

”Vi sitter i samma båt. Skönt. Vi sitter i samma båt. Tyvärr.” – En berättelse om ett utvecklingsarbete för unga vuxna som har växt upp med någon i familjen med psykisk sjukdom

Kapitel 39 i antologin Barn är anhöriga – vågar vi lyssna på dem?

Nka Barn som anhöriga 2025:2 - särtryck



© 2025 Kjell Andersson, Vibeke Loga, Lisa Gustafsson och Nationellt kompetenscentrum anhöriga™

REDAKTÖRER Rosita Brolin, Ritva Gough, Lennart Magnusson, Elizabeth Hanson

Ta del av hela antologin på www.anhoriga.se/publicerat/publikationer-barn-som-anhoriga/

Kapitel 39

"Vi sitter i samma båt. Skönt. Vi sitter i samma båt. Tyvärr."

– En berättelse om ett utvecklingsarbete för unga vuxna som har växt upp med någon i familjen med psykisk sjukdom

Kjell Andersson, Vibeke Loga, Lisa Gustafsson

Kjell Andersson är utbildad fritidsledare och konstnär. Han har arbetat med människor i 50 år, till en början inom fritid och skola och sedan år 2000 på Stiftelsen Gyllenkroken med vuxna människor med psykisk ohälsa. År 2010 började han jobba som stödgruppsledare på Gyllingen och har många års erfarenhet av att möta barn och ungdomar som är anhöriga till någon vuxen med psykisk ohälsa. Han har stödgruppsledarutbildning via föreningen Junis.

Vibeke Loga är utbildad i Norge med socialpedagogisk inriktning och har därefter en vidareutbildning i socialt arbete vid Göteborgs universitet. Hon har många års erfarenhet inom beroendevården och som gruppleddare inom Återfallsprevention. Hon började som stödgruppsledare på Gyllingen, Stiftelsen Gyllenkroken, år 2021 och har stödgruppsledarutbildning via organisationen Hela Människan, i manualen Lina och Linus.

Lisa Gustafsson är utbildad socialpedagog och har en filosofie magisterexamen i socialt arbete. År 2013 var hon medförfattare till en vetenskaplig artikel om nyttan av stödgrupper. Artikeln publicerades i Journal of Child Healthcare. Hon har stödgruppsledarutbildning via föreningen Junis och har tidigare arbetat med barn och unga samt stödgruppsverksamhet inom Svenska kyrkan. Sedan 2011 arbetar hon på Gyllingen, Stiftelsen Gyllenkroken.

Sammanfattning

Verksamheten Gyllingen i Göteborg erbjuder olika stödformer med fokus på barn och ungdomar som har någon i sin familj med psykisk sjukdom. Den här texten handlar om en mötesplats för unga vuxna, där de som är mellan 15 och 25 år träffas

för att dela erfarenheter, hantera sin situation och stärka sin psykiska hälsa. I kapitlet beskrivs första året med mötesplatsen – från idé till verksamhet.

Gyllingens tidigare erfarenheter visar att unga vuxna ofta har svårt att delta i gruppverksamheter regelbundet, men att erbjuda en mer flexibel form av stödgrupp där deltagarna kommer när de kan visade sig vara lyckat. Gruppen har utvecklats tillsammans med deltagarna, där ramar och rutiner fastställts gemensamt. Träffarna är informella, med fritt flödande samtal där både lättsamma och svåra ämnen tas upp. Deltagarna i gruppen stödjer varandra, och genom att dela sina berättelser skapas en känsla av samhörighet och förståelse. Vissa deltagare behöver tid innan de vågar prata om de svåra ämnena. Det är viktigt att inte stressa dem, eftersom de själva vet när de är redo.

Gruppledarna skapar en trygg miljö där deltagarna kan vara sig själva och känna sig bekräftade. För att kunna arbeta med unga vuxna i grupp krävs utbildning, erfarenhet och personlig lämplighet hos gruppledarna, samt möjlighet till reflektion och handledning. En utgångspunkt i arbetet är att tillämpa traumamedveten omsorg, där trygghet, goda relationer och copingstrategier är viktiga pelare. Stödgruppen som form erbjuder en gemenskap där deltagarna både får och ger stöd till varandra. Att vara med i en grupp där det finns både egna erfarenheter från deltagare och professionell kunskap inom området ger gruppen värdefulla terapeutiska effekter.

Kapitlet gestaltar erfarenheter från träffarna med unga vuxna, tolkade ur gruppledarnas perspektiv. Titeln på kapitlet är en av deltagarnas ord och visar gruppens styrka och bredd, där samtalen rör både glädje och allvar i en stark gemenskap.

Summary

“We’re in the Same Boat. Nice. We’re in the Same Boat. Unfortunately.” – A Story About a Support Group for Young Adults Growing Up with Mental Illness in the Family

Gyllingen in Gothenburg offers various forms of support with a focus on children and young people who have someone in their family with mental health problems. This chapter focuses on a support group for young adults aged 15 to 25, where participants come together to share experiences, cope with their circumstances, and strengthen their mental well-being. It describes the first year of the group – from concept to implementation.

