

## Cilji Me-We

- **Sistematizirati znanje** o mladih oskrbovalcih v šestih evropskih državah (Švedski, Sloveniji, Italiji, Nizozemski, Švici in Veliki Britaniji):
  - ▶ s prepoznavanjem njihovih profilov, potreb in preferenc;
  - ▶ z analiziranjem državnih strategij, pravnih okvirov in strukture obstoječe pomoči ter;
  - ▶ proučevanjem dobrih praks in socialnih inovacij.
- **Sooblikovati, razviti in testirati – skupaj z mladimi oskrbovalci – strukturo učinkovitih in večdimenzionalnih psihosocialnih intervencij**, ki bodo osredotočene na izboljšanje duševnega zdravja in dobrega počutja mladih oskrbovalcev. Intervencije bodo razvite »od spodaj navzgor« in prilagojene nacionalnim družbenim kontekstom.
- **Izvajati dejavnosti obsežnega prenosa znanja** za razširjanje, povečevanje zavedanja in pridobivanje javne podpore za mlade oskrbovalce ter z rezultati obveščati ustrezne deležnike na državi, evropski in mednarodni ravni.

Od projekta pričakujemo, da bo (od januarja 2018 do marca 2021 in tudi po izteku) prispeval k večji zdravstveni enakosti in izboljšanim socialnim koristim, kakor tudi k zmanjšanju duševnih motenj, dodatnih bolezni in socialno-ekonomskih zapostavljenosti v teku žiljenja mladih oskrbovalcev.



Ta projekt je prejel finančna sredstva iz programa Evropske unije za raziskave in inovacije Horizont 2020 pod številko 754702 pogodbe o subvenciji.

Podpora Evropske komisije izdelavi te publikacije ne predstavlja zagovarjanja ušebine, ki odseva samo poglede avtorjev. Komisija ne more odgovarjati za kakršno koli uporabo ušebouanih informacij.

## Projektni partnerji

|  |                  |  |
|--|------------------|--|
| Linnaeus University<br>(vodilni partner)           | Švedska          |   |
| Eurocarers   | Belgija          |   |
| University of Sussex                               | Velika Britanija |   |
| Carers Trust                                       | Velika Britanija |   |
| Kalaidos University of Applied Sciences            | Švica            |   |
| Netherlands Institute for Social Research          | Nizozemska       |   |
| Vilans   | Nizozemska       |   |
| National Institute of Health and Science on Ageing | Italija          |   |
| Anziani e non solo                                 | Italija          |   |
| Univerza v Ljubljani                               | Slovenija        |  |

Več informacij na: [www.me-we.eu](http://www.me-we.eu)

#youngcarers



**Psihološka podpora za spodbujanje duševnega zdravja in dobrega počutja med mladimi oskrbovalci v Evropi (Me-We)**

## Kdo so mladi oskrbovalci in koliko jih je?

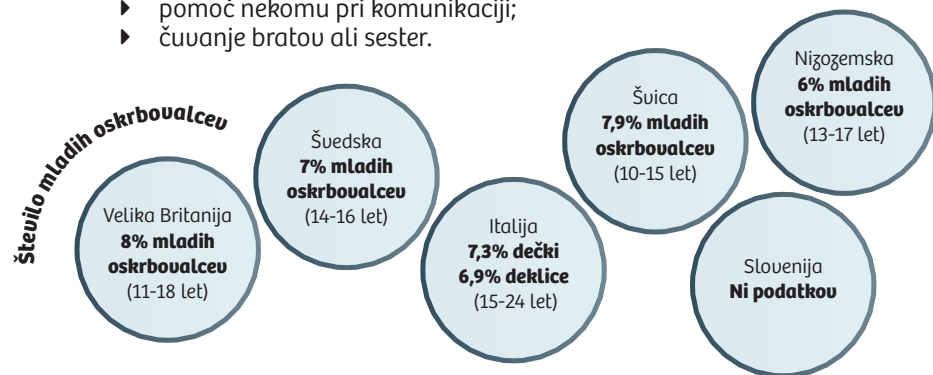
Mladi oskrbovalci so "otroci in mlade osebe pod 18 let, ki izvajajo ali imajo namen izvajati nego, pomoč ali podporo drugemu družinskemu članu. Opravljajo pomembne ali precejšnje naloge oskrbovanja, pogosto redno, in prevzemajo stopnjo odgovornosti, ki jo običajno pripisujemo odraslim." (S. Becker).

**Mladoletni mladi oskrbovalci**  
15- 17 let

**Mladi odrasli oskrbovalci**  
18-24 let

Naloge, ki jih izvajajo mladi in mladi odrasli oskrbovalci so na primer:

- ▶ praktična opravila (kuhanje, hišna dela in nakupovanje ipd.);
- ▶ osebna oskrba (nekomu pomagati iz postelje ipd.);
- ▶ čustvena podpora (pogovor z nekom, ki je v stiski ipd.);
- ▶ osebna nega (pomagati komu pri oblačenju ipd.);
- ▶ vodenje družinskega proračuna in duigovanje receptov;
- ▶ pomoč pri dajanju zdravil;
- ▶ pomoč nekomu pri komunikaciji;
- ▶ čuvanje bratov ali sester.



## Možni upliivi oskrbovanja na duševno zdravje in dobro počutje mladih ljudi in na njihove možnosti v življenju

Mladi oskrbovalci lahko ob oskrbovanju dobijo zadoščenje in lahko doživljajo celo paleto čustvenih stanj, kot na primer samozavest, empatijo, zrelost. Oskrbovanje pa lahko povzroči tudi veliko stresa. Posebej stresno je, ko morajo mladi oskrbovalci usklajevati nove življenjske izjive (npr. ustop na trg dela, prehod iz srednje šole na fakulteto, ustvarjanje lastne družine) z odgovornostmi oskrbovanja. Stisko, ki jo prinaša oskrbovanje, strokounjaki obravnavajo kot dejavnik tveganja za duševno bolezen.

**Duševno zdravje in dobro počutje**

**Izobraževanje**

Brez primerne podpore ima lahko oskrbovanje negativne učinke na izobraževanje (npr. prenizki dosežki, izostajanje od pouka in opuščanje šolanja). Na dolgi rok to lahko povzroči slabo zaposljivost zaradi nižjih izobraževalnih kvalifikacij in samega odnosa do izobraževanja.

**Družabno življenje**

Mladi oskrbovalci imajo manj časa za osebni razvoj in sprostitve, kakor tudi težave pri vključevanju v šolske ali študijske skupine. Lahko celo postanejo žrtve socialne stigme in nasilništva, kar ima za posledico višjo stopnjo socialne izključenosti v odraslem življenju.

»Biti odrasčajoči mladi oskrbovalec predstavlja dejavnik tveganja za duševno zdravje in dobro počutje. Okrog 50% jih doživlja stres, ki je povezan z oskrbovanjem in 40% jih ima težave z duševnim zdravjem.« (Carers Trust, 2016)

## K izboljšanju vzdržljivosti in povečanju družbene podpore mladim oskrbovalcem

Projekt Me-We želi omiliti dejavnike tveganja za mlade oskrbovalce ter jih opolnomočiti z izboljšano prožnostjo (s postopki dogovarjanj, upravljanj in prilagajanj precejšnjim virom stresa ali traume) in s povečano družbeno podporo (od družine, šol, urstnikov, služb).

