

Finlands Svenska Idrott

Nepsy och idrott

- för att inkludera personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar/variationer i idrotten

Idrott är inte bara bollar, tider, träning och matcher. Idrott innebär ofta också gemenskap, hälsa och meningsfull fritid.

Men alla barn och unga fixar inte idrottens tempo, krav och rutiner. Kämpar en med psykisk ohälsa eller har Nepsy så är ofta träningen det första man skippar fast den skulle vara det viktigaste att hålla kvar. Nepsy är förkortningen av neuropsykiatriska funktionsnedsättningar/variationer såsom ADHD, ADD, Tourette syndrom eller autism.

Mini-Nepsy utbildning är en kort kostnadsfri utbildning inom neuropsykiatrisk funktionsnedsättningar/variationer och psykisk ohälsa inom idrott. Genom att lära dig mer kring Nepsy och psykisk ohälsa hjälper du en ung människa att idrotta hållbart och med sin fulla potential.

Innehåll: En utbildning som är 6 timmar (3+3) på plats. Det finns också möjligheter för två timmar av coaching och handledning om inkludering och utmaningar. Mera information kommer under utbildningens gång.

- Vad är ADHD? Orsaker, symptom och konsekvenser.
- Psykisk ohälsa och samsjuklighet.
- Träning, motivation och bemötande.
- Verktyg, samtalsmetoder och föräldrakontakter.
- Samsyn och samarbete.
- Strategier och stöd för föreningar.

Målgrupp: Tränare, lagledare eller på annat sätt aktiv inom idrott för barn och unga.

Tidpunkt: Sö 21.9 kl. 17-20.00 & Må 22.9 kl. 17.30-20.30

Omfattning: 6 timmar

Plats: Ålands Lyceum, Västra Skolgatan 2

Föreläsare: Maria Sundblom Lindberg och Mikaela Albäck

Anmälan: [https://www.lyyti.fi/reg/Nepsy och idrott 0246](https://www.lyyti.fi/reg/Nepsy_och_idrott_0246)

Avgift: Kostnadsfri

Kursen görs i samarbete med Ålands Idrott

Kontakta Lotta Nylund, tel. 040 660 6847 eller e-post lotta.nylund@idrott.fi

Välkommen med din anmälan!