

# Urheilijan häiriintynyt syöminen: mitä ja miksi? -webinaari 23.4.2021

Liian monen urheilijan syömiskäyttäytyminen häiriintyy urheilu-uran aikana tai sen jälkeen. Liian moni heistä sairastuu syömishäiriöön, jolla voi olla vakavia vaikutuksia terveyteen. Tämä on havaittu myös Syömishäiriökeskuksessa, jonka potilaita yhdistää kasvavassa määrin sama tekijä: urheilufausta. Tämän vuoksi Syömishäiriökeskus on käynnistänyt 2020 alussa Oman Elämänsä Urheilija -projektin, jolla urheilijoiden häiriintynyttä syömistä pyritään ennaltaehkäisemään.

Oman Elämänsä Urheilija -projekti ja Syömishäiriökeskus järjestävät nyt kaksiosaisen webinaarin urheilijoiden häiriintyneestä syömisestä. Webinaari on tarkoitettu kaikille aiheesta kiinnostuneille, esimerkiksi syömishäiriö- ja terveysalan asiantuntijoille, valmentajille, vanhemmille, urheilijoille ja opiskelijoille.

Webinaarin toinen osa järjestetään 24.9. ja siihen ilmoittaudutaan erikseen. Merkitse kuitenkin päivämäärä nyt jo kalenteriisi! Syksyn webinaarin aiheena on: Urheilijan häiriintyneen syömisin hoitaminen.

Webinaarit järjestetään etäyhteyksin.

## **Ohjelma klo 9–12**

### **9.00-9.20 Oman Elämänsä Urheilija -projekti**

Oman Elämänsä Urheilija -projektikoordinaattori Jouni Kuivalainen

### **9.20-9.50 Häiriintyneen syömisin vaikutukset urheilijan suorituskykyyn ja terveyteen**

Oman Elämänsä Urheilija -projektipäällikkö Maria Heikkilä

### **9.50-10.00 Tauko**

### **10.00-10.25 Naisurheilijan häiriintynyt syöminen ja kuukautishäiriöt**

Liikuntatieteiden kandidaatti Ida Löfberg

### **10.25-10.50 Miesten syömishäiriöiden erityispiirteet**

Kehityspsykologian dosentti, Syömishäiriöliiton puheenjohtaja Rasmus Isomaa

### **10.50-11.00 Tauko**

### **11.00-11.30 Häiriintyneen syömisin tunnistaminen ja puheeksi otto**

Syömishäiriökeskuksen toiminnanjohtaja Pia Charpentier

### **11.30-12.00 Valmentajapuheenvuorot**

**Hinta** 25 €

### **Ilmoittautuminen**

[https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=DQSlkWdsWOyxEjajBLZtrQAAAAAAAAAAAN\\_iq8wkZUQVND0E5MUTRSNjITQU0xOVkzNIJGVk1CMi4u](https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=DQSlkWdsWOyxEjajBLZtrQAAAAAAAAAAAN_iq8wkZUQVND0E5MUTRSNjITQU0xOVkzNIJGVk1CMi4u)

Ilmoittautuminen päättyy 7.4.2020. Ilmoittautuminen on sitova (7.4. tehdyt peruutukset veloittamatta, sen jälkeisistä peruutuksista veloittamme webinaarin kokonaishinnan.)

### **Lisätietoja**

<https://www.syomishairiokeskus.fi/uusi/oeu2020/>

[maria.heikkila@syomishairiokeskus.fi](mailto:maria.heikkila@syomishairiokeskus.fi)

Oman Elämänsä Urheilija somessa:

[www.facebook.com/oeu2020](http://www.facebook.com/oeu2020)  
[www.twitter.com/oeu\\_2020](http://www.twitter.com/oeu_2020)  
[www.instagram.com/oeu\\_2020/](http://www.instagram.com/oeu_2020/)

**Oman  
Elämänsä  
Urheilija**