



Miniföreläsningsserie – 2 tillfällen

Målgrupp: **ledare** till aktiva från 13 år och äldre

Modern idrottspsykologi

Vägen tillbaka från ätstörningar och depression

Vi bjuder in till en "minikurs" där vi vid två tillfällen kommer prata om dem viktiga ämnena depression och ätstörningar, baksidan av idrottens prestationer. Under *träff 1* får du som deltagare lyssna på när Jenny Edner pratar om teorier samt ger verktyg och åtgärder. Under *träff 2* får du ta del av Anton, fotbollsspelarens historia och väg tillbaka från ätstörningar och depression.

Jenny Edner är KBT terapeut och idrottspsykologisk rådgivare. Hon jobbar med evidensbaserade tekniker och hennes arbetssätt är kognitivt beteendeterapeutiska arbetsmetoder (KBT) samt tillämpar influenser från anknytningsteorin. Edner har själv tävlat tennis på elitnivå och då insåg hon vikten av den mentala styrkan. Idag hjälper hon idrottare hantera sin stress, ångest och nervositet, t.ex. prestationsångest och höga krav, utmattning, perfektionism, stora livsförändringar och beslut, relationer, ätstörningar, nedstämdhet eller OCD (tvång/"skrock").



Anton Olsson är grundaren av organisationen United Together Against Mental Illness (UTAMI) och före detta fotbollsspelare på division 1. 2019 gick han ut med sin historia om hur det är att leva med en depression och en ätstörning samtidigt som man idrottar på en så kallad elitnivå. Idag föreläser han om hur det var att berätta om sitt mående och sina erfarenheter, samtidigt driver han den ideella organisation UTAMI som ska vara en samlingsplats för idrottare som mår psykiskt dåligt.



23 februari OCH 17 mars

Båda kvällarna kl. 18.00-20.30

Med möjlighet till öppet samtal fram till kl. 21.00

Microsoft Teams eller Zoom, du får länk med kallelse någon dag i förväg

RF-SISU Stockholm bjuder under två kvällar in föreläsare där ni som deltagare också blir inbjudna till samtal runt frågorna.

Träff 1: Jenny Edner – Idrottspsykolog och ätstörningar: Vilka frågor ska vi som ledare ställa och vilka svar kan vi få?

Föreläsning och workshop

Träff 2: Anton Olsson – UTAMI – assisterande tränare, fd lagkapten med depression och ätstörning i ryggsäcken.

Föreläsning och workshop

OBS; inte den ena utan den andra, en miniföreläsningsserie där du som deltagare är med vid båda tillfällena!

► **Anmäl dig här senast 21 februari**



Stockholm Kontaktuppgifter

stefan.alander@rfsisu.se

mats.lundholm@rfsisuus.se

catharina.conrad@rfsisu.se