



HELGLÄGER

EN PAUS I
VARDAGEN

KOMPENDIUM

**#vägra
Skuld**

INNEHÅLL

TACK	2
UNGA ANHÖRIGA BERÄTTAR	3
VARFÖR ETT LÄGER?	5
FÖRBEREDELSE	6
EKONOMI	6
MÅLGRRUPP	7
SAMVERKAN	9
CHECKLISTA	11
ATT GÖRA ETT LÄGER	12
BOENDE OCH LOKALER	12
SCHEMA	13
AKTIVITETER	17
STÖD	20
RISKANALYS OCH HANDLINGSPLAN	20
ATT FORTSÄTTA TRÄFFAS	21
TILL SIST	22

TACK FÖR ATT DU...

vill hjälpa oss förändra förutsättningarna för unga anhöriga! För det är just det du gör, genom att genomföra detta helgläger. Det kompendium du håller i din hand är en handledning till ett av de verktyg som arvsfondsprojektet #vägraskuld arbetat fram under sina tre verksamma år.

Helglägret har tagits fram i syfte att ge unga anhöriga ett sammanhang och en paus i vardagen. Vi har under projektet genomfört två helgläger med cirka 10 unga anhöriga i varje läger. Tillsammans med de unga har vi sedan utvärderat och reviderat lägret och det har för oss blivit tydligt att just läger kan vara en viktig pusselbit i att hantera och skapa förståelse kring sitt anhörigskap:



Precis som våra unga anhöriga nämner på nästa uppslag så kände även vi efter att ha genomfört våra läger att detta måste hända igen! Därför har vi nu tillsammans med en referensgrupp tagit fram ett kompendium som är tänkt att vara en guide för den som vill starta upp lägerverksamhet för unga anhöriga.

Vi vet att ett läger är en stor kostnad för en ensam kommun/organisation att bära. därför vill vi redan nu poängtera vikten av samverkan. Vi har under våra år fått ett otroligt gensvar med många instanser som har slutit upp i vårt arbete för att förändra förutsättningarna för unga anhöriga. Vi tror därför att möjligheten att skapa något betydelsefullt för målgruppen finns, en måste bara våga sträcka ut en hand.

Återigen, stort tack och lycka till.

Jag tycker detta är viktigt för att man träffar nya kompisar som också har det svårt med en närstående. Och att man kan komma bort från familjen ett tag utan att man måste ta ansvar och det blir bråk.

Att man känner att man inte är ensam och att det finns andra.

Innan var jag nervös för att träffa nya människor, nu känner jag mig glad.
Jag har skaffat nya kompisar.

Jag tycker det är viktigt att unga
får gå på såna här läger så att man
inte känner sig ensam.
Detta måste hända igen!

#UNGAANHÖRIGABERÄTTAR

Ingen ska behöva känna sig ensam.
Här har vi kunnat hjälpa varandra,
stötta och förstå, relatera till varandra.

VARFÖR ETT LÄGER?

Det finns flera organisationer som redan bedriver lägerverksamhet för unga anhöriga, men dessa är ofta begränsade på ett eller annat sätt. Antingen är de inriktade på specifika grupper av anhöriga, eller så ses de som en biståndsbedömd insats vilket innebär att den unga måste få beviljat från sin socialsekreterare för att få delta. Tanken med våra läger är att de ska vara öppna och till för alla unga anhöriga, oavsett anhörigskap eller ekonomiska förutsättningar.

Unga anhöriga är i dagsläget en grupp som ofta varken syns eller erkänns för det ansvar de många gånger tvingas ta. Här ser vi att ett läger kan vara en del i att förhindra psykisk ohälsa då det kan minska känslan av ensamhet. Utifrån de utvärderingar vi gjort har det blivit tydligt att det är gemenskapen, att slippa ta ansvar, få lov att tänka på sig själv och att få göra roliga saker tillsammans med andra personer i liknande situation som har varit det viktigaste med våra läger. Att få kunskap om sitt anhörigskap är också en viktig del i det förebyggande arbetet för att den unga anhöriga ska lära sig att hantera sin situation på ett konstruktivt och fungerande sätt. Genom lägret kan den unga också få kunskap om det stöd som redan finns i den kommun hen bor i.

