

Fysisk fostering

PUBLISERT 1. juni 2006



FOTO: JOHN WALTON/SCANPIX

– Jeg legger meg helt flat. Heldigvis sier psykologen at det er lov å ha en dårlig dag på jobben en gang iblant. Jeg får børste av meg skuffelsen og komme sterkere tilbake – forhåpentligvis til neste kamp.

Rosenborgspiller Jan Gunnar Solli til TV2 Nettavisen

Også for Solveig er treningen blitt et kjærkomment avbrekk. Ikke bare for det fysiske utbyttet, men kanskje mest for det psykiske.

– Man kan sikkert sitte i timevis hos psykolog. Men man får mer igjen av å trene.

Det er også noe av filosofien til Østfoldklinikkenes trimsatsing.

Man behøver ikke snakke seg i hjel om alt, svette og fysisk slit kurerer også gruff.

– Jeg takler generelt sett problemer bedre, sier Solveig.

Pasient ved Østfoldklinikken til Fredrikstad Blad

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 43, nummer 6, 2006, side