



## Aktivetsplan Mestring

### Mål:

Hensikten med Mestring, er å gi ungdom aktiviteter og virkemidler som skal gi livskvalitet gjennom deltakelse og mestring. Hvor selve opplevelsen av å få til noe nytt er målet og mestringen.

**Grunntanken** er at alt skal være en opplevelse, fra å kjenne på stillheten og roen ute i skogen, til de mest krevende utfordringer som en foreksempel kan oppleve i fjellveggen.

### Delmål:

Dette vil vi få svar på gjennom å følge en gruppe ungdommer i 1 ½ år. Ungdommene er 13 år. Aldersgruppen er valgt ut fra tanken om at disse ungdommene " står med en fot i barneverden og en fot i ungdomsverden".

I prosjektperioden vil det bli gjennomført 8 turer, fra 1 til 3 dagers varighet pr tur.

Mestring er et delprosjekt i Grensesprengende omsorg og samarbeider tett med Lofota på svensk side.



## **Ansvarlig:**

### **Leif Eggen og Roar Bakken**

- Er prosjektansvarlig

### **Referansegruppa**

Er kvalitetssikrere for mestring og består av.

- Fylkesmannen, helseforebygging
- Fylkeskomiteen for helseutvikling
- MNK for rusfaget
- HIST/ Tisip
- Mental helse
- Statskog
- HINT

### **Øvrige samarbeidspartnere**

- Foreldre / Foresatte
- Ungdommene
- De som var med i for-prosjektet
- De som er med i hovedprosjektet
- Stjørdal kommune
- PPT
- Lærerne
- Team Exitement
- Stjørdal Golf Klubb
- Lofota
- Heimevernet og Sivilforsvaret