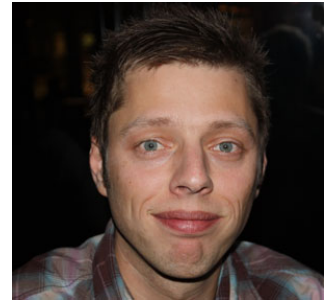


### **Vil hjelpe folk ut av ensomheten.**

Treningskontakter skal bistå personer med rusproblemer og psykiske vansker. Ordningen er likestilt med tradisjonelle støttekontakter

- Det er dokumentert at trening i behandlingen gir bedre livskvalitet, økt selvfølelse of følelse av mestring, bedre søvn, mindre angst og depresjon, demper abstinens og stress, sier Jarle Føreland, fra Kristiansand kommune, som står i spissen for prosjektet. rusproblemer og psykiske vansker kan ha mange negative ringvirkninger i form av ensomhet, isolasjon og dårligere fysisk helse. Føreland håper treningskontakter kan bli muligheten til et mer meningsfylt liv for enkeltpersoner i kommunen.



Jens Kristian Haugland

- Det er et alternativ til bruk av støttekontakt. Treningskontaktene skal kjenne problematikken til brukerne, veilede og motivere dem til fysisk aktivitet og friluftsliv, fortelle han.

Ordningen er et samarbeid mellom Kristiansand kommune og Fylkesmannen i Vest-Agder. Jens Kristian Haugland og Mariann Søvde er to av treningskontaktene i Kristiansand. Foreløpig er de fire som jobber aktivt med brukere, men målet er ti nye i løpet av året.



Mariann Søvde

### **Godt alternativ.**

Haugland og Søvde mener dette er et godt alternativ til tradisjonelle støttekontakter for en del mennesker.

- Vi merker at treningen er positiv for deltakerne. De ser på seg selv med andre øyne, og går mer rakrygget. Noen dager kan det være vanskelig å motivere, men når vi bare kommer i gang går det fint, sier Søvde, som tidligere har jobbet som støttekontakt.

Føreland er sosionom og har lang erfaring med ungdom med adferds- og rusproblematikk. Han er overrasket over hvor mange ensomme mennesker det er i kommunen.

### **Ut av ensomhet.**

- Mange har ingen. Vi håper at ordningen kan være med på å hjelpe noen ut av ensomheten. For mange handler det om identitet. Når de begynner med en aktivitet setter det i gang en endringsprosess. De ser på seg selv som mer enn bare en som sitter foran dataen. De er kanskje også blitt en tennisspiller eller en jogger, sier Føreland.

Fysisk aktivitet som behandlingsmetode har vært brukt ved enkelte psykiatriske institusjoner og rusinstitusjoner i flere år med dokumentert gode resultater.

- For en del av våre deltakere er det en terskel å forsere, bare å gå inn i et treningscenter. Det er en skummel og angstfylt opplevelse. Med treningskontakt går det lettere, slår Føreland fast.

Han understreker at det er viktig at bruker og treningskontakt matches opp mot hverandre. Vil en bruker spille tennis, skal man finne en treningskontakt som er interessert i det.

- Fritidsorganisasjonene i kommunen er utrolig flinke til å ta våre deltakere inn i miljøene når de er klare for det, understreker Jarle Føreland

Tekst: Nina Skråmestø Nesheim