



# STUDENTHÄLSANS PROGRAM VÅREN 2022

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](http://www.umu.se/student/studenthalsan)

## Introduktion till medveten närvaro

Vad är medveten närvaro och hur kan vi använda det? En workshop i medveten närvaro för att träna att stanna upp i nuet, öka förmågan att fokusera och minska stress. Workshopen vänder sig enbart till studenter och ges på svenska.

Max 10 deltagare.

Anmälan till: [sara.rotter@umu.se](mailto:sara.rotter@umu.se) senast 28 februari

Var: plats meddelas vid anmälan

Datum och tid: tisdag 1 mars kl. 13 – 14.30 (ingår i Hälsa på campus)

Föreläsare: Sara Rotter, kurator Studenthälsan

## Hantera stress med livskompassen

Vad är viktig i ditt liv? En workshop med Studenthälsan för att hitta balans mellan studier, fritid, hälsa och relationer. Workshopen vänder sig enbart till studenter och ges på svenska.

Max 15 deltagare

Anmälan till: [annika.enmark@umu.se](mailto:annika.enmark@umu.se) senast 28 februari

Var: plats meddelas vid anmälan

Datum och tid: tisdag 1 mars kl. 10 – 11.30 (ingår i Hälsa på campus)

Föreläsare: Annika Enmark, sjuksköterska, och Joakim Abrahamsson, psykolog

## Digital föreläsning om prestationsångest och självkritik

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.

Plats: digitalt via Zoom <https://umu.zoom.us/j/66165455005>

Datum och tid: tisdag 1 mars kl. 12.00 – 13.00 (ingår i Hälsa på campus)

Ingen anmälan krävs

Föreläsare: Malin Jonsson, psykolog

## 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.

Max 12 deltagare.

Antal träffar: 4 stycken träffar i grupp och ett enskilt samtal innan start

Plats: meddelas vid anmälan

Datum och tid: 30/3, 6/4, 13/4 och 27/4, kl. 15.00-17.30.

Föreläsare: Malin Jonsson, psykolog och Annika Enmark, psykiatrisjuksköterska

Frågor och anmälan: [annika.enmark@umu.se](mailto:annika.enmark@umu.se)

Sista anmälningsdag: 16:e mars

## Hantera stress och hitta balans i livet – ACT (grupp)

Det är inte lätt att få tiden och energin att räcka till allt som känns viktigt. I den här ACT-baserade (Acceptance and Commitment Therapy) gruppen på fyra träffar kommer du att få lära dig mer om hur stress fungerar och hur du kan skapa ett hållbart mående, samtidigt som vi jobbar med Livskompassen som är ett verktyg för att bygga balans i ett liv där fokus ligger på det som känns viktigt för dig.

Antal träffar: 4 stycken träffar i grupp och ett enskilt samtal innan start

Plats: meddelas vid anmälan

Datum och tid: 21/3, 28/3, 4/4, 11/, kl. 15.00-17.00

Föreläsare: Joakim Abrahamsson, psykolog och Annika Enmark, psykiatrisjuksköterska.

Frågor och anmälan: [annika.enmark@umu.se](mailto:annika.enmark@umu.se)

Sista anmälningsdag: 7:e Mars

## Ångesthjälpen (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 KBT-baserat och ger dig verktyg att hantera din oro och ångest.

Max 10 deltagare.

Antal träffar: 8 träffar samt ett individuellt samtal inför start

Datum och tid: 15/3, 22/3, 29/3, 5/4, 12/4, 19/4, 26/4, 3/5, kl. 15.00-17.00

Plats: Meddelas vid anmälan

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

Frågor och anmälan: [malin.jonsson@umu.se](mailto:malin.jonsson@umu.se), [sara.rotter@umu.se](mailto:sara.rotter@umu.se)

Sista anmälningsdag: 4:e mars

## Ergonomiska råd för studier vid bildskärm (individuellt 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](mailto:anita.h.karlsson@umu.se)

## Studenthälsans digitala öppna lunchföreläsningar – ingen anmälan krävs

### När oron ställer till besvär

En föreläsning om vad oro, ångest och nedstämdhet är, samt om orsaker och symtom. Vad kan man göra själv och vilket stöd som finns att få för att stärka den psykiska hälsan?

Datum och tid: Kl. 12.00 - 13.00 den 3 februari

Plats: <https://umu.zoom.us/j/65230437993>

Föreläsare: Sara Rotter, kurator

### Sov gott

Har du svårt att sova? En digital 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.

Datum och tid: kl. 12.00-13.00 den 23 februari.

Plats: <https://umu.zoom.us/j/69839648662>

Föreläsare: Joakim Abrahamsson, psykolog

### Om känslor

Känslor fungerar som ett inre navigationssystem som kan styra oss i riktning mot det vi behöver, men de kan också göra att vi beter oss på sätt som blir hindrande för oss. Under den här föreläsningen får du lära dig mer om känslor, hur vi kan använda oss av dem och reglera dem när vi behöver.

Datum och tid: kl. 12.00 - 13.00 den 25 februari

Plats: <https://umu.zoom.us/j/62326254549>

Föreläsare: Annika Enmark, psykiatrisjuksköterska

### 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 lecture over Zoom. No registration required.

Time: 12.00-13.00 on March 23rd

Lecturer: Joakim Abrahamsson, psychologist.

<https://umu.zoom.us/j/67217251592>

### 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. Välkommen till en föreläsning om vad stress är, hur det påverkar oss och hur vi kan bli bättre på att hantera det?

Datum och tid: 7 april kl. 12.00-13.00

Plats: <https://umu.zoom.us/j/66380383428>

Föreläsare: Sara Rotter, kurator

### I sista minuten och missade deadlines?

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.

Datum och tid: 20:e april kl. 12.00-13.00

Plats: <https://umu.zoom.us/j/62428172254>

Föreläsare: Malin Jonsson, psykolog

### Höga krav på dig själv?

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.

Datum och tid: 17:e maj kl. 12.00-13.00

Plats: <https://umu.zoom.us/j/69017356549>

Föreläsare: Malin Jonsson, psykolog