



Ønsker du å være med å bygge opp ett nytt og viktig tilbud for ungdommen i kommunen? Headspace Vestby søker frivillige!

Vi vet at opp til 80% av psykiske utfordringer kunne vært løst ved å se på det mye tidligere. Derfor ønsker vi å skape et sted hvor frivillige, sammen med fagfolk skal kunne gi ungdommene verktøy til å håndtere ulike situasjoner i hverdagen på en god og helsefremmede måte, med tid og en holdning om at ingen problemer er for store eller små.

Headspace, et prosjekt av Mental Helse, er basert på erfaringer fra 8 år med Ung Arena, og den danske modellen med samme navn. I Danmark er Headspace blitt det største forebyggende tilbudet, med over 30 sentre har de vært i kontakt med over 200 000 ungdom, og hjulpet over 60 000 siden oppstarten i 2013. Det er nylig inngått et nordisk samarbeid som skal sette søkelys på forebygging og viktigheten av å inkludere sivilbefolkningen/ de frivillige i dette arbeidet.

Vi ser etter:

Frivillige i alle aldre og med ulik bakgrunn. Du er en ildsjel som ønsker å skape gode relasjoner, og bidra med erfaringer, ydmykhet og medmenneskelighet og ha ungdommen i fokus. Som frivillig vil du være med å bygge opp et spennende nytt tilbud, som ønsker å gjøre en forskjell for ungdommene i Vestby, og vi er en av fem pilotkommuner som jobber for det samme.

Som frivillig:

- Vil du ha individuelle samtaler med ungdommer, alene og sammen med andre frivillige
- Være en trygg voksen
- Bidra på ulike aktiviteter og temakvelder
- Kan du sette av minimum 12 timer i måneden (vil kunne tilpasse tid og mengde ut ifra behov).
- Vil du stille på møter og veiledning

Før og underveis vil du få:

Kursing: Før du starter er det et 16 timers kurs over en helg

Oppfølging og debrief: Dere vil bli fulgt opp av leder, i tillegg vil vi tilrettelegge for å kunne snakke med en ekstern om det er behov for det

Hvor: Vi flytter inn i Thorvaldsen gården sammen med Frivilligsentralen

Sosiale samlinger: Det vil holdes samlinger og treff, hvor vi ønsker å fokusere på det sosiale i tillegg til det faglige

Bemannings: Det vil variere ut ifra behov, men du er aldri alene på vakt

Krav

- Levere politiattest
- Gjennomgå opplæring

Lyst å bidra, eller har noen spørsmål? Ta kontakt med leder for Headspace Vestby, Helene Steen på 412 21 128 eller helene.steen@headspace.no 😊