

Trygga föreningar – att agera vid oro för barn och unga

Studiematerial

2026-08-26



Trygga föreningar – att agera vid oro för barn och unga

Introduktion till studiematerialet

Järfälla kommun har ett rikt och fantastiskt föreningsliv som spelar en viktig roll i att skapa gemenskap och trygghet för våra barn och unga. Genom att samarbeta och ta ett gemensamt ansvar kan vi tillsammans förbättra förutsättningarna i det långsiktiga arbetet med att våra unga Järfällabor ska växa upp i en trygg, säker och inkluderande miljö. En av pusselbitarna i det arbetet är föreningarnas interna arbete.

Det här studiematerialet vänder sig till föreningar med barn- och ungdomsverksamhet. Syftet är att föreningen efter att ha jobbat med alla delarna ska:

- Kunna identifiera situationer som kräver kontakt med polis eller socialtjänst.
- Tagit fram en handlingsplan för hantering vid oro för barn och unga i föreningen
- Veta vem i föreningen som ansvarar för olika åtgärder.
- Kunna stötta ledare som möter barn och unga i utsatta situationer.
- Främja trygghet inom föreningens verksamhet.

Målgrupp

Målgruppen för studiematerialet är:

- Styrelseledamöter i barn- och ungdomsföreningar
- Verksamhetsansvariga
- Tränare och ledare
- Unga ledare och hjälptränare

Upplägg

Studiematerialet består av fem delar. Varje del är tänkt att ta mellan 30 och 45 minuter att jobba med. De olika delarna kan genomföras vid exempelvis:

- Styrelsemöten
- Tränar- eller ledarträffar
- Grundutbildningar för nya ledare
- Utbildning för föreningsanställda.

Till samtalsledaren

Som samtalsledare har du en viktig roll i att skapa trygghet och struktur i gruppen. Du behöver inte vara expert på frågorna utan det viktiga är att samtalen blir av, att alla får komma till tals och att ni kommer vidare i arbetet. Det kan vara bra för gruppen att tillsammans komma överens om några gemensamma spelregler, till exempel:

- **Alla ska få komma till tals** – skapa utrymme för olika perspektiv
- **Ta gemensamt ansvar för gruppen** – bidra aktivt och lyssna på varandra
- **Håll tiden** – visa respekt för varandras tid
- **Följ upp frågor** – om något saknas eller behöver undersökas, utse någon som tar reda på det till nästa träff.

Genom ett öppet och respektfullt samtalsklimat skapar ni de bästa förutsättningarna för att utveckla en policy som både känns relevant och fungerar i praktiken.

Planera gärna in tid för att stanna kvar en stund extra efter varje träff. Det kan komma upp tankar och frågor hos deltagarna under samtalen, då kan det vara bra att ha tid för att lyssna.

Använd studiematerialet utifrån vad som fungerar i din verksamhet. En bra början är att titta på de tre korta filmerna som finns på jarfalla.se/foreningsliv och samtala utifrån dem.

Kontakt

Om du vill ge återkoppling på det här studiematerialet är du välkommen att mejla till demokrati@jarfalla.se

Träff 1. Föreningen som trygg plats

Föreningar har en unik möjlighet att göra skillnad i barns och ungas liv eftersom ni möter dem regelbundet i en trygg och meningsfull verksamhet. Ledare bygger ofta nära relationer till de barn och unga som deltar, vilket gör att man tidigt kan upptäcka förändringar i deras mående eller beteende. Därför är det viktigt att alla vuxna i föreningen reagerar och vet hur de ska agera när något väcker oro. Genom att vara uppmärksam, våga ställa frågor och agera vid behov kan ledare bidra till att barn och unga får det stöd de behöver i ett tidigt skede.

Det är viktigt att föreningen utser vem som ledare ska vända sig till vid oro för en deltagare och att detta kommuniceras regelbundet (t.ex. varje terminsstart).

