

# Unga omsorgsgivare som tar hand om eller ger hjälp och stöd till vänner med hälsorelaterade tillstånd

## Kapitel 6 i antologin Barn är anhöriga – vågar vi lyssna på dem?

### Nka Barn som anhöriga 2025:2 - särtryck



© 2025 Rosita Brolin 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/](http://www.anhoriga.se/publicerat/publikationer-barn-som-anhoriga/)

## Kapitel 6

# Unga omsorgsgivare som tar hand om eller ger hjälp och stöd till vänner med hälsorelaterade tillstånd

## Rosita Brolin

**Rosita Brolin** är filosofie doktor i vårdvetenskap och arbetar som forskare vid Linnéuniversitetet och Nationellt kompetenscentrum anhöriga. Hon har sedan tidigare en filosofie magisterexamen i handikappvetenskap och kandidatexamina i såväl vårdvetenskap som utbildningsvetenskap, samt en bakgrund som sjuk-sköterska och lärare. Brolins doktorsavhandling handlar om boende och boendestöd för personer med psykisk funktionsnedsättning. Efter disputationen har hon arbetat som lektor vid Linnéuniversitetet, Institutionen för hälso- och vårdvetenskap, samt som forskarassistent i det europeiska Horizon 2020-projektet "Psychological support for promoting mental health and well-being among adolescent young carers in Europe" (ME-WE). Hon har sedan dess fortsatt sitt arbete som forskare inom området, vilket har genererat flera vetenskapliga artiklar och rapporter, samt två kapitel i Stora anhörigboken. Brolin ingår i antologins redaktion.

## Sammanfattning

Begreppet Unga omsorgsgivare (internationellt Young Carers) associeras oftast till barn som ger vård, hjälp eller stöd till en familjemedlem som har ett hälsorelaterat tillstånd. Forskning har dock visat att många barn och ungdomar tar på sig ett omsorgsansvar för vänner. I texten används begreppet "vänstödjare" för denna grupp av ungdomar. Som exempel kan nämnas barn och unga som har långa chatt-konversationer sent på kvällen med en vän som mår dåligt och inte kan sova, barn och unga som ser till att en vän tar sig till skolan och får i sig mat varje dag, eller barn och unga som lever med en ständig oro för att bästa vännen skall ta livet av sig.

Kapitlet bygger på forskningsresultat och författaren konstaterar inledningsvis att barn och unga som tar hand om, eller ger stöd och hjälp till vänner, inte ingår i de nuvarande svenska och internationella definitionerna av begreppen Barn som anhöriga och Unga omsorgsgivare. I inledningen betonas vännerns betydelse för barn som har en funktionsnedsättning, långvarig sjukdom, eller psykisk ohälsa. En fallbeskrivning illustrerar hur det kan vara att som ung axla ett omsorgsansvar för en nära vän.

Som bakgrund presenteras resultat från de senaste femton årens forskning om hur ett omfattande omsorgsansvar kan påverka unga människors liv, såväl kortsiktigt som långsiktigt. Deras förmåga att hjälpa och stödja kan medföra att de känner sig starka och att deras självförtroende ökar, men på sikt medför ett omfattande omsorgsansvar ökade risker för negativ påverkan på hälsa och välbefinnande.

Huvuddelen av kapitlet bygger på en europeisk och en amerikansk forskningsstudie om tonåringar som tar hand om, eller ger hjälp och stöd till vänner som har ett hälsorelaterat tillstånd. Författaren beskriver bland annat ungdomarnas omsorgsaktiviteter, samt redogör för deras nivå av omsorgsansvar, påverkan på ungdomarnas egen livssituation, skolgång, hälsa och välmående. Båda studiernas resultat visade att det ofta handlade om att ge emotionellt stöd. Ungdomarna, som kände ett stort ansvar, såg till att finnas till hands så mycket som möjligt, ibland både dag och natt. Omsorgsrollen gav dem en positiv självbild, men medförde samtidigt negativa effekter i form av stress, oro och rädsla, vilket för en del av dem ledde till egen psykisk ohälsa. De unga vänstödjarna rapporterade lägre nivåer av hälsorelaterad livskvalitet och allmän hälsa jämfört med andra jämnåriga som inte hade en omsorgsroll, men även sämre än de jämnåriga som hade ett omsorgsansvar för familjemedlemmar. De flesta av vänstödjarna stod helt utan stöd från vuxenvärlden.

