



ME-WE



Projektet har fått ekonomiskt stöd från den Europeiska unionens Horizon 2020 forsknings- och innovationsprogram enligt avtal nr 754702





Unga omsorgsgivare UO

Barn och unga som ger eller avser att ge vård, omsorg eller stöd till en annan familjemedlem. Detta sker ofta eller regelbundet, och är av den betydelse eller omfattning att omsorgen antar en ansvarsnivå som vanligen förknippas med en vuxen person (Becker, 2000, sid. 378).

ME-WE-projektet

Psychosocial Support for Promoting Mental Health and Well-being among adolescent Young Carers in Europe – ME-WE

Projektet har fått ekonomiskt stöd från den Europeiska unionens Horizon 2020 forsknings- och innovationsprogram

1 januari 2018 – 30 juni 2021, förlängt pga Covid-19 med tre månader

10 parter i sex länder: Italien, Nederländerna, Schweiz, Slovenien, Storbritannien och Sverige

Koordinerat av Linnéuniversitetet och Nka



ME-WE-modellen

Bygger på resultat från det
EU-finansierade forskningsprojektet "ME-WE"

ME-WE-modellen används för Unga omsorgsgivare
mellan 15-17 år

Syften – ME-WE

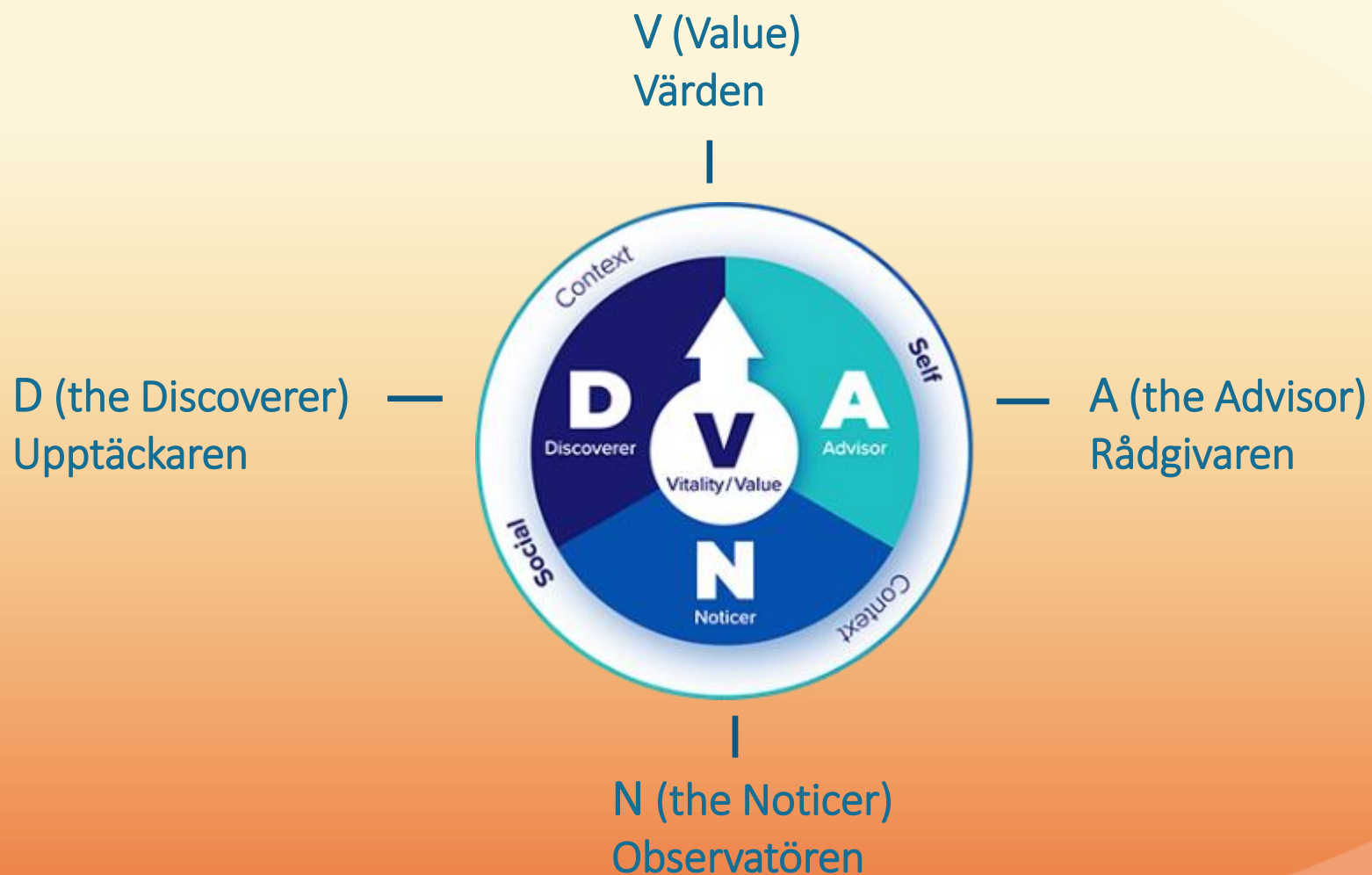


- Att stärka unga omsorgsgivares motståndskraft
- Att förbättra deras psykiska hälsa och välbefinnande
- Att motverka negativ påverkan av psykosociala och miljömässiga faktorer

Vad är ME-WE-modellen

- En manualbaserad förebyggande psykosocial och psykoedukativ insats
- Gruppträffar och en app för unga omsorgsgivare
- Modellen har utvecklats i ME-WE-projektet och samdesignats med unga omsorgsgivare och professionella
- Den baseras på DNA-V-modellen, som i sin tur bygger på Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

DNA-V-modellen



DNA-V-modellens delar

- Rådgivaren - den inre rösten i våra huvuden, som bedömer och värderar
- Observatören - vår förmåga att vara närvarande, uppmärksamma och lägga märke till saker
- Upptäckaren - vår förmåga att testa nya saker och att utforska oss själva och världen
- Värden - det som är viktigt för oss och ger oss mening, kraft och energi

Insatsen består av gruppträffar och en app

Sju gruppträffar och en uppföljningsträff efter tre månader
Varje träff varar mellan 2 - 2 ½ timme

Träffarna innehåller roliga aktiviteter och att:

- lära känna varandra
- hantera påfrestande tankar
- komma i kontakt med och observera sina egna känslor
- finna kopplingar till meningsfullhet och kraft/energi
- utveckla en flexibel självbild och självmedkännande
