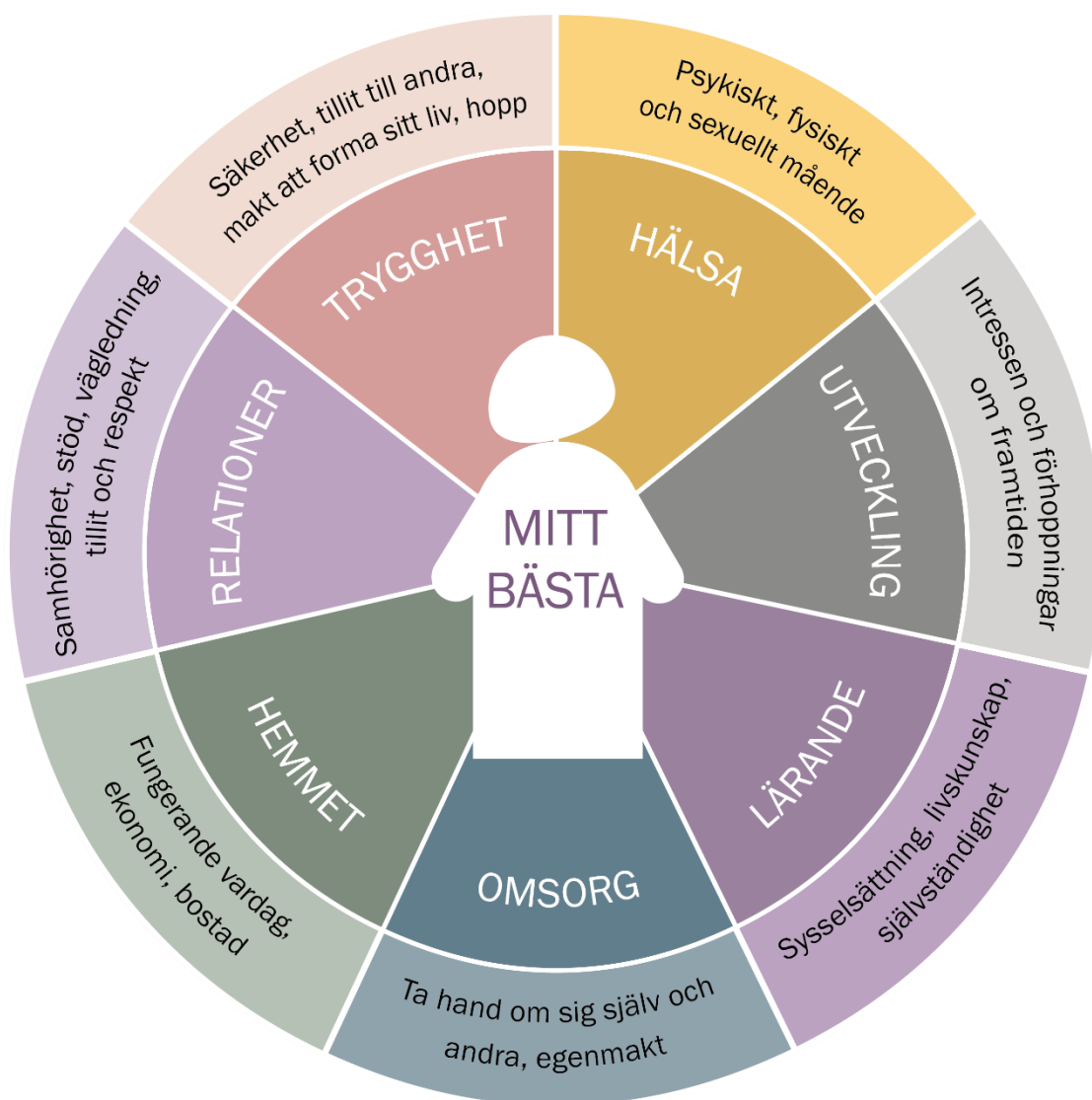




Samverkan

kommuner och region i Sörmland
Hälsa- och sjukvård och socialtjänst

Metodstöd för kartläggningsverktyget i samverkansmodellen **Tillsammans för unga vuxna**





Beskrivning av kartläggningsverktyget

Stöd för användandet av Mitt Bästa-hjulet

Materialet är ett stöd för dig som arbetar med unga vuxna mellan 18–29 år. Mitt Bästa-hjul kan användas som samtalsstöd för att synliggöra olika delar av en persons liv, både det som fungerar och det som är svårt. Utgångspunkten är ett helhetsperspektiv där upplevelser, tankar och resurser sätts i fokus. Hjulet är *inte* en checklista, utan ett sätt att tillsammans med den unge skapa en gemensam bild av vad som är viktigt. På så sätt hålls fokus på den enskilda individens behov.