Based on prior experience, Gyllingen recognised that young adults often find it difficult to commit to regular group sessions. A more flexible drop-in model proved to be successful. The group was co-developed with participants, and structure and routines were established jointly. Meetings are informal and characterised by open, free-flowing conversations covering both light and difficult topics. Participants

support each other, and by sharing their stories, they create a sense of connection and mutual understanding. Some need time before feeling ready to talk about painful issues, and it's essential to let each individual set their own pace.

The group leaders work to create a safe and validating environment where young people can be themselves. Leading such a group requires professional training, experience, and personal aptitude, along with access to supervision and opportunities for reflection. A foundational method used in the group is trauma-informed care, which emphasises safety, relationships, and coping strategies.

The group provides a sense of community where participants both give and receive support. The combination of lived experience and professional expertise creates valuable therapeutic effects.

The chapter presents experiences from the meetings with young adults, interpreted from the perspective of the group leaders. The title of the chapter comes from one of the participants and reflects the duality of the group, where the conversations concern both joy and seriousness in a strong community.

Inledning

Att träffa andra har varit det bästa på Gyllingen och även om vi inte alltid delat med oss om allt, så är det en unik chans att förstå att andra vet vad man menar och har varit med om.

I det här kapitlet kommer vi att berätta om ett utvecklingsarbete för och tillsammans med unga vuxna som vuxit upp med någon i sin familj med psykisk sjukdom. Du som läsare kommer att få följa med på utvecklingsresan från att ett behov av en mötesplats uppmärksammas till att en metod utvecklas och prövas utifrån en teoretisk, praktisk och erfarenhetsbaserad grund. Tankar och händelser i det som kom att bli en samtalsgrupp för unga vuxna lyfts fram i texten genom kursiverade gestaltningar där författarnas – tillika gruppledarnas – tolkningar av skeenden kan ge dig som läsare en fördjupad bild och förståelse för målgruppen och metoden. De personer som förekommer i gestaltningarna har samtyckt till att vara med, men deras namn är ändrade. Välkomna att följa med på en spännande resa med oss på Gyllingen.

Gyllingen i Göteborg

Verksamheten Gyllingen [1] i Göteborg startade för 25 år sedan som ett treårigt projekt finansierat av Allmänna Arvsfonden. Barn som anhöriga till föräldrar med psykisk sjukdom hade sedan några år tillbaka börjat uppmärksammas i Sverige. Med inspiration från andra stödgruppsverksamheter som Källan i Stockholm [2] och Bona Via [3] i Göteborg byggdes Gyllingen upp i samverkan mellan Intresseföreningen för schizofreni (IFS), Göteborgs Stad och Stiftelsen Gyllenkroken. Efter

Särtryck ur antologin Barn är anhöriga – vågar vi lyssna på dem? Nka Barn som anhöriga 2025:2

avslutade projektår blev Gyllingen en del av Stiftelsen Gyllenkroken, som även driver ett kultur- och aktivitetshus samt tre boenden för vuxna. Stiftelsen Gyllenkroken är en idéburen organisation, politiskt och religiöst obunden med ändamål att skapa en meningsfull och trygg tillvaro med social gemenskap för personer med psykisk funktionsnedsättning eller psykisk ohälsa och deras anhöriga. Ambitionen är att förbättra människors livsvillkor och samhällets attityder till psykisk sjukdom. Utgångspunkten är att alla människor har lika värde och ska behandlas med respekt. Stiftelsen Gyllenkroken har 31 anställda; 17 boendeassistenter, sex handledare i kultur- och aktivitetshuset samt tre gruppleddare på Gyllingen. Ledningen består av en verksamhetschef och en boendeföreståndare samt en samordningsgrupp där varje verksamhetsdel är representerad. Boendeverksamheten finansieras av intäkter från placeringar via upphandlade kommuner, medan både kultur- och aktivitetshusets och Gyllingens verksamhet till större delen finansieras av Göteborgs Stads föreningsbidrag som söks årligen.

På Gyllingen erbjuds öppen förskola för föräldrar med erfarenhet av psykisk ohälsa och barn 0–6 år, stödgrupper för barn och unga 7–16 år, stödsamtal och mötesplats för unga vuxna samt anhörigkurs för föräldrar. Verksamhetens tre anställda har olika utbildningar inom socialt arbete, stödgruppsmetodik och samtalsmetodik.

Syftet med Gyllingens aktiviteter är att:

- Skapa en mötesplats för barn och unga som är anhöriga till någon med psykisk ohälsa/sjukdom – DU ÄR INTE ENSAM
- Förmedla kunskap om psykisk ohälsa/sjukdom och om hur det påverkar barn och unga som är anhöriga – DET ÄR INTE DITT FEL, DU KAN INTE BOTA
- Ge barn och unga som är anhöriga verktyg att hantera sina liv på ett hälsosamt sätt samt stärka och främja den psykiska hälsan nu och framåt – DU HAR RÄTT ATT MÅ BRA FASTÅN NÅGON ANNAN MÅR DÅLIGT

Gyllingen är en verksamhet med ett stort mått av självbestämmande och flexibilitet när det gäller att möta målgruppens behov. Det finns en god samverkan med verksamhetschefen och en välfungerande struktur för kvalitets- och utvecklingsarbete. Utifrån detta skapas möjligheter till kreativitet och delaktighet för såväl anställda som deltagare. När det gäller utveckling av nya verksamheter finns en stor tillit i organisationen samt en stabil grund att stå på utifrån verksamhetens syfte och mål vilket leder till att det sällan uppstår konflikter eller hinder i detta avseende. Sammantaget skapar detta en bra grogrund för utveckling.