- bygga starka sociala nätverk

Gruppträffar

Gruppträffar kan genomföras på tre olika sätt:

- Offline
- Blandad metod
- Online

Innehållet i träffarna

Träff 1 - Att lära känna varandra och presentation av programmet

Träff 2 - Rådgivaren: Att hantera påfrestande tankar

Träff 3 - Observatören: Att vara i kontakt med sina känslor

Träff 4 - Upptäckaren: Att växa och blomstra

Träff 5 - Värden: Vägen till mening och energi

Träff 6 - Att utveckla en flexibel självbild och självmedkännande

Träff 7 - Att bygga starka sociala nätverk

Träff 8 - Uppföljning



Forskningsprojektet ME-WE- utvärdering



- 213 unga omsorgsgivare deltog
- 24 unga omsorgsgivare i Sverige

Utvärderingsresultat från ME-WE-projektet

Sammanfattning av resultaten



Ökar välbefinnande och stärker motståndskraft
Positiv påverkan på skolnärvaro och skolresultat
ME-WE-appen - en värdefull tillgång och ger extra stöd

Deltagarnas erfarenheter från ME-WE-interventionen

Har fått mer perspektiv på saker. Lite nya insikter och verktyg för att hantera saker.

Jag känner mig som en viktig punkt i gruppen som jag stödjer och jag känner mig som en person som har fått mycket ansvar och mycket beröm.

Jag har mått bättre i mig själv och jag har för första gången på länge känt att jag är viktig.

Jag har insett att jag kan välja hur mycket jag kan ge.

Jag har fått mycket tips och har fått ett nytt sätt att tänka på.

Jag har blivit starkare, kan uttrycka mig när något är fel, jag har växt lite som person.

Forskningsprojektet Young-Kin

Barn som anhörigas psykiska hälsa: Kartläggning av deras hälsa och testning av en psykosocial insats

- Barn som anhörigas psykiska hälsa och välbefinnande, ålder 12-15 år
- Undersöka och visa på livsvillkoren för barn som anhöriga och på riskfaktorer för deras psykiska välbefinnande
- Skapa och testa en psykosocial intervention
- Öka medvetenhet om målgruppen

Utbildning för ME-WE-gruppledare

- Tre-dagars-utbildning
 - teori och praktiska övningar
- Studiebok “The Thriving Adolescent”
- Tillgång till manualen och en mapp online med material

Datum för ME-WE-utbildning hösten 2024:

- 2/10
- 23/10
- 13/11

Anmälan till: johanna.miranda.skold@anhoriga.se

Frågor och
reflektioner?



Kontakt och information

Johanna Miranda Sköld, mobil: +46 072 200 39 27

E-mail: johanna.miranda.skold@anoriga.se



This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 754702