Kapitlet avslutas med författarens egna reflektioner kring de presenterade forskningsresultaten och hur den kunskapen kan användas för att synliggöra denna grupp av Unga omsorgsgivare och ge dem det stöd de önskar och behöver.

Syftet med kapitlet är att belysa de unga vänstödjarnas nivå av omsorgsansvar, påverkan på deras skolgång, upplevd hälsa, samt vilket stöd de själva får och vilket stöd de önskar.

## Summary

### ***Young Carers Who Provide Help and Support to Friends with Health-Related Conditions***

The term Young Carers (in Swedish Unga omsorgsgivare) is most often associated with children who provide care, help or support to a family member who has a health-related condition. However, research has shown that many young people take on caring responsibilities for friends. In this chapter, the term “friend carers” is used to describe this group. Examples include young people who engage in late-night chats with a distressed friend that cannot sleep, ensure a friend gets to school and eats every day, or live with a constant fear that their best friend will commit suicide.

This chapter is based on research findings. The introduction highlights that children and young people who care for friends are not included in current Swedish or international definitions of the terms Children as next of kin (in Swedish Barn som anhöriga) and Young Carers (in Swedish Unga omsorgsgivare).

The introduction emphasises the importance of friends' support for children who have a disability, long-term illness or mental ill-health. A case description illustrates the everyday life for an adolescent that provides care to a close friend.

In the background section, results from the last fifteen years of research are presented on how extensive caring responsibilities can affect the life of young people, both short-term and long-term. For example, their ability to help and support can make them feel an inner strength, and an increased self-confidence, but in the long run the caring role increases the risks of negative impact on their own health and well-being.

The main part of the chapter draws on one European and one American study about adolescents who care for friends with health-related conditions. The author describes the types of caregiving activities these young people undertake, the level of responsibility they assume, and how their caregiving affects their own lives—including schooling, health, and well-being. The studies show that the most common type of care provided was emotional support. These friend carers felt a deep sense of responsibility and often made themselves available day and night. While the role gave them a positive self-image, it also led to stress, anxiety, and fear—sometimes resulting in mental health issues of their own. These young carers reported lower levels of health-related quality of life and general health than both peers with no caregiving role and those caring for family members. Most of them lacked support from adults entirely.

The chapter concludes with reflections on the findings, and how this knowledge can be used to make this group of Young Carers visible and to give them the support they want and need.

The purpose of the chapter is to shed light on the level of caring responsibility of the young friend carers, the impact on their schooling and perceived health, the support they have access to and the support they feel they need.

## Inledning

Begreppet Unga omsorgsgivare associeras oftast till barn och ungdomar som ger vård, hjälp eller stöd till en familjemedlem som har ett hälsorelaterat tillstånd, medan barn och ungdomar som ger hjälp och stöd till vänner sällan nämns i dessa sammanhang. Enligt Hälso- och sjukvårdslagens definition ingår de inte i gruppen Barn som anhöriga, d.v.s. minderåriga barn vars *förälder, eller någon annan vuxen som barnet varaktigt bor tillsammans med, har en psykisk störning eller funktionsnedsättning, allvarlig fysisk sjukdom eller skada, missbrukar, utsätter barnet eller en närstående till barnet för våld/övergrepp, eller oväntat avlider* [1]. De ingår inte heller i definitionen av begreppet Young Carers (Unga omsorgsgivare) som används internationellt för att definiera *barn och ungdomar under 18 års ålder som ger, eller avser att ge, vård, hjälp eller stöd till en familjemedlem, som har en kronisk sjukdom, funktionsnedsättning, svaghet eller missbruksproblematik. De*

*utför ofta regelbundet betydande och omfattande omsorgsuppgifter och tar ett ansvar som motsvarar ett vuxenansvar* [2, s. 378]. Denna definition är dock 25 år gammal och det finns behov av en uppdatering.

Många tonåringar föredrar att anförtra sig till och söka stöd hos vänner snarare än hos föräldrar eller andra vuxna [3]. Flera forskningsstudier har visat att vänners stöd, som kan se ut på många olika sätt, ofta har stor betydelse för barn och unga som har en funktionsnedsättning, långvarig sjukdom, eller psykisk ohälsa [4–6]. Samtidigt är det ont om forskningsstudier som fokuserar på de barn och unga som tar på sig ett sådant omsorgsansvar för en vän. I kapitlet används begreppet ”väinstödjare” för denna grupp av ungdomar.

