

Hela vägen tillsammans

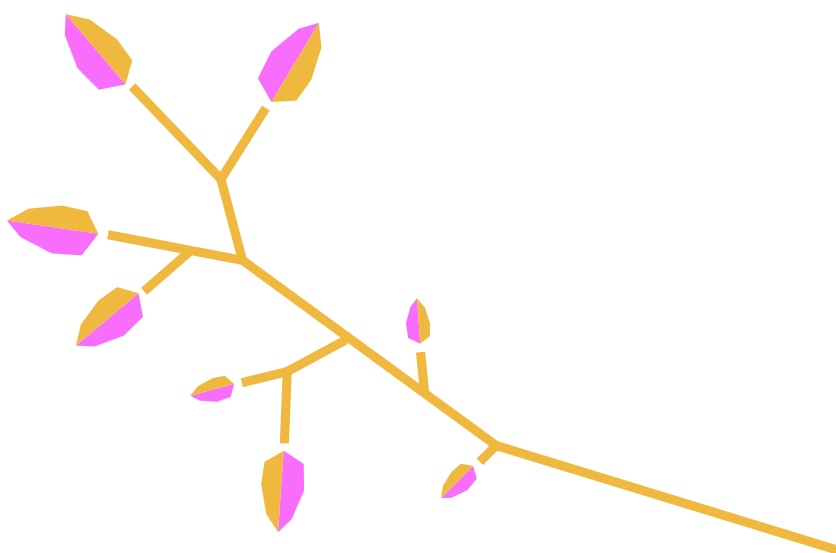
Din handbok under och efter placering



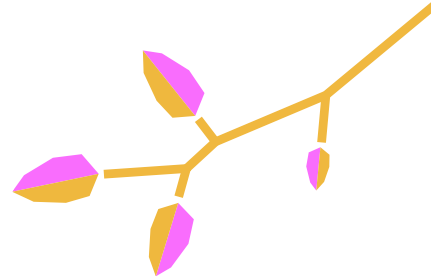
Bokens innehåll

Boken bygger på sex olika teman som Knas Hemmas medlemmar (ungdomar) själva har lyft fram som avgörande för att må bra och kunna forma sin framtid.

Knas Hemma och projektet Efter Knas	3
Att vara ung och bära på erfarenheter.....	7
Ditt nätverk - så som du vill ha det	12
Din hälsa och ditt mående	17
Livskunskap - ditt stöd i vardagen.....	21
Din fritid och gemenskap	26
Dina drömmar och vägen framåt.....	31



Knas Hemma och projektet Efter Knas



“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 ungdom sin verklighet efter en samhällsplacering.

Det här vill vi på Knas Hemma förändra – så här ska det inte vara! Som ungdomsorganisation med egna erfarenheter av samhällsvård har vi därför skapat och utvecklat den här boken. Här hittar du råd och tips som du kan använda både under tiden du är placerad och efteråt. Vi hoppas att den här boken kan ge dig det stöd och den information som så ofta saknas och som ingen annan har skrivit ner eller berättat för oss. Socialtjänsten har ansvar att finnas där och stötta dig hela vägen – inte bara under placeringen utan också när den tar slut.

Om Knas Hemma

Knas Hemma är en nationell ungdomsorganisation av och för unga, 13–30 år, som bor eller har bott i familjehem, HVB eller andra placeringsformer och som arbetar för att förändra samhället genom påverkan, utbildning och kunskap. Vi har under tre år arbetat tillsammans med våra medlemmar/ungdomar, forskare och socialtjänst för att ta fram detta material med verktyg och information – så att ingen lämnas ensam när samhället släpper taget.

Det viktigaste är att du vet: Du är inte din placering. Du är du.

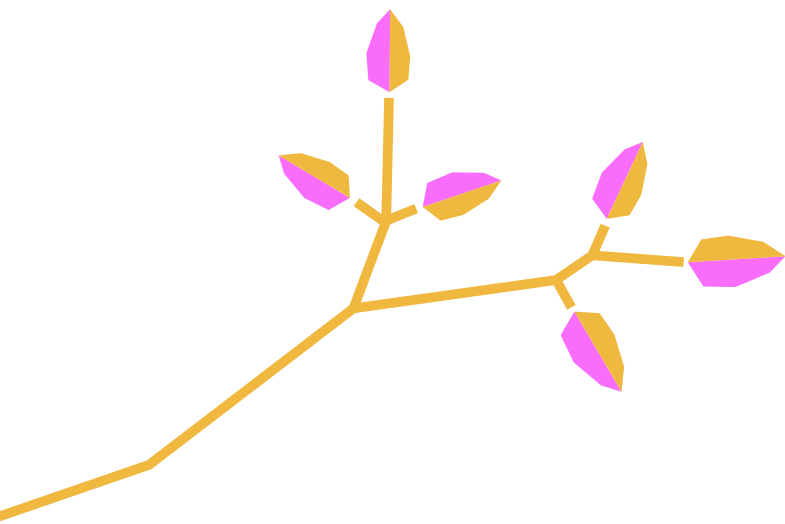
Barnkonventionen och mänskliga rättigheter

Barnkonventionen är en lag i Sverige. Den säger att barn och ungdomar har rätt till trygghet, omsorg, delaktighet och skydd mot våld och kränkningar. Det gäller även barn och ungdomar i samhällsvård.

När du fyller 18 slutar inte dina rättigheter. Då gäller de mänskliga rättigheterna, som handlar om att alla människor har rätt till ett liv med värdighet, hälsa, trygghet och möjlighet att påverka sitt eget liv.

Det betyder att du har rätt till:

- att bli lyssnad på
- stöd för att må bra och klara vardagen
- skydd mot diskriminering och kränkningar



"Det hade varit bra om man kunde få veta innan hur det ska vara i en familj och hur man ska vara. Jag har aldrig haft en familj och när jag blev placerad så visste jag ingenting."

