

Studenthälsans informationsbrev

Höstterminen 2022

Hej!

Nu är sommaren snart över och vi på Studenthälsan är redo för den stundande höstterminen. Vi vill med detta utskick informera om vår verksamhet och vad som är på gång.

Vi på Studenthälsan erbjuder studenter stöd i frågor kring psykisk hälsa och att hantera livet som student. Vi arbetar både med förebyggande insatser och med samtalsstöd – allt är kostnadsfritt.

Höstens föreläsningar och grupper

Våra öppna föreläsningar har vi på Zoom onsdagar kl. 15:15-16:00 med start den 28 september. Exempel på teman som kommer att tas upp är stress och hållbara studier, minoritetstress, perfektionism, levnadsvanor som kost, sömn och träning samt hur man kan hantera tankar och känslor.

Syftet med Studenthälsans grupper är att studenterna får träffa andra studenter i samma situation och på så vis få hjälp och stöd av varandra. Till hösten fortsätter vi att erbjuda grupper inom bland annat talängslan, livsfrågor och uppskjutandeproblematik.

För studenter som är, har varit eller är på väg att bli sjukskrivna för utmattning har vi gruppen *Vägen tillbaka*. Nytt för hösten 2022 är att Studenthälsan tillsammans med Campus 1477 varje måndag håller i gruppträningspass som är helt kostnadsfritt för studenterna.

Ni kan se hela vårt svenska och engelska utbud med datum och tider för våra grupper och föreläsningar på vår hemsida; www.uu.se/studenthalsan och www.uu.se/studenthealth

Individuella samtal

Studenthälsans hälsopedagoger erbjuder individuella coachande hälsosamtal. Samtalen rör generella frågor om sömn, fysisk aktivitet, rutiner och kost.

Våra kuratorer och psykologer erbjuder studenter enskilda behandlingssamtal. Nytt för denna termin är att studenterna nu bokar en telefontid för rådgivning och tidsbokning, och blir då uppringda av våra behandlare på inbokad tid. Du kan läsa mer om detta här:

<https://www2.uu.se/student/stod-och-service/studenthalsan/studenthalsan-i-uppsala>

Studenter som är aktuella för samtal hos oss brukar vanligtvis få en besökstid inom en till två veckor. Vi erbjuder både fysiska och digitala samtal.

Även detta läsår arrangerar vi Mental Health Week, 10-14 oktober. Programmet snickrar vi på i skrivande stund.

Slutligen har vi på Studenthälsan en informativ film om vår verksamhet som ni är välkomna att använda er av inom era verksamheter: <https://www.youtube.com/watch?v=Y5Wjvkvi9kg>

Med förhoppning om en fin start på höstterminen!

Studenthälsan