

IDRETTSPSYKOLOGISKE OG KLINISKE RESSURSER I ØSTLANDSOMRÅDET (OSLO OG VIKEN) –

RASKT TILGJENGELIG FOR UTØVERE, TRENERE OG STØTTEAPPARAT UTENFOR OLYMPIATOPPEN.

PEDER LYSHOLM DAVIKNES

Idrettspsykolog – Master i *Sport & Exercise Psychology* (England). Etterutdanning i kognitiv idrettspsykologi (Norge). Lederutvikler og mental trener i *Mind AS*. Veileder ledere og team i næringslivet, og enkeltutøvere og lag i idretten. Ansvarlig for mental trening i NFF dommerseksjonen, og involvert i toppdommerprosjektet.

Praktisert i akademiene til Leicester City FC, Charlton Athletic FC, og Strømsgodset Toppfotball. Jobber med enkeltutøvere på høyt nivå innen alpint, sykling, fotball og langrenn, med fokus på tankesett, målsettinger, psykologisk trygghet, verdier og styrker. Bred faglig orientering, med spisskompetanse innenfor kognitiv atferdsterapi og positiv psykologi.

Kort ventetid. Basert i Oslo, men fleksibel i Østlandsområdet. Møter lag, utøvere og trenere fysisk, i eget kontor eller der utøverne befinner seg. Konsulterer også på Teams og Zoom.

Kontaktinformasjon:

- Mail: peder@mind.no
- Mob: 468 25 955
- Adresse: Sons gate 27, 0654 Oslo

ANETTE SVENDSEN

Psykolog/spesialist i klinisk psykologi. Videreutdanning innen EMDR, og andre traumetilnæringer, som kan være nyttige når utøvere har opplevd fall, skader o.l. Etterutdanning i kognitiv idrettspsykologi, og *Mental trener 1* ved NTNU. Erfaring fra undervisning i mental trening ved toppidrettsgymnas.

Arbeider innenfor idretten med enkeltutøvere, og deres nettverk (som trenere og foreldre). Selv konkurrert på høyt nasjonalt nivå i kampsport (Taekwondo). Svært bred erfaring fra jobbing med ulike kliniske problemstillinger, med barn, ungdom og voksne.

Fokusområder innenfor mental trening og idrettspsykologiske tema er jobbing med indre dialog, prestasjonsangst, komme tilbake fra skade, mental robusthet, veien til å få ut sitt eget potensiale som utøver. Foretrukne teoretiske tilnæringer er EMDR, kognitiv atferdsterapi, og metakognitiv tilnærming.

Kort ventetid. Basert i Ski kommune. Tar imot utøvere og trenere på eget kontor, men kan også ha fysisk oppmøte der hvor utøveren er. Tar videokonsultasjoner.

Kontaktinformasjon:

- Mail: svendsen.anette@gmail.com
- Mob: 924 94 889
- Adresse: Granliveien 26A, 1406 Ski

SENTER FOR STRESS OG TRAUMEPSYKOLOGI

V/LEDER RUNE STUVLAND

Psykologene som arbeider ved senteret er svært erfarne, og spesialister i klinisk voksenpsykologi (eller under spesialisering). Senteret har de siste årene fått god erfaring med å jobbe med utøvere og trenere innenfor ulike idretter, hvor mange har konkurrerer eller har trenerfunksjoner på høyt nivå i sin idrett.

Psykologene ved senteret har spisskompetanse på ulike tilnærminger for traumebehandling, som EMDR og PET, men samtlige har også generell bred kompetanse på andre kliniske problemstillinger, som behandling av ulike typer angsttilstander, depresjoner, og andre mentale utfordringer. Sterkt fokus på pasientens styrker, muligheter, med forankring i positiv psykologi

Kort ventetid. Basert i Oslo sentrum. Tar imot utøvere og trenere i egne lokaler. Praktiserer også videokonsultasjoner.

Kontaktinformasjon (Psykolog Rune Stuvland – senterleder):

- Mail: rune@traumepsykologi.no
- Mob: 957 47 647
- Adresse: Grensen 18, 0159 Oslo

DAG SØRUM

Psykolog, og spesialist i klinisk voksenpsykologi. Etterutdanning i traumepsykologi, kognitiv atferdsterapi, mentalisering, og krisepsykologi. Spisskompetanse på ulike former for rus og avhengighet. Har ved siden av egen praksis en avtale med Idrettens Helsenter og Norske Idrettsutøveres Sentralorganisasjon (NISO). Undervisningserfaring i kognitiv idrettspsykologi.

