

Välkommen till ledarskapsutbildningen

Ledare som lyssnar

en uppföljning av Folkhälsomyndighetens webbutbildning med samma namn. Ledare som lyssnar är en utbildning för att stärka psykisk hälsa hos barn och unga och vänder sig till dig som leder barn och unga på fritiden.



Illustration: Södra Tornet

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.



Uppland



Uppsala
kommun

I utbildningen får du lära dig mer om psykisk hälsa och hur du som ledare kan vara ett så bra stöd som möjligt för 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.

Inför utbildningen får du gärna förbereda dig genom att gå igenom kapitlen på Folkhälsomyndighetens utbildning, www.folkhalsomyndigheten.se/ledaresomlyssnar/. Vissa utvalda filmer kommer även att visas under vår utbildning.

Vi som utbildar heter:



Stefan Forsman

Stefan har mångårig erfarenhet som ledare inom innebandy på dam-, herr-, och ungdomssidan, med fyra SM-guld i

bagaget som elittränare. Han har varit verksam inom skolvärlden i många år som idrottslärare samt arbetat med att utbilda ungdomsledare.



Matilda Jakobsson Blom

Matilda är utbildad i hälsopromotion och har arbetat inom hälsosektorn i flera former under åren, däribland som träningsrådgivare, utbildare och gyminstruktör. Hon har särskild kompetens kring fysisk aktivitet och idrott kopplat till psykisk hälsa. Hon har även en bred idrottsbakgrund, innefattande allt från handboll och fotboll till swimrun och triathlon.

Ekonomiskt stöd

Efter genomförd utbildning kan föreningen ansöka om stimulansmedel för deltagande ledares lag/träningsgrupp för att:

- Genomföra en informations- och/eller rekryteringssatsning för att rekrytera barn och unga med funktionsnedsättning.
- Arvoda en person i föreningen som kan assistera vid aktiviteter för barn med behov av stöd.
- I samverkan med RF-SISU Uppland genomföra en folkbildningsinsats i föreningen med syfte att göra verksamheten mer tillgänglig för alla.

Ledare som lyssnar - Folkhälsomyndigheten

Ledare som lyssnar är Folkhälsomyndighetens webbaserade utbildning om psykisk hälsa för dig som leder barn och unga på fritiden.

www.folkhalsomyndigheten.se/ledaresomlyssnar

Är du och/eller din förening intresserade av att delta i utbildningen?

Kontakta din förenings idrottskonsulent på RF-SISU Uppland.

www.rfsisu.se/distrikt/uppland/folkbildning-och-utbildning/kontakta-din-idrottskonsulent