



# UNGA BERÄTTAR

## Erfarenheter av stöd vid psykisk ohälsa på Åland

Unga delar vad som hjälper, vad som hindrar och vad som får dem att känna sig lyssnade på. Underlag för beslutsfattare och yrkesverksamma som vill stärka ungas psykiska hälsa.



**Rädda Barnen**  
Åland

# Introduktion

Alla ungdomar har rätt att må så bra som möjligt. För att vuxna och beslutsfattare bättre ska förstå hur ungas psykiska hälsa kan främjas och vilket stöd som faktiskt fungerar i ungas vardag, har Rädda Barnen under flera år bjudit in ungdomar på Åland att dela sina erfarenheter och tankar.

Vi har diskuterat ungas psykiska mående upprepade gånger, i olika ungdomsgrupper och i olika former – genom samtal, träffar, workshops och andra forum där unga själva fått beskriva vad de behöver för att må bra och kunna få hjälp i tid. Syftet har varit att lyssna på unga själva: Hur de upplever dagens stöd, vad som fungerar bra och vad som behöver utvecklas för att fler unga ska kunna må bättre.

Det här materialet bygger på Rädda Barnens underlag som dokumenterats vid olika gruppdiskussioner, träffar och workshops. Materialet har kompletterats med djupintervjuer med 5 ungdomar i åldern 13–18 under 2024–2025. Alla djupintervjuade ungdomar har egen erfarenhet av psykisk ohälsa och av att få hjälp från flera olika stöd- och hjälptjänster för psykisk hälsa.

Vi vill rikta ett varmt tack till alla unga som gett oss sitt förtroende genom att prata om sina personliga upplevelser. Vi har valt att inte inkludera enskilda erfarenheter av exempelvis dåligt bemötande eller opassligt stöd. Anonym kritik på individnivå är svår att bemöta på ett konstruktivt sätt och riskerar att flytta fokus från de strukturella frågor som behöver åtgärdas. Istället vill vi mycket starkt rekommendera att ungas möjlighet att lämna trygg och systematisk feedback om de tjänster de använder säkerställs. Det är viktigt att information om ungas både bra och dåliga erfarenheter når rätt instanser så att eventuella problem kan åtgärdas direkt. Det måste också säkerställas att unga vet att de tryggt kan framföra kritik eller berätta om negativa erfarenheter utan att det påverkar dem negativt, till exempel genom att de skulle nekas fortsatt stöd.

Det bör noteras att många ungdomar Rädda Barnen har diskuterat med har positiva erfarenheter av att söka hjälp för sitt psykiska mående på Åland. I det här materialet har vi valt att särskilt lyfta de utmaningar och förbättringsförslag som unga själva anser är viktiga att arbeta vidare med.



**Rädda Barnen**  
Åland

2026

Köpmansgatan 10  
22100 Mariehamn

[www.raddabarnen.ax](http://www.raddabarnen.ax)  
+358 (0) 18 14394  
[info@raddabarnen.ax](mailto:info@raddabarnen.ax)

# Önskemål och förslag från unga

## 1 Bättre information om olika stödtjänster

Ett återkommande tema är behovet av tydlig, konkret och lättillgänglig information om vart man kan vända sig när man mår dåligt.

- **Informationen måste finnas där unga är.** Den behöver ges i skolan, till exempel under lektionstid, och i kanaler unga faktiskt använder – inte bara via affischer eller en hemsida man själv måste leta upp.
- **Det måste vara tydligt hur det går till.** Hur tar man kontakt? Vad händer sen? Måste föräldrar informeras? Hur snabbt får man träffa någon? När unga inte vet vad som väntar skapas oro som kan hindra dem från att söka hjälp.
- **Alla unga måste nås av informationen.** Stödet ska inte vara beroende av att man har en vuxen som hjälper en att hitta rätt. Särskild uppmärksamhet behövs för grupper som annars riskerar att missa information, till exempel hemskolade ungdomar och deras rätt att använda elevhälsovårdens tjänster.

## 2 Undanröj hinder för att söka hjälp

Utöver bristande information beskriver unga flera hinder som gör att de inte söker hjälp i tid – även när de egentligen skulle behöva det.