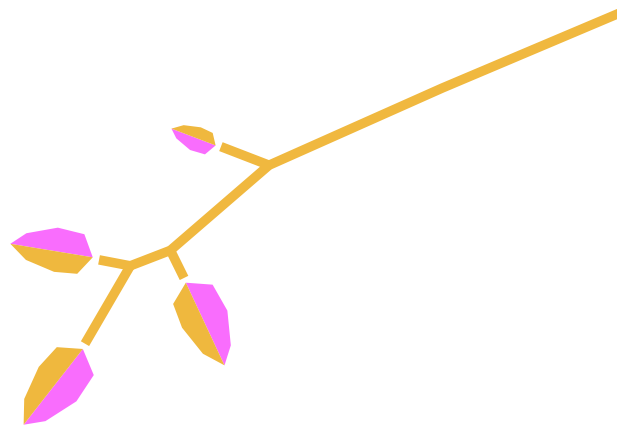
Inledning

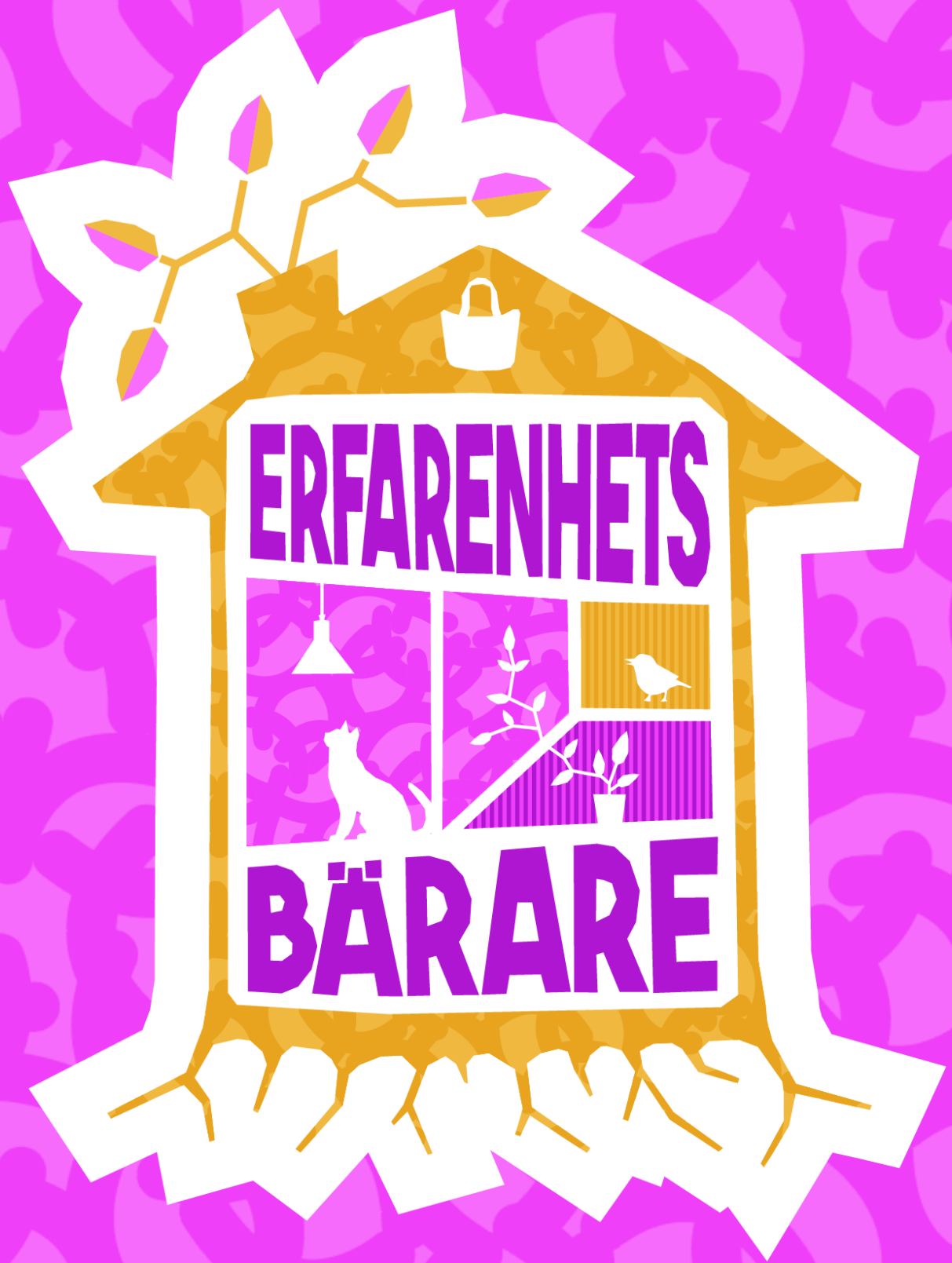
Vi på Knas Hemma vet hur det kan vara att växa upp med många vuxna, nya miljöer och perioder som varit helt kaosiga – vi har själva varit där. Du ska inte behöva klara allt själv, och du har rätt till stöd även efter 18.

Den här boken visar:

- vad du har rätt till
- vad du kan säga
- hur du claimar stöd
- vad soc måste hjälpa dig med

Du ska inte behöva förklara dig mer än andra. Det här är din bok från oss som vet hur det känns.





ERFARENHETS

BÄRARE

Att vara ung och bära på erfarenheter

“Vi är inte personnummer på ett papper, vi är människor, så prata med oss.”



Det här kapitlet handlar om att vara ungdom och samtidigt ha erfarenheter från barndomen och placeringarna. Det kan vara jobbigt att tänka på – frågor om vem du är, dina rättigheter, kultur och minnen kan göra ont. Men det är också en berättelse om styrka. Du är mer än dina erfarenheter.

Vem är jag?

Att växa upp i samhällsvård kan betyda flera olika världar – olika familjer, kulturer och sätt att leva. Det kan göra det svårt att känna sig förstådd.

Det är viktigt att vuxna respekterar den du är och stöttar dig istället för att försöka ändra dig.

Röster från unga i Knas Hemma...

"Jag behövde fläta håret som i min kultur, men familjehemmet hånade mig. Det är något jag gör för mig själv, inte för att se snygg ut."

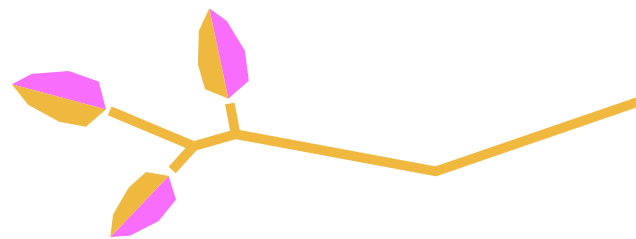
"Jag är inte bara någon som varit placerad. Jag har tusen andra sidor också."

