

Traumamedvetet arbetssätt

Vägledande bilaga till *Hela vägen tillsammans*

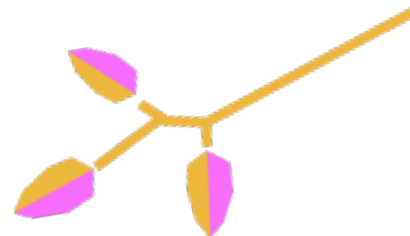


INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Efter Knas – sidobilaga för yrkesverksamma

Inledning.....	3
Att vara ungdom och erfarenhetsbärare.....	5
Relationer och tillit ur ett traumamedvetet perspektiv	12
Hälsa, trauma och stress hos unga	20
Livskunskap ur ett traumamedvetet perspektiv	29
Se fritiden som en del av stödet – trygghet och återhämtning	37
Drömmar och framtid.....	43
Referenser och resurser	53

Inledning



Knas Hemma och Stiftelsen 1825 har tillsammans tagit fram denna sidobilaga till handboken, Hela vägen tillsammans, som stöd för yrkesverksamma som möter barn och unga med erfarenhet av samhällsvård. Bilagan utgör grunden för allt arbete med målgruppen och samlar kunskap om trauma, stress, trygghet, relationer och stödinsatser.

Vi har valt att skapa detta material som en separat bilaga för att tydliggöra vikten av att arbeta traumainformerat. För många barn och unga som har erfarenhet av samhällsvård är trauman en del av deras livshistoria – ibland synligt, ibland dolt. Därför behöver alla som möter dem förstå hur trauma påverkar deras känslor, beteenden och möjligheter att skapa en stabil vardag.

Ett traumainformerat arbetssätt innebär både utbildning i Traumamedveten Omsorg (TMO) och kunskap om hur man i praktiken kan bemöta barn och unga på ett sätt som skapar trygghet, förutsägbarhet och utveckling.

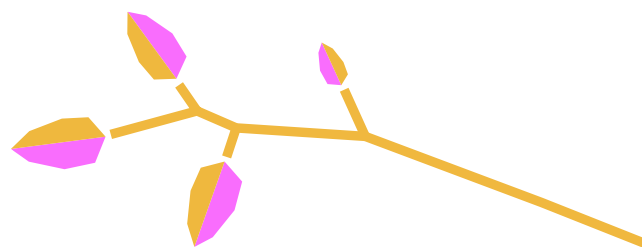
Vi använder trauma som ett brett begrepp som inkluderar svåra livserfarenheter, exempelvis separationer, förluster, omsorgssvikt, våld eller långvarig stress. Alla dessa erfarenheter påverkar barns och ungas utveckling, relationer och självbild. Om man är noga ska svåra och skrämmande upplevelser beskrivas som "potentiellt traumatiserande händelser".

Alla citat i bilagan har inhämtats från Knas Hemmas medlemmar/ungas röster.

Bilagans innehåll

- ✓ **Fördjupande kunskap om trauma och dess konsekvenser.**
- ✓ **Konkreta exempel och citat från unga som själva har erfarenhet av samhällsvård**
- ✓ **Sammanfattande checklistor som kan användas direkt i det professionella arbetet.**

För att ge rätt stöd behöver vi börja med att förstå hur traumatiska upplevelser påverkar utveckling, självbild och hälsa. Därför inleds bilagan med ett kapitel om traumats roll för livshistorien och identiteten, som lägger grunden för de följande kapitlen i bilagan.





*“Jag har ingen aning om vem jag är.
Jag har aldrig fått chansen att
utforska mina intressen eller min
personlighet för att ingen har gett
mig utrymme till det”*

Att vara ungdom och erfarenhetsbärare

Svåra upplevelser under uppväxten – som trauma och upprepade separationer – påverkar alltid ett barns utveckling och självbild, även om det kan ta sig olika uttryck. Negativa barndomsupplevelser påverkar synen på sig själv, på andra människor och på världen. När ett barn växer upp med oro, rädsla eller ensamhet saknas ofta stöd för att förstå och hantera sina känslor.

När det inte finns trygga och förutsägbara vuxna i barnets närhet utvecklar barnet ofta egna copingstrategier för att klara sig – både praktiskt och

känslomässigt. Dessa strategier kan fungera kortsiktigt men blir ofta hinder på längre sikt. Att ha personer runt sig som man kan spegla sig i, lita på och som ser en för den man är, är avgörande för att utveckla en positiv självbild.

Att bygga en identitet

När barnet växer upp och blir ung vuxen växer behovet av stöd ytterligare. För att kunna ta steg mot ett självständigt liv behövs:

- Praktiskt stöd, som hjälp med bostad, ekonomi, sysselsättning och hälsa.
- Känslomässigt stöd, för att kunna förstå och reglera känslor som oro, ilska, trötthet och sorg.
- Kunskap om samhället, för att förstå sina rättigheter, skyldigheter och möjligheter på både kort och lång sikt.

“*Jag behövde någon som kunde förklara för mig hur allt funkar – bostad, ekonomi, skola – men också någon som kunde hjälpa mig att förstå mig själv.*”

KASAM – att förstå sin livshistoria

Att få tillgång till och kunna sätta ord på sin egen livsberättelse är viktigt för den egna identiteten. Att förstå sin situation här och nu med både problem och utmaningar man behöver ta tag i samtidigt som man kan se de faktorer som främjar och stödjer en själv för att må bra och kunna ta hand om sin hälsa, både psykiskt och fysiskt. En användbar modell för detta är KASAM – Känsla av sammanhang (Aaron Antonovsky, professor i medicinsk sociologi på 1970-talet). Utifrån KASAM är det viktigt för en persons hälsa att hen känner sig delaktig i det sammanhang man befinner sig i- sitt liv.

KASAM bygger på tre delar

Begriplighet – att förstå både sina egna känslor och det som händer i omgivningen.

Hanterbarhet – att få stöd och resurser för att kunna påverka sin situation och göra val.

Meningsfullhet – att känna delaktighet i sitt liv och i det som händer runt en.

När dessa tre delar finns på plats stärks individens förmåga att hantera svårigheter och bygga en hållbar identitet.

Risken med negativa självbilder

Barn och unga som vuxit upp med trauma riskerar att identifiera sig med det svåra de upplevt, vilket kan skapa hopplöshet och en känsla av att vara "fel" eller "trasig". Det kan också leda till misstro mot både sig själv och andra människor.

För att motverka detta är det viktigt att prata om:

- **Resiliens** – förmågan att återhämta sig efter motgångar och kriser.
- **Självmedkänsla** – att möta sig själv med värme och förståelse istället för hård självkritik.

Resiliens – att resa sig igen

Resiliens kan tränas upp och stärkas genom tre steg:

- 1. Förstå känslor** – försök identifiera varför känslorna uppstår (emotionell kompetens).
- 2. Agera klokt** – träna på att hantera impulser och välja handlingar som leder framåt (impulskontroll).
- 3. Be om stöd** – våga vända sig till någon för hjälp och vägledning (relationsförmåga).

“ *Föret trodde jag att jag behövde klara allt själv. Nu vet jag att jag kan be om hjälp utan att det betyder att jag är svag.* ”

Självmedkänsla – att vara sin egen vän

Självmedkänsla är förmågan att bry sig om och visa omtanke för sig själv. Det kan beskrivas som att prata med sig själv på samma stöttande och snälla sätt som man kan göra med en god vän. När känslan av att vara dålig och misslyckad kommer, startar snabbt en "inre dialog" i form av destruktiv självkritik med nedsättande ord och fraser för att straffa oss själva. Många unga har en inre kritisk röst som kan låta så här: "du är värdelös", "ingen vill vara med dig". Genom att få syn på sin snabba självkritik och hitta sätt att hantera och utmana den kan självmedkänslan stärkas.

Stöd och bearbetning vid trauma

Har man inte fått någon form av stöd eller bearbetning av de traumorna eller svåra livshändelser man upplevt är det något man behöver utforska tillsammans med en trygg vuxen.

Om tidigare traumorna inte har bearbetats är det viktigt att:

- Utforska vilka behandlingsinsatser som finns i kommunen eller regionen.
- Bedöma om det är rätt tidpunkt för att starta en behandling.
- Kartlägga nuvarande stressnivåer och psykiska symtom som ångest, depression eller självskadebeteende.
- Planera insatsen tillsammans med den unge i en trygg och förutsägbar process.



Tips för socialtjänsten

Samverka med BUP, skolhälsovård och andra aktörer.

Säkerställ att information ges på ett sätt som är begripligt för den unga.

Följ upp regelbundet och var lyhörd för förändringar i behov.

Fördjupning – trauma, resiliens och identitet

Trauma påverkar hjärnan, kroppen och relationer. För att förstå en ung persons beteende är det viktigt att se bakom symptomen. Ofta kan reaktioner som ilska, koncentrationssvårigheter eller tillbakadragande tolkas som "problem", när de i själva verket är försvar mot tidigare smärtsamma upplevelser.