För oss har det varit viktigt att erbjuda en rolig och avslappnande upplevelse för målgruppen, då det främsta målet har varit att ge en paus från en vardag ofta kantad av oro, ansvar och ensamhet. Genom att skapa mötesplatser för unga anhöriga där de kan träffa andra i liknande situation och få fokusera på sig själva vill vi motverka känslan av att vara ensam i sin situation, en känsla som många unga anhöriga har. Detta kan också bli ett sätt att visa på en väg framåt. I mötet med unga anhöriga har vi haft både dialoger och låtit dem svara på enkäter för att kunna utvärdera och revidera formatet inför framtida läger. I dessa utvärderingar var det tydligt att många saknade organiska platser att både vila och mötas på. Vi hoppas kunna uppmuntra och tillgängliggöra möjligheten för andra att arrangera helgläger eller liknande koncept för unga anhöriga runt om i landet. Se nedan förslag och metoder som exempel.

FÖRBEREDELSE

Ett läger tar tid att planera och koordinera eftersom det lätt kan bli många personer inblandade i arbetet. Det är många saker som ska avhandlas och lösas - allt ifrån att etablera samverkansparter och hitta unga anhöriga som vill delta, till att sätta ihop ett roligt och mysigt schema för lägret. Vissa processer tar längre tid medan andra går snabbt så vårt tips är att ge er själva så mycket tid till planering som ni har möjlighet till.

Nedan följer några av de punkter vi har fått lägga extra krut på.

E K O N O M I

Ekonomi är en avgörande faktor när ni ska planera ert läger, därför är det viktigt att veta hur mycket pengar ni har att röra er med. Givetvis går det att skapa läger med väldigt olika ekonomiska förutsättningar, allt är beroende på samverkan, sponsorer och kontakter. Vi har bifogat en exempelbudget utifrån de läger som vi har anordnat, ta inspiration av den. För oss har det varit viktigt att lägren ska vara helt kostnadsfria för de som deltar, även resekostnader har täckts så att ekonomiska förutsättningar inte ska vara en anledning till att en person inte kan delta.

När ni ser över de ekonomiska förutsättningarna kan det vara bra att fundera kring:

Finns det närliggande kommuner/regioner att samverka med? Ensam kan det bli ekonomiskt tungt att genomföra ett läger men tillsammans kommer en långt!

Vilka ekonomiska bidrag finns att söka, både i kommun och region?

Finns det företag/organisationer som vill bistå med sponsring gällande lokal, mat eller trycksaker som kan behövas? Finns det något mer som kan bli sponsrat?

Finns det kompetens inom den egna organisationen eller samverkande parter som kan ersätta budgetposter såsom exempelvis lägerledare eller workshopledare?

MÅLGRUPPEN

Något som varit genomgående för oss har varit svårigheten att nå målgruppen. Vår väg framåt när det gällde läger var att nå ut till organisationer i aktuell kommun/region som redan idag arbetar aktivt med unga anhöriga. På så sätt kunde vi nå ut till dem som vi själva inte fått kontakt med. De unga spred sedan i sin tur ordet vidare till vänner i liknande situation och därigenom fick vi en stor spridning med vår inbjudan. Dessa processer tar dock tid så om det är möjligt är det värt att låta det ta tid från att inbjudan går ut till att lägret ska genomföras. Många ungdomar idag har också fullt upp med både skola, familj, vänner och fritid. För den som dessutom är anhörig kan det kännas omöjligt att med kort varsel prioritera sig själv en hel helg. Det är ännu en anledning till att varför framförhållning är viktig.

Här följer exempel på organisationer och platser att sprida inbjudan via:

