FREDERIKSSUND KOMMUNE

30. maj 2022

Træning og teamspirit giver unge mere selvværd

I foråret træner en gruppe på 12-13 unge i regi af Ungekontakten til at kunne deltage i forhindringsløbet Copenhagen Warrior, som afvikles den 11. juni i Hvidovre. De unge har hver især nogle udfordringer, der forhindrer dem i at starte uddannelse eller job. Men med træningen på holdet, som de kalder Team 3600 Warriors, vokser de både fysisk og psykisk. Efter hver træning kåres dagens helt med en medalje, hvilket også er med til at øge motivationen.

- Vi ved fra forskningen, at fysisk aktivitet har en positiv effekt på selvværd og psykisk overskud, så de unge står stærkere i forhold til at komme i gang med uddannelse eller job. Mange af de her unge har aldrig rigtig afsluttet noget. Så det at træne til en begivenhed og gennemføre den er rigtig stort, fortæller Carina Wigger, der er mentor i Ungekontakten i Frederikssund Kommune.

- Det bliver pludselig nemmere for dem at gå til jobsamtaler og starte på et studie.

Og det er ikke første gang, Carina Wigger fører et hold unge frem til deltagelse i Copenhagen Warrior. Sidste gang var før Corona i 2019, - en af deltagerne fra den gang fik Warrior-logoet tatoveret på sin arm som reminder om, at hun godt kunne gennemføre noget, fortæller Carina Wigger.

Hun vurderer, at det er vigtigt, at kommunen giver de sårbare unge et tilbud om fysisk træning, da det styrker de unge på mange planer.


De unge træner på den udendørs gymnastiksal ved Idrætsbyen i Frederikssund.

Træner ugentligt plus det løse

Træningen foregår en gang om ugen på forskellige træningslokationer i Frederikssund, bl.a. den udendørs gymnastiksal i Idrætsbyen. Men det er ikke nok for nogle af deltagerne. Camilla, der er en af de unge på holdet, har derfor taget initiativ til at samle flere fra holdet og træne yderligere én gang om ugen.

- Nogle af os har mod på mere motion. Det er pissehyggeligt. Vi får snakket og lært hinanden bedre at kende. Det giver ekstra endorfiner til hjernen, fortæller Camilla, der sammen med Mathias, en af de andre unge på holdet, har oprettet et digitalt træningsforum for deltagerne.

Udover Carina Wigger bliver de unge trænet af Daniel Bille Thomsen, der er socialrådgiver i Ungekontakten, og af Ungekontaktens sosu-assistentelev Julie Terp, der snakker med de unge om, hvad sund kost gør for kroppen og giver dem inspiration til en sundere livsstil.

- Det er sjovt for de unge at se en sagsbehandler i en mere løssluppen rolle. Og så er det superspændende, at vi samtidig kan få motiveret de unge til et sundere liv, som også har enorm betydning for de unges parathed til uddannelse eller job, understreger Carina Wigger.

Støtte fra lokalsamfundet

Forløbet gennemføres bl.a. med støtte fra Sindslidendes Fond, men også flere lokale erhvervsdrivende bidrager til de unges træning. Således har Torben Hansen Sport leveret tryk på holdets trøjer. Rema 1000 giver vand og frugt til træningen, og Stark har sørget for handsker til forhindringsløbet i juni.

Ungekontakten har en bred vifte af tilbud for ledige unge eller unge, der er frafaldstruet. Tilbuddene har et særligt fokus på at styrke sociale og personlige kompetencer samt livsmestring, som meget ofte er det, der forhindrer de unge i at starte uddannelse eller job. Læs mere om Ungekontaktens arbejde med de unge på www.frederikssund.dk/ungekontakten.



Fotos: Frederikssund Kommune.