



Mental Health Week Program @SLU

7-11 October | oktober 2024

For students and staff | För studenter och medarbetare

All week

- Mental Health Promotion Poster Session and Co-Creation Space, Ultuna
- Photo exhibition: "Activities that contribute to mental wellbeing, Ultuna

Monday 7th

12:00 Soft Yoga at Friskis & Svettis Ultuna
13:00 Workshop: Take care! How can we take care of ourselves and each other to thrive in a (sometimes) stressful environment? Ultuna

Tuesday 8th

16:00 Meditative painting, Ultuna

Wednesday 9th

9:00 Bystander training for students, Ultuna
12:00 Mental Health Interactive Expo Booths, Ultuna
17:00 Cozy autumn craft, Ultuna

Thursday 10th

12:00 *Who cares?* Picture a Scientist movie screening and workshop, Lysekil & Ultuna

Friday 11th

9:00 Bystander training for staff, Ultuna

Hela veckan

- Samskapande utställning om psykisk hälsa, Ultuna
- Fotoutställning: "Aktiviteter som bidrar till psykisk hälsa!" Ultuna

Måndag 7e

12:00 Yoga Soft på Friskis & Svettis Ultuna
16:15 Ett samtal om autism i arbets- och studielivet – det syns inte men det känns!, Zoom

Tisdag 8e

9:30 En lugn och fokusgivande stund, Lysekil

Onsdag 9e

12:00 Interaktiv minimässa om psykisk hälsa, Ultuna
16:15 For a better day. Samtal med Klas Bergling, Tim Bergling Foundation, Zoom






Torsdag 10e

15:15 Workshop: Vad är meningen, egentligen? Ultuna

Fredag 11e

14:15 Kroppsmeditation med Acem, Ultuna

Mental Health Week Countdown Calendar

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
<p>Sept 23</p>	<p>Sept 24</p> <p>Good deeds go both ways...do something for someone</p>	<p>Sept 25</p> <p>Share obscure facts</p> 	<p>Sept 26</p> <p>Take 10 deep breaths and notice how you feel</p>	<p>Sept 27</p> <p>Be gentle with yourself when you make a mistake</p>	<p>Sept 28</p> <p>Get outdoors!</p> 	<p>Sept 29</p> <p>Enjoy a good laugh: watch a funny show or movie and share it with your friends</p>
<p>Sept 30</p> <p>Give someone a genuine complement</p>	<p>October 1</p> <p>Wear something that makes you feel good about yourself</p>	<p>October 2</p> <p>Repeat "Happiness is a choice and today I decide to be happy"</p>	<p>October 3</p> <p>Message someone you have lost contact with</p>	<p>October 4</p> <p>It's called doomscrolling for a reason. Take a social media break</p>	<p>October 5</p> <p>Write down 3 things you are grateful for</p>	<p>October 6</p> <p>Rest a little! Catch up on sleep today</p>
<p>October 7</p> <p>Mental Health Week begins! Full week calendar @ studenthälsan</p> 	<p>October 8</p> <p>Put on your happy song and dance!</p>	<p>October 9</p> <p>Feeling low? Tips for starting a conversation</p> 	<p>October 10</p> <p>Plan something you have always wanted to do but not gotten around to</p>	<p>October 11</p> <p>Repeat "I take control of the things I can change and don't fret those I cannot"</p>	<p>October 12</p> <p>Feedback on mental health week?</p> 	<p>October 13</p> <p>Mental health week may be over but the pursuit for it is not. Ask for help when you need it. You don't need to do everything on your own!</p>

Mental Health Week Program @SLU

7-11 October

This program is bilingual. On the next page follows a Swedish introduction.

A very warm welcome to Mental Health Week @SLU!

The annual Mental Health Week (MHW) is organized by the Student Health Services at SLU and Uppsala University (UU) in connection to the annual World Mental Health Day, October 10th. At SLU, the 2024 program has been prepared by the NJ and VH Faculties' Equal Opportunities committees, HR and the Student Unions.