Fokusområden i samtal:

- Hjälp den unga att kartlägga sina styrkor och resurser.
- Utforska vilka copingstrategier som finns idag – vilka är hjälpsamma och vilka skapar problem?
- Prata om vad som ger mening och hopp i livet just nu.
- Diskutera steg för steg hur ett tryggare och mer stabilt liv kan byggas.

Resiliensfrämjande faktorer:

- Trygga relationer med vuxna.
- Delaktighet och inflytande i beslut som rör den egna vardagen.
- Tillgång till meningsfulla fritidsaktiviteter.
- Stöd i att förstå och bearbeta sin livsberättelse.



Checklista

- ✓ Utforska barnets livsberättelse och upplevelser av tidigare trauma.
- ✓ Stärk begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet utifrån KASAM.
- ✓ Introducera resiliens som begrepp och praktiskt arbetssätt inom verksamheten.
- ✓ Identifiera och utmana destruktiv självkritik – stärk självmedkänsla.
- ✓ Bedöm behov av samtalsstöd/traumabehandling och planera tillsammans med den unga.
- ✓ Bygg stabilitet och förutsägbarhet inför kommande steg.

Röster från unga...

"Att vara placerad är stigmatiserat, mycket på grund av de fördomar som finns kring att det är problembarn som blir placerade. Detta i sin tur kan leda till att man bemöter målgruppen som just problem, och förväntar sig att de beter sig på ett visst sätt. Det är viktigt att socialtjänsten bemöter oss utan fördomar. Att inte tro att man redan vet allt om dem, för vi är inte vår bakgrund."

Sammanfattning

Att växa upp med trauma och separationer påverkar alltid ungas självbild och identitet. Trygga vuxna, känslomässigt och praktiskt stöd samt kunskap om samhället är avgörande för att kunna bygga en hållbar framtid. Med hjälp av KASAM, resiliens och självmedkänsla kan unga stärkas i att förstå och hantera sina erfarenheter.

Socialtjänsten behöver bidra med förutsägbarhet, samverkan och kontinuerligt stöd för att ge unga möjlighet att utveckla mening, hopp och delaktighet i sitt liv.



Inför nästa kapitel...

Att förstå en ung persons livsberättelse och hur trauma påverkar identiteten är första steget. I nästa kapitel fokuserar vi på trygga relationer – den viktigaste skyddsfaktorn för återhämtning och utveckling.



"Jag vågade inte lita på någon vuxen i början. Alla hade ju lämnat mig förut. Det tog lång tid innan jag trodde att någon verkligen skulle stanna kvar."

Relationer och tillit ur ett traumamedvetet perspektiv

För barn och unga som placeras kan relationer kännas extra svåra. Många har vuxit upp utan trygga och förutsägbara vuxna omkring sig, vilket ofta leder till en känsla av ensamhet. För att klara sig både praktiskt och känslomässigt utvecklar många egna copingstrategier och lär sig att förlita sig på sig själva. När tilliten till andra inte får en chans att byggas upp blir det svårt att våga lita på nya människor.

Relationer är viktiga för vår utveckling – det är genom dem vi utforskar våra och andras gränser, och lär oss vad som är okej och inte okej. Men upprepade

separationer, särskilt från personer man börjat se som viktiga och trygga, kan minska tron på att långvariga och tillitsfulla relationer är möjliga. För ungdomar med erfarenhet av samhällsvård kan det därför kännas nästan omöjligt att öppna sig och lita på nya vuxna. Att det finns en eller flera personer som ser hela mig, accepterar mig för den jag är och finns kvar även när det är svårt, är avgörande för självkänslan och förmågan att skapa nya relationer. Det stärker tron på att det går att bygga tillit och trygghet i relationer.

Vid byten av socialsekreterare, familjehem eller enhet är det särskilt viktigt att ungdomen får information i god tid och möjlighet att ställa frågor. Det minskar oro och risken för att gamla sår från tidigare separationer väcks. Att sakta börja bygga nya positiva relationer som ung vuxen kan kännas överväldigande, men med stöd kan det bli möjligt. Socialtjänsten kan hjälpa unga att hitta sammanhang som känns trygga, meningsfulla och som speglar den unika person som ungdomen är.

Traumamedveten omsorg (TMO)

Idag vet vi mer än tidigare om hur vi som professionella och andra möter barn och vuxna som upplevt trauman, flykt och krig så klokt och respektfullt som möjligt. Traumamedveten omsorg (TMO) är en metod som Rädda Barnen har implementerat i Sverige och utbildat sig i sedan 2015. Enligt TMO är det hjälpsamt om de som arbetar i skolan eller i ett boende har traumakunskap, hittar sätt att bygga relation till personen och på olika sätt förmedlar trygghet (se ovan avsnittet om trygghet) samt att man är medveten om sina egna reaktioner när det gäller t ex att förstå och hantera copingstrategier hos ungdomen.

TMO betonar vikten av att vuxna:

- Har grundläggande kunskap om trauma.
- Arbetar aktivt för att skapa relationer.
- Förmedlar trygghet i vardagen.
- Är medvetna om sina egna reaktioner när barn uttrycker sig genom olika copingstrategier.

Sorg när relationen inte finns kvar

Sorg är en naturlig känslomässig reaktion som kan innehålla många olika känslor, tankar, fysiska reaktioner och förändrade beteenden. Sorg uppstår vid en förlust eller stor förändring i livet. Man kan känna sorg både över något som nyligen har inträffat och över händelser som ligger längre tillbaka i tiden. Att vara med om separationer, brustna relationer eller att någon dör väcker ofta starka känslor. Även att själv uppleva eller bevittna traumatiska händelser kan leda till sorgereaktioner.

För barn och unga med erfarenhet av samhällsvård finns en särskild sårbarhet. Sorg kan väckas inte bara av dödsfall, utan också av flyttar, uppbrott från viktiga relationer och upprepade förändringar i livet. All sorg är unik och kan se väldigt olika ut från person till person, vilket gör det viktigt att varje barns upplevelse tas på allvar och bemöts med förståelse och stöd.

Exempel på känslor man kan känna:

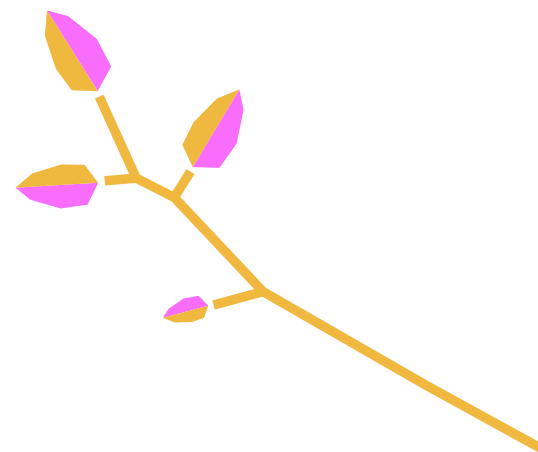
Sorg. Känsla av djup nedstämdhet, ledsenhet och förtvivlan.

Saknad. Längtan efter den man förlorat.

Ensamhet. Känsla av tomhet och att vara övergiven.

Ilska. Känsla av frustration, irritation.

Skuld känslor. Känsla av att ha gjort något fel.



Exempel på kognitiva svårigheter man kan uppleva:

Koncentrationssvårigheter. Svårt att fokusera, fatta beslut och känna sig förvirrad.

Förnekelse. Inte kunna ta till sig eller acceptera förlusten.

Overklighetskänslor. Dissociation och perceptionsstörning.

Ältande. Ständigt tänka på och vara upptagen av det som hänt.

Meningslöshet. Uppleva att livet saknar värde och innehåll.

Exempel på fysiska reaktioner:

Chock. Känns som man är bedövad eller fysiskt avstängd.

Energiförlust. Känna sig trött eller utmattad.

Sömnstörningar. Problem med att somna och förändrat sönmönster.

Aptitförändringar. Förlust av aptit eller känslomässigt ätande.

Värk. Spänningar och smärta i kroppen.

De allra flesta människor upplever sorg efter en stor förändring eller förlust. Det är en nödvändig process där man bearbetar det man varit med om och hittar sätt att anpassa sig till förändringen. Det kan vara en svår och smärtsam omställning, särskilt om det är något som betytt mycket för en.

För barn och unga med erfarenhet av samhällsvård kan upprepade separationer förstärka sorgens effekter. Det gör det viktigt att vuxna omkring den unga kan förstå och ge stöd.

Fördjupning – att bygga relation och tillit

Barn och unga som upplevt upprepade separationer och trauman kan ha svårt att lita på nya vuxna. Ofta utvecklar de strategier för att klara sig själva, som kan

se ut som självständighet, men som egentligen döljer osäkerhet och stress. För att tillit ska kunna byggas är det viktigt med stabilitet, konsekvens och förutsägbarhet. Traumamedveten omsorg handlar om att förstå hur trauma påverkar hjärnan, hälsan och utvecklingen, och hur det kan leda till långvarig stress. Med den kunskapen blir det tydligt hur viktigt det är att skapa trygghet, stödja känsloreglering och ge barnet stabila relationer. Alla vuxna runt barnet – socialsekreterare, familjehem och skola – behöver samarbeta för att ge en helhetskänsla av trygghet.

