

Livet i Stockholm ger upphov till stress

Nya kurser ska utbilda stockholmarna i livsfrågor

Statistik från Folkhälsomyndigheten visar att stockholmarna är mer stressade än folk i övriga landet*. För att öka välmåendet och råda bot på kunskapsresistens i hälsofrågor, satsar Folkuniversitetet Stockholm på ett nytt kursutbud i ämnet Hälsa & Livsfrågor.

Syftet är att lära ut vad vetenskapen säger om hur vi förstår oss själva, minskar stressen, sover gott och åldras väl.

Ordet kunskapsresistens är belagt i svenskan sedan 2016 och syftar på att människor inte tar till sig kunskap baserad på evidens utan tenderar att söka information som bekräftar det de redan tror.

För att hjälpa stockholmarna att navigera bland sanningar och myter har Folkuniversitetet Stockholm utvecklat ett nytt utbud inom hälsa utifrån tre teman – medicin, livsfrågor och återhämtning. Höstens föreläsningar och kurser innehåller bland annat titlar som *"Smärta – en känsla med många dimensioner"*, *"Självledarskap – att förstå och leda sig själv"*, *"Hantera stress och oro"* och *"Sömnskola, lär dig sova gott"*.

- Vår uppgift är att ge människor förutsättningar för ett rikare liv genom vetenskapligt förankrad kunskap. Behovet att lära sig vad som gäller i hälsofrågor är stort och från och med i höst har vi möjlighet att ge teoretisk kunskap och starta samtal om livets stora frågor, säger Birgitta Wahlman Laurell, ämnesansvarig folkhälsa.

Stockholmarna mest stressade

Behovet av att lära sig att hantera stress och oro är stort bland stockholmarna. Enligt den nationella folkhälsoenkäten från Folkhälsomyndigheten är stockholmarna mest stressade i landet*. Enligt folkhälsoenkäten behöver vi även lära oss sova bättre. 2016 uppgav 67 procent (48 procent 2015) att de besvärades av trötthet eller svår trötthet*.

Kurs i personlig utveckling

Det är inte helt enkelt att veta vilken riktning man vill ta i livet och behovet av självledarskap är stort. Ett effektivt sätt att hitta vägledning i sin personliga utveckling – och karriär – är att lyssna på sig själv. Statistik från Folkuniversitetets årliga undersökning Mitt i karriären-barometern visar att 37 procent av svenskarna mellan 40 och 55 år vill byta arbetsgivare, men endast 13 procent söker sig vidare eftersom de inte vet vad de vill jobba med. Folkuniversitetet erbjuder kursen *"Självledarskap – att förstå och leda sig själv"*, som ger deltagarna konkreta verktyg för personlig utveckling att använda i såväl arbetslivet som privat.

HÖSTENS UTBUD HÄLSA & LIVSFRÅGOR KURSER

Självledarskap – att förstå och leda sig själv
Sömnskola – lär dig sova gott
Hantera stress och oro
Att växa – tillsammans, vuxna och barn
Konsten att åldras väl – samtalsgrupp för 65+
DansSteget – hälsokunskap och dansglädje
Urban upplevelsevandring
Vilda växter och örter – blanda och bereda
Örtschampo och tvål – lär dig tillverka ditt eget

FÖRELÄSNINGAR

13/9 Viktiga nära relationer – förälder och partner
19/9 Ont i magen – magsår, IBS, gluten och annat
3/10 Gener, träning och hälsa
5/10 Hur parrelationen kan bli bättre
24/10 Smärta – en känsla med många dimensioner
21/11 Tarmfloran – roten till det goda?
28/11 Sorg – bearbetning och återhämtning

* Den nationella folkhälsoenkäten från Folkhälsomyndigheten 2016

För mer information, vänligen kontakta

Birgitta Wahlman Laurell, ämnesansvarig folkhälsa Folkuniversitetet Stockholm

Tel: 08-789 42 48 Mail: birgitta.wahlman.laurell@folkuniversitetet.se

Faktablad kursutbud "Hälsa & livsfrågor"

Kurser i samarbete med Mind Sthlm

Folkuniversitetet Stockholm samarbetar med Mind Sthlm, vilka erbjuder professionell hjälp för psykiskt välmående. Mind Sthlm använder metoder som enligt forskning ger ett gott resultat, och besitter kompetens inom kognitiv beteendeterapeutiska (KBT) samt psykodynamiska metoder. De har även kompetens inom det existentiella perspektivet av psykisk hälsa.

I nedanstående kurser är kursledaren en legitimerad psykolog eller psykoterapeut från Mind Sthlm.

Sömnskola – lär dig sova gott

Kursen lär dig hur du sover gott. Kursdeltagare får kunskap om hur sömnen fungerar och hur man kan påverka den. Deltagare lär sig om sömnstörande faktorer, sömneffektivitet och sätt att arbeta med motstånd och acceptans.

Under kursens tre tillfällen varvas föreläsningar med övningar och diskussioner i grupp.

Pris: 1 975 kr

Kursstart: 9/10

Hantera stress och oro

Syftet med kursen är att lära sig om stress, oro och ångest och hur man kan påverka sin situation – målet är att lättare kunna njuta och må bra. Stress och oro är något som många kämpar med i vardagen, vilket hindrar oss från att utvecklas och fungera bra. Genom större kunskap om vad som händer i kroppen när man blir stressad eller känner oro, och vad man då kan göra, skapas förutsättningar för att hitta balans och fungera bättre.

Kursen består av tre föreläsningar med efterföljande diskussion och frågor.

Pris: 1 975 kr

Kursstart: 20/9

Konsten att åldras väl – samtalsgrupp för 65+

Kursen syftar till att lära sig se det positiva med att åldras, hur livet efter pensioneringen kan betyda större engagemang i det som känns meningsfullt. Målet är att dela erfarenheter och byta tankar med andra kring att åldras och hitta förhållningssätt till sådant man inte kan påverka. Kursen är utformad enligt kognitiv beteendeterapi (KBT).

Under kursens tre tillfällen varvas föreläsningar med diskussioner i grupp och övningar. Innehållet kan delvis inriktas efter deltagarnas erfarenheter och intressen för livsfrågor.

Pris: 1 975 kr

Kursstart: 19/9

Information om övriga kurser hittar du här:

<http://www.folkuniversitetet.se/Kurser--Utbildningar/Halsa-Friskvard/Friskvard>