

09-10-2020 12:06 CEST

## Lavterskeltrening, sosialt fellesskap og bedre psykisk helse

I desember banket Alexandra Ruth King på døren hos fagansvarlig idrett Bjørn Brækkan i Norges arktiske studentsamskipnad og fortalte om en idé som hadde vokst seg fram: Lavterskeltrening medaktiviteter knyttet til studentenes psykiske helse for å bidra til å bedre studentenes livs- og studiemestring. Og Alexandra vet hva hun snakker om; med bakgrunn som sykepleier, turner ogmangeårig ansatt på Kraft Sportssenter, har hun et godt blikk på hele mennesket og den utfordrende hverdagen til mange studenter.

Prosjektet passet som hånd i hanske inn i Samskipnadens planer om ulike aktiviteter og lavterskeltilbud for å styrke studentenes fysiske og psykiske helse, med fokus på forebyggende tiltak som et verktøy i oppfølging av studenter med psykiske plager. Like før koronaen stengte ned landet, ble søknaden om *Prosjekt fysisk aktivitet og psykisk helse* levert, og ble brått særdeles relevant. Oppstarten i august ble derfor spisset til tiltak og aktiviteter som fokuserer på å folk ut fra hybelen og møte studentene der de er.

Alle aktiviteter er gratis og for alle studenter, og det er fokus på det sosiale. Aktivitetene er blant de få som har fysisk oppmøte i en tid med stort sett digitale arrangementer. Gjennom ulike treningsprogram, som Kraftstart, Idrett for alle, pop up-treninger utenfor studentboligene eller inne på Kraft, samt gåturer i nærområdet, har Alexandra sett at det er mange av de samme studentene som møter på de ulike aktivitetene. De fleste deltakerne er 1. årsstudenter. - De fleste som møter, kommer alene, så jeg føler vi treffer dem som trenger det spesielt, sier hun. Oppstarten av prosjektet har gått fint og hatt ukentlige aktiviteter, og alle gruppene har hatt mellom to og ti deltakere. - Resten av studieåret skal vi holde oss til de tiltakene som er valgt, og fokusere mer på markedsføring for å gjøre aktivitetene kjent og få studentene til å møte opp. Nå planlegger vi eksamensperioden og hvordan man kan få inkludert fysisk trening i eksamenslesingen, forteller hun

engasjert.

Fagansvarlig er ikke i tvil om effekten av Kings aktiviteter. - Alexandras helse- og treningsfaglige bakgrunn forsterker produktet, og det holder høy kvalitet og er blitt tatt godt imot. I prosjektet ligger lønnsmidler til alle campus, så planen er å utvide med faste aktiviteter også i Alta, Harstad og Narvik, sier han.

At fysisk trening er viktig for studenter, vises på Krafts besøkstall denne høsten. Om man sammenligner tallene for 24.08-29.09 for fjoråret sammenliknet med i år, ser man at det er registrert 900 flere besøk på treningscenteret denne høsten. Med omtrent samme medlemsmasse og flere smittevernsrestriksjoner, ser vi at studentene trener mer og fordeler treningen utover mer av dagen. - Vi ser enda litt lysere på framtiden fra 12.10, når breddeidretten får starte opp igjen. Det blir bra for studentene og lagidrettene, slår Brækkan fast.

-----

Bakgrunnsinformasjon:

Prosjektet fysisk aktivitet og psykisk helse 2.0 har større relevans enn noen gang som følge av Covid-19-pandemien. Lavterskeltrening og tilbud knyttet til studentenes psykiske helse vil bidra til å bedre studentenes livs- og studiemestring. Tiltakene og aktivitetene kan spisses og justeres for i enda større grad imøtekomme de utfordringene studentene kan ha i etterkant av Covid-19-pandemien. Prosjektet følger versjon 1.0, som hadde oppstart i 2017.

I Norges arktiske studentsamskipnad har avdelingene Idrett, Helse og Innovasjon og utvikling ved Studentliv og prosjektet Digital 2020 har jobbet sammen om å skape ulike aktiviteter og lavterskeltilbud for å styrke studentenes fysiske og psykiske helse. Målet er å styrke arbeidet med fokus på forebyggende tiltak som et verktøy i oppfølging av studenter som har psykiske plager. Gjennom våre tiltak og aktiviteter ønsker vi å styrke studentenes fysiske helse slik at studentene får et helhetlig tilbud, får mulighet til å danne sosiale arenaer samt bidra til trivsel og trygghet for studentenes livs- og studiemestring. Effekten av fysisk aktivitet som forebyggings- og behandlingsstrategi for psykiske plager og lidelser er et etablert funn i forskningslitteraturen. Kunnskap og tiltak som fungerer på

Campus Tromsø viderefremidles til de andre campusene.

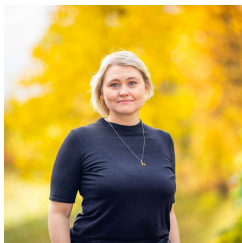
---

Norges arktiske studentsamskipnad er velferdsorganisasjonen for de 16000 studentene som er tilknyttet UiT – Norges arktiske universitet og UNIS Universitetsstudiene på Svalbard.

Vår oppgave er å sørge for gode rammer i studietida slik at studentene opplever mestring, trivsel og trygghet. Det gjør vi gjennom tilbud om studentboliger, rådgiving, barnehager, mat og drikke, idrett og studenthus. Vi har alltid studenten i fokus.

Samskipnaden har omkring 450 ansatte, og våre tilbud er tilknyttet campusene i Alta, Hammerfest, Harstad, Narvik, Svalbard og Tromsø.

## Kontaktpersoner



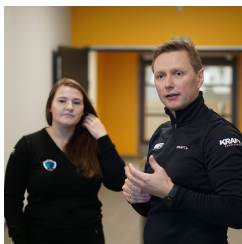
### **Sarah Yttermo Reibo**

Pressekontakt

Kommunikasjonssjef

sarah.y.reibo@samskipnaden.no

+47 91 84 81 20



### **Bjørn Brækkan**

Leder for Kraft sportssenter

bjorn.braekkan@samskipnaden.no

95294329