Relationer och tillit är inte bara viktiga för barnets känslomässiga trygghet – de påverkar också fysisk och psykisk hälsa. När ett barn upplever stabilitet och stöd i relationer minskar risken för långvarig stress, medan osäkerhet och upprepade separationer kan bidra till toxisk stress och påverka hjärnans utveckling. Därför blir förståelsen för hur relationer, trauma och stress hänger ihop avgörande för att kunna ge rätt stöd.

Information, tydlighet och involvering av biologiska föräldrar, familjehem eller andra viktiga vuxna kan ge barnet stabilitet och kontinuitet. Det är viktigt att samverka kring stöd, rutiner och aktiviteter, med respekt för barnets önskemål, trygghet och behov.



Checklista för socialtjänsten

Kartläggning och observation

- ✓ Kartlägg tidigare relationer, separationer och traumatiska erfarenheter.
- ✓ Var uppmärksam på tecken på stress, sorg, slutenhet eller kroppsliga symtom.
- ✓ Observera även unga som verkar "duktiga" – toxisk stress kan vara osynlig.

Relation och trygghet

- ✓ Visa att du ser och accepterar ungdomen precis som hen är.
- ✓ Skapa tydlighet och förutsägbarhet vid ny kontakt eller byte av enhet.

- ✓ Ge möjlighet till positiva relationer och erfarenheter av tillit genom aktiviteter och vardagliga möten.
- ✓ Följ upp regelbundet även när det går bra – inte bara när problem uppstår.
- ✓ Barn och unga har olika bakgrund, kultur, kön och identitet. Traumamedvetet arbete innebär att inkludera och respektera dessa skillnader, och anpassa stöd och kommunikation därefter.

Egen reflektion och stöd

- ✓ Reflektera över egna reaktioner på ungdomens copingstrategier.
- ✓ Säkerställ att personal har handledning och stöd för att kunna ge stabilt och traumamedvetet stöd.

Samarbete och kontinuitet

- ✓ Informera alla viktiga vuxna runt barnet eller den unga om behov av trygghet och stöd.
- ✓ Dokumentera barnet eller den ungas uttryckta behov och önskemål för att undvika att viktig information går förlorad vid byten av personal.
- ✓ Följ upp relationens utveckling – särskilt vid byten av kontaktperson eller enhet.

Praktiska tips vid kontakter med barn och unga (nya och etablerade)

- ✓ Ta det lugnt och ge tid för relationen att utvecklas. Låt barnet eller den unga styra tempot och visa att du finns där utan press.
- ✓ Bekräfta känslor och erfarenheter utan att döma. Säg till exempel: "Jag hör att det känns jobbigt" eller "Det är helt okej att känna så här".
- ✓ Ge små, konkreta erfarenheter av trygghet och tillit direkt.

Konkreta saker som socialtjänsten kan göra

Skapa trygghet

- ✓ Hälsa med namn och förklara vem du är och varför du är där.
- ✓ Stäm av att du använder rätt namn och pronomen.
- ✓ Beskriv steg för steg vad som ska hända under mötet.
- ✓ Håll mötet i ett lugnt rum utan störningar.
- ✓ Låt barnet/den unga välja plats i rummet.
- ✓ Säg: "Du bestämmer själv vad du vill berätta idag."
- ✓ Ge tid för tystnad och reflektion, respektera barnets behov av paus.

Skapa tillit

- ✓ Håll alltid det du lovat.
- ✓ Återkoppla efter mötet – berätta vad som händer härnäst.
- ✓ Lyssna aktivt och sammanfatta vad barnet sagt: "Så du menar att ..."
- ✓ Bekräfta känslor: "Jag hör att det här känns jobbigt för dig."
- ✓ Var ärlig om vad som kan föras vidare och vad som stannar mellan er.
- ✓ Gå igenom anteckningarna tillsammans och fråga: "Har jag förstått dig rätt?"
- ✓ Avsluta med: "Är det något du vill lägga till innan vi slutar?"

Kärnbegrepp

Tillit – Förmågan att lita på andra och tro på att relationer kan vara trygga.

Trauma – En överväldigande händelse som väcker stark rädsla, skräck eller hjälplöshet.

Toxisk stress – Långvarig stress utan tillräckligt stöd som påverkar hjärna, känslor och hälsa.

Röster från unga...

"Socialtjänsten borde använda mer öppna frågor som t ex "är det någon i din familj eller närhet som på något sätt gjort/gör dig illa?" Ibland är det svårt att svara på direkt fråga om man t ex blivit slagen eller blivit utsatt för sexuella övergrepp"

"Vi är inte personnummer på ett papper, vi är människor, så prata med oss"

RELATIONER OCH TILLIT

Sammanfattning

Barn och unga som upplevt trauma och separationer kan ha svårt att lita på vuxna. För att bygga tillit behövs stabilitet, trygghet och vuxna som stannar kvar. Traumamedveten omsorg (TMO) betonar kunskap om trauma, relationsskapande och förutsägbarhet. Trygga relationer minskar stress, stärker självkänslan och gör det möjligt att tro på långsiktig trygghet.



Inför nästa kapitel...

Trygga relationer är den viktigaste grunden för barns och ungas välmående. När den unga känner sig sedd, förstådd och accepterad minskar stress och risken för negativa konsekvenser av tidigare traumatiska upplevelser. Nästa kapitel fördjupar sig därför i hur traumatiska händelser och toxisk stress kan påverka unga, och varför förståelse för detta är avgörande för rätt stöd.



"Jag förstod inte varför jag blev så arg eller ledsen hela tiden. Ingen såg hur stressad jag var inuti, för jag var alltid den duktiga som klarade allt."

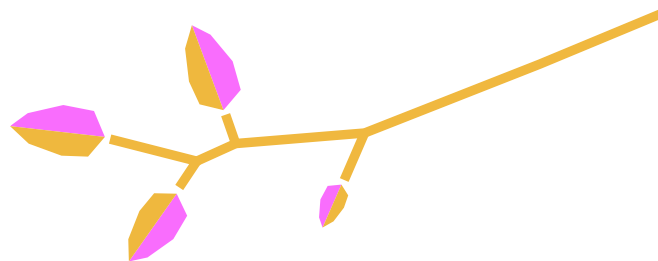
Hälsa, trauma och stress hos unga

Barn och unga som placeras utanför hemmet har ofta upplevt svåra situationer tidigt i livet. Dessa erfarenheter kan påverka hjärnans utveckling, känsloreglering, beteenden och långsiktig hälsa. För att ge rätt stöd är det avgörande att förstå hur traumatiska händelser och toxisk stress påverkar barn och unga – både på kort och lång sikt.

Vad är trauma?

Ett trauma innebär en påfrestande/smärtsam händelse som ligger utanför en individs erfarenhetsområde och som ofta innebär en känsla av intensiv rädsla, skräck eller hjälplöshet (Bruce Perry). Det som definieras som ett komplext trauma innebär att över tid och vid upprepade tillfällen upplevt utvecklingshämmande händelser, ofta i nära relationer och tidigt i livet, (van der Kolk). Reaktionen och symtom som man kan få när man är med om trauman ser olika ut. Hur ett barn eller en ung person tolkar och hanterar våldet/traumat det upplevt beror på en mängd faktorer som:

- Ålder och utvecklingsnivå
- Tidigare erfarenheter och stöd
- Barnets personlighet och resurser
- Tryggheten i den aktuella miljön



Placering kan medföra ökad risk för psykisk ohälsa, exempelvis ångest, depression eller PTSD. Det är viktigt att känna till tillgängliga resurser, såsom kurator, psykolog, elevhälsa eller stödlinjer för unga. Tidigt stöd förebygger långvariga problem.

Hantera känslor

Hur och på vilket sätt vi känner igen och hanterar våra känslor är betydelsefullt för hur vi uppfattar vår omgivning och oss själva som egna individer. Som barn behöver vi få hjälp med att reglera obehagliga känslor för att hantera och förstå våra reaktioner genom ett regleringsstöd. Detta arbete behöver ett barn få göra helst tillsammans med en eller flera omsorgspersoner. Erfarenheter av att kunna förstå och hantera negativa känslor lägger grunden för den egna förmågan att ta hand om sig själv och man bygger successivt upp en tillit till omvärlden. Det är det som är kärnan i självkänslan.

Toxisk stress

När ett barn utsätts för långvarig stress utan tillräckligt stöd från trygga vuxna kan det utveckla toxisk stress. Detta innebär att kroppens och hjärnans stressystem blir överaktiverade, vilket kan påverka:

- Känsloreglering
- Koncentration och inläring
- Impulskontroll
- Långsiktiga fysiska besvär och psykisk ohälsa

Det är viktigt att förstå att dessa reaktioner inte handlar om att barnet är "bråkigt". Det är konsekvenser av tidigare stress och trauma – inte medvetna val. Toxisk stress kan också visa sig genom kroppsliga symtom, till exempel återkommande magont, huvudvärk, trötthet eller spänningar, särskilt hos barn som har svårt att sätta ord på sina känslor.

