

Delta Ung använder fysisk aktivitet och erbjuder tillgång till gym för unga som varken arbetar eller studerar i åldern 16-18 år. Träningen fungerar i verksamheten som en beredskapsutvecklande aktivitet. Den för ungdomen närmare ett bättre mående och därmed att bli bättre rustad inför att återgå till skola eller arbete. Delta Ung har certifierats som FaR-ledare vilket innebär att potential finns för nära samarbete med vården.

Målet är att så många unga som möjligt i kommunen ska återgå till sysselsättning, men med en stärkt bas i form av ett förbättrat mående. Forskning visar att ökad fysisk aktivitet har effekt mot psykisk ohälsa, dålig sömn och kan bidra till stärkt självkänsla.

Ungdomar tackar lättare ja till en insats som börjar i frågan "Hur ska du må bättre?" snarare än "Hur ska vi få tillbaka dig till skolan?"

Några framgångsfaktorer med arbetssättet i Delta Ung

Det är lättare att föra samtal med ungdomar i gymmet än över bordet.

Styrketräning i ett gym gör att ungdomen kan se konkreta framsteg, vilket fungerar stärkande. Coachningen underlättas också när man kan säga "Titta, du kan lyfta 5 kg mer idag än igår."

Träningen ger konkreta effekter i vardagen som leder till bättre mående.

Coachningen till studier/arbete kan börja ur en situation där måendet förbättras, vilket ger en större beredskap.

Att se framgång i gymmet ger ett stärkt förtroende till att även andra saker i livet kan gå framåt.

Klicka här för att läsa mer och se en film om Delta Ung.



Vill du kontakta medarbetarna i Delta Ung?

Mejla till: forumcarpe@stockholm.se