

OROSKORT

UNGA OMSORGSGIVARES ORO

Oroskorten innehåller påståenden om unga omsorgsgivares erfarenheter och liv. Med unga omsorgsgivare avses här alla barn, ungdomar och unga vuxna som har en närstående som är sjuk, och där det finns skäl att misstänka att den närståendes situation belastar eller oroar den unga. Det kan handla om en somatisk sjukdom, psykisk ohälsa, funktionsnedsättning eller överdriven användning av rusmedel. Den unga omsorgsgivaren har inte alltid kunskap om den närståendes diagnos, och den närstående har inte nödvändigtvis en diagnos.

I korten använder vi huvudsakligen termen 'närstående', med vilket vi avser en förälder, syskon, vän, partner eller annan nära person till den unga, som är sjuk eller har symptom, som barnet eller den unga personen oroar sig för. Kortet är särskilt lämpliga för situationer där hemsituationen eller den närståendes situation är relativt långvarig och belastande. Kortet är utformat för att användas med ungdomar över 13 år.

Syftet med korten

1. Synliggöra för den unga och för professionella den oro och det ansvar som den unga bär, samt den belastning det medför på olika livsområden.
2. Normalisera, samt hjälpa den unga att känna igen och sätta ord på de upplevelser och känslor som är kopplade till hens situation.
3. Underlätta samtalet med den unga om vilken typ av belastning som upplevs och hur tung den är.

Innan korten tas i bruk

Innan korten tas i bruk är det viktigt att ha ett samtal med den unga om hens familj eller livssituation utifrån ett styrkebaserat förhållningssätt. Man kan be den unga berätta om viktiga personer i hens liv och hur hens familj ser ut. Här kan man använda hjälpmedel som nätverkskartläggning eller familjens styrkekort. I arbetet är det centralt att fokusera på skyddande och positiva faktorer och att hålla dem närvarande i samtalet genom hela arbetsprocessen.

Att prata om belastning kan vara svårt och skrämmande för den unga, eftersom hen ofta känner kärlek för och vill skydda sin förälder eller närstående. Det är viktigt att diskutera med den unga att även negativa känslor är tillåtna. Att identifiera och erkänna dessa känslor kan vara utmanande, och därför är det betydelsefullt att i en trygg miljö sätta ord på och normalisera dessa känslor och upplevelser.

Det är särskilt viktigt att notera att korten inte är ett mätverktyg utan ett hjälpmedel för samtal. Antalet kort som lyfts fram mäter inte den ungas välbefinnande och leder inte automatiskt till fortsatta åtgärder. Syftet med korten är att fungera som en spegel för den ungas egna upplevelser, väcka tankar, stödja samtalet och ge en känsla av samhörighet. Kortet innehåller vanliga upplevelser hos unga omsorgsgivare, och meningarna är skapade av andra unga i liknande situationer. Det är bra att förmedla detta till den unga. Kortet kan väcka många tankar

hos den unga, och det är därför viktigt att den professionella har tid att bearbeta de tankar och känslor som växer under arbetet tillsammans med den unga.

Användning av korten

Det finns 100 kort, och varje kort innehåller ett påstående. Kortet är indelade i sex olika färgkodade kategorier:

- Påverkan på egen roll eller relationen till den närstående
- Praktiskt ansvar och uppgifter
- Påverkan på känslolivet
- Påverkan på sociala livet
- Påverkan på skolgången
- Glädjämnen i livet

1. Kortet läggs ut på bordet en kategori i taget.

2. Den unga ombeds att välja de kort inom den aktuella kategorin som hen känner att hen kan relatera till.

3. När den unga har valt kort inom en kategori, diskuteras dessa. Vilka tankar och känslor väcker korten hos den unga? Är det något kort som särskilt fångar uppmärksamheten?

4. Alla kort som den unga valt går igenom ett i taget: Varför valde den unga just detta kort? Vilka tankar väcker det? I vilka situationer eller hur ofta har den unga upplevt detta? Har hen pratat om det med sin närstående eller någon annan? Känner hen behov av en förändring? Vad skulle en förändring kräva?

5. Alla kategorier av belastning går igenom på motsvarande sätt.

6. Samtalet avslutas alltid med kortet Glädjämnen i livet.

Användningen och fortsatt arbete

Behandlingen av kortens olika områden kan delas upp på flera möten. Det är dock viktigt att gå igenom alla områden. Vid ett långsiktigt arbete kan korten användas som ett verktyg för att följa upp den belastning den unga upplever. Under arbetets gång kan det uppstå oro hos den professionella för den ungas situation och uppväxtmiljö. Efter arbetet med korten är det viktigt att säkerställa att den unga får det stöd hen behöver och inte lämnas ensam i sin situation.

Oroskortet har utvecklats med finansiering från STEA som en del av Kysy Nuorelta-projektet och ALISA-projektet i samarbete med unga omsorgsgivare samt yrkesverksamma inom social-, hälso- och utbildningssektorn. Kortens innehåll grundar sig även på både internationell och nationell forsknings- och erfarenhetsbaserad kunskap om unga omsorgsgivare.

Grafisk planering: Heta Koivusalo Oroskortet är översatta av FinFami Österbotten rf



alisaprojekti.fi



vsfinfami.fi



finfamiosterbotten.fi