

# ÅTERSTARTSFÖRELÄSNING – FRÄMJA DEN PSYKISKA HÄLSAN HOS DE AKTIVA

Coronapandemin har påverkat den psykiska hälsan negativt hos stora delar av befolkningen, både i Sverige och globalt. Enligt Unicefs senaste rapport är främst barn och unga den mest drabbade gruppen. Gymnastikförbundet Uppsvenska bjuder därför in till en viktig kvällsföreläsning för barn och ungdomsledare i regionen kring Psykisk hälsa! Du är väl med?!

Mer specifikt kommer kvällen att fokusera på följande frågeställningar:

- ♥ Hur kan du som ledare stötta barn och unga och bidra till psykisk hälsa?
- ♥ Hur ska man tänka och agera kring nervositet inför och under tävling?
- ♥ Vilka utmaningar finns inom gymnastiken och hur uppmärksammar vi dessa?

Föreläsare: Susanne Meckbach

Datum och tid: 23 november kl 18.00-20.00

Plats: Digitalt

Kostnad: Kostnadsfritt!

Kallelse och zoomlänk: Skickas ut efter anmälan!

Anmälan: [Hittar du här.](#)

Sista anmälningsdag: 18 november

Kontaktperson: Gymnastikförbundet Uppsvenska,  
[uppsvenska@gymnastik.se](mailto:uppsvenska@gymnastik.se)



Susanne Meckbach är doktor inom idrottsvetenskap med inriktning mot sportcoaching. Hon har en bred utbildningsbakgrund inom pedagogik, idrottsvetenskap, ledarskap, journalistik, medie- och kommunikationsvetenskap. Idag arbetar hon bl.a. med utbildning och utredning inom svensk idrott och är föreläsare inom RF SISU Stockholm, inom ledarskap, idrottspsykologi och hållbart idrottande. Susanne har även varit med och tagit fram de nya ledarskapskurserna till Gymnastikförbundet!

## VÄLKOMMEN MED DIN ANMÄLAN!



Uppland



Dalarna



Gävleborg

Gymnastikförbundet  
UPPSVENSKA



En del av  
SVENSK  
GYMNASTIK