Toxisk stress kan dessutom vara "osynlig". Vissa barn presterar bra i skolan eller på fritidsaktiviteter, samtidigt som de har svårt att reglera känslor, sova eller hantera motgångar. Därför är det viktigt att inte enbart utgå från det som syns, utan även ställa frågor om känslor, trygghet och tidigare erfarenheter.

Exempel på frågor:

- "När känner du dig mest trygg?"
- "Finns det situationer som känns extra svåra för dig?"

Hur trauma påverkar hjärnan

Människans hjärna är fantastisk och vårt mest komplexa organ. Den har en förmåga att anpassa sig och förändra sin struktur under hela vårt liv. Hjärnan kan omorganisera sig så att vi som individer kan lära oss nya saker och förbättra våra hjärnfunktioner. Vad vi upplever och den miljö vi lever i påverkar hjärnan. För att få en förståelse för vad som händer i hjärnan då man är med om ett

trauma eller skrämmande händelser kan man ta hjälp av en förenklad modell av hjärnan. Enligt den har hjärnan tre områden som tar hand om och bearbetar känslor och upplevelser.

1. Överlevnadshjärnan/reptilhjärnan – som ansvarar för funktioner som inte kräver medvetna tankar. Den startar även de kroppsliga reaktionerna som krävs för att skydda sig och komma i säkerhet.

2. Känslohjärnan – den del av hjärnan som tar emot och reglerar känslor. Den ansvarar för vår förmåga att överleva i och relatera till den externa världen.

2. Den logiska hjärnan – utgör 5/6 av hjärnan. Här finns de "exekutiva funktionerna" som t ex innebär att man kan fokusera, se alternativ, göra val, ta initiativ och hålla emot impulser.

Hjärnans tre områden behöver hitta former för att fungera och utvecklas tillsammans. Trauman och stark stress påverkar denna process negativt. Överlevnadshjärnan och känslohjärnan är aktiva redan vid födseln, impulser och känslor skickas från dem till den logiska delen av hjärnan. Med tiden och med hjälp av den logiska hjärnan och yttre omsorgspersoner, hittar hjärnan sätt att ta hand om sina impulser och känslor på ett annat, mindre akutstyrt, sätt. Detta kan även en traumabearbetning stödja.

Psykisk hälsa och trygghet

Vad det innebär att må psykisk bra är inte helt lätt att definiera. Ett begrepp som Folkhälsomyndigheten använder är "psykisk välbefinnande". Med det menas att kunna känna till exempel glädje, lycka och att man är nöjd med sitt liv. Men det innebär också att man har en förmåga att hantera livets upp- och nedgångar och att balansera positiva och negativa känslor. Psykiskt välbefinnande är också att ha goda sociala relationer, att känna engagemang och att kunna utvecklas utifrån sina förutsättningar, (Folkhälsomyndigheten).

“Förmågan att känna sig trygg tillsammans med andra människor är troligtvis den viktigaste aspekten av psykisk hälsa” (van der Kolk, 2014)

Att uppleva trygghet är alltså en viktig förutsättning för att må bra psykiskt. Att känna sig trygg och att livet är någorlunda förutsägbart handlar inte om förnuft och logik. Det handlar om hur man upplever tillvaron – både känslomässigt och kognitivt - utifrån olika aspekter. Exempel på dessa är:

Fysisk trygghet – att de ansvariga som möter en person på en fysisk plats t ex i skolan, ett boende eller i samtalsrummet förmedlar att här är en trygg plats och vad man gör om något händer som skapar otrygghet.

Relationell trygghet – att det behövs tid för att bygga upp en relation till lärare, kontaktperson, socialsekreterare.

Känslomässig trygghet – att man successivt upplever att ens känslor, tankar och uppfattning respekteras. Som att den miljön där man bor eller skolan förmedlar att alla är välkomna oavsett vilken kultur, folkgrupp eller religion man kommer ifrån och tillhör.

Fördjupning – trauma, toxisk stress och hjärna

Långvarig stress utan tillräckligt stöd från trygga vuxna kan uppstå till följd av traumatiska händelser, upprepade separationer eller en ständig känsla av osäkerhet. Den påverkar känsloreglering, koncentration, impuls kontroll och fysisk hälsa.

Trauma hos unga med erfarenhet av samhällsvård

Barn och unga kan ha upplevt komplexa trauman – upprepade svåra händelser i nära relationer, som våld, omsorgsbrist eller övergrepp. Symtomen kan ibland likna dem vid ADHD; rastlöshet, koncentrationssvårigheter eller utmaningar med energireglering. Därför är det av oerhört stor betydelse att man kartlägger och frågar om barnet upplevt våld eller andra skrämmande händelser under sin uppväxt innan man förutsätter att svårigheterna beror på ADHD.

Konsekvenser

Känslomässigt: oro, nedstämdhet, aggressivitet

Socialt: svårigheter med relationer och tillit

Kognitivt/skola: koncentrationssvårigheter, inlärningsproblem, nedsatt problemlösningsförmåga

Fysiskt: sömnproblem, aptitförändringar, återkommande kroppsliga symtom, långsiktigt ökad hälsorisk

Skyddande faktorer

- Stabilitet och förutsägbarhet i vardagen
- Lyhörda vuxna som hjälper med känsloreglering
- Trygga relationer som stärker tillit och utveckling
- Stöd för att bearbeta traumatiska upplevelser
- Identifiera barnets styrkor, intressen och resurser

Exempel på hur toxisk stress kan synas i vardagen

Att förstå toxisk stress hjälper oss att se att oro, utbrott eller koncentrationssvårigheter inte är uttryck för "ovilja att sköta sig", utan signaler om stress och ett behov av stöd.

Exempel på hur toxisk stress kan visa sig i vardagen:

- Reagerar starkt på små förändringar i rutiner
- Snabba utbrott vid konflikter med jämnåriga eller vuxna
- Svårigheter att koncentrera sig eller slutföra uppgifter
- Återkommande oro eller rädsla, trots trygg miljö
- Överdriven självkontroll eller "duktighet" som döljer inre stress
- Upplever diffusa smärtor eller magont utan medicinsk förklaring



Checklista

Identifiera tidigare trauma och stress

- ✓ Finns det upprepade separationer, våld, omsorgsbrist eller övergrepp i barnets historia?
- ✓ Tecken på långvarig stress eller oro som inte syns direkt?

Uppmärksamma symtom på toxisk stress

- ✓ Svårigheter med känsloreglering, impuls kontroll eller energinivå
- ✓ Återkommande oro, nedstämdhet eller aggressiva utbrott
- ✓ Koncentrationssvårigheter, skolproblem eller svårigheter i fritidsaktiviteter

Trygghet och stabilitet

- ✓ Säkerställ fysisk, relationell och känslomässig trygghet
- ✓ Skapa förutsägbarhet i vardag, relationer och rutiner

Stöd och återhämtning

- ✓ Hjälプ barnet att förstå och reglera känslor
- ✓ Ge möjlighet till positiva erfarenheter med trygga vuxna

- ✓ Följ upp barnets mående regelbundet

Samarbete med skola och andra aktörer:

- ✓ Informera om barnets behov av stöd och trygghet
- ✓ Anpassa aktiviteter och skolgång efter barnets situation
- ✓ Använd gemensamma möten för kontinuitet mellan vårdnadshavare, skola och vårdpersonal

Kärnbegrepp

Trauma – en överväldigande händelse som väcker stark rädsla, skräck eller hjälplöshet

Komplexa trauman – upprepade svåra händelser i nära relationer

Toxisk stress – långvarig stress utan tillräckligt stöd, som påverkar hjärna, känslor och hälsa

Skyddande faktorer – stabilitet, förutsägbarhet, trygga relationer och hjälp med känsloreglering

Röster från unga...

”När jag besökte vården såg de mina symtom som något som satt i huvudet. Jag upplevde det som att de tyckte jag var dum i huvudet för att jag var placerad. Det visade sig sen att jag hade gallsten”

Sammanfattning

Trauma och långvarig stress påverkar barns hjärna, känsloreglering, relationer och hälsa. Toxisk stress uppstår när barnet eller den unga saknar tillräckligt stöd från trygga vuxna, och kan ge symtom som oro, aggressivitet, koncentrationssvårigheter eller kroppsliga besvär, även hos de barn och unga som utåt sett "klarar sig". För att stödja unga behövs trygghet, stabila relationer och hjälp att förstå och reglera känslor. Skyddande faktorer är förutsägbarhet i vardagen, lyhörda vuxna, möjlighet att bearbeta svåra erfarenheter och att stärka den ungas egna resurser. När socialtjänst och andra aktörer samverkar kan barn och unga ge bättre förutsättningar för återhämtning, psykisk hälsa och utveckling.



