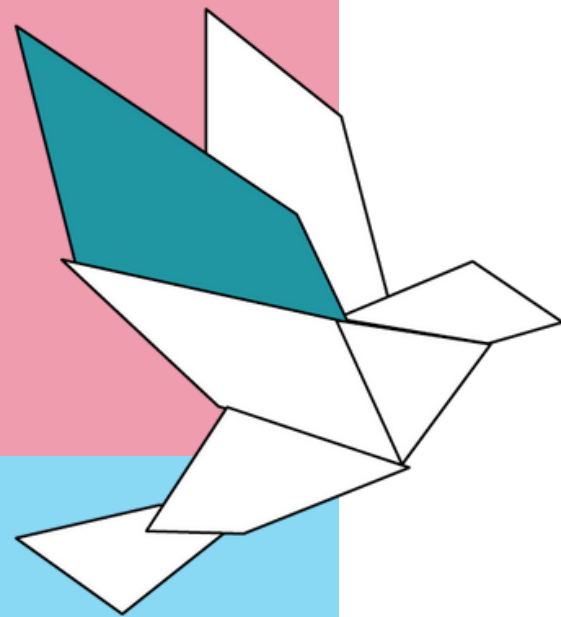




YTAN

Digitalt stöd för unga anhöriga

Digital stödgrupp



- 3 årigt projekt



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

- Målgrupp: unga anhöriga: 13-30 år
- Närstående med neurodegenerativ sjukdom

SCA
Network



NkaTM
Nationellt kompetenscentrum anhöriga

Alzheimer
fonden

○ ALS-FONDEN



Ung anhörig-forum



Digitala stödgrupper



Frågor och svar



Hjälp och stöd



Webinar



Podcast



Syftet med stödgruppen

Igenkänning

Att unga anhöriga får möjlighet att träffas och berätta om sina tankar, känslor, upplevelser och erfarenheter. Samtidigt får de lyssna på andra, vilket kan skapa igenkänning och ge en djupare förståelse för sig själva. Detta kan hjälpa dem att känna att de inte är ensamma.



Utrymme

Att deltagarna i gruppen möts i en trygg atmosfär där de får utrymme att dela sådant som kan vara svårt att berätta om i andra sammanhang.



Stödgrupp YTAN

Grupper

Samtalsmaterialet är avsett att användas för personer i gymnasieålder - 30 år.

Stödgruppsledare

Utbildning i metoden och i samtalsmaterialet.

Granskning

Samtalsmaterialet har prövats och utvärderats i grupper med unga anhöriga.



Teman i samtalsmaterialet

- 1. Vi lär känna varandra**
- 2. Jag har ingen koll**
- 3. Vara rädd om mig**
- 4. Jobbigt att tänka på**
- 5. Mitt liv pågår!**
- 6. Det här tar jag med mig**
- 7. Återträff**

Utvärdering

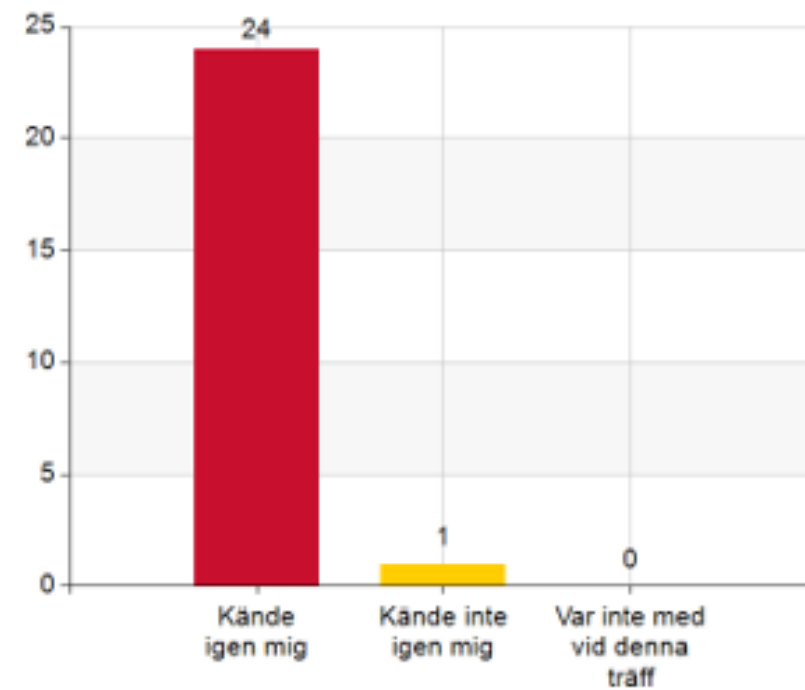
- 6 grupper
- 25/36 svarande (69,4 % svarsfrekvens)
- 20 kvinnor
- 5 män