Övning

Ta fram och läs tillsammans igenom de dokument som föreningen har fastställt som handlar om trygghetsarbete. Det kan vara exempelvis:

- Värdegrund
- Rutin med steg för steg för hur er förening agerar vid oro eller annan situation
- Motsvarande policy eller annat dokument där det finns beskrivet vem som ansvarar när det händer något och vad som ska göras.

Om det inte finns några sådana dokument, prata tillsammans om vad ni skulle behöva och vem som ansvarar för att ta fram dem. Sist i det här studiematerialet finns bilaga 1 Förslag på checklista och Bilaga 2 Förslag på rutin för hantering av oro för en deltagare i föreningens verksamhet som kan vara till hjälp.

Diskussionsfrågor

1. Vet alla ledare i föreningen vem de ska kontakta om de känner oro för ett barn eller en ungdom?
 2. Vilka rutiner har föreningen idag för att hantera oro kring barns och ungas mående?
 3. Finns det något vi i föreningen behöver utveckla för att känna oss tryggare i att agera vid oro?
 4. Hur kan vi skapa en kultur i föreningen där det känns naturligt att lyfta och diskutera oro för barns och ungas välmående?
-

Träff 2. Att upptäcka tecken på att ett barn far illa

Som ledare i en förening är du en viktig person i barns och ungas vardag. Genom de regelbundna mötena skapas ofta relationer som gör det möjligt att upptäcka när någon inte mår bra eller befinner sig i en utsatt situation. Det finns flera signaler att vara uppmärksam på. Tecken på att ett barn eller en ungdom inte mår bra kan vara nedstämdhet, självskadebeteende eller svårigheter att koncentrera sig och orka med aktiviteter. Även förändringar i den sociala situationen kan vara viktiga att uppmärksamma, exempelvis om någon isolerar sig från gruppen, uttrycker rädsla för att gå hem, berättar om konflikter i familjen eller visar tecken på att vara utsatt för våld eller försummelse.

Förändringar i beteendet kan också vara varningssignaler. Det kan handla om ökad frånvaro från träningar eller aktiviteter, ett mer aggressivt beteende, plötsliga humörsvängningar eller olika former av riskbeteenden. Ingen enskild signal behöver betyda att något är fel, men flera tecken tillsammans eller en tydlig förändring kan vara skäl att reagera.

Om en ledare uppmärksammar ett förändrat beteende är ett första steg att prata med barnet eller ungdomen om att hen har missat några tillfällen och fråga om det finns någon särskild anledning. Det kan också vara bra att ta kontakt med vårdnadshavaren för att få en bild av situationen. Det händer att barn och ungdomar säger hemma att de ska gå till sin fritidsaktivitet, trots att de egentligen befinner sig någon annanstans.

Att ringa hem kan dessutom vara ett sätt att skapa och bygga upp en god relation och ett förtroende med vårdnadshavaren. Om du misstänker att vårdnadshavaren begår brott mot barnet, exempelvis utövar våld eller hedersrelaterat våld eller förtryck, ska du **inte** kontakta vårdnadshavaren. Då kan du ringa till socialtjänsten för råd och stöd.

Det viktigaste att komma ihåg är att du inte behöver vara säker på att något är fel för att agera. Din oro är i sig tillräcklig för att du ska ta situationen på allvar, söka stöd och följa föreningens rutiner för att säkerställa att barnet eller ungdomen får den hjälp som kan behövas.

Reflektionsfrågor

1. Vilka av de varningssignaler som nämns i texten tror ni är lättast respektive svårast att upptäcka i föreningsverksamheten?
2. Har du någon gång uppmärksammat en förändring hos ett barn eller en ungdom som gjorde dig orolig? Vad var det som väckte din oro?
3. Vilka hinder kan göra det svårt att agera när man känner oro för ett barn eller en ungdom?

Sammanfattning tecken på att ett barn far illa

Mående

- Nedstämdhet
- Självskadebeteende
- Trötthet
- Koncentrationssvårigheter

Social situation

- Rädsla för att gå hem
- Konflikter i familjen
- Tecken på våld
- Tecken på försummelse (barnet saknar rätt utrustning, är alltid hungrig, sköter inte sin hygien eller liknande).