Din journal och livsberättelse

Många har minnesluckor – inte för att man glömt, utan för att man inte fått vara delaktig. Du har rätt att läsa din journal. Det kan kännas tungt, men det kan också ge viktiga svar, och det är bra att ha någon med sig.

Att bygga sin livsberättelse handlar om att samla pusselbitar från journalen, minnen och det andra berättat. Du väljer själv vad du vill bära vidare och vad du vill lämna bakom dig.

Det viktigaste är: Din identitet formas av dina drömmar, värderingar och intressen – inte av din placering.





Förslag på formuleringar du kan använda

Det kan ibland kännas svårt att veta hur du ska börja ett samtal med socialtjänsten, vården eller andra vuxna. Här är det viktigaste formuleringarna du kan använda:

Så här kan du säga

“Jag vill läsa min journal och få hjälp att förstå den” Används när du vill förstå din bakgrund, minnesluckor eller vad som beslutas.

“Jag vill lägga till min egen version där det saknas eller är fel” Används när du vill att din röst också ska finnas i journalen.

“Min kultur/språk/traditioner är viktiga för mig och jag behöver stöd i det” Används när du behöver hjälp att hitta rätt personer, grupper eller sammanhang.

Dina rättigheter – Identitet, historia & kultur

Som ungdom och erfarenhetsbärare har du rätt att få stöd att förstå din bakgrund, din identitet och det du varit med om. Det gäller oavsett ålder eller placeringstid.

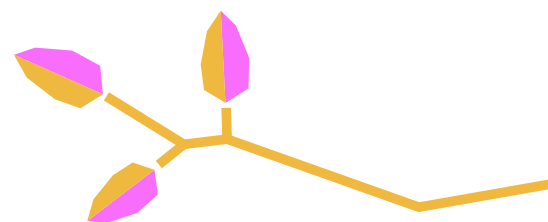
Du har rätt att...

- **läsa din journal** och få hjälp att förstå den
- **lägga till din egen version** om något är fel eller saknas
- **få stöd att förstå din historia och dina erfarenheter**, i din takt
- **behålla och utforska din kultur, ditt språk och din identitet** inklusive könsidentitet och sexuell läggning
- **få information på ett sätt du förstår**
- **skapa din egen livsberättelse**, utan press och krav

Så kan stöd i kultur, språk, rötter och identitet se ut från socialtjänsten

Du har rätt att få hjälp med till exempel:

- hitta grupper, föreningar eller personer som delar din kultur eller bakgrund
- fortsätta med traditioner, hårvård, mat, religiösa eller kulturella uttryck som är viktiga för dig
- få stöd att hantera kulturkrockar, rasism eller fördomar du mött
- hitta språkkurser, kulturföreningar eller aktiviteter som gör att du känner igen dig
- lära dig eller återknyta till ett språk/vänner/släkt du tappat kontakt med
- vuxna respekterar och stöttar din identitet – inte försöker ändra den
- få vara den du är och få stöd i din identitet oavsett könsidentitet, könsuttryck eller vem du blir kär i





RELATIONER

NÄTVERK

Ditt nätverk – så som du vill ha det

“Soc ville fixa relationen mellan mig och mina föräldrar men jag ville ju inte det. Så det gick inte bra.”



Relationer kan vara både fina och svåra, särskilt när man vuxit upp med många olika vuxna omkring sig. Det är inte en självklarhet att biologiska föräldrar ska vara en del av ens liv. Du får välja vem du vill ska vara nära och vem du vill lämna bakom dig. Det här avsnittet handlar om relationer som vi kan ha eller sakna.

Dina relationer och nätverk

Relationer kan vara komplicerade, särskilt när man växer upp i familjehem, på boenden eller med många vuxna som kommer och går. Det är okej att ha både bra och jobbiga känslor och att relationer förändras. Du bär inte skuld när kontakter tar slut eller när du inte orkar finnas där för alla.

Anknytning och nätverk

Anknytning handlar om trygghet och tillit. Om vuxna svek kan det påverka relationer senare, men det går att bygga trygghet igen – börja med att vara snäll mot dig själv.

De flesta har någon i sitt nätverk, som en kompis, ett syskon, husdjur, personal eller lärare, som kan ge stöd. Fundera över vem som får dig att må bra och vem som tar för mycket – att sätta gränser är okej och viktigt.

Röster från unga i Knas Hemma...

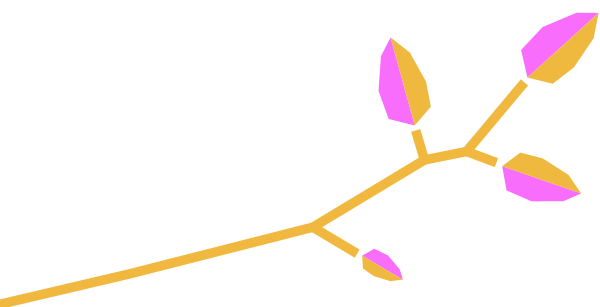
“Det hade varit bra med en mötesgrupp där man kan få vänner, typ som Knas Hemma.”

“Om man inte har vänner är det bra att få gå och prata med någon, det har hjälpt mig.”

Lojalitet – när vi känner att vi måste ställa upp

Många känner lojalitet mot personer som inte alltid varit snälla. Dubbla lojaliteter kan skapa stress när behov krockar. Det är okej att sätta gränser och ta hand om sig själv – det gör dig inte till en sämre person.

Det viktigaste är: Din identitet formas av dina drömmar, värderingar och intressen – inte av din placering.





Förslag på formuleringar du kan använda

Det kan ibland kännas svårt att veta hur du ska börja ett samtal med socialtjänsten, vården eller andra vuxna. Här är det viktigaste formuleringarna du kan använda:

Så här kan du säga

“Jag vill avsluta kontakten med den här personen” När en relation gör dig stressad, rädd eller får dig att må dåligt.

“Jag känner mig pressad och behöver hjälp att sätta gränser” När någon kräver för mycket, skuldbelägger eller gör dig osäker.