Vi såg ett behov av en mötesplats

De flesta som kommer till Gyllingen gör det med spårvagn eller buss. När man då kliver av transportmedlet tornar ett gult gammalt hus upp sig. Ett hus som har anor från 1700-talet och byggdes som spinnhus, dåtidens benämning på kvinnofängelse. Efter att ha korsat diverse spår och cykelbanor och därefter vikt av till vänster upp

Särtryck ur antologin Barn är anhöriga – vågar vi lyssna på dem? Nka Barn som anhöriga 2025:2

för en grusväg så står man på en gård som omges av två gamla gula kåkar. Väljer man då att gå in i det vänstra huset så närmar man sig Gyllingen. Väl innanför dörren stöter man på en trappa och när man har bestigit den så är man framme. Ett helt våningsplan avsett för barn, ungdomar och unga vuxna som har det gemensamt att de har någon i familjen som har en psykisk sjukdom. Där stöter man också ihop med personalen tillika författarna till den här texten, Kjell, Lisa och Vibeke.

Ibland uppstår verksamheter till synes av en slump. Flera olika händelser och förutsättningar leder till något oväntat. Som professionell gäller det att vara uppmärksam när detta händer, sätta form på det och starta något nytt. Ge sig ut på okänd mark. För att detta ska ske är förutsättningen att det finns utrymme i verksamheten och att de professionella är kunniga, kreativa och motiverade.

För det mesta når vi på Gyllingen barn och tonåringar med stödgruppsverksamhet. Unga vuxna vill däremot helst ha enskilda samtal. Vår erfarenhet är att de unga vuxna känner en oro kring att träffa andra i en grupp. Orsakerna till det kan vara flera, till exempel att vara osäker i sociala sammanhang, att vara rädd att avslöja för mycket om sig själv och sin familj, eller att inte känna sig tillhörig. Vi har också erfarit att det är svårt för unga vuxna med åtagandet att komma till en grupp varje vecka med fasta tider och ett begränsat antal träffar. Detta främst av praktiska skäl, tiden finns inte helt enkelt. De gånger vi genomfört stödgrupper för unga vuxna har således deltagandet varit sporadiskt, det har inte skapats en gruppkänsla och för några har det blivit för tungt känslomässigt att delta.

I oktober 2023 hade vi dock för första gången på länge unga vuxna som kunde tänka sig att delta i en grupp. Åldersspannet var från 15 till 25 år och det var sex tjejer och en kille på listan av intresserade. De yngre deltagarna var anmälda till stödgrupp för tonåringar, men visade sig ha svårt att komma varje vecka och den gruppen kunde därför inte starta. De äldre var unga vuxna som hade pågående kontakt med oss i enskilda samtal sedan en tid tillbaka. Vi bestämde oss för att bjuda in alla dessa till en kortare variant av stödgrupp där alla vi tre gruppledare skulle vara med. Tre gånger skulle vi träffas med olika teman: ung anhörig, tankar och känslor samt familjesystem och roller. Fyra av de inbjudna (tre tjejer och en kille) kom till dessa tre träffar som kom att innehålla prat, skratt, gråt, god fika och mitt på bordet en skål med godis. På den tredje träffen frågade vi deltagarna om vi skulle gå vidare eller om det räckte nu. De ville utan betänkligheter fortsätta och gärna som en öppen grupp dit man kan komma eller stanna hemma beroende på mående och energi.

Lina gråter där hon sitter bredvid mig i soffan på nedervåningen. Hon är rädd för att gå uppför trappan. På övervåningen runt bordet i mjuka soffor är Alma, Annelie och Viktor samlade. De är alla lite drygt tjugo år. Lina som fortfarande inte vågar komma upp är femton år. Det är första träffen för unga vuxna. Alla har de någon i familjen som har en psykisk sjukdom eller någon form av personlighetsyndrom. De är själva friska men påverkade av sin uppväxt. Efter en kvart vågar Lina sig upp. Hon förser sig med fika och sätter sig i soffgruppen. Efter en något

trevande inledning berättar Alma om sin pappa som alltid var arg. Inget hon gjorde dög. Hon försökte alltid att göra mer än hon blev tillsagd att göra men fick alltid skäll och odugligförklarades. Plötsligt utropar Lina mitt i Almas berättelse att "det där känner jag igen, exakt så är min pappa." Alma tittar förvånad på Lina och säger "det där har aldrig någon sagt till mig förut. Att någon känner igen sig i det jag berättar." Dom tittar på varandra och ler. Därmed har Alma fått en bekräftelse på sin berättelse och Lina förstår att hon inte är ensam i världen med sina erfarenheter. En situation som för omvärlden inte verkar så dramatisk men för de inblandade något ofantligt stort.

