

Effektrapport 2025

1. Vad arbetar vi för?

- Vilken förändring strävar vi efter?

Sedan 2010 har Stiftelsen Trygga Barnen stöttat barn och unga mellan 7 - 25 år som växer upp, eller har vuxit upp, i en familj med någon form av missbruksproblematik. Trygga Barnen arbetar utifrån visionen att alla barn och unga kan utvecklas till trygga individer trots missbruk i familjen.

Enligt Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning har drygt 20% av alla barn i Sverige någon gång under uppväxten haft minst en förälder med alkoholproblem. Det motsvarar omkring 430 000 barn och räknas andra former av missbruk och beroenden in så ökar siffrorna nämnvärt. ¹ Samtidigt avstår 4 av 10 vuxna från att agera när de misstänker att ett barn far illa av en vuxens alkoholkonsumtion, det på grund av att de saknar kunskap och är rädda att göra fel. ²

Trygga Barnen vill bidra till förändring på både individ- och samhällsnivå:

Barn och unga ska ges det stöd och den hjälp som de önskar och behöver.

Fler ska ges ökad medvetenhet kring konsekvenserna av att växa upp i ett hem med missbruk.

Barn och unga ska känna minskad känsla av skam, skuld och ensamhet kopplat till missbruk i familjen.

Barn och unga ska ges stärkt självkänsla, trygghet och framtidstro.

Förebygga destruktiva beteenden och bryta det sociala arvet som missbruk medför.

Fler vuxna ska ges kunskap och mod att våga agera när de misstänker att ett barn far illa.

¹ Ramstedt, M., 2019. *Hur många barn växer upp med föräldrar som har alkoholproblem?*

Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, (rapport 185)

² Orbe, J. & Ahrén, S., 2025. *Barndom utan baksmälla 2025*. Verian

TRYGGA Barnen DET ANGÅR ALLA

- Beskriv målgruppen för arbetet och deras roll i förändringen

Primär målgrupp:

Barn och unga mellan 7 - 25 år som växer upp, eller har vuxit upp, i en familj med någon form av missbruksproblematik.

Den primära målgruppen kan bära på mycket skuld och skam, samt en känsla av att de ansvarar för den anhörigas missbruk. Många känner sig ensamma i deras situation och saknar kunskap om att det finns stöd att få. Genom individanpassat stöd ökar vi kunskapen, bygger trygga relationer och gemenskap, samtidigt som vi tillsammans bryter tabun när vi pratar om missbruksproblematiken.

Den primära målgruppen ges möjlighet att påverka stödet och vara en del i förändringen. Innan, under och efter stödet kan den primära målgruppen tycka till om stödet genom samtal och frågelåda där de kan lämna in deras tankar, idéer eller missnöje. Förändringen mäts genom utvärderingsenkäter där vi ges kännedom om huruvida de anser att stödet uppnått önskad effekt.

Sekundär målgrupp:

Vuxna i allmänhet.

Vuxna är avgörande för att fler barn och unga ska ges rätt stöd och känna trygghet. När fler vuxna ges kunskap, ökad insikt, samt mod att agera när de misstänker att barn far illa.

Trygga Barnen når den sekundära målgruppen genom samtal med givare, vid föreläsningar för företag, yrkesverksamma, beslutsfattare och i mötet med vuxna anhöriga. Vi vill inte bara öka den sekundära målgruppens kunskap, utan också stärka deras förmåga att agera.

Genom projektet Barndom utan baksmälla sprider vi information och kunskap till vuxna i idrotts- och föreningslivet. Informationsspridning, utbildningar och referensgrupp ger den sekundära målgruppen kunskap och mod att våga lita på deras mag- och medkänsla och agera när de misstänker att ett barn far illa av en vuxens alkoholkonsumtion.

