

**Povabilo k sodelovanju – izvedba preventivnega psiho-edukativnega programa MeWe  
(za sorojence ali otroke oseb z zdravstvenimi težavami (kronicne bolezni, akutne  
bolezni, duševne bolezni, odvisnost, oviranosti ipd.))**

Pozdravljeni.

Vabimo vas k sodelovanju v mednarodnem projektu [MeWe – Psihološka podpora za spodbujanje duševnega zdravja in dobrega počutja med mladimi oskrbovalci v Evropi.](#)

V projektu smo s partnerji in strokovnjaki razvili tako imenovano **primarno intervencijo** oziroma **sklop psiho-edukativnih delavnic za mlade**, ki se soočajo z izkušnjo bolezni ali kakršnekoli podobne situacije, zaradi katere kdo izmed družinskih članov potrebuje pomoč, in sloni na DNA-V teoretičnemu modelu ter teoriji sprejemanja in predanosti (čuječnosti).

**Cilj** intervencije oziroma programa **je povečati prožnost mladih oskrbovalcev** in jih opremiti z ustreznimi veščinami spoprijemanja s stresom, različnimi težavami, šolskimi obveznostmi, vrstniškim pritiskom ipd.

**Program brezplačnih delavnic je namenjen mladim med 15 in 17. letom starosti, ki imajo izkušnjo nudenja opore ali podpore znotraj družine, naj bo to bratu ali sestri, staršem, starim staršem ali bližnjemu prijatelju**, in jih sofinancira Evropska komisija v okviru sheme Horizon2020.

Program je sestavljen iz 7-ih delavnic oziroma srečanj, ki se odvijajo v sedmih zaporednih tednih.

V skupini je od 5 do največ 10 mladih, ki jih vodita 2 izvajalca – oba psihologa.

**\*\* V času posebnih razmer povezanih s COVID-19, je možno delavnice izvajati tudi v online okolju (preko aplikacije ZOOM), za kar smo posebej prilagodili tudi vsebino programa.**

V šolskem letu 2019/2020 smo delavnice uspešno izvedli na Srednji vzgojiteljski šoli, umetniški gimnaziji in gimnaziji Ljubljana, III. Gimnaziji Maribor, Gimnaziji Celje Center, Gimnaziji Ptuj, v Dijaškem domu Novo mesto in Dijaškem domu Ajdovščina.

### **Kdo so mladi oskrbovalci?**

Mladi oskrbovalci so osebe, mlajše od 18 let, ki imajo poleg običajnih razvojnih vlog v šoli in med vrstniki ter družini še posebno vlogo – pomagajo enemu izmed članov družine ali prijatelju, ki potrebuje pomoč. Lahko gre za zahtevno oskrbo ali nego, na primer babice, dedka, enega od staršev, sorojenca, ali pa zgolj za druženje, klepet in poslušanje. . Velikokrat so v pomoč ali podporo članu družine ali prijatelju, ki ima zdravstvene težave, težave z duševnim zdravjem ali drugo stanje, zaradi katerega potrebuje pomoč. Prevzemajo stopnjo odgovornosti, ki jo običajno pripisujemo odraslim.

Mlade lahko prevzemanje nalog oskrbovanja, ne da bi bili na to pripravljeni – ob drugih pomembnih razvojnih nalogah, kot so izobraževanje, družabno življenje, osebna identiteta –, resno obremeni in vpliva na njihovo duševno zdravje in počutje.

### **Izpoved mladega oskrbovalca: Ko sem bil v šoli, sem se počutil krivega**

*»Moj vsakdanjik v srednji šoli se je začel ob 5.30. Takoj po pouku sem s prvim avtobusom prišel domov, ker sem se počutil krivega, da med tem, ko sem v šoli, mama sama skrbi za očeta. Tako je bilo zame samoumevno, da sem večji del popoldneva posvečal oskrbi in temu primerno prirejal svoje želje in organiziral prosti čas. Najtežje je bilo, da se razen z mamo z nikomer nisem mogel pogovoriti o tem, kar se dogaja doma. Bila sva sama, brez nasvetov in pomoči. Nihče naju ni učil, kako poskrbeti za očeta. Spominjam se nešteti večerov in noči, ko sva z mamo premišljevala, kako se bomo prebili skozi mesec, kaj je še treba postoriti ipd. Občutek osamljenosti je takrat prerasel v depresijo. Učil sem se zvečer in ponoči, ko je oče že spal, takrat sem imel čas zase. Eden večjih izzivov je bila tudi odločitev, da ne grem študirat, ampak raje ostanem doma. Izzivi, s katerimi sem se srečeval, so bili bolj psihosocialne narave, ne toliko fizični ali celo ekonomski. Takrat bi mi pomagal predvsem pogovor s kakšnim psihologom ali zgolj socialno delavko, da bi mi pomagala doumeti, da nisem dolžan dati svojega življenja na 'pavzo', in tudi, kako se znebiti občutka krivde. Ampak ko danes gledam nazaj, ne bi spremenil ničesar, ker me je vse, kar je bilo, izoblikovalo v človeka, kakršen sem zdaj.«*

[Več o mladih oskrbovalcih v medijih >>](#)

**Stroški izvajanja programa (izvedba vsebine in plačilo izvajalcev) so v celoti kriti iz projekta MeWe. Dijaki dobijo za udeležbo v programu tudi potrdilo, ki lahko šteje za ure obveznih ali prostih izbirnih vsebin.**

Za več informacij nas prosimo kontaktirajte na:

Dr. Valentina Hlebec, [valentina.hlebec@fdv.uni-lj.si](mailto:valentina.hlebec@fdv.uni-lj.si),

Karina Sirk, [karina.sirk@fdv.uni-lj.si](mailto:karina.sirk@fdv.uni-lj.si).

Veselimo se sodelovanja z vami.

Ekipo projekta MeWe