MHW is organized to draw attention to mental health and wellbeing, and to provide a platform for dialogue that engages both students and staff to increase awareness, reduce stigma and misconceptions and be a reminder to check in on ourselves and each other.

In the SLU Strategy for 2021-2025 (SLU ua 2020.1.1-3420) we state that we should be more proactive in our systematic work to prevent ill health and discrimination as well as promote equal opportunities for students and staff. Further, we say that in relation to this work, it is essential that SLU also combats restrictive norms:

“A work and study environment that is free from discrimination and which is characterised by inclusion is a fundamental prerequisite for sustainable professional and student life. [...]

SLU shall be more proactive in its systematic work aimed at preventing ill health and accidents, combating discrimination, and promoting equal opportunities for students and employees. In these efforts, it is essential that SLU combats restrictive norms and power systems linked to the grounds of discrimination. [...]

The work to promote gender equality and equal terms helps increase SLU's attractiveness as a university. It contributes to the quality of teaching and research by making use of everyone's skills.”

Engaging in MHW is an example of these efforts. **During the week, a range of lectures, workshops and activities are offered at both SLU and UU.** At SLU, most are taking place on Campus Ultuna. There will also be two in Lysekil and two on Zoom. **Some activities are based on co-creation, so please join us in making the most out of this week!**

This program will also be available on the Student/Staff Web. Learn more about the full MHW program, including activities at UU, here:

<https://www.uu.se/en/students/support-and-services/student-health-service/mental-health-week>

We hope that you will enjoy the week!

And remember to check in on yourself and others. ❤️

Mental Health Week Program @SLU

7-11 oktober 2024

Varmt välkommen till Mental Health Week @SLU!

Den årliga Mental Health Week (MHW) organiseras av Studenthälsan vid SLU och Uppsala Universitet (UU) i samband med världsdagen för psykisk hälsa den 10 oktober. På SLU har årets program tagits fram av NJ och VH-fakulteternas Lika Villkorskommittéer, Personalavdelningen samt studentkårerna.

MHW arrangeras för att uppmärksamma psykisk hälsa och välmående, och erbjuda ett forum där du som student och anställd ges möjlighet att reflektera kring psykisk (o)hälsa för att öka vår gemensamma förståelse för och pratbarheten kring psykisk ohälsa, minska stigma och fördomar, samt bli påmind om att ta hand om oss själva och varandra.

I SLUs Strategi för 2021-2025 (SLU ua 2020.1.1-3420) säger vi att vi ska bli mer proaktiva med det systematiska arbetet i syfte att förebygga ohälsa och diskriminering och främja lika möjligheter för studenter och anställda. Vidare säger vi att en grundpelare i detta arbete är bekämpandet av begränsande normer:

”En arbets- och studiemiljö som är fri från diskriminering och som kännetecknas av inkludering är en grundläggande förutsättning för ett hållbart arbets- och studieliv. (...)

SLU ska bli mer proaktivt med ett systematiskt arbete i syfte att förebygga ohälsa och olycksfall, samt för att förebygga och motverka diskriminering och främja lika möjligheter för studenter och anställda. Grundläggande i detta arbete är att bekämpa begränsande normer och maktordningar kopplade till diskrimineringsgrunderna. (...)

Arbetet för jämställdhet och lika villkor bidrar till att förstärka SLU:s attraktivitet som universitet. Det bidrar till kvalitet i undervisning och forskning, genom att allas kompetens tas tillvara. (...)

Mental Health Week är ett exempel på detta arbete. **Under veckan erbjuds en rad olika föreläsningar, workshoppar och aktiviteter på både SLU och UU.** På SLU så kommer de flesta att vara på Campus Ultuna. Det kommer även att vara ett par i Lysekil och ett par på Zoom. **Vissa aktiviteter bygger på samskapande, så hoppas att just du vill vara med och bidra!**

Detta program kommer även finnas på Studentwebben/Medarbetarwebben. Kolla även in hela programmet för MHW, som även omfattar aktiviteter vid UU, här:

<https://www.uu.se/student/stod-och-service/studenthalsan/mental-health-week>

Hoppas att du får en givande vecka!

