

Mental hälsa inom idrotten

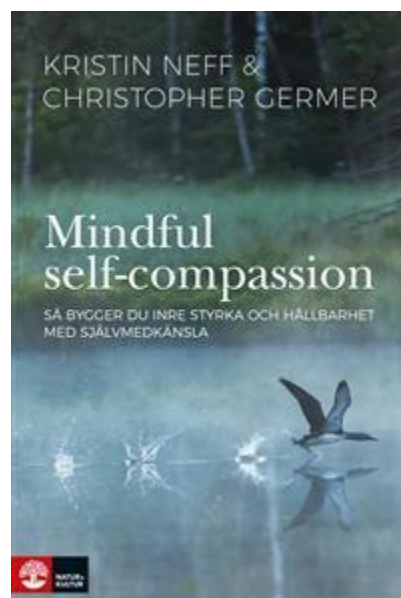
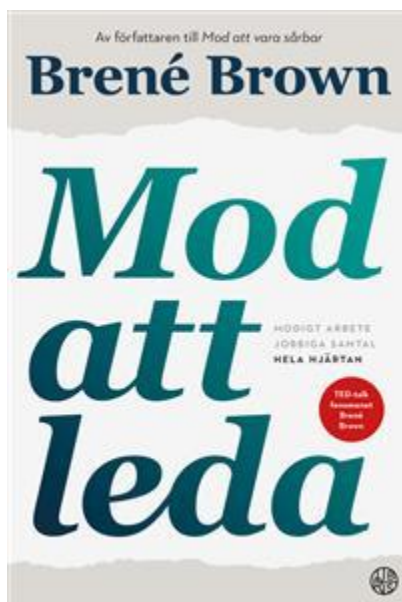
Under föreläsningen lyfte vi SVTs programserie *Idrottens himmel och helvete* där jag lovade att sända länkar. Dels utifrån att Antes och dotterns Ida resa lyftes i ett av avsnitten, det kan jag verkligen varmt rekommendera: [Idrottens himmel och helvete | SVT Play](#).

Dels då det även finns en handledning/samtalsplan utifrån programserien som vänder sig specifikt till idrottsförbund och idrottsföreningar. Här finner ni RF/URs material: [219759-2 Samtalsplan Idrottenshimmelohelvete leverans2.pdf \(ur.se\)](#) och här är alla filmklipp: [Pratstartare om idrott | UR Play](#).

[Kunskap och träning i Mental hälsa: Introduktion - YouTube](#). Hela utbildningen bestående av sju kortfilmer á 15-20 min hittar ni om ni söker på "Kunskap och träning i mental hälsa, resiliens" på Youtube.

[Ungdomar med ätstörningar - Ny behandlingsmodell | Facebook](#)

Här kommer några litteraturtips:



Varma hälsningar,
Lina & Isabel

LINA TIRÉN
Idrottspsykolog
063 663 11 16
www.weandsports.se