

# YTAN

Digitalt stöd för unga anhöriga

*“Det handlar om att orka på obestämd tid - digitala stödinsatser för unga”*

## **Maria Linné**

Projektledare, Riksförbundet Huntingtons sjukdom

## **Emma Söderström**

Projektmedarbetare och ung anhörig



# Samarbetets kraft



ALLMÄNNA  
ARVSFONDEN

SCA  
Network



Riksförbundet  
Huntingtons sjukdom

Nka<sup>TM</sup>  
Nationellt kompetenscentrum anhöriga

Alzheimer  
fonden 

 ALS-FONDEN



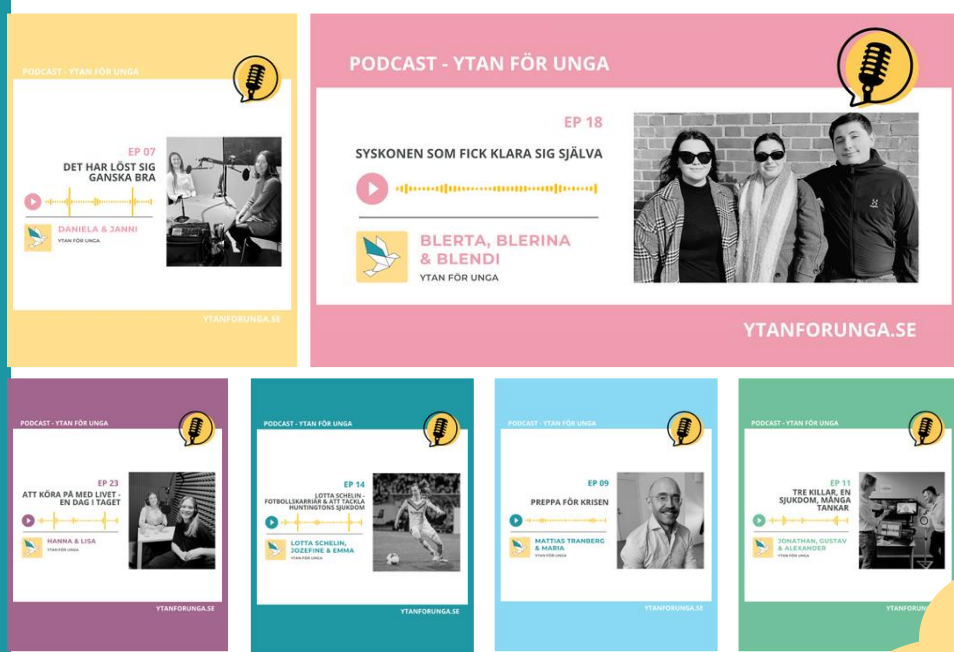
## ***Vad behöver du för stöd för att orka i din situation?***

Vi vill ha **en trygg plats** där vi känner oss välkomna.

Vi behöver fakta om sjukdomarna **på ett språk vi förstår.**

Få träffa andra i **liknande situation.**

Vi vill känna att någon finns där **för just oss** när vi behöver det.



Sociala medier & hemsida

Digitala stödgrupper

Podcast

Artiklar & filmer

Expertis

Gemenskap

För dig som är ung anhörig



**Möteskultur**

- Delta på varje träff**
  - Om du inte kan komma, meddela samtalsledarna.
- Tystnadsplikt för gruppens samtalsledare**
- Skapa en bra miljö**
  - Sitt i ett enskilt rum eller använd hörlurar.
  - Ta inga skärmbilder och gör inga inspelningar.
- Deltagarnas roll**
  - Det är okej att bara lyssna. Bland och inte prata om du vill.
  - Alla känslor är okej att uttrycka. Visa respekt för övriga i gruppen.
- Tystnadslöfte mellan deltagarna**
- Samtalsledarnas roll**
  - Fördeklar ordet så att alla får möjlighet att prata, ställer öppningfrågor.



