



LUNDS
UNIVERSITET

Studenthälsan/Student Health Centre

Information om Studenthälsans "Stresshanteringskurs baserad på ACT"

Kursen bygger på "ACT- Att främja liv och hälsa" av Fredrik Livheim. Stresshanteringskursen har fokus på att förstå vad stress är, hur vi påverkas av stress och hur vi kan hantera stress i livet och i studiesituationen. Vi arbetar med:

- tankar och känslor
- problemlösning
- förändring
- acceptans
- att hantera relationer
- värderad riktning och livskompass
- självkritik, medkänsla och självmedkänsla
- övningar i medveten närvaro

Genom kursen kommer du att få tillgång till en app med övningar i medveten närvaro. Under kursen får du också möjlighet att fundera över frågor som "Vad är viktigt för mig i livet?" och "Vad är återhämtning för mig?".

Kursen genomförs i grupp men du väljer själv hur mycket du vill dela med dig av i dina personliga reflektioner och erfarenheter. Viktigt att du som väljer att delta är införstådd med att det som erbjuds är i kursformat, inte gruppterapi. Vi vill också betona att vi respekterar varandra genom att det som sägs i gruppen stannar i gruppen.

För att du ska få ut så mycket som möjligt av kursen är det viktigt att du har möjlighet att delta vid samtliga kurstillfällen och det ingår att du övar på olika moment mellan varje tillfälle.

Din närvaro på kurstillfällena kommer att noteras i vårt journalsystem.

Om du har några frågor angående kursen är du välkommen att kontakta kursledare Lina Ruuth eller Terese Saras. Ring vår reception (046-222 43 77) och lämna namn och telefonnummer så hör vi av oss.



LUNDS
UNIVERSITET

Studenthälsan/Student Health Centre

Tips för dig som är intresserad:

- Boken "Tid att leva", Fredrik Livheim, Daniel Ek, Björn Hedensjö
- Boken "Sjukt stressad", Anna Bennich Karlstedt (finns att köpa i Studenthälsans reception, 80 kr)
- Boken "Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi", Giorgio Grossi
- Boken "Att leva ett liv, inte vinna ett krig", Anna Kåver
- Appen Mindfulness
- Appen Headspace