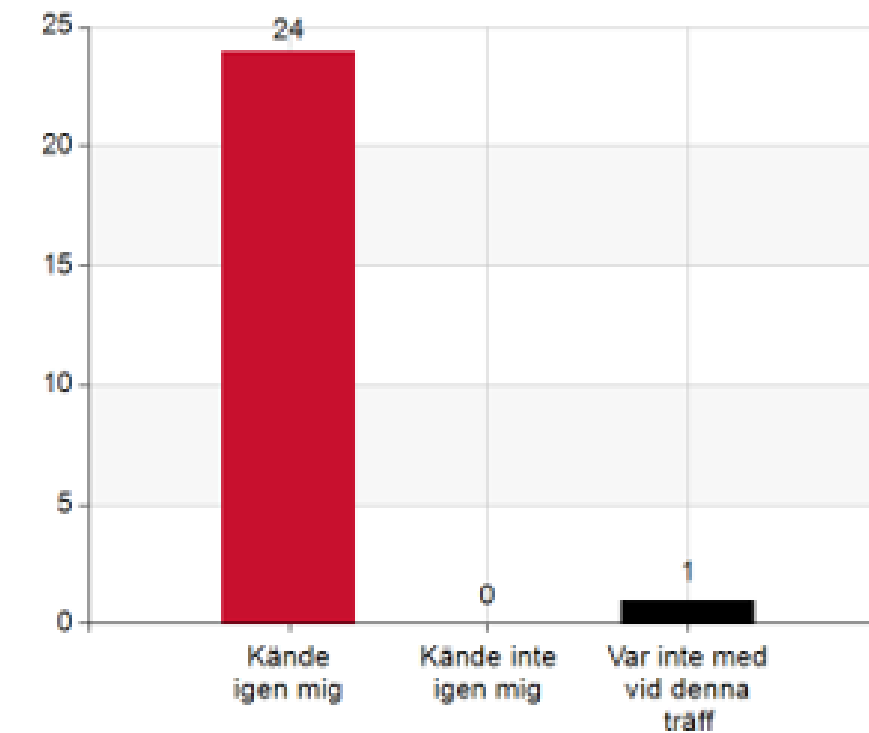


Kände du igen dig i de teman som samtalen har handlat om?