Genom quiz, enkäter och frågeformulär kan vi följa upp förändring i kunskap, samt samla in synpunkter kring hur vårt arbete kan utvecklas utifrån deras behov. När informationsspridning kombineras med uppföljning, gör vi inte bara den sekundära

TRYGGA Barnen DET ANGÅR ALLA

målgruppen delaktig, vi säkerställer också att vi inte bara sprider kunskap utan att den faktiskt tas emot och förstås, således visar forskningen att effekt uppnås. ³

2. Vad har vi gjort?

- Vilka insatser har genomförts och på vilket sätt?

Trygga Barnens arbete består av olika typer av insatser. Under året har vi erbjudit kostnadsfritt och individanpassat stöd till den primära målgruppen med fokus på hjälp till självhjälp. Samtidigt har vi arbetat förebyggande genom att öka barn och ungas kunskap om missbruksproblematiken, men också vuxnas kunskap och förmåga att uppmärksamma och agera när de misstänker att ett barn far illa.

Under året har vi fortsatt arbetat för att sänka tröskeln till att söka stöd, skapa trygga relationer och minska känslan av ensamhet.

Trygg Punkt

Under 2025 har Trygga Barnen fortsatt erbjudit kostnadsfritt och individanpassat stöd till den primära målgruppen. I vår Stockholmsbaserade stödverksamhet Trygg Punkt har barn och unga mött trygga vuxna med egna, bearbetade erfarenheter, av att växa upp i en familj med missbruksproblematik.

Totalt 102 unika barn och unga tog del av vårt fysiska stöd.

Trygg Punkt har under året haft ett särskilt fokus på att nå barn och unga i Järvaområdet då det är ett område där tillgången till stöd kan vara mer begränsad. För att minska tröskeln till att söka stöd har vi deltagit på Sommar på Torget och under Järvaveckan. Utöver det genomförde vi även 10 aktiviteter i Järvaområdet för att belysa missbruksproblematiken och fånga upp barn och unga som kan vara i behov av stöd.

Vi har under året genomfört följande insatser inom Trygg Punkt:

³ MUCF, 2023. *Gemenskap och social närhet - Civilsamhällets förutsättningar i landsbygder*. Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor

TRYGGA Barnen DET ANGÅR ALLA

Trygg Grupp

Trygg Grupp syftar till att ge den primära målgruppen en trygg och kontinuerlig gemenskap där de får möta andra i en liknande situation som förstår och kan relatera. Vi anordnade fyra åldersindelade stödgrupper per termin med 12–14 träffar per grupp. Grupperna leds av 2–3 ledare, trygga vuxna med egna bearbetade erfarenheter av att växa upp i en familj med någon form av missbruk.

Vid varje grupptillfälle diskuterade de utifrån specifika teman som familj, självförtroende, självkänsla och framtid, med tillhörande övningar. För de yngre grupperna låg fokus mer på lek och rörelse, medan de större fokuserade mer på samtal. Många barn och unga återkommer under flera terminer och gruppen är inte bara en stödgrupp utan en plats där barn och unga känner gemenskap och får vänner för livet.

Totalt 32 deltagare.

Trygg Hand

Trygg Hand syftar till att ge barn och unga ett individuellt stöd som bland annat kan bidra till stärkt självkänsla och stärkt tillit till vuxenvärlden. Det kan liknas vid ett mentorskap där den stödsökande matchas med en trygg vuxen med egna, bearbetade, erfarenheter av att växa upp i en familj med missbruk. Stödet är flexibelt och anpassas efter den stödsökande.

Tillsammans har de satt upp mål som de arbetar utifrån samtidigt som de hittar på roliga aktiviteter. Det kan handla om att stärka självkänslan, få stöd i möten med socialtjänsten eller att få fler viktiga vuxna i den stödsökandes nätverk.

Totalt 11 deltagare.

Totalt 37 träffar.

Tryggt Häng

Tryggt Häng syftar till att skapa en trygg och inkluderande mötesplats för barn och unga. De ges möjligheten att få möta andra i en liknande situation och hitta på roliga aktiviteter tillsammans med trygga vuxna.

