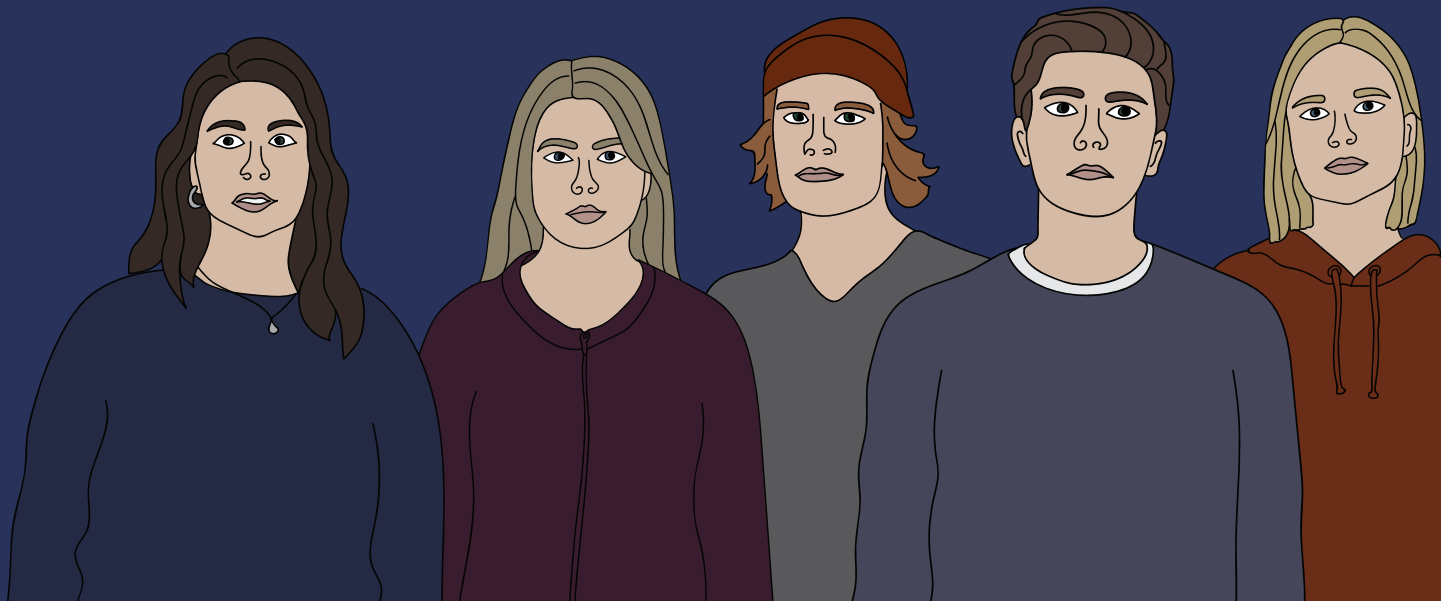


KÄNNETECKEN

PÅ EN UNG OMSORGSGIVARE



ALISA-projekti – Alaikäiset sairaasta omaisestaan huolehtivat
(ALISA-projektet - Minderåriga som vårdar en sjuk anhörig)
Joensuun seudun omaishoitajat ry
Kirkkokatu 16 C 34
80100 Joensuu

Kysy nuorelta -hanke
(Fråga den unga -projektet)
Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset — FinFami ry
(FinFami rf, Egentliga Finland)
Österlånggatan 11 a
20520 Åbo

Grafisk design: Heta Koivusalo
Utgivningsår: 2021
Översatt till svenska av FinFami Österbotten rf: 2025

KÄNNETECKEN

PÅ EN UNG OMSORGSGIVARE

ALISA-projekti ja Kysy nuorelta -hanke
(ALISA-projektet och Fråga den unga -projektet)

Hur känna igen ett barn eller en ung person som är orolig för eller har ansvar för en närstående?

I Finland belastas otaliga barn och unga av en familjemedlems eller annan närståendes sjukdom, symptom på ohälsa eller missbruksproblem. Alltför ofta känner ingen till vilken situation barnen befinner sig i och de unga blir utan stöd.