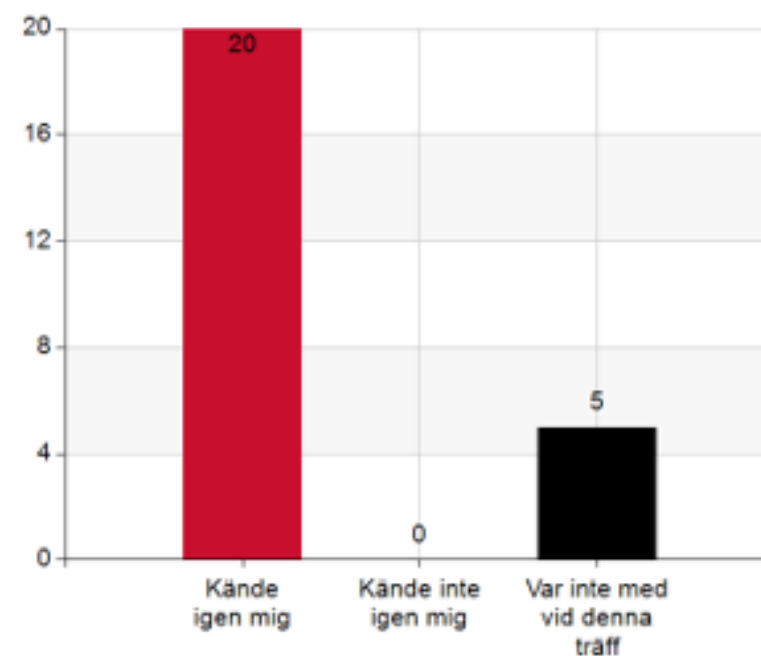
Tema1: Jag har ingen koll



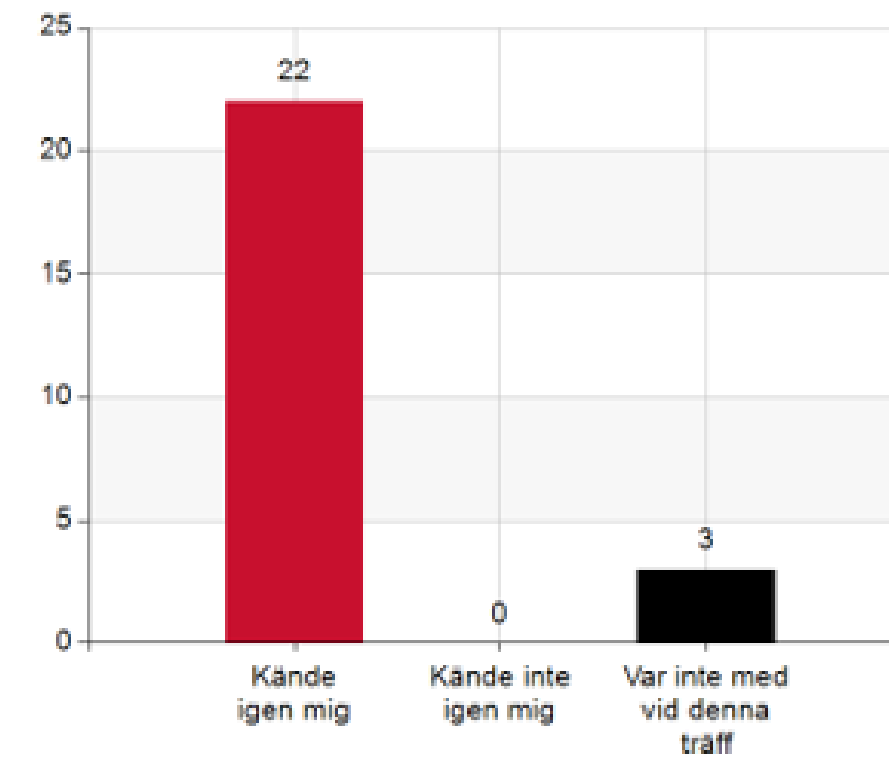
