



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 detta är psykisk ohälsa inom idrotten något som sällan uppmärksammas eller talas om. 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 samt hur kan psykisk ohälsa förebyggas?

Kostnad, tid, max antal

2500 kr, ca 2 timmar, beror på lokal

Målgrupp är aktiva idrottare 14 år-äldre och/eller ledare.

Om föreläsaren

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



► Boka en föreläsning

Kontakta din förenings idrottskonsulent eller receptionen på idrottens hus.

Telefon: 019-17 55 00



Örebro län