

# Hela vägen tillsammans

Ett efterstödsprogram för unga mellan  
16 - 25 år under och efter samhällsvården.



# Förord – Knas Hemma och projektet Efter Knas

Den här handboken är till yrkesverksamma som möter ungdomar som ska lämna samhällsvården. Projektet Efter Knas har utvecklats till efterstödsprogrammet *Hela vägen tillsammans* för kommuner och socialtjänst med tillhörande bilagor med checklistor och övrigt material som du hittar på vår hemsida.

*“Göra saker man egentligen inte vill – för att man inte vågar satsa på utbildning eller jobb, av rädsla att misslyckas och stå utan skyddsnät.”*

/ Så beskriver en ung vuxen verkligheten efter en samhällsplacering.

Detta efterstödsprogram syftar till att ge ungdomar rätten till trygghet och stöd när de tar steget in i vuxenlivet, så att rädslan kan bytas mot framtidstro.

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Inledning.....	4
Målgruppen – Fakta om ungdomars livsvillkor.....	9
Kommunernas ansvar och möjligheter i eftervården.....	14
Inledning.....	15
Vad säger lagen om efterstöd? .....	15
När livet ska ta fart – men stödet försvinner .....	18
När efterstödet börjar .....	19
Att arbeta strukturerat – stöd från BBIC: På väg .....	21
Vad kan socialtjänsten göra? .....	22
Ett efterstödshus – att visualisera det stöd som ungdomar behöver.....	25
Traumamedvetet arbetssätt .....	31
Journalföring och ungdomars delaktighet i kontakten med socialtjänsten .....	33
Praktisk vägledning i arbetet med barn och ungdomar .....	36
Huvudteman.....	39
Att vara ungdom och erfarenhetsbärare.....	42
Relationer och nätverk.....	50
Hälsa och välmående .....	56
Livskunskap .....	64
Fritid, kultur och engagemang .....	70
Drömmar och framtid .....	76
Slutord .....	82
Tack! .....	83

# Inledning



## Om utbildningsmaterialet

Att vara samhällsplacerad påverkar livet – inte bara under själva placeringen, utan också långt efteråt. För ungdomar med erfarenhet av samhällsvård i olika former är övergången till vuxenlivet ofta fylld av utmaningar, särskilt om man saknar ett tryggt hem, nätverk eller stabilt stöd.

Den här handboken har tagits fram av Knas Hemma för att stärka eftervården och ge både teoretiska och praktiska verktyg till yrkesverksamma som möter målgruppen. Vi har valt att ersätta begreppet "eftervård" med "efterstöd", i samråd med både ungdomar, forskare och experter som deltagit i projektet.

Efterstöd ska vara en rättighet för alla ungdomar och en förebyggande insats som sätts in tidigt under en samhällsplacering. På så sätt säkerställs att samhällets ansvar inte upphör när placeringen avslutas. Tvärtom – det är ofta just då många behöver stödet som mest, för att kunna forma sitt eget liv på sina egna villkor.

Hela vägen tillsammans är ett program som består av en handbok för yrkesverksamma, en handbok för ungdomar samt tillhörande filmer.

Vi utgår från att alla barn och ungdomar är rättighetsbärare – inte mottagare av hjälp. Barnkonventionens artiklar om icke-diskriminering (artikel 2), barnets bästa (artikel 3), rätten att bli lyssnad på (artikel 12) och rätten till en skälig levnadsstandard (artikel 27) gäller även i övergången till vuxenlivet. För samhällsplacerade ungdomar innebär det rätt till en trygg bostad, stöd i utbildning och arbete, inflytande över sitt liv och tillgång till det stöd som krävs – utan att behöva kämpa för det.

Eftersom denna handbok riktar sig till ungdomar mellan 16 och 25 år är det också viktigt att lyfta de mänskliga rättigheterna som fastställs i andra internationella konventioner – exempelvis Europakonventionen om de mänskliga rättigheterna och FN:s konvention om ekonomiska, sociala och

kulturella rättigheter. Dessa rättigheter gäller alla, oavsett ålder, och omfattar bland annat rätten till privatliv, utbildning, hälsa, bostad, arbete och social trygghet. De är inte något man måste förtjäna – de är universella och ska säkerställas av samhället.

Vi på Knas Hemma tror på att bygga starka insatser som bär ungdomar genom en avgörande tid i livet och som gynnar både ungdomarna och samhället i stort. Projektet **”Efter Knas”** har under tre år utforskat ungdomars behov och önskemål samt förebyggande insatser kopplade till efterstöd, vilket har resulterat i ett heltäckande **efterstödsprogram**. Den här handboken är en del av projektet och vi hoppas att du som yrkesverksam använder den – tillsammans med ungdomar och i ett tidigt skede – för att stärka deras framtid innan många riskerar att stå utan hjälp och stöd.

## **Om projektet ”Efter Knas”**

”Efter Knas” är ett treårigt projekt finansierat av Arvsfonden. Knas Hemma har, i samarbete med Stiftelsen 1825, fått möjlighet att under tre år utveckla ett program för efterstöd. Arbetet har skett i nära samarbete med Knas Hemmas medlemmar/ungdomar med egen erfarenhet, samt med kommuner och yrkesverksamma.

Genom workshops med målgruppen har vi samlat in deras erfarenheter och perspektiv, vilket lett fram till de fokusområden som programmet bygger på.

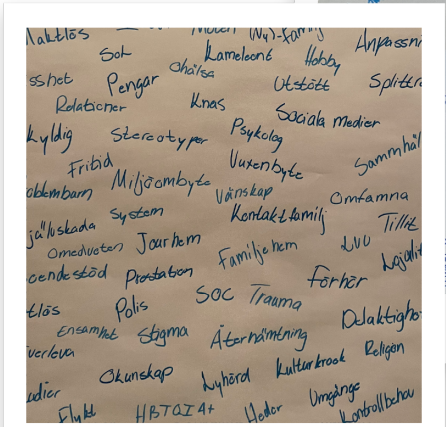
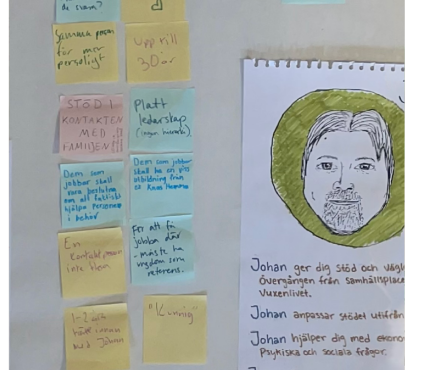
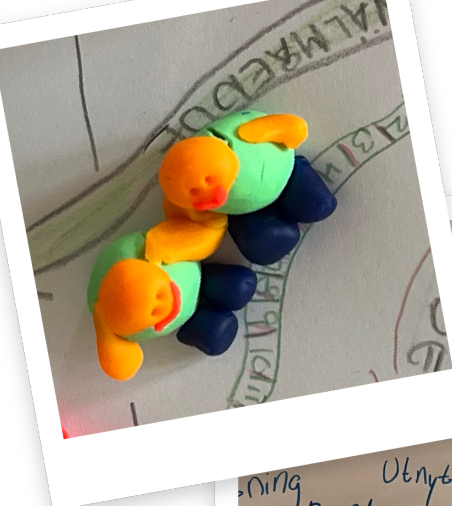
## **Om processen och metodanvändning**

Inom projektet har vi etablerat tre expertgrupper:

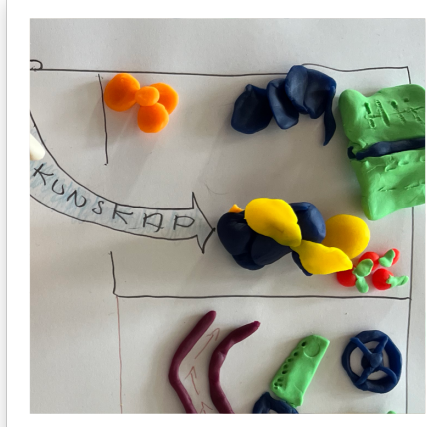
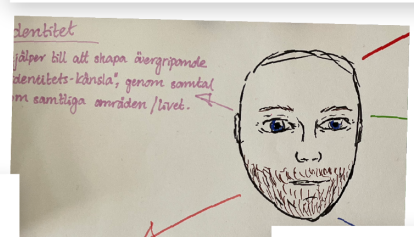
- en grupp ung med egen erfarenhet av samhällsvård och efterstöd
- en grupp kommunrepresentanter
- en grupp bestående av forskare och representanter från Bris, Skyddsvärnet, Socialstyrelsen m.fl.

Dessa grupper har fungerat som experter och bidragit med värdefulla insikter. I denna handbok har representanter från alla tre grupper medverkat som





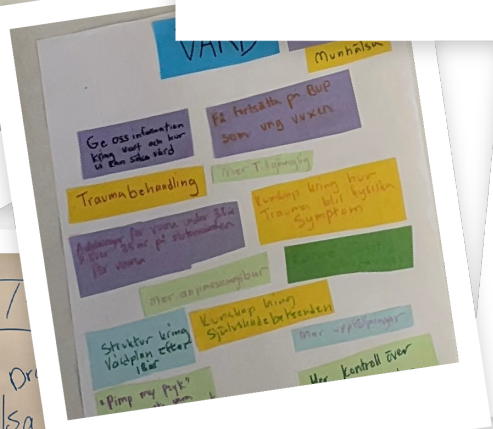
Utnyttja  
Barndom  
med biologiska för...



**Visualisera ungdomars erfarenheter**

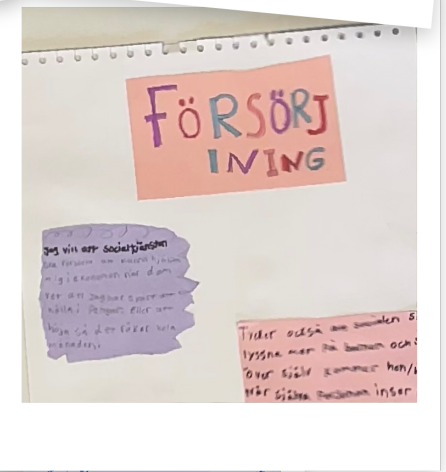
Workshops i kreativt skapande där temaområden identifierades utifrån ungdomars egna erfarenheter.

- Friska & engagerade**
- Johan sammanställer fritidsaktiviteter i när-område
  - Johan följer med på aktiviteter om ungdoms önskar.
- Drömmar & Framtid**
- Johan följer med till FöK, arbetsförmödl, etc.
  - samtal om möjligheter &



KÄNNA SIG SÄKER  
OM SIN FRAMTID,  
INTE BARA ÖVERLEVA

...ig kapital  
...man får  
...man vill



Flera olika positioner i överlevningsman, ex karaktär, psykolog, lärare osv

Hjälpe med terapi, för just personer

Startpaket: Medicinering, Yrkesbild, Långtid, Vårdnadsplan

ungdomar och yrkesverksamma, dela erfarenheter och utveckla gemensamma nordiska rekommendationer kring efterstöd.

Utöver detta genomfördes en studieresa till London tillsammans med ungdomsexpertgruppen, där vi besökte olika organisationer för att ta del av deras arbete med efterstöd. Storbritannien har gjort betydande framsteg inom området, vilket gav oss värdefulla insikter och inspiration.

## **Filmer och hemsida**

Under projektet har ungdomar själva producerat filmer kopplade till programmets temaområden. De har fått möjlighet att dela sina erfarenheter samtidigt som de utvecklat färdigheter inom filmproduktion, manuskrivning och redigering. Vi har även skapat en kampanjfilm där ungdomar från målgruppen deltog och gjorde sin skådespelardebut.

Parallellt har Knas Hemmas hemsida utvecklats. Filmerna och webben kompletterar det skriftliga materialet och stärker det fortsatta påverkansarbetet kring efterstöd.

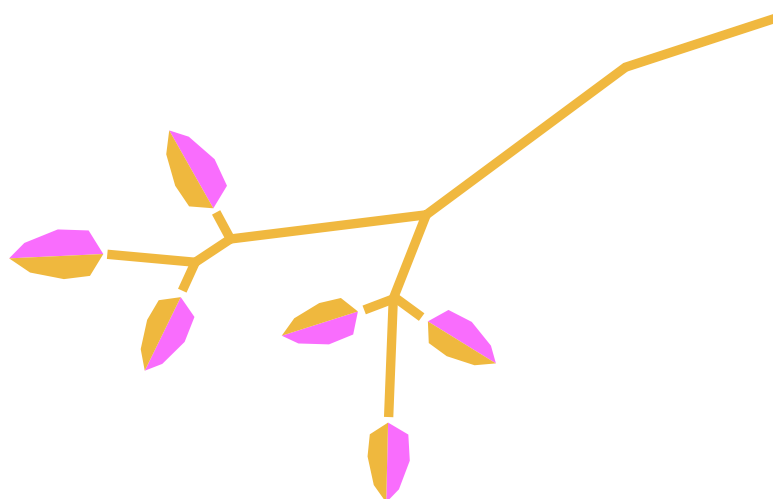
Vi hoppas att denna handbok och tillhörande material i efterstödsprogrammet kommer att hjälpa dig att stärka och ge stöd till ungdomar som ska lämna samhällsvården!

**/ Emiliya Larsson**

Projektledare "Efter Knas"

**/ Anna Sabelström**

Barnrättsvetare/Verksamhetsledare



# Målgruppen – Fakta om ungdomars livsvillkor

---

## SKRIBENTER:

Ingrid Höjer | Professor Emerita, Institutionen för Socialt Arbete, Göteborgs universitet

Mattias Bengtsson | Socionom och Lektor i socialt arbete på Högskolan i Gävle

Bo Vinnerljung | Professor emeritus Institutionen för socialt arbete – Stockholms universitet

---

“*Jobbigt att vara ensam, bli trygg i en familj, sen vid 18 bli självständig igen utan stöd i rätt tid*”

Många ungdomar beskriver övergången från samhällsvård med ord som dessa. Att lämna trygghet och stöd bakom sig handlar inte bara om att bli vuxen, utan om att klara livet när trygghetsnätet plötsligt försvinner. Forskningen visar hur rätt stöd, vid rätt tidpunkt, kan göra denna övergång tryggare och ge ungdomar möjlighet att forma sin framtid på sina egna villkor.

