

Jeg har vært heldig og fått oppleve Lyk-z og FROG sitt inspirerende "univers" gjennom deres sertifiseringskurs for FROG-trenere. Ulikt alt annet jeg har jobbet med tidligere, en spennende og annerledes måte å jobbe med mennesker på. Jeg har nylig vært med på å holde en runde med FROG-workshop på min arbeidsplass Rehabil i Oslo. Jeg er veldig fornøyd med nå å være sertifisert trener og håper at det blir tid og ressurser nok til å holde flere workshops for unge mennesker på min arbeidsplass i fremtiden.

Personlig har treningen gitt meg en ny måte å møte andre mennesker på. Jeg har erfart at personlig endring er mulig å få til på kort tid. Jeg har også blitt klar over hvor viktig det er å tillate seg å drømme og å bruke fantasi for alt det er verdt når en situasjon krever endring.

Å trene ungdom gjennom FROG-workshop har vist seg å være intenst, inspirerende og veldig motiverende! "Speedendring" var et begrep vi trenere kom opp med i løpet av første runde med workshop i Oslo. Vi erfarte at personlige endringsprosesser kan gå svært raskt. Allerede i første uken av programmet så vi endringer hos deltakerne (og oss trenere) som vi ikke trodde var mulig på så kort tid. Tryggheten hos deltakerne og i rommet ble skapt i fellesskapet og gjennom øvelsene som ligger til programmet.

Å jobbe med ungdom i gruppe er nytt for meg. Det har vært en meget positiv erfaring. I fellesskapet mellom deltakerne skapes det mye positiv bevegelse. Fellesskapet gir initiativ for hver enkelt til å handle ut ifra egne drømmer og interesser og samtidig få støtte og anerkjennelse fra andre deltakere.

Jeg har sett at FROG-workshop har bidratt til mer selvtillit og tro på egne evner hos de som har gjennomført. Det har gitt pågangsmot og visshet om at det er mulig å nå egne visjoner. De fleste deltakerne fra workshop 1 på Rehabil i Oslo er etter noen få uker i fast arbeidsrettet aktivitet eller i gang med studier. Det er helt tydelig at deltakerne er mer selvgående nå. De har fått større tro på at det er mulig å gjennomføre mål de setter seg og at de er med på å påvirke sin egen tilværelse gjennom handling, og samhandling med andre.

**Kristian Mathisen, sertifisert FROG trener**

REHABIL as, Oslo