TRYGGA Barnen DET ANGÅR ALLA

Vid omkring två helgtillfällen i månaden öppnade vi upp lokalen och skapade en trygg och inkluderande mötesplats för barn och unga. Utifrån deras önskemål anordnade vi aktiviteter som DIY smycken, bakade, hade tacokvällar och arrangerade en CV-workshop. För att sänka tröskeln till att söka stöd och få fler barn och unga att våga sig till oss fick de ta med sig en kompis.

Totalt 78 deltagare.

Totalt 23 häng.

Tryggt Lov

Tryggt Lov syftar till att erbjuda barn och unga trygga, meningsfulla och gemenskapsfrämjande aktiviteter under skolloven. Aktiviteterna genomförs på olika platser i Stockholms län för att öka tillgängligheten och möjliggöra för fler att delta och komma in i vårt stöd. Vid varje kortare skollov erbjuds 4–5 lovaktiviteter, samt under 2 av sommarlovets veckor.

Under året erbjöd vi aktiviteter utifrån barn och ungas önskemål, bland annat åkte vi skridskor, drejade, var på spa och JumpYard, samt åt hotellfrukost. Vi strävade efter att erbjuda aktiviteter som främjade rörelse och kreativitet, samt att det var upplevelser de annars kanske inte hade haft möjlighet till.

Totalt 177 deltagare.

Totalt 25 lovaktiviteter.

Trygga Högtider

Trygga Högtider syftar till att ge barn och unga uppväxta i familj med missbruk en möjlighet att fira högtider i en trygg och nykter miljö tillsammans med närvarande vuxna. En till två veckor innan jul och midsommar så firar vi högtiden tillsammans med barn och unga och deras nära och familj.

Under högtidsfirandena står barn och ungas önskemål, behov och intressen i centrum och aktiviteter planeras därefter. Under året hade vi bland annat sockervaddsmaskin, mjukglass, artistbokning, pyssel och discorum samt julklappsutdelning.

TRYGGA Barnen DET ANGÅR ALLA

Totalt omkring 173 deltagare.

Trygg Kontakt

Trygg Kontakt syftar till att erbjuda ett lättillgängligt lågröskelstöd där barn och unga genom stödchatten får anonymt lättillgängligt stöd, råd och vägledning utifrån deras individuella behov. Det är ofta ett första steg för kontakt då flera barn och unga har kommit in i vårt fysiska stöd genom chatten. I chatten möter barn och unga vuxna med egna, bearbetade, erfarenheter.

Under året skickade vi ut frågor i stödchatten, de formulerades utifrån målen och berörde upplevd ensamhet, trygghet och gemenskap. Dessa frågor skickades ut i stödchatten under året. Det gav den primära målgruppen en möjlighet att anonymt beskriva deras situation, samt en möjlighet för oss att anpassa vårt stöd efter det behov som uttrycks av målgruppen.

Under året hade vi öppet tre dagar i veckan, fredag - söndag kl. 19–23, samt vissa onsdagar under en period. Under juledigheten utökades chattens öppettider till varje dag, med extraöppet på julafton och nyårsafton, vilket resulterade i ett ökat tryck i chatten.

Totalt omkring 1558 stödkontakter.

Lokala Hjältar

Lokala Hjältar syftar till att öka tillgången till stöd för barn och unga genom att stärka de lokalt och ideellt engagerade vuxna med egna, bearbetade, erfarenheter av att växa upp i en familj med missbruk.

Under året kartlade de lokala hjältarna stödinsatser, relevanta verksamheter och evenemang i sina respektive kommuner. Med stöd i deras kontaktnät inledde de samarbeten med skolor, föreningar och andra relevanta aktörer. Deras arbete har möjliggjort att fler barn och unga snabbt kunnat hänvisas till rätt stöd och insatser i deras kommun. De lokala hjältarna har även arbetat uppsökande vid skolor, föreningar och lokala evenemang. Insatsen har skapat trygghet och givit barn och unga en möjlighet att successivt våga dela sina erfarenheter och ta del av stöd.