Befintligt anhörigstöd för unga anhöriga

Elevhälsa

Fritidsgård

Ungdomsmottagning

Familjecentral

Fältarbetare

Vårdcentral

Andra stödfunktioner i din kommun/region

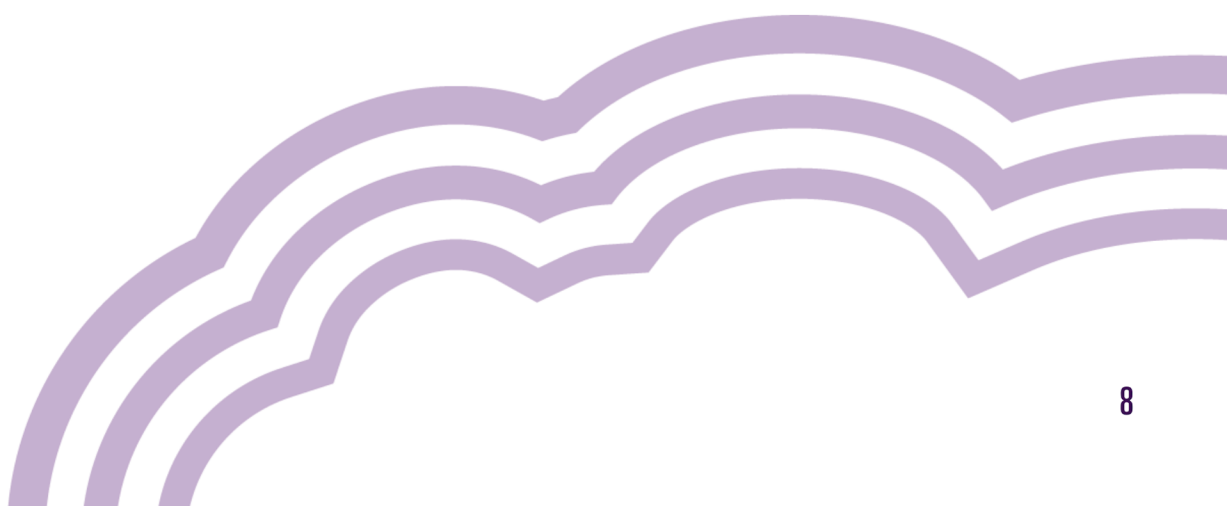
Befintliga anhörigföreningar

Närståendeorganisationer



EGNA ANTECKNINGAR

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.



SAMVERKAN

Samverkan tror vi är den viktigaste biten när det kommer till att framgångsrikt kunna planera och genomföra ett helgläger för unga anhöriga. Här är en lista på potentiella samverkansparter och förslag på hur en samverkan kan se ut:

Elevhälsoteam

Elevhälsoteam på skolor är en given samverkanspart för att kunna nå ungdomar i de områden som lägren planeras, men också för att synliggöra unga anhöriga som en grupp i behov av stöd.

Anhörigstöd

Det kommunala anhörigstödet eller liknande funktioner som erbjuder stöd för unga anhöriga kan bjudas in för att delta under lägret inom ramen för sin tjänst. Det är även viktigt att kunna erbjuda möjlighet till stödsamtal då många känslor och tankar kan dyka upp under ett läger. Ett första möte med det stöd som finns i kommunen kan också bidra till att tröskeln att söka fortsatt stöd, om det behövs, inte är lika hög för den unga i framtiden.


HELGLÄGER

Anhörigförening

Många anhörigföreningar vänder sig främst till äldre men vi tror att dessa kan ha en fin och viktig funktion när det gäller läger. Det kan handla om allt ifrån att stötta upp under lägret och att bidra med tankar och samtal gällande anhörigskap till att de kan bli aktuella som cirkelledare efter avslutat läger.



Anhörigas Riksförbund



Anhörigas Riksförbund arbetar för att förbättra livsvillkoren för anhöriga i Sverige. Dom jobbar också med påverkansarbete och är en resurs om en vill starta upp en anhörigförening. Det kan vara en god idé att samverka vid ett helgläger då de kan bistå med kontakter till anhörigkonsulenter och anhörigföreningar samt hjälpa till att sprida information.



Studieförbund

Ett studieförbund kan bidra med lokaler, kompetens samt kännedom om befintliga nästående- och anhörigföreningar. De kan även ta vid efter genomfört läger och starta upp studiecirklar för de unga anhöriga som deltagit. Ett färdigt koncept med studiecirkelmateriel finns på www.vagraskuld.se.



Kartlägg stödet

I de flesta kommuner finns det organisationer och föreningar som i sin målgrupp kanske inte direkt vänder sig till just unga anhöriga men som ändå kommer i kontakt med dem. Exempelvis Mind, Hjärnkoll och Cancerkompisar. En mindre kartläggning av hur det ser ut i just er kommun/region kan tydliggöra vilka av dessa det kan vara relevant att samverka med.

CHECKLISTA

Viktiga praktiska detaljer att ha koll på samt förslag på arbetsordning.

