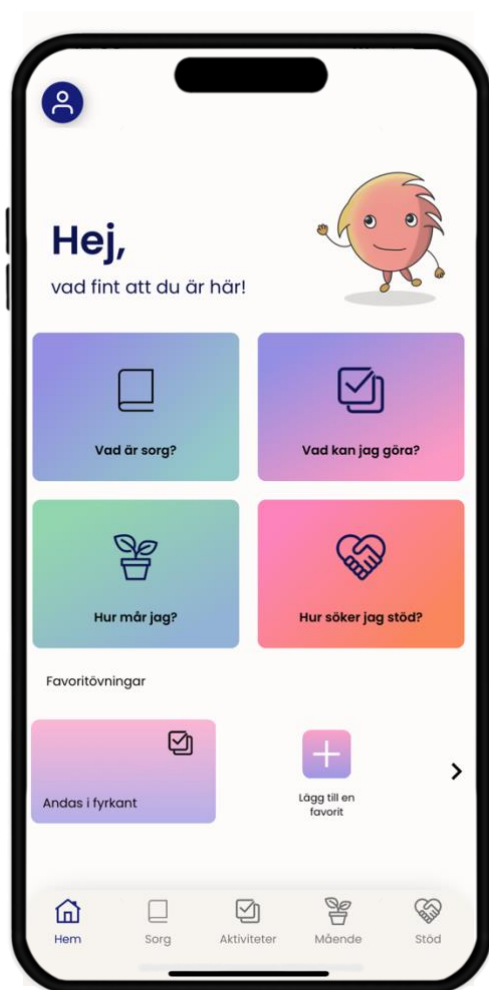


# Appen: alba – ung i sorg

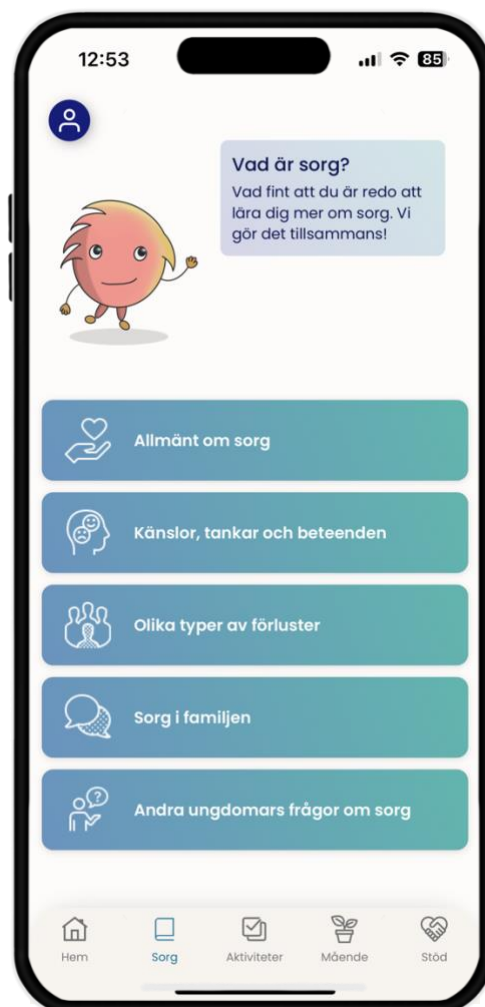


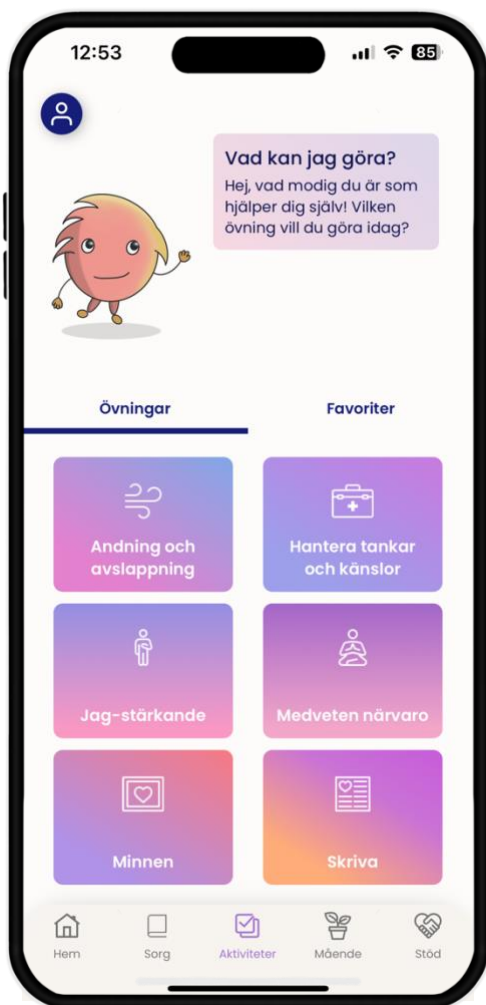
Alba är en självhjälpsapp som har tagits fram av forskare vid Uppsala Universitet och ungdomar som själva har förlorat en familjemedlem, samt den ideella organisationen Randiga Huset.

Alba är till för ungdomar som har förlorat en familjemedlem och vill ha stöd i förlusten och sorgen. Alba består av 5 sektioner som tillsammans är tänkta att hjälpa unga i sin sorg. Användare väljer fritt vilka delar de vill använda och när de vill använda appen.

