



Folkhälsomyndigheten



# Ledare som lyssnar

En e-utbildning om psykisk hälsa bland barn och unga

Ledare som lyssnar är en webbaserad utbildning för dig som leder aktiviteter för barn och unga på fritiden. I utbildningen får du lära dig mer om vad psykisk hälsa är, och hur du kan bli ännu bättre på att upptäcka och stötta barn och unga som mår dåligt psykiskt. Du får även

stöd och tips om hur du kan bidra till att stärka den psykiska hälsan hos de du leder, och vad du kan göra om du är orolig för ett barn.

Utbildningen är öppen för alla, utan kostnad och tar en dryg timme att genomföra.

**Barn och unga behöver trygga vuxna som lyssnar.**

Läs mer och gå utbildningen på [ledaresomlyssnar.se](https://ledaresomlyssnar.se)





Folkhälsomyndigheten



# Ledare som lyssnar

En e-utbildning om psykisk hälsa bland barn och unga

Du som leder barn och unga på fritiden kan göra stor skillnad för deras psykiska hälsa. Först och främst genom att vara en god förebild, men också genom att lyssna och fånga upp signalerna när någon inte mår bra. Men vad gör du om du märker att någon mår dåligt? Och hur får du deras förtroende att vilja berätta?

I e-utbildningen Ledare som lyssnar får du som ledare mer kunskap om vad psykisk hälsa är och hur du kan bli ännu bättre på att upptäcka och stötta barn och unga som mår dåligt. Du får även stöd och tips om hur du kan bidra till att stärka den psykiska hälsan, och vad du kan göra om du är orolig för ett barn.

**Barn och unga behöver trygga vuxna som lyssnar.**

Läs mer och gå utbildningen på [ledaresomlyssnar.se](https://ledaresomlyssnar.se)



# Ledare som lyssnar

E-utbildning om psykisk hälsa för dig  
som leder barn och unga på fritiden

Läs mer på [ledaresomlyssnar.se](http://ledaresomlyssnar.se)



Folkhälsomyndigheten