Materialet är tänkt att användas som ett utforskade material likt motiverande samtal (MI), där hjulet fungerar som en meny-agenda för den unge. För samtalsledaren ger det stöd i att identifiera vilka behov som kan vara aktuella i den specifika situationen. Samtalet blir då inte en strukturerad genomgång av behov, utan ett förhållningssätt som tar ett helhetsperspektiv och tydliggör att den unges mänskliga rättigheter och existentiella behov alltid är centrala, oavsett i vilken organisation den unge befinner sig i vid samtalet.

Du kan använda materialet i både enskilda samtal och i samverkan med andra aktörer. Det hjälper dig att hitta nya perspektiv och planera insatser på ett långsiktigt sätt. Hjulet kan även ligga till grund för fortsatt planering och uppföljning, alltid med individens behov i fokus.

Målbild för unga vuxna

När du möter unga vuxna är det viktigt att utgå från den unges egna behov och upplevelser. Tillsammans för unga vuxnas referensgrupp, har utformat en målbild där behovet av insatser ska alltid bidra till att det blir bättre för den enskilde. För att uppnå detta behöver du visa engagemang, flexibilitet och kompetens, samt ta sig tid att lära känna den unge och lyssna till dennes idé om sina behov. Det innebär också att berörda aktörer från olika verksamheter behöver samarbeta och kommunicera kontinuerligt med varandra och med den unge. På så sätt kan insatser och uppföljning anpassas individuellt för att leda till konkreta förbättringar.

Kartläggningsverktyget är framtaget för att göra denna målbild praktiskt användbar. Det skapar en struktur för samtal där den unges röst står i centrum och där styrkor, behov och resurser blir synliga, vilket gör det lättare att samordna rätt stöd. Fokus ligger på att utforska både styrkor och svagheter, med målet att identifiera vad som stärker den unges mående och vad som eventuellt påverkar negativt.

Materialets bakgrund

Mitt Bästa-hjul bygger på samverkansmodellen *Tillsammans för Barnens bästa* som används i arbete med barn och unga under 18 år. Mitt bästa hjul har genomgått en anpassning för att



passa unga vuxna från 18 år. Hjulet kan även användas med personer under 18 år om det bedöms lämpligt, till exempel som ett sätt att underlätta övergången från barn- till vuxenverksamhet.

Sammanfattning av de sju livsområden

Mitt Bästa-hjul omfattar **sju livsområden** som speglar den ungas livssituation och behov.

Hälsa handlar om fysiskt, psykiskt och sexuellt mående – från relationer och sömn till strategier för att hantera stress eller beroende. Det inkluderar även praktiska frågor som vårdtillhörighet och existentiella funderingar.

Utveckling fokuserar på drömmar, intressen och identitet. Samtalet kan handla om att hitta motivation, utforska möjligheter och våga tänka på framtiden, även om den känns osäker.

Trygghet är grunden för välbefinnande. Det kan röra sig om att känna sig säker i sin omgivning, ha kontroll över sitt liv och veta vem man kan lita på – både praktiskt och känslomässigt.

Relationer handlar om samhörighet och stöd, men också om att identifiera relationer som ger energi eller påverkar negativt. Här är det viktigt att lyssna på vad relationer betyder för den unga och om hen behöver skydd.

Lärande omfattar sysselsättning, utbildning och vardagskunskap – från att söka jobb till att förstå samhällets system. Fokus ligger på vad den unga vill lära sig, inte på förväntningar.

Hemmet är en plats för trygghet och stabilitet. Samtalet kan handla om ekonomi, boende eller hur hemmet upplevs – som en plats för vila eller en källa till stress.

