

## Vil du være med til at hjælpe unge i sårbare situationer?

Så grib chancen og bliv en del af en ungerådgivning i rygende udvikling. Vi søger lige nu frivillige, som både har lyst til og mod på at være med til at hjælpe unge i sårbare situationer.

### Om os:

Headspace er en gratis og anonym rådgivning for unge, som har brug for nogen at tale med. headspace er bemandet med få ansatte og mange frivillige, og sammen møder vi de unge på deres præmisser, hvilket betyder, at vi har fokus på at være lyttende og have fokus på, hvad den unge gerne vil tale om. De unge kan henvende sig i headspace med alle former for problemer og udfordringer i livet – det kan være både relationelle, følelsesmæssige, eller praktiske. I headspace København er de frivillige også en del af projekt VærDig, som er en tidlig opsporing og forebyggende indsats ift. spiseforstyrrelser, hvor unge kan komme og tale om tanker omkring kost, krop og motion. I headspace er intet problem for stort - eller for småt. Vi kan derfor hjælpe med alt fra praktiske ting; søge om bolig, komme til lægen, kontakte kommunen, til at have samtaler om misbrug, spiseforstyrrelser, tristhed eller ensomhed mm. I headspace bygger vi også bro til andre relevante tilbud, hvis vi i fællesskab med de unge kommer frem til, at det er den bedste hjælp for dem.

### Primære arbejdsområder:

- Rådgivning (samtaler i centret eller over telefon eller via mail)
- Opfølgning og praktisk hjælp (fx gå med en ung til kommunen eller til et andet tilbud, hjælpe med at søge fx SU eller boligstøtte, finde svar på konkrete spørgsmål af praktisk karakter)
- Branding af headspace; hjælpe til med at øge headspace Københavns synlighed, der hvor de unge er. Det kan fx være gennem uddeling af flyers, oplæg på skoler, synlighed ved større begivenheder mm.
- Koordinering af samtaler; booke samtaler i vores kalendersystem, svare på SMS'er, mails og opkald fra unge, pårørende og fagfolk.

### Om dig:

- Du brænder for at hjælpe sårbare unge på deres præmisser
- Du er studerende eller færdiguddannet inden for en relevant uddannelse (socialrådgiver, lærer, pædagog, psykolog, sygeplejerske mv.) Du kan også en helt anden baggrund – vi tager imod alle ansøgninger og kalder ind til samtale, hvor vi ser et potentielt match

### Vi forventer af dig:

- At du er loyal overfor headspaces værdier
- At du vil påtage dig 3 månedlige vagter á 3-4 timers varighed
- At du deler dine tvivl og dine overvejelser med dine kolleger og deltager i supervision hver 8. uge
- At du deltager i vores introweekend samt en undervisningsdag i VærDig
- At du deltager i frivilligmøder ca. hver 12. uge

## Det får du ud af at være frivillig hos os:

- Styrkede sociale og faglige kompetencer og en dybere indsigt i unges problemer og trivsel
- Undervisning og supervision fra en bred vifte af fagligt stærke profiler
- Mulighed for opkvalificering gennem temaaftener
- Faglig sparring
- Du bliver en del af et pionerprojekt som er ambitiøst og landsdækkende

Vi holder fire informationsaftener årligt, hvor du kan høre mere om arbejdet som frivillig i headspace. Informationsaftenen er første skridt på vejen, til at blive frivillig i headspace København.

Ønsker du at vide mere om headspace eller læse mere om infoaftenen og tilmelde dig næste aften, kan du følge dette link: <http://www.headspace.dk/frivillig/saadan-bliver-du-frivillig>.

Hvis du har spørgsmål kan du rette henvendelse til [Ifn@headspace.dk](mailto:Ifn@headspace.dk). Bemærk venligst at vi ikke modtager ansøgninger, før du har været til infoaften.