



ME-WE-modellen och ME-WE-utbildning

Vad är ME-WE-modellen?

ME-WE-modellen är en förebyggande psykosocial och psykoedukativ insats, som består av gruppträffar och en app för unga omsorgsgivare.

Modellen har utvecklats i ME-WE-projektet och samdesignats med unga omsorgsgivare och professionella från olika områden. Den baseras på DNA-V-modellen, som i sin tur bygger på "Acceptance and Commitment Therapy" (ACT).

ME-WE- modellen bygger på ME-WE-projektet som var ett EU Horizon 2020 projekt som genomfördes mellan januari 2018 och juni 2021 i Sverige, Nederländerna, Schweiz, Storbritannien, Slovenien och Italien. Koordinator var Nationellt kompetenscentrum, Linnéuniversitetet.



Linnéuniversitetet 



Målet var att stärka unga omsorgsgivares resiliens (motståndskraft), bidra positivt till deras psykiska hälsa och välbefinnande och att mildra negativ påverkan av psykosociala och miljömässiga faktorer i deras liv. Målgruppen för projektet var unga omsorgsgivare i åldrarna 14–17 år.

Hur genomförs ME-WE-träffar?

ME-WE-modellen innehåller sju gruppträffar, om vardera cirka två timmar, som förslagsvis hålls en gång i veckan, plus en uppföljnings-träff efter tre månader. Gruppträffarna kan antingen genomföras fysiskt eller digitalt och innehåller aktiviteter som syftar till att:

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

Vad gäller ME-WE-appen används den som ett verktyg under gruppträffarna, då den innehåller material som används i gruppträffarna och en chatt som endast är till för deltagare och gruppleddare.

Utöver detta fungerar appen som ett ytterligare stöd genom att erbjuda alla som laddar ner appen följande:

- samlad information gällande sjukdomar och diagnoser, unga omsorgsgivares rättigheter, vilket stöd som finns och vad unga omsorgsgivare kan göra i nödsituationer
- nyheter kopplade till unga omsorgsgivare
- berättelser av andra unga omsorgsgivare
- en dagbok

Vad tycker före detta deltagare om ME-WE- träffarna?

Forskningsresultaten visar att ME-WE modellen har potential att bidra till unga omsorgsgivares välbefinnande och stärker deras resilience – tålighet. Den möjliggör för unga omsorgsgivare att lära sig bemästra stressfulla situationer och negativa känslor. Vidare bidrar den till att ge de unga omsorgsgivarnas självförtroende och energi, och verktyg för att påverka sin situation i en positiv riktning.

ME-WE- appen som designades tillsammans med unga omsorgsgivare bedömdes vara en värdefull tillgång till ME-WE modellen och gav extra stöd till de unga omsorgsgivarna.

När det gäller skolarbetet så visar utvärderingen att de unga omsorgsgivarna i ökad utsträckning har kunnat göra sina hemuppgifter. De unga omsorgsgivarna upplever att har varit lättare för dem i skolan. Det finns också utvärderingsresultat som pekar på att det haft positiv påverkan på deras skolnärvaro och deras skolresultat.

ME-WE modellen mottogs mycket positivt av de unga omsorgsgivarna. De tyckte om flesta aktiviteterna och övningarna som ingick och tyckte att det var värt att delta.

ME-WE modellen hjälpte deltagarna att hantera stressande tankar och känslor, att lära sig mer om sig själv, att vara snäll och förlåtande mot sig själv och/eller att ta bättre vara på sig själv, att finna mening, energi och styrka, att må bra och avslappnad och att inte känna sig ensam genom att de kan dela erfarenheter med andra.

Två av deltagarna sa:

” Jag har insett att jag kan välja hur mycket jag kan ge.”
och ”Jag har mått bättre i mig själv och jag har för första gången på länge känt att jag är viktig.

Vad kan Nka erbjuda?

Nka erbjuder verksamheter som vill använda ME-WE-modellen följande kostnadsfritt:

- Utbildning och handledning
- Tillgång till manualen för gruppträffarna
- Tillgång till ME-WE-appens alla funktioner
- Stöd och hjälp med utvärdering och systematisk uppföljning
- Nätverk för verksamheter som arbetar med ME-WE-modellen

Information

För mer information se: www.anhoriga.se metoder och verktyg, ME-WE unga omsorgsgivare. Här finns information, broschyrer och filer. Här finns också en länk till webinarium om ME-WE-modellen som genomfördes på anhörigdagen den 6 oktober 2021.

Kontaktuppgifter

Johanna Häggberg

Möjliggörare/praktiker, Barn som anhöriga

johanna.haggberg@anhoriga.se

072-200 39 27

Lennart Magnusson

Verksamhetschef och forskare

lennart.magnusson@anhoriga.se

0480-41 80 21