Omsorg handlar om egenmakt och balansen mellan att ta hand om sig själv och andra. Det kan röra ansvar för anhöriga eller att få stöd när man själv behöver det.

Genom att utforska dessa områden får man en helhetsbild av den ungas behov, vilket underlättar planering av stöd och insatser.

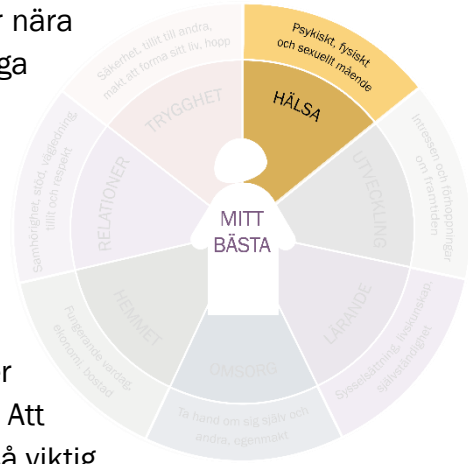


HÄLSA

Fysiskt, psykiskt och sexuellt mående

Samtal om hur fysisk, psykisk och sexuell hälsa hänger nära ihop och påverkar varandra. Det är viktigt att se samtliga delar som sammanlänkande när man samtalar om den unges mående och hälsa. Det kan handla om att man kanske behöver prata om relationer, kärlek, intimitet, kostvanor, sömn och återhämtning. Skadligt bruk och beroende eller om självskadebeteenden kan också vara ämnen som kommer upp. Det kan också handla om friheten att få bli kär i den man vill eller ha relationer med andra utan att behöva anpassa sig till andra. Att samtala om emotionella och existentiella frågor är också viktig.

Men det kan också vara bra att fråga om vardagliga praktiska frågor till exempel vilken vårdcentral den unge tillhör.



Vid samtal kan det vara viktigt att uppmärksamma till exempel skillnad på att benämningar som psykisk hälsa, psykisk sjukdom, psykiatriska diagnoser. Oavsett vad den unge lever med så är det viktigt att hantera frågor kring hälsa eftersom alla människor har en hälsa.

Det kan till exempel handla om:

- Att fråga om vilket pronomen den unge använder sig av
- Att sova tillräckligt för att orka med sin vardag
- Att kunna/orka ta sig dit man behöver, skola, arbete, vård etc.
- Att ha koll på hälsa, sjukdomar eller återhämtning
- Att känna sig psykiskt stabil eller veta när och vad som orsakar dåligt mående
- Att ha rutiner kring mat, sömn och rörelse
- Att kunna prata om relationer, sina egna gränser och trygghet kring sin sexualitet
- Att ha strategier för att hantera stress, ångest eller andra känslor

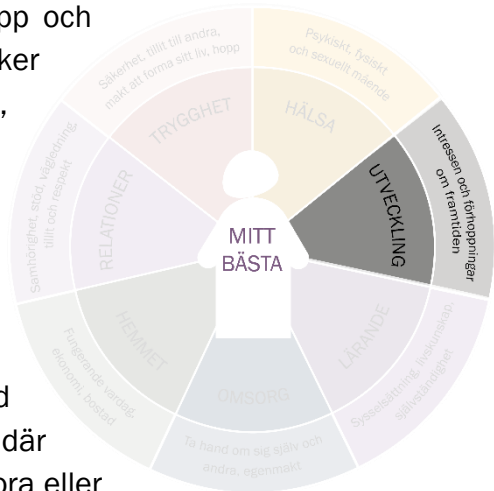


UTVECKLING

Intressen och förhoppningar om framtiden

Samtal om utveckling handlar ofta om längtan, hopp och identitet. Vad drömmer personen om? Vad väcker nyfikenhet, vilja eller frustration? Det kan röra fritid, yrkesliv, relationer eller något helt annat.

För vissa är framtiden en konkret plan – för andra ett otydligt moln. Det kan handla om att hitta sin väg, att känna sig värdefull, att få chans att växa. I samtal kring utveckling kan det därför vara hjälpsamt att uppmärksamma vad som redan fungerar och vad personen skulle vilja göra mer av. Kanske finns där intressen som inte fått ta plats, mål som känts för stora eller röster från andra som påverkat ens självbild.



