



# Ledare som lyssnar

## *- en utbildning för att stärka psykisk hälsa hos barn och unga*

Fler och fler barn uppger att de ofta känner sig stressade och att de har besvär som ångest och oro. Ju tidigare man kan upptäcka det desto bättre. Här kan du som ledare inom en idrottsförening göra stor skillnad genom att vara uppmärksam och ha rätt verktyg för att stärka psykisk hälsa hos barn och unga.

Utbildningen vänder sig även till dig som är ledare för barn och unga som har en NPF-diagnos. Utbildningen utgår från de fyra kapitlen i Folkhälsomyndighetens webbaserade utbildning Ledare som lyssnar:

1. Vad är psykisk hälsa?
2. Hur du kan stärka psykisk hälsa
3. Hur du kan upptäcka att någon mår dåligt
4. Hur du lyssnar och ger stöd

Under utbildningen går vi tillsammans igenom särskilda delar av dessa kapitel och det avsätts tid till både gruppdiskussioner, reflektion och fika.

Tid: 18.00-20.00  
Datum: 25 Oktober

Plats: Storbrunn,  
Östhammar

Utbildare: Hedda Forsman,  
Matilda Jakobsson Blom &  
Stefan Forsman

► **Anmäl dig senast 18/10 på nedanstående länk, eller skanna QR-koden:**

<https://educationwebregistratio.n.idrottonline.se/home/index/1764124>



Uppland



ÖSTHAMMARS  
KOMMUN  
- EN DEL AV ROSLAGEN

Kontaktperson  
maria.stolpe@rfsisu.se

