



INBJUDAN

PSYKISK HÄLSA OCH OHÄLSA INOM RIDSPORTEN



ATT BEMÖTA OCH FÖREBYGGA

LUNCHFÖRELÄSNING

ONSDAG DEN 30 SEPTEMBER 2026
KL.12.30-14.00

DIGITAL FÖRELÄSNING VIA TEAMS

Målgrupp: Anställda vid ridskolor, övriga ledare och andra intresserade

Innehåll: Introduktion Idrottspsykologi
Psykisk hälsa och ohälsa i hästsporten
Att förebygga och bemöta psykisk ohälsa
Tid till frågor och råd

Föreläsare: Elise Lindman

Elise är psykolog och idrottspsykolog med hästbakgrund. Hon arbetar med idrottspsykologiska tjänster, utbildning och coachning för ledare, lag och individuella idrottare, både i eget företag och åt RF-SISU. Vid denna föreläsning fördjupar hon sig i ledarrollen och då främst bemötande av unga och vuxna med psykisk ohälsa. Hur kan vi tillsammans med hästen och stallmiljön hjälpa till att öka den psykiska hälsan?



Deltagaravgift 250 kr/ deltagaren
Avgiften faktureras klubben.
Swishbetalning om det ej kan faktureras klubb.

Anmälan senast 20 september via denna [anmälningsslänk](#)

Frågor: Dalarnas Ridsportförbund, 0247-404 49 eller dalarna@ridsport.se

Varmt välkomna!



Dalarna