

FÖRELÄSNING

IDROTT UTAN KROPPSFIXERING

– För en mer hälsosam och hållbar idrott

Kaiza Karlén är elitfriidrottare i längdhopp med en stor passion för mental hälsa inom idrotten. Hon har nått stora framgångar som ungdom och junior, bland annat med ett silver från ungdoms-VM och ett brons från junior-EM, och är idag en av Sveriges främsta kvinnliga längdhoppare. Genom sina många år som elitidrottare har Kaiza själv både upplevt och sett hur de normer och förväntningar som finns kring kroppsideal och vikt inom elitidrotten påverkar många idrottare väldigt negativt – där hon själv som följd av detta utvecklade ett ätstört beteende som 18-åring, vilket påverkade både hennes hälsa och prestationer negativt. Denna fixering tenderar även att skapa ett snävt perspektiv på vägen till framgång, där andra faktorer som är precis lika avgörande för prestation riskerar att förbises.

För att uppmärksamma detta har Kaiza därför initierat **Projekt Idrott Utan Kroppsfixering**. Ett projekt som strävar efter att inspirera och främja en mer hälsosam och hållbar idrott, med budskapet om att det är möjligt att nå idrottslig framgång utan att äventyra sin hälsa.

I föreläsningen pratar Kaiza om den komplexa problematik som uppstår när vi lägger ett alldeles för stort fokus vid kroppens vikt och utseende. Genom att dela med sig av sina egna erfarenheter och sin resa tillbaka till välmående och hållbar prestation lyfter hon vikten av att prioritera både fysisk och mental hälsa – och hur vi **tillsammans** kan skapa en idrottsmiljö där välmående och prestation går hand i hand.

“En otroligt viktig föreläsning, med viktiga ämnen. Fortsätt med detta fantastiska arbete. Vi ser fram emot att du kommer hit fler gånger.”

-KFUM Örebro Friidrott

“Mycket bra föreläsning om ett viktigt ämne. Kaiza var en ödmjuk och kompetent föreläsare och mycket lätt att samarbeta med.”

-Arvika Bibliotek

Vill ni veta mer eller boka
en föreläsning? Hör gärna
av er!



+46725559898



karlen022@hotmail.com

