

# BOOST CAMP

## VENSKAB, FÆLLESSKAB, FRIRUM

Det bliver intenst, sjovt og først og fremmest udviklende! Et Boost Camp-forløb er den sikre vej til at få et selvtillidsboost og derigennem få styrket sin karakter, opbygget mental modstandskraft, få flyttet sine grænser og samtidig få nogle helt utrolige oplevelser sammen med nye gode venner.

Hos Boost Camp har vi gennem 13 år tilrettelagt og gennemført forløb, hvor unge gennem oplevelser, udfordringer og venskaber oplever nye sider af sig selv, og vi vil udfordre dem, så de lærer at sætte sig realistiske mål og forstår betydningen af deres egen indsats i forhold til at nå dem.

Næste Boost Camp-forløb er åbnet for tilmelding til opstart i foråret 2021. Her vil der være optagesamtaler, hvor vi samtidig informerer om det hele. Under hele forløbet står de to Boost Camp-medarbejdere til rådighed som coaches for deltagerne.

Skal Boost Camp lykkes, kræver det samarbejde med nøglepersonerne omkring de unge. Deltagerens skoleliv og trivsel vil derfor løbende blive evalueret med forældrene og skolen.

### Boost Camps positive effekter

- Udvikler selvværd og selvtillid.
- Lærer nye kundskaber, egenskaber og adfærd.
- Læringen sker i spil med de andre unge og lederne.
- Deltagerne indgår i et tæt fællesskab med andre unge og lederne.
- Deltagerne skaber nære venskaber med hinanden.
- Venskaberne, der etableres på Boost Camp, er anderledes end de venskaber, de har fra skolen. De unge føler sig trygge ved hinanden og er ”i samme båd.”
- Boost Camp er et frirum, hvor de unge har mulighed for at komme væk hjemmefra og glemme uroligheder for en stund.
- Deltagerne får nogle gode oplevelser og minder for livet.

### Unge med højere humør

Boost Camp påvirker ikke kun de unge under turen, men også efterfølgende. Det ses bl.a. ved, at humøret hos deltagerne generelt er højere. Nogle af de unge har også tidligere ændret adfærd, og familierelationerne er blevet forbedret.

### Praktisk

Boost Camp er for unge fra folkeskolens nuværende 7. klasse. Vi opretter et hold med plads til maks. 16 elever. Der er tilknyttet to faste medarbejdere i forløbet, der varer frem til december 2022. Der bliver samlet et hold i foråret 2021, med løbende tilmelding, hvis der er ledige pladser.

### Pris

Tilbuddet er gratis.

### Optagelse

Foregår gennem den unges kontaktlærer eller forældre via mail til projektleder Ranjith Balasubramaniam på rba@viborg.dk eller tlf. 8787 1919.

Herefter vil I blive indkaldt til samtale, og de endelige deltagere vil blive udvalgt.



**Celina:** "For mig har Boost Camp været en megafed oplevelse, og jeg har opdaget nogle af mine egne styrker. Jeg har fået nogle fantastiske venner og veninder, som jeg kan se mig selv i."

**Mikkeline:** "Boost Camp kan give venner for livet, som måske har samme udfordringer som en selv. Men samtidig giver det også fantastiske oplevelser, som booster ens selvtillid og flytter ens grænser. Boost Camp giver helt vildt fede og fantastiske oplevelser og gode stunder med nye venner."

**Anders:** "Jeg har fået nogle rigtig gode venner. Det har også bare været sjovt at være med. Jeg har fået flyttet nogle grænser, og det har givet mig et kæmpe selvtillidsboost, både personligt og i skolen."

**Mia:** "Boost Camp var en god oplevelse, og jeg fik nogle rigtig gode venner ud af det. Det gav mig et selvtillidsboost, og det gav mig meget til de mundtlige karakterer i skolen."

**Sebastian:** "Jeg har fået venner for livet. Det er nogle andre venner end dem, jeg havde i klassen. Jeg har fået redskaber til at stå frem, og så har jeg desuden fået et godt fritidsjob."

**Lærke:** "Det har været megafedt at møde nye mennesker og at få venner for livet, få et frirum og få prøvet nogle grænser af, som jeg ikke lige var vant til. I skolen er jeg blevet mere sikker på mig selv, og jeg får højere karakterer. I det hele taget har Boost Camp givet mig kæmpe boost, som jeg vil kunne tage med mig resten af livet."

**Jens:** "Det har været det sværeste, men bedste valg, jeg har taget, da jeg blev en del af Boost Camp. Det har givet mig så meget, at det svært at skrive. Det skal ikke skrives, men prøves."