En mötesplats för unga vuxna tog sin början. Vi behövde skapa en struktur och en metod och det bestämde vi oss för att göra tillsammans med deltagarna. Tillsammans satte vi ramarna, varje vecka skulle ett sms skickas ut med inbjudan till veckans träff. Om de inte kunde komma så var det bra om de meddelade detta. Deltagarna påpekade att det var viktigt att texten i sms:et skulle variera och att meddelandet avslutades med en emoji. Träffarna skulle pågå i en och en halv timme och vi gruppleddare skulle bestämma ett tema innan. Vi frågade hur många deltagare det behövde vara i gruppen och de tyckte att två stycken räckte för att det skulle vara en grupp. Vi bestämde också att det skulle vara två gruppleddare varje gång. Gruppen skulle förbli öppen och det var deltagarna beredda på.

Efter några månader hade gruppen växt till tio personer och i skrivande stund finns femton tjejer på sms-listan i åldern 15–26 år. Eftersom gruppen är öppen så varierar antal deltagare varje vecka. Ibland är det två stycken, ibland sju stycken. Några kommer varje gång och några väljer att komma då och då.

Deltagarna

Gemensamt för alla deltagare är att de är uppväxta med någon i familjen som har en psykisk sjukdom, personlighetssyndrom eller neuropsykiatrisk diagnos. Vanligt är också att de har gått under radarn, det vill säga att de inte har fått stöd för egen del under uppväxten. Eller i alla fall inte uppfattat själva att det stöd som fanns var ämnat för dem. Några har stor kännedom om sin familjemedlems svårigheter, vet namn på diagnoser och har full koll på behandling och vård. För andra handlar det mer om en känsla av att något har varit annorlunda i deras familj. De söker sig ofta till oss på Gyllingen för att de själva börjar känna av någon form av psykisk ohälsa. Kanske börjar de bli medvetna om att deras uppväxt kan ha med det hela att göra.

Om en ungdom är intresserad av att börja i gruppen behöver hen komma på ett studiebesök där vi får möjlighet att berätta om gruppen och höra mer om ungdomens situation. Detta för att det ska kännas tryggt att delta och för att se om det finns andra behov som kanske behöver tas om hand först för att orka delta i ett gruppsammanhang. Några hinder för att delta i grupp är om man har en svårare psykisk ohälsa eller eget missbruk.

Några av deltagarna har under en tid gått på enskilda samtal på Gyllingen. Det har visat sig vara positivt för gruppen. De är vana att berätta vilket har medfört att även de andra vågat berätta sin historia. Vi har också upplevt att kombinationen mellan att fortsätta med enskilda samtal och att vara med i gruppen har varit bra och skapat ännu större trygghet för deltagaren. Några har påbörjat enskilda samtal efter att ha kommit till gruppen några gånger först, ibland regelbundet men också sporadiskt vid behov i samband med gruppens träff.

Det stora åldersspannet som gruppen har (15–26 år) kan vara både en tillgång och en utmaning. En tillgång på det sättet att de äldre deltagarna kan bli förebilder för de yngre. De kan dela med sig av livserfarenheter, till exempel om att flytta hemifrån eller att välja utbildning. För de äldre deltagarna kan de yngre ge en påminnelse om att de kommit en bit på vägen i sin bearbetning av uppväxten. Utmaningar kopplat till det stora åldersspannet är att deltagarna kan ha väldigt olika förutsättningar i sina liv och varierande grad av självbestämmande. Livserfarenheten och mognaden hos deltagarna spelar naturligtvis också roll i detta avseende. Deltagarnas erfarenheter möts dock oftast på andra plan än relaterat till deras ålder, likt exemplet i texten om Lina och Alma.

Bara en kille har kommit till gruppen, och detta var på de första träffarna. Därefter har det bara varit tjejer. I våra grupper för barn och tonåringar är deltagarantalet relativt jämnt fördelat mellan könen, men när det gäller enskilda stödsamtal för unga vuxna över 18 år är det något fler tjejer än killar som får stöd. De som får enskilt stöd får också information om möjligheten att delta i gruppen, men vi upplever att steget till att prata med andra i en grupp är större för killar än för tjejer. Och då bör också nämnas att detta steg är relativt stort även för tjejerna.

Gruppledarna

Vi bestämde efter våra tre första träffar att det alltid ska vara två gruppledare, en som är fast och deltar varje gång medan de andra gruppledarna alternerar. Sedan hösten 2024 har vi hjälp av en anhörigkonsulent från Göteborgs Stad som kommer ungefär en gång per månad vilket gör att vi är fyra gruppledare sammanlagt som träffar gruppen i olika konstellationer.