## Omfattning och övergång till vuxenlivet

Ungefär 26 000 barn och ungdomar var placerade i samhällsvård någon gång under året 2023. Över hälften av dem var tonåringar och ca var fjärde i åldern 18–20 år och stod därmed inför att lämna ungdomslivet och övergå i ett mer självständigt vuxenliv.

När man beskriver denna övergång i litteraturen så brukar man hänvisa till normativa mönster som att gå ut skolan, flytta till eget boende, hitta ett arbete, träffa en partner och bilda familj. På senare år har man börjat prata om en förlängning av ungdomstiden – att den är utdragen i tid men också mer

individualiserad än tidigare. För många ungdomar som inte har erfarenhet av placering kan detta innebära att man bor kvar hos sina föräldrar, förlitar sig på ekonomiskt stöd från dem och också har möjlighet att pröva sig fram och pendla mellan rollen som ungdom och vuxen. Så ser övergången inte ut för många av de ungdomar som lämnat samhällsvård. I stället beskrivs deras övergång i både svensk och internationell forskning som forcerad, irreversibel och utan möjlighet att vid behov ta ett steg tillbaka till familj eller annan omsorgsperson. I Sverige upphör frivilliga placeringar när en person fyller 18 år och det är personens ålder snarare än individuell mognad som avgör när utflytten skall ske. Detta innebär alltså att övergången till vuxenliv för den här gruppen sker tidigare i livet, under kortare tid och också har en mer formell, administrativ och juridisk innebörd: familjehemmets eller HVB-hemmets uppdrag är slutfört och möjligheten att förlita sig på fortsatt stöd och att få pröva sig fram finns inte på samma sätt för ungdomar med erfarenhet av placering. I stället är det vanligt att de ensamma och utan stöd från vare sig samhället eller ursprungsfamiljen får försöka orientera sig ut i livet efter avslutad placering.

## **Eftervård i Sverige och internationellt**

Jämfört med våra nordiska grannländer har vi i Sverige ganska vaga bestämmelser om eftervård. Många andra länder erbjuder lagstadgad eftervård i olika strukturerade program vilka sträcker sig flera år efter utskrivning från samhällsvården. I Sverige kan det vara slumpen som avgör om den placerande socialnämnden och ansvarig handläggare erbjuder någon form av stöd i samband med utskrivning. Även den unges egen förmåga att argumentera för sin sak kan vara avgörande. Flera större statliga utredningar har pekat på denna brist och föreslagit en generell utbyggnad av eftervården både i omfattning och tid – nu senast i utredningen För barn och unga i samhällsvård (SOU 2023:66). Här föreslås att det skall finnas ett fortsatt emotionellt och praktiskt stöd till denna målgrupp upp till 25 års ålder. Alltså en eftervård som till sin omfattning mer försöker efterlikna vad 'vanliga' ungdomar kan räkna med att få när de flyttar hemifrån från sina föräldrar.

# Skolgång och hälsa



## Samband mellan samhällsvård och risker

Svenska registerstudier visar att det finns starka samband mellan att växa upp i samhällsvård och en ogynnsam utveckling över tid. Till exempel har unga som lämnar dygnsvården ofta underpresterat i skolan, har höga överrisker för psykisk ohälsa, försörjningsproblematik och en ökad risk för hemlöshet. Har man dessutom blivit placerad på grund av eget normbrytande beteende så har man på gruppnivå – i jämförelse med dem som placerats på grund av omsorgsbrist – en ökad risk för utvecklandet av allvarliga sociala problem som kriminalitet samt både fysisk och psykisk ohälsa efter placeringstidens slut. Dessvärre pekar flera svenska studier på att socialtjänsten är dålig på att tillgodose samhällsvårdade barn och ungdomars hälsovårdsbehov, såväl fysisk som psykisk hälsa och tandhälsa. En viktig uppgift för ett eftervårdsprogram är att vid behov försöka rätta till detta, till exempel genom en rejäl hälsokontroll, inte minst av tandhälsan.

## Skolgångens betydelse

Att misslyckas i skolan, vilket ofta hänger ihop med flertalet placeringar/omplaceringar, är en starkt bidragande orsak till denna sårbarhet. Socialtjänstens fokus på skola och utbildning har ofta varit begränsad, placeringar och omplaceringar har gjorts utan omsorg om barns och ungas skolgång, vilket för många har resulterat i låga betyg. Andelen unga som inte gått ut gymnasiet – eller ens kunnat söka en gymnasieutbildning – är betydligt högre i denna grupp, vilket också innebär svårigheter på arbetsmarknaden. Hoppfullt är dock att studier pekar på att andelen familjehemsplacerade barn som går ut årskurs nio med behörighet att söka gymnasiet ökat från 55% år 2015 till nästan 76% år 2022. Men den nationella statistiken visar fortfarande att de ligger efter gruppen som inte har erfarenhet av samhällsvård (83%).

## Positiva utvecklingstendenser

Det finns dock positiva tecken. Andelen familjehemsplacerade barn som gick ut årskurs nio med gymnasiebehörighet har ökat från 55 % år 2015 till nästan 76 %

år 2022. Samtidigt visar nationell statistik att de fortfarande ligger efter jämförbara grupper utan erfarenhet av samhällsvård (83 %).

## Framtidstro

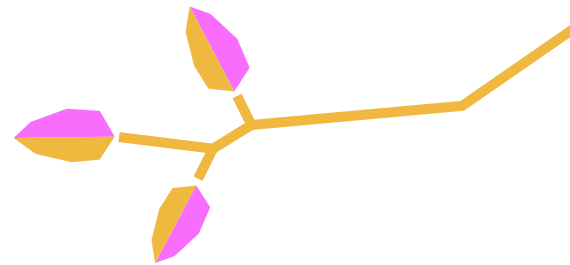
I svenska kvalitativa studier där man intervjuat ungdomar under deras övergång från samhällsvård till vuxenliv visar resultaten att deras bilder av framtiden är beroende av tidshorisont. På kortare sikt beskriver de ofta en stor oro för hur deras liv skall se ut då de lämnar samhällsvården; var de skall bo, hur de skall klara ekonomin och om de kommer att vara ensamma i alla viktiga beslut i livet. När de däremot ser på sin framtid i ett mer långsiktigt perspektiv så är framtidstron avsevärt ljusare. Många beskriver en mer avlägsen framtid med egen familj, bra arbete och tryggt boende. Dessa positiva bilder av framtiden får också stöd i forskning om ungdomstiden generellt. Även om den kan vara en tid av instabilitet, utforskandet av den egna identiteten och självcentrering så innehåller den också optimism och känslan av var i en fas där de flesta av livets valmöjligheter fortfarande är öppna. Internationell forskning visar också att om man kan bibehålla denna positiva framtidstro så ökar chanserna för en stabil och trygg övergång till vuxenlivet efter avslutad placering.

Unga som lämnar samhällsvården har, precis som andra unga, varierande behov av hjälp och stöd för att få en god övergång till vuxenlivet. Mer kunskap behövs om vilket stöd som finns och vilket stöd som efterfrågas av de unga själva. Sveriges kommuner behöver utforma och tillhandahålla långvariga och bärkraftiga stödinsatser, anpassade till ungas situation.

## Sammanfattning

Ungdomar som lämnar samhällsvården har, precis som andra ungdomar, varierande behov av stöd för att få en trygg övergång till vuxenlivet. Mer kunskap behövs om både det stöd som finns och det stöd de ungdomarna själva efterfrågar.

Sveriges kommuner behöver därför utveckla långsiktiga och hållbara stödinsatser som är anpassade till dessa ungdomars situation – så att steget in i vuxenlivet blir tryggare, mer jämlikt och liknar det stöd andra ungdomar får.



# Kommunernas ansvar och möjligheter i eftervården

---

SKRIBENTER:

Åsa Fritzon | Socionom och regional utvecklingsledare Barn och ungdomar, Göteborgsregionens kommunalförbund

Camilla Lilja | Behandlingspedagog och regional utvecklingsledare barn och ungdomar, Kommunal utveckling Jönköpings Län

---

“*Ingen förvarning förutom några månader innan*”

Många ungdomar upplever att stödet från socialtjänsten dyker upp först i sista stund. Tidiga och samordnade insatser kan istället ge trygghet och kontinuitet när de tar steget in i vuxenlivet.

Denna text är författad av Åsa Fritzon och Camilla Lilja, socialarbetare och utvecklingsledare med mångårig erfarenhet av familjehemsvård samt placerade barn och ungdomar. Utifrån deras erfarenheter från praktiken och gedigna kunskaper belyser kapitlet frågor som rör kommunernas ansvar och möjligheter inom eftervården. Texten syftar till att ge en konkret bild av hur arbetet kan förbättras och utvecklas. För specifikt stöd i handläggning hänvisas till Socialstyrelsens handböcker, vilka innehåller detaljerade riktlinjer och vägledningar.

# Inledning

Det här kapitlet handlar om det som händer efter en placering – när ungdomar lämnar samhällsvården och ska ta sig vidare i livet. Många av dem står plötsligt utan stöd som andra ungdomar ofta kan ta för givet: någon att ringa när tvätten fastnar i maskinen, hjälp att fylla i blanketter eller någon som frågar hur dagen har varit. För socialtjänsten innebär det ett fortsatt ansvar – men också en chans att göra verklig skillnad.

Det som händer efter en placering börjar dock långt innan själva avslutet. Mycket av det stöd som kommer att göra skillnad behöver planeras och byggas upp i god tid – inte i sista stund. Därför är det avgörande att eftervård, eller efterstöd som vi hädanefter kallar det, ses som en del av helheten redan under placeringen.

Kapitlet riktar sig till dig som i din roll har möjlighet att påverka hur stödet till dessa ungdomar utformas. Det lyfter vad lagen säger, vad forskningen visar och vad ungdomar själva berättar att de behöver. Men det ger också handfasta exempel på hur arbetet kan göras mer systematiskt och sammanhållet, till exempel med hjälp av BBIC-materialet På väg.

Syftet är att ge stöd i att förstå både ramarna och möjligheterna – och att bidra till att fler ungdomar får ett stöd som faktiskt fungerar i vardagen.

## Vad säger lagen om efterstöd?

Den nya socialtjänstlagen (2025:400) innehåller flera grundläggande mål och principer som ska vägleda hela socialtjänstens arbete. I 2 kap. 1–4 §§ anges att socialtjänsten ska:

- främja individers ekonomiska och sociala trygghet
- verka för jämlika och jämställda levnadsvillkor
- stärka individens möjligheter till aktivt deltagande i samhällslivet
- respektera självbestämmande och integritet

- utveckla individens egna resurser
- stödja ett värdigt liv och en känsla av välbefinnande, samt
- arbeta förebyggande och vara lätt tillgänglig

Dessa principer gäller genom hela livsloppet och utgör också grunden för det stöd som kan behövas efter att en placering avslutats – det som i detta sammanhang benämns efterstöd.

## **Socialnämndens ansvar för placerade barn och ungdomar**

Socialnämnden har ett omfattande ansvar för barn och ungdomar som vårdas utanför det egna hemmet. Enligt 22 kap. 8 § SoL (2025:400) ska nämnden verka för att dessa barn får:

- god vård, omsorg och uppfostran samt i övrigt bra uppväxtförhållanden
- lämplig utbildning och
- den hälso- och sjukvård som de behöver

Detta ansvar gäller oavsett om barnet är placerat i familjehem, jourhem, HVB, stödboende eller skyddat boende. Insatserna under vårddagen ska skapa förutsättningar för en trygg uppväxt och en positiv utveckling. Insatserna behöver också vara utformade så att de lägger grunden för ett gott vuxenliv.

### **Efterstöd – ett fortsatt ansvar**

Socialnämndens ansvar upphör inte i samma stund som en placering avslutas. I Socialstyrelsens handbok Placerade barn och ungdomar (2023) betonas att nämnden har ett särskilt ansvar enligt lag för att tillgodose det stödbehov som kan finnas efter att vård och fostran utanför hemmet upphört.

Ungdomar som lämnar samhällsvården och går in i vuxenlivet utgör en särskilt sårbar grupp. Samhället har därför fortsättningsvis ett stort ansvar. Det betonas att detta ansvar gäller oavsett hur socialtjänsten valt att organisera sin

verksamhet – det är den unges behov som ska vara styrande, inte organisationsformen.

Efterstödsansvaret framgår av 18 kap. 10 § SoL (2025:400):

## **Insatser efter en vårdnadsprocess, placering eller påföljd**

Socialnämnden ska tillgodose de särskilda behov av insatser som barn och ungdomar kan ha efter att:

- ett mål eller ärende om vårdnad, boende, umgänge eller adoption har avgjorts
- placering utanför det egna hemmet har upphört eller
- verkställighet av sluten ungdomsvård enligt lagen (1998:603) om verkställighet av sluten ungdomsvård har upphört

Vid bedömning av behovet av fortsatt stöd rekommenderar Socialstyrelsens föreskrifter och allmänna råd att socialnämnden tar hänsyn till:

- behov av fortsatt kontakt med hemmet där den unge varit placerad
- behovet av personligt stöd
- stöd och hjälp med boende, studier, arbete och ekonomi
- stöd i föräldrarollen om barnet återvänder hem till vårdnadshavare

## **Möjlighet till uppföljning efter avslutad placering**

Enligt 23 kap. 2 § SoL (2025:400) har socialnämnden möjlighet att under sex månader följa upp en placering även efter att vården avslutats:

När placeringen av ett barn i ett familjehem, skyddat boende eller hem för vård eller boende har upphört, kan socialnämnden besluta om uppföljning av barnets situation. Ett sådant beslut får fattas utan vårdnadshavarens eller barnets samtycke, om barnet bedöms vara i särskilt behov av nämndens skydd eller stöd utan att förhållandena är sådana som avses i lagen (1990:52) med särskilda bestämmelser om vård av ungdomar.

