

Bra att ha material - Falkenbergs IK

Mental hälsa från We & sport: I denna youtube-serie kollar ni på filmer och samtalar i lärgrupper efter filmen. Passar att göra med ungdomar över 12 år

[Kunskap och träning i Mental hälsa: Introduktion - YouTube](#)

Förebyggande arbete och handlingsplan för dig som är ledare eller förälder

[Ätstörningar – tidiga tecken](#)

[Föreläsning youtube - Ätstörningar - tidiga tecken, åtgärder och förebyggande arbete](#)

Frisk och fri: Information om ätstörningar, råd och vägledning för närstående och hjälp till personer som har en ätstörning.

Telefon: 073-640 6412

<http://www.friskfri.se/>

Ätstörningszonen: En del av Tjeizonen som har fokus på tjejers mående och utmaningar kopplat till mat, vikt, kropp, träning, ideal och kontrollbehov. Genom både personligt mejlstöd och chatt kan vi tillsammans skapa motivation till att förändra sin situation.

<http://www.tjeizonen.se/fa-stod/atstorningszonen/>

En webbplats för idrottsaktiva - Den är tänkt att vara ett stöd i dina egna tankar och reflektioner samt skapa kraft, vilja och mod att våga prata om det.

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/sisu/generell/idrottspsykologi/upp-upp-vi-lyfter/>

Ledare som lyssnar: Ledare som lyssnar är en webbaserad utbildning om psykisk hälsa för dig som leder barn och unga på fritiden. I utbildningen får du lära dig mer om psykisk hälsa och hur du kan upptäcka och stötta barn och unga som mår dåligt psykiskt. Du får även tips om hur du kan stärka den psykiska hälsan hos de barn och unga som du leder.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/ledaresomlyssnar/>