Enligt THL:s skolhälsovårdsundersökning från 2019 vårdar eller hjälper över 6 % av eleverna i årskurs 8–9 en familjemedlem eller annan närstående dagligen eller veckovis. Enligt resultaten finns det en tydlig koppling mellan vårdansvaret och ett sämre välbefinnande samt sämre skolprestationer hos den unga omsorgsgivaren.

Många av de tecken som listas i denna guide är typiska även vid andra problem i ett barns eller en ungdoms liv, men det är viktigt att komma ihåg att det kan handla om problem hos en familjemedlem eller annan närstående. I sådana fall har barnet och den unga också själva rätt att få stöd.

Om man blir orolig eller misstänker att allt inte står rätt till är det bra att fråga den unga direkt – på ett modigt och omtänksamt sätt, till exempel så här: "Hur är det egentligen hemma hos er?"

Ibland behöver man bygga förtroende och ställa frågan flera gånger. Det kan vara svårt för den unga att prata om en belastande hemmiljö. Om det kommer fram något oroande om barnets hemförhållanden eller om det dyker upp misstankar under samtalet, kan man använda oroskorten för att prata om den ungas erfarenheter.

Korten hjälper den unga att sätta ord på sina egna erfarenheter och hjälper professionella att förstå barnets eller den ungas behov av stöd.

Kännetecken på unga omsorgsgivare och oroskorten för unga omsorgsgivare har utarbetats av Joensuun seudun omaishoitajat ry:s projekt ALISA och projektet Kysy nuorelta, FinFami rf, Egentliga Finland, genom arbete med målgruppen, erfarenhetsberättelser, systematisk fördjupning i internationell forskning och utifrån kännetecken som tagits fram i andra europeiska länder.

Utformandet har gjorts i samarbete med unga eller unga vuxna omsorgsgivare som deltagit i projekten i Joensuu och Åbo-regionen samt med yrkesverksamma inom social-, hälso- och utbildningssektorn.

Mer information om alla unga omsorgsgivare och det stöd de får:
alisaprojekti.fi

Mer information, särskilt om unga som är anhöriga till någon med psykisk ohälsa: vsfinfami.fi/kysy-nuorelta/



Vilket typ av beteende, vilken slags utstrålning eller vilka egenskaper kännetecknar

EN UNG OMSORGSIVARE?

FAMILJERELATIONER OCH SAMARBETE MED FÖRÄLDRAR



- Ø Hemlighållande av sådant som rör hemmet, man tigger eller ljugar om hemförhållandena
- Ø Barnet eller den unga vill inte att man ringer hem
- Ø Ovilja att gå hem, till exempel efter skoldagen
- Ø Tar hand om och bryr sig om syskon
- Ø Svårt att få kontakt med föräldrarna eller få dem att delta i möten
- Ø Vid möten talar endast vårdnadshavaren och hen "pratar bort problemen"

HÄLSOTILLSTÅND



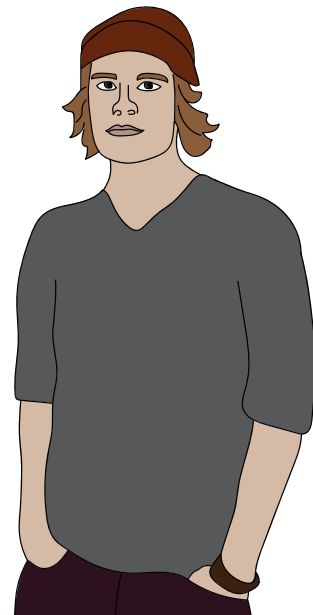
- Ø Brister i personlig hygien och renlighet
- Ø Oförklarliga och återkommande somatiska symptom, såsom magont och huvudvärk
- Ø Oförklarliga smärtor och skador relaterade till fysisk ansträngning, såsom ryggsmärta och blåmärken
- Ø Symptom på långvarig stress, såsom sömnproblem, trötthet, utmattning och koncentrationssvårigheter
- Ø Förändringar relaterade till ätande, såsom hunger, plötsliga viktförändringar och ätstörningar
- Ø Psykiska symptom, såsom depression, ångest och panikattacker

