

# Er du en god rollemodel for unge med angst og depression?

Vi søger frivillige undervisere til selvhjælpskurset LÆR AT TACKLE angst og depression for unge mellem 18 – 35 år. På kurset kommer du til at undervise andre med angst og depression i at håndtere deres symptomer, så de får mere overskud og en bedre hverdag.

Som instruktør underviser du sammen med en anden instruktør og er en del af et engageret team af frivillige, der brænder for at gøre en forskel. Både du og din medinstruktør har selv erfaring med angst og/eller depression eller er pårørende. I ved med andre ord, hvordan det påvirker hverdagen, når man ikke kan dét, som man før har kunnet.

## Vi tilbyder dig

- Uddannelse, i alt 2 x 2 dages instruktørkursus inklusiv certificering, som Komiteen for Sundhedsoplysning står for
- Mulighed for at holde ca. 2 kurser pr. år i samarbejde med en kollega/medinstruktør
- Mulighed for at udvikle dig både fagligt og personligt sammen med andre

## Antal timer:

Instruktøren underviser sammen med anden makker på 2 – 4 kurser om året. Hvert kursus varer syv uger. Der er undervisning en gang i ugen i 2½ time. Holdet mødes hver gang på Vejle Bibliotek.

## Særlige kvalifikationer:

- Du har lært at leve med angst og depression
- Er en god rollemodel
- Har overskud i din hverdag og glæde ved at hjælpe andre

## Organisation og adresse:

Ungerådgivningen SPOR18, Sundhedshus Vejle, Vestre Engvej 51, 7100 Vejle

**Kontaktperson:** Marianne Neerholt

**Telefon:** 23 74 52 64

**E-mail:** manee@vejle.dk

**Hjemmeside:** [www.vejle.dk/spor18](http://www.vejle.dk/spor18)

**Ansøgningsfrist:** 25. november 2020