

Ätstörning bland idrottande barn och ungdomar

En utbildningsdag för elevhälsa och idrottsföreningar



Välkommen till en halvdag med fokus på hur man kan förstå, upptäcka, förebygga och bemöta ätstörningsproblematik bland idrottande barn och ungdomar.

Datum

4 mars, 2025 kl 13:00-16:00.

Plats

Digital föreläsning via Zoom.

Målgrupp

Föreläsningen lämpar sig väl för dig som är verksam inom skola och elevhälsa, idrottsgymnasium, idrottsföreningar och ungdomsorganisationer.

Inga särskilda förkunskaper krävs.

Frågor som berörs:

- Hur skiljer sig funktionell träning och hälsosam kost från tvångsmässiga och riskfyllda beteenden?
- Hur kan vi prata om hälsa, kost och träning utan att riskera att öka risken för att barn och unga ätstörningsbeteenden triggas?

Fysisk aktivitet fungerar ofta som en skyddsfaktor mot psykisk ohälsa. Samband mellan ätstörning och träning kan dock förekomma.

En del unga utvecklar ätstörningar kopplat till sin idrott medan andra försämras i en befintlig ätstörning genom överdriven träning. Att drabbas av ätstörning är vanligare inom idrott där kroppsbilden spelar en framträdande roll, som exempelvis inom gymnastik, simning, brottning och dans. Ätstörningar förekommer oftare bland elitidrottare än bland utövare på lägre nivåer.

Föreläsningens innehåll

- Olika ätstörningsdiagnoser: Anorexia, bulimi, hetsättningsstörning samt ARFID.
- Hälsorisker med prestationsbaserad självkänsla.
- Varningstecken vid ätstörning och misstänkt tvångsmässig träning.
- Bemötande av unga idrottare med misstänkt ätstörning.
- Att stärka elevers självacceptans och minska självkritik.
- Att utforma en handlingsplan då tecken på ätstörningar identifierats.
- Ätstörningens funktion i idrottssammanhang.
- Hur arbeta förebyggande i skolor och idrottsföreningar.

Föreläsare

Annica Carlsson

Leg. psykolog och leg. psykoterapeut, handledare på Cara Psykologi AB, Stockholms Centrum för Ätstörningar och Mittuniversitetet. Mångårigt arbete med personer med svår och komplex ätstörning med komorbiditet.

Pris

950 kr ex. moms.

Vid stort intresse för föreläsningen på din arbetsplats, kontakta oss gärna.

Kursanmälan

Anmälan till kursen görs på: wisemind.se/utbildning under fliken "Kursanmälan".

Sista anmälningsdag

21 februari, 2025.

Vid senare intresse kontakta oss gärna, för möjlig kursplats: info@wisemind.se

Kontaktinformation

info@wisemind.se

Tel: 0763-25 49 58