- Sätt ihop en arbetsgrupp med tilltänkta samverkansparter och fördela ansvar samt skapa en tidsplan
- Bestäm datum för genomförande
- Boka lokal
- Boka workshopledare
- Boka lägerledare
- Ta fram en form för anmälan, en anmälningsslänk samt information att skicka med anmälan till de som kommer att hjälpa till att sprida den
- Dela anmälan med tillhörande information till lämpliga organisationer
- Gör ett schema för lägret
- Gör en riskanalys och ta fram en handlingsplan

Efter sista anmälningdag

- Skicka ut skriftlig information om lägret, packlista och schema till alla deltagare
- Lägerledare tar telefonkontakt och bekräftar anmälan samt bokar resa för deltagande ungdom

Psst...

Anmälan bör innehålla:

Deltagare:

- Namn
- Ålder
- Adress
- Telefonnummer
- Mail
- Allergier/specialkost
- Samtycke kring GDPR (Om ni vill ha möjlighet att dokumentera lägret)

Kontaktperson:

- Namn
- Telefonnummer
- Mail

ATT GÖRA ETT LÄGER

Nedan har vi listat de punkter som varit viktigast för oss i planeringen av själva lägret. Se detta som inspiration när ni startar upp ert eget arbete!

BOENDE OCH LOKALER

När det kommer till lokaler och boende finns det olika vägar att gå, vilket givetvis innebär olika för- och nackdelar. Antingen har ni en lokal som funkar till både boende och aktiviteter eller så delar ni upp det med en lokal på dagtid som är till för aktiviteterna och en annan lokal för boende. En anledning till att dela upp verksamheten på flera lokaler kan vara om ni får tillgång till kommunala lokaler där det oftast inte är tillåtet att övernatta. Det som kan vara bra att tänka på är att lokalerna ska fungera för att ha workshops i, vara häng-vänliga och att det finns möjlighet att laga mat. Det är också bra om det finns plats för att gå undan och ha enskilda samtal eller få vara för sig själv en stund.

Under vårt andra läger delade vi upp själva aktiviteterna och boendet i olika lokaler. På dagen var vi på Kulturlabbet, Ungas kulturhus i Skövde och runt middagstid åkte vi till en lägergård ute på landet. Kulturlabbet bjöd på allt som kan behövas: ett stort rum med en scen och bra yta för workshop, ett café med möjlighet att laga enklare mat, spela spel, pyssla och bara umgås. Vi var ensamma i huset, något som var en viktig faktor för att skapa en trygg plats för ungdomarna. I huset fanns även mindre samtalsrum att tillgå när behov uppstod för enskilda samtal och stöd.

Lägergården hade ett stort och rymligt kök så att alla kunde vara med och laga middag och sedan sitta och äta tillsammans. Möjligheter till filmkväll med soffor och tv samt en stor yta där ungdomarna sov tillsammans med ledarna på madrasser med medtagen sovsäck och kudde. Något som skapade en mysig känsla och fyllde på i den gemenskapen som uppstod hos alla medverkande

SCHEMA

I nedanstående punkter hittar ni tips på saker att tänka på inför att ni ska göra ett schema. Om ni har möjlighet är det att rekommendera att ni skapar en referensgrupp med unga anhöriga för att kunna bolla schema och aktiviteter med dem. På så sätt säkerställer ni att schemat faktiskt är utformat utifrån målgruppen. Ni kan exempelvis bjuda in de som ska delta på lägret på ett digitalt häng innan så att ni kan prata om vilka aktiviteter som ska finnas med under lägret. Det kan också kännas bra att få ett ansikte på de ska delta, både för er som arrangörer och för de unga. Detta är även ett sätt för vårdnadshavare att få ställa frågor och se att ni som arrangörer är seriösa och kommer att ta väl hand om deras barn.