Beteendeförändringar

- Ovanlig frånvaro
- Aggressivitet
- Plötsliga humörsvängningar
- Riskbeteenden
- Isolering

Viktigt budskap

Du behöver inte vara säker. Oro räcker för att agera.

Träff 3. Om ett barn berättar något svårt

Som ledare eller ansvarig kan du ibland få ta emot berättelser från barn och unga som handlar om svåra upplevelser eller situationer. Det kan kännas ovant eller osäkert, men det viktigaste är inte att ha alla svar utan att vara en trygg vuxen som lyssnar. När ett barn väljer att berätta något personligt eller svårt är det ett tecken på förtroende, och ditt bemötande kan ha stor betydelse för hur barnet upplever situationen.

När ett barn berättar är det viktigt att lyssna lugnt, visa att du tar det som sägs på allvar och att tacka barnet för att det vågar berätta. Var tydlig med att du vill hjälpa och att du därför kan behöva dela informationen med andra vuxna som har ansvar eller möjlighet att ge stöd. Samtidigt är det viktigt att komma ihåg att du inte ska lova att hålla informationen hemlig, eftersom det kan finnas situationer där barnet behöver få hjälp från andra. Du ska inte heller försöka förhöra barnet eller själv utreda vad som har hänt. Undvik att ställa ledande frågor eller att värdera och ifrågasätta det barnet berättar. Din uppgift är att lyssna, ge stöd och se till att informationen förs vidare enligt föreningens rutiner. Om situationen är allvarig eller komplex är det bästa att lämna över till personer som är utbildade för att ge stöd och hjälp.

Ett enkelt sätt att bemöta barnet kan vara att säga: *"Tack för att du berättar. Det låter jobbigt. Jag vill hjälpa dig och därför kan jag behöva prata med andra vuxna som kan ge stöd."* Ett sådant svar visar både omtanke och tydlighet kring vad som kan hända härnäst.

Reflektionsfrågor

1. Vilka utmaningar ser du i rollen som ledare när ett barn söker stöd eller hjälp?
2. Varför är det viktigt att inte lova sekretess?
3. Hur kan man vara ett stöd för barnet utan att ta över professionellas ansvar?
4. Vem skulle du vända dig till i föreningen om du kände oro efter ett samtal med ett barn?
5. Vad skulle du göra efter samtalet för att säkerställa att barnet får rätt stöd?

Övning

För att känna sig tryggare i dessa situationer kan det vara värdefullt att träna tillsammans i föreningen. Genom att spela upp olika scenarier och öva på hur man kan svara får ledare möjlighet att reflektera över sitt bemötande och bli bättre förberedda om en verklig situation skulle uppstå.

Gör så här

Sätt er två och två. Bestäm vem som spelar barn och vem som spelar vuxen. Den som spelar barn funderar ut ett exempel på en situation som skulle kunna uppstå.

Exempel 1: Ett barn kommer alltid hungrig till träningen och saknar rätt utrustning. Barnet berättar för dig att det saknas mat hemma och att mamma ligger i sängen hela dagen.

Exempel 2: En ungdom blir alltid hämtat och lämnad på aktiviteten av ett äldre syskon. Ungdomen berättar för dig att hon inte får gå ensam till fritidsaktiviteter.

Exempel 3: När du säger hejdå efter dagens aktivitet kommer ett syskon till en deltagare fram till dig. Han berättar att medan syskonet var på aktiviteten kom det fram några äldre ungdomar och började prata med dem. Först tyckte syskonet att det var roligt men sen började de äldre ungdomar att ställa frågor som väckte obehag hos syskonet.

Börja med att den som spelar barnet berättar om situationen. Den som spelar den vuxne bemöter berättelsen med hjälp av punkterna under rubriken Att tänka på.

Efter några minuter kan ni byta roller.

Avsluta övningen med att gå en runda i hela gruppen där alla får möjlighet att dela med sig av sina reflektioner. Prata gärna om frågan: Vad behöver du som ledare för att känna dig tryggare i att hantera den här typen av situationer?

Tips: när alla har både berättat och lyssnat kan alla deltagare skaka på kroppen för att släppa rollerna ni har spelat.

