

METODIKK

Ungdommene vi jobber med i PitStop tiltaket er ofte preget av opplevelser av **stress** og **manglende mestring**. De strever ofte med å se sammenhengene i livene sine. Vi har derfor valgt å knytte vår metodikk opp mot den anerkjente sosiologen Aron Antonovsky sin helsefremmende teori. Antonovsky sin teori fokuserer på hva som fremmer god fysisk og psykisk helse, og hva som gir individer økt mestringsopplevelse og velvære. Han har forsket på hva det er som gjør at noen mennesker kan mestre belastende situasjoner, mens andre bukker under for de samme livsbetingelsene. Antonovsky mener at det å oppleve verden som sammenhengende og rimelig forutsigbar er en viktig helsefremmende faktor. I Antonovsky sin teori er det 5 sentrale begreper som vi legger til grunn for vår metodikk:

1. Mestring:

Antonovsky sin teori identifiserer personlige og kollektive mestringsressurser som kan fremme personens evne til å mestre spenning i krevende situasjoner. Antonovsky har definert verdien og kraften i fysisk aktivitet og hvordan fysiske aktiviteter, kan bryte onde sirkler av negativitet. Han peker på at fysisk aktivitet gir mindre følelse av stress, angst og depresjon. Antonovsky understreker også at opplevelse av mestring gjennom trening, gir mer energi og kan påvirke selvtillit, sosial interaksjon med andre, arbeidseffektivitet og kreativitet, påvirke valg av studie og arbeidsoppgaver.

Antonovskys teori er i tråd med Helsedirektoratets føringer. Helsedirektoratet anbefaler at barn og unge bør delta i fysisk aktivitet med moderat eller høy intensitet i minimum 60 minutt hver dag. I tillegg bør barn og unge utføre aktiviteter med høy intensitet minst tre ganger i uken, inkludert aktiviteter som gir større muskelstyrke og styrker skjelettet (Folkehelse rapporten, nettutgave).

Vi ønsker derfor å kunne tilby ungdommer på PitStop trening som gir glede, mestring og inspirasjon til å fortsette trening på egenhånd.

2. Opplevelse av sammenheng:

Handler om at mennesker har en grunnleggende trang i seg til å kunne forstå hvordan forholdene i livet henger sammen. Når man blir utsatt for prøvelser som gjør en ekstra sårbar, kan opplevelsen av sammenheng, bryte sammen. Antonovskys viktigste forskningsfunn er at måten man opplever virkeligheten på, i form av **forståelighet**, **håndterbarhet** og **mening**, til sammen utgjør en opplevelse av sammenheng og bidrar til grad av mestring, helse og velvære. I PitStop har vi derfor målsetting om å hjelpe ungdommene til å se og forstå sammenhengene i livene sine.

3. Forståelighet:

Handler om at situasjonen eller sammenhengen må være oversiktlig og forutsigbar for den som er berørt. Alternativet kan være en opplevelse av kaos og tilfeldigheter. I vårt møte med ungdom på PitStop blir det derfor viktig å tilstrebe en klar struktur og en klar forutsigbarhet i alt vi gjør. I følge Antonovsky er det slik at mye skade kan unngås eller dempes, om bare noen få andre ser deres smerte og tydelig gir uttrykk for at de ser. Å tydelig se og romme ungdommens smerte, kan være med på å gjøre det ubegripelige mer begripelig.

4. Håndterbarhet:

En stor del av de ungdommene vi møter, har ikke ressurser til å håndtere de enorme mengdene med krav og inntrykk de blir utsatt for, på en god nok måte. Det å finne løsninger, og få tilgang på ressurser som for eksempel tid og venner, oppleves som utenfor rekkevidde. Dermed oppleves ikke situasjonen som håndterbar. Vi har derfor som mål å gi ungdommene nødvendige ressurser og redskaper, slik at de blir bedre i stand til å håndtere sine utfordringer på en god måte.

5. Mening:

Alle de tre dimensjonene (forståelighet, håndterbarhet og mening) er i et gjensidig samspill. Men den viktigste er meningsfaktoren. Den er drivkraften i livet. Mening handler hos Antonovsky om den enkeltes opplevelse av å kunne oppleve mening også i møte med utfordringer i livet. For oss i PitStop betyr det at ungdommene skal ses, møtes med respekt og anerkjennelse og aksept for den de er. Mening er nært knyttet til selvfølelse og vi opplever at mange av våre ungdommer strever med lav selvfølelse. Vi har derfor som mål at selvfølelsen til våre deltakere skal styrkes og at de i den tiden de tilbringer hos oss, skal få økt innsikt i hva de liker å gjøre. Dette vil igjen påvirke deres opplevelse av glede og mening.

PitStop ønsker å gi ungdommene en opplevelse av sammenheng i sine liv og øke motstandskraften deres mot de negative faktorene.

Vi ønsker at tiden ungdommene tilbringer med oss skal gi fravær av bekymringer og at denne opplevelsen igjen skal gi motivasjon til å gå videre og til å møte utfordringer i livet med pågangsmot og tro på egen evne til mestring.

Det å formidle glede, og fremtidshåp er et overordnet mål i arbeidet med våre ungdommer. På veien mot dette målet er gode relasjoner med trygge voksne og gode mestringsopplevelser, avgjørende for at sosialiseringprosessen blir vellykket.