Motsvarande bestämmelser om uppföljning vid avslutad vård enligt LVU återfinns i 21 b och 21 c §§ samma lag. Denna möjlighet till uppföljning är ett viktigt verktyg för nämnden – inte bara för att följa upp den unges behov efter avslutad placering, utan också för att skapa en bro tillbaka till stödinsatser om ungdomens motivation sviktar eller om behov uppstår senare.

EFTERSTÖD

## **Sammanfattning**

Efterstöd är en viktig del i socialtjänstens ansvar och syftar till att säkerställa att ungdomar får det stöd de behöver för att leva ett självständigt och värdigt liv – i linje med socialtjänstens övergripande uppdrag.

## **När livet ska ta fart – men stödet försvinner**

Att bli vuxen är en utmaning för de flesta. Men ungdomar som lämnar samhällsvård gör det ofta utan den trygghet som andra kan luta sig mot. De kan sakna kontakt med sin familj, och den relation som byggts upp till personal eller familjehem försvinner ibland över en natt.

Forskning visar att många ungdomar känner oro inför:

- hur de ska klara sin ekonomi
- var de ska bo
- hur de ska få jobb eller gå klart skolan
- vem som ska kunna hjälpa dem med vardagliga saker
- vem som finns där när livet känns svårt
- att bli ensamma och isolerade

Många ungdomar vuxna i Sverige idag har ett slags gummibandsförhållande till vuxenlivet – man flyttar hemifrån för att studera eller jobba, men flyttar hem emellanåt. Det kan vara efter ett jobb utomlands, efter en separation eller bara för att livet tillfälligt kärvar. Den här möjligheten finns sällan för ungdomar som lämnar samhällsvården. Därför blir det särskilt viktigt att socialtjänsten visar att dörren står öppen även längre fram – att man är välkommen tillbaka om behov uppstår senare i livet, även om man just nu tackar nej till stöd.

NÄR STÖDET FÖRSVINNAR

## **Sammanfattning**

Efterstöd är en viktig del i socialtjänstens ansvar och syftar till att säkerställa att ungdomar får det stöd de behöver för att leva ett självständigt och värdigt liv – i linje med socialtjänstens övergripande uppdrag. Lagstiftningen pekar tydligt ut ett särskilt ansvar för barn och ungdomar efter att en placering upphört.

## **När efterstödet börjar**

Många ungdomar vittnar om att socialtjänsten börjar prata om efterstödet alldeles för sent i placeringen – ibland först när den redan är på väg att avslutas. Det kan skapa onödig stress och göra det svårare att hinna planera ett bra stöd. Ofta görs det av omtanke – att inte oroa i förväg eller väcka tankar om avslut för tidigt – men effekten kan bli motsatt: i stället för att lugna kan det skapa oro och kännas som att man står ensam i en stor förändring. Ju tidigare samtalen börjar, desto större är chansen att stödet blir relevant, samordnat och förankrat hos den unge.

Att börja i tid handlar om att lyssna och om att hjälpa till att lotsa – inte om att stressa fram ett avslut. Det handlar om att visa att man finns kvar, att skapa

förutsägbarhet och trygghet i det som annars kan kännas som ett stort steg ut i det okända. Alla placerade barn och ungdomar har en vårdplan och en genomförandeplan som styr inriktningen och målen för placeringen. Med stöd av dessa planer är socialtjänsten skyldig att regelbundet följa upp hur placeringen fungerar och att den ger barnet eller den unge vad hen behöver. Det kan till exempel handla om känslomässigt stöd, skola eller hälso- och sjukvård. Varje halvår dokumenteras denna uppföljning och rapporteras till socialtjänstens politiska nämnd. Beroende på vilken lag som använts vid placeringen kallas dessa rapporter antingen för övervägande eller omprövning. I övervägande/omprövning beskrivs bland annat vilka mål som placeringen tillgodoser och vilka mål det fortsatt behöver arbetas mer med.

För att kunna planera för ett bra stöd efter att en placering avslutats är det viktigt att i god tid börja prata om och planera för hur livet ska se ut efteråt. Detta arbete behöver ske löpande under placeringens gång. Det kan handla om att se till att skolgången fungerar bra, för att ge förutsättningar till fortsatta studier eller arbete i vuxenlivet. Det kan också handla om att se till att behov inom psykisk och fysisk hälsa tas om hand och att det finns en planering för fortsatta vårdkontakter även efter avslutad placering. Det handlar också om att rustas för att ta ansvar för sig själv, sin ekonomi och sitt boende. Detta kan man göra genom att träna och successivt få ta mer ansvar ju äldre man blir. Alla dessa aktiviteter dokumenteras i genomförandeplanen och följs upp vid övervägande/omprövning.

NÄR EFTERSTÖDET BÖRJAR

## **Sammanfattning**

Efterstödet bör börja planeras tidigt under placeringen, inte först när den avslutas. Genom tidiga samtal och uppföljning kan stödet anpassas till den unges behov och ge trygghet inför förändringen. På så sätt får den unge bättre förutsättningar för studier, arbete, hälsa, ekonomi och ett tryggare vuxenliv.

# Att arbeta strukturerat – stöd från BBIC: På väg

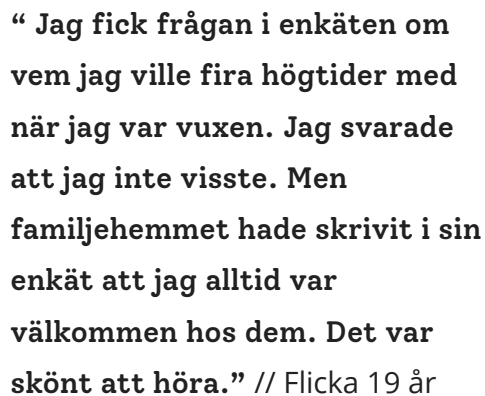
Socialstyrelsen stödjer socialtjänstens handläggning genom arbetssättet BBIC – Barns behov i centrum. Inom BBIC har stödmaterialet På väg tagits fram. På väg hjälper till att synliggöra vilka behov av efterstöd som finns och att göra en plan för att se till att stödet verkligen blir av. På väg innehåller tre enkäter:

- för det äldre barnet eller den unge
- för föräldrar
- för personal på HVB eller i familjehem

Enkäterna hjälper till att fånga upp vad som fungerar och vad som saknas inför utflyttningen. Barnet/den unge, föräldrar samt HVB/familjehem får ge sin respektive syn på saken, både i skattningsskalor och i fritext. Enkäterna används sedan som samtalsunderlag, där man kan jämföra de olika svaren. Har alla samma bild eller finns det olikheter? Enkäterna kan identifiera områden som

man behöver arbeta med innan placeringen kan avslutas.

För att hinna arbeta klart med de områden som behöver vara på plats innan placeringen avslutas är det viktigt att starta På väg-arbetet i god tid och göra en långsiktig plan – kanske över flera år. Enkäterna kan också göras mer än en gång, för att stämma av förändrade behov.



**“ Jag fick frågan i enkäten om vem jag ville fira högtider med när jag var vuxen. Jag svarade att jag inte visste. Men familjehemmet hade skrivit i sin enkät att jag alltid var välkommen hos dem. Det var skönt att höra.” // Flicka 19 år**

Erfarenheter från användningen av På väg-materialet visar att barn och ungdomar uppskattar att få möjlighet att sätta ord på sina tankar om framtiden.

## Sammanfattning

*På väg* är ett stödmaterial inom BBIC som med enkäter för barn, föräldrar och familjehem/HVB fångar behov inför utflyttning. Det används som samtalsunderlag för att planera långsiktigt och ge den unge möjlighet att uttrycka sina tankar om framtiden.

## Vad kan socialtjänsten göra?

Till skillnad från många andra ungdomar, som ofta bor kvar hemma längre, förväntas ungdomar som lämnar samhällsvården klara sig själva tidigare. Det innebär ett särskilt ansvar – men också möjligheter för socialtjänsten att skapa ett tryggt och långsiktigt stöd i övergången till vuxenlivet.

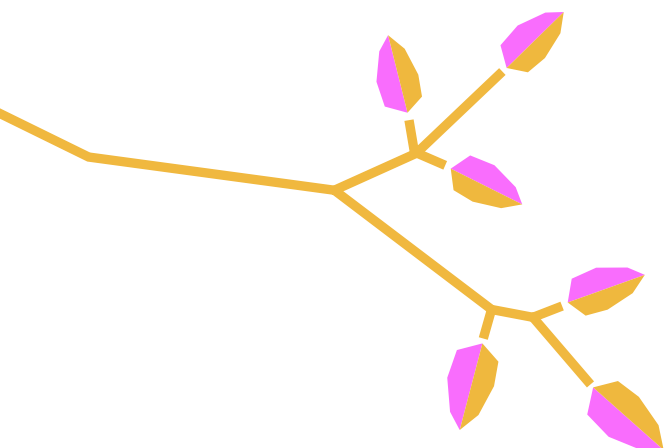
Efterstöd kan organiseras på olika sätt, men syftet är alltid detsamma: att ge stöd så länge den unge behöver det, utifrån en helhetssyn på livet efter placeringen. Det handlar ofta inte om stora insatser, utan om att det finns någon som ser, lyssnar och lotsar.

### **Socialtjänsten kan till exempel:**

- erbjuda att den unge får bo kvar i familjehemmet en tid som ung vuxen
- göra om en placering till inackordering – mer självständighet men fortsatt stöd
- ge familjehemmet uppdrag som kontaktfamilj
- möjliggöra fortsatt kontakt med tidigare familjehem
- erbjuda stöd till vårdnadshavare om den unge flyttar hem igen

- ge boendestöd, samtalsstöd eller hjälp med ekonomi, utbildning och sysselsättning
- hjälpa till med konkreta saker som att söka bostad, göra en budget eller hitta praktik
- Samverka med en annan kommun när barnet inte är folkbokfört i placeringskommunen men önskar leva sitt vuxenliv där och har behov av stöd och insatser
- Samverka med vård och omsorg när ungdomen har LSS-tillhörighet och är i behov av stöd via LSS, till exempel BMSS

Oavsett hur efterstödet organiseras i kommunen är det viktigt att yrkesverksamma känner till vilket stöd som kan erbjudas – för att skapa likvärdighet, trygghet och förutsägbarhet för ungdomar, oavsett var i landet de bor.





# Ett efterstödshus – att visualisera det stöd som ungdomar behöver

Föreställ dig ett hus. Ett hus som är byggt för att ungdomar som lämnar samhällsvården ska kunna ta sina första steg in i vuxenlivet med trygghet och stöd. Låt oss kalla det Efterstödshuset.

Det här huset ser olika ut i olika kommuner – men i grunden rymmer det samma sak: människor, insatser och funktioner som ska hjälpa ungdomar vidare. Det kan handla om samtalsstöd, hjälp att hitta jobb, stöd med ekonomi eller att hitta en meningsfull fritid. I varje rum finns någon som kan öppna dörren till nästa steg.

Men för att huset ska fungera behöver det också finnas någon som följer med den unge in – som lotsar, förklarar och ser till att dörrarna faktiskt öppnas. Och där kommer du in.



## Att vara ungdom och erfarenhetsbärare

Tänk dig att en ungdom kommer in i efterstödshusets. Där möts ungdomen av dig – kanske socialsekreterare, familjehemssekreterare eller någon annan med uppdrag att finnas kvar under övergången. Här handlar det om att orientera sig. Vad finns i huset, vad behöver just jag, och hur funkar det?

### Fråga dig själv

- ❓ Vet jag vilket stöd vi i vår kommun kan erbjuda?
- ❓ Har vi en tydlig plan för hur vi presenterar stödet som finns?
- ❓ Vem tar emot ungdomen i detta läge – finns det en tydlig lots eller ansvarig?

## Relationer och nätverk

Här får ungdomar stöd att hålla kontakt med viktiga personer i sitt liv – som tidigare familjehem, syskon, vänner eller släktingar. Kanske finns en kontaktperson eller mentor.

### Fråga dig själv

- ❓ Erbjuder vi kontaktfamilj eller mentorstöd?
- ❓ Hjälper vi ungdomar att hålla kvar viktiga relationer – även efter avslut?

## Hälsa och välmående

Här är fokus på hur ungdomar kan få stöd för sin fysiska och psykiska hälsa – allt från att hitta kontakt med vården till att få råd om livsstil, kost och motion. Det handlar också om att hjälpa ungdomen att navigera i frågor om psykiskt välbefinnande och ge verktyg för att hantera stress, oro och svårigheter.

## Fråga dig själv

- ? Var i kommunen kan ungdomar få tillgång till samtalsstöd, hälsoinformation och vägledning vid behov?
- ? Stödjer vi ungdomar att hitta rätt i vården, men också att våga be om hjälp när det behövs?

## Livskunskap

Det här området handlar om allt det där som inte syns i beslut och paragrafer – men som gör livet hanterbart. Det kan vara någon som hjälper till med ett bankärende, förklarar en faktura eller visar hur man gör en budget, söker bostad och betalar räkningar. Kanske finns boendestöd att erbjuda eller kontakt med bostadsförmedlingar. Det viktiga är att det finns någon att fråga – både när små problem dyker upp och när större frågor om ekonomi och boende blir akuta.