Att tänka på

Gör

- Lyssna lugnt.
- Ta barnet på allvar.
- Tacka för att barnet berättar.
- Berätta att du kan behöva prata med andra vuxna som kan hjälpa.

Gör inte

- Lova sekretess.
 - Förhör barnet.
 - Försöka utreda vad som hänt.
 - Värdera eller ifrågasätta berättelsen.
-

Träff 4. Om det finns misstankar om rekrytering till kriminalitet

Ibland kan oro handla om att ett barn eller en ungdom riskerar att påverkas av eller rekryteras till kriminella miljöer. Rekrytering kan ske både digitalt och på fysiska platser. Rekrytering sker ofta gradvis och kan vara svår att upptäcka, men det finns vissa signaler som kan vara viktiga att vara uppmärksam på.

Tecken som kan väcka oro är till exempel att äldre ungdomar eller vuxna vistas i eller runt verksamheten utan något tydligt syfte, särskilt om de försöker skapa kontakt med yngre barn. Som ledare är det särskilt viktigt att vara uppmärksam på vad som händer runt omkring den ledarledda aktiviteten. Barn som inte deltar i aktiviteten, som syskon eller kompisar, kan vara särskilt utsatta för rekryteringsförsök.

Det kan också handla om att ett barn plötsligt får pengar, kläder eller andra värdesaker utan en rimlig förklaring, eller att en äldre ungdom verkar ha ett ovanligt starkt inflytande över barnets val och beteenden. Mobilen är en vanlig kontaktväg så ett tecken kan vara smusslande eller hemlighetsmakeri kring telefonen. Även samtal där kriminalitet, droger eller våld framställs som något attraktivt och förknippas med status, gemenskap eller tillhörighet bör tas på allvar.

En enskild signal behöver inte innebära att ett barn är på väg att dras in i kriminalitet, men flera tecken tillsammans eller tydliga förändringar över tid kan vara skäl att reagera. Som ledare behöver du inte veta säkert vad som pågår. Det viktiga är att vara uppmärksam, ta din oro på allvar och agera enligt föreningens rutiner för att säkerställa att barnet eller den unge får rätt stöd i tid.

Vad kan väcka oro?

- Äldre ungdomar eller vuxna som vistas runt verksamheten utan tydligt syfte.
- Försök att skapa kontakt med yngre barn.
- Barn som plötsligt har pengar, kläder eller andra saker utan rimlig förklaring.
- Ovanligt stark påverkan från äldre ungdomar.
- Smusslande med mobilen.
- Prat om kriminalitet, droger eller våld kopplat till status och tillhörighet.

Vad ska föreningen göra?

Om du som ledare misstänker att ett barn eller en ungdom riskerar att rekryteras till kriminalitet är det viktigt att agera tidigt. Du behöver inte vara säker på att rekrytering pågår. Precis som vid annan oro kring barns situation är det tillräckligt att du reagerar på det du ser, hör eller upplever. Om du tror att ett rekryteringsförsök pågår här och nu ring 112.

Om läget inte är akut är det bra att börja med att dokumentera dina iakttagelser. Fundera på vad det är som väcker oro och om det handlar om en enskild händelse eller flera tecken över tid. Dela sedan din oro med den person i föreningen som har ansvar för trygghetsfrågor eller med en person i styrelsen och följ föreningens rutiner.

Om det känns lämpligt kan du också prata med barnet eller ungdomen. Visa intresse och omtanke genom att ställa öppna frågor om hur hen har det, vilka personer hen umgås med och hur hen trivs i skolan, hemma och i föreningen. Syftet är inte att utreda eller bevisa något, utan att skapa en trygg relation och få en bättre förståelse för situationen.

Om oron kvarstår eller ökar bör föreningen samverka med andra aktörer som har ansvar för barn och ungas trygghet, exempelvis vårdnadshavare, socialtjänst eller polis, beroende på situationens allvar. Vid misstanke om att ett barn eller ungdom far illa eller riskerar att dras in i kriminalitet är det viktigt att inte vänta och se, utan att agera så att rätt stöd kan sättas in i tid.