Under hösten genomfördes en strukturell omorganisation hos Trygga Barnen kopplat till de lokala hjältarna. Det som tidigare varit ett separat projekt blev under årets andra halva en integrerad del av Trygga Barnens verksamhet.

Totalt rekryterades och utbildades 26 volontärer.

TRYGGA Barnen DET ANGÅR ALLA

Två kompetensutvecklingstillfällen erbjöds till volontärerna.

Lokala hjältar och volontärer nådde ut till omkring 8000 barn och unga nationellt

Lokala hjältar erbjöd 5 lokala kostnadsfria aktiviteter.

Föreläsningar

Föreläsningar syftar till att öka barn och ungas kunskap om missbruk, psykisk ohälsa och informera om vart den som känner igen sig kan vända sig för stöd. Vi föreläser även för vuxna med syfte att öka kunskapen om missbruksproblematik och stärka deras förmåga att uppmärksamma och agera.

Under början av 2025 erbjöds kostnadsfria elevföreläsningar i grundskolor och gymnasier i Stockholmsområdet. Under året har vi även nått den sekundära målgruppen genom föreläsningar för bland annat givare, företag och socialtjänst.

Totalt 54 elevföreläsningar.

Totalt nåddes 1300 barn och unga.

Barndom utan baksmälla

Barndom utan baksmälla syftar till att göra skillnad för barn som far illa av vuxnas drickande. Det är ett initiativ framtaget av Systembolaget tillsammans med barnrättsorganisationerna Bris, Maskrosbarn, Trygga Barnen och World Childhood Foundation. Inom initiativet riktar vi på Trygga Barnen oss till vuxna i idrotts- och föreningslivet.

Under året har vi spridit information och kunskap till allmänheten och idrotts- och föreningslivet genom guiden "Avgörande ögonblick", digital utbildning, informationsutskick och kostnadsfria utbildningar för ledare, kansli och styrelse. Vi utbildade även våra volontärer och Lokala Hjältar som kunde sprida kunskapen vidare i deras nätverk.

Under året startade Trygga Barnen, tillsammans med en representant från Systembolaget, en referensgrupp med representanter från Riksidrottsförbundet, Svenska Skateboardförbundet och Svenska Ridsportförbundet. I referensgruppen diskuterades hur idrotts- och föreningslivet kunde utveckla sitt arbete med att fånga upp barn som far illa av vuxnas alkoholkonsumtion.

Tillsammans med de andra partnerorganisationerna inom initiativet anordnades ett seminarium under Anhörigveckan där omkring 90 personer deltog. Det var ett

TRYGGA Barnen DET ANGÅR ALLA

kunskapshöjande tillfälle som skapade en djupare förståelse för problematiken, men också en ökad motivation att prioritera arbetet med att fånga upp barn som far illa.

Totalt nåddes 1 130 000 vuxna genom informationsspridning, utbildning och marknadsföring.

Totalt 101 digitala utskick till aktörer inom e-sporten.

Totalt 3 referensgruppsmöten.

Totalt 90 deltagare vid seminariet under Anhörigveckan.

3. Vad har det skett för förändring?

- Vilka konkreta förändringar ser vi under den period som insatsen pågått (det vill säga vid en jämförelse före och efter insatsen)?
- Hur vet vi att dessa förändringar är relevanta för målgruppen?

Trygga Barnens olika insatser har mål som är direkt kopplade till den förändring vi strävar efter att uppnå. För att följa upp insatserna använder vi olika mätmetoder. I vissa fall mäter vi före och efter insatsen, andra fall genom utvärderingsenkäter, anonyma frågor eller återkoppling genom samtal.

