

## AMO Tipsar!

Idag befinner vi oss i oroliga tider. Mycket förändringar och ovisshet råder i samband med Covid-19, det är därför inte konstigt om det skulle komma att påverka studenters hälsa. Till exempel genom att vara orolig för sin och sina närståendes hälsa eller uppleva en känsla av ensamhet. Därför tipsar jag om ett flertal länkar och knep som man kan ta till!

## Välstånd:

Studenthälsan finns fortfarande tillgängligt för stödjande samtal, under kontakt kan du hitta länken för att boka samtal. Hit kan du vända dig för frågor och bekymmer som rör din hälsa eller dina studier. Du kan även ringa deras telefonrådgivning för kortare frågor kring din psykosociala hälsa. Telefonsamtal vardagar kl 13-15. Ring LiU:s växel 013-28 10 00. [Länk till studenthälsan](#)

## Höstens utbud

<b>Mindfulness</b> – workshops (fristående tillfällen) erbjuds via Zoom, onsdagar start <b>9/9</b>
<b>Självkänsla – självmedkänsla</b> – workshops (fristående tillfällen) erbjuds via Zoom <b>29/10 och 12/11</b>
<b>Mental träning</b> – kurs, tre tillfällen, erbjuds via Zoom, start <b>5/10</b>
<b>Hitta din studiemotivation</b> – fristående tillfällen erbjuds via Zoom <b>6/10 och 17/11</b>
<b>Tentamisslyckande – tentaoro</b> – fristående tillfällen erbjuds via Zoom <b>12/10 och 23/11</b>
<b>Stress/hållbar student</b> – workshop erbjuds via Zoom <b>21/10</b>
<b>Du är inte ensam om att vara ensam</b> – föreläsning erbjuds via Zoom <b>10/11</b>
<b>Härskartekniker</b> – erbjuds via Zoom <b>11/11</b>

Studenthälsan erbjuder även workshops och kurser via Zoom. Superbra! Se utbudet ovan. Anmäl dig via länken. [Länk till kurser och workshops arrangerade av studenthälsan](#)

Superbra länk till Röda Korsets tips för självhjälp när det kommer till stress och oro! [Länk till Röda Korsets tips vid oro.](#)

## Träning:

Det är helt förståeligt att man inte vill dra sig till ett gym eller ta sig ut i kylan om man är träningsugen. Därför vill jag också passa på att tipsa om denna sida som lägger upp alla möjliga olika pass gratis. Allt från bodycombat till Les Mills. Hur bra och kul! [Länk till träningspass](#)

## Studietips:

Suck och stön så tråkigt det är att plugga själv hemifrån... Aseel Berglund lektor på LiU delar sina bästa tips! [Så lyckas du plugga bäst hemifrån. Klicka här!](#) Glöm inte att ta hjälp av varandra. Boka in en plugg dejt med andra studenter. Det är väldigt givande att bolla ideer, lättare att ta tag i plagget och framför allt blir det så mycket roligare!

## Tips från coachen:

Götabiblioteken erbjuder lån via nätet. Du kan logga in och låna e-böcker och e-ljudböcker. [Klicka här för att läsa mer om hur man gör.](#)

### **Vi finns alltid här för just DIG!**

Om du har något problem, frågor eller funderingar kan du också hör av dig till mig (amo), vår utbildningsbevakare Maja eller vem som helst i styrelsen. Det kan handla om allt från att något med distansundervisningen inte fungerar som den ska till att du känner dig stressad, allt är välkommet. Alla i styrelsen har tystnadsplikt som innebär att vi inte får föra någonting vidare till någon annan utan ditt medgivande. Om du vill höra av dig anonymt finns ett formulär på FLiNS hemsida. Vidare rekommenderar jag att följa vad som händer på universitetet [här](#) och följa folkhälsomyndighetens råd. Ta hand om er!

Mejl: [amo@flins.org](mailto:amo@flins.org), [utbildningsbevakare@flins.org](mailto:utbildningsbevakare@flins.org)

Anonym kontakt: [Klicka här för att komma till formuläret och FLiNS hemsida](#)

Annan kontakt: Se övriga styrelsemedlemmars mejl på hemsidan.