- **Stigma finns kvar.** Det kan kännas pinsamt eller “för stort” att gå till psykolog eller kurator. Första steget är ofta det svåraste, särskilt utan en vuxen som hjälper en att ta kontakt.
- **Många tvivlar på sitt eget hjälpbehov.** Tankar som “jag mår inte tillräckligt dåligt”, “andra har det värre” eller “jag borde klara det själv” gör att man väntar för länge.
- **Rädsla för konsekvenser stoppar vissa.** Osäkerhet kring vad som händer om man berättar något allvarligt, till exempel om föräldrar kontaktas, kan göra att unga inte vågar vara öppna.
- **Normer påverkar.** Särskilt killar kan uppleva att de förväntas klara sig själva.

Unga betonar att hindren behöver minska genom att psykisk hälsa normaliseras i skolan och i samhället.

**Ett konkret förslag är obligatoriska samtal om psykisk hälsa inom elev- och studerandehälsovården, så att alla får möjlighet att prata – inte bara de som själva vågar ta första steget.**

”

Vissa kan typ säga så här, men ring hit om just det här händer och så ringer man dit och bara nej, men du ska inte alls ringa hit varför ringer du hit?

### 3 Utökad hjälp och bättre tillgång

Unga lyfter att stödet måste finnas när behovet uppstår, inte först långt senare.

- **Snabbare tillgång till hjälp.** Man ska kunna få prata med någon inom rimlig tid. Att vänta i månader när man redan mår dåligt gör att situationen ofta hinner förvärras.
- **Stöd även utanför kontorstid.** Många mår som sämst på kvällar och nätter. Därför behövs möjlighet till stöd även då.
- **Mer flexibilitet i hur stödet ges.** Alla klarar inte av att komma till en fysisk mottagning. Digitala möten eller möjlighet att mötas i andra trygga miljöer kan göra det lättare att söka hjälp.
- **En tydlig ungdomsmottagning med digitalt alternativ.** En plats där man kan komma på egen hand och prata om tankar och problem i ett tidigt skede ses som mycket värdefull. För unga som bor långt bort eller har svårt att ta sig dit behövs en lättillgänglig digital lösning.

### 4 Kompetens att möta ungdomar och deras olika behov

Unga menar att vuxna inom stödtjänster kan bli bättre på att möta ungdomar överlag och särskilt på att anpassa stödet efter att alla unga är olika. Det behövs medveten kompetens kring hur man bemöter unga i olika situationer och med olika behov, bl.a. unga med NPF, stark ångest eller andra svårigheter som påverkar hur man kommunicerar.

- **Individanpassa kommunikationen från början.** Alla har olika behov. Vissa behöver att man pratar långsammare och tydligare, andra har svårt med ögonkontakt eller att direkt sätta ord på sina känslor. Unga efterfrågar tydliga rutiner när man träffar en ny person, där man tidigt frågar vad den unga behöver för att samtalet ska fungera så bra som möjligt.
- **Ta unga på allvar.** Unga vill känna att deras upplevelser respekteras och inte förminskas.
- **Visa lugn och tydlighet.** Ett empatiskt och förklarande sätt att prata, där man tydliggör vad som händer och vad nästa steg är, skapar trygghet.
- **Ta ansvar i samtalet.** Många unga behöver att den vuxna hjälper till att strukturera samtalet, ställer konkreta frågor och följer upp så att stödet faktiskt leder vidare.

## 5 Utvärdering av tjänster

Många unga upplever att ingen följer upp hur stödet faktiskt har fungerat. Ungas erfarenheter behöver tas tillvara så att stödet kan utvecklas – både för dem själva och för andra.

- **Skapa enkla och ungdomsanpassade sätt att ge feedback.** Det ska vara lätt att säga vad som fungerat bra och vad som behöver bli bättre i de tjänster man använder. Det får inte vara krångligt eller svårt att förstå hur man gör.
- **Säkerställ att det är tryggt att vara ärlig.** Unga måste veta att feedback inte leder till negativa konsekvenser. Det behöver vara tydligt hur synpunkter tas emot, hanteras och används.

## 6 Tryggare övergångar och bättre samordning

Unga beskriver att stödet ofta blir sårbart när det saknas kontinuitet och helhet. Unga efterfrågar ett system som hänger ihop, där man inte själv behöver hålla ihop alla delar när man redan mår dåligt.

