

Föreläsning till idrottsutövare – UPH



För vem?

Idrottsföreläsningen vänder sig idrottsutövande barn och deras föräldrar. Åldersspann: 11–17 år.

Syfte

Föreläsningen syftar till att ge en inblick i den mentala delen av idrottandet. I takt med åldern ökar kraven på prestationer inom idrottsvärlden. En ökad kunskap och förståelse för hur viktiga hälsovanor och rutiner samverkar med prestationer kan förebygga psykisk ohälsa. Syftet är även att ge inblick i hur stressnivå och fokus/inställning kan påverka ens prestationer.

Föreläsningen är en viktig första insats för barn och föräldrar vars barn vill fortsätta med sitt idrottande och bevara en god psykisk hälsa. Under föreläsningen får ni även konkreta exempel och tips på strategier att jobba vidare med själva. Föreläsningen kan ses som ett första steg för hjälp till självhjälp. Vid behov av mer omfattande hjälp är det möjligt att ta kontakt med UPH-mottagning.

Omfattning och bokning

Föreläsningen genomförs digitalt, 90 minuter med en bensträckare. Totalt ett tillfälle. Den hålls av Kendal Hajo, Leg. psykolog och idrottspsykolog. För intresseanmälan ta kontakt med oss via vårt kontaktformulär:

<https://kvarterskliniken.se/ungas-psykiska-halsa/#uph-formular>

Välj "anmälan till kurs/grupp" och ange vilket lag/förening ni är samt kontaktuppgifter till er.

Samtliga idrottsutövare som önskar att delta behöver registrera sig inför föreläsningen då den räknas som en vårdinsats. Länk för registrering och

ytterligare information skickas ut efter överenskommen tid för föreläsningen. Välkomna att höra av er!