



**STOCKHOLM
GOTLAND
HOCKEYKONTOR**



Press-Release: Ishockeyn tar ledartröjan i kampen för ungdomars mentala hälsa

Hockeykontor Stockholm-Gotland i samarbete med PlayWellMinds – startar pilot för att stärka ungas mentala hälsa.

Stockholm, 2025-06-09 – I en gemensam satsning för att främja ungdomars mentala hälsa inleder Hockeykontor Stockholm-Gotland och PlayWellMinds en pilot. Under våren utbildades 4 föreningar i det banbrytande mentala träningsprogrammet **PlayWell7**, med målet att stärka ungdomars mentala styrka – både på och utanför isen. Nu tar Hockeykontoret nästa steg och fortsätter utbilda föreningar efter mycket bra feedback från det första testet.

"Det här är ett viktigt steg för oss. Vi ser ett växande behov av att stötta våra ungdomar inte bara fysiskt utan även mentalt. Det här samarbetet ligger helt i linje med våra värderingar," säger Carina Oddsberg, kanslichef på Hockeykontor Stockholm-Gotland.

"Vi ser mental träning som en viktig del i spelarutbildningen. Det hjälper våra spelare prestera bättre på isen – men också må bättre i vardagen," tillägger Matheus Vieweg, sportsligt ansvarig.

Piloten och programmet harmoniserar även med **Riksidrottsförbundets vision om att skapa en trygg, inkluderande och utvecklande idrottsmiljö**, där det psykosociala klimatet är lika prioriterat som fysisk prestation. Med PlayWellMinds bygger vi **både människan och prestationen** – långsiktigt och hållbart.

Under sen-sommaren och hösten kommer programmet att rullas ut i flera ishockeyföreningar inom distrikten med stöd av både föreläsningar och en digital app. Målet är att programmet, efter utvärdering av piloten, blir en återkommande del i Hockeykontorets utbildning för ungdomsverksamheten.

"Vi skapade PlayWellMinds för att ge ungdomar samma mentala verktyg som vuxna eliten – men på ett sätt som är tillgängligt, roligt och hållbart. Att ishockeyn i Stockholm & Gotland nu väljer att testa detta i praktiken visar både mod och framtidstro."

— Henrik Cronebäck, Grundare av PlayWellMinds

Om PlayWellMinds

PlayWellMinds har utvecklat ett banbrytande koncept som kombinerar modern psykologi, sportpsykologi och digital pedagogik. Programmet har tagits fram tillsammans med legitimerad psykolog **Lisa Clefberg** och idrottspsykologisk rådgivare **Johan Fallby** och bygger på sju nyckelsteg för att träna hjärnan på samma sätt som kroppen tränas på isen.

För mer information, kontakta:

PlayWellMinds, Henrik Cronebäck, 070 397 77 22

Hockeykontor Stockholm-Gotland, Carina Oddsberg, 072 211 63 36