

ME-WE-Modellen

ME-WE-modellen bygger på resultat från det tre och ett halvt år långa EU-Horizon 2020 forskningsprojektet "ME-WE".

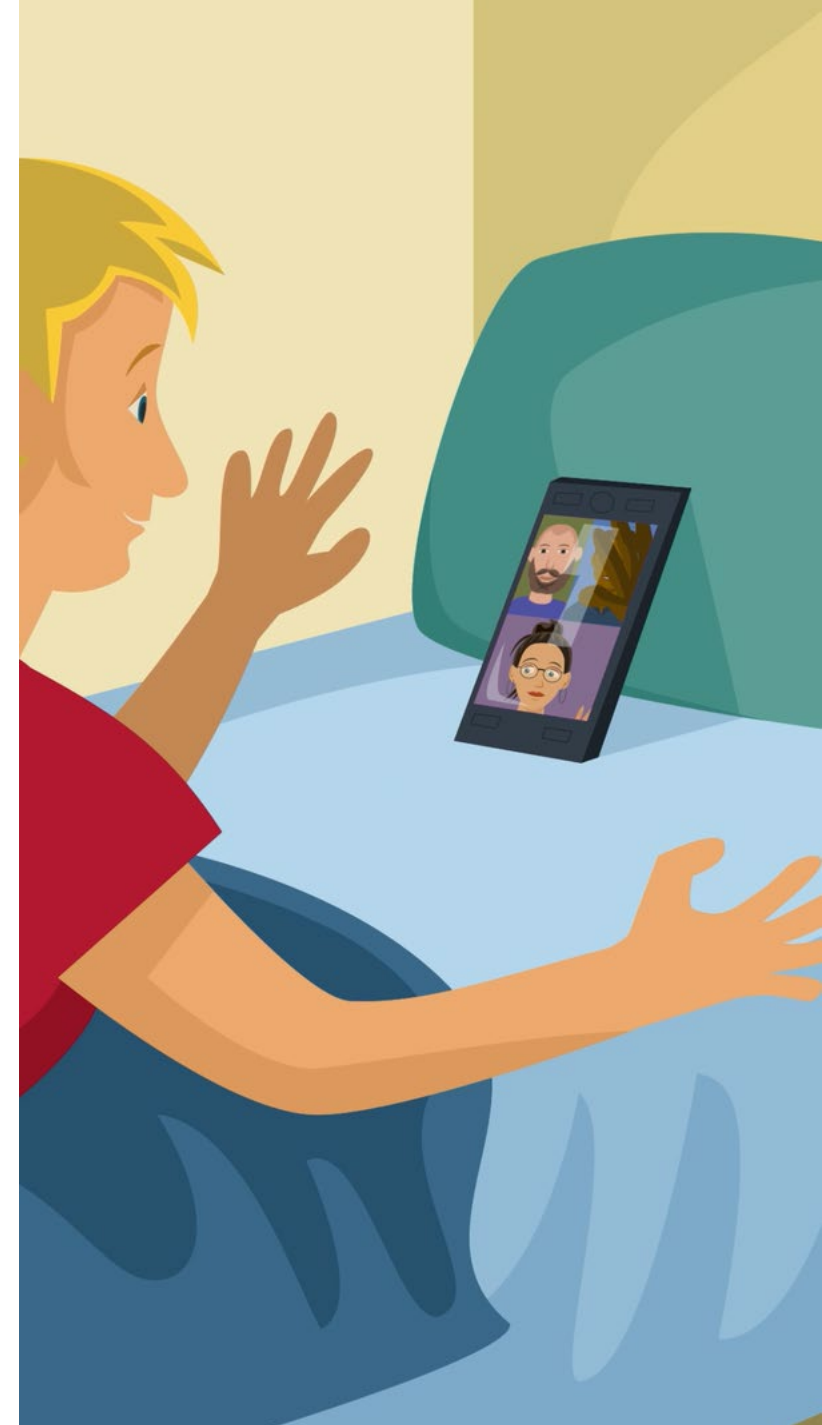
Lennart Magnusson, Elizabeth Hanson



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

ME-WE-modellen

- Förebyggande psykosocial och psykoedukativ insats för att stärka ungdomars psykiska hälsa och resiliens.
- Åtta gruppträffar och en app för unga omsorgsgivare.
- Modellen har utvecklats i ME-WE-projektet och samdesignats med unga omsorgsgivare och professionella från olika områden i fem länder.
- Den baseras på DNA-V-modellen, som i sin tur bygger på Acceptance and Commitment Therapy (ACT).
- Går att ha fysiska, digitala eller blandade träffar.



ME-WE-modellen

en förebyggande psykosocial och psykoedukativ insats

- Sju gruppträffar och ett uppföljningsmöte efter tre månader. Varje träff varar mellan två och två och en halv timmar.
- Träffarna innehåller **roliga** aktiviteter och 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
- Kan göras digitalt eller fysiskt

ME-WE-modellen

- ME-WE-modellen bygger DNA-V-modellen, som baseras på ACT.
- DNA-V: Processbaserat tillvägagångssätt = kan användas i olika ordningsföljd.
- ME-WE-modellen följer manualens ordningsföljd.
- A = Adviser / Rådgivaren.
- N = Noticer / Observatören.
- D = Discoverer / Upptäckaren.
- V = Values / Värden
- Flexibel självbild.
- Sociala nätverk.



Copyright © Joseph V. Ciarrochi, Louise Hayes, and Praxis Continuing Education and Training

Utvärderingsresultaten från ME-WE-projektet

Sammanfattning av resultaten



- Ökar välbefinnande och stärker motståndskraft.
- Positiv påverkan på skolnärvaro och skolresultat.
- ME-WE-appen - en värdefull tillgång och ger extra stöd.



Deltagarnas erfarenheter från ME-WE-interventionen

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

Jag känner mig som en viktig punkt i gruppen som jag stödjer och jag känner mig som en person som har fått mycket ansvar och mycket beröm.

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

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

Jag har fått mycket tips och har fått ett nytt sätt att tänka på.

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

Implementering av ME-WE modellen



smalandsbilder.se

Nka erbjuder:

- Utbildning och handledning
 - Tillgång till manualen
 - Utvärdering och systematisk uppföljning
 - Nätverk för verksamheter som arbetar med ME-WE modellen
-
- [ME-WE-modellen | Nationellt kompetenscentrum anhöriga \(anhoriga.se\)](#)
 - [me-we.eu – Young Carers](#)

ME-WE-utbildning

Innehåll

- Unga omsorgsgivare.
- ME-WE-modellen.
 - Manualen och aktiviteter från manualen.
- ME-WE-appen.
- Samtycke.
- Barn som far illa.
- Rekrytering.
- Systematisk uppföljning.

Kursmaterial

- ME-WE-manualen.
- ME-WE-appen.
- Två filmer som speglar två ME-WE-gruppträffar.
- Webbutbildningen DNA-V for Young People.
- Boken The Thriving Adolescent av Hayes, L., & Ciarrochi, J. (2015).



Kontakt och information

Lennart Magnusson, tel/mobil: +46 480 418 021

E-mail: lennart.magnusson@lnu.se