



Funded by the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 754702.

The ME-WE model

Psychosocial support for promoting mental health and wellbeing among adolescent young carers in Europe





ME-WE projektet

- Ett gränsöverskridande projekt.
- Länder som deltog: Sverige, Nederländerna, Italien, Storbritannien, Slovenien och Schweiz.
- Finansierat av Europeiska unionens forsknings- och innovationsprogram Horizon 2020.
- Tidsperiod: januari 2018 – juni 2021.
- **Syftet med ME-WE-projektet:**
 - bidra positivt till deras psykiska hälsa,
 - stärka deras motståndskraft,
 - mildra negativ påverkan av psykosociala och miljömässiga faktorer i deras liv.



Projektets mål

1. Att insamla kunskap om unga omsorgsgivare.
2. Att samskapa, utveckla och testa – tillsammans med unga omsorgsgivare – en förebyggande psykosocial insats.
3. Att sprida projektets resultat.





ME-WE projektet

Unga omsorgsgivares deltagande i BLN

- Metoden BLN etablerades inom ME-WE projektet.
- Totalt 82 BLN-sessioner i de sex partnerländerna.
- Unga omsorgsgivare deltog i BLN.



ME-WE-modellen



- En förebyggande **psykosocial** och **psykoedukativ** insats.
- Består av gruppträffar och en mobilapp för UO (the ME-WE young carers' mobile app).
- Modellen **baseras på** DNA-V-modellen.



ME-WE-grupper

- Modellen består av 7 gruppträffar samt ett uppföljningstillfälle efter 3 månader.
- Träffar online eller fysiska träffar.

Innehåll i gruppträffarna:

- Att lära känna varandra
 - Att hantera påfrestande tankar
 - Att komma i kontakt med och observera sina egna känslor
 - Att finna kopplingar till meningsfullhet och kraft/energi
 - Att utveckla en flexibel självbild och självmedkännande
 - Att bygga starka sociala nätverk
-
- Träffa andra ungdomar i liknande situation.
 - Två gruppledare.

Utvärdering



- 213 unga omsorgsgivare deltog
- 24 unga omsorgsgivare i Sverige



Resultat

- ME-WE-modellen har potential att bidra till ökat välbefinnande hos unga omsorgsgivare och att stärka deras motståndskraft.

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

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

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



Viktigt budskap från unga omsorgsgivare

'Nothing about us, without us.'



Forskningsprojektet "Young-Kin"

Projektet:

- utvecklar och testar en psykosocial förebyggande insats för att främja psykisk hälsa hos BSA i åldern 12-15 år.
- handlar om det psykiska välbefinnandet hos barn som anhöriga, 12-15 år
- vill visa på livsvillkoren för barn som anhöriga i denna åldersgrupp och dess inverkan på deras psykiska välbefinnande
- syftar till att öka medvetenheten och bedriva påverkansarbete
- involverar BSA och yrkesverksamma



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



Contact

Elizabeth Hanson, Principal Investigator, EU ME-WE Project (2018-2021),
Professor Linnaeus University, Department of Health & Caring Sciences, Sweden;
Research Director, Swedish Family Care Competence Centre,
Scientific Chair, 4th International Young Carers Conference, April 2024, Manchester, UK
elizabeth.hanson@lnu.se
<https://me-we.eu/>