Kapitlets syfte är att belysa unga väinstödjares nivå av omsorgsansvar, påverkan på deras egen skolgång, deras upplevda hälsa, samt vilket stöd de själva får och vilket stöd de önskar. Kapitlet inleds med en fallbeskrivning och en kortfattad redogörelse för hur ett omfattande omsorgsansvar kan påverka unga människors liv. Huvuddelen av kapitlet bygger på en europeisk och en amerikansk forskningsstudie om tonåringar som tar hand om, eller ger hjälp och stöd till vänner som har hälso-relaterade tillstånd.

För att illustrera hur det kan vara att som ung ta på sig ett omsorgsansvar för en vän, följer här en fallbeskrivning:

**Fallbeskrivning:**

Maja är 14 år och går i årskurs 8. Hennes bästa vän Alice går i samma klass. De båda vännerna har följts åt ända sedan de gick i förskoleklassen och de har haft mycket roligt tillsammans under uppväxten. De senaste två åren har deras vänskap alltmer präglats av allvarstygda frågor. Alice har berättat för Maja att hon känner sig så misslyckad och att hon undrar vad det är för mening med att leva när allt känns så hopplöst. Maja försöker på olika sätt få Alice att bli glad igen. Det bästa är när hon lyckas få Alice att skratta. Då blir Maja alldeles varm inombords.

I sjuan var Alice ofta hemma från skolan. Då låg hon bara hemma i sängen och var ledsen hela dagarna. Nu har Maja bestämt sig för att se till att Alice kommer till skolan varje dag. Hon ringer därför till Alice varje morgon för att övertyga henne om att hon ska komma till skolan. Trots att det blir en omväg för Maja går hon sedan hem till Alice och hämtar henne. Det verkar underlätta för Alice om hon får sällskap till skolan.

I skolan umgås de båda vännerna hela dagarna, men allt oftare händer det att Alice inte vill följa med Maja till matsalen och äta lunch. Hon brukar då säga att hon åt så mycket till frukost så att hon inte är hungrig. De dagar då Maja lyckas få med henne till matsalen tar Alice väldigt lite mat på sin tallrik och ofta går hon direkt till toaletten efteråt. Maja misstänker att Alice då kräks upp den mat som hon har ätit. Maja känner nu ett ansvar att försöka få i Alice något ätbart varje dag.

Alice har ibland sagt att hon funderar mycket över hur det skulle kännas att ta livet av sig, men Maja får inte berätta det för någon. Maja är stolt över att Alice har ett så stort förtroende för henne. Det får Maja att känna sig betydelsefull. Samtidigt är hon väldigt orolig för sin vän och ser därför till att alltid finnas till hands för henne när hon vill prata. Alice säger att det är värst på kvällen när hon har lagt sig. Maja brukar därför skicka ett chattmeddelande till Alice varje kväll för att visa att hon finns till hands. De två vännerna chattar sedan med varandra till sent på natten.

Ibland har det känts alldeles för tungt att bära på all oro och alla hemligheter. Vid ett tillfälle blev det så övermäktigt för Maja att hon anförtrodde sig till en annan kompis. Nu har hon dåligt samvete för att hon har brutit sitt tystnadslöfte. Samvetskvalen och oron för Alice har gjort att Maja nu har svårt att somna på kvällarna. Hon är nästan alltid trött och känner sig nästan lika nedstämd som Alice.

