

***"Fuck off.
Det är liksom... det är inget fel på mig.
För det var så jag kände,
att det var fel på mig att komma hit.."***


Marika Löf, Johanna Liljeblad Lycksell
Grinden stödverksamhet
Välfärd Gävle

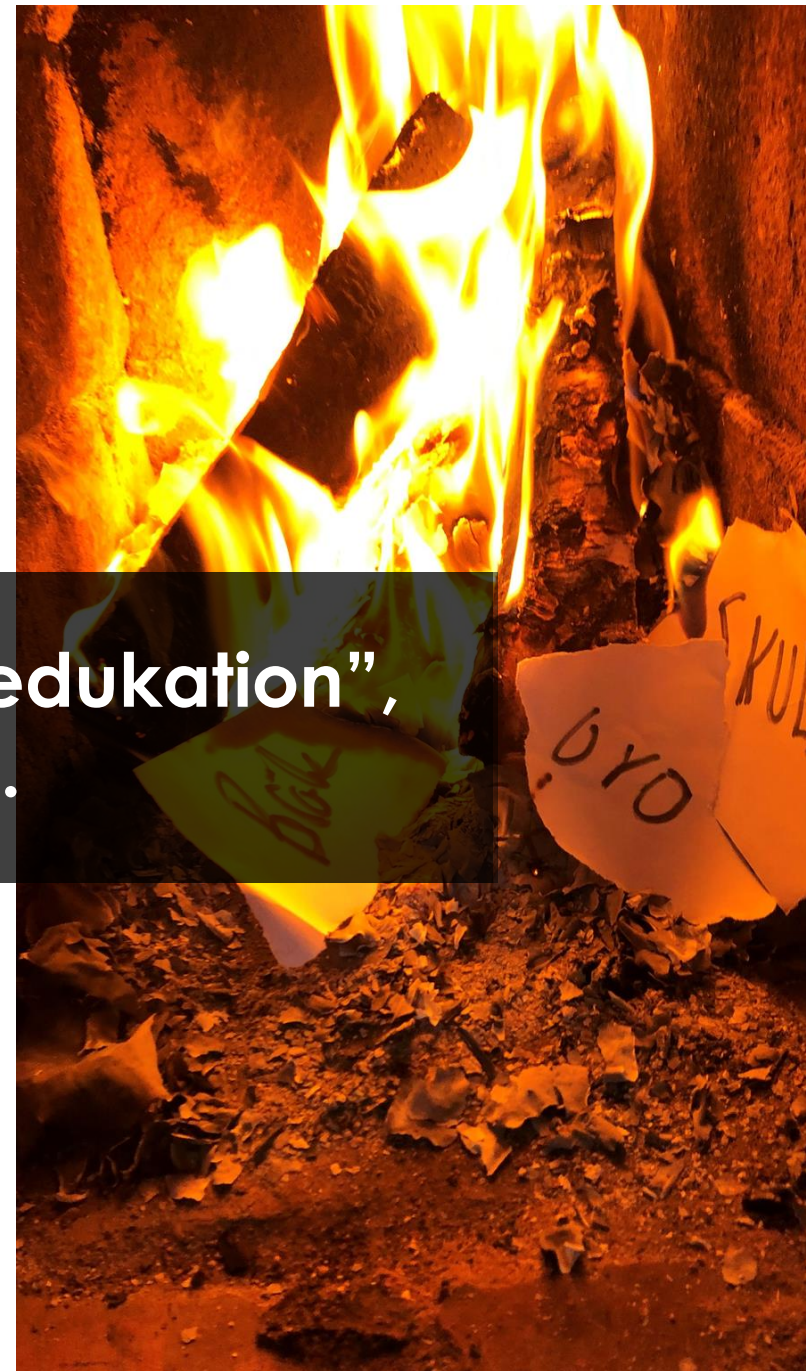
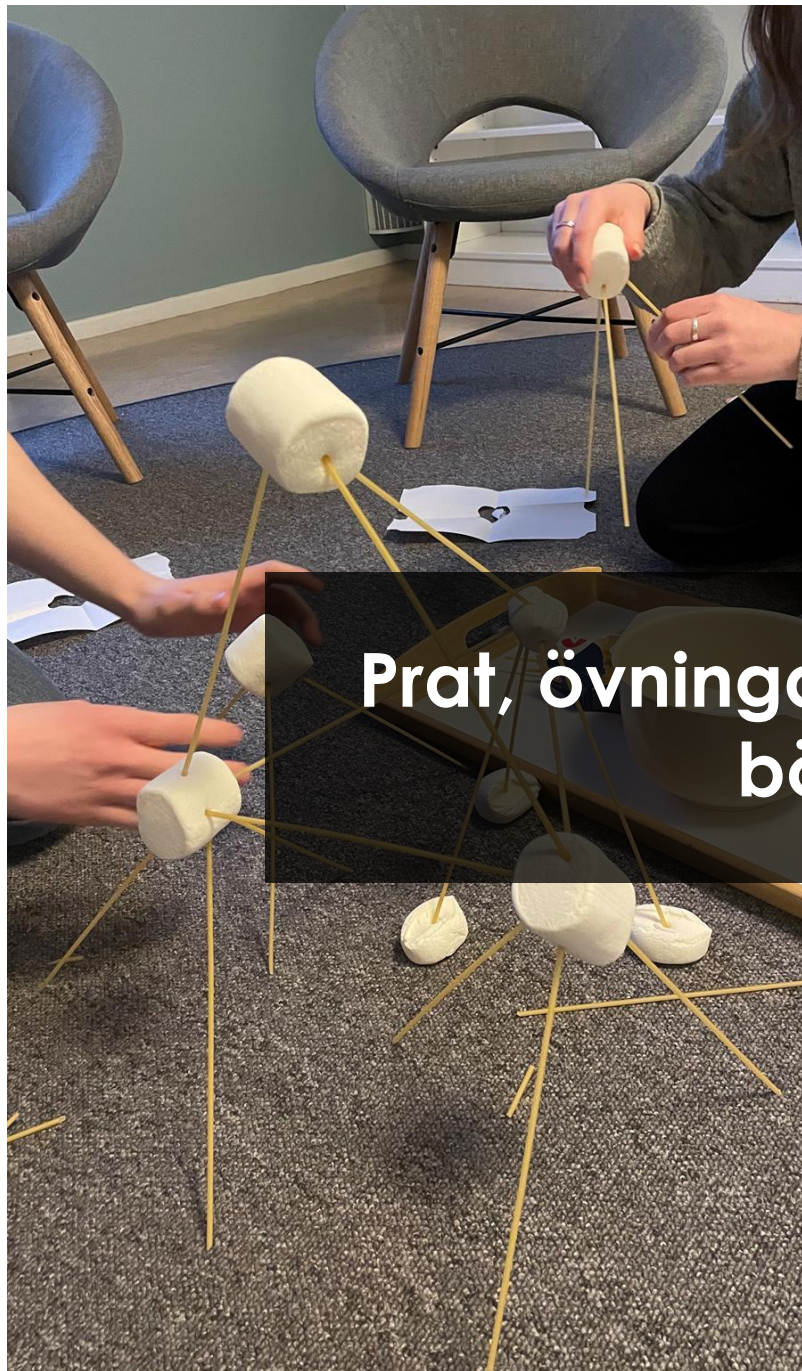
GRINDEN