Och låt oss ta hand om oss själva och varandra. ❤️

All week | Hela veckan

To make MHW accessible also to those with fragrance allergies or chemical sensitivities, **please avoid perfumes** and other scented products as much as possible. | **Undvik gärna parfymer** och andra starka dofter under MHW så att även de med allergier eller doftöverkänslighet kan delta på lika villkor.

Ultuna: Mental Health Promotion Poster Session and Co-Creation Space (Swe & eng)

We are gathering various mental health related information and resources (some in Swedish, some in English) and hope that you as students and staff would like to add more! Share your thoughts. Share some memorable quotes or readings. Share photos. Share art. Together we will create an informative and interactive space that can be visited at your own convenience and that will evolve over the week. Afterwards, we will document and communicate the co-created posters and peer-to-peer messaging. This space will also include a curated Photo Exhibition. (See separate activity.)

Would you like to contribute something in advance? Contact: johanna.bergman.lodin@slu.se

Time: Monday October 7th 12:00 – Friday October 11th 14:00

Location: Lower entrance, Ulls Hus, SLU Campus Ultuna, Almas Allé 8, Uppsala

Ultuna: Samskapande utställning om psykisk hälsa (Sv & eng)

Vi har samlat lite affischer och material om psykisk hälsa (en del på svenska, en del på engelska) och hoppas att ni studenter och medarbetare vill bidra med mer! Dela era tankar. Dela några minnesvärda citat eller texter. Dela foton. Dela konst. Tillsammans skapar vi en informativ, interaktiv och levande yta som kan besökas när du har tid och som kommer att växa fram allt eftersom under veckan. Efteråt kommer vi att dokumentera och kommunicera den gemensamt skapade utställningen. Denna yta kommer även att inkludera en fotoutställning (se separat aktivitet).

Vill du bidra med något redan innan? Kontakta: johanna.bergman.lodin@slu.se

Tid: Måndag 7 oktober 12:00 – fredag 11 oktober 14:00

Plats: Nedre entrén, Ulls Hus, SLU Campus Ultuna, Almas Allé 8, Uppsala



We provide the seeds for this exhibition. Together, we make it flourish. A message illustrated with photos of a hand full of rice (seeds) and a flowering calendula field. Vi fixar fröna till denna utställning. Tillsammans får vi den att blomma upp. Ett budskap som kommuniceras med foton på en hand med ris samt ett blommande rapsfält. Source / Källa: SLU Mediabank, Jenny Sverns-Gillner.

Ultuna: Photo exhibition: “Activities that contribute to mental wellbeing!” (Swe)

In this uplifting photo exhibition, Anna Frisint, Mid-Sweden University, shares some of the photos that were taken through participatory photovoice research with young adults in Östersund. These youth have documented what makes them thrive. The photos are complemented with explanatory interview quotes (in Swedish). Would you like to share what makes you thrive? Please contribute to our MHW Poster Session and Co-Creation Space located in the same place. (See separate activity.)

Time: Monday October 7th 12:00 – Friday October 11th 14:00

Location: Lower entrance, Ulls Hus, SLU Campus Ultuna, Almas Allé 8, Uppsala

Ultuna: Fotoutställning: “Aktiviteter som bidrar till psykisk hälsa!” (Sv)

I denna peppiga fotoutställning delar Anna Frisint från Mittuniversitetet några av de foton som unga vuxna i Östersund tagit inom ramen för hennes forskningsprojekt (s.k. photovoice) för att visa vad som får dem att må bra. Fotona kompletteras med beskrivande citat från hennes intervjuer med deltagarna där de berättar om bilderna. Vill du också dela med dig om vad som får dig att må bra? Bidra med egna foton/bilder eller text till vår samskapande utställning om psykisk hälsa som finns på samma yta. (Se separat aktivitet).

