

## Heisan 😊

Her kommer et nytt månedsbrev fra oss i PitStop teamet. Mye har skjedd siden forrige gang vi sendte ut infobrev. Så nå er det på tide med en ny oppdatering.

### Deltakere

Pr dags dato har vi fulle grupper på PitStop. Vi har utvidet gruppene slik at vi nå har 10 deltakere i hver gruppe. I tillegg har vi noen ungdommer på venteliste. Fra vi startet opp og frem til dags dato har vi hatt 20 ungdommer med i tiltaket. Noen av dem er med en dag i uken og andre er med alle 3 dagene. Snittalderen ligger på ca 20 + hvorav 6 gutter og resten jenter.

Vi ser noen utfordringer som går igjen hos våre deltakere. Fellesnevnerne er bla sosial angst, tungsinn, lav selvtillit, spiseforstyrrelser, dårlig søvn, lite fysisk aktivitet og manglende sosialt nettverk. Men vi erfarer at deltakerne underveis, mykner opp og får selvtillit og livslust tilbake når de er hos oss, noe som er til stor inspirasjon for alle oss som jobber i tiltaket.

2 av deltakerne våre har begynt i arbeidspraksis, en deltaker har bestemt seg for å begynne på skolen igjen til høsten og 4 ungdommer er pr i dag i en rekrutteringsprosess ifht aktuelle jobber. Tilbakemeldingene vi får fra deltakerne er fortsatt gode. Få vil slutte på PitStop fordi de trives så godt. Vi ser også at mange av deltakerne har knyttet vennskap med hverandre og at de nå treffes på fritiden og har etablert et sosialt nettverk.

### Aktiviteter

På mandagsgruppen erfarer vi at musikk er en veldig populær aktivitet. Ungdommene lærer ulike instrumenter og produserer musikk via musikkstudio. I tillegg får deltakerne prøvd seg på mange ulike kreative prosjekter innenfor maling, tegning, sying, striking, hekling, snekring osv. Onsdagsgruppen er mye ute på ulike aktiviteter. Forrige uke var de på skøyter på Iskanten. Denne uken var de på Fjell ly og hadde ulike gymsalaktiviteter. Ellers er vi innom aktiviteter som feks bowling, klatring, skating og turgåing. Fredagsgruppen bruker tid med foto og filmredigering. Vi har nå kjøpt inn nye macer og nytt foto utstyr slik at alle ungdommene får opplæring i å ta bilder og videoer som de lærer å redigere.

### Undervisning

Hver dag når ungdommene kommer på PitsTop starter vi dagen med kakao-kos og en "vitaminpille". Hensikten med vitaminpillen, er å hjelpe ungdommene å løfte blikket vekk fra det som gjerne er vondt og vanskelig og over på temaer som gir tro og håp for fremtiden. Det kan være at vi viser en kort videosnutt, eller at vi leser en inspirerende artikkel eller hører på en fin sang.

Etter lunsjen fortsetter vi med å løfte frem viktige temaer som kan hjelpe ungdommene til å bli mer robust overfor de utfordringene de står overfor. Den første måneden jobbet vi med temaet identitet, hvem er jeg ? Deretter jobbet vi med temaet hensikt, hva kan jeg og hva vil jeg ? Og nå denne siste måneden har vi jobbet med temaet mestring, hvor vi har gitt ungdommene ulike mestringsstrategier. Neste uke begynner vi å jobbe med temaet grenser og grensesetting. Vi ser at ungdommene setter stor pris på disse "skravleøktene" hvor vi deler litt info og hvor de får være med å dele sine erfaringer rundt de ulike temaene.

### **Samtalehjelp**

Vi har fortsatt 3 veiledere som følger opp deltakerne individuelt med samtaler en gang i måneden. I disse samtalene lages det handlingsplaner med utgangspunkt i en temperaturmåler som tas i starten, hvor deltakerne tar tempen på sin egen trivsel og mestringsopplevelse innenfor temaene : psykisk helse, fysisk helse, relasjoner/nettverk og praktiske forhold.

### **Bidragstere**

Pr dags dato så har vi ca 40 ansatte og frivillige som er engasjert i PitStop arbeidet, herunder 7 ansatte og litt over 30 frivillige i alderen fra 20 til 70. Vi har fortsatt med oss 2 helsesøstre, en sykepleier og en politi. På hver samling er det alltid tilstede en aktivitets-leder, en samtaleleder, en kjøkkensjef og minimum 2 aktivtører. I snitt så er det 5 bidragstere tilstede på hver samling. Siden oppstart og frem til dags dato har vi registrert at de frivillige til sammen har jobbet over 1084 timer.

### **Bilder fra noen av våre aktiviteter:**



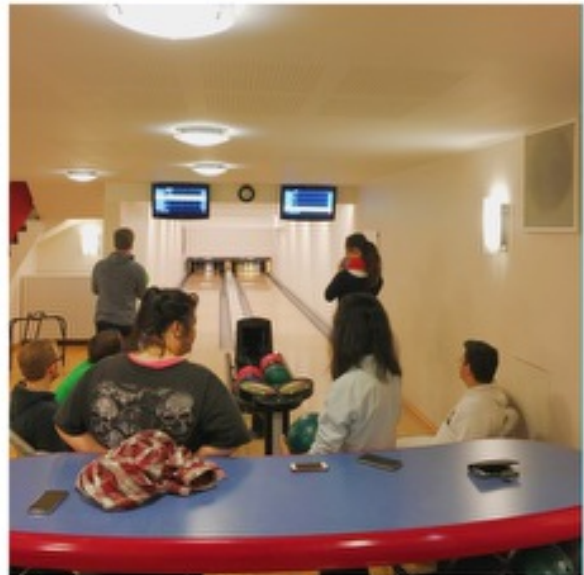
**Bordtennis hører med hver dag 😊**



I fjor solgte vi for 20.000 på julemarkedet 😊 ( Egenproduserte varer )



Båttur utenfor Algerøy i nydelig vær



**Bowling er populært**



Og klatring er også en av favorittene til ungdommene 😊

Yes. Det var siste nytt fra oss i PitStop. Vi ser frem til nye og spennende dager sammen med våre flotte ungdommer 😊

Mvh  
PitStop-teamet