Inför nästa kapitel...

Att förstå trauma och stress är viktigt, men kunskap om svårigheter räcker inte. Barn och unga behöver också stöd i vardagen- det vi kallar livskunskap. Det är socialtjänstens ansvar att anpassa insatser och ge förutsättningar för utveckling.



“Hjälp avslutats vid 18 och får söka hjälp igen fast som “vuxen” även fast man fortfarande studerar”

Livskunskap ur ett traumamedvetet perspektiv

För unga med erfarenhet av samhällsvård är livskunskap en avgörande del i övergången till vuxenlivet. Socialtjänstens uppdrag handlar inte bara om att säkerställa trygghet här och nu, utan också om att rusta ungdomar för framtiden.

När unga har erfarenheter av trauma eller svåra livshändelser kan utvecklingen av livskunskap försvåras. Förmågor som planering, ansvarstagande och problemlösning kan påverkas av stressystemet, och vardagsfärdigheter kan bli överväldigande. Samtidigt bär många på styrkor som kan vara en resurs i vuxenlivet. Ett traumamedvetet förhållningssätt gör att Socialtjänsten kan

anpassa insatser, följa upp på ett mer träffsäkert sätt och stärka ungdomens möjlighet till ett mer självständigt och meningsfullt liv.

Trauma och dess påverkan på livskunskap

Traumatiska erfarenheter påverkar ofta hjärnans funktioner, vilket i sin tur kan göra vardagsfärdigheter mer sårbara. Samtidigt utvecklar många unga betydande styrkor, som uthållighet och kreativ problemlösning.

För socialtjänsten innebär det att arbete med livskunskap behöver utformas med ett traumamedvetet perspektiv:

Trygghet och basala behov måste alltid vara grunden. Sömn, mat, hygien och rutiner är avgörande för att ungdomar ska kunna lära sig och utvecklas.

Struktur och förutsägbarhet hjälper unga att våga pröva nya färdigheter. Små steg, tydliga ramar och upprepad träning är mer framgångsrikt än höga krav.

Praktisk guidning är ofta nödvändig. Att boka en läkartid, sköta bankärenden eller förstå myndighetsbrev kräver ibland att vuxna följer med, inte bara instruerar.

Kombinationen av inre och yttre stöd är mycket viktigt. Att bygga färdigheter i vardagen hänger tätt samman med att lära sig förstå och hantera känslor.

Resursfokus stärker ungas självförtroende. Att synliggöra det som redan fungerar är en viktig del av livskunskapen.

Fördjupning – olika delar av livskunskap ur ett traumamedvetet perspektiv

Trauma och vardagsfärdigheter

Trauma kan påverka koncentration, minne, impuls kontroll och planeringsförmåga. Det gör att ekonomi, skola eller jobb kan kännas

överväldigande. Viktigt är att förstå svårigheterna som konsekvenser av erfarenheter – inte som brist på vilja.

Självständighet och stöd i balans

Att förbereda unga för vuxenlivet innebär att hitta balansen mellan att ge ansvar och att erbjuda fortsatt stöd. För mycket ansvar för snabbt kan skapa bakslag, medan små steg med tät återkoppling ger hållbar utveckling.

Att bygga inre trygghet

Många unga saknar en stabil känsla av trygghet i sig själva. Detta påverkar deras möjlighet att fatta beslut och våga ta risker. Att arbeta med känslohantering och förståelse för egna reaktioner behöver därför vara en del av arbetet med livskunskap.

Relationens betydelse för lärande

Livskunskap förmedlas bäst genom trygga och förutsägbara relationer. En närvarande vuxen som visar, bekräftar och följer upp skapar större möjligheter till lärande än skriftliga instruktioner.

Ekonomi och trauma

Ekonomi är en grundläggande del av livskunskap, men också ett område som ofta är förknippat med skam för många i målgruppen. Trauma kan påverka förmågan att planera och fatta långsiktiga beslut, vilket gör det svårt att skapa ekonomisk stabilitet. Bristande kunskap eller negativa erfarenheter av pengar kan skapa oro och undvikande beteende.

Många unga beskriver också ett mönster av känslomässigt shoppande - att pengar används för att dämpa ångest, fylla tomrum eller skapa en kortvarig känsla av kontroll och tillfredsställelse. Det kan handla om allt från småköp som mat och kläder till större utgifter som abonnemang eller lån. Även om

beteendet ger en lättnad följs det ofta av skam och skuld, vilket förstärker en negativ spiral.

Exempel: Sara, 17 år

Sara får sin månadsersättning men spenderar snabbt stora delar på kläder, smink och nätköp. Hon beskriver att det känns som "kontroll" en stund, men när pengarna tar slut upplever hon skam, särskilt när hon inte kan betala sina räkningar. Här behöver socialtjänsten bekräfta hennes känslor, avdramatisera beteendet och introducera andra sätt att hantera oro, samtidigt som man tränar på små steg i ekonomi, t.ex. att planera för en räkning.

Exempel: Johan, 19 år

När Johan flyttar till egen lägenhet tecknar han flera abonnemang och köper varor på avbetalning. När han inte klarar av att betala gömmer han breven i en låda. Först när socialsekreteraren hjälper honom med bostadsbidrag framkommer det att han redan har skulder hos Kronofogden. Här är socialtjänstens roll att möta skammen med respekt, avdramatisera skulder, stötta i att ta första kontakten med myndigheter och ge långsiktigt stöd.

Vad det innebär för socialtjänsten

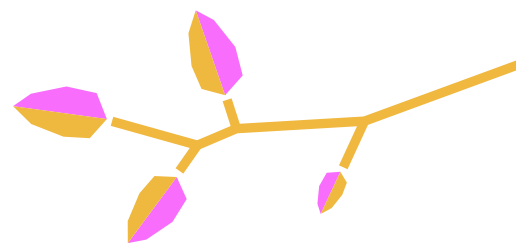
Normalisera svårigheterna: Många unga kämpar med ekonomi - det är inte ett personligt misslyckande.

Arbeta stegvis: Börja med enkla färdigheter, som att läsa en räkning, och bygg på successivt. Avdramatisera ekonomi: gör samtalen konkreta och praktiska, undvik att förstärka skam.

Stärk självkänslan: Lyft fram framgångar, hen undvek att köpa en energidryck eller lyckades spara en liten summa.

Ge skydd mot risker: Stöd den unga i att ha kontakter som kan stötta i att förstå avtal, lån, skulder och risker för exploatering.

Synliggör resurser: visa vilka stöd som finns, som budget-och skuldrådgivning, banktjänster och verktyg.



Att synliggöra styrkor: Många unga har utvecklat överlevnadsstrategier som kan bli resurser i vuxenlivet – som kreativitet, flexibilitet och lojalitet. Att lyfta fram dessa stärker självkänslan och kan göra lärandet mer meningsfullt.

Framtidstro och mening: Livskunskap handlar inte enbart om att klara vardagen. Unga behöver också stöd att se sig själva i en framtid, sätta mål och våga drömma. Hopp och mening är en del av återhämtningen.



Checklista för socialtjänsten

Basala behov och rutiner

- ✓ Är sömn, mat och hygien tillgodosett på ett hållbart sätt?
- ✓ Finns det en fungerande vardagsstruktur med skola/arbete och fritid?
- ✓ Får ungdomen stöd i att skapa förutsägbara rutiner?

Samhällsnavigering och självständighet

- ✓ Kan ungdomen använda grundläggande samhällsfunktioner (bank, vård, myndigheter)?
- ✓ Finns det stöd vid första kontakt med myndigheter eller samhällsinstanser?
- ✓ Har ungdomen förståelse för sina rättigheter och skyldigheter?

Ekonomi och självständighet

- ✓ Behöver ungdomen hjälp att hantera skulder eller undvika riskfyllda avtal/lån?
- ✓ Får ungdomen prata om ekonomi utan att känna skuld eller skam?
- ✓ Har ungdomen stöd i att använda bank-ID, budget eller digitala betalningar?

Skola och arbete

- ✓ Finns realistiska mål för studier/arbete och stöd att nå dem?

- ✓ Får ungdomen öva på att hålla tider, planera och samarbeta?
- ✓ Finns utrymme att hantera bakslag utan skuldbeläggande?

Inre styrkor och framtidstro

- ✓ Har ungdomen fått hjälp att identifiera sina styrkor?
- ✓ Finns utrymme för drömmar och framtidsplaner?
- ✓ Får ungdomen stöd i att se samband mellan dåtid, nutid och framtid?

Reflektionsfrågor för socialtjänsten

Har jag i min planering vägt in att trauma kan påverka inläring, motivation och vardagsfärdigheter?

Finns det risk att jag eller andra vuxna ställer krav för snabbt- eller tvärtom underskattar ungdomens förmåga?

Hur kan jag samarbeta med nätverk, skola, familjehem eller HVB så att stödet kring livskunskap blir sammanhängande och förutsägbart för ungdomen?

