

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 2023 fra 13. mars - 19. 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 Åpenhet, og undertemaene bestod blant annet av psykisk helse hos menn, seksualitet og helse, pust ut og avkobling. I fjor bestod uken av diverse arrangementer, som studiebykonferanse om studenter og livskvalitet, pusteworkshop, foredrag om åpenhet, yoga med sit og mye annet. I år er temaet for festivalen Hverdagslykke: hvor de ulike undertemaene består av (1) Mandag: Hverdagslykke, (2) Tirsdag: Mental velvære, (3) Onsdag: Kropp og sinn, (4) Torsdag: Livsmestring, (5) Fredag: Tilstedeværelse, (6) Lørdag: Mangfold og (7) Søndag: Hygge.*

Festivalen er for alle studenter i Trondheim, nettopp 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 5 medlemmer: Leder, nestleder/økonomiansvarlig, arrangementansvarlig, linjeforeningsansvarlig og PR-ansvarlig. 10 flotte komitémedlemmer har hjulpet oss med å arrangere festivalen siden høsten. Sammen møtes vi en gang i uken for å diskutere og planlegge veien videre slik at vi er best mulig rustet til festivalen. I tillegg har vi 25 engasjerte frivillige som skal hjelpe oss med det som trengs i løpet av festivaluken. Hvert år har vi styreopptak i mars-april, komitéopptak i august-september, samt frivilligopptak i januar-februar. Vi håper at dere er interessert i å samarbeide med oss!

Med vennlig hilsen,

EN PSYKT   
VANLIG UKE

Hovedstyret i En Psykt Vanlig Uke 2023

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