



MENTAL
HELSE
UNGDOM

Mental Helse Ungdom søker frivillige samtalepartnere til prosjektet **BOBILEN**

Om prosjektet:

Bobilen skal være et oppsøkende samtale- og informasjonstilbud til ungdom og unge voksne fra 16-32 år, der de som har behov for det kan få en 30 minutters støttesamtale hvor de kan få prate om vanskelige følelser eller tanker de bærer på til noen som lytter. I tillegg vil de kunne få informasjon om ulike støtte-/hjelpetilbud som finnes i Oslo by, dersom de har behov for mer hjelp. Det vil i Bobilen også være informasjonsbrosjyrer om ulike temaer knyttet til mental helse, som ungdom og unge voksne kan ta med seg for å lese mer om.

Planen er at Bobilen skal kjøre to kvelder i uken ulike steder i Oslo, en hverdag kl. 17.00-21.00 og en helgedag kl. 18.00-22.00. De frivillige i Bobilen vil være inndelt i et vaktlag på 4 hvor to er inne i bobilen (der en av dem vil være i samtale med en ungdom eller ung voksen), og to er utenfor og gir informasjon eller snakker med de som ikke ønsker/trenger støttesamtale. Dette roterer de frivillige på mellom seg i løpet av vakten.

Opplæring av frivillige:

Alle frivillige vil få opplæring innen fire temaer som skal sikre at de er mest mulig forberedt når de skal på vakt med Bobilen, disse er: **1)** Samtaler med unge og relasjonsforståelse, og retningslinjer for Bobilen, **2)** Konflikthåndtering og deeskalering, **3)** Selvmordsforståelse og forebygging, og **4)** Rus og rusforståelse. Det vil i tillegg bli holdt andre kurs innen spesifikke temaer spredt ut over året når Bobilen er i drift.

Krav til de frivillige:

For å sikre at ungdommen møtes på en god måte er det viktig for oss at du som frivillig er en trygg voksenperson, og en aktiv og tålmodig lytter. Det vil være positivt dersom du enten har noe utdanning innen helse/sosialfag, eller erfaring innen ungdomsarbeid, samtaler med unge eller annet ungdomsrettet miljøarbeid, men det er ikke påkrevd med slik forkunnskap/erfaring.

Dersom du har førerkort klasse B (manuell gir) er dette også veldig positivt.

Dersom du har noen spørsmål eller er interessert i å bli frivillig i Bobil-prosjektet ta kontakt med prosjektkoordinator Karine Hilde-Hoel på: **karine.hilde-hoel@mhu.no**