



REQUISITI PER GLI AMBASCIATORI

Se soddisfi determinati criteri, cerchiamo TE come nostro ambasciatore!

Cos'è un ambasciatore?

Un ambasciatore aiuta attivamente ZETA Movement a dialogare con gli studenti in merito alle proprie conoscenze in materia di salute mentale e quindi a ridurre lo stigma legato alla salute mentale. Un Ambasciatore frequenta le classi scolastiche insieme ad esperti e dà voce al complesso e difficile tema della salute mentale parlando della propria esperienza.

Cosa fa un ambasciatore?

Un ambasciatore visita classi scolastiche insieme a uno psicologo o a uno psichiatra e racconta delle proprie esperienze in materia di salute mentale. Lo psicologo/a o lo psichiatra è a TUA disposizione per consigliarti, può aggiungere elementi scientifici e terapeutici e può aiutarti se hai bisogno di una pausa, se non sei sicuri di come rispondere alle domande, ecc.

Come viene preparato un ambasciatore per il suo ruolo?

Un Ambasciatore è preparato al suo compito in un workshop informativo condotto da esperti. Insieme ad altri ambasciatori imparerai ciò che sarà idoneo raccontare e quali elementi dovranno essere considerati quando avrai a che fare con le classi scolastiche, dove sono i limiti e dove si presentano le possibilità di dialogo. Questo TI dà l'opportunità di prepararti al TUO ruolo insieme ad altri ambasciatori e con l'aiuto di esperti.

Requisiti:

- Hai tra i 18 e i 30 anni.
- La TUA lingua madre è l'italiano, il tedesco o il francese.
- Sei pronto a parlare apertamente della TUA salute mentale, della TUA diagnosi e della TUA esperienza.
- Sei in grado di porti in modo critico e curioso rispetto al TUO vissuto
- Se TI trovi attualmente in una situazione di crisi acuta (gravi sbalzi d'umore e/o pensieri di fare del male a TE o ad altre persone), o in un trattamento terapeutico intensivo (nel bel mezzo della cura dei TUOI problemi psicologici), TI chiediamo di



non iscriverti (per ora) come ambasciatore. Ci sono però tanti altri modi in cui puoi sostenere ed essere parte della ZETA Movement!

- Sei disponibile a donare il TUO tempo. Probabilmente soprattutto durante la settimana lavorativa.

Avete domande?

Scrivi un'e-mail a ambassadors@zetamovement.com o contattaci sui social media.

ZETA Movement

Youth for Mental Health Awareness Switzerland
Für einen offenen und ehrlichen Dialog zur Psychischen Gesundheit
Pour un dialogue ouvert et honnête sur la santé mentale
Per un dialogo aperto e sincero sulla salute mentale

ZETA Movement
c/o Damian Stähli
Könizstrasse 34
3008 Bern