## Bakgrund

Psykisk ohälsa har blivit allt vanligare bland barn och unga [7, 8]. Den psykiska ohälsan påverkar inte bara den drabbade, utan även de personer som strävar efter att finnas till hands, ta hand om, hjälpa och stötta [9]. Att få ta emot förtroliga samtal och ge stöd och hjälp till någon som inte mår bra, kan ge ökat självförtroende, känslor av en inre styrka och personlig mognad, vilket påverkar det egna psykiska välbefinnandet i positiv riktning [10]. Å andra sidan kan ungdomar som i hög grad engagerar sig i vänners psykiska ohälsa, problem och bekymmer få en negativ påverkan på sitt eget välbefinnande [11, 12]. För vuxna som ger stöd och hjälp till någon som lider av psykisk ohälsa medför omsorgsansvaret ofta en oförutsägbart vardag [9] och en hög belastning med ångest, rädsla, sorg och egen psykisk ohälsa som följd [13, 14]. Det finns all anledning att anta att det samma gäller för barn och ungdomar. Flera forskningsstudier har visat att ett omfattande omsorgsansvar under barndom och tonårstid ökar risken för försämrad psykisk hälsa och välbefinnande [15, 16], ojämlik hälsa under de ungas livscykel och socialt utanförskap, med högre skolfrånvaro, avhopp från studier och lägre sysselsättningsgrad [17] och få av dem får professionellt stöd [18, 19].

Forskning om unga omsorgsgivare har huvudsakligen fokuserat uteslutande på de barn och unga som ger vård, hjälp eller stöd till en familjemedlem. Tre svenska studier har i gruppen unga omsorgsgivare även inkluderat ungdomar som tar hand om, ger hjälp eller stöd till vänner och andra närstående [9, 11, 18]. I dessa studier har dock inga jämförelser gjorts mellan de barn och unga som har ett omsorgsansvar för en familjemedlem och de som har ett omsorgsansvar för en vän.

Att ge hjälp och stöd till en vän innebär att ha ett ansvar utanför den egna familjen och det finns därför anledning att anta att omsorgsrollen då ser annorlunda ut jämfört med att ha ett omsorgsansvar inom familjen. Forskning som uteslutande har fokuserat på barn och unga som tar hand om och ger hjälp och stöd till vänner, är sällsynt. Detta kapitel baseras därför i huvudsak på två nyligen publicerade studier, en europeisk [20] och en amerikansk [21]. Båda har sitt fokus på tonåringar som ger hjälp och stöd till vänner.

## Aktuell forskning

Den europeiska studien [20] genomfördes som en delstudie i det forsknings- och innovationsprojekt som finansierats av EU Horizon 2020: Psykosocialt stöd för att främja psykisk hälsa och välbefinnande bland unga omsorgsgivare i Europa – ”ME-WE” [22]. Studien genomfördes med hjälp av en online-enkät, riktad till ungdomar i sex europeiska länder: Sverige, Storbritannien, Nederländerna, Slovenien, Schweiz och Italien (för mer information om enkätens utformning, vänligen se kapitlet *Barn som är anhöriga och unga omsorgsgivare*). Enkäten, som fanns online under ett drygt år, april 2018 – juli 2019, besvarades anonymt, under lektionstid i skolan, av 7146 ungdomar i åldern 15–17 år. Delar av de svenska resultaten publicerades

separat i en svensk rapport [23] medan resultaten från samtliga sex länder publicerades internationellt i en vetenskaplig artikel [20].

I den amerikanska studien [21] rekryterades deltagarna från en gymnasieskola (high school) i Pacific Northwest-regionen i USA. Intervjuer genomfördes med två pojkar och tre flickor i åldern 16–17 år. Samtliga hade en vän som led av psykisk ohälsa. Intervjuerna inleddes med en öppen fråga: ”Hur har det varit för dig att ge stöd till en vän med ångest, depression, eller självmordstankar?” Därefter följde förtydligande uppföljningsfrågor såsom ”Hur var det för dig?” eller ”Kan du berätta mer om det?” [21].

### ***Många ungdomar ger hjälp och stöd till vänner***

Av de 7146 ungdomar som besvarade den europeiska enkäten svarade 2055 (29,2%) att de hade en eller flera vänner med hälsorelaterade tillstånd och av dessa svarade 1121 (56,9%) att de tog hand om eller gav hjälp och stöd till dessa vänner. Att ge hjälp och stöd till vänner var vanligast i Sverige, där enkäten besvarades av totalt 3015 ungdomar, varav 763 (25,7%) svarade att de hade en eller flera vänner med hälsorelaterade tillstånd. Av dessa uppgav 482 (66,2%) att de tog hand om, hjälpte, eller gav stöd till denna vän/dessa vänner, vilket kan jämföras med de andra fem ländernas resultat: Storbritannien 56,3 procent; Slovenien 55,1 procent; Italien 50,0 procent; Nederländerna 47,4 procent; Schweiz 45,5 procent [20].