Under året har insatserna framförallt skapat förändringar i stödsökandes upplevda trygghet, självkänsla, ensamhet, relationer och stress. Samtidigt som vuxna givits ökat mod att omsätta deras nya kunskap i praktisk handling. Genom att kombinera kvalitativa och kvantitativa uppföljningar har Trygga Barnen givits en mer nyanserad bild av vilka förändringar insatserna uppnår, om de är relevanta för målgruppen och vilka utmaningar som finns.

Trygg Punkt

I Trygg Grupp och Trygg Hand har de stödsökande fått svara på en enkät vid stödets terminsstart och slut. Där fick de stödsökande bland annat skatta deras upplevda självkänsla, trygghet i relationer och stressnivå. Vid terminsslut jämfördes svaren innan och efter för att vi skulle se huruvida de upplever en förändring. I Trygg Punkt användes även en anonym utvärderingsenkät där de stödsökande får ge feedback på gruppverksamheten,

TRYGGA Barnen DET ANGÅR ALLA

trygg hand, tryggt häng och lov. De fick beskriva vad de tyckte hade fungerat bra och vad de hade lärt sig, samt förbättringsförslag.

Utifrån våra mätverktyg kan vi se att mötet med trygga, nyktra vuxna med liknande uppväxterfarenheter skapat igenkänning, tillit och hopp och de stödsökande. I den självupplevda förändringsenkäten beskriver barn och unga efter genomförda stödinsatser att de upplever en ökad trygghet, stärkta vardagsstrategier en känsla av att ha blivit sedd för deras behov.

Högtidsfirande och aktiviteterna under Tryggt Häng och Tryggt Lov har bidragit till en minskad känsla av ensamhet och ökad social gemenskap. Genom trygga och positiva upplevelser visar mätningen av den självupplevda förändringen att stödinsatserna skapat meningsfulla aktiviteter och ett tryggt socialt sammanhang under lov och helger.

Således bidrar Trygga Barnens stödinsatser till en förbättrad psykisk hälsa, stärkt självkänsla och ökad tilltro till vuxna vilket är relevant för målgruppen.

Trygg Kontakt

Genom chatten erbjöds lättillgängligt och anonymt stöd utifrån individens behov. Vid behov hänvisades även de stödsökande vidare till andra relevanta stödinsatser, således säkerställde vi att barn och unga, vid behov, fick fortsatt och mer långsiktigt stöd. Vi ser att chatten bidrar till förändring och att den är relevant för målgruppen.

När vi utökade öppettiderna under juledigheten ökade även trycket i chatten med barn och unga som var i behov av stöd.

Under året genomfördes ingen före och eftermätning av insatsen. Däremot fick barn och unga möjlighet att anonymt svara på frågor om hur de upplevt chatten och om den bidragit till ökad trygghet och minskad känsla av ensamhet. Barn och unga beskriver att: "Ni blev för mig i alla fall som en liten extra kompis dom kvällarna som var jobbiga", "Det är en trygghet hör mig att ni har chatten öppen hela jul och nyår". Igenkänningen i samtalet med en trygg vuxen som har egna, bearbetade, erfarenheter bidrog till en minskad känsla av ensamhet då barn och unga kunde ges stöd inom olika områden som familjeproblem, beroende, våld och ätstörningar.

Vi ser en utvecklingsmöjlighet gällande uppföljningen av chatten som insats, för att vi ska kunna mäta om den bidrar till en konkret förändring hos den primära målgruppen.

Lokala Hjältar

Rindögatan 15, 115 36 Stockholm
Tel 070 477 79 10
kontakt@tryggabarnen.org
www.tryggabarnen.org

TRYGGA Barnen DET ANGÅR ALLA

Lokala Hjältars och volontärers erfarenhetsbaserade kompetens bidrog till igenkänning, tillit och trovärdighet i mötet med barn och unga. Genom enkäter och samtal med projektledare i stödverksamheten och Barndom utan baksmälla säkerställdes att deras insats relaterade till den förändring som vi ämnar uppnå. De uppmuntrades också att komma med egna förslag kring hur insatsen görs bäst i deras område eller med deras stödsökande för att vi tillsammans skulle uppnå förändring. Således säkerställde vi att våra insatser förankrades i verkliga behov hos målgruppen.

