

Veerkrachtstraining ME-WE voor jongeren die zorgen



In Nederland zorgen ongeveer 6 tot 8% van de 13- tot 17-jarigen voor een (ziek) gezinslid. Dit kan grote impact hebben op het welzijn van deze jonge mantelzorgers. Samen met jongeren en professionals ontwikkelden Vilans en het Sociaal en Cultureel Planbureau daarom een veerkrachtstraining voor jonge mantelzorgers.

Voor wie?

Deze training is voor jongeren die opgroeien met een ouder, broer of zus of goede vriend die ziek is of een beperking heeft. En die voor hen zorgen of zich zorgen maken over hen. De training richt zich op adolescenten en is getest bij jongeren van 15, 16 en 17 jaar, op scholen en steunpunten mantelzorg.

Waar?

Bied de training aan op jouw school of via jouw zorgorganisatie of steunpunt mantelzorg. Promotiemateriaal is beschikbaar om de jongeren uit te nodigen. Net als een thema: 'hoe het is om op te groeien met een ziek gezinslid'.

Blijf op de hoogte!

In de zomer van 2021 komt de ME-WE-training beschikbaar. Wil je hiervan op de hoogte gehouden worden? Stuur dan een mail naar mewesupport@vilans.nl.

Hoe werkt het?

De veerkrachtstraining bestaat uit zeven wekelijkse groepssessies met andere jonge mantelzorgers. De training is gebaseerd op acceptatie en commitment therapie en positieve psychologie gecombineerd in het [DNA-V model](#). Hiermee oefenen de jongeren met verschillende rollen, gericht op groei, vitaliteit en betekenisvol gedrag:

1. Elkaar leren kennen
2. De rol van Adviseur – wat is jouw ervaring en advies?
3. De rol van Waarnemer – wat zie en ervaar je?
4. De rol van Ontdekker – wat doe je?
5. Waarden – wat vind jij belangrijk?
6. Flexibel zelfinzicht – hoe kijk je naar jezelf?
7. Sociale netwerken – wie staan er naast je?



Mobiele app

Een onderdeel van de training is de mobiele app voor jonge mantelzorgers.



Met de app kun je:

- Opdrachten uitvoeren tijdens de sessies
- Opdrachten voorbereiden
- Dagboek bijhouden
- 1 op 1 chatten met andere jongeren of met de groep



De app geeft ook informatie over:

- Ziektes, handicaps en verslaving
- Rechten van jonge mantelzorgers
- Tips van andere jongeren
- Wat te doen bij noodgevallen
- Wegwijzer naar ondersteuning voor jonge mantelzorgers

‘Ik zei heel vaak: jullie zijn jonge mantelzorgers. Terwijl ik nu denk: je groeit op als jonge mantelzorger, maar je groeit ook op als... wie ben je nog meer.’ Quote trainer ME-WE training

Meer weten?

Bekijk de website van het [SCP](#) of [Vilans](#). Of bekijk [deze video](#) waarin trainers en een jonge mantelzorger vertellen over hun ervaring met de training.



Dit project wordt gefinancierd door de Europese Unie (subsidienummer 754702). Vanuit Nederland doen Vilans en het Sociaal en Cultureel Planbureau mee. Meer informatie vindt u op <https://me-we.eu>.