



LUNDS
UNIVERSITET

2019-08-21

Studenthälsan/ Student Health Centre

Gruppen ”Vägen tillbaka” är till för dig som är, nyligen har varit, eller kanske är på väg att bli sjukskriven för utmattning/depression under studietiden. Syftet med gruppen är att få stöd av varandra i att komma tillbaka till studierna. Gruppen träffas i Studenthälsans lokaler på Sandgatan 3 en gång i veckan, 1,5 timme/ tillfälle, måndagar 10.30 – 12.00.

Vid varje träff får du möjlighet att reflektera över din återhämtning och återgång i studier genom planering som du själv gör. Fokus är att hitta balans mellan aktivitet och vila/återhämtning. Du utgår från dig själv och ditt mående men har stöd av gruppen och personal från Studenthälsan. Du väljer själv hur mycket du vill dela med dig av i dina personliga reflektioner i gruppen.

Vi arbetar med tio olika teman under kursens gång;

- Återhämtning
- Nedstämdhet och kognitiva funktioner
- Rutiner i studier och vardag
- Fysisk aktivitet och vistelse i naturen
- Sömn
- Balans i vardagen
- Acceptans
- Socialt stöd
- Prestationsbaserad självkänsla och perfektionism
- Mindfulness

För gruppens deltagare kommer också ges möjlighet till vistelse i SLU Alnarps rehabträdgård, som ett frivilligt komplement till träffarna på Studenthälsan.

Viktigt att du som väljer att delta är införstådd med att gruppen ”Vägen tillbaka” är syftat till att vara studiestöd, inte gruppterapi. Vi vill också betona att vi respekterar varandra genom att det som sägs i gruppen stannar i gruppen. Din närvaro på kurstillfällena kommer att noteras i vårt journalsystem.

För mer information eller intresseanmälan fyll i anmälan på vår hemsida.