



ME-WE
En insats för unga omsorgsgivare
i form av
gruppträffar och en mobilapp

ME-WE-modellen

- en förebyggande psykosocial och psykoedukativ insats som bygger på DNA-V modellen
- En förebyggande psykosocial och psykoedukativ insats
- DNA-V modellen
- Acceptance and Commitment Therapy (ACT)
- D *The Discoverer* (Upptäckaren)
- N *The Noticer* (Observatören)
- A *The Advisor* (Rådgivaren, den inre rösten)
- V *Value* (Värden)

ME-WE-modellen

I ME-WE-modellen ingår sju gruppträffar à två timmar under sju veckor och ett uppföljningsmöte efter tre månader.

Interventionen fokuserar på:

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

Träffarna kan antingen vara fysiska eller ske online

Unga omsorgsgivares feedback – Den första svenska Me-We gruppen

“Det har bara handlat om oss när vi träffats, vilket har varit bra! Jag har blivit mer positiv!”

“Jag har lärt känna mig själv, hur jag tänker i olika situationer, och jag kan lyssna på vad min inre röst säger och göra bedömningar utifrån det. Jag tar en paus för att veta vad jag känner.”

“Jag använder mig av ballong-övningen när jag känner mig arg och frustrerad, det hjälper!”

“Jag är inte ensam längre! Det finns andra ungdomar som har det som jag.”

“Jag har fått bättre självkänsla! Jag mår bättre! Det har att göra med vad som har hänt de senaste månaderna, det finns flera orsaker till att jag mår så mycket bättre. Men jag känner mig inte ensam längre, jag har fått nya vänner genom gruppen.”

Kontakt och information

Lennart Magnusson, tel/mobil: +46 480 41 80 21
lennart.magnusson@anhoriga.se

Elizabeth Hanson, tel/mobil: +46 480 41 80 22
elizabeth.hanson@lnu.se

Hemsida: anhoriga.se
Facebook: @Nka.anhoriga

Twitter: @Nka_anhoriga

Instagram: nka_anhoriga

Youtube: nkaplay