Under själva träffen gäller det för gruppledarna att vara uppmärksamma på vad som sägs och hur stämningen verkar, att följa var och ens historia och ha den kvar i minnet. Inget är så effektivt som när deltagarna faktiskt förstår att vi gruppledare lyssnar och kommer ihåg det som de har berättat. Att som gruppledare påminna om vad deltagaren sagt för en månad sedan är något som ger förtroende och stärker relationen. Därför är det av vikt att vi som gruppledare är närvarande med hela vårt väsen. När vi gör inlägg i samtalet bör det vara underbyggt med kunskap och med en självklarhet som gör att deltagarna litar på oss. Det är också viktigt att kunna anslå en lättare ton om omständigheterna är sådana, samt att kunna backa om det visar sig att det vi säger inte stämmer. En gruppledare bör inte vara rädd för något

Särtryck ur antologin Barn är anhöriga – vågar vi lyssna på dem?
Nka Barn som anhöriga 2025:2

samtalsämne. Som exempelvis sexualitet, döden, hatet, suicid, övergrepp. Allt måste vara tillåtet och möjligt att prata om. Att vara följsam är av vikt. Ibland är samtalet ångestladdat för att några minuter senare vara uppsluppet och avslutas med skratt.

För att kunna möta unga vuxna i en öppen grupp krävs således utbildning, erfarenhet och personlig lämplighet. Det ska finnas tid och utrymme för att reflektera tillsammans med kollegerna samt att ha regelbunden handledning av erfaren psykolog.

När gruppen är trygg kan de förhålla sig naturligt till oss gruppledare. Inte sällan blir vi tillrättavisade, framför allt när det gäller det praktiska. Assietter som inte står på bordet eller saknade smörknivar. Sällan eller aldrig ges kritik för innehållet i samtalen vilket kan bero på att de själva är medskapare. De känner att vi delar ansvaret för att det ska vara ett givande möte. De teman vi föreslår brukar alltid godkännas så till vida att alla tänker till och berättar något utifrån sin egen historia som nuddar temat. I början kan det gå lite trögt men så med ens lossnar det och de flesta har något att berätta. Några väljer att bara lyssna. Lite senare kanske samtalet har tagit en annan vändning. Det gör inget och det vet deltagarna. Den eventuella initiala respekten för gruppledarna brukar med tiden lägga sig och en mer avslappnad relation infinner sig.

Ännu en arbetsdag har kommit till sitt slut. I en och en halv timme har jag och min kollega fått möta och ta del av ungdomarnas berättelser och tankar. Kraften som skapats i rummet är berättelserna och igenkänningskraft. Jag är imponerad av det mod som deltagarna visar genom att vecka efter vecka våga dela med sig av det allra svåraste. Inte sällan med ett skratt och med de andra deltagarnas ivriga nickande av medhåll runt omkring. Det kan, för några av deltagarna, ha varit den allra första gången dom vågat dela sin berättelse. Vi konstaterar att vi inte är trötta utan istället fyllda av energi. En energi som gruppen har förmedlat till oss.

Teorier som ligger till grund för vårt arbete

Traumamedveten omsorg

Vårt bemötande av unga vuxna baseras på begreppet traumamedveten omsorg (TMO). Basen i TMO är att vuxna skapar rätt förutsättningar för att unga människor som har upplevt trauman i barndomen kan få möjlighet att börja bearbeta sina upplevelser. Detta genom att erbjuda en miljö där ungdomen kan känna trygghet och ges möjlighet att knyta an till andra människor. Att prata om det som har varit svårt ger dem möjlighet att få en förståelse för de strategier de har tagit till som barn. Traumamedveten omsorg är ingen behandlingsform, utan snarare ett verktyg som kan vara användbart för vuxna som befinner sig i barns och ungdomars omgivning. TMO sammanfattas av Rädda Barnen [4] med följande tre pelare:

1. Upplevd trygghet: En miljö där barnet /ungdomen känner sig trygg och avslappnad
2. Goda relationer: Möjlighet att knyta an till andra människor. Det kan antingen vara vuxna som ger stöd men också vänner. Det är extra viktigt med en stödjande miljö där barnet/ungdomen kan utvecklas och lära
3. Copingstrategier: Strategier som hjälper barnet/ungdomen att hantera yttre omständigheter. Medvetenhet om sina egna känslor och den inre turbulensen som många har svårt att stå ut med.

Att träffa andra i liknande situation – stödgrupp

Gyllingen har sedan starten haft stödgrupper som arbetsform. En viktig erfarenhet vi har med oss är att barn och ungdomar ofta känner en lättnad och en känsla av säkerhet av att få träffa andra som förstår och delar erfarenheterna. Liknande har vi sett ske i gruppen för unga vuxna. Gruppen ger en trygghet i att veta att de andra som sitter i soffan vet vad som händer till exempel när mamma inte orkar vara mamma, när pappa skriker och stänger sig inne och när ett barn inser att "jag måste ta hand om mig själv, mamma och pappa kan inte". Gruppen besitter resurser i form av egna erfarenheter och kunskap som kan hjälpa dem att tillsammans förstå och bearbeta upplevelser. Samtidigt ges de möjligheten att kunna hjälpa andra i liknande situation. Att vara med i en grupp där det finns både egna erfarenheter från deltagare samt professionell kunskap inom området ger gruppen värdefulla terapeutiska effekter. [5]

Rummet

Vi har förmånen av att ha stora fina rum på Gyllingen. Högt i tak, stora fönster med utsikt över en knutpunkt för buss och spårvagn och Skansen Lejonet. Skansen Lejonet är en kvarleva från en gammal ringmur som omgärdade dåtidens Göteborg. Väggarna på Gyllingen är utsmyckade med konst gjord av deltagare på det närliggande kultur- och aktivitetshuset. Mycket historia sitter i väggarna.

