



STUDENTHÄLSANS PROGRAM HÖSTEN 2021

För studenter vid Umeå universitet och Sveriges lantbruksuniversitet.

Alla aktiviteter är gratis. Läs mer och anmäl dig via Studenthälsans kalender på www.umu.se/student/studenthalsan

Ny på universitetet - din hälsa under studietiden

Som student kan du hamna i situationer som innebär positiva utmaningar men också kan kännas svåra. Det kan leda till oro och stress. Under föreläsningen pratar vi om hur du kan ta hand om dig själv och vad som kan vara stärkande för ditt mående. Vi informerar också om Studenthälsan och vilket stöd du kan få hos oss. Digital föreläsning i Zoom. Ingen anmälan krävs. [Länk till Zoom.](#)

Tid: 27 augusti kl. 13.00-14.00

Föreläsare: Elin Petersson, kurator och Malin Jonsson, psykolog

Introduktion till medveten närvaro (digital workshop)

Vad är medveten närvaro och hur kan vi använda det? I denna workshop i medveten närvaro får du träna att stanna upp i nuet, öka din förmåga att fokusera och minska stress. Workshop i Zoom. Ingen anmälan krävs.

Tid: kl. 10.00-11.00 den 15 september (ingår i Hälsa på campus)

Ledare: Sara Rotter, kurator [Länk till Zoom.](#)

Hantera stress med Studenthälsan (digital workshop)

Vad är stress och hur påverkar det oss? En workshop med fokus på stress, ångest och strategier för att hantera det. Workshopen ges på svenska. Digital workshop i Zoom. Ingen anmälan krävs. [Länk till Zoom.](#)

Tid: 15 september kl. 11-12.30 (ingår i Hälsa på campus)

Ledare: Annika Enmark, psykiatrisjuksköterska

Introduction to mindfulness (workshop in English)

What is Mindfulness and how can we use it? A workshop in Mindfulness to practice being in the present, increase our skills to focus and to reduce stress. Digital workshop in Zoom. No registration required. [Link to Zoom.](#)

Time: 15 September at 12.00-13.00 (a part of Health on campus)

Lecturer: Sara Rotter, social counsellor

Stress management with Student Health Service (digital lecture in English)

What is stress and how does it affect us? A workshop focusing on stress, anxiety and strategies for dealing with it. Digital workshop in Zoom. No registration required. [Link to Zoom.](#)

Time: 15 September at 13.30-15.00 (a part of Health on campus)

Lecturer: Annika Enmark, nurse

Våga Tala (grupp)

Lider du av talängslan? I denna grupp kommer praktiska övningar att varvas med teori, vilket medför att du gradvis kommer att få exponeras för att tala inför andra samtidigt som du får lära dig mer rent teoretiskt om vad som händer i dig, verktyg att hantera det och kunskap om vad som ligger till grund för talängslan.

Maxantal 7 deltagare.

Antal träffar: 4 (samt ett enskilt samtal innan start)

Tid: kl. 16.00 - 18.30 den 12/10, 19/10, 26/10 och 2/11

Föreläsare: Elin Petersson, kurator

Frågor och anmälan: elin.petersson@umu.se

Sista anmälningsdag: 1 oktober

ACT – att minska stress och främja hälsa (grupp)

Genom Acceptance and Commitment Therapy (ACT) får du möjlighet att lära dig strategier för att hantera stress och oro. Inom ACT läggs fokus på att utforska vad som är viktigt i ditt liv, och att agera i enlighet med dessa värden. Begränsat antal platser.

Antal träffar: 4 (samt ett enskilt samtal innan start)

Tid: kl. 15.15-18.00 den 10/11, 17/11, 24/11 och 1/12

Gruppledare: Annika Enmark, psykiatrisjuksköterska och Joakim Abrahamsson, psykolog

Frågor och anmälan: annika.enmark@umu.se

Sista anmälningsdag: 31 oktober

Ångesthjälpen (digital grupp)

Hindrar din oro och ångest dig från att göra det du vill i livet? Stör den din sömn eller gör att du får svårt att koncentrera dig? Ångesthjälpen är ett KBT-baserat behandlingsprogram som ger dig verktyg att hantera din oro och ångest på ett mer effektivt sätt så att du ska kunna fokusera mer på det som är viktigt i ditt liv. Under gruppträffarna ser vi på videoklipp och arbetar med uppgifter. Du får en egen arbetsbok och genomför hemuppgifter mellan grupptillfällena.

