



Prosjektstatistikk

Om utvikling av unge idrettsutøvere – med både hode, kropp og helse på rett plass. Nå med ekstra fokus på gutta.

08.30–09.00 Oppmøte og registrering, servering av kaffe, te og mellommåltid.

09.00–09.10 Velkommen og siste nytt fra Sunn Idrett v/Anita Rapp-Ødegaard, prosjektleder i Sunn Idrett.

09.10–09.50 **Generasjon lydig**
Om kropp, sinn og normer. Og jenter og gutter v/Finn Skårderud, psykiater og professor ved Norges Idrettshøgskole.

09.50–10.10 Pause med kaffe, te og frukt.

10.10–10.45 **Vektoptimalisering i idrett:**
Balansen mellom optimal prestasjon, helse og utvikling - teori og praksis v/Morten Mørland, tidligere syklist og fagkonsulent i Olympiatoppen og Sunn Idrett.

10.45–11.15 **Fra ung usikker idrettsutøver til robust ung mann:**
Hvordan bidra til at guttene blir forberedt til livet utenfor idretten? v/Hilde Mostue, helsesøster NTG og Bærum kommune.

11.15–11.30 **Helseattestordningen i langrenn og skiskyting**
– erfaringer fra sesongen 15/16 v/Torger Hansen, leder av helseteamet i NSF langrenn, og Baard I Freberg, landslagslege for div. lag i NSSF.

11.30–11.45 **Forebyggende arbeid i praksis**
v/Kristian Gilbert, toppidrettssjef WANG Oslo.

11.45–12.00 **Underholdningsinnslag**
v/Jonas Kinge Bergland, tidligere langrennsløper, lege og komiker.

12.00–13.00 Lunsj i UBC restauranten.

13.00–14.30 Café-dialog (diskusjonsgrupper).

14.30–14.45 Pause med kaffe, te og frukt.

14.45–15.15 **Menstruasjonsforstyrrelser hos kvinnelige idrettsutøvere**
v/Åsle-Marit Ullern, gynekolog Best Helse.

15.15–15.30 **Håndtering av bekymringsmeldinger og erfaringer fra bekymringschat**
v/Marianne Sleire, psykolog og ansvarlig for Sunn Idretts Bekymringschat.

15.30–16.15 **Baksiden av medaljen**
v/Vibeke Skofterud, tidl. langrennsløper og gullvinner i OL og VM på stafett, og Steinar Mundal, landslagstrener skiskyting og tidligere landslagstrener langrenn.

16.15–16.30 Oppsummering v/Sunn Idrett.

Hvem kan delta

Fagpersoner, trenere, ledere og helsepersonell tilknyttet ski- og toppidrettsgymnas, særforbund, NIF, Olympiatoppen, idretten for øvrig, studenter og foreldre er velkommen til å melde seg på!

Påmelding og pris

Påmelding via www.sunnidrett.no

Pris for deltakelse er kr. 400,- og inkluderer deilig lunsjbuffet på UBC.

#spissmart

SUNN IDRETT



Finn Skårderud

Er psykiater og professor ved Norges Idretts-høgskole og administrerende direktør ved Villa Sult, Institutt for spiseforstyrrelser. Han er en internasjonalt anerkjent ekspert på spiseforstyrrelser. Han er også tilknyttet Olympiatoppen som psykiater for toppidrettsutøvere. I tillegg er han forfatter og en profilert skribent om psykologi, psykiatri, kunst og kultur.



Morten Mørland

Er fagkonsulent for Sunn Idrett og Olympiatoppen. Han er ernæringsfysiolog med bachelor (BSc) fra Atlantis og IOC Diploma in Sports Nutrition (IOC). Han avsluttet nylig sin toppidrettskarriere, etter flere år som syklist på internasjonalt nivå. Ernæringsutdanning og jobbing parallelt med toppidrettskarrieren har gitt en unik praktisk tilnærming til faget fra et "utøver-perspektiv". Han driver også selvstendig med kostholds- og treningsveiledning i foretaket Finishline.



Hilde Mostue

Er sykepleier og helsesøster ved Stabekk videregående skole og Norges Toppidrettsgymnas (NTG) Bærum. Hun er klinisk spesialist i psykisk helse for barn og ungdom, med tilleggsutdanning i kognitiv atferdsterapi (KAT). Hun har 17 års erfaring som helsesøster i Bærum kommune og 10 års erfaring med idrettsungdom.



Torger Hansen

Er fysioterapeut og leder for langrennslandslag-enes helseteam. Der har han jobbet i to perioder, fra 1986 til 2002, og nå siden 2010. Siden 2012 har han vært leder for hele helseteamet bestående av elleve personer. Han har permisjon på sjette året fra Stadion fysikalske institutt, som han er deleier i.



Baard I. Freberg

Har vært landslagslege i Norges Skiskytterforbund i forskjellige funksjoner siden 1998, nå for juniorlandslag menn, utviklingslandslag menn og landslaget for syns- og bevegelseshemmede. Han er spesialist i fysisk medisin og rehabilitering, utdannet kognitiv terapeut (NFKT) og har en Ph.D fra UiO.



Kristian Gilbert

Er toppidrettssjef ved WANG Oslo. Der er han ansvarlig for 20 idretter med 380 elever og 60 trenere. Han har også vært ishockeytrener ved WANG Toppidrett, samt for U16/U18 landslagene og Grøner Ishockey sitt 1. div. lag. I tillegg til trener- og coach utdanning har han bachelor i pedagogikk samt lærerutdanning.



Jonas Kinge Bergland

Er tidligere langrennsløper, lege og komiker.



Asle-Marit Ullern

Er avtalespesialist tilknyttet Best Helse Nordstrand. Hun har bred erfaring fra sitt fagfelt, som foruten gynekologi og kvinnesykdommer også inkluderer fødselshjelp, kreftmedisin og overgangsalder.



Marianne Sleire

Er chat-vert for Sunn Idretts Bekymringschat. Hun vil være ferdig utdannet psykolog våren 2016 ved Universitetet i Oslo, er sertifisert PREP-samlivskursholder og holder parsamtaler for Odena og Kildehuset, Modum Bad. Hun har vært terapeut og chat-vert for en chat om psykisk helse for Modum Bad, og er også p.t. ansatt i en deltidsstilling hos Rask Psykisk helsehjelp ved Modum Bad.



Vibeke Skofterud

Er tidligere langrennsløper og olympisk mester i stafett fra 2010 og verdensmester i stafett både fra 2005 og 2011. Hun ble norsk mester i sprint i 2002. I 2012 vant hun Vasaloppet, og satte ny løyperekord i kvinneklassen. Dette var første gangen en norsk kvinne vant Vasaloppet etter at det ble en offisiell kvinneklasse i 1997. Vibeke deler sin historie om veien til triumf og medaljens bakside.



Steinar Mundal

Er landslagstrener for damelaget i skiskyting og tidligere landslagstrener i langrenn. Før trenerkarrieren var han selv aktiv idrettsutøver og spaner i PST. Steinar har opplevd suksessrike mesterskap og tunge nedturer, og deler åpenhjertig av sine livserfaringer.



Prosjektledere