inhaakkalender' (besproken in vorig hoofdstuk). Denk hierbij aan: zelfmoordpreventie dag, coming out day, nationale dag van depressie awareness, etc.

Hulp zoeken

- 1) Commissie Haven werkt elk jaar in periode één de sociale routekaart bij en bespreken met het bestuur. Deze zal via de wekelijkse mail, Instagram en een poster gedeeld worden met de vereniging.
- 2) De secretaris van het bestuur verwijst in elke wekelijkse mail naar de vertrouwenspersonen en de routekaart op de site.

Waar willen we over drie jaar staan?

Gesprek openen

- 1) Commissie Haven organiseert elke periode een thema-borrel in samenwerking met de Barcommissie. De themaborrel zal gebaseerd zijn op een dag uit de 'inhaakkalender'. Een voorbeeld hiervan is dat er op wereld zelfmoordpreventie dag gele lintjes werden uitgedeeld tijdens de borrel.

Hulp zoeken

- 1) Commissie Haven organiseert in samenwerking met het bestuur één keer per jaar een paneldiscussie over een moeilijk bespreekbaar onderwerp om het gesprek binnen de vereniging op gang te brengen. Denk bij onderwerpen aan bijvoorbeeld depressie, inclusie, seksualiteit.

3. Professionele hulp

Wat hebben we al?

Op dit moment zijn er op Laga vertrouwenscontactpersonen. Dit zijn ouderejaars of oud-leden die zich hiervoor hebben aangemeld. Vanuit de TU Delft worden er jaarlijks cursussen georganiseerd waarna je een certificaat krijgt. Op het moment wordt er niet veel gebruik gemaakt van de vertrouwenscontactpersonen. Daarom zijn er vorig jaar posters gemaakt en opgehangen op Laga om de VCP's te promoten.

Ook hebben we op dit moment een sociale routekaart over mentale gezondheid van de Vera bij de WC's hangen.

Wat willen we dit jaar doen?

Vertrouwenscontactpersonen

- 1) Om de vertrouwenscontactpersonen herkenbaar te maken kondigt commissie Haven ze aan bij de KMT, doen we een voorstelrondje op de instagram en hangen posters op de WC en een pagina op de website met contactgegevens.

Externe hulp

- 1) Commissie Haven verspreidt sociale routekaart op de poster muur en de WC's.

Waar willen we over drie jaar staan?

Vertrouwenscontactpersonen

- 1) Er is een jaarlijkse contactmoment tussen bestuursverantwoordelijke en vertrouwenspersonen. Hierin peilen we of iedereen actief door wil. Ook vraagt de bestuursverantwoordelijke naar welke thema's rondom mentaal welzijn spelen op Laga en waar we als Laga kunnen verbeteren. Dit wordt gedaan voordat het beleid wordt geschreven zodat dit nog in het beleid kan worden meegenomen mocht dit nodig zijn.
- 2) Commissie Haven gaat één keer per periode in gesprek met de vertrouwenspersonen om te kijken of er gebruik wordt gemaakt van de hulp die binnen Laga geboden wordt. Mocht dit niet zo zijn, dan worden de routekaart en vertrouwenspersonen nogmaals gedeeld via de wekelijkse mail, Instagram en een poster.
- 3) De bestuursverantwoordelijke zorgt ervoor dat er ten alle tijden ten minste drie vertrouwenscontactpersonen zijn. Waarvan minimaal één man en één vrouw en één actief lid en één oud lid.
- 4) De bestuursverantwoordelijke zorgt dat de nieuwe vertrouwenscontactpersonen een cursus krijgen via de VeRa.

Externe hulp

- 1) Commissie Haven zorgt ervoor studentenpsycholoog wordt meegenomen op de vertrouwenscontactpersonen promotie zoals de posters, instagram posts en op de website.
- 2) Aan het begin van het jaar organiseert commissie Haven een lunch met de instanties op de sociale routekaart. (113, Mind, studentenpsycholoog)

4. Borging

We willen dat het beleid wordt opgenomen tot de kern van de vereniging. Dit kan alleen met een goede overdracht van verantwoordelijkheden en kennis.

Aan het begin van elk jaar worden onder het nieuwe bestuur de commissies die zij gaan begeleiden (QQ-en) verdeeld. Ook overige projecten die vanuit vorig jaar worden overgedragen en de overige verantwoordelijkheden worden verdeeld. Hier wordt ook het portefeuille welzijn verdeeld. Dit doet degene die commissie Haven begeleidt. In het QQ-particulier staat informatie over wat de verantwoordelijkheden voor dit bestuurslid. De bestuursverantwoordelijk heeft ook de verantwoordelijkheid om te controleren of het beleid in het Haven particulier wordt uitgevoerd.

De acties die uitgevoerd worden door commissie Haven worden in het Haven particulier opgenomen. Deze neemt de commissie aan het begin van het jaar door. Het is bij de commissie Haven mogelijk om de commissie langer dan een jaar te doen. Daarom zouden we de voorkeur hebben als de P van Haven als een jaar deze commissie heeft gedaan.

Wat willen we dit jaar doen?

- 1) S werkt QQ-particulier bij met bestuursverantwoordelijkheden betreft welzijn/vertrouwenscontactpersonen.
- 2) Commissie Haven schrijft Haven particulier met als basis dit beleid. Hierin wordt ook opgenomen dat het bestuur verantwoordelijk

5. Financieel jaarplan

Om dit beleid te financieren zijn er bijna geen uitgaven nodig. Toch is het goed om rekening te houden met eventuele bijkomende kosten. Er is vanuit Laga een potje aanwezig voor commissies die geen Thesaurier hebben. Haven kan ook aanspraak maken op dit potje. Dit kan bijvoorbeeld gebruikt worden voor de jaarlijkse lunch, promotiemateriaal en eventuele kosten voor de georganiseerde evenementen.

Wat willen we dit jaar doen?

- 1) S vraagt een jaarlijkse voorziening van €100,- aan voor uitgaven aan promotiemateriaal en kosten