Att utforska vad man vill, vem man vill vara, och hur det går att komma närmare det – i små steg – kan ge både riktning och kraft.

Det kan till exempel handla om:

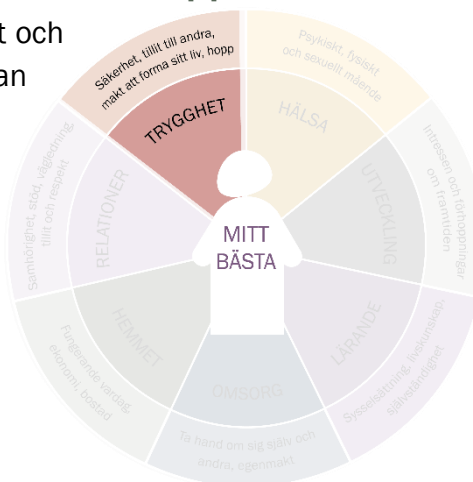
- Att känna sig motiverad eller nyfiken på framtiden
- Att ha något att se fram emot eller kämpa för
- Att få utforska intressen och möjligheter
- Att känna att man lär sig något – om världen eller sig själv
- Att våga tänka på framtiden, även om den känns oklar
- Att utforska känslan att få vara del av något större, tex att utforska samhällsfrågor eller existentiella frågor



TRYGGHET

Säkerhet, tillit till andra, makt att forma sitt liv, hopp

Trygghet är en grund för att kunna må bra, tänka klart och våga göra val i sitt liv. För många unga vuxna kan trygghet vara något man längtar efter, försöker bygga upp – eller något man inte alltid haft med sig. Trygghet är inte alltid något man sätter ord på – ofta märker man det först när den saknas. Det kan vara något i nuet som skaver, eller en mer långvarig upplevelse av att inte ha kontroll. Våld, hot eller oro för andra kan ta mycket energi och påverka hela vardagen.



Samtal om trygghet kan handla om konkreta frågor – som var man känner sig säker eller vilka man litar på – men också om att uppmärksamma makten att påverka sitt eget liv. För många kan det vara stärkande att få bekräftat att de har rätt att forma sitt liv, säga nej, säga ja och söka stöd. Andra har aldrig upplevt tillit – då behöver samtalet först och främst vara varsamt och respektfullt.

I samtalet kan det handla om både om inre trygghet (att känna sig lugn, veta vem man är) och yttre trygghet (att omgivningen är stabil, förutsägbar och fri från hot eller oro).

Det kan till exempel handla om:

- Att ha människor omkring sig man litar på
- Att veta vem man kan vända sig till om något händer
- Att inte behöva vara rädd för våld, kontroll eller hot – fysiskt eller psykiskt
- Att få vara sig själv utan att bli dömd, kränkt eller ifrågasatt
- Att ha en vardag som är förutsägbar och inte präglad av kaos eller oro
- Att känna sig trygg både hemma, ute och i kontakt med myndigheter eller samhället
- Att våga och ha möjligheter ta sig till platser med kollektivtrafik, cykel eller bil



RELATIONER

Samhörighet, stöd, vägledning, tillit och respekt

I alla människors liv är det viktigt att känna samhörighet och få stöd när man behöver det. Relationer är därför viktiga för alla men ibland kan det skava i relationer med andra. Att få reflektera över vilka personer som ger en energi, vilka som förstår en, och vilka som kanske påverkar den unge negativt, kan öppna upp för viktiga insikter.

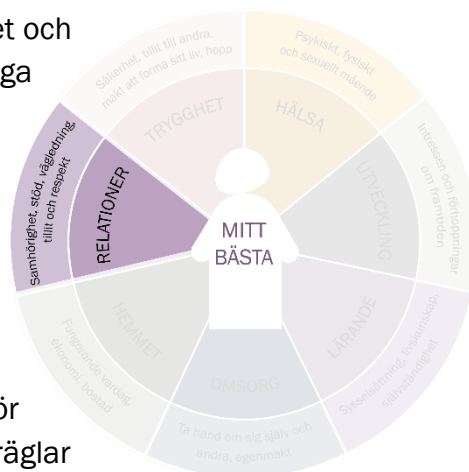
Relationer handlar inte bara om partner eller familj, utan också om vänskap, nätverk och förebilder. För vissa kan det finnas ett stödjande sammanhang – för andra kanske våld, beroende eller kriminalitet präglar relationerna. Ensamhet, särskilt ofrivillig, är också vanligt och påverkar både mående och självkänsla.