- **Tryggare övergångar vid personalbyten.** Att behöva börja om och berätta allt på nytt upplevs som tungt. Unga föreslår t.ex. gemensamma överlämningsmöten där både tidigare och ny kontaktperson deltar.
- **Någon behöver ha helhetsbilden.** Flera upplever att ingen ser hela deras situation, vilket gör att stöd riskerar att falla mellan stolarna.
- **Bättre samarbete mellan instanser.** Oavsett var en ung person först söker hjälp ska det vara enkelt att bli lotsad vidare till rätt stöd.

# Nödnummer 112

## Ungdomars erfarenheter

### INFORMATION

#### Osäkerhet kring när man får ringa.

Många unga är osäkra på när det är rätt att ringa 112 vid psykisk ohälsa. Numret förknippas främst med olyckor och akuta fysiska skador.

#### Otydlig gräns för vad som är akut.

Det är svårt att veta vad som räknas som "tillräckligt allvarligt", särskilt vid suicid-tankar eller allvarlig psykisk kris. Osäkerheten gör att vissa tvekar att ringa.

### OM TJÄNSTEN:

Nödnumret 112 skall användas i brådskande, verkliga nödsituationer när liv, hälsa, egendom eller miljö hotas eller är i fara, eller om det finns skäl att misstänka detta.

Du behöver inte vara rädd för att ringa nödnumret, och du behöver inte heller lära dig utantill några särskilda instruktioner innan du ringer till nödnumret. Utbildade alarmoperatörer ställer de frågor som behövs. De ger dig också råd och handledning.

”

Man är lite rädd för att ringa för att det inte är viktigt nog.

”

...Sen då det akuta lägen alltså människor går ju in någon slags chock och då kommer man ju bara ihåg första bästa, vilket är 112.

## Förbättringsförslag från unga

**Tydliggör att 112 även gäller psykisk kris.** Information, till exempel i skolan, behöver klargöra att man alltid får ringa när liv eller hälsa är i fara – även vid akuta psykiska situationer.

**Säkerställ ett tryggt och bekräftande bemötande.** Det gör stor skillnad att få bekräftelse från operatörer: "Du gjorde rätt som ringde.", särskilt för unga som redan tvekat innan de tog kontakt. Detta gör att man vågar ringa även nästa gång.

# ÅHS Psykiatriska avdelningens telefonjour och akutvård

## Ungdomars erfarenheter

### INFORMATION

**Osäkerhet om vart man ska vända sig vid psykisk kris.** Många unga beskriver en stor osäkerhet kring vart man kan ta kontakt vid akut psykiskt dåligt mående, till exempel vid suicidtankar. Det gäller både när man själv mår dåligt och när man är orolig för en vän. De unga som kände till den psykiatriska telefonjouren hade fått information via BUP.

**Behov av möjlighet att rådfråga anonymt eller med låg tröskel.** Flera unga lyfter att det skulle kännas tryggare att kunna ringa för att rådfråga i ett tidigt skede, utan att vara säker på om situationen "är tillräckligt allvarlig" för t.ex. 112.

### STÖD OCH HJÄLP

**Stödets omfattning i akuta lägen.** Det finns erfarenheter av att stödet i vissa akuta situationer upplevts som för kortvarigt i förhållande till behovet, samt att uppföljning inte alltid varit tydlig.

**Begränsade möjligheter att stanna kvar.** Det har lyfts exempel på situationer där unga önskat möjlighet att stanna över natten vid allvarlig psykisk kris, när det inte känts tryggt att åka hem direkt.

**Förutsätter att föräldrar kan ta ansvar.** Det finns upplevelser av att systemet ibland bygger på att föräldrar kan ta över ansvaret efter ett akutbesök. För unga med svåra relationer eller begränsat stöd hemma kan det bli en sårbar lösning.

### OM TJÄNSTEN:

ÅHS Psykiatriska avdelningen har en rådgivande telefontjänst öppet dygnet runt.

Till psykiatriska avdelningen kan man vända sig vid psykiatrisk problematik samt för alkohol- och narkotikaavgiftning. En läkare sköter din inskrivning till avdelningen. Inskrivningen kan vara planerad eller akut.

”

**Vad som hände varje gång var liksom bara att vi var där, typ en timme och pratade, och sen så fick jag fara hem igen.**

## Förbättringsförslag från unga

**Tydlig information om akut stöd vid psykisk ohälsa.** Unga behöver veta vart de kan vända sig, hur det fungerar och i vilka situationer man får ringa eller komma in.

