Expertråd 14/10 2026

SKAS Skövde

Närvarande: Lena Axelsson, Elin Sterner, Sandra Welin och 10 ungdomar

★ Idag lyxar vi till det och äter sushi.

★ Delprocessledare på Regionalt utvecklingsuppdrag inom barn och ungas hälso- och sjukvård Antonia Reuter och Lena Hogander är med på länk för att berätta om och fråga deltagarna om deras åsikter kring barnrättsprövning angående Fritt Vårdval inom BUP som är bestämt politiskt. En del av prövningen är patientmedverkan och vårt expertråd är utvalt tillsammans med expertrådet på Drottnings Silvias barnsjukhus för att bidra med synpunkter på förslaget. Hur man tror att det blir så bra som möjligt ur ungdomarnas perspektiv.

Här är frågorna och deltagarnas svar:

1. **Vad tror ni är viktigt för barn och unga då man söker hjälp inom hälso- och sjukvården då man mår psykiskt dåligt? (öppen fråga)**

Viktigt att få veta hur det är planerat och uppbyggt, alltså alla undersökningar, så man vet ungefär hur det går till.

Att få hjälp fort, inte behöva vänta.

Att det finns nån där som lyssnar.

Viktigt att få hjälp fort. Viktigt att kunna välja person så man inte får tex kompisens mamma.

Att få träffa samma person men också kunna byta om det inte funkar. Personen man får möta ska vara på min sida och stötta och peppa. Förstår att man kan göra fel men vill då utveckla barnet till det bättre. Hur ska man veta vart man ska vända sig? Affischer på skolan, Bris kan tipsa, reklam tex på Snapstory, obligatoriska besök hos skolans kurator så känner sig ingen utpekad. När man väl tagit steget ska det vara lätt att få hjälp.

2. Vad tror ni skulle göra det lättare för barn och unga att söka hjälp?

Lättare om man får tid snabbt och hur lång tid det kan ta att få hjälp. Att få info om olika mottagningar och kunna välja.

Nära hemmet, en tillgänglig kontakt.

Bra information och att det går snabbt.

Att man kan chatta, att man kan boka online.

Tydlig process så man vet vad som ska hända.

Det ska va enkelt att boka samtal/ besök. Man ska kunna välja på att chatta, smsa, ringa eller komma på besök. Kanske en drop-in-psykolog.

Bra att kunna gå till en vårdcentral, blir mer anonymt. Vill inte att andra ska veta.

Att kunna få kontakt med någon som blir som en rådgivare som sen kan tipsa om nästa steg.

3. Barn, unga och föräldrar ska kunna välja mottagning själva. Vad är viktigt när man ska välja mottagning?

Viktigt med info om mottagningen och hur den arbetar så man känner sig trygg inför besök. Underlättar om det är nära hemmet eller skolan.

En tillgänglig kontakt.

Att man får välja själv och att det inte är krångligt.

Nära hemma och lätt att boka.

4. Hur tror ni att barn och unga helst vill ta kontakt med vården?

Exempel som kan användas vid behov – prata med någon/fysiskt besök, videosamtal, telefon, chatt eller meddelanden, spelar ingen roll.

Anonym chatt.

Prata IRL, chatta, bra om det är samma person hela tiden.

Bra och enkel chatt. Olika personer har olika behov så flera alternativ till kontakt.

Chatt eller meddelanden.

Olika alternativ är viktigt så att alla kan känna sig trygga.

5. Vad tror ni gör att man känner sig trygg när man träffar någon i vården?

Det skapar trygghet om man får vara delaktig i beslut och känna sig trygg med personer man pratar med. Att få kommunicera på det sätt som känns bäst för en själv.

När man blir hörd och förstådd.

Allt som står i exemplen är viktiga, men man ska inte överdriva.

Att bli lyssnad på och få vara delaktig.

Känna sig hörd, att någon lyssnar. Lättare att skriva, man glömmer bort när man pratar. Inte krångligt, ska va enkelt. Enkel chatt. Viktigt att man får träffa samma person och enkelt att byta om det inte fungerar med den personen. Känna sig ihågkommen, inte behöva presentera sig på nytt varje gång. Bra att veta vem man ska träffa så man vet hur man ska bete sig.

ÖVRIGT:

Man kanske inte vet hur det ska vara i en vanlig familj, man vet inte att man har det dåligt. Kan skolan prata om detta och visa filmer.

Kan man boka eller gå på besök själv utan föräldrar? Önskvärt.

Från vilken ålder?

Hur funkar det med 1177? Verkar krångligt.

Alla problem är problem! Har jag tillräckligt stora problem för att söka hjälp? Vuxna i din närhet kanske inte tar dina problem på allvar, jämför med sina egna och förminskar barnets.

Om man mår dåligt har man nog ofta svårt att prata om känslor.

★ Nästa möte 18/11 kl. 17. Vi äter då hamburgare.