Maxantal 10 deltagare.

Antal träffar: 8 träffar (samt ett enskilt samtal via telefon inför start).

Tid: kl. 15.00 -17.00 den 26/10, 2/11, 9/11, 16/11, 23/11, 30/11, 7/12 och 14/12

Gruppledare: Malin Jonsson, psykolog och Sara Rotter, kurator.

Frågor och anmälan: malin.jonsson@umu.se och sara.rotter@umu.se

Sista anmälningsdag: 11 oktober

Ergonomiska råd för studier vid bildskärm (individuell aktivitet)

Vill du få individuell rådgivning för god arbetsteknik och hälsosam fysisk- och mental belastning? Välkommen att boka individuell rådgivning.

Rådgivare: Anita Karlsson, fysioterapeut.

Frågor och tidsbokning: anita.h.karlsson@umu.se

Studenthälsans digitala öppna lunchföreläsningar – ingen anmälan krävs

Stress och återhämtning

Livet består av många faktorer som kan stressa oss. Vi människor kan klara av en hel del stress utan att ta skada om vi också återhämtar oss. En föreläsning om vad stress är, hur det påverkar oss och hur vi kan bli bättre på att hantera det?

Tid: kl. 12.00-13.00 den 23 september [Länk till Zoom.](#)

Föreläsare: Sara Rotter, kurator

Information: sara.rotter@umu.se

Om känslor

Händer det att du blir överväldigad av dina känslor eller att du känner dig helt tom fast du tycker du borde känna annat? Känslor är något vi alla har och behöver förhålla oss till. En föreläsning om hur känslor fungerar, hur vi kan använda oss av dem och hur vi kan reglera dem när vi behöver.

Tid: kl. 12.00-13.00 den 5 oktober [Länk till Zoom.](#)

Föreläsare: Sara Rotter, kurator och Malin Jonsson, psykolog

Sömnsvårigheter

Har du någon gång svårt att sova? En föreläsning om vad bra sömn egentligen är, vanliga orsaker till sömnsvårigheter samt en introduktion till några av alla de knep och strategier man kan ta till för att börja sova bättre.

Tid: kl. 12.00-13.00 den 13 oktober [Länk till Zoom.](#)

Föreläsare: Joakim Abrahamsson, psykolog

Dark and cold – How to maintain your health during winter in Umeå (digital lecture in English)

We are moving towards shorter days with a period of few light hours each day, and the outdoor temperature is dropping. The long winter can feel challenging. This lecture wants to give you some good advice on how to get through the winter and even feel good. The lecture is suitable for you who are experiencing your first winter in Umeå. No registration required.

Tid: at 12.00-13.00 October 27 [Link to Zoom.](#)

Lecturer: Annika Enmark, nurse

Nedstämdhet och ångest

En föreläsning om vad psykisk hälsa, ångest och nedstämdhet är, samt om orsaker och symtom. Vi kommer även att belysa vad man kan göra själv och vilket stöd som finns att få för att stärka den psykiska hälsan.

Tid: kl. 12.00-13.00 den 28 oktober [Länk till Zoom.](#)

Föreläsare: Sara Rotter, kurator och Malin Jonsson, psykolog.

Prokrastinering, uppskjutande beteende

Skjuter du upp eller förhalar saker som behöver göras inom en viss tid trots att du vet att det kommer att få negativa konsekvenser? Prokrastinering är ett beteende som vi gör för att slippa obehagliga tankar och känslor, exempelvis tristess eller ångest. Under den här föreläsningen får du veta mer om varför vi prokrastinerar och vad du kan göra åt det. Ingen anmälan krävs.

[Länk till Zoom.](#)

Tid: kl. 12.00-13.00 den 8 november

Föreläsare: Sara Rotter, kurator och Malin Jonsson, psykolog

Om självkritik och prestationsångest

En föreläsning om vad självkritik och prestationsångest är och hur det kan begränsa dig i vardagen. Vi går även igenom orsaker och hur du kan hantera självkritik och prestationsångest med exempelvis medveten närvaro och självmedkänsla.

Tid: kl. 12.00-13.00 den 24 november [Länk till Zoom.](#)

Föreläsare: Sara Rotter, kurator och Malin Jonsson, psykolog