SKOLPRESTATION

- Ø Ökad frånvaro, både oförklarlig frånvaro och frånvaro godkänd av föräldrarna
- Ø Återkommande förseningar
- Ø Påtagliga förändringar i studiemotivationen, som till exempel att betygen sjunker eller att den unga plötsligt blir flitigare eller hårdare mot sig själv
- Ø Återkommande utmaningar med koncentration och lärande
- Ø Svårigheter att klara av skoluppgifter inom den angivna tidsramen

SOCIALA RELATIONER OCH VÄNSKAPS- RELATIONER

- Ø Att bli mobbad eller att mobba andra
- Ø Påtaglig omsorg om andra
- Ø Utmaningar med att delta i aktiviteter eller hobbyer utanför hemmet
- Ø Andras uttryckta oro för barnets eller den ungas välbefinnande
- Ø Ovilja att ta med vänner hem
- Ø Undvikande av umgänge med jämnåriga



BETEENDE

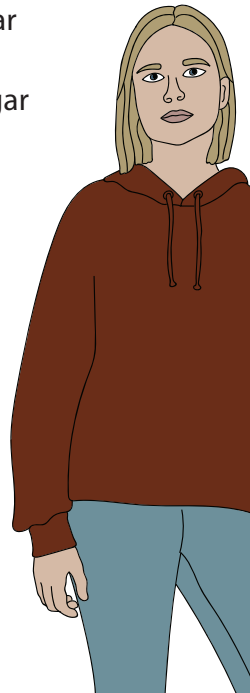
- Ø Upprepade försök att söka vuxnas uppmärksamhet eller sällskap
- Ø Mognare och mer kompetent beteende än jämnåriga
- Ø lögonfallande snäll och med ett behov av att behaga andra
- Ø Fyller vardagen med ständig aktivitet
- Ø Överpresterar på ett tyst och diskret sätt
- Ø Misstro mot myndigheter och tjänster
- Ø Tecken på självskadebeteende
- Ø Barnsligare beteende än jämnåriga eller störande beteende
- Ø Bristande engagemang i överenskomna saker
- Ø Allmän likgiltighet
- Ø Alarmerande användning av droger

KÄNSLOLIV

- Ø Att vara lyhörd för andras känslotillstånd
- Ø Utmaningar med att känna igen och uttrycka egna känslor
- Ø Osäkerhet och låg självkänsla
- Ø Ångest och tillbakadragenhet
- Ø Rädsla
- Ø Aggressivitet och ilska
- Ø Känslor av utanförskap, olikhet och ensamhet

HANTERING AV PENGAR

- Ø Bättre kunskap om vardagsekonomi än jämnåriga
- Ø Uteblir från aktiviteter som kostar
- Ø Sköter en närståendes betalningar
- Ø Återkommande lån av pengar, snabblån eller stöld
- Ø Arbetar i ung ålder



SYN PÅ FRAMTIDEN

- Ø Inga framtidsutsikter
- Ø Hög tröskel att frigöra sig från hemmet (till exempel flytta till en annan ort för studier)
- Ø Framtidsplanerna påverkas av oro för familjens eller en närståendes välbefinnande
- Ø Brådska att lämna hemmet
- Ø Framtiden uppfattas som något som innebär ansvar och skyldigheter

När du har identifierat den unga omsorgsgivaren kan du använda korten för unga omsorgsgivare som stöd för kartläggningen av den ungas situation. Korten för unga Omsorgsgivare innehåller påståenden om unga omsorgsgivares erfarenheter och liv. Påståendena är skapade av andra unga som har levt i liknande situationer.

Oroskorten är utformade för att underlätta samtalet mellan professionella och den unga. De fokuserar på den ungas egna erfarenheter när en närstående har symptom på psykisk ohälsa eller har blivit allvarligt sjuk. Verktøjets syfte är att synliggöra den oro och det ansvar som den unga bär, samt den belastning som detta medför. Korten underlättar att ta upp dessa frågor.

Oroskorten normaliserar den ungas erfarenheter och känslor och gör det lättare för den unga att sätta ord på och identifiera sig med sin situation.

För mera information om de svenskspråkiga Oroskorten kontakta finfami.fi, finfamiosterbotten.fi eller vsfinfami.fi