Tid: Måndag 7 oktober 12:00 – Fredag 11/10 14:00

Plats: Nedre entrén, Ulls Hus, SLU Campus Ultuna, Almas Allé 8, Uppsala



Photo of a heap of photos from the exhibition. Bild på en hög med foton från utställningen.

Source/källa: <https://hejframling.se/nyhet/hej-framling-och-miun-i-samarbete-om-ungas-halsa/>

Monday October 7th | Måndag 7 oktober

Ultuna: Soft Yoga at Friskis & Sveltis Ultuna (Swe)

Welcome to participate in a free soft yoga class led by Karin Norgren Ngatia at Friskis & Sveltis Ultuna. Please bring a yoga mat or a towel to lie / sit on. Open to both students and staff.

Time: Monday October 7th 12:00 – 13:00

Location: Stora Hallen, Friskis & Sveltis Ultuna, Lennart Hjelms Väg 4, Uppsala

Ultuna: Yoga Soft på Friskis & Sveltis Ultuna (Sv)

Välkommen att delta i ett gratis pass yoga soft lett av Karin Norgren Ngatia på Friskis & Sveltis Ultuna. Ta med en yogamatta eller handduk att ligga/sitta på. För både studenter och anställda.

Tid: Måndag 7 oktober 12:00 – 13:00

Plats: Stora Hallen, Friskis & Sveltis Ultuna, Lennart Hjelms Väg 4, Uppsala



Photo of two women in yoga positions. Foto på två kvinnor i yogaposition.

Source/källa: <https://www.friskissveltis.se/traning/friskisyoga/yogasoft>

Ultuna: Workshop: Take care! How can we take care of ourselves and each other to thrive in a (sometimes) stressful environment? (Eng)

We welcome both students and staff and will start off together with an introduction and then break up into peer-to-peer groups to explore this subject over a fika. We will document our joint ideas on and experiences of how to thrive in academia, in our community, and or in the world, and share with you and others afterwards.

If you have time, do visit the photo exhibition in Ulls Hus, SLU, before the workshop for some inspiration.

Register so that we know how much fika to order, or come by anyways (we care and share)!

Time: Monday October 7th 13:00 – 14:30

Location: Lecture hall Särimner, VHC, SLU Campus Ultuna, Ulls väg 26, Uppsala

Registration opening soon, please check the SLU student and staff webs or

<https://www.uu.se/en/students/support-and-services/student-health-service/mental-health-week>.

