



Jag, Jonathan Hedström är powerforwarden som spelade VM-final och uppfyllde pojkdrömmen om att spela i NHL -trots mina ätstörningar som startade när jag var 17 år. En lagledare sa då 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 5 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.