Ger jag tillräckligt med utrymme för att lyfta fram ungdomens styrkor, inte bara svårigheter?

Hur följer jag upp livskunskapen i genomförandeplaner och samtal som på ett sätt som gör ungdomen delaktig?

Vilka samhällsfunktioner kan jag själv förtydliga och avdramatisera för ungdomen?

Hur kan jag bidra till att minska skammen kring ekonomi och göra det till ett naturligt samtalsämne?

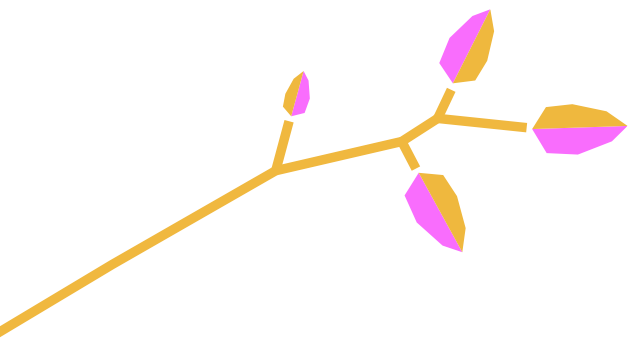
Hur kan jag tillsammans med andra vuxna uppmärksamma och prata med ungdomen om känslomässigt shoppande utan att skuldbelägga, och samtidigt erbjuda alternativa strategier för att hantera känslor?

Hur kan jag tidigt upptäcka om en ungdom har ekonomiska problem eller växande skulder, även om hen inte själv berättar?

Röster från unga...

“Få hjälp att sätta upp mål och delmål och hur man når dit. Vad vill jag bli/göra? Vad brinner jag för? Vad gör jag för att nå dit? Vad kan jag påverka/inte påverka? Vem kan hjälpa mig under alla steg och delmål?”

“När jag fyllde 18 bodde jag på ett HVB-hem. Jag hade fortfarande inte fått lära mig hur man tar hand om sin ekonomi eller hur man gör en budget. Som vilken annan nybliven artonåring som helst började jag fundera på alla nya saker jag nu fick göra. Det första jag gjorde var att testa att spela på casino. Jag vann först fem tusen kronor och ringde direkt till både min pappa och mamma, som bor två timmar bort, och berättade jätteglad vad som hade hänt. Jag tog ut 4 000 kronor och fortsatte spela med 1 000. Jag förlorade de 1 000 kronorna och satte sedan in 500 till. Till slut var pengarna slut”



Sammanfattning

Livskunskap för placerade unga med trauma handlar om mer än praktiska färdigheter. Socialtjänsten behöver arbeta både med basala behov, vardagsrutiner och självständighet, men också med känslohantering, relationer och framtidstro. Ekonomi är ofta särskilt känsligt och skambelagt – här krävs normalisering, stöd och långsiktighet. Genom att arbeta stegvis, synliggöra styrkor och bemöta skam med respekt kan socialtjänsten stärka ungas förutsättningar för ett stabilare vuxenliv.



Inför nästa kapitel...

Att utveckla livskunskap handlar om att klara vardagen och rustas för framtiden. Men för att orka växa och bygga nya färdigheter behövs också pauser, glädje och gemenskap. Därför är fritiden en viktig del av stödet - en plats för trygghet, återhämtning och positiva erfarenheter.



"Jag ville börja på fotboll men jag vågade inte gå dit själv, och ingen hade tid att följa med. Då slutade jag försöka."

Se fritiden som en del av stödet – trygghet och återhämtning

För placerade barn kan fritiden vara en viktig resurs för återhämtning och välmående. Fritidsaktiviteter kan ge kraft, energi och gemenskap, särskilt när vardagen känns tung. Det kan handla om musik, skrivande, tecknande, idrott eller samtal med någon man tycker om. Att må bra i stunden ger både kroppen och hjärnan ny energi.

Genom att skapa sådana stunder, ensam eller tillsammans med andra, kan man fylla på energin som behövs för att bygga ett så bra liv som möjligt.

För många placerade barn kan det kännas svårt att prova något nytt, särskilt om man tidigare haft negativa erfarenheter av att vara ny i grupper. Därför är det viktigt att vuxna hjälper barnet att hitta en fritidsverksamhet som känns trygg och rolig.

Fritid och kontinuitet

Tidigare negativa upplevelser av att vara ny i en grupp kan leda till att placerade barn tvekar inför att prova något nytt. Vissa kan också känna att det inte finns någon poäng med att börja i en aktivitet, eftersom man inte vet om man kommer att få stanna kvar på samma plats eller snart måste flytta igen. Därför är det viktigt att vuxna hjälper barnet att hitta en fritidsverksamhet som känns trygg, rolig och meningsfull – och att signalera att det finns ett långsiktigt stöd kring barnet, oavsett om en flytt skulle ske.

För en del barn kan fritidsaktiviteter väcka oro eller gamla erfarenheter av mobbning, utanförskap eller misslyckanden. Då behöver socialtjänsten och andra vuxna ge stöd steg för steg, bygga tillit och skapa trygga förutsättningar så att barnet vågar prova i sin egen takt.

Fördjupning – fritid som skyddande faktor

Tillhörighet och självkänsla

Fritidsaktiviteter kan vara avgörande för barnets eller den ungas återhämtning och välmående. Genom trygga och återkommande sammanhang får barnet möjlighet att känna tillhörighet, upptäcka sina styrkor och talanger samt stärka självkänslan.

Hälsa och struktur

Aktiviteter som idrott, musik, konst eller andra kreativa och sociala sammanhang främjar både fysisk och psykisk hälsa. De ger positiva utmaningar och skapar struktur i vardagen, vilket motverkar stress och oro.

Relationer och engagemang

Fritidsaktiviteter ger barnet chans till meningsfulla relationer med jämnåriga och vuxna förebilder. De kan också öppna dörrar till engagemang i samhällslivet, exempelvis genom ungdomsråd, kulturprojekt eller ideellt arbete, vilket skapar både inflytande och känsla av mening.

Konsekvenser av brist på meningsfulla sammanhang

Om fritidsaktiviteter saknas kan effekten bli motsatt. Ungdomen kan isolera sig hemma eller på boendet och dra sig undan sociala kontakter. Mycket tid framför skärm kan bli en vana, och utan sammanhang där barnet känner sig kompetent och betydelsefull kan självkänsla och motivation minska. Detta kan förstärka oro och symtom på trauma och toxisk stress. Risken för destruktiva beteenden, som gänginblandning, normbrytande handlingar eller självskadebeteende, ökar samtidigt som det blir svårare att bygga positiva relationer med jämnåriga och vuxna.

Stöd och återhämtning

Rätt stöd och tillgång till fritidsaktiviteter ger barnet både återhämtning och möjlighet till utveckling, medan brist på stöd riskerar att förstärka stress, osäkerhet och ensamhet.

Stärkande effekter

Fritidsaktiviteter stärker både kropp och hjärna. De ger struktur, gemenskap och möjlighet att upptäcka nya sidor av sig själv. Trygga och återkommande aktiviteter kan minska stressnivåer och bidra till återhämtning efter trauma.

Trygghet och mod att delta

Tidigare negativa erfarenheter kan göra det svårt för barnet att våga delta, vilket gör trygghet och tålamod från vuxna avgörande. Fritidsaktiviteter kan också skapa relationell trygghet och ge barnet möjlighet att bygga positiva relationer med både jämnåriga och vuxna.



Checklista för socialtjänsten

Kartläggning och planering

- ✓ Ta reda på ungdomens intressen och tidigare erfarenheter av fritid.
- ✓ Undersök om det finns hinder som rädsla, negativa erfarenheter eller social oro.
- ✓ Säkerställ kontinuitet vid flytt – fritidsaktiviteter ska kunna fortsätta även när barnet byter boende, skola eller kommun.

Stöd i början

- ✓ Kartlägg tillsammans med ungdomen vem som kan följa med och ge stöd vid första tillfällena – det behöver inte vara socialtjänsten utan kan vara annan trygg person, t.ex. en kompis, kontaktperson, mentor, lärare eller föreningsledare.
- ✓ Att någon vuxen pratar med gruppleddaren i förväg om ungdomens behov.
- ✓ Förbered ungdomen genom att berätta hur det kommer gå till och vad som kan hända.

- ✓ Stäm av efteråt – vad kändes bra, vad var svårt?

Ekonomi och praktiska hinder

- ✓ Säkerställ att ungdomen har ekonomiska förutsättningar för att delta, t.ex. avgifter, utrustning och transporter.
- ✓ Informera proaktivt om ekonomiskt stöd, t.ex. fritidskort, föreningsbidrag eller särskilda kommunala medel.
- ✓ Ha beredskap för snabba beslut, så att ungdomen inte tappar motivationen.
- ✓ Stöd vid praktiska hinder som kläder, transport och tider så att ungdomen kan delta på lika villkor.

