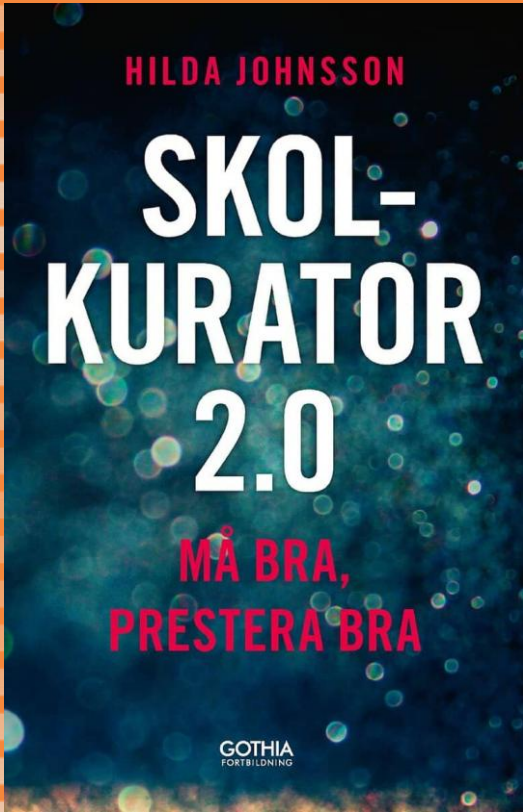


#VÄGRASKULD –

**SVÅRA SAMTAL I
SKOLAN NÄR BARN
BÄR VUXENANSVAR**

HILDA JOHANSSON

11 FEB 2026



VARFÖR DEN HÄR FORELASNINGEN?

01 UNGA ANHÖRIGA FINNS I ALLA
SKOLOR

02 SKULD OCH ANSVAR OFTA
MISSTOLKAS SOM MOGNAD

03 SKOLAN KAN GÖRA AVGÖRANDE
SKILLNAD – UTAN ATT BLI
BEHANDLARE



BAKGRUND

Arvsfondsprojektet springer ur projektledaren och initiativtagaren Lina Perssons eget anhörigskap och den föreställning hon skrivit tillsammans med sin storasyster som lever med bipolär sjukdom.

[an|hör-ig]

adjektiv; pl. ~a

någon som vårdar, stöttar eller
hjälper någon i sin närhet

upp till **50%**
av alla barn under 18 år i
Sverige är anhöriga

(Liv&Hälsa 2020 Region Sörmland)





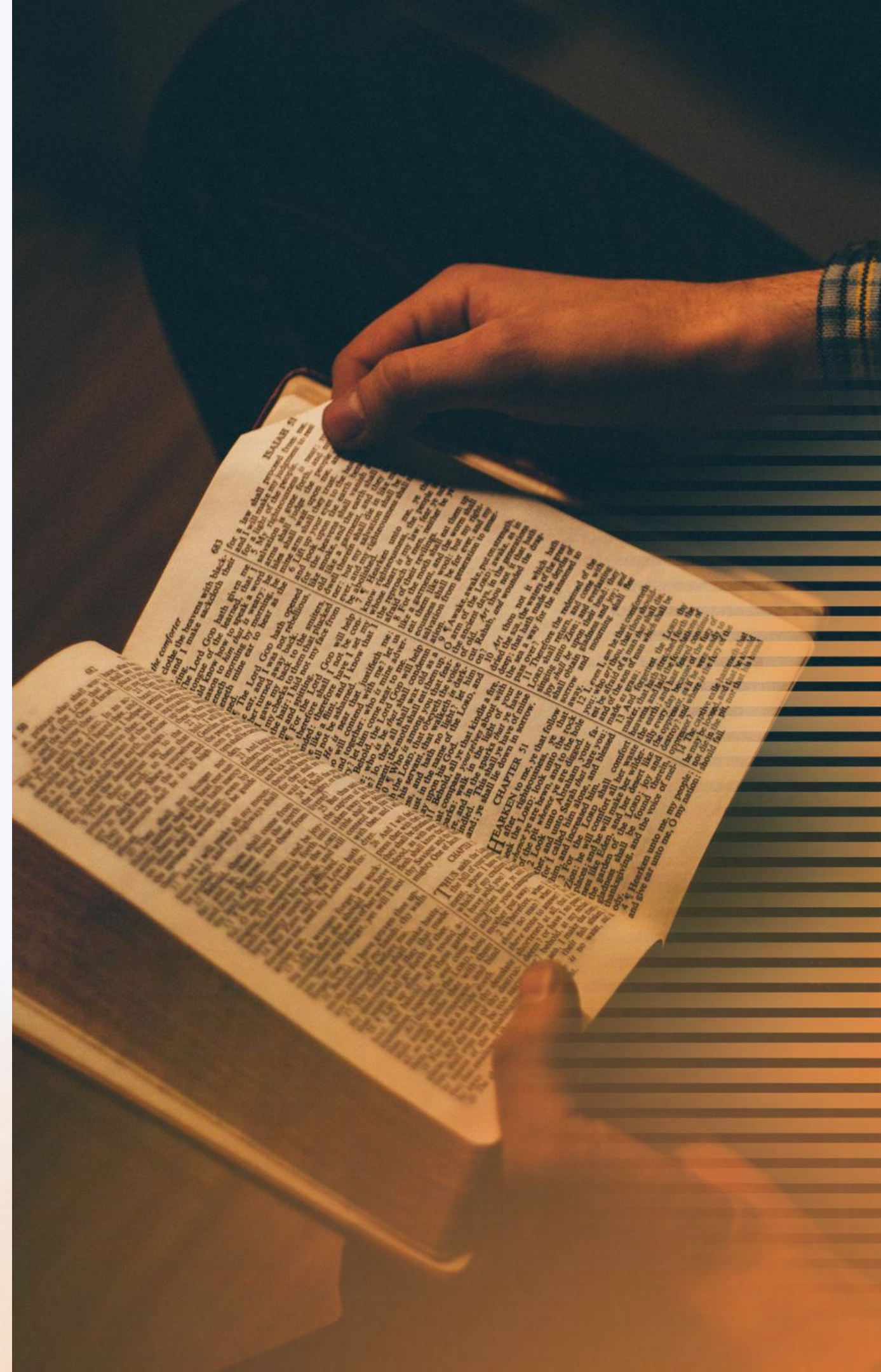
Av **BARN SOM ANHÖRIGA**
som förlorat en förälder
är det **dubbelt** så
många som själva avlider
innan de hunnit fylla **30**