Det viktigaste att komma ihåg är att din uppgift som ledare inte är att utreda kriminalitet. Din roll är att vara en trygg vuxen, uppmärksamma signaler, lyfta din oro och bidra till att barnet eller ungdomen får hjälp från rätt instanser.

Akut situation

Ring **112**.

Ej akut men oroande situation

Kontakta **Polisen på 114 14**.

Dokumentera

- Datum
- Tid
- Plats
- Vad som observerats

Dokumentera endast faktiska iakttagelser, inte spekulationer.

Reflektionsfrågor

1. Har föreningen en rutin för att hantera obehöriga som vistas i närheten av aktiviteterna?
2. Vilka av de varningssignaler som beskrivs i texten tror du är lättast att uppmärksamma i din verksamhet?
3. Vilka signaler skulle kunna vara svåra att upptäcka eller tolka?
4. Har du någon gång sett förändringar hos ett barn eller en ungdom som gjort dig orolig? Vad var det som väckte din oro?

5. Hur kan vi som ledare skilja mellan vanliga tonårsbeteenden och signaler som kan tyda på att något inte står rätt till?
6. På vilket sätt kan föreningen vara en skyddsfaktor för barn och unga som befinner sig i riskzonen?

Övning (20 minuter)

Dela in deltagarna i mindre grupper om 3–5 personer. Ge varje grupp ett scenario att diskutera.

Scenario 1 En 13-åring har börjat komma till träningarna eller träffarna i nya dyra märkeskläder. Utanför efter aktiviteten väntar ofta äldre ungdomar som inte har någon koppling till verksamheten.

Scenario 2 Flera ledare hör en ungdom prata om personer som tjänar mycket pengar och får respekt genom att sälja droger. Ungdomen verkar imponeras av dem.

Scenario 3 En tidigare aktiv medlem har blivit frånvarande och umgås nu nästan enbart med äldre ungdomar. Beteendet har förändrats och föräldrarna syns inte längre i samband med aktiviteterna.

Låt grupperna diskutera:

- Vad i situationen väcker oro?
- Vilka ytterligare observationer skulle vara viktiga?
- Hur bör en ledare agera?
- Vem behöver informeras eller involveras?
- Vilka rutiner i föreningen blir aktuella?

Samla hela gruppen efter ca 10 minuter och låt varje grupp redovisa sina resonemang. Lyft särskilt fram:

- Att ingen behöver vara säker för att agera.
 - Vikten av att dela oro med ansvariga personer i föreningen.
 - Föreningens roll som skyddsfaktor och trygg vuxengemenskap.
-

Träff 5. Orosanmälan till socialtjänsten

När bör en anmälan övervägas?

En orosanmälan till socialtjänsten kan vara aktuell om du misstänker att ett barn utsätts för våld eller själv utsätter andra för våld, om barnet inte får den omsorg hen behöver (till exempel saknar rätt utrustning för aktiviteten, alltid är hungrig, inte sköter sin hygien) eller visar tecken på allvarligt psykiskt dåligt mående. Det kan också handla om att barnet riskerar att dras in i kriminalitet eller missbruk, eller att det lever i en situation som på något annat sätt kan vara skadlig för barnets hälsa, utveckling eller trygghet. Även sådant som är svårt att sätta ord på, men som gör att du reagerar eller känner oro för barnets situation, kan vara en anledning att söka stöd och råd eller att göra en orosanmälan. Det är alltid bättre att agera på en oro än att avstå av rädsla för att ha fel. Socialtjänsten ansvarar för att bedöma och utreda barnets behov av stöd och skydd.

Kom ihåg att föreningen alltid kan ringa och rådgöra med socialtjänsten utan att ange barnets namn och på det sättet förbi anonym. Föreningen kan också rekommendera vårdnadshavare att själva söka stöd. Att höra av sig till socialtjänsten behöver inte röra sig om en orosanmälan.