Se fritiden som en del av stödet

- ✓ Fritidsaktiviteter är inte bara "extra", utan en viktig del av stödet och ungdomens återhämtning.
- ✓ Uppföljning bör ske regelbundet, precis som för andra vårdinsatser.

Kärnbegrepp

Fritid – Aktiviteter på ungdomars egna villkor som främjar hälsa, glädje och gemenskap.

Trauma – En överväldigande händelse som väcker stark rädsla, skräck eller hjälplöshet.

Toxisk stress – Långvarig stress utan tillräckligt stöd, som påverkar hjärna, känslor och hälsa.

Skyddande faktor – Positiva förhållanden som minskar riskerna och stärker ungdomens motståndskraft.

Röster från unga...

“Jag har aldrig känt att jag haft tid eller utrymme för fritidsaktiviteter. Under hela min uppväxt har livet ställt krav som har gått före. Jag har behövt ta ansvar som många andra i min ålder sluppit”

FRITID SOM EN DEL AV STÖDET

Sammanfattning

Fritid är en viktig del av stödet för placerade ungdomar. Genom meningsfulla aktiviteter som idrott, kultur eller gemenskap kan de få återhämtning, stärkt självkänsla och positiva relationer. Tidigare negativa erfarenheter kan göra det svårt att delta, därför är vuxnas stöd, trygghet och kontinuitet avgörande. När fritiden ses som en naturlig del av stödet minskar risken för isolering och destruktiva beteenden, samtidigt som hälsa, tillhörighet och framtidstro stärks.



Inför nästa kapitel...

När trygghet, stöd och meningsfulla aktiviteter finns på plats kan barnet börja se framåt. Framtidstro och möjlighet att sätta upp mål påverkas av både tidigare erfarenheter och nuvarande stöd. I nästa kapitel lyfter vi hur vuxna kan hjälpa ungdomar att drömma, planera och skapa sin egen väg.



“Jag vill känna mig säker kring min framtid, inte bara överleva”

Drömmar och framtid

Att tänka på framtiden kan vara svårt för placerade ungdomar. Tidigare upplevelser av trauma, skam och separationer kan göra det tungt att se framåt. Påminnelser om det man varit med om kan väcka känslor som får en att vilja ge upp. För att kunna komma vidare och lämna så mycket som möjligt av det negativa man upplevt bakom sig kan samtalsstöd och bearbetning behövas.

Att sitta fast i en känsla av skam eller skuld gör det svårt att se framåt och tänka på framtiden. Även de känslor som väcks och reaktioner vi får då vi påminns om det vi upplevt som barn kan få oss att vilja ge upp. Att hitta en strategi för att orka och upptäcka att det går att tänka framåt är hjälpsamt.

Att få fatt i något vi drömmer om och lyssna på våra egna värderingar – vad som är viktigt just för mig – bidrar till att göra livet meningsfullt. Att ta sig tid att reflektera över detta är ett sätt att tänka framåt. Sedan kan man ta ett steg i taget för att hitta ett sammanhang som känns både viktigt och bra. Vi vet också att hjälpa andra är något som bidrar till att man själv mår bra.

Att vara delaktig i sitt eget liv

Att barn och unga får vara delaktiga i beslut som rör deras framtid, drömmar och mål är avgörande för deras självkänsla, motivation och känsla av kontroll över sitt liv. När ungdomar får möjlighet att påverka sin väg mot utbildning, yrkesval eller fritidsintressen stärks tron på att det finns möjligheter att forma sin egen framtid – trots tidigare erfarenheter av osäkerhet, upprepade förändringar eller trauman.

Delaktighet handlar inte om att lägga hela ansvaret på barnet, utan om att lyssna på deras drömmar, uppmuntra reflektion och erbjuda stöd. Även små steg, som att utforska olika yrken, prova nya aktiviteter eller planera framtida studieval, kan vara viktiga för att bygga självförtroende och känslan av att man kan påverka sin egen framtid.

För många ungdomar kan skam, ånger och tidigare negativa erfarenheter göra det svårt att se framåt och sätta upp mål. Rädslan för misslyckanden och misstro mot vuxna kan blockera framtidstankar och hindra motivation. Genom samtalsstöd och bearbetning av tidigare erfarenheter kan barnet få hjälp att upptäcka möjligheter, väcka motivation och känna hopp inför framtiden.

För att främja delaktighet och framtidstro kan vuxna:

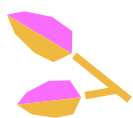
- Lyssna aktivt på drömmar och mål – ställ öppna frågor och uppmuntra ungdomarna att beskriva vad som känns viktigt.
- Ge tydlig information om möjliga vägar, resurser och konsekvenser av olika val.

- Erbjuda konkreta val och möjligheter – till exempel att prova olika aktiviteter, praktikplatser eller utbildningsvägar som kan leda mot målet.
- Följa upp och ge återkoppling – visa hur ungdomars val påverkar planeringen och ge stöd om hinder uppstår.
- Stötta praktiskt och kontinuerligt – tillhandahåll ekonomi, utrustning, transport, tid och mentorskap så att ungdomars mål blir möjliga att uppnå.

Att sätta upp realistiska mål och ta små steg framåt stärker både hopp, självkänsla och upplevelsen av kontroll. Engagemang i meningsfulla aktiviteter, eller att hjälpa andra, kan ytterligare öka motivationen och stärka framtidstron. När ungdomar får vara delaktiga i sin egen framtid och ser att deras önskemål tas på allvar, ökar både motivation och trygghet. Det skapar också förutsättningar för att de steg för steg kan ta mer ansvar för sina val och känna att de kan forma sitt eget liv.

Exempel på hur framtidstankar kan påverkas av trauma

- Undvikande av att sätta mål på grund av rädsla för misslyckanden.
- Misstro mot vuxna hindrar delning av drömmar.
- Tidigare separationer leder till osäkerhet kring att ta emot stöd.
- Känsla av hopplöshet eller oro kan minska motivation och initiativförmåga.



Checklista för socialtjänsten

Kartläggning och observation

- ✓ Identifiera tidigare trauman, separationer och känslomässiga hinder.
- ✓ Kartlägg praktiska och ekonomiska hinder som kan påverka möjligheten att följa drömmar.
- ✓ Observera tecken på undvikande, oro eller bristande motivation.

Relation och trygghet

- ✓ Identifiera en trygg vuxen som kan följa med och stötta ungdomen i målplanering och uppföljning.
- ✓ skapa möjlighet för ungdomen att sätta upp små, realistiska steg mot mål.
- ✓ Bekräfta och fira framgångar, även små framsteg.

Praktiska tips

- ✓ Hjälプ ungdomen att visualisera mål, t.ex. drömtavla eller målplan.
- ✓ Diskutera framtid i trygga sammanhang, inte bara formella möten.
- ✓ Låt ungdomen möta förebilder som kan vara en källa till inspiration.

Lyft fram styrkor

- ✓ Fokusera på ungdomens resurser och framgångar, inte bara svårigheter.
- ✓ Stöd i att hitta meningsfulla aktiviteter som stärker självkänsla och känsla av kontroll.

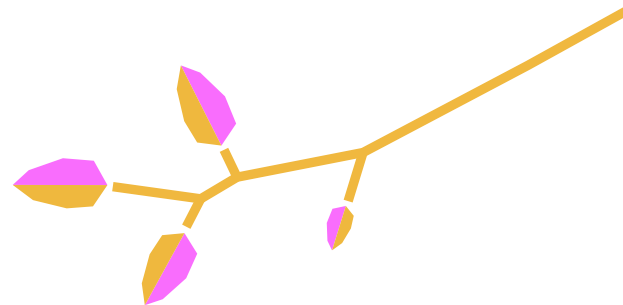
Kärnbegrepp

Hopp – Känslan av att framtiden kan bli bättre

Motivation – Drivkraft att agera mot mål

Förebild – Vuxen eller annan person som inspirerar och stödjer

Trygg vuxen – Någon som ungdomen litar på och kan följa med i processen mot mål



Röster från unga...