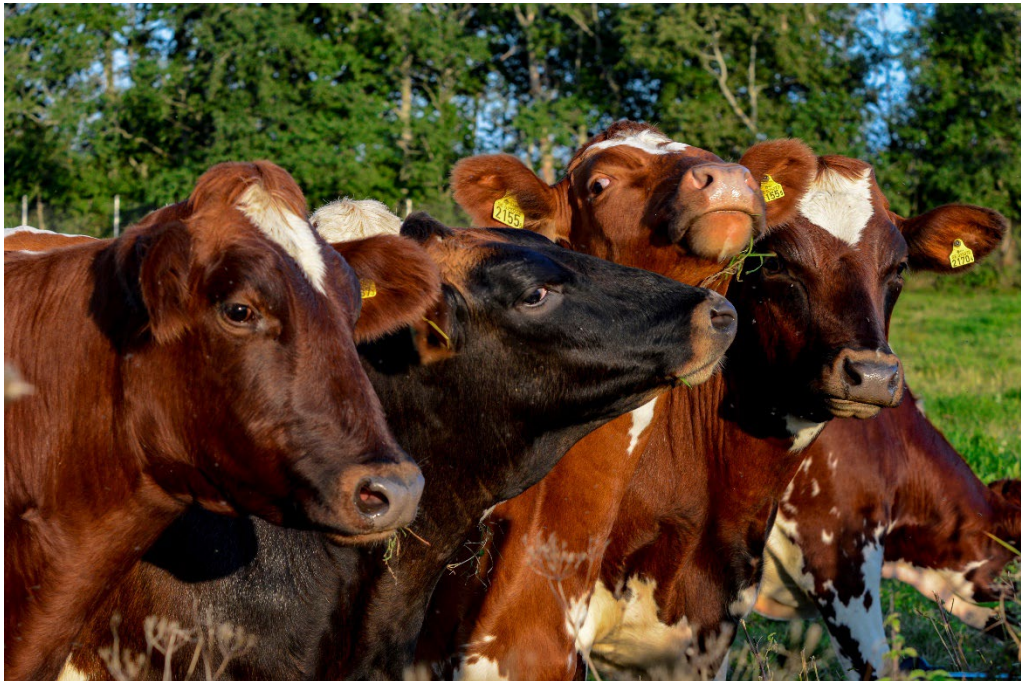


Photo of a group of cows, completely off topic. But they seem to be happy and thriving.
Source: SLU Mediabank, Reija Danielsson.

Zoom: Ett samtal om autism i arbets- och studielivet – det syns inte men det känns! **(Sv/Swe)**

I ett personligt samtal med Universitetskyrkans Linnea Lampa Kurkkio kommer Sanna Linder, (H)järnkolls-ambassadör och f.d. SLU-student, att berätta om hur det kan te sig att vara på den högfungerande delen av autismspektrumet.

Riksförbundet (H)järnkoll arbetar för ökad öppenhet kring psykisk ohälsa med målet att alla ska ha lika rättigheter och möjligheter oavsett psykiskt funktionsätt.

Tid: Måndag 7 oktober, 16:15 – 17:15

Plats: Zoom.

Mötets URL: <https://slu-se.zoom.us/j/66805562479>

Lösenord: 649649

(H)JÄRNKOLL

Uppsala län



Foto på Sanna i skogen. Källa: <https://uppsala.hjarnkoll.se>

Tuesday October 8th | Tisdag 8 oktober

Lysekil: Mindfulnesspass: En lugn och fokusgivande stund (Sv/Swe)

Ge dig själv en chans att landa i nuet och vila sinnet, samtidigt som du får ta del av verktyg som du kan använda både i din vardag och på arbetsplatsen för att främja ditt mentala välbefinnande. Under detta 30-minuters pass blir du guidad i mindfulnessövningar med fokus på att öka din närvaro och minska upplevd stress. Passet leds av Sofia Öhrblad från Sofia's Mindful Space.

Tid: Tisdagen den 8 oktober kl. 09:30-10:00

Plats: Konferensrummet Nordsjön, SLU Lysekil, Turistgatan 5



Ge dig själv en chans att landa i nuet och vila sinnet, samtidigt som du får ta del av verktyg som du kan använda både i din vardag och på arbetsplatsen för att främja ditt mentala välbefinnande. Under detta 30-minuters pass blir du guidad i mindfulnessövningar med fokus på att öka din närvaro och minska upplevd stress.

Tid: Tisdagen den 8 oktober kl. 09:30-10:00

Plats: Konferensrummet Nordsjön

Arbetsgivaren står för kostnaden under mental health week, så passa på att delta!



Qr kod till hemsida

Jag ser fram emot att se dig där!

Med värme och närvaro,
Sofia Öhrblad på Sofia's Mindful Space



Bild på inbjudan till Mindfulnesspasset. Sofia sitter på en sten vid havet.

Ultuna: Meditative painting (Eng)

Welcome to a meditative painting session with Ultuna Student Union's equality committee (LikeU). Here you get the opportunity to forget about your studies for a moment and to be creative.

You are welcome to bring and work with any types of paints or pencils you like such as watercolour, oil paints and so on. We will listen to music and paint just for fun. There will be no focus on performance. This is an opportunity to be inspired by others or to paint exactly what you want.