Att lyssna in vad relationer betyder för just den här personen – och hur de vill att det ska vara – är ofta mer betydelsefullt än att fokusera på hur det “borde” vara kan öppna upp för nya insikter.

Om en ung vuxen är i behov av stöd kan det vara viktigt att i samtalet utforska om det finns personer som den professionella kan lämna information till, för att fler ska kunna vägleda, stödja och hjälpa. Men det är också viktigt att uppmärksamma om den unge lever i en situation där denne är i behov av skydd till exempel från familj och släkt som kan skada den unge. Både kvinnor och män kan befinna sig i en hederskontext som är viktig att identifiera och uppmärksamma.

Det kan till exempel handla om:

- Att ha någon som lyssnar och bryr sig, djupa och ytliga relationer kan vara viktiga på olika sätt. Relationer som skapas online kan också vara betydelsefulla.
- Att känna sig respekterad, våga uttrycka sig och känna sig trygg i intima relationer
- Att kunna sätta gränser, särskilt viktig om man har ytliga bekanta som kanske är i kriminalitet eller utsätter andra för hot och våld
- Att inte känna sig ensam eller isolerad
- Att relationer är frivilliga, trygga och bygger på ömsesidighet
- Att man inte utsätts för hot eller våld i relationer
- Att man har förebilder, och stödpersoner i sin närhet- inte idolpersoner, kändisar etc.



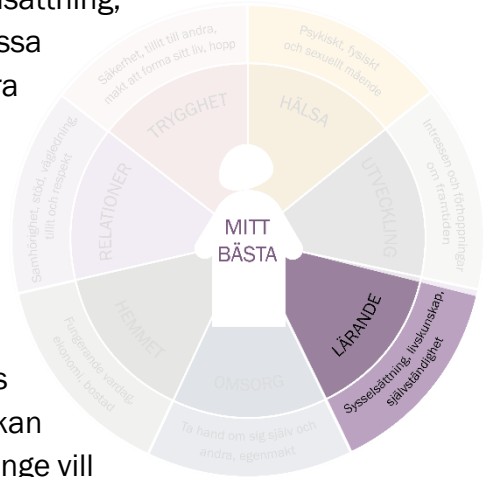


LÄRANDE

Sysselsättning, livskunskap, självständighet

Detta samtalsområde rymmer både tankar om sysselsättning, utbildning, och förmåga att navigera i samhället. För vissa är sysselsättning något de redan är del av – för andra en tröskel kantad av osäkerhet, ohälsa eller tidigare misslyckanden.

Här finns också en praktisk aspekt – hur fungerar vardagen? Vet man hur man sköter ett bankkonto, söker vård, eller söker jobb? Behöver man lära sig mer om sina rättigheter, om att förstå samhällets normer eller samhällssystemet? I samtal om lärande kan det vara klokt att låta personen sätta ord på vad den unge vill veta mer om, snarare än att utgå från vad de "borde" kunna.



Lärande kan med andra ord vara allt från jobb och utbildning till att förstå hur samhället fungerar. Det är vardagskunskap, som ger ansvar och förhoppningsvis leder till självständighet.

Det kan till exempel handla om:

- Att kunna förstå och klara av att använda sig av digitala verktyg för att klara av vardagen, kommunicera med myndigheter och vara delaktig i samhället.
- Tankar om framtiden, hur man vill arbeta och var
- Att studera, testa genom att göra praktik på olika arbetsplatser
- Att hitta strategier för att orka med vardagskrav
- Att känna sig delaktig i samhället
- Förstå hur vardagsliv fungerar som laga mat, städa, tvätta, betala räkningar, skuldsättning, bank-id, bankkonton,
- Att få använda sina styrkor och utvecklas i sin takt