**Möjlighet till mer omfattande stöd vid behov.** Det bör finnas flexibilitet i akuta situationer, inklusive möjlighet att stanna kvar över natten när situationen är allvarlig.

”

**Föräldrar är jätteolika. Det är inte så att alla föräldrar kan hjälpa och stötta därhemma. ...ofta känns det som att det är just de som mår jättedåligt som har också dålig kontakt, alltså relation, med föräldrarna.**

# BUP (Barn och ungdomspsykiatri)

## Ungdomars erfarenheter

### INFORMATION

**Kännedomen om BUP varierar.** Vissa unga upplever att "alla vet vad BUP är", medan andra menar att många som mår dåligt inte riktigt vet vad BUP gör eller hur man kommer i kontakt med dem.

**Otydlighet kring vägen in och vidare.** Information om hur man får remiss, vad BUP erbjuder och vad som händer om man inte tas emot eller får hjälp av BUP upplevs som otydlig.

**Rykten påverkar bilden.** Det cirkulerar starka åsikter om BUP bland ungdomar. För den som inte själv har kontakt kan det vara svårt att få saklig information, och rykten kan skapa oro inför att söka hjälp.

### STÖD OCH HJÄLP

**Långa väntetider.** Väntetider lyfts som en av de största utmaningarna. Fördröjd hjälp kan göra att måendet hinner försämrats. Väntan på NPF-utredningar nämns särskilt.

**Personalbyten påverkar tryggheten.** Frekventa byten av kontaktperson och brist på framförhållning kring förändringar gör det svårare att bygga förtroende och kontinuitet.

**Begränsad flexibilitet.** Det finns önskemål om större möjlighet att anpassa mötesformer och miljöer efter den ungas behov.

**Stöd som är svårt att använda i vardagen.** Råd kring till exempel ångest kan vara svårt att komma ihåg i akuta situationer, särskilt om föräldrar inte får tillräcklig information om hur de kan stötta hemma.

### OM TJÄNSTEN:

Barn- och ungdomspsykiatriska mottagningen (BUP) är en öppenvårdsmottagning för barn och unga upp till 18 år och deras familjer. Vår uppgift är att bedöma och behandla barn och unga som behöver psykiatriskt stöd eller vård.

För att komma till BUP behöver du en remiss. Remissen kan skrivas av läkare och psykologer. Börja därför med att kontakta hälsocentralen, barnrådgivningen, skolhälsovården eller en privat läkarmottagning för en inledande bedömning samt hjälp, stöd och rekommendationer. De skriver sedan en remiss när de bedömer att era gemensamma första insatser inte räcker och att en kontakt till BUP är nödvändig.

”

**Jag tror att om de kunde bara få ett nummer som de kan skriva ifall de får akut ångestattack så skulle det nog vara jätte jättebra.**

”

När man kommer hem sen alltså, när jag har ångest så kommer jag inte ihåg någonting av de råd man fått, den där idén kommer ju inte fram då. De behöver informera föräldrarna om att när din unge har ångest så behöver den att göra så här, för om man bara lägger ansvaret på ungen, det blir så stort ansvar för ungen.

”

Jag tror nästan att det kunde vara bra om den som slutar frågar hur man vill göra när personalen byts.

## Förbättringsförslag från unga

**Snabbare tillgång till hjälp vid behov.**

**Mer tillgängligt stöd vid akut ångest.**  
Till exempel möjlighet till snabb digital kontakt.

**Starkare kontinuitet i kontakten.**

Minska personalbyten och skapa tryggare övergångar, till exempel genom gemensamma möten vid byte av kontaktperson.

**Mer individanpassning från start.**

Inför rutiner för att tidigt fråga om kommunikationsbehov och möjliggöra anpassningar, inklusive byte av kontaktperson om det inte fungerar.

**En mer ungdomsanpassad miljö.**

Mindre sjukhuskänsla och mer trygga, välkomnande utrymmen efterfrågas.

**Mer stöd till föräldrar.** Föräldrar behöver tydligare information om hur de kan hjälpa hemma.

# Skolcoacher

## Ungdomars erfarenheter

### INFORMATION

**Otydlig roll för vissa elever.** Kännedomen om skolcoachen varierar. Vissa vet att funktionen finns, men många är osäkra på vad en skolcoach konkret kan hjälpa med och i vilka situationer det är rätt att ta kontakt.