If the weather is nice we will start the activity with a short walk on campus to gather inspiration and get into the right mood. Come and have fun, meet new people and create!

Bring: Your own materials (Ultuna Student Union can to some extent contribute with some brushes, paint and paper if you don't have your own, email the Ultuna Student Union's equality committee uls.likeu@stud.slu.se and ask).

Time: Tuesday 8 October, 16.00–18.00

Location: "Ateljén", the studio, at Ultuna Campus, Ulls hus, Almas Allé 8, Uppsala



Photos of art in progress and painting session. Source: SLU Mediabank, Julio Gonzalez.

Wednesday October 9th | Onsdag 9 oktober

Ultuna Student workshop: How to make a difference when you see someone being treated badly. Bystander intervention training for *students* (Eng)

Most of us have probably been onlookers when someone has behaved badly or said something inappropriate, not knowing what to do about it. Intervening and speaking up can be difficult and requires practice. In this workshop you will learn everything you need to know about bystander interventions: how to move from identifying a problematic situation to *how* and *when* you can take action in a safe and effective way. Together we can fight harassment and inequalities!

Register so that we know how much fika to order, or come by anyways (we care and share)!

Time: Wednesday October 9th, 9:00-12:00.

Location: Lecture hall S, Ulls Hus, SLU Campus Ultuna, Almas Allé 8, Uppsala. Registration opening soon, please check the SLU student web or <https://www.uu.se/en/students/support-and-services/student-health-service/mental-health-week>.



Picture with text: "Being the upstander". Source: <https://www.antibullyingpro.com/resources>

Ultuna: Mental Health Interactive Expo Booths (Swe & eng)

Visit our interactive expo booths. In this space we want to create an approachable, hopeful and fun atmosphere where you, as students and staff, are encouraged to reflect and engage in mental health dialogue to increase awareness, reduce stigma and misconceptions, and be reminded to check in on yourself and each other. The booths will focus on coping, positive life skills, general wellness, and much more.

We need some volunteers to staff all the booths. Would you like to help out with the booths, whether to develop or execute them, and whether for a short while or the whole afternoon? No previous experience needed. Contact johanna.bergman.lodin@slu.se

Time: Wednesday October 9th, 12:00-16:30

Location: Lower entrance, Ulls Hus, SLU Campus Ultuna, Almas Allé 8, Uppsala

Ultuna: Interaktiv minimässa om psykisk hälsa (Sv & eng)

Besök våra interaktiva mässmontrar. Under denna eftermiddag vill vi skapa en tillgänglig och trevlig atmosfär där du som student och anställd ges möjlighet att reflektera kring psykisk (o)hälsa för att öka vår gemensamma förståelse för och pratbarheten kring psykisk ohälsa, minska stigma och fördomar, samt bli påmind om att ta hand om oss själva och varandra.

Vi behöver hjälp av ett gäng frivilliga volontärer för att bemanna monterarna. Ingen förkunskap krävs. Kan du tänka dig att hjälpa till under några timmar med att stå i en monter? Kontakta johanna.bergman.lodin@slu.se

Tid: Onsdag 9 oktober, 12:00-16:30

Plats: Nedre entrén, Ulls Hus, SLU Campus Ultuna, Almas Allé 8, Uppsala



Photo from another event in the Lower Entrance. Foto från Nedre Entrén vid annat event.
Source / Källa: SLU Mediabank, Anton Caringer.

Zoom: For a Better Day. Samtal med Klas Bergling, Tim Bergling Foundation (Sv/Swe)

Karin Borg från Universitetskyrkan leder ett samtal med Klas Bergling, pappa till Tim Bergling, även känd som Avicii, och grundare av stiftelsen Tim Bergling Foundation.

Tid: Onsdag 9 oktober, 16:15-17:00

Plats: Zoom.

