

Till dig som är ung och ger vård, stöd eller hjälp – du är inte ensam!



Är du mellan 15–17 år och tar hand om eller hjälper någon som inte mår bra, har funktionsnedsättning eller liknande och vill:

- lära känna andra i samma situation
- lära dig hantera påfrestande tankar

Då är du välkommen att delta på 8 digitala gruppträffar.

Vi som håller i gruppen är: Linda Lotsengård & Johanna Häggberg

Vi startar under mitten av september 2022 och för mer information och intresseanmälan hör av dig till någon av oss.

Vi finns på mejl eller telefon.

Mejl: linda.lotsengard@edu.oskarshamn.se eller johanna.haggberg@anhoriga.se

Ringa eller SMS:a: +46 491 881 93 eller 072-200 39 27



Välkommen till digital samtalsgrupp för ungdomar

I ME-WE-grupper ges stöd till unga omsorgsgivare, med andra ord ungdomar som tar hand om eller hjälper någon som inte mår bra, har funktionsnedsättning eller liknande. Det kan vara en förälder, syskon, släkting, vän eller någon annan. En del ungdomar tar hand om syskon eller sköter hushållet hemma på grund av att någon i familjen inte mår bra. Andra ungdomar tolkar åt sina föräldrar eller hjälper till med andra saker så mycket att det kan jämföras med ett vuxenansvar.

ME-WE-gruppträffarna börjar med en individuell introduktionsträff, där vi går igenom vad ME-WE är. Gruppen träffas därefter vid åtta tillfällen och startar under mitten av september. ME-WE-gruppen leds av två utbildade ME-WE-gruppledare.

ME-WE-gruppträffarna sker via Zoom och du behöver ha en dator, surfplatta eller telefon med stabilt internet. Viktigt är också att du sitter i ett rum där du kan vara själv.

Vad händer i ME-WE-gruppen

Du kommer att delta i en ME-WE-grupp som kommer att träffas åtta gånger, ungefär två timmar varje gång. Du kommer också att få tillgång till ME-WE-appen. Då ME-WE-gruppen är en del av forskningsprojektet ME-WE 2.0, kommer vi att be dig svara på ett frågeformulär tre gånger: vid individuella introduktionsträffen, under den sjunde gruppträffen och under den åttonde gruppträffen. Formulären innehåller frågor om ME-WE-gruppen, hur du mår, hur mycket stöd och hjälp du ger, hur du upplever det och hur det påverkar dig. Svaren på frågorna kommer att hjälpa oss att arbeta vidare med ME-WE-modellen, men ingen kommer att behöva skriva sitt namn på frågeformulären.

Frivilligt att medverka

Det är helt frivilligt att vara med i ME-WE-gruppen, och att svara på formulären, och du kan när som helst avbryta utan att behöva förklara varför. Alla som är med i ME-WE-gruppen kommer att lova varandra att inte berätta för någon om vad andra i gruppen har sagt.

Två av deltagarna som har varit med i en ME-WE-grupp sa:

"Jag har insett att jag kan välja hur mycket jag kan ge."

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