“Jag vill ansöka om kontaktperson” När du behöver en trygg vuxen som stöttar dig och finns kvar.

Dina rättigheter – Relationer och nätverk

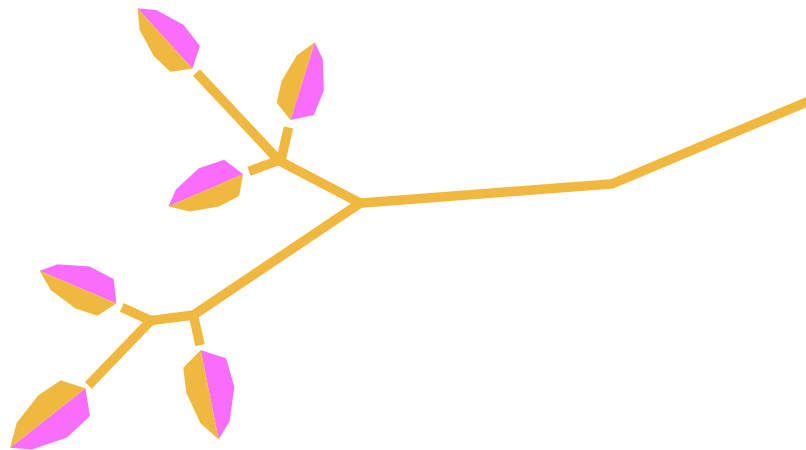
Du har rätt att...

- **säga ja eller nej** till vilka relationer du vill ha
- **slippa kontakter** som skadar dig eller får dig att må dåligt
- **få stöd att förstå** relationer som är svåra
- **få hjälp att sätta gränser**
- **bygga nya, trygga nätverk och sammanhang**
- **ansöka** om kontaktperson
- **bli respekterad** i dina val av relationer
- **slippa press, hot, krav och skuldbeläggande**

Exempel på stöd du kan få från socialtjänsten

Du har rätt att få hjälp med till exempel:

- avsluta kontakter som gör dig otrygg
- hantera relationer som väcker gamla sår
- prata om lojalitet och dubbla känslor
- Få stöd till att hitta kurator eller psykolog
- återuppbygga tillit i nya relationer, exempelvis genom familjebehandling
- hitta trygga vänner, grupper eller aktiviteter
- få en kontaktperson
- förstå maktobalanser i relationer (t.ex. vuxna som pressar dig)





HÄLSA

VÄLMAENDE

Din hälsa och ditt mående

“Ska finnas någon man vet att man kan vända sig till om man hamnar i en svår situation. Det är okej att be om hjälp.”



Att må bra handlar inte bara om att inte vara sjuk, utan också om hur du mår inuti och hur du orkar med vardagen. Många som varit placerade har varit med om svåra saker som påverkar en länge, och det är inte konstigt om det känns av. Det viktigaste är att det finns någon du kan vända dig till – och att det är okej att be om hjälp. Det här kapitlet finns för att du ska få koll på hur du kan må, vad som är vanliga reaktioner efter stress och svåra upplevelser – och framför allt vilket stöd du har rätt till.

Hur mår jag egentligen?

Det kan vara svårt att veta. Ångest, oro, ilska, sorg, rastlöshet, ont i kroppen eller koncentrationssvårigheter är vanliga reaktioner efter stress eller jobbiga upplevelser. Det betyder inte att något är “fel” på dig – kroppen försöker hantera det du varit med om.

Många med erfarenhet av placering har svårt att sätta ord på känslor. Du har rätt att säga hur du mår och få stöd. Det finns hjälp att få med terapi, traumabehandling eller samtal med någon du litar på. Det finns också många olika typer och inriktningar, som kan inkludera exempelvis djur eller konst.

Det är aldrig för sent att börja bearbeta. Stöd kan göra att du förstår känslor bättre, känner dig mindre ensam och hittar sätt att må bättre.

Röster från unga i Knas Hemma...

“Det man upplevt har ett namn, de hjälpte mig att sätta ord på vad jag gått igenom.”

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



Förslag på formuleringar du kan använda

Det kan ibland kännas svårt att veta hur du ska börja ett samtal med socialtjänsten, vården eller andra vuxna. Här är det viktigaste formuleringarna du kan använda:

Så här kan du säga

“Jag mår inte bra och behöver hjälp att förstå vad det handlar om” När du inte vet exakt vad som är fel, men något känns fel.

“Jag behöver samtalsstöd eller terapi för det jag varit med om” När du vill prata, bearbeta eller få professionellt stöd.

“Jag vill att det här skrivs in som en ansökan” När du behöver att socialtjänsten/vården gör något och inte bara lyssnar.

Dina rättigheter – Hälsa och välmående

Du har rätt att...

- **må bra och få stöd** för både psykisk och fysisk hälsa
- **få hjälp** även om du inte vet exakt vad som är fel
- **få vård för sömn, ångest, nedstämdhet, mat, smärta** och annat som påverkar dig
- **få terapi, samtal eller traumastöd**
- **bli tagen på allvar** när du berättar hur du mår
- **få information på ett sätt du förstår**
- **slippa må dåligt i tystnad**
- **få hjälp att hitta rätt vård** om du känner att de du testat inte fungerar

Exempel på stöd du kan få från socialtjänsten

Du har rätt att få hjälp med till exempel:

- att boka tid på vårdcentral eller psykiatri
- samtalsstöd, terapi eller traumabehandling
- stöd för ångest, stress, depression eller självskadebeteende
- stöd kring mat, kropp eller oro som påverkar vardagen
- att förstå vad som händer i kroppen när du mår dåligt
- att få en trygg vuxen som följer med på besök om det känns svårt



LIVS

KUNSKAPER

Livskunskap – ditt stöd i vardagen

“Jag fick stöd och hjälp med att hitta eget boende samt planering inför min flytt hemifrån.”



Att lämna en placering eller börja bo mer självständigt kan kännas både spännande och läskigt. Det är mycket att tänka på – boende, pengar och vardag. Du behöver inte kunna allt på en gång, och du behöver inte göra allt ensam.