(Nka och socialstyrelsen)

VEM ÄR UNG ANHÖRIG?

Ett barn eller en ung person som:

- Lever nära psykisk ohälsa, beroende, våld eller sjukdom
- Tar emotionellt, praktiskt eller psykiskt ansvar
- Anpassar sitt liv efter andras behov





Många unga anhöriga:

- Klarar skolan – men till ett högt pris
- Är lojala, tysta, duktiga
- Vill inte belasta fler vuxna

DET OSYNLIGA ANSVARET

*“Jag känner flera som mår
dåligt, har
självskadebeteende,
ätstörningar och
självmordstankar. Jag
brukar oftast vara den som
de pratar med och jag
känner ett ansvar varje
gång när mår lite sämre
och jag inte vet hur jag ska
hjälpa.”*

#UNGAANHÖRIGABERÄTTAR



*“Om man inte tar mig på allvar,
om jag inte får hjälp och stöttning
i mitt anhörigskap så kommer ju
jag bli psykiskt sjuk och då blir
folk anhöriga till mig också. Vi
måste bryta den onda cirkeln”*

#UNGAANHÖRIGABERÄTTAR



*“Min farbror har varit
alkoholist och gick inte ut
på flera månader, men
när vi sågs så blev jag arg
på grund av att han inte
var samma person
längre. Jag tänkte på om
jag kunde gjort något
bättre och fick
skuldkänslor.”*

#UNGAANHÖRIGABERÄTTAR

SKULD (KÄRNAN) kan låta som:

**DET ÄR
MITT
ANSVAR,,**

**„JAG BORDE
KLARA
MER,,**

**„JAG FÅR
INTE
LÄMNA,,**



NÄR SKULD BLIR IDENTITET

#VÄGRASKULD

#VÄGRASKULD

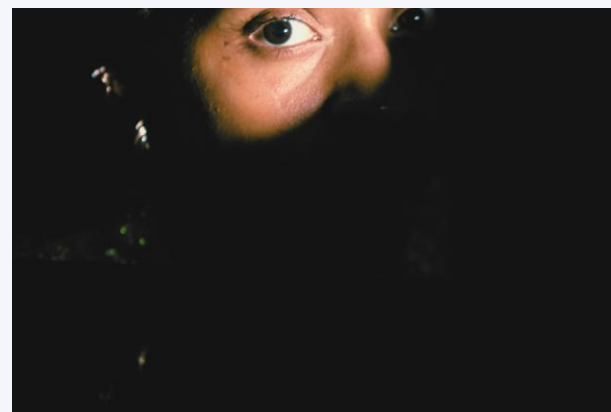
SKOLAN & MISSTOLKNINGAR

Det här misstolkas ofta som:

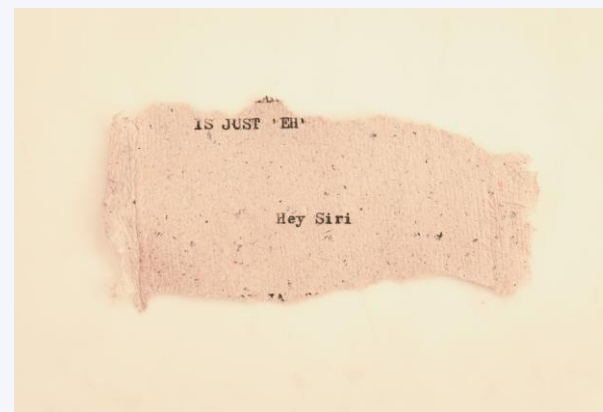
- Mognad
- Ambition
- Låg motivation
- ”Tonårsbeteende”



SKOLANS UPPDRAG



SE



**SÄTTA ORD
PÅ**

AVLASTA



**SAMVERKA
OCH SLUSSA
VIDARE**



DET SVÅRA SAMTALET

Varför är det svårt?

- Rädsla att väcka känslor
- Rädsla att göra fel
- Otydlighet kring ansvar



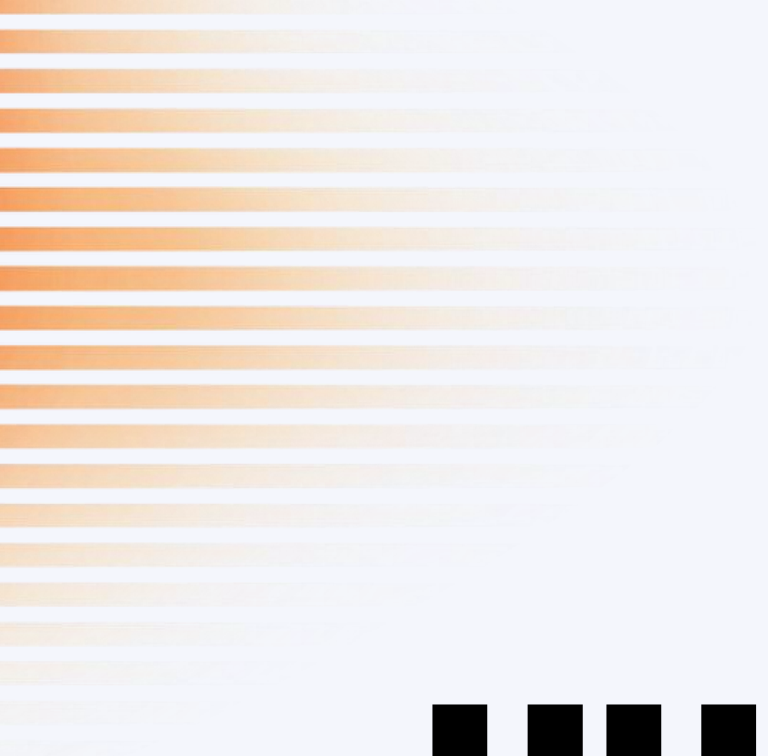
SAMTALETS GRUND

TRE BÄRANDE PRINCIPER

TRYGG VUXEN

BEKRÄFTELSE – UTAN ATT ROMANTISERA

TYDLIGA GRÄNSER FÖR ANSVAR



HUR DU KAN BÖRJA

ÖPPNINGAR SOM FUNGERAR

**„JAG ÄR LITE NYFIKEN PÅ HUR DU HAR
DET JUST NU,,**

„VAD TAR MEST ENERGI HEMMA?,,

„FINNS DET NÅGOT DU BÄR ENSAM?,,

BEKRÄFTA

UTAN ATT

LÄGGA

ANSVAR





ENKLA SAMTALS- ÖVNINGAR

ÖPPNINGAR SOM FUNGERAR

VAD TAR ENERGI / VAD GER ENERGI?

NÄR KÄNNES SKULDEN SOM STARKAST?

VAD ÖNSKAR DU ATT VUXNA FÖRSTOD?



ORGANISATIONENS BETYDELSE

FRÅGOR FÖR SKOLAN:

DEM FÅNGAR UPP?

DEM HÅLLER I?

FINNS TID OCH MANDAT?



REFLEKTION



Att vägra skuld är att:

Inte lägga vuxenansvar på barn

Våga stanna i det svåra

Vara den vuxna som gör skillnad

TACK!

[HTTPS://WWW.VAGRASKULD.SE/VARA-
VERKTYG/METODBOK/](https://www.vagraskuld.se/vara-verktyg/metodbok/)

HILDA.N.JOHNSSON@GMAIL.COM

@JOHNSSONINTEJOHANSSON