**En neutral vuxen i skolmiljön.** Skolcoachen lyfts fram som en trygg kontaktpunkt, särskilt eftersom rollen inte är kopplad till betyg eller bedömning. Det gör det lättare att prata öppet, även om sådant som rör skolan eller skolpersonal.

**Begränsad tid påverkar tillgängligheten.** När många elever söker stöd kan det vara svårt att få tillräckligt med lugn och tid, särskilt för mer komplexa eller känsliga frågor.

”

**Alla vill alltid åt skolcoachen samtidigt när hen går runt i korridorerna, så man får inte riktigt fram det och inte riktigt tid att få hjälp med det man behöver. Man ska behöva en till coach i skolan.**

### OM TJÄNSTEN:

Skolcoachen finns som ett socialt stöd för de studerande, är en neutral vuxen i skolan som de studerande kan vända sig till med olika ärenden, utmaningar och tankar.

En skolcoachs främsta uppgift är att jobba förebyggande och uppsökande i direktkontakt med eleverna. Motiverande samtal kring skolarbetet och struktur i vardagen samt arbete mot mobbing är en stor del av skolcoachen arbete.

## Förbättringsförslag från unga

**Fler skolcoacher och mer tid för samtal.** Ökad bemanning skulle stärka möjligheten till lugna och fördjupade samtal.

**Tydliggör uppdraget för eleverna.** Det behöver vara klart vad skolcoachen kan och inte kan hjälpa med, så att unga vet när och hur de kan vända sig dit.

# Skolkuratorer

## Ungdomars erfarenheter

### INFORMATION

**Otydlig roll och hög tröskel.** Många vet att skolkurator finns, men är osäkra på vad man kan prata om och när det är "rätt" att söka stöd. Det finns en uppfattning om att man behöver må mycket dåligt, till exempel ha en depression, för att få gå till kuratorn. Vissa uppger att de i yngre åldrar inte visste vad kuratorn gjorde – eller ens att funktionen fanns.

**Otydlighet kring hur man tar kontakt.** Det kan vara oklart hur man bokar tid och om man måste gå via lärare eller förälder.

### STÖD OCH HJÄLP

**Kuratorn finns inom skolan.** För vissa unga skapar det osäkerhet kring om man kan prata om problem som ligger utanför skolan, till exempel sådant som rör hemmet eller fritiden. Att diskutera svåra frågor och sedan direkt återgå till klassrummet kan upplevas som känslomässigt krävande.

**Begränsad tillgänglighet och valfrihet.** När kuratorn är på flera skolor eller inte finns på plats regelbundet kan stödet bli svårt att få i rätt tid. I mindre skolor finns sällan möjlighet att byta kontaktperson.

**Oro för anmälningsplikt.** Rädsla för att kuratorn måste kontakta föräldrar eller göra en anmälan gör att vissa unga inte vågar vara helt öppna.

”

Det är en så stor liksom omställning att gå till kuratorn och sen ska man tillbaka till klassen igen.

### OM TJÄNSTEN:

Barn- och elevhälsans psykolog och kurator ger stöd och handledning för att främja barns och elevers inlärning och välbefinnande och sociala färdigheter.

## Förbättringsförslag från unga

### Tydlig och återkommande presentation.

Kuratorer bör regelbundet presentera sig, sitt uppdrag och konkret beskriva vilken typ av frågor eller situationer hen vet något om och kan hjälpa med (kan man få hjälp t.ex. gällande utmaningar eller sjukdom i familjen?).

### Lägre och tryggare tröskel till kontakt.

Det ska vara möjligt att ta kontakt utan att gå via lärare eller förälder, och utan att det blir synligt för andra elever eller vårdnadshavare (t.ex. via Wilma). Mottagningens placering bör ta hänsyn till att elever inte behöver vänta synligt inför andra.

### Fler kuratorer och bättre kontinuitet.

Ökad bemanning skulle förbättra tillgänglighet och ge möjlighet till val av kontaktperson vid behov.

**Tydlighet kring sekretess och anmälningsplikt.** Unga behöver veta tidigt och tydligt vad kuratorn måste och inte måste föra vidare till föräldrar eller myndigheter.

**Normalisera kontakt med kurator.** Ett förslag är obligatoriska samtal med kuratorn en gång per år, liknande hälsokontroller, för att minska stigma och göra stödet tillgängligt för alla.