Har ved siden av ordinær klinisk praksis også jobbet med idrettsutøvere, på høyt nasjonalt og internasjonalt nivå, siden 2000. Jobber med både enkeltutøvere, trenere og lag. Bred erfaring med optimalisering for utøvere, som sliter med motivasjon og motgang, og med utøvere som sliter med rehabilitering og alvorlige skader. Kognitivt orientert i jobbingen med idrettsrelaterte problemstillinger.

Kort ventetid. Basert i Oslo. Tar imot klienter i egne lokaler. Gjør også konsultasjoner på videolink.

Kontaktinformasjon:

- Mail: dagsor63@gmail.com
- Mob: 959 65 982
- Adresse: Pilestredet Park 7, 0176 Oslo

KRISTIN AASERUDSETER

Psykolog, med spesialiseringkurs i klinisk barn- og ungdomspsykologi. I tillegg en bachelor i psykologi fra USA, med fordypning i barn og unges utvikling. Kompetanse i traumefokusert kognitiv atferdsterapi, Multisystemisk terapi, samt kursing i positiv psykologi og 2 års etterutdanning i idrettspsykologi.

Egen klinisk praksis. God erfaring med ulike lettere til moderate psykiske lidelser og vansker. Jobber i tillegg med utøvere, trenere og utøvende kunstnere på ukentlig basis i deltidsstilling som mental trener/psykolog ved Norsk Idrettsmedisinsk Institutt (NIMI).

Brukes aktivt som foredragsholder i *Sunn Idrett*, hvor fokuset i undervisningen ligger på mental trening, stressmestring, kommunikasjon, positiv psykologi og livsmestring.

Kort ventetid. Tar imot klienter på eget kontor. Kan møte utøvere ute i felten, og gjør videokonsultasjoner.

Kontaktinformasjon:

- Mail: kristinaaserud@gmail.com
- Mob: 93868600
- Adresse: Årvollveien 78, 0590 Oslo

TONJA LØVE

Psykolog, og spesialist i arbeids- og organisasjonspsykologi. Videreutdanning i kognitiv og metakognitiv tilnærming, og i tillegg *veilederutdanning* i kognitiv tilnærming. Foreleser og bidrar som veileder inn mot etterutdanningen i kognitiv idrettspsykologi, og som veileder i *Norsk Kognitiv Forening*.

Bred klinisk erfaring, og ansatt som psykolog og avdelingsleder ved Norsk Idrettsmedisinsk Institutt (NIMI) i 7 år. Benytter kognitiv og metakognitiv tilnærming til ulike typer tilstander som angst, uro, bekymringer, og søvnløshet. 20 års erfaring som terapeut, med et bredt utvalg av problemstillinger.

Kort ventetid (cirka 2 uker). Tar konsultasjoner på eget kontor på Nesbru (Asker). Gjør også konsultasjoner via videolink (Zoom)

Kontaktinformasjon:

- Mail: tonja@psykologene.org
- Mob: 909 25 567
- Adresse: Fekjan 7b 2.etg, 1378 Nesbru

VILLA SULT – INSTITUTT FOR SPISEFORSTYRRELSER V/FINN SKÅRDERUD

Villa SULT er et tverrfaglig behandlingssenter, med spisskompetanse på spiseforstyrrelser og relaterte psykiske lidelser, som ledes av professor i psykiatri, Finn Skårderud. Senterets fagfolk er høyt kompetente psykologer, psykiatere og ernæringsfysiologer.

Sentralt i senterets behandlingsfilosofi står samtalebaserte behandlingsformer, psykoterapi, og nødvendig medisinsk intervensjon for å sikre kroppslig helse. Villa SULT modellen representerer en integrerende praksis. Det betyr en kombinasjon av flere tilnærminger, hvor noen av de sentrale elementene er: respektfulle møter, samarbeid med pasienten, samarbeid med familien og andre nær, fokus på selvregulering og selvfølelse.

Kort ventetid. Konsultasjoner på egne kontorer i Villa SULT. Videokonsultasjoner ved behov.

Kontaktinformasjon (Villa SULT v/Finn Skårderud):

- Mail: finns@online.no
- Mob: 918 19 990
- Adresse: Kruses Gate 8, 0263 Oslo