Att klara sig själv – men inte vara ensam

När du närmar dig 18 år kan frågor om boende och framtid dyka upp. Grundregeln är att du kan bo kvar tills gymnasiet är klart, och ibland till 21 år. Det är viktigt att prata och planera om detta i tid och det är Socialtjänstens ansvar att se till att det händer.

Eget boende ger frihet men också ansvar. Det går att lära sig steg för steg och du har rätt att få hjälp. Mer självständighet betyder inte att vara ensam. Att ha någon att ringa och ett nätverk som stöttar dig är lika viktigt som boende och pengar.

Röster från unga i Knas Hemma...

“Det är ofta jag känner mig lat för att jag inte orkar ta tag i saker hemma, som att typ laga mat eller städa. Jag försöker påminna mig själv om att det inte är mig det är fel på. Mitt mående gör så att jag inte alltid orkar, och det är inte mitt fel.”

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



Förslag på formuleringar du kan använda

Det kan ibland kännas svårt att veta hur du ska börja ett samtal med socialtjänsten, vården eller andra vuxna. Här är det viktigaste formuleringarna du kan använda:

Så här kan du säga

“Jag vill bli mer självständig, men behöver någon att prata med och få stöd av” När du vill bli mer självständig i din vardag men ändå ha stöd.

“Jag har svårt med pengar eller skulder och vill ha hjälp med budget och rådgivning” När du har svårt att få pengarna att räcka till eller har skulder.

“Jag vill ha hjälp att planera min framtid – boende, studier och jobb” När du vill planera nästa steg i livet som till exempel avsluta en placering.

Dina rättigheter – stöd i vardagen

Du har rätt att...

- **få stöd kring boende**
- **få stöd i ekonomi** och hantering av pengar
- **få hjälp att klara vardagen** och ta ansvar i din takt
- **få råd och stöd** när du planerar din framtid
- **få information om dina rättigheter** och hur du ansöker om stöd

Exempel på stöd du kan få från socialtjänsten

När du börjar bo mer självständigt kan det vara mycket att hålla reda på. Du behöver inte kunna allt direkt, och du ska inte behöva lösa allt själv.

Stöd i boendefrågor där du kan få hjälp med att:

- förstå vilka boendialternativ som finns
- planera inför flytt från placering
- hitta ett boende som passar din situation
- få stöd i övergången till eget boende på besök om det känns svårt

Stöd i ekonomi där du kan få hjälp med att:

- att ansöka om exempelvis försörjningsstöd, fonder/stiftelser eller CSN om du studerar
- att planera din ekonomi så pengarna räcker hela månaden
- att göra en enkel budget
- att förstå räkningar, avtal, försäkringar och abonnemang

- att få stöd om du har skulder eller oro kring pengar

Att be om hjälp med ekonomi är smart – inte svagt.

Stöd i vardagliga saker där du kan få hjälp med att:

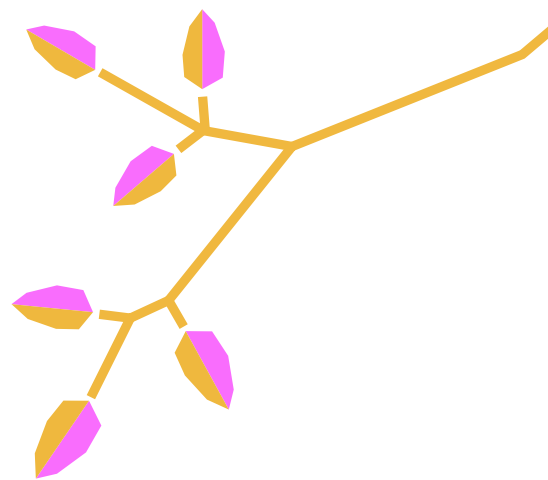
- lagat mat, tvätt och städa
- skapa rutiner som fungerar för dig
- hålla ordning på viktiga papper
- boka tider och ha kontakt med myndigheter och vård

Det är normalt att allt känns kaos och att behöva hjälp i början.

Stöd i framtidsplaner där du kan få hjälp med:

- studier eller jobb
- boende på längre sikt
- fritid och intressen
- vad du vill och vad som är möjligt just nu

Det är okej att inte ha alla svar. Planer kan ändras.





FRITID

KULTUR

Din fritid och gemenskap

“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.”



Fritid är tid för dig. Att göra det du gillar, testa nytt eller bara hänga. Fritid kan ge glädje, energi och hjälpa dig att lära känna dig själv. Det kan också leda till gemenskap och nya vänner.

Att göra saker du tycker om

Fritid ser olika ut. Sport, musik, gaming, konst eller att vara med kompisar – allt är lika mycket värt. Det handlar om vad du mår bra av. Aktiviteter kan kosta pengar, men det finns hjälp. Socialtjänsten och föreningar kan ofta stötta med kostnader. Det är okej att fråga. Att hitta sin grej tar tid. Om något inte känns rätt är det också okej.

Att hitta sin röst

Fritid kan vara ett sätt att uttrycka sig eller engagera sig. Det kan vara kreativt, socialt eller i en förening. Att hitta sin röst kan också vara att få vara sig själv i ett tryggt sammanhang. Vi som varit i samhällsvård bär på viktiga erfarenheter. Hos Knas Hemma finns en plats att träffa andra som vet hur det kan vara. Engagemang kan ge gemenskap och mening.

Röster från unga i Knas Hemma...

"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."

"De jag har träffat i Knas Hemma är mycket snällare än de i skolan."



Förslag på formuleringar du kan använda

Det kan kännas svårt att be om hjälp med fritid eller att hitta en gemenskap, särskilt om du aldrig haft fritid tidigare.

Så här kan du säga

"Jag vill testa en aktivitet eller hobby men behöver stöd att komma igång."

När du vill prova något nytt.

"Jag vill delta, men jag behöver någon som kan stötta mig i början."

När sociala situationer kan kännas svåra.

"Jag vill vara med i en förening, men jag har inte råd med avgifter. Kan ni hjälpa mig?" När du vill ha hjälp med ekonomin.

Dina rättigheter

Du har rätt till fritid, kultur och engagemang som ger dig glädje, energi och möjlighet att utvecklas.

Du har rätt att...

