



# PERM FOR FRIVILLIGE

## INNHOLD

VELKOMMEN TIL PITSTOP

PITSTOP HVEM ER VI? - HVA GJØR VI?

METODIKK

DAGSPLAN

PROGRAM FOR HØSTEN 2016

4 FOKUS OMRÅDER

KJØREREGLER

VEDTEKTER FOR 24-7 SENTERET

TAUSHETSPLIKT

HELSE, MILJØ OG SIKKERHET



## VELKOMMEN TIL PITSTOP SOM FRIVILLIG!

Det er en stor glede for oss i PitStop at du har takket ja til å arbeide som frivillig hos oss 😊 De frivilliges bidrag er avgjørende for at vi skal kunne drive dette forebyggende ungdoms-tiltaket. PitStop skal gi ungdommer som har droppet ut av skole og arbeid en ny start. Dette skal vi gjøre ved å ha fokus på motivasjon, relasjon og mestring.

Som frivillig i PitStop vil du kunne bli med på en rekke spennende prosjekter. Hvis du er interessert i kunst og kreativitet vil du passe godt inn i mandagsgruppen. Er du derimot interessert i sport og friluftsliv vil du trives godt på onsdager. På fredager trenger vi frivillige som har interesse for foto, film og media. Uansett om du har anledning til å bli med en fast dag i uken eller måneden eller bare kan bli med på enkeltstående aktiviteter hos oss, så er du varmt velkommen.

For å få en smidig hverdag på PitStop har vi en klar rolle- og ansvarsfordeling for alle som er med å bidrar. Aktivitetslederne har ansvar for å planlegge og gjennomføre de ulike aktivitetene sammen med deltakerne. Samtalelederne har ansvar for å følge opp deltakerne våre med individuelle samtaler. I tillegg har vi en egen kjøkkensjef som har ansvar for kjøkkentjenesten. De resterende frivillige er med som aktivitører og tilretteleggere.

Uansett om man er aktivitetsleder, samtaleleder, kjøkkensjef eller aktivitør, så har alle bidragsyterne på PitStop en felles oppgave, nemlig å **se** og **møte** deltakerne på en god måte, samt å hjelpe dem til å oppleve **mestring**.

Det viktigste vi kan gjøre på PitStop er å romme deltakerne med omsorg og varme, samt å møte dem med respekt, raushet og stor tålmodighet.

Vi er så takknemlig for at nettopp du vil være med å utgjøre en forskjell for ungdommer i en sårbar livssituasjon.

Vi gleder oss til å samarbeide med deg og håper du vil finne deg godt til rette hos oss 😊

Hilsen PitStop teamet!

## PITSTOP

### HVEM ER VI? - HVA GJØR VI?

PitStop er en "ladestasjon" for ungdom i region vest. Et sted der ungdom kan stanse opp og få påfyll av nytt "drivstoff", og samtidig få hjelp til å få en ny start.

#### Visjon

VI - HJELPER – UNGDOM – I GANG

Med fokus på motivasjon, relasjon og mestring.

#### Verdier

Våre verdier er klokskap, raushet og styrke. Vi vil gjøre ungdom sterkere, rausere og klokere til å kunne håndtere livets prøvelser.

- Sterkere i møte med stress, press og motgang
- Rausere i møte med seg selv og andre
- Klokere i møte med hverdagens mange utfordringer

#### Målgruppe

Ungdom i gråsonen mellom skole og arbeid.

#### Tjenester

- PitStop tilbyr aktiviteter på dagtid innenfor "kunst og håndverk", "sport og friluftsliv" og innenfor "film og media".
- Vi tilbyr også individuell og gruppebasert samtalehjelp for ungdom og for ungdoms foreldre.

#### Lokasjon

Vi har hovedkontor på Sartor senter i Fjell kommune, i lokalet til Tremor i 5 etasje, rett over Helsestasjon for ungdom. Våre åpningstider er mandag, onsdag og fredag fra kl. 09.00-15.00.

#### Ansatte og frivillige



PitStop drives av en stab med 6 ansatte og 12 frivillige. Bla har vi 2 helsesøstre, 1 sykepleier, en lærer og en politi i vårt team.