I de flesta fall är det bra att börja med att kontakta vårdnadshavare men det finns undantag. Kontakta inte vårdnadshavare om du misstänker att barnet utsätts för brott. Det kan handla om våld, sexuella övergrepp eller hedersrelaterat våld och förtryck. Vid misstanke om brott bör föreningen göra en polisanmälan och höra av sig till socialtjänsten för att få råd om den aktuella situationen.

Överväg anmälan till socialtjänsten är det finns oro för att ett barn:

- Utsätts för eller utsätter andra för våld.
- Försummas (till exempel saknar rätt utrustning för aktiviteten, alltid är hungrig, inte sköter sin hygien).
- Har ett allvarligt dåligt psykiskt mående.
- Riskerar att dras in i kriminalitet eller missbruk.
- Lever i en situation som kan vara skadlig.
- Något annat som gör att du reagerar på barnets situation.

Så här kan en rutin se ut

Steg 1

Prata med föreningens utsedda trygghetsansvariga eller ta kontakt med styrelsen.

Steg 2

Bedöm om socialtjänsten bör kontaktas. Föreningen kan alltid ringa exempelvis Bris stömlinje för att få råd. Där kan den som ringer vara anonym. Kontaktuppgifter finns överst i det här studiematerialet.

Steg 3

Gör anmälan enligt föreningens rutin.

Steg 4

Dokumentera att anmälan gjorts.

Kom ihåg

Föreningen behöver inte bevisa något. Det är socialtjänstens uppgift är att utreda barnets eller ungdomens situation.

Bilaga 1. Förslag på checklista

- ☐ Vi har en handlingsplan för att hantera oro för deltagare i vår förening.
 - ☐ Vi vet hur vi ska hantera obehöriga som vistas i närheten av verksamheten.
 - ☐ Vi har en trygghetsansvarig.
 - ☐ Alla ledare känner till vem som är trygghetsansvarig.
 - ☐ Vi vet när polis ska kontaktas.
 - ☐ Vi vet när socialtjänsten ska kontaktas.
 - ☐ Vi har en rutin för dokumentation.
 - ☐ Unga ledare vet vart de ska vända sig.
 - ☐ Nya ledare får introduktion i rutinerna.
 - ☐ Styrelsen följer upp arbetet årligen.
-

Bilaga 2. Förslag på rutin för hantering av oro för en deltagare i föreningens verksamhet

1. Uppmärksamma oro

Den som känner oro för ett barn eller en ungdom kontakter föreningens trygghetsansvarige eller annan utsedd kontaktperson.

2. Sammanställ information

Berörda personer går igenom vad som observerats eller framkommit. Dokumentationen (exempelvis en incidentrapport) ska vara saklig och bygga på konkreta händelser eller uttalanden.

3. Gör en orosanmälan

Om oron bedöms motivera en anmälan upprättar trygghetsansvarig eller utsedd företrädare en orosanmälan till socialtjänsten. Anmälan ska beskriva:

- Hur föreningen känner barnet eller ungdomen.
- Vad oron gäller.
- Vilka observationer eller uppgifter som ligger till grund för oron.

4. Dokumentera

Föreningen dokumenterar att anmälan har gjorts och säkerställer att informationen hanteras konfidentiellt.

Kontaktuppgifter

Vid akuta situationer: ring 112

Kontakt till polisen om det inte är akut: ring 114 14

Vid oro för ett barn eller ungdom: Järfälla kommuns socialtjänst telefon 08-580 285 00 (tonval 2). Du kan ringa för att ställa frågor kring en situation eller för att anmäla oro. Du behöver inte vara säker.

Öppettider

Måndag - torsdag: 08.00–16.45

Fredag: 08.00–15.00

Lunchstängt mellan 11.30-12.30

Socialjouren har öppet kvällar och helger: ring 010-444 05 00

Måndag-torsdag: 16.00–02.00

Fredag: 14.00–02.00

Lördag-söndag: 16.00–02.00

Bris stödlinje för idrottsledare: Telefon: 077-440 00 42

Öppettider

Vardagar 09:00–13:00

Bris stödlinje för scoutledare: Telefon: 077-150 50 50

Öppettider

Vardagar 09:00–13:00

