

Identifisering og forebygging av REDs og forstyrret spiseatferd

18. mars 2026

Kl. 10.00 – 15.15

Norges idrettshøgskole (Oslo)



Kursdag for sportssjefer, trenere og lærere

Tema: Identifisering og forebygging av REDs og forstyrret spiseatferd

Tid: 10:00–15:15

Varighet: 5 timer (inkl. pauser)

Mål for dagen

Å styrke kompetansen blant ansatte i idrettsskoler, som sportssjefer, trenere og lærere som jobber tett på elever og utøvere. I tillegg skal samlingen bidra til å videreutvikle det forebyggende arbeidet i idrettsskolemiljøet.

Program

9:30 Registrering og kaffe

10:00 Introduksjon og velkommen. Hele laget informerer og QR kode

Forstå REDs og spiseforstyrrelser

10:20 Trenerrollen og kunnskap om REDs, hva vet vi, v/ Stine Østvold Aamodt og Therese Fostervold Mathisen

10:30 Hva er REDs, årsaksforhold, identifisering og konsekvenser, v/ Jorunn Sundgot-Borgen og Therese Fostervold Mathisen

10:45 Når er REDs også et symptom på spiseforstyrrelser? v/ Øyvind Rø

11:00 Forebygging av REDs, v/ Monica Klungland Torstveit

11:15 Pause

Utøverperspektivet

11:40 Erfaringer og refleksjoner rundt overtrening, REDs, energibalanse og utvikling. Utøver Helene Fosseholm i samtale med Heidi Holmlund

12:15 Lunsj

Helhetlig utøverutvikling

13:00 Stay G.R.E.E.N, hvordan bygge et utviklingsorientert miljø som forebygger REDs v/ Anne Marte Pensgaard

13:20 Matutviklingstrapp, v/ Ina Garthe

Identifisering og forebygging av REDs og forstyrret spiseatferd

18. mars 2026

Kl. 10.00 – 15.15

Norges idrettshøgskole (Oslo)



Kommunikasjon om mat, kropp og vekt

14.00-14.20: Trygg og tydelig kommunikasjon rundt mat, kropp og vekt v/Jorunn Sundgot-Borgen

14.20-14.40: Kommunikasjon rundt prestasjonskostholdet v/ Heidi Holmlund

14.40-15.15: Trenerperspektivet

15.15: Avslutning og QR-kode

Foredragsholdere

Anne Marte Pensgaard | Professor, Norges Idrettshøgskole og Olympiatoppen

Heidi Holmlund | Klinisk ernæringsfysiolog, Hele laget – krafttak for positiv energi

Helene Fossesholm | Medisinstudent og tidligere langrennsløper

Ina Garthe | Leder av Olympiatoppens ernæringsavdeling

Jorunn Sundgot-Borgen | Professor, Senter for kvinnehelseforskning i idrett og fysisk aktivitet ved NIH

Monica Klungland Torstveit | Professor, Universitetet i Agder

Stine Østvold Aamodt | Prosjektleder OLT "Utvalgte idretter", Hele laget - krafttak for positiv energi /prosjektleder WANG "Helhetlig Helse"

Therese Fostervold Mathisen | Professor, Senter for kvinnehelseforskning i idrett og fysisk aktivitet ved NIH

Øyvind Rø | Psykiater Olympiatoppen, Forskningsleder Regional seksjon spiseforstyrrelser OUS og professor UIO

Arrangører: Hele Laget - krafttak for positiv energi

Olympiatoppen • Norges Idrettsforbund • Sunn idrett • Senter for kvinnehelseforskning i idrett og fysisk aktivitet ved NIH