## Fråga dig själv

- ? Vem finns där när problem uppstår – från små vardagsfrågor till större svårigheter?
- ? Var kan ungdomar få stöd med bostad och ekonomi – som hyreskontrakt, budget och hushållsekonomi?
- ? Vart vänder de sig om de står utan bostad?

## Fritid, kultur och engagemang

Här öppnas dörrar till aktiviteter, föreningsliv och sociala sammanhang – en viktig skyddsfaktor för psykisk hälsa och inkludering.

## Fråga dig själv

- ? Finns samverkan med föreningsliv och fritidsverksamheter?
- ? Kan vi stötta ungdomar att hitta en meningsfull fritid?

# Drömmar och framtid

Här finns vägledning kring skola, praktik, CSN, yrkesvägledning, jobbcoachning och kontakter med Arbetsförmedlingen.

## Fråga dig själv

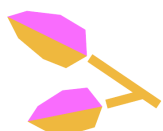
- ❓ Har vi samverkan med skolor, CSN och Arbetsförmedlingen?
- ❓ Finns det någon som kan hjälpa ungdomen att skriva CV, söka jobb, hitta praktik eller arbetsträning, eller välja rätt utbildning?

## Vad ser du i din kommun?

### Om du ritade upp efterstödshuset i din kommun – hur skulle det se ut?

- Vilka rum är tydligt bemannade – och var saknas det någon?
- Vet du vem som ansvarar för respektive område?
- Har ni en gemensam bild av hur ungdomar ska lotsas genom huset?
- Finns det en dörr tillbaka om livet kärvar längre fram?

Att tänka i olika rum kan hjälpa till att synliggöra både styrkor och luckor i stödet. Och det viktigaste av allt: att ingen lämnas ensam i husets entré.



### **Tips!** till workshop eller arbetsgrupp

Rita upp ett efterstödshus tillsammans. Låt varje rum symbolisera ett område där ungdomar kan behöva stöd. Skriv in aktörer, insatser och eventuella luckor. Använd bilden för att skapa en gemensam förståelse och identifiera vad som behöver utvecklas.

# Exempel på lösningar

(tillgängliga i alla kommuner, myndigheter eller andra organisationer)

## Bostad

- Bostadskö, både kommunens egen och privata kölistor
- Lägenhet med eget kontrakt
- Lägenhet med andrahandskontrakt
- Inackordering, hyra rum hos privatperson (t.ex. familjehemmet)
- Träningslägenhet/kommunala kontrakt/andra boendelösningar som biståndsinsats från socialtjänsten
- Stödboende som fortsatt placering från socialtjänsten

## Ekonomi

- Lön från egen anställning
- Studiebidrag eller studiemedel från CSN
- Ersättningar från Försäkringskassan, t.ex. bostadsbidrag, föräldrapenning eller sjukersättning
- Försörjningsstöd, ekonomiskt bistånd från socialtjänsten
- Budget- och skuldrådgivning via kommunen
- Skuldsanering via Kronofogdemyndigheten

## Livskunskap

- Skriva CV/personligt brev – Arbetsförmedlingen
- Göra en budget – Koll på pengarna, Konsumentverket
- Deklarera – Skatteverkets hemsida
- Betala räkningar – information på bankernas hemsidor
- Bostadsfrågor – Hyresgästföreningen
- Laga mat – matlagingskurser via studieförbund

## Avslutning – att finnas kvar gör skillnad

Ungdomar som lämnar samhällsvård förväntas klara sig själva tidigt, vilket gör socialtjänstens efterstöd avgörande. Stödet kan handla om boende, ekonomi, hälsa, relationer, fritid och framtid – ofta små men viktiga insatser som att lyssna, lotsa och hjälpa i vardagen. Genom att tänka i termer av ett efterstödshus blir det tydligt att ungdomar behöver någon som följer med, öppnar dörrar och ser till att ingen lämnas ensam i övergången till vuxenlivet.

### EFTERSTÖDSHUS

## Sammanfattning

Kommunerna har ett tydligt ansvar – men också en möjlighet att göra verklig skillnad. När stödet planeras utifrån ungdomens behov och finns kvar över tid skapas bättre förutsättningar för ett gott vuxenliv.

Det finns stödmaterial och strukturer att använda, men det handlar också om inställning: att finnas där, att bygga relationer och att visa att man tror på den unges förmåga.

Att gå vidare i livet ska inte betyda att bli ensam.

# Traumamedvetet arbetssätt

---

SKRIBENTER:

Sandra Jonsson | Ansvarig för stödverksamheten

Inger Ekbohm | Strategisk rådgivare, handledare, socionom, leg. psykoterapeut  
Stiftelsen 1825 & Knas Hemma

---

“ Oförstående – ett ord som många ungdomar använt om möten där deras upplevelser inte har blivit bemötta. För att kunna ge rätt stöd behöver vi förstå hur trauma och trygghet påverkar barn och ungdomar, deras självbild, relationer och tillit till socialtjänsten”

Barn och ungdomar som har erfarenheter av samhällsvård kan ha varit med om svåra händelser som påverkar både känslor, relationer och vardag. I denna handbok får läsaren små rutor om trauma i varje kapitel – för att ge kontext till hur tidigare erfarenheter kan påverka barnets och den ungdomars vardag och reaktioner.

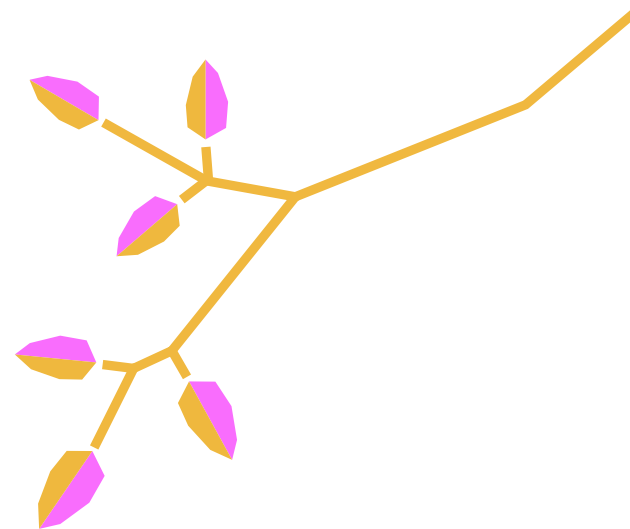
## Vad är trauma?

(Läs mer i den tillhörande sidobilagan om traumamedvetet arbetssätt)

Trauma och stress är avgörande faktorer för barns välmående och utveckling. Eftersom detta område är så viktigt för allt stödjande arbete finns en separat bilaga som ger en mer djupgående förståelse. Bilagan innehåller traumamedveten omsorg (TMO), konkreta exempel från barn och ungdomar, samt praktiska checklistor som kan användas för att stärka relationer, trygghet, fritid och framtidstro.

Vi använder trauma som ett brett begrepp för svåra livserfarenheter – inte bara enskilda händelser. Bilagan förklarar hur dessa upplevelser kan påverka identitet, känslor och beteenden, och hur vuxna kan arbeta med resiliens och självmedkänsla.

I denna handbok syns korta "trauma-rutor" i varje kapitel, som hjälper till att förstå hur tidigare erfarenheter kan påverka barnets reaktioner och behov. För mer praktisk vägledning, konkreta exempel och checklistor kring traumamedvetet arbete hänvisas till den separata bilagan.



# Journalföring och ungdomars delaktighet i kontakten med socialtjänsten

---

SKRIBENTER:

Rebecca Svensson, Socionom och föreläsare.

& Knas Hemma

---

“ Jag hämtade ut mina journaler så fort jag fyllt 18 år och avbröt kontakten med soc. Det var så mycket i min journal som jag blev ledsen över och som inte stämde. Jag upplevde att mycket av det jag sagt inte skrivits ner eller förvrängts”

Barn och ungdomar som är eller har varit placerade har ofta en långvarig kontakt med socialtjänsten. Denna kontakt kan vara både förvirrande och känslomässigt svår. Utifrån det är dokumentationen – journalföringen – ett centralt verktyg för att skapa trygghet, begriplighet och delaktighet.

## Varför är journalföring viktig?

Journalen är mer än en intern anteckning. Den kan i efterhand bli barnets eller ungdomens möjlighet att förstå sin egen historia. Därför spelar sättet socialtjänsten skriver på stor roll – det är också en fråga om respekt.

- Ett barn har rätt att förstå sin livshistoria.
- Tydlig dokumentation skapar tillit och förtroende.
- Journalen kan vara vägen till begriplighet – både nu och i framtiden.

## Vad ska dokumenteras?

Journalen ska inte bara återge fakta, beslut och bedömningar, utan också barnets eller ungdomens upplevelser, reaktioner och perspektiv.

Kom ihåg att dokumentera:

- Hur barnet eller ungdomen har uppfattat kontakten.
- Vilken information som har getts – och hur den har förklarats.
- Hur barnet eller ungdomen har reagerat på beslut.
- Om barnet är oense – vad har hen sagt och varför?
- Om barnet har uttryckt oro, behov eller önskemål.
- Säkerställ att innehållet stämmer överens med barnets egen berättelse genom att barnet får möjlighet att läsa och bekräfta journalen.

## Hur bör journalen formuleras?

Journalen ska vara kortfattad, begriplig och relevant. Undvik tekniska termer eller juridiska uttryck som barn och ungdomar inte kan förstå.

### Tydlig journalföring innebär att:

- språket är konkret och lätt att följa
- bedömningar förklaras på ett sätt som både barn, ungdomar och vårdnadshavare kan förstå
- det framgår varför en insats ges – eller inte ges



## Exempel

**I stället för** "Utredningen avslutas."

**Skriv** "Det finns ett behov, men vi kan inte erbjuda stöd just nu eftersom ..."

## Vems röst hörs i journalen?

Journalen behöver därför tydliggöra vilka röster som framkommit och hur de har påverkat bedömningen. Socialsekreteraren har här en viktig roll i att knyta ihop berättelsen.

## När kontakten ska avslutas

Avslutet är en central del av insatsen – ett tillfälle att både stärka ungdomens rätt till sin historia och erbjuda stöd inför framtiden.

- Erbjud att läsa och prata igenom journalen tillsammans.
- Om ungdomen inte vill göra det med någon från socialtjänsten, fråga om det finns en annan person hen har förtroende för som kan vara med.
- Betona att det är helt okej att inte vara redo just nu – men att möjligheten finns kvar.
- Förbered er på att genomgången kan väcka starka känslor, och bekräfta att detta är en normal och begriplig reaktion.
- Säkerställ att ungdomen vet hur hen kan få tillgång till sin journal i efterhand, utan kostnad.
- Påminn om att journalen är en del av hens berättelse – och en rättighet att äga.

EN BRA JOURNALFÖRING

### **Sammanfattning**

Speglar barnets upplevelse – inte bara vuxnas perspektiv

Förklarar beslut och insatser på ett begripligt sätt

Visar barnets eller ungdomens reaktioner och åsikter

Stödjer delaktighet, förståelse och trygghet

Bidrar till att barnet eller ungdomen kan förstå sin historia – även i efterhand

# Praktisk vägledning i arbetet med barn och ungdomar

*“Jag skulle vilja få stöd, förståelse och motivation efter jag har kommit ut från samhällsvården”*

Många ungdomar behöver trygghet och lyhördhet när de tar steget ut i vuxenlivet. Det här kapitlet visar hur socialtjänsten kan omsätta värderingar som respekt, delaktighet och omsorg i konkreta insatser och vardagligt stöd som verkligen gör skillnad.

Den här handboken bygger på FN:s deklaration om de mänskliga rättigheterna och Barnkonventionen. Den nya socialtjänstlagen (1 juli 2025) betonar vikten av att göra socialtjänsten mer tillgänglig, med fler förebyggande insatser och ett kunskapsbaserat arbetssätt. En central del är att stärka barns rättigheter: vårdplaner och genomförandeplaner ska revideras regelbundet, och barnets status och rättighetsperspektiv har förstärkts. Det tydliggörs också att socialtjänsten ska arbeta för att säkerställa att barns behov alltid tillgodoses.

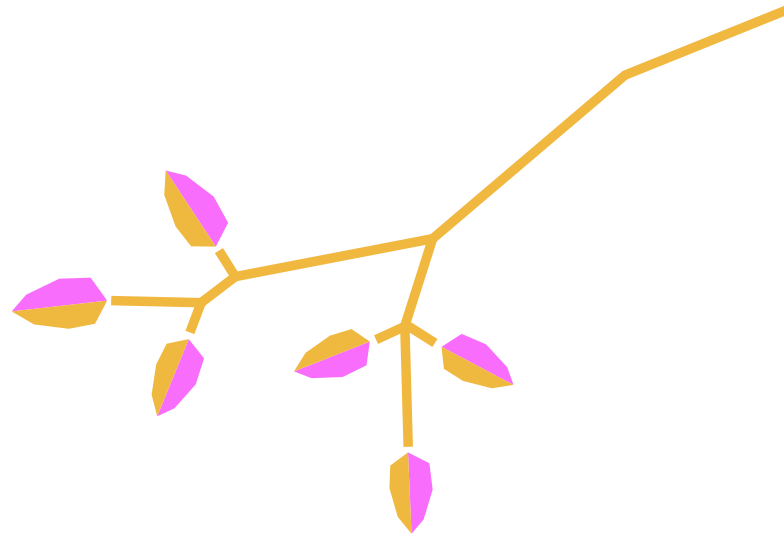
Kommuner, politiker och socialtjänsten har därmed en avgörande roll i att ungdomar med erfarenhet av samhällsvård bemöts med respekt, trygghet och delaktighet – alltid med fokus på deras rättigheter och behov.

## Om innehållet

De följande kapitlen har arbetats fram tillsammans med medlemmar i Knas Hemma – ungdomar med egen erfarenhet av samhällsvård. Innehållet bygger på verkliga erfarenheter, behov och lösningar som målgruppen själva lyfter fram som viktiga för att skapa bättre stöd från socialtjänsten.