“Jag har inte så många drömmar. Men en har jag i alla fall, de väcker många starka minnen. Men de är i alla fall att må bra igen. Att allt löser sig till slut som alla säger. Att allt faktiskt kommer bli bra igen, det är verkligen en dröm. Tänk dig att man bara är ett barn en gång, och du fortfarande är det men känner dig inte så ofta som det. Egentligen inte med saken att göra, men det är i alla fall min dröm –som sagt, att må bra. Vara ett barn som de flesta får vara. Jag vet ju att det kanske inte kommer få vara så, men drömmar finns ju för en anledning”

DRÖMMAR OCH FRAMTID

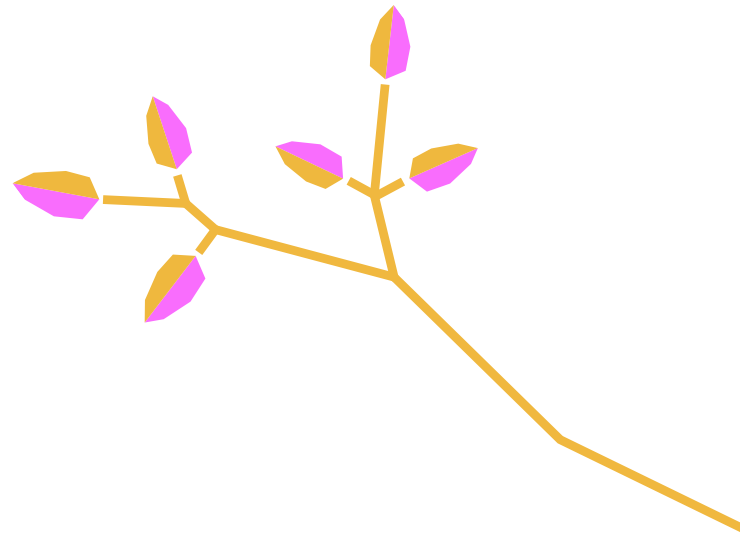
Sammanfattning

Barn och unga med erfarenhet av placering kan ha svårt att tänka på framtiden på grund av trauma, skam, separationer och tidigare svåra erfarenheter. Det kan skapa hopplöshet, rädsla för misslyckande och misstro mot vuxna, vilket minskar motivationen att sätta mål. Genom samtalsstöd, trygga relationer och möjlighet att vara delaktiga i beslut om sin framtid kan de steg för steg bygga självkänsla, hopp och en känsla av kontroll. Små, realistiska mål och praktiskt stöd från vuxna är viktiga för att stärka tron på att det går att påverka sitt eget liv.



Inför nästa kapitel...

Genom samtalsstöd, delaktighet och små steg framåt kan hopp, motivation och självkänsla växa. När vuxna lyssnar, bekräftar och ger praktiskt stöd blir det möjligt för unga att tro på sina drömmar och sin förmåga att forma framtiden.





Samlad guide och checklista

Nedan följer en samlad översikt över efterstödsprogrammets viktigaste områden ur ett traumamedvetet perspektiv. Här hittar du korta summeringar och snabba checklistor som stöd för socialtjänstens arbete, planering och uppföljning tillsammans med barn och unga.

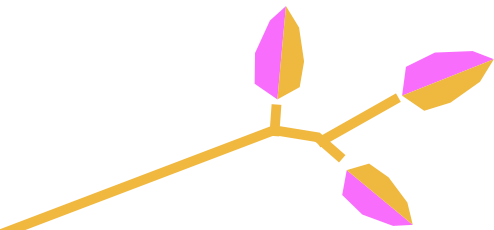
Identitet och livshistoria

Kort beskrivning

Traumatiska upplevelser och separationer påverkar självbild och känsla av sammanhang. Stöd för att förstå sin historia, utveckla resiliens och självmedkänsla är avgörande.

Snabb checklista

- ✓ Kartlägg trauman & separationer
- ✓ Skapa trygghet med stabila vuxna
- ✓ Stödsamtal om KASAM & livsberättelse
- ✓ Stärk resiliens: känslor, impuls kontroll
- ✓ Relationer - Stärk självmedkänsla



Trygga relationer

Kort beskrivning

Stabilitet, tillit och kontakt med trygga vuxna är grunden för återhämtning och utveckling.

Snabb checklista

- ✓ Kartlägg tidigare relationer & trauman
- ✓ Skapa stabilitet vid nya kontakter
- ✓ Ge återkommande positiva möten
- ✓ Reflektera över egna reaktioner
- ✓ Skyddande faktorer: stödjande vuxna, kontinuitet

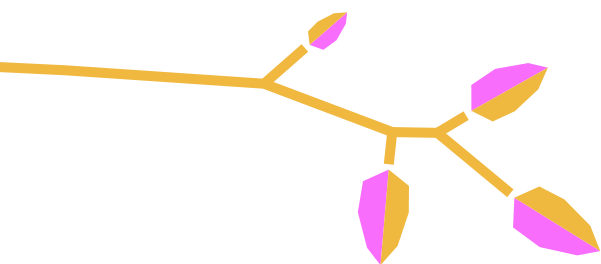
Hälsa, trauma & toxisk stress

Kort beskrivning

Förståelse för trauma och långvarig stress är avgörande för psykisk och fysisk hälsa.

Snabb checklista

- ✓ Identifiera trauman & långvarig stress
- ✓ Observera tecken på toxisk stress
- ✓ Skapa fysisk, relationell & känslomässig trygghet
- ✓ Stöd känsloreglering
- ✓ Skyddande faktorer: trygg vuxen, stabil miljö



Livskunskap

ur ett traumamedvetet perspektiv

Kort beskrivning

Livskunskap ur ett traumamedvetet perspektiv innebär att unga får stöd både i vardagsfärdigheter och i att hantera känslor. Trygghet, rutiner och basala behov är grunden - därefter kan socialtjänsten stegvis stärka självständighet inom olika områden som exempelvis ekonomi.

Snabb checklista

- ✓ Är basala behov och rutiner på plats (sömn, mat och vardagsstruktur)?
- ✓ Får ungdomen stöd i att hantera ekonomi på ett tryggt och skamfritt sätt?
- ✓ Har ungdomen möjlighet att utveckla självständighet i individuell takt?
- ✓ Får ungdomen träna på praktiska färdigheter (skola, jobb, samhälls navigering)?
- ✓ Lyfts ungdomens styrkor och framgångar fram?

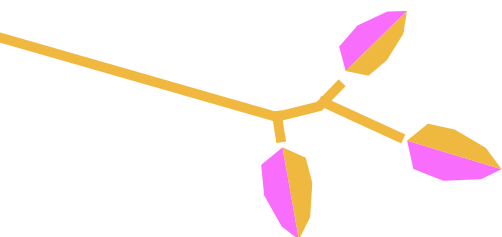
Fritid som skyddade faktor

Kort beskrivning

Fritidsaktiviteter ger återhämtning, gemenskap, självkänsla och struktur.

Snabb checklista

- ✓ Kartlägg intressen & hinder
- ✓ Säkerställ kontinuitet vid flytt
- ✓ Ge stöd i början
- ✓ Hjälプ med ekonomi, transport & utrustning
- ✓ Följ upp deltagande



Framtidstro och mål

Kort beskrivning

Små, realistiska mål stärker hopp, motivation och känsla av kontroll.

Snabb checklista

- ✓ Identifiera känslomässiga hinder
- ✓ Sätt små steg mot mål
- ✓ Ge stöd med resurser & uppmuntran
- ✓ Koppla till trygga förebilder
- ✓ Fokusera på styrkor och framgångar

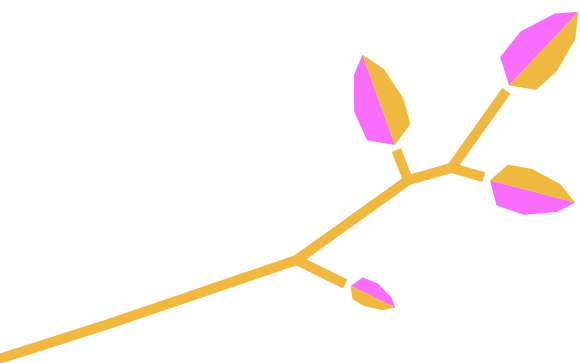
Kärnprinciper och övergripande stöd

Kort beskrivning

Traumamedveten omsorg, uppföljning och helhetsperspektiv på barnets behov är avgörande.

Snabb checklista

- ✓ Ungdomens beteende är signaler om stress, inte ovilja
- ✓ Trygga relationer är grundläggande
- ✓ Fritid stärker hälsa & självkänsla
- ✓ Framtidstro ger hopp & motivation
- ✓ Uppföljning & dokumentation



Referenser och resurser

Webbplatser och organisationer

Rädda Barnen – Traumamedveten omsorg (TMO)

Information om traumamedveten omsorg, utbildning och metoder för arbete med barn och unga som upplevt trauma.

Sorg.se

Kunskap och stöd kring sorg, förluster och konsekvenser för barn och unga.

Socialstyrelsen – Barn och unga med psykisk ohälsa

Faktablad, riktlinjer och rekommendationer kring stöd för barn och unga med erfarenhet av psykisk stress och trauma.

BRIS – Barnens rätt i samhället

Stödlinjer och råd för barn och unga i utsatta situationer, inklusive kontakt med vuxna och psykologiskt stöd.

Vetenskapliga resurser och teorier

Perry, B. (2007) – The Boy Who Was Raised as a Dog. New York: Basic Books Om hur trauma och tidiga negativa upplevelser påverkar barns utveckling och hjärnans funktion.

Van der Kolk, B. (2014) – The Body Keeps the Score. Viking Books Om trauma, hjärnans reaktioner och hur stress och trauman påverkar fysisk och psykisk hälsa.

Övriga praktiska verktyg och checklistor

Socialstyrelsen (2020) – Checklistor för barn i behov av stöd och skydd.

BRIS & Rädda Barnen (2019) – Trauma-informed care – Praktisk vägledning för yrkesverksamma.