



FOTO: BILDBYRÅN

# Våga fråga!

## - Psykisk ohälsa i tränings och motionsvärlden

**Att som ledare gå en kurs i hur vi tejpar en fot eller lindar ett knä vid en skada är inget konstigt. Men om skadan inte syns utanpå hur kan vi agera då?**

Den psykiska ohälsan stiger i hela landet med störst ökning hos unga (*Statistik Psykisk Hälsa - Folkhälsomyndigheten 2021*). Dessutom rapporteras det att tre av fyra har personlig erfarenhet av psykisk ohälsa i någon form. Trots detta finns det fortfarande mycket stigma och fördomar förknippade med psykisk ohälsa såväl som myter kring dess hantering. Genom föreläsningar vill Jenny Edner och Elin Pedersen höja kunskapen om den psykiska ohälsan för att öppna upp för samtal och diskussioner. Kvällen inkluderar fakta kring psykisk hälsa och ohälsa, ledarskapets roll till ett hälsofrämjande klimat och konkreta verktyg du som ledare kan använda i samtal med någon du är orolig för.

**Föreläsare Jenny Edner och Elin Pedersen**

Jenny Edner är idrottspsykologisk rådgivare och KBT terapeut. Elin Pedersen är idrottspsykologisk rådgivare och har en master i idrottspsykolog.

**Måndag 6 december, kl.18.00-19.30**

Akalla By – fysisk

Microsoft Teams – digitalt

Välj hur du vill delta när du anmäler dig

Det här är en föreläsningsserie i tre delar där de andra två tillfällena kommer att ta upp följande ämnen.

- Panik och depression - hantering av misslyckanden - Q1, 2022
- Ätstörningar – Q1, 2022

Vi återkommer med inbjudan till de andra tillfällena inom kort.

[Hitta till Akalla By](#)

 **Anmäl dig här senast 3 december**

**Kontaktperson**

Anders Mattsson,  
[anders.mattsson@rfsisu.se](mailto:anders.mattsson@rfsisu.se)

I samarbete med



**Stockholm**