## Om språkbruk i handboken

I handboken används ord som samhällsvård och placerad för att beskriva erfarenheter av att ha varit omhändertagen av samhället. Det är inte ord vi själva föredrar – de kan upplevas som opersonliga och distanserande. Vi vet att det finns mer mänskliga och respektfulla sätt att prata om våra erfarenheter. Men vi har valt att använda dessa begrepp här för att vara tydliga gentemot socialtjänsten och för att knyta an till det språk som ofta används i lagstiftning och praktik.





## **Kärlek – en grund för trygghet och respekt**

Vi på Knas Hemma använder ordet kärlek för att beskriva den omsorg, värme och närvaro som vi behöver för att känna trygghet och respekt. Kärlek för oss betyder att mötas med äkta engagemang, lyhördhet och en vilja att förstå – något som är avgörande för att kunna bygga en sund identitet och framtidstro.

# Huvudteman

Programmet vilar på sex huvudområden som är viktiga för ungdomars utveckling och välmående, och som målgruppen själva har varit med och tagit fram:

## **Att vara ungdom och erfarenhetsbärare**

Ungdomar i samhällsvård behöver tryggt stöd för att förstå sitt ursprung, forma sin identitet och bearbeta sina erfarenheter.

## **Relationer och nätverk**

Att bygga trygga och stabila relationer.

## **Hälsa och välmående**

Att främja psykisk och fysisk hälsa genom relevant stöd.

## **Livskunskap**

Att stärka förmågan att hantera vardagsutmaningar och fatta egna beslut.

## **Fritid, kultur och engagemang**

Att skapa utrymme för intressen, kultur och meningsfulla aktiviteter.

## **Drömmar och framtid**

Att stödja ungdomar i att sätta mål och planera för sin framtid.

# Vägledning till socialtjänsten

Som socialtjänst är det viktigt att aktivt arbeta med dessa teman för att möta varje ungdom där hen befinner sig. Det innebär bland annat att:

**Visa kärlek i bemötandet** – Placerade barn och ungdomar behöver mötas med genuin värme, omtanke och närvaro. Ett bemötande som präglas av kärlek – i form av lyhördhet, tålmod och äkta engagemang – kan skapa trygghet, bygga

förtroende och stärka självkänslan. Det handlar om att se individen bakom situationen och möta behov, inte bara beteenden.

**Lyssna med respekt och utan fördomar**, oavsett hur "vuxna" ungdomarna verkar.

**Att vara uppmärksam på eventuell trauma bakgrund**, även trauman som kan ha uppstått under placering.

**Skapa en trygg miljö** där ungdomen kan utforska sin identitet och sina intressen i egen takt.

**Ta hänsyn till ungdomens bakgrund, kultur och arv**, och hjälpa till att bevara dessa under placering.

**Erbjuda samtalsstöd** och hjälp att bearbeta svåra erfarenheter.

**Involvera ungdomen i beslut och planering** för att stärka delaktighet och framtidstro.

## Riktlinjer och tips i denna handbok

I handboken skiljer vi mellan riktlinjer och tips för att underlätta arbetet med barn och ungdomar med erfarenhet av samhällsvård.

**Riktlinjer** är de övergripande principerna och förhållningssätt som ska prägla allt arbete. De hjälper dig att möta ungdomar med respekt, värme och förståelse för deras unika situation och behov. Riktlinjerna utgör grunden för ett professionellt och värderingsstyrt bemötande.

**Tips** är konkreta råd och verktyg som kan stödja socialtjänsten i det praktiska arbetet. De visar hur riktlinjerna kan omsättas i handling genom att bygga relationer, stärka delaktighet och skapa trygghet i olika situationer.

Genom att kombinera riktlinjer och tips kan du som yrkesverksam erbjuda stöd som både är långsiktigt hållbart och anpassat till varje ung individs behov.



**ERFARENHETS**

**BÄRARE**

# Att vara ungdom och erfarenhetsbärare

*“Inget samarbete mellan enheter på soc – Man hamnar mellan stolarna.”*

Vi ungdomar med erfarenhet av samhällsvård vill dela våra perspektiv på hur det är att växa upp i olika placeringar. Vi bär på svåra erfarenheter, har ofta fått ta ansvar tidigare än andra, och behöver stöd för att förstå vår identitet, bearbeta våra erfarenheter och känna trygghet. Det här kapitlet visar hur socialtjänsten kan möta oss med respekt, förståelse och lyhördhet, och hur vår kultur, våra rötter och vår identitet kan stärkas under uppväxten.

## En uppväxt med fler hinder

Under vår uppväxt formas vi till de personer vi är idag, men när man växer upp inom olika delar av samhällsvården möter man fler hinder än de flesta andra ungdomar.

Många av oss kan känna att vi aldrig riktigt haft en barndom, eftersom vi tvingats ta mer ansvar än andra barn och ofta bär på negativa erfarenheter – tillsammans med en känsla av att behöva klara allt själva. Den känslan växer ofta ur att vi försökt få stöd från yrkesverksamma, men inte fått det.

## Vem är jag?

En av de största utmaningarna många ungdomar upplever är en brist på identitet. Vi vet inte alltid vilka intressen vi har, eftersom vi sällan fått tid att bara vara barn. Medan andra ungdomar kunnat utforska och experimentera, har vi som varit placerade ofta burit ett tungt ansvar på våra axlar.

Att bli placerad tidigt gör att vi växer upp snabbare än andra. Vi förlorar mycket av vår barndom och tonårstid eftersom vi ofta lever i en tuff miljö.

## **Hyper-självständighet och längtan efter stöd**

Många av oss utvecklar hyper-självständighet, eftersom vi bara kunnat räkna med oss själva. Även om vi inte alltid visar att vi behöver stöd, behöver vi fortfarande något mjukt att landa i. Yrkesverksamma får aldrig glömma att vi är ungdomar – oavsett hur mogna vi verkar.

## **Obearbetade trauman**

Den tyngd vi bär kan komma från traumatiska erfarenheter – både före och under placering. Det är viktigt att yrkesverksamma på ett stöttande sätt tar reda på om det finns trauman, för att minska risken att de utvecklas till destruktiva beteenden som skapar fler sår.

## **Stärk identitet, kultur och rötter – för att minska rotlöshet**

Många av oss med erfarenhet av placering har svårt att förstå vilka vi är och att våga visa det för andra. För oss i målgruppen som är hbtq kan frågor om könsidentitet eller sexuell läggning bli ännu mer känsliga, särskilt om vi tidigare har blivit ifrågasatta, mobbade eller inte känt oss trygga. Många av oss väljer därför att dölja vår identitet. Om vuxna runt omkring oss bemöter oss med respekt och öppenhet kan det stärka vår självkänsla och vår känsla av trygghet, så att vi vågar visa vilka vi är.

Vi kan ofta känna oss fränkopplade från vår bakgrund. Därför är det viktigt att våra traditioner, språk och sätt att uttrycka oss får följa med genom placeringar.

När vi får stöd att förstå vårt ursprung, vår kultur och vår historia:

- stärks vår identitet
- minskar känslan av att inte höra hemma någonstans
- blir det lättare att skapa trygghet i oss själva

Vi kan också ha en splittrad identitet, eftersom vi inte haft möjlighet att bli trygga i oss själva i en hälsosam miljö. Det spelar ingen roll hur de yrkesverksamma uppfattar miljön där vi är placerade – det är fortfarande helt nytt för oss, och de vet inte vad som händer bakom stängda dörrar.



## Exempel

**Säg inte:** "Men på pappren står ju att du heter X, så det är så jag kommer kalla dig. **Säg istället:** "Jag hör att du vill bli kallad för Y. Då använder jag det namnet när vi pratar. Vill du också att jag ska påminna andra vuxna om det?"

### Varför det är viktigt

Många ungdomar väljer att byta namn för att:

- markera en förändring i sin identitet
- distansera sig från ett svårt eller smärtsamt ursprung

Genom att respektera deras val stärker du deras självbestämmande och känsla av tillhörighet

## Röster från unga...

*"Inget samarbete mellan enheter på soc  
– Man hamnar mellan stolarna."*

*"Kändes inte som dem förstod mig alls."*

*"Familjen jag bodde hos hade bara haft svenska barn så  
det blev lite jobbigt för dem med mitt afro hår. De sa att jag  
själv skulle fixa det jag behövde till mitt hår och så. Men jag  
visste inte vad jag behövde så jag har fått testa mig fram  
och mitt hår mår inte bra."*

# Trauma och att vara ungdom och erfarenhetsbärare

När vi använder ordet trauma syftar vi brett – på svåra erfarenheter som påverkat anknytning, känslor och utveckling, även om de inte alltid uppfyller kriterierna för en psykiatrisk diagnos. I internationell forskning används begreppet ACE (Adverse Childhood Experiences) som samlingsnamn för negativa barndomsupplevelser som påverkar hälsa och livsmöjligheter, t.ex. våld, separationer, missbruk, psykisk ohälsa eller omsorgsbrist. Vi använder här begreppet trauma i samma breda mening.

Socialtjänstens och andra vuxnas sätt att agera, lyssna och stötta påverkar direkt barnets trygghet. Ett traumamedvetet bemötande innebär en förståelse för hur svåra erfarenheter påverkar känslor, relationer och beteenden. Det handlar om att skapa trygghet, bygga tillit och ge människor delaktighet, så att de kan uppleva kontroll och stärkas i sina egna resurser.

Vi som bär på traumatiska erfarenheter har ofta varit med om saker som påverkat vår självbild och hur vi uttrycker våra känslor. Tonåren är redan en tid då identiteten formas – för oss blir det ännu mer komplicerat.

## Vanliga konsekvenser

- Känslor av skuld, skam eller att vara "fel".
- Svårigheter att sätta ord på tankar och känslor.
- Starkt behov av att bli lyssnad på och bekräftad – utan att bli ifrågasatt.
- Att dela erfarenheter kan vara läkande men också tungt.
- Det tar tid att sortera och kommunicera upplevelser.
- Att få berätta i vår egen takt är en viktig del av att återta makten över våra liv.

# Riktlinjer för att möta ungdomar med respekt och förståelse

**Undvik fördomar** – Bemöt varje ungdom som individ.

**Visa kärlek** – Möt ungdomar med värme, respekt och äkta engagemang för att skapa trygghet och stärka självkänslan.

**Skapa trygghet** – Skapa en trygg miljö där ungdomar kan utforska sin identitet i egen takt.

**Lyssna** – Lyssna aktivt och nyfiket – sluta inte lyssna bara för att du tror att du förstår.

**Erbjud samtalsstöd** – Ungdomarna kan behöva någon att prata med under eller efter placeringen.

**Stärk identiteten** – Alla vuxna runt en ungdom behöver kunskap och förståelse för hur viktig kultur, historia, språk och rötter är för att bygga trygghet och tillhörighet.

**Lär känna** – Lär känna ungdomens bakgrund – det är grunden för ett respektfullt bemötande.

**Matcha kontakt** – Matcha kontaktpersoner utifrån ungdomars behov och önskemål.

## När socialtjänstens förväntningar blir en barriär

Det förväntas ofta att ungdomar själva ska säga vad de vill. Men hur ska man veta – eller våga – om man aldrig fått chansen?

Att säga "vet inte" kan betyda att man tidigare inte blivit lyssnad på. Vuxna behöver fråga ofta, ge utrymme att fundera och inte sluta fråga oavsett ålder.

# Resurser och kontaktvägar

Socialtjänsten bör ha god kännedom om dessa resurser för att kunna tipsa och hänvisa vidare.

## Psykisk hälsa, identitet och samtalsstöd

**Knas Hemma** – en ideell förening för ungdomar 13-30 år med erfarenhet av samhällsvård. Här finns gemenskap, trygghet och möjlighet att påverka.

**Bris** – anonymt samtalsstöd via telefon, chatt och mejl.

**Stiftelsen 1825** – stöd för psykisk hälsa för ungdomar (18-25 år).

## Kultur, rötter och identitet

**Föreningar** – kopplade till nationella minoriteter (t.ex. samiska, romska, sverigefinska).

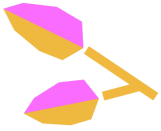
**Kulturcenter och religiösa sammanhang** – stödjer språk, traditioner och tillhörighet.

**Socialtjänsten** – behöver säkerställa kulturell kontinuitet.

**RFSL Ungdom** – en rättighetsbaserad medlemsrörelse för unga HBTQIA-personers självbestämmanderätt.

**Trans tillsammans** – förening för transpersoner och närstående

**Umo** – webbplats för unga mellan 13-25 år som erbjuder information och stödvägar kring bl a identitet, hälsa och relationer.



**Tips!** För att stärka relationer med ungdomar inom socialtjänsten

- Låt ungdomar definiera vad trygghet innebär.
- Involvera ungdomar i planering och beslut.
- Använd kreativa uttryck – musik, dans, skrivande, film.
- Stärk viktiga relationer – hjälp ungdomar behålla eller återknyta till personer som är viktiga för dem.
- Utbilda dig i traumamedvetet bemötande.
- Var en trygg vuxen även när det är svårt – att finnas kvar när unga testar gränser, bygger tillit.

ATT VARA UNGDOM OCH ERFARENHETSBJÄRNARE

## **Sammanfattning**

Vi ungdomar med erfarenhet av samhällsvård bär ofta på traumatiska erfarenheter som påverkar vår självbild och våra relationer. För att stödja vår utveckling behövs lyhördhet, respekt och trygga vuxna relationer.

Att bli lyssnad på och få dela våra erfarenheter är avgörande för läkning och framtidstro. Långsiktigt stöd och kulturell förståelse stärker självkänsla, tillit och hopp om framtiden.



