



## Hur många unga omsorgsgivare finns det och vilka är de?

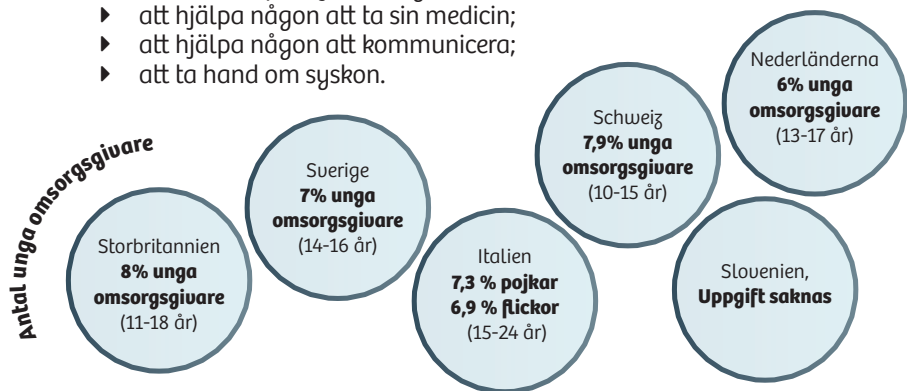
Unga omsorgsgivare är "barn och ungdomar under 18 år, som ger vård, hjälp, eller stöd till någon familjemedlem. De utför regelbundet betydande eller omfattande vårdande och stödjande uppgifter, vilket innebär att de tar på sig ett ansvar som kan jämföras med ett vuxenansvar. Den person som tar emot vården och stödet är ofta en förälder, men kan även vara ett syskon, en morförälder, farförälder eller annan släkting eller vän som har en funktionsnedsättning, kronisk sjukdom, psykisk ohälsa, eller något annat tillstånd som innebär ett behov av vård, stöd eller tillsyn" (S. Becker).

**Unga adolescent omsorgsgivare**  
15- 17 år

**Unga vuxna omsorgsgivare**  
18-24 år

De vårdande och stödjande uppgifter som unga omsorgsgivare utför kan innefatta:

- ▶ praktiska uppgifter (t. ex. matlagning, hushållsarbete och inköp till hushållet);
- ▶ fysisk vård (t. ex. att hjälpa någon ur sängen);
- ▶ emotionellt stöd (t. ex. att samtala med någon som är orolig);
- ▶ personlig vård (t. ex. att hjälpa någon att klä sig);
- ▶ att hantera familjens budget;
- ▶ att hjälpa någon att ta sin medicin;
- ▶ att hjälpa någon att kommunicera;
- ▶ att ta hand om syskon.



## Omsorgsansvarets inverkan på ungdomarnas psykiska hälsa, välbefinnande och möjligheter i livet

### Psykisk hälsa

Att ge vård och stöd till en närstående kan ge en känsla av tillfredsställelse och unga omsorgsgivare kan uppleva en rad positiva aspekter såsom ökad självkänsla, empatisk förmåga och mognad. Samtidigt kan ansvaret medföra mycket press, som kan bli särskilt överväldigande när unga omsorgsgivare måste förena nya livsutmaningar (t. ex. i samband med övergången från gymnasieskola till universitetsstudier, inträde på arbetsmarknaden, eller vid bildandet av en egen familj) med sitt vårdande och stödjande ansvar. Den press som unga omsorgsgivare utsätts för kan betraktas som en riskfaktor för psykisk ohälsa.

### Utbildning

Om unga omsorgsgivare inte får adekvat stöd kan deras omsorgsansvar medföra negativa konsekvenser för deras utbildning i form av låg prestation, frånvaro, eller avhopp från utbildning. Dessa kortsiktiga effekter kan, på längre sikt leda till låg anställningsbarhet, på grund av lägre utbildningsnivå och attityder till högre utbildning.

### Socialt liv

Unga omsorgsgivare kan ha mindre tid över för personlig utveckling och fritid, samt svårigheter att interagera med andra ungdomar. De kan också bli utsatta för social stigmatisering och mobbning, vilket kan resultera i ett socialt utanförskap även på längre sikt.

"Att vara en ung omsorgsgivare är en erkänd riskfaktor för psykisk hälsa och välbefinnande och omkring 50% upplever en stress som kan relateras till omsorgsansvaret, medan omkring 40% har problem med sin psykiska hälsa." (Carers Trust, 2016)

## Med siktet inställt på en stärkt psykisk motståndskraft och ökat socialt stöd för unga vuxna omsorgsgivare

Me-We-projektet syftar till att mildra riskfaktorerna för unga omsorgsgivare genom att stärka deras psykiska motståndskraft (processen att förhandla, hantera och anpassa sig till faktorer som utlöser stress eller trauma) och ge dem ett ökat socialt stöd (från familj, skolor, kamrater och samhällstjänster).