### ***Vännerna som tar emot hjälpen och stödet***

I den europeiska studien ingick de personer som ungdomarna hjälpte och gav stöd till i deras närmaste vänskapskrets, utom i ett fåtal fall då personen de hjälpte var en nuvarande eller tidigare flickvän/pojkvän/partner, en skolkamrat, kollega, granne, rumskamrat, kusin, syskonbarn, annan släkting, eller en väns syskon. Den vanligaste orsaken till att personen behövde hjälp och stöd var psykisk ohälsa. Andra orsaker var fysisk eller kognitiv funktionsnedsättning, missbruk, samt en rad andra tillstånd som t.ex. långvarig fysisk sjukdom, allergier, trötthetssyndrom, aggressivt beteende, syn- eller hörselskada [20]. Alla de fem ungdomar som deltog i den amerikanska studien gav hjälp och stöd till en vän som led av depression eller självmordstankar [21].

### ***Vänstödjarnas omsorgsansvar***

Det kan vara svårt för ungdomar att inse att de har ett omsorgsansvar och därmed är Unga omsorgsgivare. Detta framgår av de svar som ungdomarna skrev med egna ord i den europeiska enkätstudien. Som exempel kan nämnas en svensk tonåring som skrev: *Jag vet inte om det räknas att stötta en deprimerad vän* [23, s. 16]. Enligt ungdomarna handlade det framför allt om att ge känslomässigt stöd, som att hålla vänner sällskap, hålla ett öga på vänner och se till att vänner mår bra, eller att ta med vänner ut. Vänstödjarna gav känslomässigt stöd i nästan lika stor utsträckning

som jämnåriga som hade omsorgsansvar för en familjemedlem. Stödet kunde se ut på flera olika sätt. Det kunde exempelvis handla om att lyssna när en vän behövde ge utlopp för svåra känslor, att försöka hjälpa en vän att hitta mening i livet, se till att en vän tar sig till skolan varje dag, eller att känna ett ansvar för att en vän får något ätbart i sig varje dag [23].

De fem ungdomar som intervjuades i den amerikanska studien beskrev sin omsorgsroll som en hjälpende roll: "Barn hjälper barn" (*Kids support kids*) [21, s. 36]. De ville visa att de brydde sig om sin vän, genom att finnas till hands på telefon och i chattar när behovet av stöd var stort. Några av dem levde med en ständig oro för att vännen skulle ta sitt liv. Detta medförde att de kände ett behov av att ständigt hålla ett öga på sin vän både i skolan och på fritiden, dygnet runt om det behövdes. Alla fem använde sig av sms och sociala medieplattformar för att visa sin vän att de fanns till hands både dag och natt. De kunde skicka meddelanden fram och tillbaka till varandra i timmar [21].

### ***Omsorgsrollens påverkan på de unga vänstödjarna***

#### *Positiva effekter*

Vänstödjarna uppgav att de mådde bra av att ta hand om och ge stöd till vänner. Deras omsorgsroll ledde till att de lärde sig användbara saker, fick en mer positiv självbild och blev bättre utrustade för att hantera problem [20]. De kände sig hedrade av att deras vän hade så stort förtroende för dem och uppgav att de fick en starkare relation till vännen, samt att de värdesatte den tid de hade tillsammans. De mådde bra när de kunde hjälpa sin vän. Det fick dem att känna att de gjort något bra, att de hjälpt till att förändra världen lite, men de medgav att det var krävande och de trodde inte att vem som helst skulle kunna klara av att ha en sådan roll [21].

#### *Negativa effekter*

Samtidigt som omsorgsrollen kunde ha positiva effekter upplevde de flesta att den också medförde känslor av stress och de hade svårt att koppla bort tankarna på ansvaret för vännen. För en del av dem hade omsorgsansvaret en negativ påverkan på skolresultaten [20]. Ungdomarna förklarade att det var en skrämmande upplevelse att försöka hjälpa en vän med depression eller självmordstankar. De var rädda för att göra något eller säga något som äventyrade vänskapen eller förvärrade situationen och de var rädda för att vännen skulle ta sitt liv. Rädslan för att förråda sin vän och göra saker värre, medförde att vänstödjarna bar på hemligheter som de inte kunde berätta för någon annan. Att vara det enda stödet för vännen beskrevs som en utmaning och ibland kände de ett behov av att sätta gränser och/eller involvera någon vuxen, men de tyckte det var svårt att veta när de i så fall skulle göra det [21].