# Relationer och nätverk

*“Att jag inte fick ha kontakt med personalen/aktiviteten efteråt.”*

Vi ungdomar som varit i samhällsvård vill berätta hur viktiga relationer och nätverk är för vårt välmående. Många av oss riskerar att förlora viktiga kontakter när placeringar avslutas, vilket gör det svårt att be om hjälp och lita på andra. I det här kapitlet beskriver vi varför trygga relationer, långsiktiga kontaktpersoner och stöd i att bygga nätverk är avgörande för att vi ska kunna må bra och utvecklas.

## Relationers betydelse för välmående

Relationer är en grundläggande del av livet. Vi människor behöver varandra för att må bra. För oss med erfarenhet av samhällsvård – som ofta bär på svåra upplevelser – är trygga relationer särskilt viktiga. De kan ge oss stöd under placeringen, men också efteråt när vi ska stå på egna ben. Samtidigt är det lätt att bara förlita sig på sig själv, vilket gör det svårt att lita på andra och att våga be om hjälp.

## Bygga och bredda nätverk

När vi får stöd i att bygga ett bredare nätverk blir det lättare att hantera olika delar av livet och olika skeden. Relationer kan ge både känslomässigt stöd och praktisk hjälp.

## Utmaningar efter avslutad placering

Efter avslutad placering förlorar många av oss de relationer vi haft, eftersom vi sällan får bo kvar i familjehem eller HVB, och kontakten med socialtjänsten upphör. Många av oss upplever att:

- det är svårt att be om hjälp eftersom vi är vana att klara oss själva
- relationer sällan prioriteras i eftervården

- vi saknar någon som ser vår situation och hjälper oss kartlägga vilka personer vi kan luta oss mot

## **Behov av stöd i olika delar av livet**

Vi behöver stöd för att skapa och bevara relationer, men också inom många andra områden:

- vårt sociala nätverk
- fysisk och psykisk hälsa
- vardag och självständighet
- jobb och utbildning

En kontaktperson kan spela en avgörande roll – både som stöd och som en vän. Många av oss vill behålla kontaktpersonen eller andra viktiga vuxna.

## **Trauma, relationer och nätverk**

Många av oss bär på traumatiska upplevelser som gör att relationer kan vara extra svåra. Separationer, svek och instabilitet har satt spår. Svåra livserfarenheter påverkar vår anknytning – hjärnans stresssystem gör det svårare att lita på andra, reglera känslor och sätta gränser.

### **Vanliga konsekvenser**

- svårt att lita på andra
- anknytningssvårigheter som påverkar hur vi formar, upprätthåller och avslutar relationer
- större risk att hamna i destruktiva relationer
- sorg och förlust även vid korta eller frivilliga placeringar
- behov av långsiktighet, stabilitet och tålamod från vuxna

För oss är trygga relationer inte bara ett mål – det är själva vägen till återhämtning.



## Exempel

**I stället för** att direkt på möte fråga ungdomen om vilka personer som är viktiga. **Förbered** genom att skicka ett sms eller mejl där ungdomen får lista viktiga personer i livet idag, personer som saknas eller personer hen skulle vilja ha mer kontakt med. Det kan handla om biologisk familj och syskon, släkt, vänner, tränare eller ledare, lärare eller mentor, kurator eller kontaktperson, kompisars föräldrar eller andra vuxna som känns trygga – och även husdjur som betyder mycket. Listan kan sedan gås igenom tillsammans vid nästa träff.

## Röster från unga...

*“Jag blev av med min kontaktperson så fort jag blev av med mitt LVU.”*

*“Om man inte har vänner är det bra om man kan få gå och prata med någon – det har hjälpt mig.”*

*“Privatpersoner är de enda som har hjälpt mig, för att de har sett att ingen annan har gjort det.”*

# Riktlinjer för att skapa stabila och långsiktiga relationer

## **Kartlägg relationer**

Tillsammans med den unga ska befintliga relationer och stödpersoner – som syskon, släktingar, gamla vänner eller tränare – identifieras, liksom eventuella luckor i vårt nätverk. Det räcker inte med att bara kartlägga; arbetet måste också innefatta stöd för att bevara meningsfulla relationer, avsluta skadliga och successivt bygga upp ett stabilt nätverk över tid.

## **Stärka befintliga relationer**

Unga behöver stöd för att stärka och behålla viktiga relationer, som familjehem, biologiska syskon, andra betydelsefulla personer – och även husdjur som inte följt med i placeringen. Socialtjänsten kan underlätta träffar, kommunikation och planering, vilket är avgörande för vår trygghet och stabilitet.

## **Erbjuda kontaktperson**

Många unga önskar en kontaktperson, men har inte blivit tillfrågade. Behovet av en stödjande relation bör utredas, och möjligheten att behålla en befintlig kontaktperson, om det finns en önskan, bör tas tillvara. För att skapa trygghet bör kontaktpersonen presenteras innan placeringen avslutas, så att en bra matchning kan etableras i god tid.

## **Prata om relationer och avslut**

En del relationer inte följer med när placeringar avslutas. Den unga kan behöva stöd för att hantera sorg och avslut. Det är viktigt att socialtjänsten hjälper unga att bearbeta förändringar – som att lämna ett HVB-hem eller familjehem – samtidigt som de får hjälp att öppna för nya kontakter.

# Resurser och kontaktvägar

**Kontaktpersoner och stödgrupper** – erbjud både individuellt och gruppstöd.

**Stödorganisationer**– Knas Hemma, Bris, Stiftelsen 1825, Ungdomsmottagningen.

**Digitala verktyg** – trygga chattar och appar för stöd. erbjud både individuellt och gruppstöd.

**Akut hjälp** – ungdomsjourer, psykiatrisk akutmottagning.



### **Tips!** Relationskoordinator (Storbritannien)

I Storbritannien finns rollen relationskoordinator specifikt för ungdomar, under och efter placeringen:

- de kartlägger och stärker relationer,
- de fungerar som stabil kontaktperson,
- de hjälper ungdomar att bygga, återknyta och bevara nätverk

En sådan roll bidrar till trygghet, kontinuitet och en smidigare övergång till ett självständigt liv.

#### RELATIONER OCH NÄTVERK

### **Sammanfattning**

Vi som vuxit upp i samhällsvård har ofta få trygga relationer, och de riskerar att försvinna när placeringar avslutas. Det gör det svårt att lita på andra och att våga be om hjälp. Socialtjänsten behöver stödja oss i att kartlägga, stärka och bevara viktiga relationer – men också i att hantera avslut och öppna för nya kontakter. Eftersom traumatiska erfarenheter påverkar vår anknytning krävs tålamod och förståelse från vuxna. Kontaktpersoner och långsiktiga relationer kan vara helt avgörande för vårt välmående.



**HÄLSA**

**VÄLMAENDE**

# Hälsa och välmående

*“När insatser sker från socialtjänstens håll är det viktigt att ändå lyssna till vad barnet säger för det kan vara andra grejer som påverkar hälsan som inte finns med i journaler eller det som socialtjänsten antyder.”*

Vi ungdomar med erfarenhet av samhällsvård vill lyfta hur hälsa och välmående ofta hamnar mellan stolarna. Obehandlade trauman, brist på stöd och osäkerhet inför vuxenlivet påverkar både fysisk och psykisk hälsa. I det här kapitlet berättar vi varför tidigt stöd, tillgång till rätt vård, helhetssyn och praktisk vägledning är avgörande för att vi ska kunna ta hand om oss själva och må bra.

## **Hälsa som ofta hamnat mellan stolarna**

Vi som har erfarenhet av samhällsvård har ofta känt att vår hälsa hamnat mellan stolarna. Hälsa handlar för oss både om fysisk och psykisk hälsa, men också om en trygg och balanserad vardag. När det brister riskerar vi att få problem som påverkar vårt vuxna liv och vår förmåga att klara vardagen på egen hand.

## **Obehandlade trauman och brist på stöd**

Det är vanligt att traumatiska erfarenheter från uppväxten inte uppmärksammas eller bemöts under placeringen. Vi behöver stöd och vägledning redan innan placeringen avslutas.

## **Osäkerhet inför vuxenlivet**

När vi går ut i vuxenlivet med en placeringsbakgrund känner många av oss en osäkerhet. Våra erfarenheter påverkar både hälsa och välmående och följer med oss in i vuxenlivet.

- Kunskapen om hälsa och hur vi ska ta hand om oss själva har ofta varit bristfällig.
- Vi har saknat stöd och vägledning för att klara det på egen hand.

## Psykisk ohälsa som inte fångats upp

Otrygghet, många flyttar och andra svårigheter, såsom problem i skolan, social isolering eller ekonomisk osäkerhet, bidrar till psykisk ohälsa.

- Vård, utredning och stöd har ibland kommit i andra hand, vilket kan leda till att behov av behandling eller hjälpinsatser inte tillgodoses.
- Konsekvenserna märks ofta långt senare i livet, till exempel svårigheter i arbete, relationer eller hälsa, och ökad risk för missbruk eller psykiska problem.

### Röster från unga...

*“Jag vet inte hur jag ska hantera kriser på ett hälsosamt sätt, jag vet inte heller hur jag ska skilja på små och stora kriser.”*

*“När det var lugnare i mitt liv så kom depressionen.”*

*“Jag önskar att jag blev utredd för mina diagnoser när jag var liten, så att inte lärarna såg mig som ett problem.”*

## När vår kultur inte tas på allvar

Om vi inte får stöd i vårt språk, vår kultur eller vårt ursprung påverkar det vår hälsa.

- Fel produkter för hår eller hud kan skada oss – det är en hälsofråga, inte en skönhetsfråga.
- Att inte få vara oss själva riskerar att göra oss rotlösa och må dåligt.



### Exempel

**I stället för** att invänta kris eller sjukdomsfall.

**Socialtjänsten kan** planera omgående hälsokontroll och tandundersökning vid placering, och följa upp regelbundet. Säkerställa att kulturella behov som kost, hår- och hudprodukter, språk och traditioner tillgodoses, eftersom det påverkar hälsa och välbefinnande. Vid varje halvårsuppföljning kontrollerar socialtjänsten statusen för de olika hälsområdena, försäkringar och om något nytt har tillkommit.

## Vikten av tidiga insatser

Utmaningarna är stora och våra behov måste kartläggas tidigt.

- Problem måste fångas upp innan de växer sig för stora.
- Det behövs tydliga grunder och riktlinjer.

## Ett icke skuldbeläggande bemötande

Bemötandet är avgörande.

- Vi ska inte skuldbeläggas för våra svårigheter.
- Vår placeringsbakgrund får inte användas som förklaring till att vi mår dåligt.

# Trauma, hälsa och välmående

Trauma påverkar både kroppen och psyket. Den som har levt med långvarig stress kan få fysiska symtom som sömnproblem, huvudvärk, magont eller ständig trötthet. Psykisk ohälsa – som ångest, oro eller nedstämdhet – är vanligt, men kan vara svår att upptäcka. Nervsystemet blir överbelastat, vilket gör det svårt att:

- Reglera känslor
- Bearbeta nya intryck
- Känna sig trygg och lugn i vardagen

För att kunna ge rätt stöd krävs en helhetssyn på hälsa, där både kroppsliga och psykiska signaler tas på allvar. Det handlar om att se hela individen – inte bara beteendet.

## Riktlinjer för stöd till ungdomars hälsa

### **Tidigt stöd**

Fånga upp ungas behov i tid. Prata om fysisk och psykisk hälsa och säkerställ att kontroller som tandvård och hälsokontroller sker regelbundet.

### **Tydlig tillgång till stöd**

Den unga ska ha kontaktvägar till stöd både under och efter placering – och veta vart hen kan vända sig vid behov.

### **Risk- och skyddsfaktorer**

Yrkesverksamma behöver ha koll på risk- och skyddsfaktorer kring hälsa. Finns misstankar om diagnoser eller andra behov – vem ansvarar för att följa upp?

### **Praktisk kunskap**

Ge oss verktyg att förstå och ta hand om vår hälsa – exempelvis om rutiner, sömn, mat, känslor och var man söker hjälp.

### **Rätt produkter är en hälsofråga**

Tillgång till rätt produkter för hår och hud är viktigt för att må bra och hålla sig frisk. Om unga inte får använda produkter som passar deras hår- och hudtyp kan det leda till problem som skadad hud eller hår, vilket kan ses som försummelse. Det är viktigt att socialtjänsten har kunskap om detta och ser till att unga får det stöd och de resurser de behöver för sin fysiska hälsa. Det här handlar inte om skönhet – det är en viktig hälsofråga.

### **Tydligt ansvar**

Det är myndigheternas ansvar att tydligt fördela ansvar och säkerställa rutiner så att unga får det stöd, den vård och de hälsokontroller de har rätt till. Ansvaret får aldrig läggas på den unga – det ligger hos samhället och de yrkesverksamma som tagit på sig rollen som vårdnadshavare.

### **Regelbunden uppföljning**

Vår hälsa och välmående ska följas upp kontinuerligt – inte bara vid ärendeuppföljning.

### **Försäkring och trygghet**

Se till att vi är försäkrade under hela placeringstiden, inklusive vid eventuella aktiviteter och behandlingar. Försäringen ska ge trygghet och säkerhet vid olycksfall eller andra skador, och vi ska få information om vad försäringen täcker och hur man kan använda den.

## **Resurser och kontaktvägar**

Socialtjänsten bör kunna lotsa ungdomar vidare till relevanta stödinstitanser, både under och efter placering:

**Elevhälsa & ungdomsmottagning** (kurator, psykolog, barnmorska, sjuksköterska)

**BUP** (Barn- och ungdomspsykiatri)

**Första linjens psykiatri/vårdcentral**

**Tandvård** (ofta gratis upp till 23 år)

**Stödorganisationer** (t.ex. Knas Hemma, BRIS, Stiftelsen 1825, tjej- och killjourer)

**Digitalt stöd** (chattar och appar för psykiskt stöd)

**Stödsamtal & boendestöd** via kommunen eller andra aktörer – även efter placering



**Tips!** Till socialtjänsten – så kan ni stärka ungdomars hälsa

**Skapa lokala samarbeten:** bjud in vårdcentral, tandvård, BUP, ungdomsmottagningar och ideella organisationer. Låt ungdomar själva berätta vad som behövs.