- Trots att helglägret är tänkt att vara en paus i vardagen och inte en bearbetning av sitt anhörigskap ser vi att det finns ett stort värde i att gruppen tillsammans med ledarna i början av lägret skaffar sig en gemensam bild av hur ett anhörigskap kan se ut och vad det kan få för konsekvenser för den anhöriga. Många unga anhöriga är i början av sitt anhörigskap och kan behöva ett språk för sin situation. Därför rekommenderar vi att genomföra hela eller delar av den **workshop** vi tagit fram. Genom att skapa just ett gemensamt språk blir det lättare för de deltagare som känner ett behov av stöd att också uttrycka detta.
- Skapa utrymme i schemat för förutsättningslöst häng där deltagarna själva kan styra över tiden. Här kan ett gäng sällskapsspel komma till användning då det får igång umgänget. Även om majoriteten av tiden går åt till att göra roliga och utvecklande saker kan själva sammanhanget väcka mycket tankar och känslor. Dessa kan behöva bearbetas genom stöttande samtal eller tid för sig själv. Kom ihåg att lägret också ska vara en återhämtning.
- Det är viktigt att ledarna är väl informerade om sina olika ansvarsområden. Upprätta gärna ett internt schema för er i personalen.

Psst...

Utöver schema för deltagarna hittar ni också tips kring schemaläggning av personal och vad som kan vara bra att tänka på inför bemanning. Se bifogade filer på ett externt samt internt schema.

WORKSHOP

- Är jag anhörig

Detta är en målgruppsanpassad workshop som ger en grundläggande förståelse av begreppet anhörig. För många är själva ordet anhörig främmande och inget en identifierar sig med. Genom #vägraskulds workshop får ungdomarna en inblick i:

- *Vem kan vara anhörig*
- *Till vem kan en vara det*
- *Hur kan det påverka en*

Läs mer och hämta ditt material på:

www.vagraskuld.se

Under vårt andra läger hade vi en extra personal på plats som hade rollen som "roddare". Roddaren var inte lika delaktig i workshops och andra aktiviteter utan hade ansvar för det logistiska - fixa fika, åka och handla om något glömts, se till att tiderna hölls och möta upp externa personer såsom workshopledare. Roddaren deltog inte heller i kvällsaktiviteterna och sov på annan plats. Under dagtid avlöste hen ledarna så att de kunde ha rast, på så sätt fick alla återhämtning under lägret. Detta är såklart en resursfråga och ni avgör själva hur ni har möjlighet att bemanna.

SCHEMA FORTS.

- Se till att avsätta tid för att ordentligt gå igenom nedanstående punkter när alla deltagare är på plats:

- Gå igenom hur schemat för helgen ser ut. Schema med tider och aktiviteter ska sitta uppe när deltagarna kommer. Att vara ung och anhörig kan många gånger skapa ett stort behov av kontroll, detta blir ett sätt att skapa lugn och trygghet hos deltagarna så att de kan släppa på kontrollen.

- Vad innebär era olika roller som ledare, stöd, roddare mm. Prata igenom det så att det blir tydligt för alla vilken funktion var och en i personalen har.

- Kontaktuppgifter till alla deltagare, ledare och eventuell jourpersonal ska finnas tillgängliga om något skulle hända. Ett tips är att lägga in dessa i telefonen så de är nära till hands.

- Lägg extra tid på att prata om era förväntningar inför helgen.

- Det är viktigt att sätta upp gemensamma regler för att alla ska ha det så bra som möjligt. Förbered genom att göra ett utkast som deltagarna sedan får vara med och tycka till om och fylla på om de känner att något saknas. Detta blir era gemensamma förhållningsregler under lägret.

- Gå igenom brandsäkerhet och nödutgångar. Var är er uppsamlingsplats om något skulle hända?

- Ha en handlingsplan för hur ni gör om någon deltagare vill åka hem. Och påpeka att det är helt ok om någon vill åka hem!

Psst...

Var beredd på att schemat kan behöva ändras!
Kanske funkar inte vissa aktiviteter för gruppen eller så blir en workshopledare sjuk. Var redo att ställa om om det behövs.

EGNA ANTECKNINGAR

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



AKTIVITETER

Här är några tips på bra aktiviteter på ert läger. Men det är bara fantasin som sätter gränser! Har ni möjlighet att träffa gruppen digitalt innan det är dags för lägret är det en bra idé att samla in önskemål från ungdomarna.

Att lära känna varandra

För många är det ofta väldigt nervöst och kanske även oroligt att åka iväg på ett läger om en inte känner någon. Det är helt naturligt. Men därför är det också extra viktigt att ledarna tar ett stort ansvar i början av lägret och leder aktiviteter som gör att deltagarna börjar lära känna varandra. När en känner att någon tar ansvar för det sociala i en situation och tydligt leder kan en ofta slappna av lättare.

