

Kjære heldige leser,

Vi er En Psykt Vanlig Uke, og består av frivillige studenter fra hele Trondheim som sammen jobber for å organisere en årlig festival i uke 11 i mars! Målet er å kunne skape åpenhet rundt temaet mental helse. Studentfestivalen En Psykt Vanlig Uke foregår i 2024 fra 11.mars - 17. mars. Den dreier seg om studenters mentale helse på godt og vondt, og skal fungere som motivasjon for at psykisk helse får økt fokus og blir mindre vanskelig å snakke om. Primært består festivalen av ulike foredrag, arrangementer som fremhever økt fokus på psykisk helse og mental velvære, som videre kan inspirere, hjelpe og støtte alle studenter i Trondheim.

Temaet i fjor var Hverdagslykke, og undertemaene bestod blant annet av livsmestring, mangfold og psykisk velvære. Videre bestod uken av ulike arrangementer som for eksempel foredrag om mental trening, tur med AktivCampus, treningsgrupper og workshop om sosiale mediers virkning på psykisk helse. I år er temaet for festivalen Livskvalitet: hvor de ulike undertemaene består av (1) Mandag: Livskvalitet, (2) Tirsdag: Relasjoner, (3) Onsdag: Motivasjon, (4) Torsdag: Kreativitet, (5) Fredag: Inkludering, (6) Lørdag: Trygghet og (7) Søndag: Lykke.

Festivalen er for alle studenter i Trondheim, BI, Dronning Maud, NTNU, Sonans, og andre høyskoler og universitet i byen. Primært skal festivalen gjelde for hele Trondheims studentbefolkning, men vi ønsker også at egne linjeforeninger selv setter av et fokus helgen før denne uken for å arrangere ulike arrangementer med fokus på psykisk helse. Tidligere har linjeforeninger fått en mail med ulike forslag til arrangementer de kan organisere i løpet av uken, og vi har sett at de fleste har benyttet seg av et slikt tilbud. Ettersom En Psykt Vanlig Uke har blitt mye større, ønsker vi å ha en egen helg for linjeforeningene før festivaluken i stedet. I tillegg håper vi at alle linjeforeninger og organisasjoner ønsker å spre ordet og bli med på festivaluken arrangert av oss.

En Psykt Vanlig Uke består i år av et hovedstyre med åtte medlemmer: Leder/linjeforeningsansvarlig, nestleder, økonomiansvarlig, arrangementansvarlig, PR-ansvarlig, grafisk design-ansvarlig, ansvarlig for Public Display og nettsideansvarlig. Sammen møtes vi en gang i uken for å diskutere og planlegge veien videre slik at vi er best mulig rustet til festivalen. Vi håper at dere er interessert i å samarbeide med oss!

Med vennlig hilsen,

EN PSYKT 
VANLIG UKE

Hovedstyret i En Psykt Vanlig Uke 2024

Du finner [@enpsyktvanliguke](#) på:
[Instagram](#) - [Facebook](#) - [LinkedIn](#)
[Snapchat](#) - [Tiktok](#) - [Nettadresse](#)