Mötets URL: <https://slu-se.zoom.us/j/61728460088>

Lösenord: 649649



Foto på Tim Bergling med stiftelsens logo. Foto på Klas Bergling i kavaj, med växter och ett staket i bakgrunden.

Källa: www.timberglingsfoundation.org

Ultuna: Cozy Autumn Crafts (Eng)

The evening will be started with a quiz about plants and animals. Then the rest of the time will consist of cozy crafts. You can bring your own craft materials or use the materials provided by BiOM, one of the Ultuna Student Union's study monitoring councils. On site, there will also be coffee at cost price.

For questions, please email [the Ultuna Student Union's study monitoring council](#).

Time: Wednesday October 9th, 17:00

Location: SLU Ultuna, Lecture hall Framtiden, MVM, Lennart Hjelms Väg 9, Uppsala



Photo of a mix of flowers. Source: SLU Mediabank, Jenny Svénnås-Gillner.

Thursday October 10th | Torsdag 10 oktober

SLU Ultuna & Lysekil: *Who cares?* Picture a Scientist movie screening and workshop (Eng)

"Despite the minimal news coverage, sexual harassment and gender inequality against women are no less prevalent in science than they are in pop culture and corporate America." Join us in watching the movie 'Picture a Scientist' (ca 65min.). Bring your lunch box and we bring the popcorn! (But please avoid food containing common allergens). If your time permits, stay on to engage in a conversation afterwards on how we as students and staff for example can build nurturing relationships and caring practices in academia beyond our gendered experiences.

Time: Thursday October 10th 12:00 – 13:30

Locations (2 locations):

(i) Lecture hall R, Ulls Hus, SLU Campus Ultuna, Almas Allé 8, Uppsala

(ii) Conference room, Dept. of Aquatic Resources, SLU Lysekil, Turistgatan 5



Picture a Scientist Poster with screening information as outlined above. Showing drawings of 3 women researchers.

Ultuna: Workshop: Vad är meningen, egentligen? (Sv/Swe)

Vad gör vi här egentligen? Varför är livet många gånger så svårt, med så mycket fint och jobbigt om vartannat? Men framförallt, varför känner vi oss ofta ensamma i dessa tankar, trots att så många av oss bär på dem?

Välkommen att tillsammans med Universitetskyrkan prova på att samtala kring existentiell hälsa. Förutsättningslöst för vi ett samtal där det inte finns ett rätt eller fel. Vi utgår från en samtalsmetodik som heter "Öppna kort" utvecklade av Ida Hallgren, filosofisk praktiker, och Pontus Nilsen, präst. Dessa samtalskort innehåller frågor som funnits med i mänsklighetens historia, inom filosofi, religion och psykologi, och som fortfarande är lika aktuella.

Tid: Torsdag 10 oktober 15:15 – 16:15

Plats: Sal Z, Ulls Hus, SLU Campus Ultuna, Almas Allé 8, Uppsala



Foto på en person som står och lyser med en ficklampa upp mot en stjärnklar himmel.

Källa: <https:// uppsala.universitetskyrkan.se>

Friday October 11th | Fredag 11 oktober

Ultuna: Staff workshop: How to make a difference when you see someone being treated badly. Bystander intervention training for staff. (Eng)

Most of us have probably been onlookers when someone has behaved badly or said something inappropriate, not knowing what to do about it. Intervening and speaking up can be difficult and requires practice. In this workshop you will learn everything you need to know about bystander interventions: how to move from identifying a problematic situation to *how* and *when* you can take action in a safe and effective way. Together we can fight harassment and inequalities!

Register so that we know how much fika to order, or come by anyways (we care and share)!

Time: Friday October 11th 9:00 – 12:00.

Location: Lecture hall Ratatosk, VHC, 2nd floor, SLU Campus Ultuna, Ulls väg 26, Uppsala.

Registration opening soon, please check the SLU staff web.