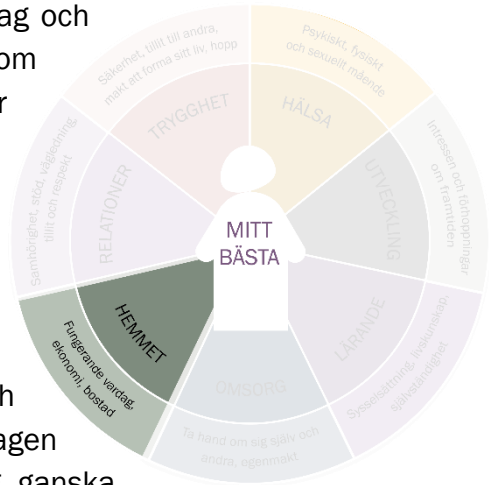


HEMMET

Fungerande vardag, ekonomi, bostad

Hemmet det är viktigt för att ha en fungerande vardag och känna trygghet och stabilitet. Samtalet kan handla om praktiska saker som hyra, ekonomi eller hushållssysslor – men också om hur det känns att komma hem. Är hemmet en plats för vila, återhämtning och eget utrymme?

Ekonomisk stress, skulder eller boendekonflikter påverkar ofta måendet mer än man tror. Samtalet kan hjälpa till att lyfta dessa frågor utan skuld eller skam, och i stället rikta fokus mot vad som behövs för att vardagen ska fungera bättre. Spel som ett beroende är idag ganska vanligt påverkar både psykisk hälsa och ekonomi och vardagen.



Det handlar inte bara om att lösa problem – utan om att förstå vad ett “bra hem” är för just den här personen.

Det kan till exempel handla om:

- Att ha en plats som känns som hemma
- Att ha det man behöver i sitt hem
- Att vardagen fungerar – mat, tvätt, räkningar, rutiner
- Att inte behöva oroa sig för pengar, kunna betala hyra
- Att ha skulder kan påverka hela livssituationen, skulder kan vara till bank men också till vänner och anhöriga tex vid spelberoende
- Att ha en plats för återhämtning och vila
- Att känna att man har rätt att ta plats i sitt eget hem om man bor tillsammans med någon
- Att man upplever hemmet som en trygg plats i tillvaron
- Att man inte blir störd men också att man inte själv stör grannar

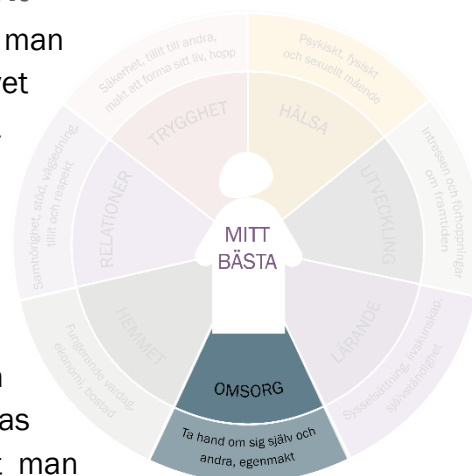


OMSORG

Ta hand om sig själv och andra, egenmakt

I samtalet kring omsorg handlar det om egenmakt, att man kan rå om sig själv, ta ansvar över sitt liv och om man vet var man kan vända sig om man behöver hjälp. Men det kan också handla om att man har ansvar över andra till exempel barn, syskon eller föräldrar. Det kan vara svårt att orka med sitt liv om man som ung vuxen har ett stort ansvar och samtidigt orka ta hand om sig själv.

För vissa handlar detta tema om att hitta balansen mellan vad man orkar, vad man vill och vad man förväntas göra. För andra handlar det om att få bekräftat att man faktiskt gör mycket redan – och kanske behöver tillåtelse att själv få bli hjälpt.



Det kan till exempel handla om:

- Att orka ta hand om sig själv – praktiskt och känslomässigt
- Att man tar hand och ansvarar över någon annan
- Att vara den som andra vänder sig till
- Att veta vad man behöver för att må bra för att tex känna hopp
- Att ha stöd runt sig i viktiga livssituationer
- Att känna att man duger även när man inte orkar allt
- Att det finns ett nätverk som kan ställa upp när man behöver hjälp och stöd
- Att veta var man kan vända sig för att få hjälp från samhället, tex i vård och stödsituationer
- Att veta var man kan vända sig om man känner sig orättvist eller felaktigt bemött