- få möjlighet att delta i fritidsaktiviteter och föreningsliv, oavsett ekonomisk situation
- få stöd att hitta aktiviteter som passar dig och dina intressen
- få stöd att uttrycka dig genom konst, musik, skrivande, engagemang eller andra kreativa aktiviteter
- få stöd att delta även om sociala situationer känns svåra
- få information om organisationer och föreningar som erbjuder stöd och gemenskap

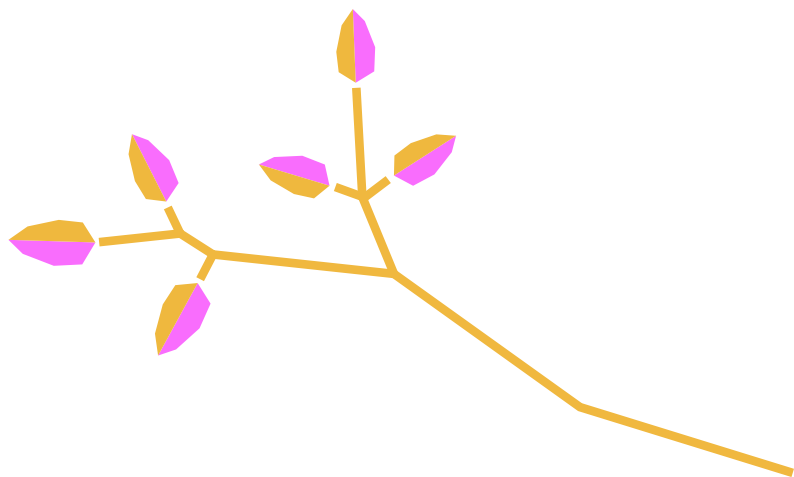
Exempel på stöd du kan få från socialtjänsten

Du kan få hjälp med till exempel:

- avgifter för aktiviteter och material (träningskläder, instrument, skapande)
- terminsavgifter, medlemskap eller deltagaravgifter
- resor till och från aktiviteter
- att hitta aktiviteter eller föreningar som passar dina intressen
- prova-på-aktiviteter om du inte vet vad du gillar än
- stöd att delta i kultur, musik, skapande eller konst
- stöd att delta i gruppaktiviteter för gemenskap

- stöd att engagera dig i föreningar, ungdomsråd eller liknande
- hjälp att fortsätta med en aktivitet som är viktig för ditt mående

Det är okej att inte veta exakt vad du vill – stöd kan ges även för att testa och upptäcka vad som fungerar för dig.

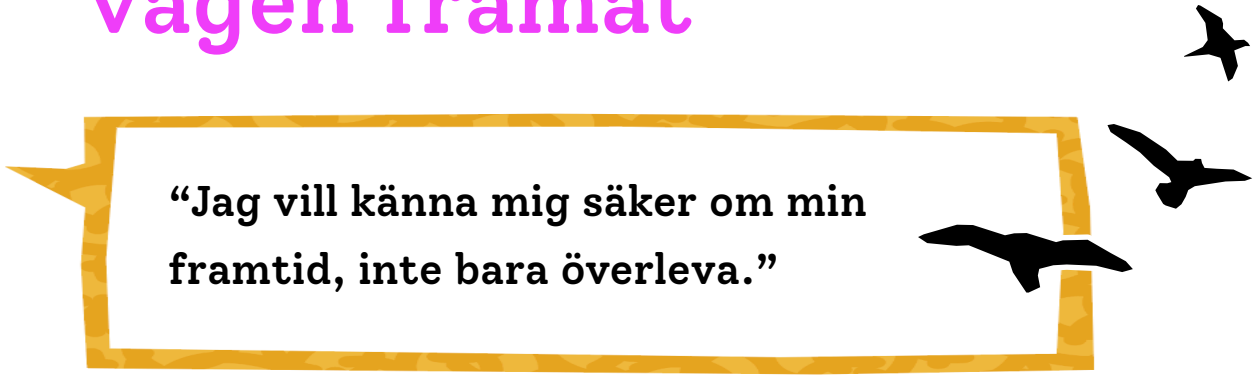




DRÖMMAR

FRAMTID

Dina drömmar och vägen framåt



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

Att ha drömmar och planer kan kännas svårt om du varit med om mycket. Men dina drömmar är dina. Oavsett vad du har varit med om har du rätt att hoppas, planera och tro på din framtid.

Att tänka framåt

Att fundera på framtiden kan ge kraft och hopp. Drömmar kan vara små eller stora – jobb, utbildning, resa eller ett hem där du trivs. Allt räknas. Det är okej att ta det steg för steg, ändra sig eller ta pauser. Många har fortsatt när livet blivit mer stabilt.

När det är dags att flytta

Att lämna ett familjehem, boende eller placering är en stor förändring. Det kan kännas både skönt och jobbigt.

Du har rätt till planering som gör övergången tryggare. Det kan handla om att bo kvar längre, studera, flytta vidare eller få stöd till eget boende. Det viktigaste är att det känns rätt för dig och att du får stöd.

Röster från unga i Knas Hemma...

"Jag vet inte exakt vad jag vill ännu, men jag vet att jag vill något."

"Jag har gått igenom skit, men varje gång jag reser mig blir jag lite starkare. Det betyder att jag klarar mer än jag tror."

Efter placeringen

Stödet efteråt ska hjälpa dig bygga din framtid – oavsett om du vill plugga, jobba, resa eller utveckla ett intresse. Du behöver inte ha allt klart. Det viktiga är att få chans att prova, drömma och hitta sin egen väg.



Förslag på formuleringar du kan använda

Det kan kännas svårt att prata om framtiden, särskilt om du varit med om mycket. Här är exempel på hur du kan uttrycka dig:

Så här kan du säga

När du vill prata om mål och drömmar

"Jag vill fundera på framtiden och sätta mål, men jag behöver hjälp att börja."

Om du känner oro eller rädsla inför framtiden

"Jag är rädd att inte klara mig bra i framtiden. Kan vi prata om vilka steg jag kan ta för att känna mig trygg?"

Om du vill ha stöd med utbildning, praktik eller jobb

“Jag vill veta vilka utbildningar, praktikplatser eller jobb jag kan söka och hur jag kan komma vidare.”

Dina rättigheter

Du har rätt att drömma, planera och bygga din framtid – oavsett erfarenheter från placering eller tidigare svårigheter.

