

Smurfit Kappa, Framtid Piteå och SISU Idrottsutbildarna bjuder in till en kväll där vi pratar idrott och psykisk ohälsa.

# Idrott och psykisk ohälsa



## Jonathan Hedström och Göran Kenttä

**DATUM:** Tisdagen den 5 februari  
**TID:** Kl. 18.30-21.00  
**PLATS:** Nolia City Konferens, Piteå

Ofta förknippar vi idrott med god fysisk och psykisk hälsa. Men såklart finns det aktiva idrottare som mår dåligt - speciellt inom elitidrotten, där prestationerna är viktiga och pressen på dig som person är hög.

Under en lång tid har det varit fult att prata om att psykisk ohälsa, om prestationsångest och depressioner inom idrotten. En av elitidrottens viktigaste utmaningar framöver är att skapa ett klimat där det är lika naturligt att tala om nedstämdhet och ångest och söka professionell vård, som att få hjälp med rehabilitering av ett knä.

**Jonathan "Jonte" Hedström** har haft en lång och framgångsrik karriär som ishockeyspelare, med 77 landskamper och ett VM-silver. Bakom prestationerna fanns en människa som inte mådde bra. Jonte berättar om hur den psykiska ohälsan påverkat livet både på och vid sidan om isen.

**Göran Kenttä**, doktor i idrottspsykologi och huvudansvarig för idrottspsykologi på RF, ger tips på vad du som aktiv, tränare eller förälder kan göra för att förhindra att just ditt barn, din idrottare eller någon i din närhet i framtiden kommer att lida av psykisk ohälsa.

**Kostnad:** Gratis, men anmälan är bindande.

**Anmälan görs senast 29 januari på**  
[sisuidrottsutbildarna.se/norrboten](http://sisuidrottsutbildarna.se/norrboten)

Drop-in endast i mån av plats.

**Frågor:**

Anne Meriläinen (SISU Idrottsutbildarna)  
[anne.merilainen@sisuidrottsutbildarna.se](mailto:anne.merilainen@sisuidrottsutbildarna.se)

David Johansson (Smurfit Kappa)  
[david.johansson@smurfitkappa.se](mailto:david.johansson@smurfitkappa.se)