

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
opsøkes uten
henvisning.



Les mer på
sunnidrett.no