”

Jag kände att jag inte riktigt kunde prata med skolkuratorn om det som jag ville prata om, för det var liksom under skoltid.

# Anonyma chattar (BRIS, Sekasin, Ärligt talat m.fl)

## Ungdomars erfarenheter

### INFORMATION

**Kännedomen är ytlig.** Många unga vet att anonyma chattar finns, men är osäkra på hur de fungerar, när de är öppna och vad man faktiskt kan prata om.

**Informationen når inte fram.** Traditionella kanaler som tidningsannonser upplevs som ineffektiva. Unga efterfrågar information via kanaler de redan använder, till exempel Wilma eller genom en praktisk genomgång i klassrummet.

### STÖD OCH HJÄLP

**Svårt att se chattar som ett verkligt alternativ.** När informationen är otydlig blir det lätt att glömma bort möjligheten, särskilt om man redan mår dåligt.

**Begränsade öppettider.** Om chatten inte är öppen när behovet uppstår tappar den sin funktion som lågtröskelstöd.

**Behov av språklig och lokal förankring.** Det upplevs som viktigt att stödlinjer för unga på Åland erbjuder service på svenska och har kännedom om åländska förhållanden. Det gör det lättare att känna sig förstörd och att få relevant hjälp.

### OM TJÄNSTEN:

Bris (Barnens Rätt i Samhället) är en svensk organisation som arbetar för barns rättigheter bland annat genom att ge stöd direkt till barn via telefon, chatt och mejl. Åländska barn och ungdomar kan kontakta Bris genom ett samarbete med Ålands ombudsmannamyndighet.

Alla under 18 år kan alltid höra av sig till Bris för att prata eller chatta med en kurator. Inget är för stort, litet, svårt eller konstigt. Telefonen är alltid öppen alla dagar dygnet runt. Du kan vara anonym om du vill.

Sekasin-chatten är en anonym och kostnadsfri chatt för 12–29-åringar i hela Finland. Chatten är öppen kvällstid vardagar och helger.

Ärligt talat är en gratis stödchatt för dig som är finlandssvensk 13–29 år. Här kan du chatta anonymt med professionella handledare eller psykolog om det som du behöver prata just nu. Vi berättar inte vidare det du berättar för oss, om du inte själv vill det. Chatten är öppen varje vecka: Måndagar till fredagar kl. 9–12 och 19–22

## Förbättringsförslag från unga

**Praktisk genomgång i skolan.** Unga vill få se hur en chatt fungerar i praktiken, så att tröskeln blir lägre att använda den.

**Återkommande och riktad information.** Information bör ges i kanaler unga använder och upprepas regelbundet, så att stödet är lätt att minnas när det behövs.

”

**Jag har inte vetat vad finns det för chattar? Vad heter en chatt som man kan tro på, som inte är någon sketchy app? Man skulle kunna spendera en klasstimma på BRIS hemsidan eller vad det nu är, för att förklara hur det fungerar.**

”

**Jag har faktiskt försökt liksom kolla upp om jag skulle kunna ta kontakt hit för att jag mådde väldigt dåligt och jag visste liksom inte vad jag skulle göra. Det var något så här att det bara var öppet de här tiderna. Det blev otydligt och jag fattar inte riktigt så jag sen sket typ i det.**

# KST Barnskyddet

## Ungdomars erfarenheter

### INFORMATION

**Brist på saklig information.** Flera unga beskriver att de aldrig fått en tydlig förklaring i skolan om vad KST och barnskyddet faktiskt gör, vilket bidrar till missuppfattningar.

**Starkt rykte kan påverka viljan att söka stöd.** Barnskyddet förknippas ofta med omhändertagande, vilket skapar rädsla och gör att vissa unga undviker att ta kontakt.

**Otydligt vilka situationer KST kan hjälpa i.** KST kopplas i samtal med unga sällan till stöd vid psykisk ohälsa eller akuta situationer. Kännedomen om möjligheten att kontakta jourtelefonen verkar vara låg.

### STÖD OCH HJÄLP

**Tillgång till stöd i rätt tid.** Stödfamiljer och andra insatser lyfts som värdefulla, men det är viktigt att stöd erbjuds tidigt och inte först när situationen blivit allvarlig.

