

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: grethe.hillestad@idrettsforbundet.no

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

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

www.idrett.no/hordaland



Informasjon til deg som trenger treningskontakt

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:

Gåturen
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 FÅR DU TRENINGSKONTAKT?

- Ta kontakt med din bostedskommune/bydel
- Be om å få snakke med noen som jobber med støttekontakter
- Si at du ønsker å søke om treningskontakt eller støttekontakt til trening
- Be om søknadsskjema
- Spør om hvilke vedlegg som skal legges ved søknaden
- Ring og følg opp søknaden etter en stund
- Kjenner du kanskje en person som kan være treningskontakt for deg?

*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.*