



**Informasjonsbrosjyre til ansatte i
helse- og sosialsektoren**



**Levanger
kommune**

Fysisk aktivitet som behandlingsmetode

Fysisk aktivitet som behandlingsmetode har blitt benyttet ved enkelte psykiatriske institusjoner og rusinstitusjoner i flere år.

God fysisk helse fører til god psykisk helse.

Fysisk aktivitet gir blant annet følgende positive effekter:

- Mindre angst
- Mindre bruk av rusmidler
- Demper abstinens
- Bedrer selvbilde og selvtillit
- Bedre søvn
- Økt følelse av mestring
- Bedre sosial funksjon
- Bedre livskvalitet
- Sosial fellesskap

Vi tror derfor på spennende og utfordrende opplevelser, enkle, lystbetonte og morsomme aktiviteter.

Fysisk aktivitet kan være:

- gåturer
- stavgang
- fjellturer
- svømming
- kondisjons-
trening til musikk



- jogging
- klatring
- kajakkpadling
- trening på
treningssenter
- ski osv.





Bakgrunn for treningskontaktordningen

Det kan være vanskelig å komme i gang med trening på egen hånd.

Tiltaket har som mål å øke nivået av fysisk aktivitet etter institusjonsopphold og poliklinisk behandling.

Treningskontaktene er en del av støttekontakttilbudet som eksisterer i alle kommuner i Norge.

Målet med tiltaket:

- motivere til deltakelse i vanlige treningsarenaer, turlag og svømmehaller og deltakelse i ulike idrettsarrangement
- bidra til mestringsopplevelser gjennom meningsfulle aktiviteter, fellesskap og samhandling
- oppmuntre til sosial deltaking
- bygge på sunne og friske ressurser hos deltakerne

Treningskontaktene har gjennomført et 40-timers kurs med følgende tema:

- anatomi
- fysiologi
- rusproblematikk
- psykiatri
- treningslære
- ulike treningsaktiviteter

Hvordan komme i gang?

Treningskontakter er ressurspersoner i lokalmiljøet:

- disse bidrar til økt aktivitetsnivå ut fra brukeren sine behov
- skrur at du blir tildelt en treningskontakt med erfaring/kunnskap innen de aktivitetene du ønsker å drive med
- treningskontaktene skal motivere og følge deg til aktivitetene
- treningskontakten skal delta aktivt i treningen
- NAV? er ansvarlig for tildeling

(Behandlingstid for søknader kan variere)



Nærmere informasjon om tiltaket:

Kontakt:

Karl Martin Haugen, avd.leder Sentrum/Ytterøy
med ansvar fot støttekontaktordningen
tlf. 74 05 30 11

karl.m.haugen@levanger.kommune.no

Inger Lise Helgesen, fagleder
Ergo/fysioterapitjenesten
tlf. 74 05 25 00

inger.lise.helgesen@levanger.kommune.no

Torhild Grevskott, fagleder psykisk Helse og
oppfølgingstjenesten
tlf. 74 05 25 00

torhild.grevskott@levanger.kommune.no



Levanger kommune