Tema 2: Vara rädd om mig



Tema 3: Jobbigt att tänka på

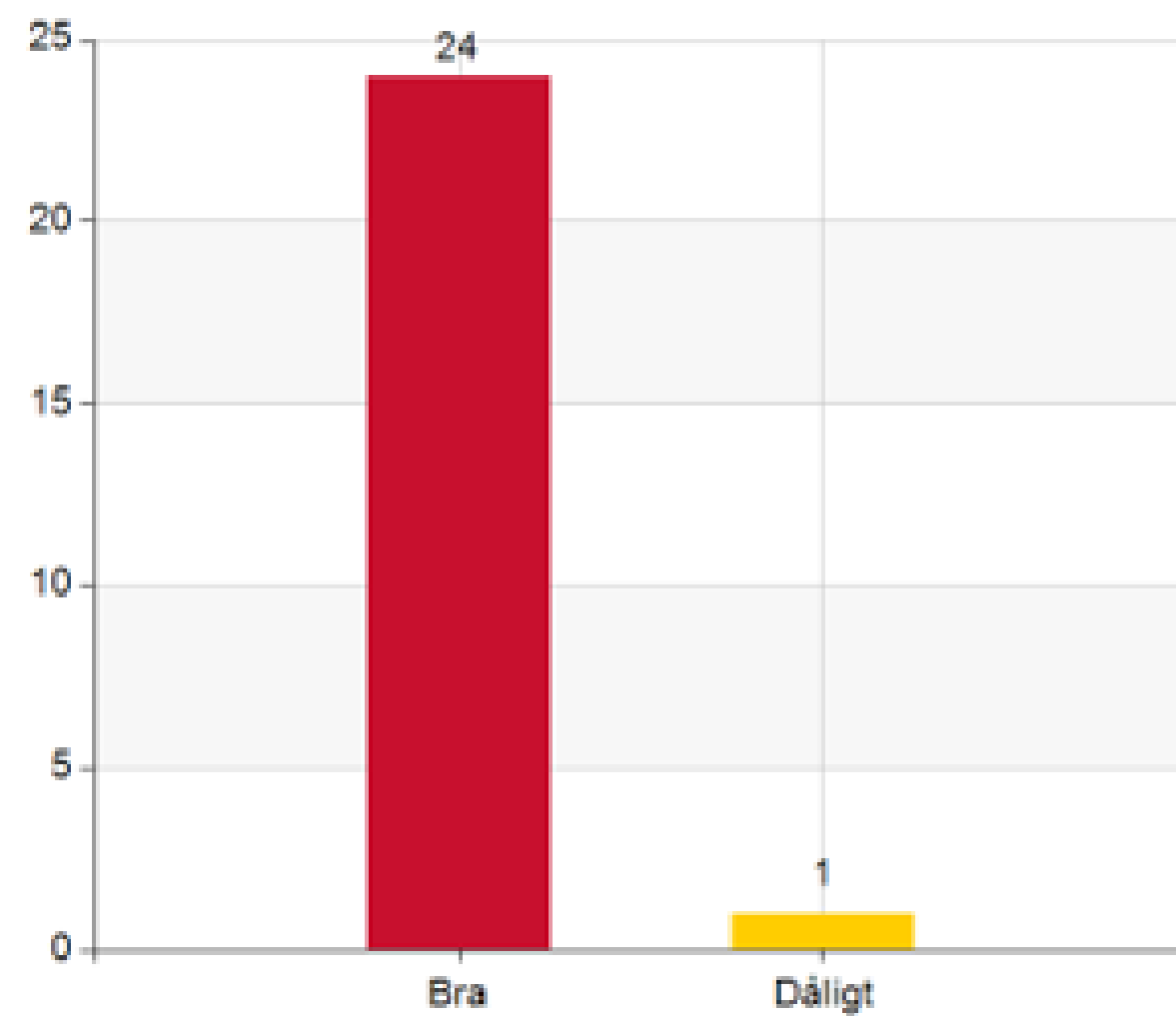


Tema 4: Mitt liv pågår!