Stödgrupper för unga med liknande erfarenheter

Föräldrar med missbruk, psykisk ohälsa och/eller svåra separationskonflikter.

Åldersindelade grupper, 6-20 år

- 
- ▶ Öka kunskaper om problemet och hur man påverkas
 - ▶ Stärka hanterbarhet, resiliens och copingstrategier
 - ▶ Stärka självkänsla, självkänedom, gränser
 - ▶ Avlasta och normalisera
 - ▶ Öka kännedom om känslor
 - ▶ Skapa hopp och framtidstro
 - ▶ Öka kasam
 - ▶ Förebyggande verksamhet



Prat, övningar, film, lek, fika, "psykoedukation",
böcker och mycket mer...



Utmaning?

Mindre inflöde och färre deltagare i tonårsgrupperna över tid

Nya sätt för ungdomar att umgås/interagera/kommunicera försvårar möjligheterna att nå ungdomar med stöderbjudande

Skam, skuld och stigma försvårar ungas möjligheter till stöd

Inget stöd under uppväxten = större risk för egen ohälsa, här och nu samt över tid



Hur når vi ungdomarna?

Vad vill de ha för stöd?

Vad betyder något?

Var når vi dem?

Vart söker de stöd?

Del 1 – Digital enkät: “Ungas möjligheter till stöd”

8 frågor om vart ungdomar finner information och kunskap, hur de vill ta kontakt samt vilken form av stöd de skulle kunna tänkas önska

Skickades ut via sociala medier, privata nätverk och skolor

65 svarande tonåringar (13-19 år)



Några resultat

77 %

förväntade sig att få **information** om problem i familjen **i skolan**

83%

tyckte Grinden behöver **synas/finnas i skolan,**
61,5% på instagram

87%

ansåg att **skam är ett hinder** för att söka stöd, och för 68% är det ett **stort hinder** att ens **föräldrar får veta**

41,3%

önskade en första **kontakt via sociala medier,** följt av **telefon/sms,** via Bris eller **anonym chat** via hemsida

41,7%

hade en önskan om **stöd via Snap/sms/messenger** följt av **enskild samtalskontakt** och **anonym chat**



Frågor vi tog med oss

Hur underlättar vi kontakt med oss utan förälders vetskap?

Hur kan vi skapa kontaktvägar via telefon/sociala medier?

Hur blir vi synligare i skolan?

Del 2 - Workshop

Ungdomar och unga vuxna
17-22 år

Tidigare erfarenhet av minst en
termin i tonårsgrupp

- Personliga erfarenheter/Vad tog de med sig från Grinden?
- Tidslinje/"användarresa"
- Brainstorm
- Framtidsdrömmar – om inga gränser fanns
- Frågor kring vägar in, digitalisering m.m.

Motstånd och hinder

"Fuck off. Det är inget fel på mig. För det var så jag kände, att det var fel på mig att komma hit."

"Psykologer/kuratorer – inget sånt har fungerat för mig"

"Ville inte vara svag, jag klarar det här liksom..."

"Anti mot terapi"

"Jag var skeptisk"

"Jättenervös och blyg"

"Först var det att jag blev "tvingad" på soc. Men sen var det TACK VARE soc."

Underlättande faktorer

- ❖ Kände till Grinden sen innan, t.ex. via skolföreläsning/bekanta
- ❖ "En vän gick..." = blev mindre skeptisk
- ❖ Någon annan tog kontakten och "tvingade" dit dem

Vägen in

KÄNNEDOM

Skolföreläsning, släktingar, socialtjänsten

VIA

Kurator, Förälder, Farbror/moster, socialtjänsten

*"Det känns som om vi alla haft en "push" hitåt,
antingen från en kurator eller familj..."*

Vägen in





Stigmatiserande med stöd och hjälpinsatser

De flesta skeptiska tills de kommer hit, då vänder det.
Det *första* steget är det allra största

Viktigt med en person som "lotsar" in dem

Vad var betydelsefullt?

"Allting var kaos i mitt liv, överallt, alla tankar snurrade hur fort som helst... jag kom hit och **jag kunde andas ut, och jag kände mig lugn...**"

"Det var alltid mysigt, det var alltid så här kul saker också, och man kunde få **känna sig som ett barn igen.**"

"Det blev en **trygghet**, jag kände mig bekväm eller bara några gånger."

"Man var inte ensam här, man kom hit, det var folk som hade gått igenom liknande saker. Man kunde snacka med dem, det var ett **safe space, en safe haven** riktigt..."

Vad var betydelsefullt?

"Man behövde inte prata men **man kunde prata** och man **kände sig** när folk pratade och man **lyssnade** när folk pratade och man **Jag var lugn**, här kunde jag känna att jag **inte gjorde fel** hela tiden. Så det var som att man var själv om de här problemen man hade och att man kände sig annorlunda än alla liksom, men när man fick komma hit och **träffa andra och se att det finns fler som har gått igenom samma sak** och känna gemenskap med andra, **att man faktiskt inte är annorlunda**, eller hur man vill säga liksom."

Vad var betydelsefullt?

"Sen började jag lära känna folk och blev mycket mer säker och kunde prata om saker och så där... så tyckte jag att jag fick väldigt mycket validering från gruppen... så jag tyckte jag var jättekänt!"

"Jag fick komma hit och **inte känna mig ensam, eller crazy**, och har **förstått att jag inte är sjuk i huvudet för att jag har känt det jag har känt!**"

"Lite efter allt var klart kände man sig ju mycket **säkrare i sig själv** liksom och det här med att det **inte är något konstigt** det man varit med om liksom och att **lära sig att leva med det och acceptera det liksom...**"

Den betydande kärnan

TRYGGHET

VALIDERING

LUGN

NORMALISERING

GEMENSKAP

IGENKÄNNING

INTE VARA ENSAM

SLAPPNA AV, VARA BARN



Betydelsen över *tid*...