Resultaten visar att Trygga Barnens Lokala Hjältar och volontärer, genom deras lokala närvaro, har spridit kunskap till vuxna, lyft barn och ungas röster, brutit tabun, samt visat den primära målgruppen att de inte är ensamma och att det finns hjälp att få.

Föreläsningar

Föreläsningarna syftade till att öka kunskapen om missbruksproblematik och ge barn och unga information om att det finns stöd att få. Genom insatsen nåddes både barn och unga som själva känner igen sig och barn och unga i allmänhet som gavs ökad kunskap om missbruksproblematiken och vad de kan göra om de misstänker att en kompis mår dåligt hemma.

I återkoppling från föreläsningarna framkommer att vissa barn och unga som känner igen sig upplever en minskad känsla av ensamhet och att de fått lättare att sätta ord på sina erfarenheter. De har lärt sig att fler går runt med klumpen i magen och att de har rätt att må bra även om någon i deras närhet mår dåligt.

Genom återkoppling ser vi att vuxna, genom föreläsningar, givits ökad kunskap och insikt att det finns barn i deras närhet som far illa. Vissa vuxna som kände igen sig i innehållet kunde, genom kunskapen de gavs, sätta ord på vad de varit med om och förstå att deras uppväxt givit dem konsekvenser.

De vuxna visade även en vilja att bidra till Trygga Barnens verksamhet, både i form av volontärskap och gåvor.

Barndom utan baksmälla

Genom informationsspridning har vuxna i idrotts- och föreningslivet givits ökad kunskap och konkreta råd för hur de bör agera när de misstänker att ett barn far illa av en vuxens alkoholkonsumtion. Många föreningar berättade att de tidigare saknade kännedom om hur

TRYGGA Barnen DET ANGÅR ALLA

många barn som påverkas negativt av vuxnas drickande, samt att de inte arbetat aktivt med detta tidigare.

Genom QR koder med korta frågeformulär efter utbildningstillfällena kunde vi följa att våra insatser bidragit till förändrade beteendemönster och att kunskapen implementerats i den sekundära målgruppens vardagliga möte med barn och unga. Efter utbildningstillfällena framkommer det att deltagarna upplever att de givits ökad insikt, handlingsberedskap och mod att agera. En person uttryckte att utbildningen givit henne insikt och mod att "våga lita på sin magkänsla" och att hon nu kommer fråga hur barnet hon tidigare varit orolig för mår. När fler vuxna i idrotts- och föreningslivet, samt vuxna i allmänhet ges kunskap och ett ökat mod att faktiskt agera tillskrivs fler barn skyddsfaktorer. Även inom e-sporten såg vi genom återkoppling att vuxna upplevde att de givits ökat mod att agera.

Genom upprepande återkoppling ser vi en vilja från idrotts- och föreningslivet att på en organisationsnivå förändra rutiner och prioritera arbetet med att fånga upp barn som far illa i deras föreningar. Referensgruppen har bidragit till en ökad spridning av kunskap och identifierat vilka hinder som finns att få föreningslivet att förstå vikten av att arbeta med frågan. Utifrån deltagandet i referensgruppen har Svenska Riksidrottsförbundet arbetat fram nya riktlinjer med information om hur föreningar kan fånga upp barn som far illa. Det är tydligt att insatsen inte bara ökat den sekundära målgruppens kunskap utan även bidragit till stärkt handlingsförmåga och förändrade arbetssätt i idrotts- och föreningslivet.

