



STUDENTHÄLSANS PROGRAM VÅREN 2021

För studenter vid Umeå universitet och Sveriges lantbruksuniversitet.
Alla aktiviteter är gratis. Läs mer i kalender på www.umu.se/student/studenthalsan

Ny på universitetet - din hälsa under studietiden (digital föreläsning)

Som ny på universitetet kan du hamna i situationer som innebär positiva utmaningar men också kännas svåra. Det kan leda till oro och stress. Denna föreläsning handlar om hur du kan ta hand om dig själv och vad som kan vara stärkande för ditt mående. Du får information om Studenthälsan och vilket stöd du kan få hos oss. Digital föreläsning via Zoom.

Tid: 15 januari kl. 09.00-10.00 (ingen anmälan krävs)

Föreläsare: Elin Petersson, kurator och Malin Jonsson, psykolog

Psykisk hälsa – om ångest och nedstämdhet (digital föreläsning)

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. Digital föreläsning via Zoom.

Tid: 11 februari kl. 13.00-14.00

Föreläsare: Malin Jonsson, psykolog och Sara Rotter, kurator

Frågor och anmälan: malin.jonsson@umu.se

Sista anmälningsdag: 10 februari

Introduktion till medveten närvaro (digital workshop)

En workshop i medveten närvaro för att träna på att stanna upp, öka förmågan att fokusera och minska stress. Träning i medkänsla för dig själv och andra. Max 12 deltagare. Digital workshop via Zoom.

Tid: 16 februari kl. 10.00-11.00 (ingår i Hälsa på campus)

Föreläsare: Sara Rotter, kurator

Frågor och anmälan: sara.rotter@umu.se

Sista anmälningsdag: 15 februari före kl. 12.00

Hantera stress (digital workshop)

Vad är stress och hur påverkar det oss? En workshop med fokus på stress, ångest och strategier för att hantera det. Max 15 deltagare. Digital workshop via Zoom.

Tid: 16 februari kl. 13.00-14.00 (ingår i Hälsa på campus)

Föreläsare: Annika Enmark, psykiatrisjuksköterska

Frågor och anmälan: annika.enmark@umu.se

Sista anmälningsdag: 15 februari före kl. 12.00

Psykisk hälsa – om ensamhet under Corona (digital föreläsning)

Upplever du dig ensam och att det är svårt att skapa relationer? I denna föreläsning belyser vi vad ensamhet är, hur vi kan förhålla oss till den och vad vi kan göra för att bryta den. Digital föreläsning via Zoom.

Tid: 25 februari kl. 14.00-15.00

Föreläsare: Sara Rotter, kurator och Elin Petersson, kurator.

Frågor och anmälan: sara.rotter@umu.se

Sista anmälningsdag: 24 februari

Psykisk hälsa - om självkritik och prestationsångest (digital föreläsning)

En föreläsning om vad självkritik och prestationsångest är. Vi går även igenom orsaker och hur du kan hantera självkritik och prestationsångest med exempelvis medveten närvaro och självmedkänsla. Föreläsningen hålls via Zoom.

Tid: 4 mars kl. 12.00-13.00

Föreläsare: Malin Jonsson, psykolog och Sara Rotter, kurator

Frågor och anmälan: malin.jonsson@umu.se

Sista anmälningsdag: 3 mars

Våga tala (digital workshop)

Lider du av talängslan? I denna workshop kommer det att varvas teori och praktiska övningar gällande vad som vanligtvis ligger till grund för talängslan och praktiska övningar på hur du exempelvis kan förbereda dig inför en presentation och tips på vad som kan underlätta för dig i skarpa lägen.

Max 15 deltagare. Digital workshop via Zoom.

Tid: 15 mars kl. 15.00-16.00

Föreläsare: Elin Petersson, kurator

Frågor och anmälan: elin.petersson@umu.se

Sista anmälningsdag: 12 mars

Vad är stress och hur kan jag hantera det? (digital workshop i två delar)

Att vara stressad kan periodvis ingå i livet som student. Men ibland blir stressen ett problem, och då kan du behöva mer kunskap och strategier för att hantera den. I denna workshop, som är uppdelad i två delar, får du veta mer om vad stress är och hur du kan förebygga stressrelaterad ohälsa. Teori varvas med egna övningar. Max 15 deltagare. Digital workshop via Zoom.

Tid: del 1 är 15 mars kl. 15.00-16.00

del 2 är 22 mars kl. 15.00-16.00

Föreläsare: Annika Enmark, psykiatrisjuksköterska

Frågor och anmälan: annika.enmark@umu.se

Sista anmälningsdag: 10 mars

Psykisk hälsa -om ångest och nedstämdhet (digital föreläsning)

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. Digital föreläsning via Zoom.

Tid: 25 mars kl. 12.00-13.00

Föreläsare: Malin Jonsson, psykolog och Sara Rotter, kurator

Frågor och anmälan: sara.rotter@umu.se

Sista anmälningsdag: 24 mars

Ångesthjälpen (grupp 8 träffar)

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.

Max 10 deltagare. Totalt 8 träffar och ett enskilt samtal via telefon inför start.

Tid: kl. 15.00-17.00 tisdagar 13/4, 20/4, 27/4, 4/5, 18/5, 25/5, 1/6 och 8/6.

Plats: Utifrån rådande pandemi är det osäkert om gruppen kan hållas fysiskt på campus Umeå universitet eller om gruppen hålls digitalt. Du får besked om detta före gruppstart.

Gruppledare: Malin Jonsson, psykolog, och Anita Karlsson, fysioterapeut.

Frågor och anmälan: malin.jonsson@umu.se

Sista anmälningsdag: 6 april

ACT – hantera stress och främja hälsa (4 träffar)

Med utgångspunkt i 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 så att du kan agera i enlighet med dina värderingar. Föreläsning varvas med diskussion och övningar. Max 12 deltagare. Totalt 4 träffar och ett enskilt samtal via telefon inför start.

Tid: kl. 15.00-17.30 onsdagar 21/4, 28/4, 5/5 och 12/5

Plats: Utifrån rådande pandemi är det osäkert om gruppen kan hållas fysiskt på campus Umeå universitet eller om det blir digitalt. Du får besked om detta före gruppstart.

Gruppledare: Annika Enmark, psykiatrisjuksköterska, och Sara Rotter, kurator

Frågor och anmälan: annika.enmark@umu.se

Sista anmälningsdag: 15 april

Ergonomiska råd för studier vid bildskärm (individuell aktivitet)

Via telefon får du rådgivning för att minska risken för spänningar och värk i kroppen.

Frågor och tidsbokning: Anita Karlsson, fysioterapeut anita.h.karlsson@umu.se

Stöd och råd om tobak (individuell aktivitet)

Har du funderingar på att sluta röka eller snusa?

Via telefon får du råd och motivation i hur du kan göra för att bli tobaksfri.

Frågor och tidsbokning: Jeanette Lundberg, folkhälsovetare och diplomerad tobaksavvänjare jeanette.lundberg@umu.se