

Maximilian Bader Hansen er ansatt som prosjektleder for en rekke tiltak for økt studenthelse hos Norges arktiske studentsamskipnad.

14-03-2018 16:36 CET

Lyst på en treningskompis?

Samskipnaden lanserer nytt, sosialt treningskonsept.

Fysisk aktivitet er bra for kroppen, men det er også bra for toppen! Trening og bevegelse kan hjelpe både på fysiske og psykiske plager, og derfor lanserer vi et nytt prosjekt som fokuserer på de positive effektene av trening og som er et samarbeid mellom Kraft Sportssenter og Studentrådgivinga.

Max Hansen er psykolog med lang erfaring fra idretten, og er prosjektleder for satsingen. Han har blant annet lansert konseptet «**Treningspartner**». Dette er et initiativ for å sette studenter som ønsker å trene like aktiviteter, til like tidspunkter i kontakt med hverandre. Studenter fyller ut et kort spørreskjema på Studentidretten sin hjemmeside, hvor de blir satt i kontakt med andre studenter basert på ønskene sine. Rett og slett en måte å finne en treningskompis på!

Høres det interessant ut? Meld deg på her:

kraftsportssenter.no/treningspartner. Vær obs på at det kan ta litt tid å finne en match nå i oppstarten, så bare ha litt is i magen!

Trening på resept

I tillegg lanseres konseptet «**treningsslos**», som er et samarbeid med Studentrådgivinga. Tanken bak her er «trening på resept» til studenter som har det litt vanskelig og får hjelp hos studentrådgivinga. Treningsslos går kort fortalt ut på at studentene får et gitt antall timer med instruktør på Studentidretten. Ambisjonen er å nå studenter som har litt lyst, men ikke vet hvor de skal begynne og kanskje aldri har vært på et treningssenter før. Studentene blir gjort kjent med Studentidretten og tilbudet der, og blir satt i gang med lavterskel og lystbetont trening. Studenter som ønsker å delta, kan ta kontakt med studentrådgivinga.

Tanken er at de med denne hjelpen på sikt skal bli trygge med trening som hobby og har verktøyene de trenger til at dette skal bli en del av livet deres. Mye forskning tyder på at fysisk aktivitet kan være et godt verktøy mot mange psykiske plager.

Kompetanseteam på spiseforstyrrelser

Samtidig kommer Max til å ha fokus på spiseforstyrrelser, overdrevet trening og lignende psykiske utfordringer. Et kompetanseteam for spiseforstyrrelser er nylig etablert på Kraft Sportssenter. Kompetanseteamet skal blant annet skal håndtere bekymringsmeldinger omkring spiseforstyrrelser i samarbeid med Studentrådgivinga. Alle de ansatte på Kraft skal kurses omkring problematikken, og Max skal være en ressurs de ansatte kan komme til med spørsmål.

Max vil også reise rundt på alle campusene og holde forskjellige foredrag om trening og helse, og skal blant annet til Narvik, Harstad og Tromsø i begynnelsen av mars for å snakke om [SHoT-undersøkelsen](#) og hvorfor det er så viktig at studentene svarer.

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



Grete Sterri Kristoffersen

Pressekontakt

Administrerende direktør

Ledelse

grete.s.kristoffersen@samskipnaden.no

415 48 541