Vi har startat våra läger med samling vid 11:00 dag 1 och därefter har den första aktiviteten varit att laga tacos ihop. Ledarna har delegerat uppgifterna så att de unga slipper ta egna initiativ, de har också varit drivande i samtal och att skapa en lättsam stämning. Efter maten har vi hoppat direkt till den praktiska genomgången och sedan gjort olika övningar och lekar för att börja lära känna varandra.

Avslappning/Mindfulness

Under lägret kan många tankar och känslor väckas. Dels genom att träffa andra i liknande situation men också av att få göra något bara för en själv. Känslor av skam och skuld för att en har roligt kan uppstå och skapa obehag. Oavsett om dessa känslor uppstår eller inte så kan avslappning eller mindfulness vara värdefulla verktyg att få med sig i vardagen. Kanske kan basal kroppskänedom eller frigörande dans vara ett sätt att landa in i sin kropp.

Mat under lägret

Att hjälpas åt och laga mat tillsammans kan vara ett sätt att skapa en gemenskap i gruppen. Det är därför vi har startat upp våra läger genom att förbereda en gemensam lunch ihop. Utöver det har vi dock tyckt att det är viktigt att deltagarna inte känner att de behöver vara duktiga och hjälpa till. Många unga anhöriga tar ett orimligt stort ansvar hemma, ett ansvar som ett barn inte ska behöva ta. Detta vill vi under lägret ge dem en paus från.

Kreativ workshop

Vi har genomgående i projektet #vägraskuld jobbat med kultur som verktyg. Dels för att skapa igenkänning och dels under våra läger för att hitta nya sätt för de unga anhöriga att uttrycka sig. Att vara kreativ och göra något som upptar hela ens koncentration ger en paus ifrån den vardag som oftast kan kantas av oro och ansvar. Under våra läger har vi testat på att skapa fri konst och att skriva rapmusik. Det är viktigt att lyssna in målgruppen och vad de vill göra, men ibland kan det också vara fint för de unga att hitta ett nytt intresse i något oväntat.

Anonym utvärdering

Deltagarnas utvärdering är ovärderlig så låt dem känna att deras röst och åsikter är viktiga. Lägre är till för dem och därför behöver ni veta vad som varit bra och vad som kan bli bättre. Utvärderingarna är också ett underlag till eventuella finansiärer där ni kan visa på vilken skillnad deras bidrag faktiskt gjort. Vi har gjort utvärderingen tillsammans på plats efter sista lunchen. På så sätt kan vi säkerställa att alla faktiskt deltar.

Kvällshäng med film och mys

Det som våra deltagare har tyckt bäst om under våra läger är filmkvällen. Ett helt kravlöst umgänge i sköna soffor med en härlig film. Sedan har de krupit ner i sina sovsäckar, pratat och skrattat och berättat skräckhistorier för varandra. Tänk ut några förslag på filmer i förväg som deltagarna får välja mellan, och se till att ha godis, chips och popcorn redo!

Psst...

Alla lekar behöver inte nödvändigtvis handla om att berätta saker om sig själv. Att få skratta och ha kul tillsammans ger en känsla av sammanhang som gör att gruppen blir tryggare. Det är viktigt att även ledare deltar i lekarna.

AKTIVITETER FORTS.

Avslutande aktivitet Botten Toppen Stolt

Vi har under hela projektet haft ett nära samarbete med organisationen Maskrosbarn som har delat med sig av en övning som vi valt att ta använda för att avsluta lägret. Övningen heter Botten Toppen Stolt och görs i en runda. Varje person får säga något som är botten, något som är toppen och något som en är stolt över. När en är färdig säger en tack, gruppen svarar tack och turen går vidare till nästa person. Alla närvarande deltar, även ledarna. Övningen skapar ett fint avslut på lägret och ger också varje deltagare möjligheten att känna och uttrycka stolthet.

A graphic featuring the word "STOLT" in a bold, orange, sans-serif font. The letter "S" is significantly larger than the other letters. Behind the "S" is a stylized orange location pin icon. A dashed orange line starts from the bottom of the "S" and curves downwards and to the left, leading towards the "BOTTEN" graphic.A graphic featuring the word "TOPPEN" in a bold, orange, sans-serif font. The letter "T" is significantly larger than the other letters. A dashed orange line starts from the bottom of the "T" and curves downwards and to the left, leading towards the "BOTTEN" graphic.A graphic featuring the word "BOTTEN" in a bold, orange, sans-serif font. The letter "B" is significantly larger than the other letters. Behind the "B" is a stylized orange location pin icon. A dashed orange line starts from the bottom of the "B" and curves downwards and to the left, leading towards the "BOTTEN" graphic.