Du har rätt att...

- få stöd i att tänka på framtiden och sätta mål
- drömma om jobb, utbildning, fritid, resor eller boende
- att planera steg för steg och testa olika vägar
- att få information om ekonomiskt stöd, fonder, stipendier och resurser
- att få hjälp att hitta utbildning, praktik, arbete eller boende

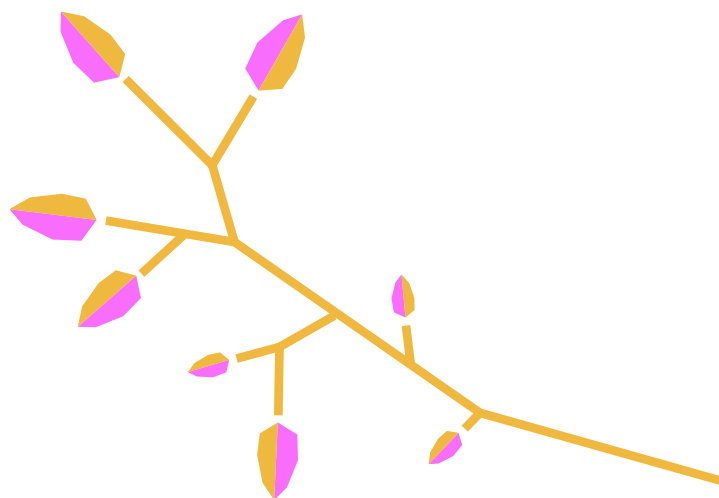
Exempel på stöd du kan få från socialtjänsten

Du kan få hjälp med till exempel:

- att prata igenom vad du vill och vad som är möjligt just nu
- stöd i planering kring studier (gymnasiet, komvux, folkhögskola, yrkesutbildning, högskola)
- att hitta praktik, jobb eller arbetsträning
- stöd vid pauser i studier och hjälp att starta igen när du är redo
- att planera nästa steg efter placering eller boende
- stöd att hitta och söka bostad
- stöd i ekonomi kopplat till studier, jobb eller flytt

- någon som följer med på möten med skola, arbetsförmedling eller andra myndigheter
- pepp och stöd när det känns osäkert eller överväldigande
- stöd att prova olika vägar för att hitta det som passar dig

Du behöver inte veta exakt vad du vill. Stöd kan ges även när du bara vet att du vill vidare.





Snabbguiden

– stöd och hjälp efter placering

Att flytta från familjehem, HVB eller stödboende kan kännas både skönt och jobbigt på samma gång. Även om placeringen tar slut betyder det inte att stödet gör det. Du har rätt till hjälp även efter att du fyllt 18 år – så att övergången till vuxenlivet blir tryggare. Den här guiden är till för dig som varit placerad och nu står mer på egna ben. Här får du koll på dina rättigheter, vilket stöd du kan få och hur du kan be om det.

Dina rättigheter efter 18 år

När du fyller 18 år blir du myndig, men socialtjänstens ansvar försvinner inte automatiskt. Du har rätt till något som kallas för efterstöd (stöd efter placering).

Det kan handla om:

- hjälp med boende
- ekonomisk stöd
- kontaktperson eller samtalsstöd
- stöd för studier, jobb eller praktik
- stöd för att må bra och få vård

Planeringen för efterstöd ska börja redan långt innan du flyttar.

Om du tackat nej men ångrat dig

Det är normalt att vilja klara sig själv och tacka nej till hjälp. Men du kan alltid ändra dig.

Även om du tidigare tackat nej till efterstöd kan du när som helst kontakta socialtjänsten igen. Kommunen ska då göra en ny bedömning utifrån din situation.

Vanligt stöd som du har rätt till efter placering

När du fyller 18 år blir du myndig, men socialtjänstens ansvar försvinner inte automatiskt.

Boende och vardag

- bo mer självständigt
- få hjälp att hitta boende
- få boendestöd i vardagen

Så här kan du säga: "Jag vill ansöka om stöd för boende eller boendestöd."

Ekonomi och försörjning

- försörjningsstöd
- hjälp att få koll på budget och räkningar
- skuldrådgivning
- startkostnader när du flyttar

Så här kan du säga: "Jag behöver hjälp med min ekonomi."

Hälsa och välmående

- vård via vårdcentral eller psykiatri
- samtalsstöd och behandling
- stöd om du varit med om svåra upplevelser
- tandvård är gratis till och med det år du fyller 19 år
- från 20 år finns ett statligt tandvårdsbidrag
- I vissa fall kan du erbjudas särskilt tandvårdsbidrag

Så här kan du säga: "Jag har varit med om svåra saker och behöver samtalsstöd eller vård"

Personligt stöd och relationer

- kontaktperson
- samtalsstöd
- stöd i relationer och nätverk

Så här kan du säga: "Jag behöver en kontaktperson eller någon att prata med"

Samordnad Individuell Plan (SIP)

En SIP används när flera verksamheter behöver samarbeta kring dig, till exempel socialtjänst, vård och skola.

Med en SIP:

- slipper du upprepa din historia
- blir det tydligt vem som gör vad
- får du vara delaktig

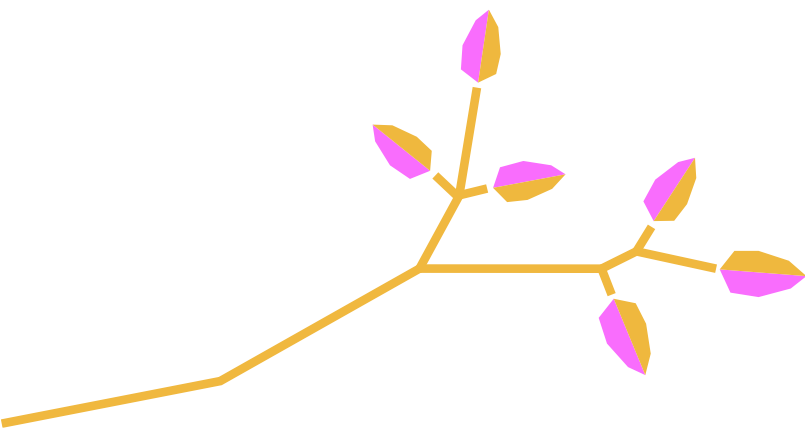
Så här kan du säga: "Jag har kontakt med flera verksamheter och vill ha ett SIP-möte"

I kontakt med myndigheter

I kontakten med olika myndigheter har du rätt att:

- få skriftliga beslut
- veta hur du överklagar
- läsa din akt och dina journaler
- lägga till en egen kommentar om du inte håller med
- veta vem som kan se dina uppgifter

Obs! Sekretess betyder att personalen inte får lämna ut information om dig utan samtycke.



