

# TRENINGSKONTAKTER HORDALAND

Har du flere spørsmål, ta gjerne kontakt:

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité  
HORDALAND IDRETTSKRETS

v/Gunn-Hilde Øymo, tlf. 55 59 58 08 / 92 21 60 13  
e-post: [gunnhilde.oymo@idrettsforbundet.no](mailto:gunnhilde.oymo@idrettsforbundet.no)

v/Irene Kjønerød, tlf. 55 59 58 08 / 45 03 32 67  
e-post: [irene.kjonnerod@idrettsforbundet.no](mailto:irene.kjonnerod@idrettsforbundet.no)

v/Anne-Kristine Aas, tlf. 55 59 58 05 / 41 90 09 95  
e-post: [anne-kristine.aas@idrettsforbundet.no](mailto:anne-kristine.aas@idrettsforbundet.no)

[www.idrett.no/hordaland](http://www.idrett.no/hordaland)



**Informasjon til deg som  
jobber med støtte- og  
treningskontakter**

*Hordaland Idrettskrets skal skape engasjement, og være et kompetansesenter for all idrett i Hordaland.*



## FYSISK AKTIVITET SOM BEHANDLINGSMETODE

Fysisk aktivitet har vært benyttet i behandling ved enkelte psykiatriske institusjoner og rusbehandlingsinstitusjoner i flere år. God fysisk helse virker gunstig inn på psykisk helse.

Regelmessig fysisk aktivitet har blant annet følgende positive virkninger

- Bedre livskvalitet
- Bedre selvbilde og selvtillit
- Sosialt fellesskap og bedre sosial fungeringsevne
- Mestringsopplevelser
- Bedre søvnkvalitet
- Reduserte symptomer på angst og depresjon
- Mindre bruk av rusmidler
- Reduserer abstinenser

Fokuset i behandlingen er på spennende og utfordrende opplevelser, og enkle, lystbetonte og morsomme aktiviteter.

Fysisk aktivitet kan være:

- Gåture
- Stavgang
- Svømming
- Kondisjonstrening
- Trening på treningsenter
- Yoga/pilates
- Ski
- Kampsport
- og mye mer..



## HVA KAN EN TRENINGSKONTAKT BIDRA TIL?

- Positive opplevelser med fysisk aktivitet
- Konkret mestring
- Noe normalt og sosialt
- Flytte egne grenser
- Komme seg ut
- Jevnt aktivitetsnivå
- Faste avtaler
- .. og mye mere

## HVORDAN FINNER EN TRENINGSKONTAKTER?

- Vær synlig på treningskontaktkurs.
- Legg ut annonser der det søkes spesifikt etter treningskontakter til oppdrag.
- Be deltaker være konkret om hvilke aktiviteter vedkommende ønsker å drive.
- Ta kontakt med idrettslag eller turlag som driver aktiviteten.

*Det kan være vanskelig å opprettholde trening på egen hånd. En **treningskontakt** kan gjøre det lettere å fortsette med aktivitet.*

*En **treningskontakt** vil bidra til å øke nivået av fysisk aktivitet hos personer som har særskilte behov, og som er motiverte for tilpasset aktivitet/trening.*

*En **treningskontakt** kan gjøre terskelen lavere for å bli med i idrettslag.*

*Treningskontakter kan ta oppdrag for kommunen.*

*Treningskontakter i kommunen er en integrert del av det eksisterende støttekontakttilbudet.*

*Treningskontakter i idrettslag kan bistå treneren, og samtidig ha ekstra ansvar for én eller flere utøvere som trenger særlig tilpasning.*

*Overordnet mål:  
Gi flere mennesker mulighet til å utøve fysisk aktivitet, ut fra egne forutsetninger, ønsker og mål.*