

Inbjudan till

Välmående Workshop för att förbereda oss mentalt för klimatförändringar

Bakgrund och syfte: Klimatförändring är ett aktuellt problem och ett stort hot mot vår planet och mot alla oss som lever på den. Våra förutsättningar för hälsa och ett gott liv hotas av miljöförändringar, särskilt i områden nära polerna. Detta fenomen leder till stress i ett redan hektiskt samhälle. Hur man förhåller sig till och bemöter miljöförändringarna och den stress de leder till påverkar hälsa och välmående. Välkommen till en workshop där du lär dig att bygga upp och utveckla diverse metoder för att möta och hantera miljöstressen. Fokus kommer ligga på att främja hälsa och välmående, vilket även är en del av FN:s 17 delmål för hållbar utveckling. Välmående beror både på yttre och inre faktorer, till exempel känslor - något som vi lätt glömmer bort, då de största ansatserna i denna fråga oftast riktas mot yttre hot mot hälsan. I denna workshop fokuserar vi på de interna aspekterna av hälsa som verktyg för stresshantering i en föränderlig miljö.

Aktiviteter: I denna endags workshop lägger vi tonvikten på praktisk aktivitet, men även vissa teoretiska delar ingår. Vi går igenom olika metoder för stresshantering. Arbetsformen kommer att omfatta korta lektioner, vägledad meditation, skratt-yoga, stärkande av banden mellan kropp och själ, samt frigörande dans. Musik ingår i några av dessa metoder. Ta gärna med en eller två låtar som ni gärna dansar till. Det kommer även att finnas tid att diskutera de upplevelser och aktiviteter som ges under programmet.

Programledare: Denna workshop har två handledare: Dr. Jing Helmersson (doktor i folkhälsa 2018, och fysik 1989) samt Maria Petersson (tidigare akutsjuksköterska). Förutom sina akademiska meriter är Jing också kunnig inom Kinesisk medicin, meditation samt frigörande dans och skratt-yoga. Maria Petersson har mycket stor erfarenhet av lyckad ångesthantering, till detta hör också år av erfarenhet inom *guidad* meditation, helande genom att sjunga och frigörande dans.

Plats: Umeå Universitet, Norra Beteendevetarhuset, fjärde våningen. Om vädret tillåter så är vi utomhus.

Datum och tid: 2018-09-22, kl 10.00 -16:30.

Språk: Engelska (frågor kan ställas på svenska)

Sponsor: Arcum Strategic Fund. **Enntreavgift: Gratis**

Öppen för allmenheten: Det är först till kvarn som gäller med totalt 40 platser.

Anmälan: Deltagare måste registrera sig via: <https://websurvey.textalk.se/start.php?ID=116001>

Frågor: E-mail: jing.helmersson@umu.se

Wellbeing workshop Program

10:00 – 10:15 Introduktion och genomgång (Jing med flera)

10:15 – 10:25 Klimatförändringar, ångest och behov av stressreducering (Jing)

10:25 – 10:45 Helande resa (Maria)

10:45 – 11:30 Handledd meditation (Maria)

11:30 – 12:00 Skratt-yoga (Jing)

12:00 – 13:00 Lunch

13:00 – 13.30 Gående meditation (Jing)

13:30 – 14:45 Frigörande dans (Jing, Maria, med flera)

14:45 – 15:15 Paus

15:15 – 16:00 Tyst mindfulness meditation (Maria med flera)

16:00 – 16:30 Sammanfattning och Feedback (Jing med flera)

(med reservation för ändringar)

Announcement

Wellbeing Workshop to Build Mental Resilience to Climate Change

Background and purpose: Climate change has imposed great threat to our environment, health, and human life that we used to live, especially in the north near arctic area. This has and will create more stress to an already stressed everyday living for most people. How to adapt and build resilience to the changing climate and environment is the key to a successful living of people, especially in the north. Therefore, a workshop for building resilience to a changing environment may help to reduce climate anxiety. This will increase good health and wellbeing of people - the Third of the 17 goals in United Nations' Sustainable Development Goals. Wellbeing depends on both external and internal factors. Most approaches to climate change and wellbeing focus on external factors, the threats to our health. This workshop focuses on the internal factors - building mental preparedness to climate change.

Activities: This one-day workshop focuses on learning tools to deal with stress. It includes short lectures, meditation (guided, walking and mindful), laughter yoga, mind-body connection and expressive dance. Music will be used. You may bring one or two songs to be used for dance. Participants will be given time to share experiences after each activity.

Leaders: Two people will lead the workshop: Dr. Jing Helmersson (two PhDs with one in Physics, USA 1989 and one in Public Health, Umeå 2018) and Maria Petersson (former emergency nurse). Jing is a researcher in Public Health from Umeå University in Climate Change and Health area. She is also knowledgeable in Chinese medicine, Nature and health, and with rich experience in meditation, expressive dance and laughter yoga. Maria Petersson has great experiences in dealing with anxiety through her own recovering journey from "burning out". She has years of experience in guided meditation, healing through singing and expressive dance.

Location: Umeå University, Norra Beteendevetarhuset, 4th floor. Outdoor if weather permits.

Date and Time: 2018-09-22, kl 10.00 -16:30.

Language: English (questions can be in Swedish)

Sponsor: Arcum Strategic Fund. **Cost:** free.

Who can join: Open to general public. First come first serve with 40 seats available

To participate: must register at URL: <https://websurvey.textalk.se/start.php?ID=116001>

Questions: email: jing.helmersson@umu.se

Wellbeing workshop Program

10:00 – 10:15 Welcome, introduction and logistic (Jing)

10:15 – 10:25 Climate change, anxiety and need for stress reduction (Jing)

10:25 – 10:45 Healing journey from burning out (Maria)

10:45 – 11:30 Guided meditation (Maria)

11:30 – 12:00 Laughter yoga (Jing)

12:00 – 13:00 Lunch

13:00 – 13. 30 Walking meditation (Jing)

13:30 – 14:45 Expressive dance (Jing, Maria and more)

14:45 – 15:15 Pause

15:15 – 16:00 Silent mindfulness meditation (Maria and more)

16:00 – 16:30 Summary and Feedback (Jing and more)

(with reservation for changes)