



FOTO: Mostphotos

Psykisk (o)hälsa inom idrotten

"Vi bedriver idrott i föreningar för att ha roligt, må bra och utvecklas under hela livet."

Så lyder Idrottsrörelsens verksamhetsidé. Det låter ju härligt men det framgår allt mer att andelen som inte mår bra inom idrotten ökar.

Det är förvisso en samhällstrend att fler och fler mår psykiskt dåligt. Men frågan är vad vi inom idrotten kan göra för att våra medlemmar ska må bra. Det ligger i idrottens natur att hålla kroppen i god fysisk form. Men för att vi ska må bra krävs även att vi är i god psykisk form.

Med denna utbildning vill vi öka tränares och ledares kunskap om psykisk ohälsa, hur man kan förebygga och tidigt uppmärksamma tecken på att utövare mår psykiskt dåligt samt hur man kan hantera psykisk ohälsa när den uppstår.

Teori kommer att varvas med erfarenhetsutbyte.

För de föreningar som vill ta utbildningen ett steg till erbjuds en uppföljning med tränare och ledare på hemmaplan. Då går vi närmare in på er situation i föreningen och vad ni kan göra för att öka välmåendet hos era medlemmar.

Utbildningen arrangeras i samverkan mellan Stockholms Simförbund och RF-SISU Stockholm.

Torsdag 15 april, kl. 18-20

Utbildningen kommer att genomföras digitalt. Anslutningslänk skickas ut i samband med kallelsen några dagar innan.

Innehåll:

- Definition av psykisk ohälsa
- Exempel på psykisk ohälsa
- Frekvens i samhället/idrotten
- Sårbarhetsfaktorer
- Vad du som tränare/ledare kan göra

Utbildare: Andreas Carlsson, idrottspsykologisk rådgivare

Målgrupp: Tränare/ledare inom simidrotten

Kostnad: Utbildningen är kostnadsfri

Anmälan: Via RF-SISU Stockholm på följande länk: <https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1489436>

Frågor: Besvaras av bengt.svensson@rfsisu.se och klara.eriksson@stockholmsim.se



Stockholm