Vår ambition är att skapa en välkomnande och trygg atmosfär och en stämning som är mjuk, varm och lugn, där deltagarna kan våga öppna upp sig och berätta om svåra händelser, en miljö där de kan dela med sig av tankar och känslor utan att dömas.

Vi har möblerat med fåtöljer och en stor mjuk ljusgrå soffa. Filtar i olika material som ull eller plysch hänger över soffryggen. Redan första träffen gjorde vi klart för deltagarna att här får man känna sig som hemma, kryp upp i soffan var vårt budskap. Det är precis vad de gör. Skorna av, en varm kopp te i handen, gärna en filt omkring sig eller en kudde i knäet. Tryggheten infinner sig.

"Där brukar ju alltid Sandra sitta, kommer hon idag?" frågar Maria ivrigt. "Nej, hon hade inte tid idag", svarar jag. "Men det är liksom hennes plats nu, så jag vågar inte sätta mig där", säger Maria med ett skratt. "Jag vågar, det är ju bästa platsen", utbrister Jenny. "Jag har suttit där förut", tillägger hon lite retsamt. Som att hon vill berätta att här har hon en självklar plats och då kan hon välja och vraka. Även de veckor som hon inte deltar så är hon här i gruppens tankar. "Nu var det längesen Angelica var här", säger Maria. "Hoppas hon mår bra". "Ja, och hoppas att hon inte betalade sin mammas resa som hon försökte tvinga henne till", tillägger Jenny. Dagens fem deltagare har nu hittat sina platser i soffan och temat kan presenteras. "Idag tänkte vi ha temat framtidsdrömmar", säger jag och sjunker ner i fåtöljen.

Vi sitter kring ett lågt bord med värmeljus och en stor skål med godis. Skålen är viktig och i centrum. Fönstren är stora och pryds av stora blommor och fönsterlampor med ett gult sken som gör att vi kan släcka i taket så att ljuset i rummet dämpas. I taket mellan soffan och vårt matsalsbord har vi hängt upp tunna gardiner i gammalrosa och grått som vi kan dra för och skapa ett "rum i rummet". Det känns intimt och ett lugn infinner sig i det annars stora rummet med många intryck.

Omsorgen

Det börjar mörkna och gruppträffen är slut. De andra står i hallen och klär på sig under ivrigt samspråk. Sara kommer fram till ledaren som står med godisskålen i händerna. Sara undrar vad vi gör med godiset som har blivit över. "Tja, säger ledaren, det får väl vi eller andra besökare äta upp. Men du kan väl ta med dig en näve som färdkost." Ledaren ler och Sara tar generat för sig. "Vi ses nästa vecka". Jag får en känsla av att för Sara kanske inte själva godiset var så viktigt utan snarare att mötas med vänlighet och generositet. Att faktiskt känna att hon var värd denna näve med godis och få bli lite bortskämd.

Vikten av omsorg kan inte underskattas. Det här är unga vuxna som inte fått den trygghet och omvårdnad som är brukligt för barn. För de flesta har uppväxten skett i en dysfunktionell familj där barnet har fått ta hand om både sig själv och sin familjemedlem. Många har också upplevt traumatiska händelser upprepade gånger.

Vi ramar alltid in gruppträffarna med omsorg. Vi möter deltagarna vid dörren och ser till att de känner sig välkomna. Någon kommer en halvtimme innan start bara för att det är skönt att sitta lite för sig själv i en trygg miljö. Andra är punktliga och några är lite försenade men alla förser sig med fika när de kommer. Fikat är fint upplagt och står framdukat när deltagarna kommer, den tidigare nämnda godis-skålen på bordet likaså. De tar med fikat och sätter sig bekvämt i soffgruppen. Efteråt dukar vi gruppleddare av och ställer i ordning i rummet. Deltagarna ska inte behöva ta något praktiskt ansvar och detta är för några en ny upplevelse. Att vi gruppleddare är på plats och förberedda när gruppen kommer är också en del i omsorgen.

Deltagarna har sedan starten varit inkluderande och omsorgsfulla mot varandra. När någon berättar något får de alltid bekräftelse i form av nickningar eller kommentarer. Trots att alla inte kommer varje vecka, så finns berättelserna och omsorgen om varandra i rummet. Detta är något vi ofta erfar i stödgrupper, att möjligheten att få möta andra som har liknande upplevelser och livsvillkor skapar respekt och omsorg. Igenkänningen i andras berättelser, men också att själv våga berätta och mötas av lyssnande tycks skapa möjlighet att knyta an till de andra deltagarna redan vid första mötet.