### ***Vänstödjarnas eget hälsotillstånd***

De unga vänstödjarna rapporterade en sämre hälsorelaterad livskvalitet och en sämre allmän hälsa jämfört med jämnåriga som inte hade en omsorgsroll, men även sämre än de jämnåriga som hade ett omsorgsansvar för familjemedlemmar. Sämst hälsorelaterad livskvalitet och sämst allmän hälsa rapporterades av de ungdomar som hade omsorgsansvar för både en vän och en familjemedlem. Det vanligaste hälsoproblemet hos vänstödjarna var någon form av psykisk ohälsa. För en del av dem hade omsorgsansvaret ibland lett till tankar om att skada sig själv, sin vän eller någon annan [20].

### ***Vänstödjarnas tillgång till eget stöd***

När vänstödjarna fick frågan om vad de själva får för stöd visade det sig att flera av dem stod helt utan eget stöd. Endast en av fyra fick någon form av formellt stöd och en av fem uppgav att någon i skolan kände till att de gav hjälp och stöd till en vän. Knappt hälften uppgav att en nära vän kände till deras omsorgsroll [20].

Ungdomarna kände sig begränsade i sin förmåga att hjälpa. De upplevde att de var dåligt förberedda för omsorgsrollen och oroade sig för att de inte visste vilket tillvägagångssätt som var det bästa. De ansåg att det de hade lärt sig i skolan om psykisk hälsa var otillräckligt. Bristen på självförtroende och känslor av otillräcklig utbildning gjorde att de sökte kunskap på internet, via YouTube-videor och så kallade TED Talks (korta engagerande och tankeväckande videoklipp där experter delar med sig av sina kunskaper), men även via vad de kallade för ”professionella källor”. Trots detta kände de sig fortfarande otillräckliga, önskade att de kunde göra mer och oroade sig för om det de gjorde var rätt eller fel [21].

Även om de satte ett högt värde i att bevara hemligheter insåg ungdomarna att det fanns en punkt när de måste söka ytterligare hjälp. De sa att om någon aktivt övervägde självmord skulle de engagera en vuxen. Å andra sidan saknade de tillit till att vuxna skulle kunna bidra till att förbättra situationen. Ibland hände det att de i stället berättade vissa saker för en annan vän, för att avlasta sig lite av alla de hemligheter som de bar på. I de få fall då vännen efter en tid fått professionell hjälp, upplevde vänstödjarna att detta medförde en lättnad för deras del [21].

### ***Vänstödjarna önskar stöd för egen del***

Ungdomarna beskrev med egna ord vilka former av stöd de önskade sig [23]. Deras önskemål var följande:

- någon att samtala med om det som känns svårt,
- någon som kan hjälpa dem att inte fastna i liknande tankar och mönster som vännen,
- praktiska råd och tips om vad de ska säga och göra i olika lägen för att inte riskera att förvärra vännens situation

- någon som kan påminna dem om att unna sig att ha roligt ibland och inte bara umgås med den vän som de gav stöd till
- att vännen kunde få ett bättre stöd från vuxenvärlden
- en förbättrad elevhälsovård, med fler och mer lättillgängliga möjligheter för barn och unga att få professionellt stöd. Ett förslag var att alla elever ska kallas till samtal med skolkuratoren, precis på samma sätt som alla kallas till hälsosamtal med skolsköterskan.

### Avslutande reflektioner

Det är vanligt att tonåringar ger hjälp och stöd till vänner som har hälsorelaterade tillstånd, oftast psykisk ohälsa. Att ge hjälp och stöd till en vän kan vara berikande, men också krävande för en tonåring som själv befinner sig i övergången mellan barn och vuxen. De svenska vänstödjarnas upplevda hälsa och livskvalitet var mycket sämre, jämfört med jämnåriga som inte hade ett omsorgsansvar, ja till och med sämre än de som hade ett omsorgsansvar för en familjemedlem. Psykisk ohälsa var vanligast och flera av vänstödjarna hade någon gång haft tankar om att skada sig själva, sin vän, eller någon annan. Samtidigt stod de flesta av dem utan stöd och var hänvisade till att på egen hand försöka hantera sina svåra tankar. Nästan hälften av dem vände sig till en annan vän för att få stöd.

