

Konferensinbjudan



Fysisk aktivitet som skyddsfaktor mot psykisk ohälsa och beroende för barn och unga

Torsdagen den 9 februari 2023 9.00-16.00

Den psykiska ohälsan i Sverige ökar både bland barn, unga och vuxna. Det finns också ett samband mellan psykisk ohälsa och beroende, det vi kallar samsjuklighet.

Det finns aktuell forskning som visar att fysisk aktivitet kan vara mer effektiv än läkemedel för vuxna med oro, ångest och depression.

Ny svensk forskning visar också att strukturerad fritid har positiva effekter på barns fysiska och psykiska hälsa. Det ökar även barns skoltrivsel, förbättrar deras betyg och höjer intresset att studera vidare. Tyvärr har inte alla samma förutsättningar för att kunna ha en meningsfull fritid. Det kan bero på rädsla att inte passa in, föräldrars problem, svårigheter att ta sig till olika aktiviteter, funktionshinder eller att föräldrarna inte har råd.

Skattningar visar att ca 320 000 barn i Sverige har minst en förälder som uppvisar riskkonsumtion, skadligt bruk eller beroende av alkohol och att dessa barn kan ha påverkats negativt i någon utsträckning av föräldrarnas alkoholkonsumtion. Idrottsföreningar har regelbunden kontakt med många barn genom föreningarnas ledare, som de träffar regelbundet.

Regeringen skriver i ett pressmeddelande i nov 2022 följande:

En aktiv och meningsfull fritid i gemenskap med andra är viktigt för att motverka fysisk och psykisk ohälsa och ensamhet bland barn och unga. Barn och unga behöver få bättre tillgång till idrott och föreningsliv. Att öka barns rörelse, stärka konditionen och motverka stillasittande är viktigt. Det lägger också grunden för en jämlik hälsa längre fram i livet. För att värna barns och ungas tillgång till idrotts- och föreningsliv avser regeringen att särskilt barn och unga i socioekonomiskt utsatta hushåll ska erhålla ett fritidskort för att ge dem förbättrade möjligheter att delta i fritidsaktiviteter.

Samtidigt som fysisk aktivitet och samhörighet i föreningslivet har många positiva effekter, finns forskning som också visar att pojkar i vissa lagidrotter dricker mer än andra i samma ålder.

Hur kan man engagera fler aktörer att erbjuda fysisk aktivitet i ett tryggt sammanhang?

Konferensen har fokus på följande frågeställningar:

1. Hur kan samhället främja fysisk aktivitet bland barn och unga?
2. Vad kommer fritidskortet innebära och vad krävs?
3. Hur kan Fritidsbanken bidra till att fler ungdomar kan delta?
4. Hur kan man engagera fler barn och unga i utsatta områden?
5. Hur kan Folkhälsomyndighetens utbildningsmaterial bidra?
6. Vad ställer kommunerna för krav på idrottsföreningarna?

Konferensen sänds fysiskt på ABF-huset i Stockholm och digitalt på Zoom. En länk kommer att mejlas ut efter den sista anmälningdagen. Den sista anmälningdagen är **den 2 februari 2023**.

**Tid: Torsdagen den
9 februari 2023
kl.09.00 – 16.00**

Kostnad: 1250:- + moms per person, 5000:- + moms för fem personer från samma arbetsplats som anmäls av en person, 1000:-+moms för medlemmar i RFMA, så ange om du är det.

Anmälan till konferensen med namn, arbetsplats, organisationsnummer, giltig referens, datum för konferensen och om deltagande ska ske fysiskt eller digitalt görs senast den 2 februari 2023 via e-post till konferens@rfma.se.

Om du anmäler fem personer från samma arbetsplats måste alla e-postadresser anges.

Om du bestämmer dig för att söka individuellt medlemskap nu kan du göra det innan du anmäler dig till konferensen på konferens@rfma.se. Det kostar 200:-/år.

Om din arbetsgivare vill ansöka om ett organisationsmedlemskap så kostar det 2000:-/år och ger fyra personer möjlighet att delta gratis på de digitala seminarierna och dessutom 250:- rabatt/person för fyra personer på Stiftelsen RFMAs konferenser.

Avgiften kommer att faktureras i samband med att du anmäler dig. Anmälan är bindande. Konferensen genomförs av Stiftelsen RFMA. Frågor om konferensen kan göras till Maria Laag på mobil: 070 – 679 53 00 eller via e-post till maria.laag@gmail.com.

Välkomna!

Gunborg Brännström
Ordförande
Stiftelsen RFMA

- 09.00 **INLEDNING**
Gunborg Brännström, ordförande i stiftelsen RFMA
- 09.05 **Hur kan samhället bli bättre på att främja fysisk aktivitet bland unga?**
Magnus Jägerskog, generalsekreterare BRIS
- HUR BIDRAR OLIKA AKTÖRER TILL ÖKAD AKTIVITET**
- 09.40 **Regeringens förslag på införande av fritidskort - hur ska det fungera?**
Petra Norebäck, statssekreterare hos socialminister Jakob Forsmed
- 10.10 Paus**
- 10.25 **Fritidsbanken - ett bibliotek för sport och friluftsutrustning**
David Mathiasson, verksamhetschef Fridsbanken
- 11.00 **Jämlik hälsa för alla - insatser för barnfamiljer i socioekonomiskt svaga områden**
Janna Hellerup Ulvselius, En Frisk generation
- 11.35 **Hur arbetar de på fritidsgården i Hammarkullen med unga tidigt?**
Abdikarim Said Farah och Mohammad Ali, Minimix
- 11.50 **E-sport, gaming och fysisk aktivitet**
Karl Sergel, Puzed
- 12.05 **Lunch**
- 13.05 **Generationpep - hur stimulerar de fysiskt aktivitet på olika arénor?**
Mattias Svensson, projektledare/områdesansvarig Generationpep
- 13.40 **Riksidrottsförbundets strategi 2025**
David Gustavsson, verksamhetsområdeschef idrottsutveckling, RF
- 14.15 Paus**
- 14.30 **Utbildning av ledare som lyssnar - ett utbildningsmaterial**
Christel Lynch, Folkhälsomyndigheten
- 15.05 **Kommunernas krav på alkoholpolicy i idrottsföreningar - en kartläggning**
Charlotta Rehnman-Wigstad, direktör CAN
- 15.40 - **UTVÄRDERING och AVSLUTNING**
16.00