**Informera enkelt och tydligt:** Ge ungdomar skriftlig och muntlig information om var de kan få hjälp – både under och efter placering. Använd kontaktvägar med namn, telefonnummer och hur man bokar.

**Använd fasta rutiner och mallar:** till exempel vid SIP-möten. Säkerställ en ansvarig vuxen som driver hälsofrågan.

**Erbjud vardagsstöd:** hjälp ungdomar skapa rutiner kring sömn, mat, fysisk aktivitet och återhämtning.

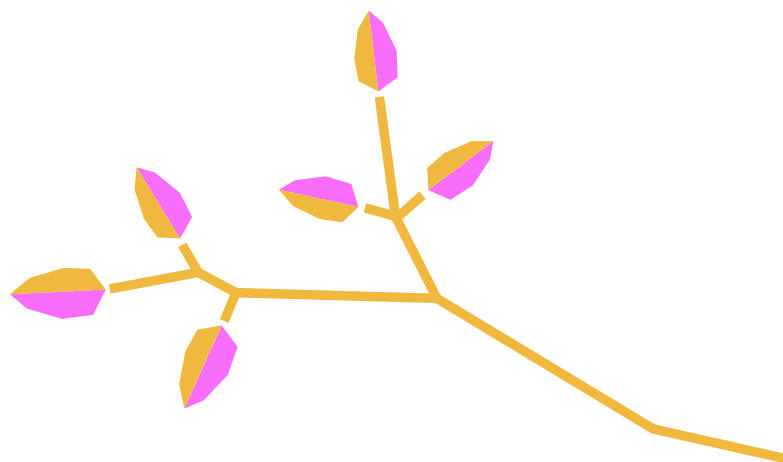
**Lyssna på ungdomar:** fråga hur de mår, vad de behöver och vad som fungerat tidigare.

Vid varje halvårsuppföljning kontrollerar socialtjänsten statusen för både fysisk och psykisk hälsa, kulturella behov och försäkringar, i samordning med vårdinstanser. En sådan roll bidrar till trygghet, kontinuitet och en smidigare övergång till ett självständigt liv.

HÄLSA OCH VÄLMÅENDE

## Sammanfattning

Vi ungdomar med erfarenhet av samhällsvård har ofta bristande fysisk och psykisk hälsa, men våra behov riskerar att förbises. Socialtjänsten måste tidigt identifiera och följa upp vår hälsa – både under och efter placering. Vi behöver rätt vård, stöd och praktisk hjälp. Traumatiska erfarenheter påverkar hela vårt mående, därför krävs en helhetssyn. Ansvariga vuxna måste följa upp och säkerställa att vi får det vi har rätt till.





# Livskunskap

*“Någonstans att hänga på helger och få praktisk hjälp.”*

Vi ungdomar med erfarenhet av samhällsvård vill lyfta hur viktigt det är att få stöd för att klara vardagen och vuxenlivets utmaningar. Många av oss har inte fått med oss de praktiska kunskaper som behövs om ekonomi, boende, hushåll och samhällets system. Utan detta stöd kan övergången till självständighet kännas osäker och tung. I det här kapitlet berättar vi varför tidigt, praktiskt och anpassat stöd, trygga vuxna och lokala samarbeten är avgörande för att vi ska kunna utveckla vår livskunskap, känna trygghet och stå på egna ben.

## **När vuxenlivet kommer för tidigt**

När vi som varit placerade i samhällsvård blir unga vuxna förväntas vi ofta klara oss själva. Men vi har inte alltid fått med oss de livskunskaper som andra får genom sin familj eller sitt nätverk. Många av oss har saknat stöd i att förstå ekonomi, boende, hushåll och hur samhället fungerar. Utan dessa kunskaper ökar risken för att vi hamnar utanför – även när vi vill ta ansvar och göra rätt.

## **Våra utmaningar**

### **Psykosiska och praktiska konsekvenser**

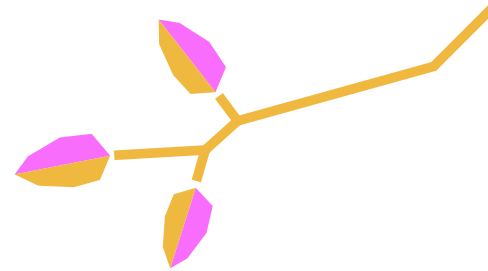
När vi saknar livskunskap påverkas både vår trygghet och vår vardag. Vi kan känna oss ensamma, otillräckliga eller som att vi inte hör hemma i samhället. Samtidigt riskerar vi att hamna i praktiska svårigheter som är svåra att ta sig ur.

### **Ekonomi**

- Vi har inte alltid fått lära oss att skapa en budget, spara pengar eller att hantera skulder.
- Brist på kunskap gör det lätt att hamna i ekonomisk stress eller fattigdom.

## **Boende**

- Att få eller behålla bostad är en stor utmaning.
- Vi kanske inte vet hur bostadsköer fungerar eller vad som krävs för ett förstahandskontrakt.
- Det kan leda till otrygghet och svårigheter att etablera sig på arbetsmarknaden.



## **Känslan av att ha blivit lämnade**

Vi bär ofta på en känsla av att samhället inte gett oss rätt förutsättningar för vuxenlivet. Det skapar ensamhet och övergivenhet.

## **Vardagliga färdigheter**

Vi har inte alltid fått med oss kunskap om matlagning, vardagsrutiner eller hur man tar hand om sig själv. Det påverkar både vår hälsa och vårt mående.

## **Brist på information och stöd**

Vi vet inte alltid vart vi kan vända oss för hjälp. När information saknas står vi ofta ensamma i situationer där andra får stöd.

## **Vad vi behöver**

Vi behöver livskunskap i god tid – inte i sista stund. Stöd kring ekonomi, boende, myndigheter och vardagsliv måste komma tidigt för att vi ska känna oss trygga och självständiga. Det handlar inte bara om praktiska färdigheter, utan också om känslan av att klara livet. Vi har samma rätt som andra att få en stabil grund att stå på.



## Exempel

**I stället för** "Livskunskap kommer ungdomen tids nog att få med sig i livet"

**Socialtjänsten kan** aktivt stötta ungdomen genom att ge praktisk vägledning inom viktiga områden som ekonomi, sparande, matlagning och inköp. De kan också hjälpa ungdomen att utveckla färdigheter för självständighet, såsom problemlösning, att hitta information och använda internet på ett säkert och effektivt sätt. Dessutom är det viktigt att säkerställa att ungdomen har ett tryggt nätverk av vuxna och stödpersoner som hen alltid kan vända sig till för råd och hjälp i vardagen.

## Röster från unga...

*"Jag har jättemycket skulder, man borde få lära sig om pengar men också förstå vad missbruk leder till."*

*"Vi är inte så attraktiva på bostadsmarknaden."*

*"Det hade varit bra att ha en lista med saker man ska kunna i god tid innan man flyttar ut, så att man har tid att öva i en trygg miljö."*

# Trauma och livskunskap

Traumatiska erfarenheter kan påverka hjärnans utveckling, särskilt de exekutiva funktionerna – som planering, organisering, beslutsfattande, minne och impuls kontroll.

## Det kan innebära att vi:

- har svårt att planera och lösa problem, även om vi förstår vad som behöver göras,
- kämpar med impuls kontroll och känsloreglering,
- har svårt att ta in, sortera och bearbeta information, vilket påverkar vår inläring och vardag.
- vet vad vi borde göra men ändå inte får det gjort i praktiken.

Därför behövs anpassat stöd i vardagen: tydliga rutiner, visuella hjälpmedel och trygga vuxna – så att vi kan utvecklas och bli självständiga.

# Riktlinjer för att stärka ungdomars livskunskap

**Checklista** – Skapa en enkel lista över viktiga vardagskunskaper (ekonomi, boende, hushåll). Gå igenom listan tillsammans med oss. Poängtera att man inte behöver kunna allt direkt – det är okej att lära sig genom att testa och misslyckas.

**Personlig livsplan**– Låt oss, själva eller med stöd, skapa en plan utifrån checklistan. Fokuset ska ligga på att bygga ett tryggt och meningsfullt liv – inte bara att avsluta placeringen.

**Praktisk träning** – Erbjud träning i ekonomi, matlagning och bostadssökande. Träningen kan ske på HVB, i familjehem eller andra trygga miljöer.

**Boendestöd eller kontaktperson** – Kartlägg vilket stöd vi behöver i god tid

innan flytten. Säkerställ att vi har en trygg plats och stabila relationer efter placeringen.

**Ekonomi och sparande** – Socialtjänsten ska se till att vi har ett regelbundet sparande.

## Resurser och kontaktvägar

**Budget- och skuldrådgivning** – kommun eller ideell organisation

**Kommunens aktivitetsansvar**

**Kontaktpersoner och stödgrupper**

**Stödorganisationer** – t.ex. Knas Hemma, BRIS, UMO, Stiftelsen 1825

**Trygga digitala stödkanaler** – Chattar och appar

**Akut hjälp** – ungdomsjour, psykiatrisk akutmottagning



**Tips!** Till socialtjänsten

Samverka lokalt för ungdomars trygghet med matlagningsworkshops, frågekäll med bank om ekonomi och informationskväll med bostadsbolag om bostadssökande.

LIVSKUNSKAP

### Sammanfattning

Vi behöver tidigt, praktiskt och anpassat stöd för att klara vardagen och känna trygghet inför vuxenlivet. Socialtjänsten ska hjälpa oss med planering, träning och boendestöd samt koppla oss till rätt resurser. Genom lokala samarbeten kan övergången bli tryggare och vi kan stå på egna ben.



# Fritid, kultur och engagemang

*“Få info om vad det finns för fritidsaktiviteter/träning.”*

Vi ungdomar med erfarenhet av samhällsvård vill lyfta vikten av fritid, kultur och meningsfulla aktiviteter. Många av oss har aldrig fått möjlighet att utforska våra intressen eller bygga sociala nätverk genom fritidsaktiviteter. I det här kapitlet beskriver vi varför stöd, information, trygghet och kontaktpersoner är avgörande för att vi ska kunna delta, känna gemenskap och utvecklas genom fritid och engagemang.

## **När fritiden saknas**

Många av oss som varit placerade har aldrig fått möjligheten till en meningsfull fritid. En uppväxt där vi tidigt fått ta stort ansvar – eller där överlevnad gått före allt annat – har gjort att fritidsintressen ofta hamnat i skymundan. När placeringen avslutas är det vanligt att vi inte fortsätter med tidigare aktiviteter eller vågar ta steget in i nya sammanhang.

## **Positiva effekter av fritidsaktiviteter och föreningsengagemang**

Samtidigt vittnar många av oss om att fritidsaktiviteter och engagemang i föreningar har en positiv inverkan på vårt mående och vår livssituation. Det kan ge oss:

- gemenskap och nya vänner,
- utrymme att dela tankar och erfarenheter,
- meningsfullhet och struktur i vardagen.

Att engagera sig i en förening, som till exempel Knas Hemma, kan skapa känslan av att våra erfarenheter har ett värde och kan komma till nytta.

# Utmaningar och behov

## Hinder för deltagande

- Många av oss känner otrygghet i att söka och gå på aktiviteter på egen hand.
- Kostnader gör att aktiviteter ofta prioriteras bort, även om viljan finns.
- Vi saknar ofta kunskap om vilka aktiviteter som finns och hur man hittar dem.

## Behov av stöd och information

För att kunna delta behöver vi:

- bättre information om aktiviteter och föreningar som passar oss,
- någon som kan stötta oss i att söka, följa med och skapa trygghet



## Exempel

**I stället för** att tänka att ungdomen nog hittar något själv att göra på fritiden

**Socialtjänsten kan** tillsammans med ungdomen och familjehemmet/boendet aktivt planera en meningsfull fritid genom att undersöka vilka intressen ungdomen har och aktivt hjälpa till att hitta aktiviteter, exempelvis idrott, musik eller andra föreningsaktiviteter. De kan även säkerställa att det finns resurser, som ekonomi och transport, så att ungdomen har möjlighet att delta. Ett mål är att fritiden ska bidra till att bygga självkänsla, sociala relationer och en känsla av sammanhang.

## Röster från unga...

*"Jag fick aldrig frågan om jag ville fortsätta med min aktivitet."*

*"När jag får frågan från soc om vad jag gillar att göra på fritiden så vet jag inte vad jag ska svara, för jag har aldrig tidigare haft en fritid."*

## Trauma och fritid, kultur och engagemang

Fritidsaktiviteter kan spela en viktig roll i vår återhämtning – det skapar glädje, struktur, gemenskap och en känsla av tillhörighet. Men för oss som bär på svåra livserfarenheter kan det också vara svårt att delta.

Traumatiska erfarenheter påverkar hur hjärnan hanterar intryck, relationer och nya situationer. Det gör att sociala sammanhang, som annars kan vara utvecklande, ibland känns överväldigande eller otrygga.

### Vanliga utmaningar

- Sociala situationer kan kännas övermäktiga eller svåra att förstå.
- Nya intryck och gruppspel kan skapa stress och oro.
- Fritidsaktiviteter kan ge återhämtning, men det kräver trygghet och förutsägbarhet.

Vi kan behöva extra anpassning och förståelse – både från ledare och deltagare. Med rätt stöd kan fritiden bli en skyddsfaktor: en plats där vi får växa, vara oss själva och känna att vi hör till.