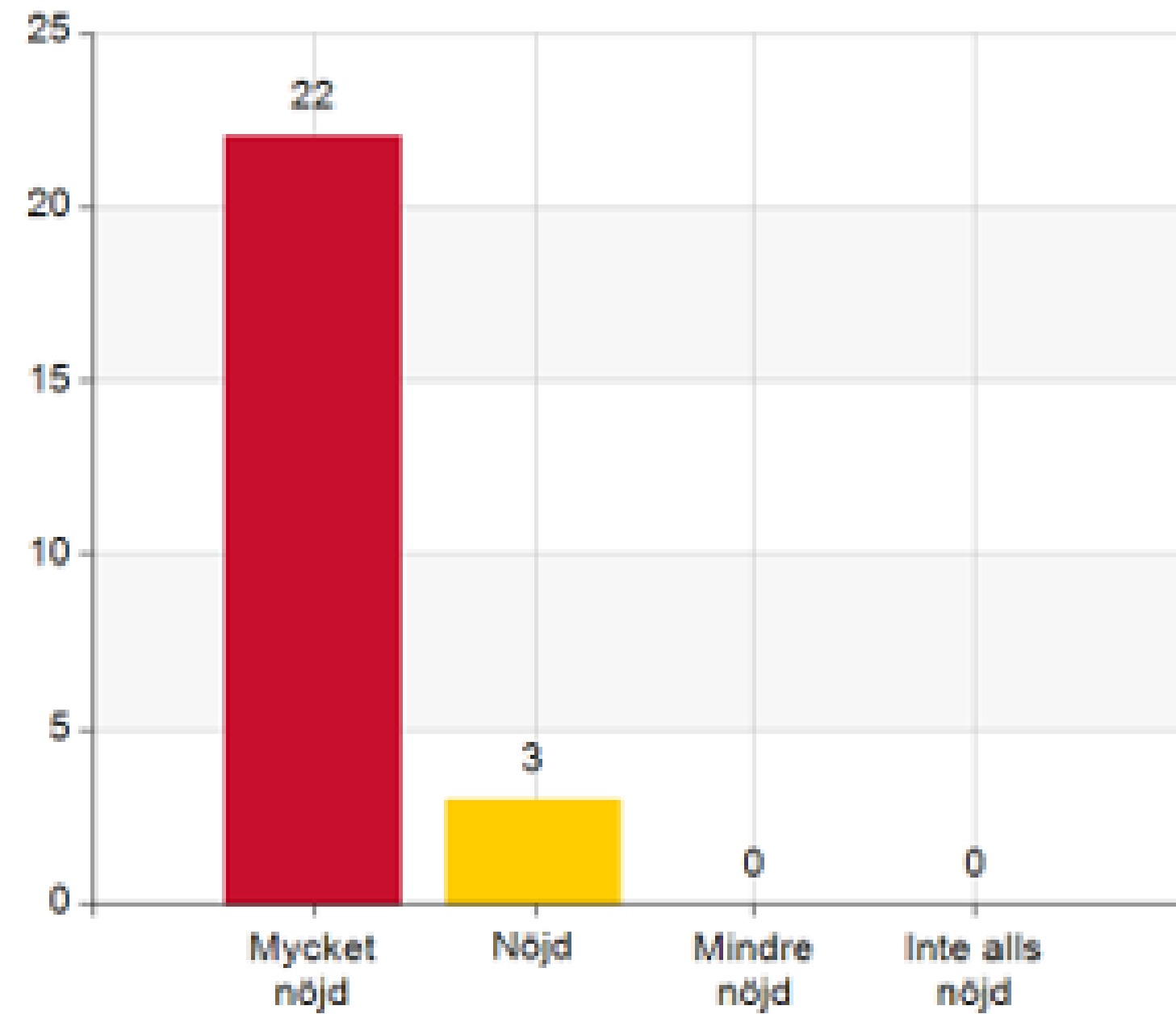


Hur har det fungerat att träffas digitalt?





Hur nöjd är du med stödgruppen som helhet?





"Var jättefint att få höra alla andras historier och igenkänningsfaktorn var stor. Kändes som en bra och trygg grupp så hade inga problem att öppna upp mig heller utan kändes som alla tog till sig det man sa på ett fint sätt."

"Jag har tyckt det varit jobbigt och bra på samma gång, mycket att ta in men väldigt värdefullt."

"Känslan av att man inte är ensam. Varken i situationen man är i eller de känslor man har. Blev ett tryggt space med så otroligt fin gemenskap."

"Väldigt bra uppstyrt med teman som gör det lätt att börja prata, fin stämning i gruppen, bra frågor och styrning från ledarna och bra teman som man kan relatera till."