

Information om hur ME-WE young carers mobilapp erbjuder hjälp och stöd till barn och ungdomar under 18 år

ME-WE young carers mobilapp erbjuder hjälp och stöd direkt riktat till unga omsorgsgivare. Unga omsorgsgivare är barn och ungdomar under 18 år som ger vård, hjälp eller stöd till en förälder, syskon, vän eller annan närstående som har funktionsnedsättning, sjukdom eller annan ohälsa. Appen kan laddas ner gratis via [Google Play](#) och [App Store](#).

Appen är till för alla unga omsorgsgivare. Den kan även användas som ett verktyg i ME-WE-gruppträffar, som också syftar till att hjälpa och stötta unga omsorgsgivare genom att bland annat bidra positivt till deras psykiska hälsa och välbefinnande. Både ME-WE-appen och ME-WE-gruppträffarna har utvecklats i forskningsprojektet [ME-WE](#) tillsammans med unga omsorgsgivare och professionella som arbetar med unga omsorgsgivare.

I texten nedan beskrivs närmare hur appens olika delar hjälper och stöttar unga omsorgsgivare.

Nyheter

På startsidan i appen publiceras nyheter som på ett eller annat sätt är kopplade till unga omsorgsgivare. Detta hjälper unga omsorgsgivare att hålla sig uppdaterade om nyheter som kan vara av betydelse för dem i sin omsorgsroll. (Nyhetererna är tillgängliga för alla som laddar ner appen. Inget konto krävs.)

Informationssidor

I vänstermenyn finns information om ME-WE-projektet där appen utvecklades, unga omsorgsgivares rättigheter, vanliga sjukdomar och diagnoser, vilket stöd som finns för unga omsorgsgivare, vad unga omsorgsgivare kan göra i nödsituationer, användarvillkor, integritetspolicy och kontaktuppgifter till en person som kan svara på frågor om appen. Dessa sidor har skrivits av personer som arbetar med unga omsorgsgivare och innehåller information från kvalitetssäkrade webbplatser, så som www.1177.se och <https://www.umo.se/>. Sidorna är till för att kunna erbjuda hjälp och stöd till unga omsorgsgivare på distans genom att samla viktig, kvalitetssäkrad information på ett och samma ställe. (Informationssidorna är tillgängliga för alla som laddar ner appen. Inget konto krävs.)

Berättelser

Här kan användare läsa berättelser om andra unga omsorgsgivare. Genom att unga omsorgsgivare får se att de inte är ensamma om sin situation kan de få stöttning i sin omsorgsroll. Stöttning från personer i likvärdig situation är värdefull. (Berättelserna är tillgängliga för alla som laddar ner appen. Inget konto krävs.)

Dagbok

I dagboken kan användare skriva texter och ladda upp bilder. Syftet är att på detta sätt öka möjligheten till reflektion, ökad självkänedom och att bidra till personlig utveckling. Dagboken kan hjälpa unga omsorgsgivare att hantera olika tankar och känslor istället för att försöka kontrollera och hålla tillbaka dessa. Dagboken används även som ett verktyg i olika övningar i ME-WE-gruppträffarna. Dagboksinlägg är personliga och endast synliga för användaren själv. (Dagboken är tillgänglig för alla som laddar ner appen och skapar ett konto.)

ME-WE-träffar

Under ME-WE-träffar finns material som används under ME-WE-gruppträffarna. Här kan användare exempelvis hitta information om varje gruppträff, filmer och mindfulnessövningar. Sidan ME-WE-

träffar är därmed ett verktyg för att tillhandahålla det stöd som erbjuds i ME-WE-gruppträffarna. (Materialet under ME-WE-träffar är tillgängligt för alla som laddar ner appen och skapar ett konto.)

Media

Media används i samband med ME-WE-gruppträffarna. Här kan gruppledarna dela användbara filer med deltagarna i sina ME-WE-grupper. Media är därmed ett verktyg för att tillhandahålla det stöd som erbjuds i ME-WE-gruppträffarna. (Media är tillgängligt för alla i Sverige, Italien och Schweiz som laddar ner appen och skapar ett konto samt är ME-WE-gruppdeltagare eller ME-WE-gruppledare.)

Kortlekar

Kortlekar används i en övning som görs under den sjunde ME-WE-gruppträffen, som handlar om hur unga omsorgsgivare kan bygga starka sociala nätverk. I denna övning skapar gruppledaren en kortlek med olika frågor som deltagarna och gruppledaren sedan diskuterar för att stärka dem som grupp. (Kortlekar är tillgängligt för alla i Sverige, Italien och Schweiz som laddar ner appen och skapar ett konto samt är ME-WE-gruppdeltagare eller ME-WE-gruppledare.)

Handen

Handen används i en övning som görs under den sjunde ME-WE-gruppträffen. Övningen börjar med att alla deltagare får en egen hand. Deltagarna och gruppledaren går sedan in i varje persons hand och skriver en positiv egenskap som de har sett hos den personen eller ett fint ögonblick som de har haft tillsammans. När övningen är slut får varje deltagare en egen hand med upplyftande ord som de kan spara på mobilen. (Handen är tillgänglig för alla i Sverige, Italien och Schweiz som laddar ner appen och skapar ett konto samt är ME-WE-gruppdeltagare eller ME-WE-gruppledare.)

Chatten

I chatten kan ME-WE-gruppdeltagare och ME-WE-gruppledare skriva meddelanden och skicka bilder till varandra, antingen i enskilda konversationer eller i gruppkonversationer. Chatten kan därmed användas i samband med ME-WE-gruppträffarna och gör det möjligt för gruppledare att kommunicera med och stötta unga omsorgsgivare. Chatten kan även fungera som ett forum där unga omsorgsgivare kan stötta varandra. (Chatten är tillgänglig för alla i Sverige, Italien och Schweiz som laddar ner appen och skapar ett konto samt är ME-WE-gruppdeltagare eller ME-WE-gruppledare.)