Så ansöker du om stöd

- 1 Kontakta socialtjänsten i din kommun
- 2 Säg vad du behöver hjälp med
- 3 Du kan ansöka muntligt eller skriftligt
- 4 Du ska få ett beslut skriftligt
- 5 Du kan överklaga om du får nej



Obs! Du behöver inte kunna lagarna – det är deras ansvar.

Om du behöver klaga eller få hjälp utanför kommunen

Patientnämnden

Patientnämnden är en fristående instans som hjälper dig om du inte är nöjd med vården, till exempel om du inte blivit lyssnad på, fått dåligt bemötande eller inte förstått information eller ett beslut. Patientnämnden kan:

- ge råd
- hjälpa dig att formulera klagomål
- ta kontakt med vården åt dig

Obs! Hjälpen är helt gratis och du kan kontakta dem själv.

Inspektionen för vård och omsorg (IVO)

IVO är en myndighet som granskar vård och socialtjänst. Du kan anmäla till IVO om:

- du blivit behandlad fel
- vård eller socialtjänst inte gjort sitt jobb
- det finns allvarliga brister som kan skada dig eller andra

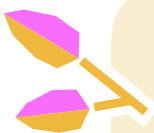
IVO utreder om verksamheten följt lagen.

Diskrimineringsombudsmannen (DO)

Diskrimineringsombudsmannen arbetar mot diskriminering och orättvis behandling. Du kan anmäla till DO om du blivit sämre behandlad på grund av till exempel:

- kön, könsidentitet eller könsuttryck
- etnicitet, hudfärg eller språk
- religion eller trosuppfattning
- funktionsnedsättning
- sexuell läggning
- ålder

Diskriminering kan ske inom vård, skola, socialtjänst, boenden eller arbete.



Kom ihåg!

Att bli vuxen betyder inte att klara allt själv. Du har rätt till stöd även efter placering. Du får ändra dig. Du får be om hjälp.

Du kan alltid höra av dig till Knas Hemma för råd och stöd om du är osäker på vad som gäller.

Viktiga kontakter du kan vända dig till

Här finns kontakter som kan vara viktiga att känna till. Du behöver inte veta vem som är "rätt" – börja där det känns tryggast.

Om du mår dåligt och behöver prata

Knas Hemma: Ungdomsorganisation för ungdomar med erfarenhet av placering i åldrarna 13 - 30 år. Här hittar du stöd och gemenskap.

BRIS – Barnens rätt i samhället: 116 111 (öppet dygnet runt, gratis och anonymt)

Jourhavande kompis (Röda Korsets ungdomsförbund): chatt på nätet, kvällar och helger.

1177 Vårdguiden: Ring 1177 om du undrar om hälsa, sjukdom eller vård.

Ungdomsmottagningen: För frågor om kroppen, måendet eller relationer.

RFSL ungdom

BUP (Barn- och ungdomspsykiatri): Stöd när livet känns riktigt tungt.

Stiftelsen 1825: Hit kan du som är mellan 18-25 år komma för stöd och behandling. Både i grupp och enskilt.

Kvinnofridslinjen: 020 – 50 50 50. För dig som utsätts för våld eller hot.

Kry / Min Doktor / andra digitala vårdtjänster: Privata vårdalternativ där du kan få snabb kontakt för samtalsstöd, rådgivning eller remiss.

Socialtjänstens jour: Om du behöver snabb hjälp på kvällar, nätter eller helger kan du ringa socialtjänstens jour. De hjälper vid akuta situationer som hemlöshet, våld eller andra kriser. Sök "din kommun + socialjour" för att hitta numret.

Stöd i frågor om bostad, ekonomi eller juridik

Socialtjänsten i din kommun: Hjälp med boende, ekonomi, efterstöd och stödpersoner.

Försäkringskassan: Information om bidrag, ersättningar och stöd.

Kronofogden – Skuldsanering för unga: Hjälp om du har skulder eller räkningar du inte kan betala.

Budget- och skuldrådgivning (via kommunen): Gratis stöd för att få ordning på ekonomin.

Sociala Missionen: Erbjuder kostnadsfri juridisk & social rådgivning till människor i utsatthet och stödjande aktiviteter & mötesplatser.

Arbetsförmedlingen: Stöd för jobb, praktik eller utbildning, t.ex. SIUS och av aktivitetsstöd.

CSN: Studiemedel för dig som planerar att studera.

Fonder och stipendier: Socialtjänsten i din kommun kan informera om lokala fonder och stipendier, till exempel för körkort eller studier.

Exempel på fonder och stipendier:

- **Global Grant:** Listar stipendier för studier, praktik, projekt, fritidsaktiviteter, resor m.m.
- **DiscoverEU:** Möjlighet att resa runt i Europa och lära känna kulturarv, historia och nya vänner.
- **Youth Europa:** Volontärprogram inom EU och internationellt.
- **Svenska kyrkan:** Har egna stipendier som kan sökas.

Länsstyrelsens stiftelsedatabas: Sök efter stiftelser som delar ut stipendier i ditt län.



**En påminnelse
från Knas Hemma**

Till dig

Oavsett var du är just nu vill vi att du ska veta en sak: du är inte ensam. Det finns hjälp att få, människor som bryr sig och vägar vidare – även när det känns krångligt eller tungt. Vi hoppas att den här handboken har kunnat hjälpa dig, ge svar på några frågor och visa att du har rätt att få stöd på ditt sätt.

Tack!

Den här handboken hade inte funnits utan Knas Hemmas medlemmar och ungas röster som varit med och bidragit. Tack för att ni delat med er av era erfarenheter, tankar och råd.

Genom det ni har delat med er av kan handboken förhoppningsvis hjälpa andra unga som är i samma situation. Tack för att ni varit med och gjort skillnad.