# Digitala stödgrupper

- Totalt 11 stödgrupper
- Från gymnasieålder- 30 år
- 80-tal intresseanmälningar- 63 deltagit i grupp
- Profession region/kommun leder grupperna
- Grupperna utvärderas i forskning



YTANS  
digitala  
stöd-  
grupper

Tidigare  
deltagare  
berättar  
mer



Är du **ung anhörig**  
till någon med en  
kognitiv sjukdom?

Du är inte ensam.

Anmäl dig till vår digitala stödgrupp,  
ny grupp startar 7 oktober.

Vi ses online, på kvällstid – tryggt och enkelt.

**Anmäl dig!**

Läs mer & anmäl  
dig på  
[ytanforunga.se](http://ytanforunga.se)

Stödgrupp för dig som  
har mist någon nära

Den digitala stödgruppen startar den 13 mars

Tillfällen:

Träff 1 - Introduktion och att skapa trygghet  
Träff 2 - Relationer och gemenskap  
Träff 3 - Rum och uttryck för sorgen  
Träff 4 - Skönhet och kreativitet  
Träff 5 - Tid och gränser  
Träff 6 - Mening och hopp  
Träff 7 - Sammanfattning och avslutning



# Podcast

30 st avsnitt

Ca 4700 lyssningar  
hittills

Provlyssna:



PODCAST - YTAN FÖR UNGA



EP 18



**BLERTA, BLERINA  
& BLENDI**  
YTAN FÖR UNGA



YTANFORUNGA.SE

# Hur når vi ut?

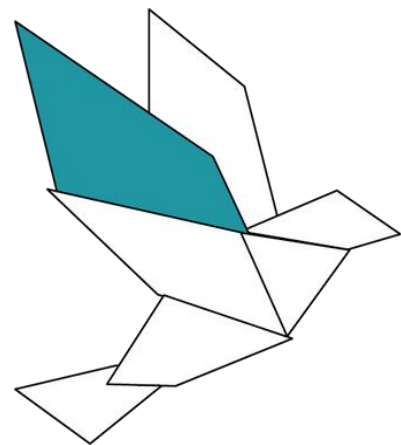
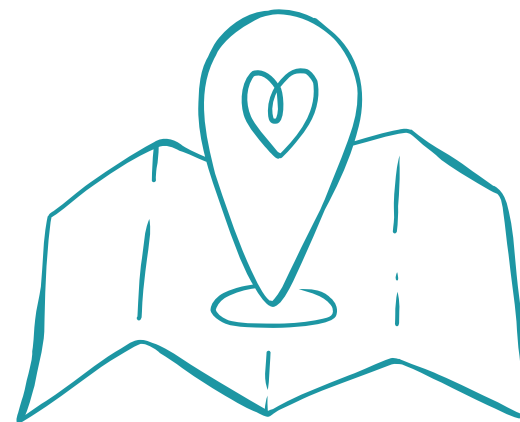
**TikTok-** nästan **1000 följare**. Främst yngre åldrar

**Instagram-** strax över **900 följare**

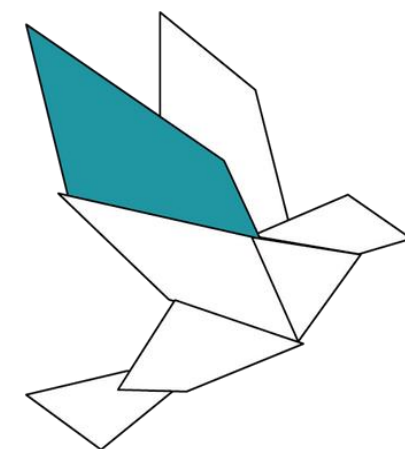
**Gemenskap**

**Igenkänning**

**Community**



# Lärdomar & framtid



# Tack för att ni hjälper oss att sprida YTAN.

## Tillsammans gör vi skillnad.

## Ytanforunga.se



Flyers

info@ytanforunga.se  
maria.linne@huntington.se

