



# STUDENTHÄLSANS GRUPPER, WORKSHOPS OCH FÖRELÄSNINGAR HÖSTEN 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)

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

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. Ingen anmälan krävs.

**Tid:** fredag den 26 augusti kl. kl. 13.00-14.00

**Var:** digitalt via Zoom. <https://umu.zoom.us/j/63415706351>

**Föreläsare:** Joakim Abrahamsson, psykolog och Sara Rotter, kurator

## Prestationsångest och självkritik (digital föreläsning)

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. Föreläsningen ges på svenska och är riktad enbart till studenter. Föreläsningen ingår i Hälsa på campus. Ingen anmälan krävs.

**Tid:** onsdag den 14 september kl. 12.00-13.00

**Var:** digitalt via Zoom: <https://umu.zoom.us/j/65381887440>

**Föreläsare:** Malin Jonsson, psykolog

## Hantera stress med livskompassen (workshop)

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. Workshopen ingår i Hälsa på campus. Max 15 deltagare.

**Tid:** onsdag den 14 september kl. 13.00 – 14.30

**Var:** på campus (lokal meddelas efter anmälan)

**Ledare:** Annika Enmark, sjuksköterska, och Joakim Abrahamsson, psykolog

**Frågor och anmälan:** [joakim.abrahamsson@umu.se](mailto:joakim.abrahamsson@umu.se)

Sista anmälningdag: 12 september

## Våga Tala (grupp)

Tycker du att det är väldigt jobbigt att tala inför andra till exempel på seminarium och vid presentationer? Undviker du det helt, påverkar det dig under lång tid före eller efteråt? Oroar du dig för att inte klara dina studier på grund av detta? Du är inte ensam om det. Vi har en grupp för dig som är väldigt nervös eller ångestfylld inför muntliga presentationer, och önskar hjälp att komma vidare med detta. I den här gruppen kommer du att gradvis få exponeras för att tala inför andra, samtidigt som du får lära dig mer teoretiskt om vad som händer i dig, och får verktyg att hantera oron. Max 12 deltagare.

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

**Tid:** kl. 15.00 - 17.30 onsdagar den 19/10, 26/10, 2/11 och 9/11

**Plats:** på campus (lokal meddelas efter anmälan)

**Ledare:** Malin Jonsson, psykolog och Annika Enmark, psykiatrisjuksköterska

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

**Sista anmälningdag:** 10 oktober

## Avspänningsgrupp

Är du stressad? Har du börjat få problem med sömnen eller muskelspänningar i huvud, axlar eller rygg? Då kanske avspänningsgruppen är något för dig! Övningar från metoderna Progressiv avspänning och Basal kroppskänndom ingår. Övningarna stimulerar till ökad kroppsmedvetenhet som gör att du lättare kan känna igen och förebygga onödiga muskelspänningar som kan orsaka besvär. Vi övar tillsammans i liten grupp. Max 6 deltagare.

**Antal träffar:** 3 (samt ett kort enskilt samtal innan start)

**Tid:** kl. 15.30-16.30 tisdagar den 8/11, 15/11, 22/11

**Plats:** på campus (lokal meddelas efter anmälan)

**Ledare:** Anita Karlsson, fysioterapeut

**Frågor och anmälan:** [anita.h.karlsson@umu.se](mailto:anita.h.karlsson@umu.se)

**Sista anmälningdag:** 1 november

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

Tycker du det är kämpigt att få livet att gå ihop? Funderar du på vad som är viktigt på riktigt? Då kan Acceptance and Commitment Therapy (ACT) vara ett bra verktyg för dig. Tillsammans med andra studenter får du lära dig hantera stress, tankar och relationer och ta ett steg mot det liv du vill leva. ACT passar särskilt bra för dig som har stress, ångestkänslor eller nedstämdhet.

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

**Tid:** kl. 15.00-17.00 torsdagar den 17/11, 24/11, 1/12 och 8/12

**Plats:** på campus (lokal meddelas efter anmälan)

**Ledare:** Joakim Abrahamsson, psykolog och Annika Enmark, psykiatrisjuksköterska

**Frågor och anmälan:** [joakim.abrahamsson@umu.se](mailto:joakim.abrahamsson@umu.se)

**Sista anmälningdag:** 3 november

## Ergonomiska råd för studier vid bildskärm (individuell rådgivning)

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

**Rådgivare:** Anita Karlsson, fysioterapeut.

**Frågor och tidsbokning:** [anita.h.karlsson@umu.se](mailto:anita.h.karlsson@umu.se)

## Lectures for students – given in English

### Dark and cold – How to deal with the winter in Umeå (lecture on campus)

First winter in Sweden and Umeå? Worried about the dark and the cold? It is undeniably challenging, which is why we want to give a lecture with some good advice on how to get through the winter and even feel good! You will learn how the body is affected by the dark and how you should dress warmly to cope with the winter. Maximum 21 participants. Free of charge.

**Time:** Thursday 27 October at: 15.00-16.00

**Location:** on campus (you will receive information of location when you are registered)

**Lecturer:** Annika Enmark, nurse and Jeanette Lundberg, Public health planner

**For questions and sign up for registration:** [annika.enmark@umu.se](mailto:annika.enmark@umu.se)

**Last date for registration:** October 23

**For more information:** <https://www.umu.se/en/student/we-can-assist-you/student-health-service/>

### Dark and cold – How to deal with the winter in Umeå (digital lecture via Zoom)

First winter in Sweden and Umeå? Worried about the dark and the cold? It is undeniably challenging, which is why we want to give a lecture with some good advice on how to get through the winter and even feel good! You will learn how the body is affected by the dark and how you should dress warmly to cope with the winter. No registration is required. Free of charge.

**Time:** Friday 28 October at 12.00-13.00

**Link to Zoom:** <https://umu.zoom.us/j/65168561714>

**Lecturer:** Annika Enmark, nurse and Jeanette Lundberg, Public health planner at the Student Health Service

**For questions:** [jeanette.lundberg@umu.se](mailto:jeanette.lundberg@umu.se)

**For more information:** <https://www.umu.se/en/student/we-can-assist-you/student-health-service/>