Psykisk ohälsa ökar bland barn och unga [7, 8] och många unga föredrar att söka stöd hos vänner snarare än hos vuxna [3]. Detta medför i sin tur att allt fler barn och ungdomar tar på sig rollen som vänstödjare. Att vara en ung vänstödjare kan vara berikande och stärka den egna självbilden, men också medföra oro, rädsla, ångest och negativ påverkan på skolgången och den egna hälsan. När hemligheterna och de svåra känslorna blir allt för svåra att bära på behöver vänstödjaren avlasta sig genom att anförtro sig åt någon. Ofta väljer de då att vända sig till en annan vän. Denna vän blir då i sin tur en vänstödjare som tvingas bära på hemligheter och oro. På detta sätt skapas en ond cirkel, med allt fler unga som mår psykiskt dåligt och utsätts för ökade risker på längre sikt i form av frånvaro från skolan, avhopp från utbildning, lägre anställningsbarhet och socialt utanförskap.

Eftersom många av ungdomarna väljer att anförtro sig till vänner hålls vuxenvärlden effektivt utanför. Det är därför angeläget att vuxenvärlden aktivt börjar arbeta för att bryta denna onda cirkel. För det första är det viktigt att vi på alla nivåer inkluderar unga vänstödjare i begreppet Unga omsorgsgivare. Detta borde vara en självklarhet eftersom de har ett omsorgsansvar som påverkar deras egen livssituation. För det andra behöver unga vänstödjare identifieras så tidigt som möjligt. Här har skolpersonal, fritidspedagoger, fältarbetare och andra som arbetar bland barn och unga en viktig roll. Exempelvis skulle det i skolsköterskans hälsosamtal med eleverna kunna ingå en fråga om eleven har någon familjemedlem, vän eller annan närstående som har ett hälsorelaterat tillstånd och om eleven ger hjälp och stöd till den personen/de personerna.

Det är först när en ung vänstödjare har identifierats som förebyggande insatser kan sättas in. I det förebyggande arbetet är det viktigt att lyssna på de unga vänstödjarnas tankar, synpunkter, önskemål och behov, så att insatserna kan individanpassas. Fokus bör ligga på att förstärka de positiva aspekterna av att ge hjälp och stöd till en vän, samt minimera de negativa aspekterna. ME-WE-modellen, en gruppintervention som samskapades, testades och vidareutvecklades tillsammans med Unga omsorgsgivare i det europeiska ME-WE-projektet [24], är ett exempel på en sådan stödintervention.

