

TRENINGS- KONTAKT



*Informasjonsbrosjyre til brukarar og
tilsette i helse og sosialsektoren*

Fysisk aktivitet som behandlingsmetode

Fysisk aktivitet som behandlingsmetode har vore nytta ved enkelte psykiatriske institusjonar og rusinstitusjonar i fleire år. God fysisk helse fører til god psykisk helse.

Fysisk aktivitet gjev blant anna følgjande positive effektar:

- ✓ Mindre angst og depresjon
- ✓ Mindre bruk av rusmidlar
- ✓ Dempar abstinens
- ✓ Betre sjølvbilete og sjølvtilitt
- ✓ Betre søvn
- ✓ Auka kjensle av meistring
- ✓ Betre sosial funksjon
- ✓ Betre livskvalitet
- ✓ Sosialt felleskap

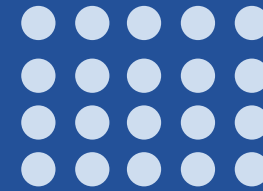
Vi trur derfor på spanande og utfordrande opplevingar, enkle, lystbetonte og morosame aktivitetar.

Fysisk aktivitet kan vere:

- gåturar
- stavgang
- fjellturar
- symjing
- kondisjonstrening til musikk



- jogging
- klatring
- kajakkpadling
- trening på treningscenter
- ski, osv.....



Bakgrunn for treningskontaktordninga

Det kan vere vanskelig å komme i gang med trening på eiga hand.

Tiltaket har bakgrunn i eit prosjekt som har blitt drive i Sogn og Fjordane i perioden 2002 – 2005. Dette prosjektet har som mål å auka nivået av fysisk aktivitet etter institusjonsopphald og poliklinisk behandling.

Treningskontaktane er del av støttekontakttilbodet som eksisterer i alle kommunar i Noreg.

Målet med tiltaket

- vere "kom – i – gang" - hjelp
- bidra til tilpassa fysisk aktivitet for menneske med særskilde behov
- motivere til deltaking i vanlege treningsarenaer som treningscenter, turlag og svømmehallar og deltaking i ulike idrettsarrangement
- bidra til meistringsopplevingar gjennom meningsfulle aktivitetar, fellesskap og samhandling
- oppmuntre til sosial deltaking
- bygge på sunne og friske ressursar hos deltakarane.

Treningskontaktane har gjennomført eit 40-timars kurs med følgjande tema:

- anatomi
- fysiologi
- rusproblematikk
- psykiatri
- treningslære
- ulike treningsaktivitetar

Pr. 01.01.2006 er det omlag 350 treningskontakter i Sogn og Fjordane.

Korleis kome i gang ?

Treningskontaktar er ressurspersonar i lokalmiljøet:

- desse bidrar til auka aktivitetsnivå utifrå brukaren sine behov
- vi vil sikre at du blir tildelt ein treningskontakt med erfaring/kunnskap innan dei aktivitetane du ynskjer å drive med

- treningskontakten skal motivere og følgje deg til aktivitetane
- treningskontakten skal delta aktivt i treninga
- sosialkontoret er ansvarleg for tildeling av treningskontakter.

(Behandlingstid på søknad kan variere).



Dersom du har fleire spørsmål knytta til dette tiltaket kan du kontakte:

v Helsesportspedagog
Atle Skrede,
tlf. 57 83 91 72/99 15 81 55,
atle.skrede@helse-forde.no

v Ruskonsulent
Harald Munkvold,
tlf. 57 83 91 80 / 90 76 54 27,
harald.munkvold@helse-forde.no

v Utdanningsleiar Ingar Breilid,
tlf. 57 76 12 12,
ingar.breilid@nif.idrett.no

Prosjektet er støtta av mellom andre:



Sosial- og helsedirektoratet



Bergensklinikken
BERGENSKLINIKKENE

Helseinstituttet 2017 Breivigen, 5014 Bergens T2, 50 16 90 90
www.bergenklinikken.no



Stiftelsen for norske helse- og rehabiliteringsorganisasjoner



**SOGN OG
FJORDANE
IDRETTSKRINS**



**FYLKESMANNEN
I SOGN OG FJORDANE**



SOGN OG FJORDANE FYLKESKOMMUNE