

Välkommen till ledarskapsutbildningen

# Ledare som lyssnar

en uppföljning på Folkhälsomyndighetens webbutbildning  
som genomförs i RF-SISU Upplands regi.



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**

**Målet med utbildningen** är att du som ledare ska få en grundinsikt i hur du kan vara ett bra stöd för barn och unga. Utbildningen vänder sig också till dig som är ledare för barn och unga med en NPF-diagnos. Utbildningen utgår från de fyra kapitlen i Folkhälsomyndighetens utbildning:

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.

**Vi önskar att du innan utbildningen** själv går igenom kapitlen på <https://www.folkhalsomyndigheten.se/ledaresomlyssnar/>. På så sätt blir diskussionerna livligare vilket gör utbildningen mer givande. 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.

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

Kontakta er idrottskonsulent på RF-SISU Uppland.

[www.rfsisu.se/Uppland/OmRF-SISUUppland/Kontaktaoss/Personal](http://www.rfsisu.se/Uppland/OmRF-SISUUppland/Kontaktaoss/Personal)