# Riktlinjer för att stärka ungdomars fritid, kultur och engagemang

**Motivera** – Ha öppna samtal som uppmuntrar oss att fortsätta eller prova nya aktiviteter, även om det känns svårt.

**Matcha aktiviteter**– Ta reda på våra intressen och hjälp oss att hitta aktiviteter som passar.

**Informera om föreningar** – Förklara vad en förening är och vilka möjligheter det ger. Ge exempel och fråga om vi vill prova.

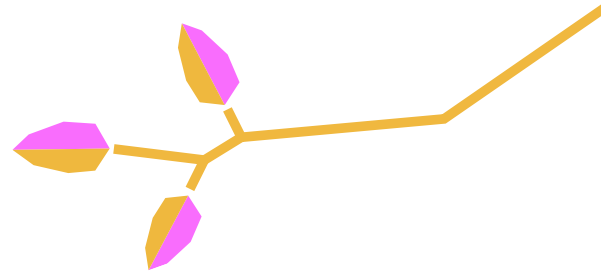
**Kontaktperson**– Utred om vi kan få en kontaktperson som följer med och stöttar.

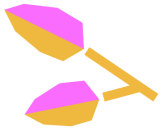
**Ekonomiskt stöd** – Undersök möjligheten att täcka kostnader, eftersom det ofta är en barriär.

## Resurser och kontaktvägar

**Socialtjänsten bör känna till och tipsa om:**

- kommunens fritidsgårdar och kulturhus
- föreningar med särskilt stöd för unga
- stipendier och fonder för ungdomars fritid
- stödorganisationer som Knas Hemma och BRIS
- kommunens digitala föreningskatalog





## **Tips!** Till socialtjänsten

Lyft fram kultur och kreativitet som verktyg för ungdomars uttryck och utveckling. Musik, teater, dans, måleri och skrivande kan ge oss ett värdefullt uttrycksrum och stärka självkänslan.

FRITID, KULTUR OCH ENGAGEMANG

### **Sammanfattning**

Vi ungdomar i samhällsvård har ofta begränsad tillgång till fritids- och kulturaktiviteter. Ekonomi, otrygghet och traumatiska erfarenheter kan göra det svårt att delta. Med rätt stöd – som kontaktperson, anpassningar och ekonomiskt stöd – kan fritiden bli en väg till gemenskap, glädje och återhämtning.



**DRÖMMAR**

**FRAMTID**

# Drömmar och framtid

*“Få hjälp att sätta upp mål och följa upp detta.”*

Vi ungdomar med erfarenhet av samhällsvård vill berätta hur viktigt det är med stöd för att planera vår framtid och våga tro på att den går att förverkliga. Många av oss har vuxit upp med otrygghet, separationer och vuxna som tagit besluten åt oss, vilket gör att framtiden ofta känns osäker – ibland till och med skrämmande. När man har lärt sig att leva dag för dag kan det vara svårt att tänka långsiktigt. Vi behöver vuxna som ser oss, lyssnar och möter oss där vi är – utan att kräva att vi ska ha allt klart.

## **Tydlig information och stöd – från start**

När man har haft sämre förutsättningar redan som ung missar man ofta viktig information om hur man kan nå sina drömmar – särskilt kring studier, arbete och framtidsplaner.

Det blir lättare för oss att känna trygghet och våga ta steg mot framtiden genom att i god tid få tydlig information om:

- vilka val som behöver göras
- vilka vägar som är möjliga
- vilket stöd som finns

## **Ge oss tid och tillit**

Vi behöver både praktisk hjälp och emotionellt stöd.

- Praktisk hjälp med studier, arbete och ekonomi.
- Emotionellt stöd för att bygga motivation, självförtroende och framtidstro.

Vi behöver också utrymme att:

- prova oss fram
- våga misslyckas
- göra egna val utan skuld eller krav på att lyckas direkt

## Anpassa stödet – inte tempot

Fokus ska inte ligga på att vi ska ha en färdig livsplan innan placeringen avslutas. Istället behöver vi:

- rätt stöd
- i rätt tempo
- för att kunna forma en framtid som passar oss

Varje ung person har rätt att bli tagen på allvar, få vägledning och känna hopp inför framtiden.



### Exempel

**I stället för** att ungdomen själv får lista ut vad hen vill göra i framtiden.

**Socialtjänsten kan** aktivt stötta ungdomen i att utforska sina drömmar och framtidsmål. Detta kan ske genom att prata om ungdomens intressen och styrkor, erbjuda vägledning kring studier, yrken och utbildningsmöjligheter samt hjälpa till att skapa en tydlig plan för hur ungdomen kan nå sina mål. Socialtjänsten kan också hjälpa till att hitta mentorer eller vuxna förebilder som kan inspirera och stötta på vägen, samt säkerställa att det finns resurser och praktiskt stöd för att förverkliga ungdomens ambitioner.

## Röster från unga...

*"Det var ingen som hade koll på min skolgång."*

*"Jag vill känna mig säker kring min framtid, inte bara överleva."*

## Trauma, drömmar och framtid

Vi som har traumatiska livserfarenheter kan ha svårt att tro på framtiden och sätta mål. Rädslan för att bli svikna eller övergivna gör det svårt att knyta an till drömmar och tro på positiva förändringar.

### Vanliga konsekvenser för oss:

- Framtidstro och motivation försvinner lätt – det känns meningslöst att tänka framåt.
- Rädslan för övergivenhet gör det svårt att drömma eller planera.
- Traumatiska erfarenheters påverkan på hjärnan gör planering, organisering och problemlösning svårare.
- Vi har ofta svagt självförtroende och tvivlar på vår förmåga.

För att vi ska våga drömma igen behöver vi tryggt stöd, vägledning i vår takt och hjälp att sätta realistiska mål. Med rätt stöd kan vi bygga tillit – både till oss själva och till framtiden.

# Riktlinjer för att stärka ungdomars väg mot studier och arbete

Vi ungdomar med erfarenhet av samhällsvård behöver ofta extra stöd för att ta steg mot utbildning, arbete och självständighet. Det handlar både om praktisk information och att bygga tillit och tro på den egna förmågan.

**Informera & vägled** – Ge tydlig information om hur man söker till komvux, yrkeshögskola, universitet osv. Hjälp oss att förstå hur man söker studiemedel, bidrag och praktikstöd och visa hur man söker jobb eller praktik – anpassa efter branschens krav.

**Stöd i studier** – Tipsa om läxhjälp, studieteknik och pedagogiskt stöd samt hänvisa till studie- och yrkesvägledare.

**Bygg självständighet** – Utred möjligheter till körkortsstöd – viktigt för jobb och frihet – och hjälp till med att skriva CV och personligt brev, med mallar och stödresurser.

**Peppa & stärk** – Motivera oss att våga tro på vår förmåga och bekräfta att vi kan – även om vägen känns lång.

## Resurser och kontaktvägar

**Socialtjänsten bör känna till och kunna hänvisa till följande stöd:**

**Arbetsförmedlingen** – stöd i jobsök, praktik, utbildning, anpassade arbetsplatser.

**Försäkringskassan** – bostadsbidrag, aktivitetsstöd, sjukersättning m.m.

**CSN** – studiemedel (bidrag och lån) för gymnasie- och eftergymnasiala studier.

**Kommunens SYV** – vägledning kring utbildningsval.

**Kommunens aktivitetsansvar (KAA)** – stöd för unga som inte går i gymnasiet.

**Ideella föreningar och stiftelser** – stipendier för studier, projekt och personlig utveckling.



## **Tips!** Till socialtjänsten

### **Upprepa information i olika former**

Säg det muntligt, visa det i text och använd gärna bilder eller exempel. Repetition och variation hjälper oss att förstå och minnas bättre.

### **Gör det tillsammans – inte bara instruktioner**

Visa steg för steg och gör gärna saker ihop med oss i början, som att söka CSN, planera veckan eller skriva CV. Det minskar stress och bygger trygghet.

### **Använd visuella hjälpmedel**

Ge oss checklistor, veckoplanering, kalender i mobilen eller på papper, gärna med bilder eller färgkodning. Det hjälper oss att få överblick och struktur.

### **Påminnelser är avgörande**

Påminn oss i god tid, gärna via sms eller kalenderinbjudan. Trauma påverkar arbetsminnet, och vi glömmer inte av ointresse, utan för att hjärnan är överbelastad.

### **Dela upp uppgifter i små steg**

Bryt ner uppgifterna i olika delar. "Skriv klart ansökan" kan delas upp i att öppna datorn, logga in, fylla i första sidan osv. Det minskar känslan av att bli överväldigad.

### **Fira små framsteg – ofta**

Bekräfta det som fungerar: "Bra att du mejlade skolan!", "Starkt att du frågade om hjälp!". Små vinster stärker vår motivation och vår tro på att vi kan.

### **Hjälp oss att se tid och prioritera**

Trauma påverkar tidsuppfattningen. Hjälp oss att visualisera vad som behöver göras idag, vad som kan vänta och vad som är viktigast just nu.

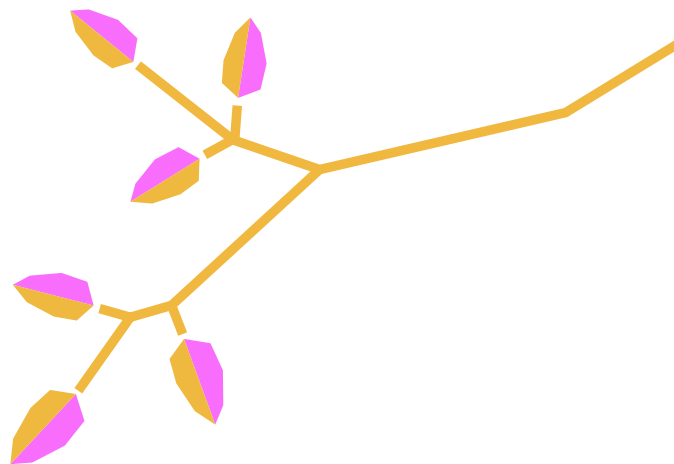
### **Var tålmodig – bygg långsamt**

Det tar tid för en hjärna att återhämta sig från stress. Visa förståelse när vi backar eller tappar fokus. Det betyder inte att vi inte vill, utan att vi kämpar.

DRÖMMAR OCH FRAMTID

## Sammanfattning

Vi med erfarenhet av samhällsvård behöver tryggt, tålmodigt stöd som möter oss där vi är. Praktisk hjälp, emotionellt stöd och anpassade mål hjälper oss att våga drömma, planera och bygga en framtid i vår egen takt. Med förståelse för våra utmaningar kan socialtjänsten stärka vår motivation, självförtroende och hopp om framtiden.



# Slutord

## Efterstödshuset – Visionen

Under de tre projektetåren har Knas Hemmas medlemmar/ungdomar tillsammans med kommuner, forskare, organisationer samt ungdomar utvecklat en vision om ett "efterstödshus". Ett "efterstödshus" är tänkt som en samordnad fysisk eller digital insats för att förenkla möjligheten att ge stöd till ungdomar i övergången till ett mer självständigt liv.

I stället för att ungdomen själv ska behöva söka olika insatser som t. ex. ekonomiskt bistånd, information om att söka bostad, arbete eller hälso- och sjukvård, vill vi med denna handbok hjälpa kommuner att utveckla och skapa ett samordnat stöd. Där ska alla insatser finnas tillgängliga via kommunen för ungdomar mellan 16 – 25 år. Stödet ska göras tillgängligt som en tidig insats och som ett långvarigt stöd under och efter placeringen.

## Att identifiera befintliga insatser och verksamheter inom kommunen

Vi vet att det redan idag finns flera olika former av stöd och verksamheter inom kommunerna. För dig som använder denna handbok handlar det i första hand om att identifiera redan befintliga insatser och verksamheter inom din kommun – för att därefter skapa tydliga ingångar för ungdomen. Ett "efterstödshus" skulle även kunna bestå av att flera kommuner går samman för att utveckla de insatser och verksamheter som beskrivs i denna handbok.

Efterstödsprogrammet Hela vägen tillsammans består av denna handbok samt en praktisk bilaga med bland annat en checklista och stödmaterial som beskriver hur programmet kan implementeras och användas i praktiken. Programmet innehåller även en särskild handbok för ungdomar, en bilaga om traumamedvetet arbetssätt samt en kampanjfilm som tydligt illustrerar visionen om ett efterstödshus. Materialet finns samlat på [www.knashemma.se](http://www.knashemma.se). Vi på Knas Hemma vill gärna bidra och ge stöd till dig och din kommun så tveka inte att hör av dig!

# Tack!

Alla medlemmar som varit med och bidragit med texter, medverkat på workshops, nätverksträffar, studieresor och i filmerna! Ett extra stort tack till vår ungdomsexpertgrupp!

## **Vuxenexpertgruppen**

Ingrid Höjer, Professor Emerita, Institutionen för Socialt Arbete, Göteborgs universitet

Mattias Bengtsson, Socionom och Lektor i socialt arbete på Högskolan i Gävle.

Rebecca Svensson, Socionom och föreläsare

Bo Vinnerljung, Professor emeritus Institutionen för socialt arbete – Stockholms universitet

Nilla Helgesson, VD – Skyddsvärnet

Annelie Örling, Socionom stöd och utbildning – Bris

Tomas Lindgren, utredare – Socialstyrelsen

## **Tack till kommungruppen**

Nordmaling, Sundsvall, Svenljunga, Hallsberg, Jönköping, Värnamo, Nässjö, Göteborg Stad, Mölndal, Härryda, Lerum och alla från Göteborgsregionens kommunalförbund

**Ett extra stort tack** till vår samarbetspartner Stiftelsen 1825

**Vi vill även tacka** övriga samarbeten med WDMJ/Martin Jenefeldt och Gisela Swarting, Tomasz Berggren, Ungdomar berättar Kulturskolan Stockholm, Hilton Hotel, Bufff, KFUM Brevik, Glory Days och CoDo Design.