**Stöd till hela familjen.** Det har lyfts erfarenheter av att det kan vara svårt att säkerställa att både barn och föräldrar får det stöd de behöver samtidigt, vilket påverkar helhetslösningen.

**Kontinuitet och tillgänglighet.** Det finns beskrivningar av väntetider, inställda möten och bristande kontinuitet som försvårar trygghet i kontakten.

**Barnets röst och förståelse.** Det har lyfts situationer där barn upplevt att de inte fullt ut förstått beslut som rör dem eller känt att deras perspektiv inte fått tillräckligt utrymme.

### OM TJÄNSTEN:

Barnskyddets främsta mål är att garantera barnets rättigheter samt att stöda familjer så att barnen får växa upp i en trygg omgivning.

När de öppna stödåtgärderna inom det tidiga stödet för barn och familj inte räcker för att trygga barnets utveckling och uppväxtmiljö blir det fråga om ett särskilt skydd, barnskyddet. Inom barnskyddet fattas beslut om placering utanför hemmet. Beslut om placering utanför hemmet har alltid sin grund i lagen.

## Förbättringsförslag från unga

**Arbeta aktivt med information och förtroende.** Saklig och återkommande information i skolan kan bidra till att minska rädsla och missuppfattningar om barnskyddets uppdrag.

**Starkare kontinuitet och kompetens.** Stabil personal och ökad förståelse för exempelvis NPF efterfrågas.

**Ungdoms- och individanpassad information.** Ungdomar behöver få tydlig och begriplig information om vad som händer, varför beslut fattas och vad de har rätt till.

**Stöd till hela familjen.** Det behöver vara tydligt att både barn och föräldrar kan få stöd utan att det upplevs som "för mycket" eller som att man tar resurser från någon annan.

”

**Jag kommer ihåg då, när liksom hon där var att prata med mitt syskon om sånt här så hade jag liksom önskat att hon skulle pratat med mig. Jag hoppades på att hon skulle komma och prata med mig också.**

”

**Alltså KST bland ungdomar har ju inget bra rykte om jag säger så. Många säger ju inte sanningen för att de inte typ vill hamna dit.**

# ÅHS Lågtröskelmottagning för barn & unga

## Ungdomars erfarenheter

### INFORMATION

**Otydlig information och namn.** Flera unga beskriver att de inte vet vad lågtröskelmottagningen är eller vad namnet innebär. Informationen om möjligheten till kontakt har ofta kommit t.ex. via skolkurator.

### STÖD OCH HJÄLP

**Uppskattat lågtröskelalternativ.**

Möjligheten att få stöd utan remiss och utan att problemen behöver vara "tillräckligt allvarliga" lyfts som en viktig styrka.

**Sårbarhet vid enskild kontaktperson.** När stödet är knutet till en enda person kan det bli sårbart, särskilt om personkemin inte fungerar eller om kontinuiteten bryts.

### OM TJÄNSTEN:

Lågtröskelmottagningen riktar sig till barn och ungdomar under 18 år som visar tidiga tecken på psykiskt illamående. Stödet är tillgängligt oavsett vad svårigheterna handlar om eller beror på. Det kan till exempel röra oro, stress, nedstämdhet, konflikter i hemmet eller andra utmaningar i vardagen.

Mottagningen är avsedd som ett stöd i ett tidigt skede, innan problemen har blivit allvarliga eller kräver mer omfattande vård. Ingen remiss behövs och besöken är kostnadsfria.

Barn och unga kan ta kontakt på egen hand eller tillsammans med en förälder, annan vuxen eller en person de har förtroende för.

**Observera:** De åsikter och erfarenheter som lyfts i denna sammanställning avser särskilt den lågtröskelmottagning som ÅHS drev under 2023–2025, innan verksamheten pausades och senare återupptogs under 2025.

”

Jag tror nästan att namnet låter lite såhär pensionär.

## Förbättringsförslag från unga

**Tydligare och bredare information.**

Det behöver vara klart vad mottagningen erbjuder, hur man tar kontakt och i vilka situationer man kan vända sig dit.

**Ett mer ungdomsanpassat namn.**

Namnet bör vara lätt att förstå och direkt signalera vad verksamheten handlar om.

”

**Jag var orolig hur jag skulle må över något lov. För att under lov kan man inte prata med skolkurator. Jag sa att jag tror inte jag kommer klara av det här lovet ensam och då tipsade hon om lågtröskelmottagningen.**