



# Fallbeskrivning Samordnad individuell plan, SIP

Skola  
Socialtjänst

Utbildningsmaterial

2025-09-18

# Fallbeskrivning

- **Bakgrund:** Anna är en 19-årig ungdom som har varit hemmasittare under en längre period. Hon har tidigare gått första året på gymnasiet men har varit frånvarande i så hög grad att studiemedel har dragits in och hon har inte erhållit några betyg.
- **Problem:** Annas hemmasittande har lett till social isolering och försämrat psykiskt välbefinnande med ångest. Hon har svårt att se framtidsmöjligheter och är osäker på hur hon ska hantera sin situation för att kunna återgå till studier eller skaffa ett arbete.
- **Huvudansvarig SIP:** Skolkurator på Annas gymnasieskola.

# Kallelse/inbjudan till SIP

- **Syfte med SIP-mötet:** Jag behöver hjälp att komma på fötter igen när det gäller skolan och livet. Har varit hemma mycket och det har gjort det svårt för mig att klara av allt själv. Genom mötet vill vi hitta sätt för mig att må bättre och komma tillbaka till studierna.
- **Varför mötet behövs:** Jag har haft det svårt med ångest och social fobi och behöver stöd från både skolan och kanske vården för att hitta en väg tillbaka till att vara med mer i skolan och bland vänner.
- **Min syn på frågeställningar att tas upp:** Jag vill prata om hur jag får hjälp att kunna delta i skolan igen, kanske också om jag behöver prata med någon om hur jag mår. Jag vill att vi diskuterar hur jag kan få hjälp hemma med att göra saker som hjälper mig att må bättre varje dag.
- **Vilka jag vill bjuda in till mötet:** Skolkuratorn och socialsekreteraren vore bra, och kanske någon från elevhälsan eller en psykolog från vårdcentralen som kan hjälpa mig må bättre.

# Samordnad individuell plan

- **Syfte - Varför ska vi träffas? Mitt långsiktiga mål – Vad är viktigt för mig?** Vi ordnar det här mötet för att prata om hur vi kan hjälpa dig att må bättre och börja delta i saker du tycker om utanför hemmet. Det är till för att vi tillsammans ska hitta lösningar som gör att du kan känna dig mer trygg och glad utan att du måste gå tillbaka till skolan just nu. Det som är viktigt för mig är att kunna känna mig mindre ensam och kunna göra saker som känns roliga och intressanta. Jag vill må bättre i min vardag och få hjälp att hitta något jag vill göra, utan stressen som skolan ger mig just nu.

# Samordnad individuell plan

- **Frågor - Vilka frågor ska vi prata om?** Jag vill ta upp hur jag kan få hjälp med att må bättre och hitta aktiviteter jag trivs med utanför hemmet. Det vore också bra att diskutera vilket stöd jag kan få för att hantera min ångest och känna mig mer bekväm när jag är med andra. Vi kan även prata om vad jag kan göra istället för skolan just nu, så jag inte behöver känna samma stress och press.
- **Vad fungerar bra för mig sett till det som dagens möte gäller?** Just nu fungerar det bra för mig att få ta saker i min egen takt och att ha några få och pålitliga personer runt mig som jag får stöd av. Jag känner mig tryggare när jag vet att det finns en plan som hjälper mig att göra små men stadiga framsteg. Det är viktigt att vi pratar om saker som är realistiska och som jag känner att jag kan hantera utan att det blir för mycket på en gång.

# Samordnad individuell plan

- **Vad fungerar inte för mig sett till det som dagens möte gäller?** För mig fungerar det inte att känna mycket press eller stress att återvända till skolan. Tankar kring att behöva klara alla akademiska krav just nu ger mig stor ångest och det gör det svårt att fokusera på att må bättre. Jag har svårt att hantera när saker går för snabbt eller när förväntningarna inte känns realistiska för hur jag mår just nu. Det är också jobbigt för mig om det är för många personer med på en gång utan att jag känner dem.
- **Vilka behov har närstående/anhöriga/vårdnadshavare?** För mig är det viktigt att mina närstående känner sig trygga och har en klar bild av hur planen ser ut för mig och vilket stöd jag får. De behöver också förstå hur de kan hjälpa mig hemma och kanske få stöd eller råd i hur de kan hantera situationen tillsammans med mig. Mina närstående kan ha behov av att veta vem de kan kontakta för frågor och vara inkluderade i viktiga delar av processen så att vi kan jobba mot samma mål.

# Samordnad individuell plan

- **Vad kan jag själv göra för att nå mitt långsiktiga mål?** Jag kan själv försöka ta små steg för att bryta ensamheten, som att gå till ungdomsaktiviteter eller träffa några vänner då och då. Det hjälper mig att nå mitt mål att må bättre och sakta börja interagera mer med andra. Jag kan också träna på att hantera ångesten med stöd från min psykolog, som att använda de metoder vi pratar om för att känna mig lugnare när jag gör något nytt. Viktigt för mig är att jag fokuserar på att göra det som jag känner mig bekväm med och som gör mig glad, utan press att skynda mig.

# Delmål

Delmål: Vad är viktigt för mig på kort sikt?	Insatser/aktiviteter: Vad ska göras och när?	Ansvarig: Vem ska göra det?
Det är viktigt för mig att börja delta aktivt i två fritidsaktiviteter varje månad, vilket kommer att hjälpa mig att känna mig mindre ensam och mer involverad i sociala miljöer. Jag siktar på att uppnå detta inom de närmaste tre månaderna.	Socialekreteraren kommer att kontakta lokala ungdomscenter för att hitta aktiviteter som passar mina intressen. Samtidigt kommer psykologen från vårdcentralen att ge mig stöd för att hantera eventuell ångest i samband med dessa aktiviteter.	Socialekreteraren ansvarar för kontakten med ungdomscenter, medan psykologen ansvarar för ångesthanteringen.
Jag vill kunna resa själv till och från minst en aktivitet per månad, vilket känns som ett viktigt steg mot självständighet. Jag hoppas kunna uppnå detta mål inom sex månader.	Jag kommer få träning i att använda transportmöjligheter på ett tryggt sätt, med hjälp av psykologen och socialekreteraren. Dessutom kommer socialekreteraren att utveckla en enkel reseplan som jag kan följa.	Psykologen och socialekreteraren delar ansvaret för träningen och utvecklingen av reseplanen.
Det är viktigt för mig att kunna uttrycka mina behov och känslor vid SIP-uppföljningar. Jag arbetar mot att uppnå detta inom det kommande året.	Psykologen kommer att hjälpa mig att utveckla strategier för självuttryck. Mötesledaren ska skapa en stödjande och trygg miljö vid möten, där jag känner mig bekväm att dela med mig av mina tankar.	Psykologen ansvarar för att stärka mina uttrycksfärdigheter, medan mötesledaren ansvarar för att dokumentera möten och skapa rätt stämning.