Temat

Vi gruppleddare kommer alltid förberedda med ett tema att samtala kring. Det är oftast ett tema som vi bestämt samma dag, några timmar innan gruppträffen. När vi presenterar temat för gruppen brukar vi göra det med en inramande reflektion om hur vi tänkt när vi valt det. I fokus för samtalen ligger dock deltagarnas egna berättelser och tolkningar av temat som vi presenterar. Det skapar ett samtalsklimat där deltagarna får möjlighet att berätta, lyssna och att känna en samhörighet med varandra. Ibland håller temat hela träffen och andra gånger tar samtalet en annan riktning. Ibland fördelar vi gruppleddare ordet men lika ofta går det av sig själv, samtalet har ett naturligt flöde och som gruppleddare håller vi oss då i bakgrunden.

Några av de teman vi samtalat kring har handlat om deltagarnas hanteringsstrategier. "Vad behöver jag för att må bra?" "Hur har min familjemedlems psykiska ohälsa påverkat mig?" "Hur hanterar jag ångest?" är några exempel. Vi upplever att deltagarna i dessa samtal har hjälpt varandra på ett fint sätt genom att dela erfarenheter och verktyg som de använder sig av för att hantera sina liv. Vissa teman har haft en mer psykopedagogisk karaktär, där vi använt material från stödgrupperna för barn och tonåringar. Det har till exempel handlat om att lära sig mer om psykiska sjukdomar, känslor och försvar eller gränssättning.

Tiden

Några av deltagarna har behövt tid för att våga prata om det som är jobbigt. Det kan ta ett par veckor men ibland också månader. Alla är med i samtalet redan från början men att komma till det som är det riktigt jobbiga kan komma långt senare. Det är av vikt att inte stressa på deltagarna. De vet oftast själva när de är redo att berätta. För gruppledarna är det då viktigt att vara uppmärksamma på när detta sker. Se till att deltagaren får utrymme och att lyssna intensivt. Bekräfta utan att komma med råd.

Jag träffar Anna tillsammans med hennes socialsekreterare. Det är oktober och mörkt trots tidig eftermiddag. Regnet slår mot fönsterrutan men i rummet lyser varma golvlampor. Anna sitter lite ihopkrupen i soffan. Hon framstår som en glad och sorgfri ung tjej. Skrattar mycket. Hon har valsat runt i olika familjehem med en bakgrund att ha blivit övergiven av sina föräldrar av olika anledningar. Jag tänker att hon måste ha svårt att lita på någon över huvud taget. Det märks inte under mötet. Hon visar upp en sorgfri yta men kan tänka sig att ändå vara med i den nya verksamheten Mötesplats ung vuxen.

Vid första gruppstillfället som hon bevisar behåller hon samma sorglösa uttryck, hon fnissar och när hon berättar om sin bakgrund gör hon det som att det inte var några större problem. Däremot tar hon upp en känsla av att bli utsatt för diskriminering. Det är det som för några veckor blir hennes ämne. Efter någon månad börjar hon ändå berätta om sina föräldrar. Fortfarande med ett ganska sorglöst uttryck. Hon berättar lite skämtsamt om det. Efter två månader kan hon berätta om det med ett stänk av sorg. Vi gruppledare märker det. Efter ytterligare en månad berättar hon om förfärliga händelser och nu är det sorglösa helt borta ur berättelsen. Samtidigt berättar hon i en bisats att hon själv har haft ångestproblematik och även tillitsbrist till vuxenvärlden.

Jag tittar på henne där hon sitter i soffan, det är inte samma tjej som kom på studiebesök. En ung tjej. Nu är känslan att det är en ung kvinna som sitter där. Jag pratar med min kollega och hon har samma känsla. Under några månader har hon gått från att vara en till synes sorglös, skattig ung tjej till en ung vuxen kvinna som i allra högsta grad är medveten om sin historia och även förstått vad det har gjort med henne. Även de andra i gruppen märker det. De bemöter henne på ett helt annat vis. Hon är fortfarande spontan men med ett stänk av sorg och allvar.

Det är inte ovanligt att det tar ganska lång tid innan deltagarna släpper på sina försvar. Vilket visar att de inte är gränslösa utan väntar till dess att de känner sig trygga med gruppen. Tiden är en viktig ingrediens i allt arbete med barn och unga. Det går inte att påskynda en relation och framför allt inte när tilliten till vuxna är låg. Texten om Anna visar just detta, att tid, tillit och trygghet har gett henne möjlighet att förstå sin historia och med denna insikt kan hon också börja läka.

Skrattet

Av någon anledning brukar gruppträffarna avslutas med ett skratt. Vår erfarenhet är att den lättsamma tonen som ibland anslås är en förutsättning för det tunga samtalet. Att det ska finnas lust i träffen är en förutsättning för att deltagarna också ska våga berätta om svåra saker. Lusten finns alltid med i Gyllingens verksamheter, dels som spänningsbefriare men också för att lusten ofta gör det lättare att lära och ta till sig det som sägs. Som gruppleddare bör man ha tillgång till både allvar och skoj. Det kan tyckas som att det skulle vara tungt för deltagarna att gå hem efter att ha pratat om jobbiga saker. Men erfarenheten av våra möten är att alla går hem med en känsla av lättnad. Att sätta ord på traumatiska händelser är nästan alltid befriande. Skrattet, skämtet och självironin har också en självklar plats i gruppen.

