NORGES IDRETTSFORBUND

SUNN IDRETT

Er du bekymret for en utøver?

For eksempel på grunn av lite energi, hyppige skader eller et vanskelig forhold til mat, kropp og vekt?

Det finnes flere steder unge utøvere, trenere og andre støttespillere kan få hjelp og veiledning.

FASTLEGE
Første steg ved bekymring.
Kan følge opp eller henvise videre ved behov.

HELSESYKEPLEIER
Et trygt sted å ta en første samtale.
Kan gi støtte og veilede deg videre ved behov.

Det finnes også andre steder man kan få støtte og veiledning. Noen av disse er:

SUNN IDRETT
Lavterskel rådgivning på chat eller e-post (bekymret@sunnidrett.no).

NETTROS
Lavterskel støtte og veiledning ved spiseforstyrrelser.
Nettros.no.

IDRETTENS SKADETELEFON
Rådgivning ved skader (inkludert REDs og spiseforstyrrelser).

PRIVAT BEHANDLING
Ernæringsfysiologer, psykologer og annet helsepersonell kan oppsøkes uten henvisning.

Les mer på
sunnidrett.no