## Vad är sorg?

Den första sektionen handlar om att lära sig mer om vad sorg är och hur man kan må efter en förlust. Här finns massor av information och kunskap samlad om sorg, vanliga känslor, tankar och beteenden, och hur sorg kan se ut i familjen.



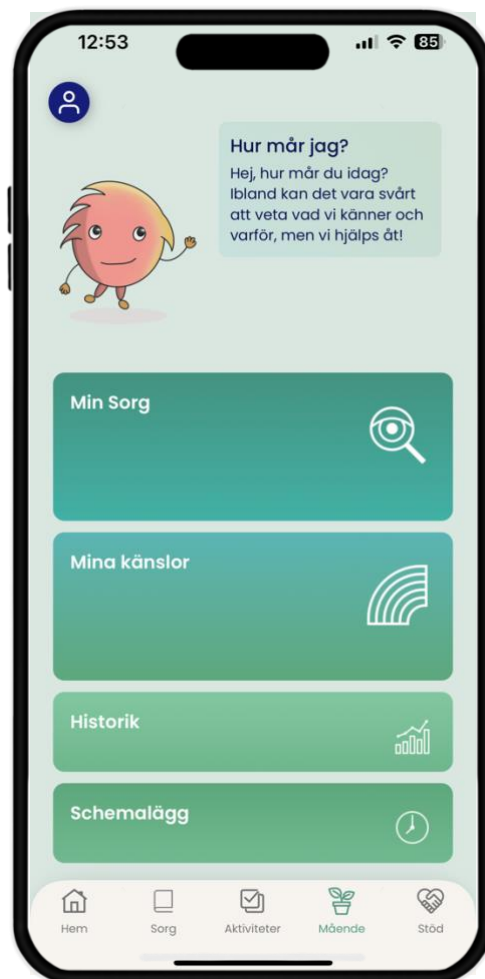


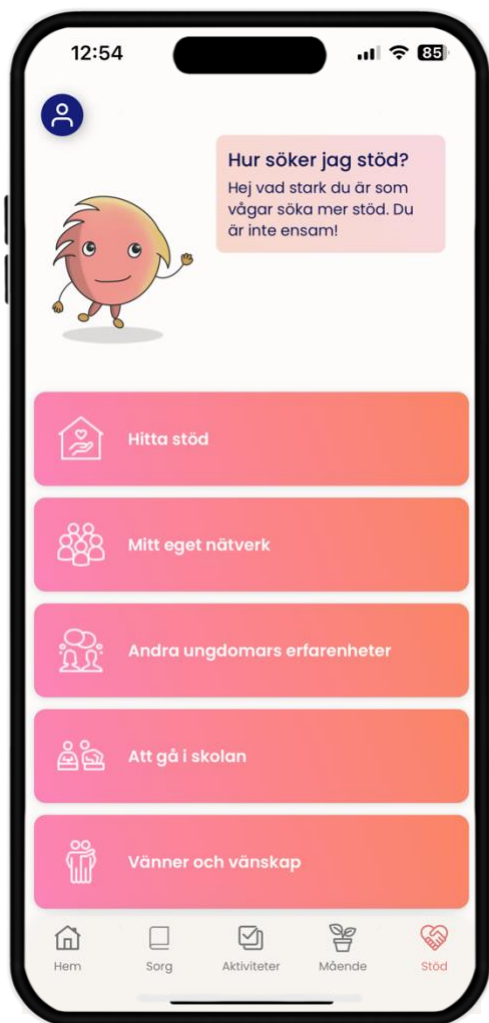
## Vad kan jag göra?

Den här sektionen består av olika sorters övningar som ungdomar kan använda för att hantera hur de mår och hantera olika situationer som uppstår relaterade till deras sorg. De kan till exempel lyssna på övningar i medveten närvaro, eller få hjälp att andas lite lugnare. De kan också göra övningar för att minnas den som dött, eller för att informera någon nära om vad som hänt.

## Hur mår jag?

I denna här sektion finns det två verktyg där du i det ena kan fylla i din sorg och följa din sorg över tid: verktyget "Min Sorg". I den andra kan du sätta ord på dina känslor utifrån de känslorna du har just då, verktyget "Mina känslor". De är till för att du ska lära dig mer om din sorg och dina känslor.





## Den privata delen

Under denna sida kan du samla minnen i en minnesbank om den som du har förlorat, sätta ihop en krisplan som du kan använda när det är extra tufft, samt läsa lite mer om hur appen fungerar.

## Hur söker jag stöd?

Här finns telefonnummer, chattar och andra kontaktuppgifter till olika typer av stödinsatser som du kan behöva som ung. Här finns också information om vikten av vänskap, tips på hur du kan utöka ditt nätverk och möjlighet att ta del av andra ungdomars erfarenheter av att förlora en familjemedlem.



# Hemsidan: [www.ungisorg.se](http://www.ungisorg.se)



Hemsidan [www.ungisorg.se](http://www.ungisorg.se) har skapats för forskningsprojektet **ung i sorg**, där appen alba utvärderas.

Hälften av deltagarna får istället för appen tillgång till en lösenordskyddad del av hemsidan. Denna del innehåller information om sorg och vanliga tankar, känslor och beteenden som ofta kommer med sorgen.

Varje del på hemsidan består av olika underdelar, där olika tankar, känslor och beteenden beskrivs mer i detalj. Texterna är korta och målgruppsanpassade, och tänkta att hjälpa ungdomar att förstå och normalisera olika reaktioner på sorgen.

Hemsidan innehåller även ett avsnitt om sorg i familjen och en del om att utöka sitt stöd.