...var mycket större än vi hade förväntat oss...

"Jag lärde mig att det är inte mitt jobb att vara förälder åt henne. Jag kan känna det ibland fortfarande såklart, men jag jobbar på det!"



*"... fick jättemycket verktyg som jag kunde ta med mig,
hur jag kan ta mig ut ur sådana där situationer
och vad som är rätt och fel och sådära."*


*"Jag har lärt mig så mycket att jag ska tänka på mig själv
och inte alla andra.*

*Att nu när min mamma mår dåligt kan jag säga ifrån.
Att det här kan du inte prata med mig om.*

*Så det är nog det största, som jag är så tacksam över att
jag klarar nu."*



"Med hjälp av Grinden vart jag starkare som person."

A photograph of a sunset or sunrise over a field of tall grass. The sky is a mix of deep blue, purple, and orange. The grass is silhouetted against the bright light of the sun, which is low on the horizon. The overall mood is contemplative and serene.

"Hade jag inte fått det här så hade jag förmodligen blivit kriminell."



Några slutsatser

Betydelsen av Grinden var större än vi hade förväntat oss

Kontaktvägarna förväntades vara **digitala**

Skolan var en arena som vi förväntades synas på

Bekräftelse på att **stödinsatser** för ungdomar är **starkt stigmatiserande**

Ungdomar FÖRVÄNTADE sig information i skolan...

...samtidigt som vi "kom in" på 1-2 skolor/år

AKTIV FÖRÄNDRINGSPROCESS KRÄVDES:

Vi intensifierade vårt fokus mot skolor med hjälp av:

Fältkollegor på enheten

Identifiering av nyckelpersoner på skolor

Sociala medier



2022

“kom vi in” på 9 skolor och fick möta och föreläsa för närmare 1.000 elever

2023

1300+ elever...

2024

10+ skolor inbokade



Vad är missbruk/psykisk ohälsa/separationskonflikter?

Hur vanligt är det?

Hur blir det för barnen?

Vad behöver man som barn?

Vad finns det för stöd att få?

Ungdomar önskade **DIGITAL** kontakt och **ANONYMITET**

...samtidigt kunde ingen kontakt tas med oss digitalt eller anonymt

AKTIV FÖRÄNDRINGSPROCESS KRÄVDES:

Vi behövde...

Skapa en möjlighet för unga att ta kontakt på deras villkor
Omfamna och se möjligheterna med digitalisering
Få tekniska, ekonomiska och utbildningsmässiga förutsättningar



Chatta med

GRINDEN



Onsdagar 18.00-20.00

Oktober 2023

Öppnade vi upp en anonym CHAT för att möta tonåringars frågor och funderingar



En första kontakt, ett första steg

Enkelt och okomplicerat

Helt på de ungas villkor

- *generella tips och råd*
- *svara på frågor och funderingar*
- *reflektion och bekräftelse*
- *kunskapsförmedling*
- *länkande och lotsande*
- *sammanhangsmarkerande*

Chatta med

GRINDEN



Onsdagar 18.00-20.00

Ungdomar synliggjorde att föräldrars vetskap kan vara ett HINDER för stöd

...samtidigt kunde inget stöd erbjudas till någon under 18 år utan förälders godkännande

AKTIV FÖRÄNDRINGSPROCESS KRÄVDES:

Vi behövde:

Undersöka juridiska möjligheter

Våga ta modiga beslut och utmana tolkningar av socialtjänstens service/förebyggandeuppdrag



2023

öppnade vi upp för 15-17-åringar att ta del
av vårt stöd utan att det föranleder initial
kontakt med förälder

Effekter redan?

- ”Jag ringer för min dotter hade lyssnat på er i skolan och kom hem och sa att hon ville besöka er...”
- Flera tonåringar sökt kontakt genom chat
- Lättare väg in för 15-17-åringar (och för de vuxna intill dem...)
- 3 tonårsgrupper VT-24 (1 fortsättning, 2 nya)

Med hjälp av de ungas röster har vi
öppnat upp nya vägar och sätt att nå ut,
allt i syfte att

Ge fler unga en
möjlighet till stöd
på deras uppdrag och
på deras villkor

Tack!

Frågor?



grindengavle