STÖD

Det är viktigt att lämna tid och plats i schemat för deltagarna att kunna gå undan med en ledare om de har behov av att prata. Var tydlig i början av lägret och berätta att möjligheten finns om behovet skulle uppstå och vem en i så fall ska vända sig till. Se även till att de stödpersoner som är med på lägret har goda kunskaper i hur det kan vara att vara ung och anhörig

Vi vill också skicka med att arbetet inför och under lägret kan väcka saker hos de lägerledare som jobbar, så se till att stämma av med varandra under arbetets gång. Försök att avsätta tid för ledarna där de kan gå igenom dagen för att reflektera tillsammans och fånga upp specifika händelser eller känslor. Ett bra tillfälle är exempelvis när roddaren är på plats och kan ta över ansvaret för en stund.

RISKANALYS OCH HANDLINGSPLAN

Inför varje läger behöver ni arbeta fram en riskanalys och en handlingsplan. Se bifogade dokument för exempel på dessa.

Här är några punkter som också är bra att tänka på:

- Ha en lista på extra lägerledare/workshopledare i händelse av sjukdom
- Se till att ni har en jour som kan rycka in om något skulle hända på natten
- Planerar ni för aktiviteter utomhus är det bra att ha koll på vädret
- Var beredda att stuva om i programmet
- Ha en beredskapslista med telefonnummer till BUP/psykakut, polis, akuten/1177 m.m.
- Se till att de ledare som ska delta är psykiskt stabila då dessa dagar väcker många känslor även hos ledarna

ATT FORTSÄTTA TRÄFFAS

Vår vision är att de unga anhöriga som deltagit på lägret ska kunna fortsätta träffas även efteråt. En form för den typen av träffar kan vara via en studiecirkel. Hos Studieförbundet Vuxenskolan (SV) finns det ett färdigt studiecirkelmateriale som #vägraskuld har arbetat fram. Genom att samverka med SV kan de ta vid efter genomfört läger. Mer information om #vägraskulds studiecirkel och hur du kan använda dig av det materialet finns här:

STUDIECIRKELMATERIAL

- Det är inte ditt fel

#vägraskulds studiecirkelmateriale är uppbyggt på åtta träffar och har som mål att ge deltagarna nya insikter om anhörigskap och handfasta verktyg för att hantera sin situation. Vi går igenom olika teman såsom ansvar, konsekvenser, skuld och skam, känslor och relationer. Förutom faktatexter består materialet av inledande citat från unga anhöriga samt övningar som görs i grupp eller enskilt. Detta materialet kan användas av anhörigkonsulenter och studieförbundet, men även i skolan som lektionsunderlag eller av elevhälsoteamet. Vi ser även att det kan användas på fritidsgårdar för att lyfta temat.

Materialet är helt fritt och gratis att använda.

Studiecirkelmaterialet har arbetats fram tillsammans med unga anhöriga och yrkespersoner som jobbar med målgruppen.

Läs mer och hämta ditt materialet på:

www.vagraskuld.se

TILL SIST VILL VI SÄGA...

att i våra möten med unga har det blivit tydligt att de inte efterfrågar behandling eller vård utan snarare en trygg vuxen för förutsättningslösa samtal och en känsla av sammanhang. Att inte känna sig ensamma.

Vi är övertygade om att ett läger för unga anhöriga kan bidra till att stävja just denna känsla av ensamhet vilket i förlängningen kan göra det lättare för den unga anhöriga att hantera sin situation. Att ett läger som detta också ger den anhöriga en paus i vardagen med tillfälle att faktiskt få hitta nya verktyg och vänner gör att vi vill slå ett slag för och skicka energin till att hugga i och starta planeringen. Vi hoppas att detta kompendium har gett inspiration och tips på vägen!

Så återigen, tack för att du hjälper oss förändra förutsättningarna för unga anhöriga.

Tillsammans gör vi skillnad!



DET INTE
ÄR DITT
FEL

#Vägra
Skuld



www.vagraskuld.se