



## FÖRELÄSNING

# IDROTT OCH PSYKISK OHÄLSA

Idrott på måttlig nivå och som motionsform har visat sig ha flera positiva hälsoeffekter även i relation till psykisk hälsa. Däremot uppvisar tävlingsidrott på hög nivå samt elitidrott en ökad sårbarhet för psykisk ohälsa. Trots det är psykisk ohälsa inom idrotten är något som sällan uppmärksammas eller talas om.

## INRIKTNING OCH INNEHÅLL

Målet med denna föreläsning är att öka kunskapen och väcka reflektioner och tankar kring psykisk ohälsa inom idrotten. Föreläsningen varvas med diskussioner och övningar. Frågor som kommer beröras är bland annat:

- > Vad är psykisk ohälsa?
- > Hur ser kopplingen mellan idrott och psykisk ohälsa ut?
- > Hur kan psykisk ohälsa förebyggas?
- > Hur kan du bemöta någon som du misstänker mår dåligt?

Föreläsningen pågår i två timmar och vänder sig till aktiva idrottare (och dess ledare) från 14 år och uppåt.

## OM MARKUS GUSTAFSSON

Markus Gustafsson är psykolog och har en bakgrund som elitfotbollsspelare och har bland annat representerat BK Forward och Halmstads BK.



### KOSTNAD

2.500,-

### TID

120 MIN

### MAX ANTAL

BEROR PÅ LOKAL

### BOKA EN UTBILDNING

Kontakta din förenings idrottskonsulent eller receptionen på idrottens hus: 019-17 55 00