



Jonte Hedström: Om vägen tillbaka från ätstörningar och psykisk ohälsa

Jag, Jonathan Hedström, är powerforwarden som spelade VM-final och uppfyllde pojkdrömmen om att spela i NHL. När jag kom dit var jag 23 år och livet utåt sett var på topp. Men inom mig bar jag på en stor hemlighet. Jag led av ätstörningar under hela min karriär.

Det började med att en lagledare sa till mig "Fan va tjock du är Jonte" och där började min osunda relation till mat och träning att eskalera. Nu vill jag hjälpa andra att prata om ätstörda beteenden, psykisk ohälsa och hur man blir frisk från dem.

Det blev elva säsonger i högsta hockeyserien i Sverige, spel i både NHL och KHL, drygt 80 landskamper och 3 VM men under alla dessa 20 år led jag i det tysta av ätstörningar och psykisk ohälsa. När det var som värst hade jag tappat kontrollen över mig själv fullständigt. Som t ex den gången när jag gick hem från en träning med KHL-laget CSKA Moskva och plötsligt svimmade pga av undernäring.

För 6 år sen påbörjade jag min behandling på ätstörningskliniken och där startade även resan i den personliga utvecklingen som har lett mig till att jag idag mår bra och jobbar med att hjälpa andra människor.

Ta chansen att lyssna på min otroligt spännande föreläsning om karriären, ätstörningarna, prestationsångesten, machokulturen, ledarskap och vägen tillbaka till ett hälsosamt liv.

Jonathans föreläsning är en del under "En vecka fri från våld", en nationell satsning som Länsstyrelsen Västernorrland står bakom.

Efter föreläsningen blir det frågestund och diskussioner hur ni kan jobba vidare med frågorna i föreningen.

När: Tisdag 22 november

Tid: 18:30 – 20:30

Var: Scandic Örnsköldsvik

► [Anmäl dig här senast 20 november](#)

Kontaktperson

Jonas Lindgren
E-post: jonas.lindgren@rfsisu.se
Mobil: 010-476 49 09



Länsstyrelsen
Västernorrland



Västernorrland