Picture with text: "Being the upstander". Source: <https://www.antibullyingpro.com/resources>

Ultuna: Guidad kroppsmeditation (Sv/Swe)

Kom och prova på kroppsmeditation. Passet leds av Margareta Hammarlund-Udenaes från Acem [uttalas 'akem']. Efter en inledning där Margareta kort berättar om den senaste meditationsforskningen och vilka resultat meditation ger för hälsan kommer deltagarna att få prova en guidad meditation som kallas kroppsmeditation.

Acem är en ideell organisation baserad på psykologisk förståelse av meditation och erfarenhetsbaserad kunskap, inte på filosofi, tro eller ideal. Meditationstekniken har prövats och testats över lång tid, och erfarenheterna har systematiserats och analyserats i ljuset av modern psykologi, medicin och hjärnforskning.

För både studenter och anställda.

Tid: Fredag 11 oktober 14:15 – 15:00

Plats: Faculty Club / Loftet (Ladugården), SLU Campus Ultuna, Duhrevägen 8, Uppsala



Foton på en blundande kvinna som ser avslappnad ut och en man som står på ett berg och tittar ut över en molnig dalgång.
Källa: www.acem.se

Feedback on | Utvärdera MHW @SLU

We are looking forward to learn about your MHW experience! Please take our quick survey by the end of the week.

Vi ser fram emot att få ta del av dina synpunkter på MHW! Fyll gärna i vår snabba enkät i slutet av veckan.



If you have any questions, please contact | Om du har några frågor, kontakta gärna Johanna Bergman Lodin, SLU johanna.bergman.lodin@slu.se or Studenthälsan: halsopedagog-sh@uu.se

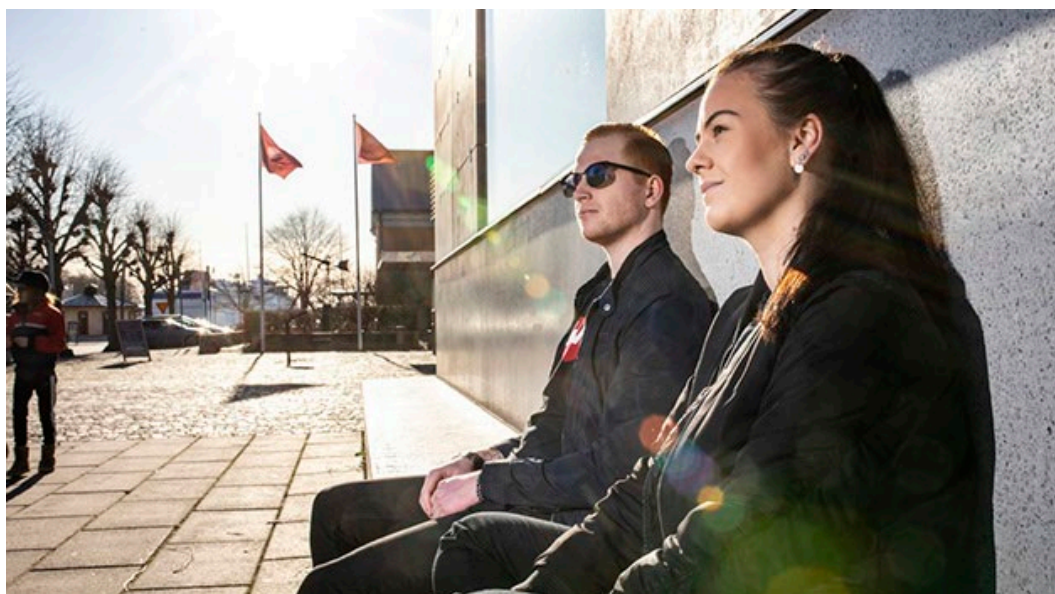


Photo of two persons on a bench. / Foto av två personer på en bänk.

Source / källa: <https://www.uu.se/student/stod-och-service/studenthalsan/mental-health-week>