## METODIKK

Ungdommene vi skal jobbe 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 følge ham består opplevelsen av sammenheng av de tre komponentene forståelig, håndterbar og mening. 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 systematiske aktiviteter og hvordan handlingsorienterte aktiviteter, kan bryte onde sirkler av negativitet. Han peker på viktigheten av å ha fokus på ungdommenes talenter og sterke sider (eller ressurser?). Erfaringene og kunnskapen ungdommene bringer med seg fra aktivitetene de utfører sammen med oss på PitStop, har en overføringsverdi til andre utfordringer de møter.

### 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.

## DAGSPLAN

Kl. 10.00-10.30- Sofakrok med kakao

Kl. 10.30-12.00 - Aktiviteter

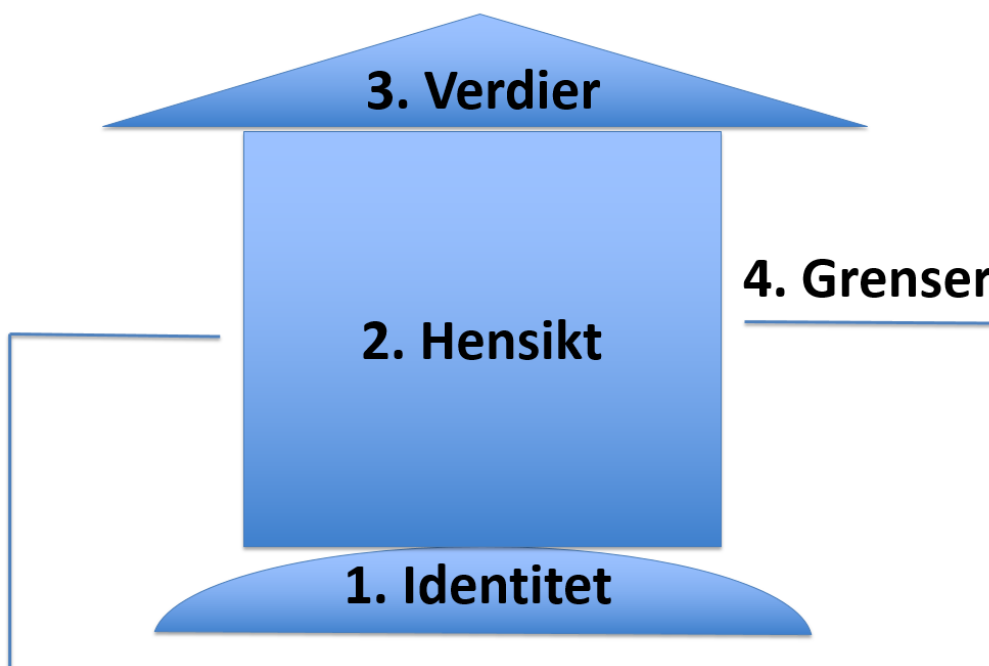
Kl. 12.00-13.00 - Lunsj og "skravling"

Kl. 13.00-14.30 - Aktiviteter

Kl. 14.30 - 15.00 - Teambuilding



## 4 FOKUS-OMRÅDER



Fokus-områdene er rammen rundt hvordan temaene under lunsjen blir bygd opp.

"HUSET" ( Et verktøy til bruk under bolken lunsj med "skravling")

### 1. Identitet

- Hvem er jeg?
- Litt om selvtillit, selvbilde, selvfølelse, egenverd m.m.

### 2. Hensikt

- Hva kan jeg og hva vil jeg?
- Litt om ønsker, interesser, drømmer, talenter, egenskaper.

### 3. Mestring

- Mestring skaper motivasjon og styrker selvbildet.
- Hva vil det si å mestre de situasjonene man kommer opp i i livet?

### 4. Grenser

- Setter jeg sunne og gode grenser i livet mitt?
- I for hold til søvn, kosthold, nettbruk, seksualitet, venner, familie osv.



## KJØREREGLER

Vi ønsker at PitStop skal være et sted der alle skal trives, både med hverandre og med de ulike aktivitetene vi deltar i. Derfor mener vi det kan være nødvendig med noen kjøreregler.