Samtalet har varit jobbigt. Carro har precis berättat att hennes mamma har schizofreni. Det var något hon hade berättat tidigare, men nu avslöjar hon också att hennes pappa har autism och är oförmögen att vara förälder. Flera börjar berätta om släktingar med psykisk sjukdom eller missbruk. Lena, som är femton år tar till orda:

”Ja men det där känner jag igen också. Herregud, hela min släkt är ju nedlused med en massa psykiska sjukdomar, missbruk, självmord.” Hon räknar upp flera exempel, stannar sedan upp och tittar på gruppen medan hon gör en hopplös gest. ”Va fan, dom skulle väl ändå kunna chilla ner lite!” Hela gruppen brister ut i gapskratt. Det är som om den tunga stämningen i ett slag rinner av deltagarna. Det får bli träffens avslutningsord. Vi reser oss upp under skratt och fniss. Ungdomarna fyller sina fickor med det godis som finns kvar och går ut i hallen för att klä på sig. Vi hör glada röster. Deras uppväxt har varit fylld av traumatiska upplevelser. Men här och nu verkar livet kännas lätt.

Vi sitter i samma båt. Skönt. Vi sitter i samma båt. Tyvärr.

Att växa upp som anhörig till någon med psykisk sjukdom sätter sin prägel på barndomen. Dessa erfarenheter följer sedan med in i vuxenlivet. Att få möjlighet att träffa andra och dela sina erfarenheter ger en känsla av samhörighet.

Titeln på detta kapitel fick vi till oss av en av deltagarna i gruppen. Den säger med några få ord precis det som Gyllingen står för. Båten blir en symbol för vikten av att våga möta andra, våga dela erfarenheter, glädje och förtvivlan. Gemenskapen som uppstått när vi på Gyllingen erbjudit rum, omsorg och tid på mötesplatsen för unga vuxna kan ta deltagarna framåt och ge hopp om framtiden. I båten kan de också finna stöd, trygghet och tröst.

Vi går på en kullerstensgata mitt i Göteborg. Det är dags för våra avslutning. Alla vi fyra gruppleddare är med och åtta unga vuxna har meddelat att de kommer. Solen bryter fram för en kort stund och vi funderar var för sig hur middagen ska gå. Gruppen har bestämt att vi ska äta på en japansk restaurang. Notan ska betalas

Särtryck ur antologin Barn är anhöriga – vågar vi lyssna på dem?
Nka Barn som anhöriga 2025:2

av Gyllingen. De ska skämmas bort. Men hur kommer det att gå när det är ett nytt sammanhang? Utanför restaurangen träffar vi Sara. Hon ser glad och förväntansfull ut. Medan vi pratar kommer den ena efter den andra och på utsatt tid har alla kommit och därmed går vi in.

Vi sitter mitt i restaurangen vid ett långbord. Jag har hamnat längst ut tillsammans med två andra ledare. Ungdomarna sitter tillsammans. Redan från början flyter samtalet lätt och ledigt. Jag konstaterar att det är mycket glada miner. Det verkar som de är lyckliga över att träffas. Sara undrar hur budgeten ser ut för middagen. En av ledarna säger att det är fritt fram att beställa vad man vill. Sara ser nästan tviulande ut. Är det verkligen sant? De beställer rätter. Några tar för sig medan andra är lite försiktigare. När jag ser hela gruppen ivrigt samtalande med varandra så inser jag plötsligt att det är mycket som hänt. Det är inte samma ungdomar som en gång i tiden nervöst började i gruppen. Den utveckling som skett under dessa åtta månader som gruppen varit igång är remarkabel. Det är inte nervösa ungdomar jag nu ser utan unga människor med hopp i rösten. En nyfikenhet på själva livet.

Samtalet kretsar kring allt möjligt men den psykiska sjukdomen och den svåra uppväxten lyser med sin frånvaro. Det är inte därför de sitter på restaurangen. De är där för att umgås med varandra. Gruppen har blivit en grupp. De finner styrka i varandra. Självtilliten och självförtroendet är slående.

Att bjuda på restaurang är värt varenda nickel. De är värda detta och medan de sitter där i samspråk med varandra inbillar jag mig att de känner sig speciella för första gången i sitt liv. Och de gör det tillsammans med varandra.

Vi ledare tackar för oss. Vid dörren vänder jag mig om. Gruppen sitter fortfarande kvar. Ingen tittar upp, de är helt fokuserade på varandra och vi ledare känner oss mycket nöjda med det.

Alla historier är olika
Alla erfarenheter är unika
Alla bär med sig sin dröm om framtiden
Alla vill må bra
Alla vill något med sitt liv
Alla vill dela med sig till andra
Gemenskapen är unik och värdefull

Referenser:

1. www.gyllenkroken.se/gyllingen
2. www.schizofreniforbundet.se/kallan
3. www.bonavia.se
4. Hellberg, A. (2018) *Traumamedveten omsorg. Att möta barn och unga som varit med om svåra påfrestningar och trauma*. Stockholm: Rädda Barnen
5. Forinder, U. & Hagborg, E. (red) (2010) *Stödgrupper för barn och ungdomar*. Lund: Studentlitteratur