

## Bliv frivillig på DepressionsForeningens Sommerhøjskole den 21. - 28. juli 2018

---

### Om sommerhøjskolen:

DepressionsForeningen holder for 8. år i træk sommerhøjskole på Nordfyns Højskole, og igen i år søger vi et fantastisk hold på 8 frivillige, der har lyst til at indgå i et arbejdsfællesskab og sammen løfte denne opgave.

Som frivillig vil du være med til at gøre en positiv forskel for mennesker, der er ramt af depression og bipolar lidelse samt deres pårørende. Du vil få en uge fyldt med udfordrende og meningsfulde opgaver og oplevelser, og du vil blive vidne til, hvordan mennesker kan blomstre op og udvikle et fællesskab på blot en uge.

Sammen med højskoleskolelederne og de øvrige frivillige skal du være med til at sætte rammerne for et ophold, hvor kursister føler sig velkomne, tilpas og inkluderede. Du får del i en ægte højskoleuge, der er præget af socialt samvær, foredrag, sang, samtaler, grin, god mad og en masse positive og givende oplevelser.

At være frivillig på sommerhøjskolen er samtidig en krævende opgave. Det forventes, at du er på og til rådighed, og som frivillige skal du have en særlig opmærksomhed på højskolens kursister. Derudover skal du stå for en række praktiske opgaver og aktiviteter i løbet af ugen, og du skal tage ansvar og del i stort og småt, så alle – kursister såvel som frivillige – får et godt ophold.

### Fakta:

Sommerhøjskolen bliver afviklet fra søndag den 22. juli til lørdag den 28. juli 2018 på Nordfyns Højskole. Alle frivillige mødes på Nordfyns Højskole lørdag den 21. juli, hvor vi planlægger de sidste ting. Herudover har vi et forberedende møde en hverdagsaften i juni. Som frivillig får du fri overnatning, fri forplejning og fri transport til og fra højskolen. Du får desuden dit eget værelse og en fredag i løbet af ugen.

### Arbejdsopgaver:

- Opsøgende omsorg blandt kursisterne: Bidrage til at alle har det godt og have øje på dem, der ikke selv tager kontakt.
- Lede morgenaktiviteter: Hver morgen leder de frivillige morgenaktiviteter, som fx cykeltur med morgenbadning, løbe- eller gåtur.
- Hjælpe med praktiske opgaver: Sætte stole frem til foredrag, printe materialer, få teknikken til at virke, ajourføre diverse lister og træde til, hvor der er behov for hjælp.
- Planlægge og afvikle aftenarrangementer. Det kan være lege, gåture, sangaften og fredagens fest.

- Fotografere dagens aktiviteter og forberede slideshow til aftenancerne.
- Skrive artikler og reportager om ugens aktiviteter til højskolebogen.
- Bidrage til sammenhold og et godt samarbejde i frivilligruppen.

#### Vi forventer, at du:

- Er psykisk robust og god til at passe på dig selv samtidig med, at du er opmærksom på andre.
- Har kendskab til DepressionsForeningens arbejde og kan stå inde for foreningens værdier.
- Har lyst og energi til at indgå i et tæt samarbejde med de øvrige frivillige.
- Har overblik og træder til, når kursister eller øvrige frivillige har brug for hjælp.
- Kan stå tidligt op hver morgen, møde til tiden og overholde aftaler.

#### Derudover vil det være en fordel, hvis du fx:

- Er en dygtig skribent eller fotograf.
- Er et teknisk geni, der kan få det der altid driller til at virke.
- Er en trænet løber eller glad for det kolde gys en tidlig morgen på Nordfyn.
- Har erfaring fra andre højskoleophold, enten som deltager eller frivillig.
- Er en habil bilist, evt. med egen bil der kan medbringes.
- Er god til at holde overblikket og kan have mange bolde i luften.

#### Det kan du forvente:

- En uge fyldt med udfordringer og positive oplevelser.
- En ægte højskoleuge med fællesskab og sammenhold.
- Lækker højskolemad, søde mennesker, spændende foredrag og aktiviteter.
- En uge hvor du kan bruge dine egne erfaringer med affektive lidelser og være en rollemodel for andre.

#### Sådan bliver du frivillig:

Skriv en kort ansøgning hvor du fortæller lidt om, hvorfor du gerne vil være frivillig på sommerhøjskolen, og hvilke af ovenstående opgaver og kompetencer du særligt kan byde ind med. Ansøgningen sendes Mette Prangsgaard Andersen på [mette@depressionsforeningen.dk](mailto:mette@depressionsforeningen.dk) senest **mandag den 5. februar 2018**. Frivillige udvælges herefter til en samtale, og hele frivilligholdet forventes at være på plads ved udgangen af februar måned.