- PitStop skal være et rusfritt miljø. Ingen skal ta med eller bruke rusmidler her.
- Røyking er bare mulig på oppmerkede områder utenfor Sartor senter. På sport og friluftsgruppen må røyking ikke være til sjenanse for de andre på gruppen, dvs. at vi holder litt avstand.
- Ingen må ta med eller bruke farlige gjenstander på PitStop.
- Det må ikke gjøres skade på PitStop sitt lokale, inventar og utstyr. Dersom det skjer, kan vedkommende bli gjort økonomisk ansvarlig.
- Fravær skal meldes til aktivitetsleder på PitStop via sms eller e-mail.
- På PitStop ønsker vi å behandle hverandre med respekt. Det vil bl.a. si at ingen må utøve vold eller true med fysisk vold.
- På PitStop mobber vi ikke eller kommer med nedsettende kommentarer. Vi ønsker å støtte hverandre, oppmuntre hverandre og heie på hverandre.

## TAUSHETSPLIKT

Alle som arbeider i PitStop har jamfør § 13 i forvaltningsloven av 1967, taushetsplikt om alt de får kjennskap til i tjenesten av personlige opplysninger.

Enhver i PitStop er også forpliktet til å bevare taushet om tekniske innretninger og fremgangsmåter samt drifts- eller forretningsforhold som det vil være av konkurransemessig betydning å hemmeligholde av hensyn til den som opplysningen angår.

Jeg er erkjenner ved min underskrift å ha fått informasjon om taushetsplikten.

Sted:..... Dato:.....

.....

Ansatt/frivillig underskrift

# Kontrakt

## for frivillige medarbeidere ved 24-7 Senteret

**Som frivillig medarbeider ved 24-7 Senteret er jeg kjent med at jeg går inn i medvandrer-tjenesten med følgende betingelser:**

1. Jeg er kjent med innholdet i 24-7 senteret sine etiske retningslinjer, samt senterets vedtekter og verdigrunnlag og vil arbeide i overenstemmelse med disse og andre bestemmelser som til enhver tid gjelder for 24-7 Senteret.
2. I PitStop tiltaket er jeg pålagt taushetsplikt. Ingen opplysninger jeg får tilgang til i møte med deltakere i tiltaket, skal utenfor PitStop. Dette gjelder også etter endt tjeneste.
3. Etter fullført innføringskurs forplikter jeg meg til 6 måneders aktiv tjeneste fra kontrakten er underskrevet. Etter dette vil jeg tilstrebe og melde fra 3 måneder i forveien, dersom jeg ønsker å avslutte tjenesten eller har behov for permisjon.
4. Jeg deltar i tiltaket etter den «turnusen» som er avtalt med ledelsen ved PitStop tiltaket.
5. Dersom jeg blir forhindret fra å ta en vakt jeg er satt opp på, har jeg selv ansvar for å finne en stedfortreder. 24-7 Senteret praktiserer unntak fra dette ved akutt sykdom.
6. Jeg har rett til å få og plikt til å motta veiledning i medvandrer-tjenesten.
7. Jeg forplikter meg til å delta på veiledning og andre obligatoriske samlinger ved 24-7 Senteret.
8. 24-7 Senteret forplikter seg til å tilrettelegge for veiledning og faglig oppfølging av frivillige medarbeidere.
9. Dersom senterets ledelse finner at jeg ikke utfører medvandrer-tjenesten på en måte som er i samsvar med punktene over, kan ledelsen be meg om å slutte i tjenesten. Jeg har krav på å få oppgitt grunn.
10. Ved opphør av medarbeiderskap, har medarbeider rett til å få en arbeidsbekreftelse fra 24-7 Senteret.

---

Sted/Dato

---

Underskrift frivillig medarbeider

---

Underskrift daglig leder ved 24-7

HELSE, MILJØ OG SIKKERHET

Dette er et klageskjema som omhandler saker du mener går utover HMS: Helse, miljø og Sikkerhet, i forhold til både fysisk og psykisk miljø.

NAVN: ..... Område: .....

Jeg vil melde fra om følgende forhold:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Forslag til hva som kan gjøres:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Har du meldt ifra om klagen tidligere uten at dette har blitt fulgt opp?

Ja: .....

Nei: .....

.....

Sted og dato

Signatur