## Referenser

1. Hälso- och sjukvårdslagen, HSL, 2017:30, 5 kap. 7§. Hämtad 2025-10-15:  
[https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/halso--och-sjukvardslag\\_sfs-2017-30](https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/halso--och-sjukvardslag_sfs-2017-30)
2. Becker, S. (2000). Young carers. In M. Davies (ed.), *The Blackwell Encyclopedia of Social Work* (p. 378). Oxford: Blackwell.
3. American Psychological Association (APA). Developing Adolescents: A Reference for Professionals. 2002. Hämtad 2025-10-15:  
<http://www.apa.org/pi/families/resources/develop.pdf>
4. De Nardi, L., Trombetta, A., Ghirardo, S., Genovese, M.R.L., Barbi, E., & Taucar, V. (2020). Adolescents with chronic disease and social media: A cross-sectional study. *Arch. Dis. Child.* 105, 744–748.
5. Fortune, S., Sinclair, J., & Hawton, K. (2008). Adolescents' views on preventing self-harm. *Soc. Psychiatry Psychiatr. Epidemiol.* 43, 96–104.
6. Helms, S.W., Dellon, E.P., & Prinstein, M.J. (2015). Friendship Quality and Health-Related Outcomes Among Adolescents With Cystic Fibrosis. *J. Pediatr. Psychol.* 40, 349–358.
7. Hagquist, C. (2010). Discrepant Trends in Mental Health Complaints Among Younger and Older Adolescents in Sweden: An Analysis of WHO Data 1985–2005. *J. Adolesc. Health* 46, 258–264.
8. Salmi, P., & Berlin, M. (2017). Mental disorders are increasing among children and adolescents in Sweden—A nationwide study with focus on gender differences. *Eur. Psychiatry* 41, 84–84.
9. Ali, L., Ahlström, B.H., Krevers, B., & Skärsäter, I. (2012). Daily life for young adults who care for a person with mental illness: A qualitative study. *J. Psychiatr. Ment. Health Nurs.* 19, 610–617.
10. Joseph, S., Sempik, J., Leu, A., & Becker, S. (2019). Young Carers Research, Practice and Policy: An Overview and Critical Perspective on Possible Future Directions. *Adolesc. Res. Rev.* 5, 77–89.
11. Ali, L., Krevers, B., & Skärsäter, I. (2015). Caring situation, health, self-efficacy, and stress in young informal carers of family and friends with mental illness in Sweden. *Issues Ment. Health Nurs.* 36, 407–415.
12. Smith, R.L. (2015). Adolescents' emotional engagement in friends' problems and joys: Associations of empathetic distress and empathetic joy with friendship quality, depression, and anxiety. *J. Adolesc.* 45, 103–111.
13. Bailey, R.C., & Grenyer, B.F.S. (2014). Supporting a person with personality disorder: A study of carer burden and well-being. *J. Personal. Disord.* 28, 796–809.
14. Labrum, T., & Solomon, P. (2018). Safety Fears Held by Caregivers about Relatives with Psychiatric Disorders. *Health Soc. Work* 43, 165–174.
15. Carers Trust. Invisible and in Distress: Prioritising the Mental Health of England's Young Carers. 2016. Hämtad 2025-10-15:  
<https://carers.org/downloads/resources-pdfs/invisibleandindistressreport.pdf>

16. De Roos, S.A., de Boer, A.H., & Bot, S.M. (2017). Well-being and need for support of adolescents with a chronically ill family member. *J. Child Fam. Stud.* 26, 405–415.
17. Leu, A., & Becker, S. (2019). Young Carers. In *Oxford Bibliographies in Childhood Studies*; Montgomery, H., Ed.; Oxford University Press: New York, NY, USA, 2019. Hämtad 2025-10-15:  
<https://www.oxfordbibliographies.com/view/document/obo-9780199791231/obo-9780199791231-0120.xml>
18. Ali, L., Ahlström, B.H., Krevers, B., Sjöström, N., & Skärsäter, I. (2013). Support for young informal carers of persons with mental illness: A mixed-method Study. *Issues Ment. Health Nurs.* 34, 611–618.
19. Lewis, F., Becker, S., Parkhouse, T., Joseph, S., Hlebec, V., Mrzel, M., Brolin, R., Casu, G., Boccaletti, L., Santini, S., D'Amen, B., Socci, M., Hoefman, R., de Jong, N., Leu, A., Phelps, D., Guggiari, E., Magnusson, L., & Hanson, E. (2023). The first cross-national study of adolescent young carers aged 15–17 in six European countries. *Int. J. Care Caring* 7, 6–32.
20. Brolin, R., Hanson, E., Magnusson, L., Lewis, F., Parkhouse, T., Hlebec, V., Santini, S., Hoefman, R., Leu, A., & Becker, S. (2023). Adolescent Young Carers Who Provide Help and Support to Friends. *Healthcare (Basel)*, 11(21), 2876-. Hämtad 2025-10-15: <https://doi.org/10.3390/healthcare11212876>
21. Roach, A., Thomas, S.P., Abdoli, S., Wright, M., & Yates, A.L. (2021). Kids helping kids: The lived experience of adolescents who support friends with mental health needs. *J. Child Adolesc. Psychiatr. Nurs.* 34, 32–40.
22. ME-WE Young Carers Project. Tillgänglig online: <http://Me-We.eu/the-project/>
23. Brolin, R., Magnusson, L., & Hanson, E. (2022). Unga omsorgsgivare: Svensk kartläggning – delstudie i det europeiska ME-WE-projektet. *Nka Rapport Barn som anhöriga* 2022:1.
24. Casu, G., Hlebec, V., Boccaletti, L., Bolko, I., Manattini, A., & Hanson, E. (2021). Promoting Mental Health and Well-Being among Adolescent Young Carers in Europe: A Randomized Controlled Trial Protocol. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 2045–.