

Informacije o tem, kako mobilna aplikacija za mlade oskrbovalce ME-WE nudi pomoč in podporo otrokom in mladim, mlajšim od 18 let

Mobilna aplikacija za mlade oskrbovalce ME-WE nudi neposredno pomoč in podporo mladim oskrbovalcem. Mladi oskrbovalci so otroci in mladostniki, mlajši od 18 let, ki skrbijo, pomagajo ali podpirajo starša, sorojenca, prijatelja ali drugo osebo, ki jim je blizu in ima invalidnost, bolezen ali drugo obolenje. Aplikacijo lahko brezplačno prenesete prek [Google Play](#) in [App Store](#).

Aplikacija je namenjena vsem mladim oskrbovalcem. Uporablja se lahko tudi kot orodje pri skupinskih ME-WE srečanjih, katerih cilj je pomagati in podpirati mlade negovalce tako, da na primer pozitivno prispevajo k njihovem duševnemu zdravju in dobrobiti. Tako aplikacijo ME-WE kot skupinska srečanja ME-WE smo razvili v raziskovalnem projektu [ME-WE](#) skupaj z mladimi oskrbovalci in strokovnjaki, ki delajo z mladimi oskrbovalci.

Spodnje besedilo podrobneje opisuje, kako različni deli aplikacije pomagajo in podpirajo mlade oskrbovalce.

Novice

Na začetni strani aplikacije so objavljene novice, ki so tako ali drugače povezane z mladimi oskrbovalci. To pomaga mladim oskrbovalcem, da ostanejo na tekočem z novicami, ki bi lahko bile pomembne zanje v njihovi skrbniški vlogi (novice so na voljo vsem, ki prenesejo aplikacijo. Račun ni potreben).

Informativne strani

Levi meni vključuje informacije o projektu ME-WE, kje je bila razvita aplikacija, pravice mladih oskrbovalcev, pogoste bolezni in diagnoze, podpora, ki je na voljo mladim oskrbovalcem, kaj lahko mladi oskrbovalci storijo v nujnih primerih, pogoji uporabe, pravilnik o zasebnosti in kontaktni podatki osebe, ki lahko odgovori na vprašanja o aplikaciji. Te strani so napisali ljudje, ki delajo z mladimi oskrbovalci in vsebujejo informacije iz spletnih mest z zagotovljeno kakovostjo, kot sta www.1177.se in <https://www.umo.se/>. Namen informacijskih strani je na daljavo ponuditi pomoč in podporo mladim oskrbovalcem z zbiranjem pomembnih in kakovostnih informacij na enem mestu (strani z informacijami so na voljo vsem, ki prenesejo aplikacijo. Račun ni potreben).

Zgodbe

Tukaj lahko uporabniki berejo zgodbe o drugih mladih oskrbovalcih. Če mladim oskrbovalcem pokažemo, da v svoji situaciji niso osamljeni, lahko prejmejo podporo v svoji oskrbovalni vlogi. Podpora ljudi v podobnih situacijah je dragocena (zgodbe so na voljo vsem, ki prenesejo aplikacijo. Račun ni potreben).

Dnevnik

V dnevnik lahko uporabniki pišejo besedila in nalagajo slike. Cilj je povečati priložnost za razmislek, povečati samozavedanje in prispevati k osebnemu razvoju. Dnevnik lahko mladim oskrbovalcem pomaga pri soočanju z različnimi mislimi in čustvi, namesto da bi jih poskušal nadzorovati in zadrževati. Dnevnik se uporablja tudi kot orodje pri različnih vajah na srečanjih ME-WE. Dnevniški vnosi so osebni in vidni samo uporabniku (dnevnik je na voljo vsem, ki prenesejo aplikacijo in ustvarijo račun).

Usposabljanje ME-WE

V okviru ME-WE usposabljanja je mogoče najti materiale, ki se uporabljajo med srečanji skupine ME-WE. Tukaj lahko uporabniki najdejo informacije o vsaki skupinski seji, filmih, vajah čuječnosti itd. Stran za usposabljanje ME-WE je tako orodje za zagotavljanje podpore na skupinskih srečanjih ME-WE (gradivo v okviru usposabljanja ME-WE je na voljo vsem, ki prenesejo aplikacijo in ustvarijo račun).

Mediji

Mediji se uporabljajo v povezavi s skupinami ME-WE. Tukaj lahko moderatorji delijo uporabne datoteke z udeleženci svojih skupin ME-WE. Mediji so tako orodje za zagotavljanje podpore na skupinskih srečanjih ME-WE (mediji so na voljo za tiste, ki živijo na Švedskem, v Italiji in Švici, ki prenesejo aplikacijo in ustvarijo račun, ter so udeleženci ME-WE ali ME-WE moderatorji).

Kupčki kart

Decks se uporablja pri vaji med sedmim skupinskim srečanjem ME-WE, ki se osredotoča na to, kako lahko mladi oskrbovalci zgradijo močna socialna omrežja. Pri tej vaji moderator ustvari sklop kart z različnimi vprašanji, o katerih udeleženci in moderator nato razpravljajo, da se okrepijo kot skupina (kupčki kart so na voljo za tiste, ki živijo na Švedskem, v Italiji in Švici, ki prenesejo aplikacijo in ustvarijo račun ter, so udeleženci ME-WE ali moderatorji skupine ME-WE.)

Dlan

Dlan se uporablja pri vaji med sedmim srečanjem skupine ME-WE. Vaja se začne tako, da vsi udeleženci dobijo svojo dlan. Udeleženci in moderator nato k vsakemu v dlan napišejo vsečno lastnost, ki so jo videli pri tej osebi, ali lep trenutek, ki so ga delili. Ko je vaja končana, vsak udeleženec prejme svojo dlan z vzpodbudnimi besedami, ki jih lahko shrani na svoj mobilni telefon (dlan je na voljo za tiste, ki živijo na Švedskem, v Italiji in Švici, ki prenesejo aplikacijo in ustvarijo račun, ter so udeleženci ME-WE ali ME-WE moderatorji.)

Klepet

V klepetu lahko udeleženci ME-WE in ME-WE moderatorji pišejo sporočila in pošiljajo slike drug drugemu, bodisi v individualnih ali skupinskih pogovorih. Klepet se tako lahko uporablja v povezavi s skupinskimi srečanji ME-WE in omogoča moderatorjem komunikacijo in podporo mladim oskrbovalcem. Klepet lahko služi tudi kot forum, kjer se lahko mladi oskrbovalci medsebojno podpirajo (klepet je na voljo za tiste, ki živijo na Švedskem, v Italiji in Švici, ki prenesejo aplikacijo in ustvarijo račun, ter so udeleženci ME-WE ali ME-WE moderatorji).