4. Hur har vi bidragit till förändringen?

4.1 Har våra insatser bidragit till den förändringen vi ser?

Trygga Barnen bedömer att verksamhetens insatser bidragit till förändringen som redogjorts för ovan. Genom enkäter för självskattning, före och eftermätningar, anonyma frågor och återkoppling från vuxna som deltagit i utbildningar och lyssnat till föreläsningar ser vi att våra insatser bidragit till den förändring vi ämnat att uppnå genom våra insatser.

Samtidigt ser vi en utmaning när det kommer till att med säkerhet fastställa att förändringarna vi ser kan isoleras till våra insatser. För den primära målgruppen kan det exempelvis finnas yttre omständigheter som familjerelationer, skola eller andra faktorer som kan påverka enkätsvar och självskattningar. Trygga Barnen kan därför inte med säkerhet fastställa att förändringen vi menar att våra insatser bidragit till enbart beror på

TRYGGA Barnen DET ANGÅR ALLA

våra insatser under året, eller om de istället kan ses som bidragande faktorer till förändringen. Vi arbetar ständigt med att utveckla effektmätningen för att kunna förstå vilka faktorer som bör mätas för att vi ska kunna identifiera huruvida insatserna bidrar till förändringen.

Genom att involvera både den primära och sekundära målgruppen har vi kunnat utforma insatser utifrån verkliga behov. Att vi har vuxna i stödverksamheten som har egna, bearbetade, erfarenheter skapar igenkänning och minskad känsla av ensamhet. Skapandet av relation med trygga vuxna stärker tilliten till vuxenvärlden och framtidstron hos den primära målgruppen.⁴ Genom utvärderingar ser vi även att barn och unga, genom stödet de tar del av, har givits stärkta strategier att hantera deras vardag, ökad trygghet och minskad känsla av ensamhet. Det gör att vi kan argumentera för att våra insatser bidrar till den förändring vi ämnar uppnå.

För den sekundära målgruppen är kopplingen mellan insats och upplevd förändring tydligare. Genom att öka deras kunskap och förståelse ser vi att de har givits ökat mod att agera när de misstänker att ett barn påverkas negativt. När vuxna ges information och kunskap är de mer benägna att agera⁵, det är även något som bekräftas av i återkoppling och uppföljning efter informationsspridning till den sekundära målgruppen.

Trygga Barnen bedömer därför att informationsspridningen till vuxenvärlden bidragit till ökad medvetenhet och motivation hos den sekundära målgruppen, men ser samtidigt ett behov av att utveckla uppföljningen för att bättre kunna mäta hur det skapat faktiska beteendeförändringar.

4.2 Finns det tecken på att förändringen är hållbar över tid?

Den förändring vi strävar efter tar tid. Vi vet att skam, skuld och en känsla av ensamhet gör det svårare för den primära målgruppen att söka stöd. Därför krävs långsiktighet och kontinuitet för att våra insatser ska skapa en hållbar förändring.

Det finns ett långsiktigt behov av vårt arbete. Sedan 2010 har Trygga Barnen arbetat med att ge stöd till den primära målgruppen. Många barn och unga återkommer till våra stöd termin efter termin, samtidigt som skolor fortsätter att efterfråga våra föreläsningar och

⁴ Zeinalipouryazd, H., Maarefcand, M., Zanhari, N., 2025, Trusted adult and providing changes for youth living with drug users' parents: a qualitative study. Children and Youth Services Review. Vol 176

⁵ Deci, E.L, and Ryan, R. M. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. American Psychologist. Volume 55. (2000).

TRYGGA Barnen DET ANGÅR ALLA

förebyggande insatser. I vår stödverksamhet kan barn och unga bygga relationer med trygga vuxna över tid, då stödet fortsätter även om en termin avslutas. Genom stödchatten finns vi tillgängliga där barn och unga befinner sig, vilket sänker tröskeln till att söka stöd och bidrar till att minska känslan av ensamhet. Det ökade antalet kontakter under juledigheten 2025 synliggör ett särskilt stort behov av stödinsatser under högtider, då många barn och unga kan uppleva ökad ensamhet, otrygghet och utsatthet.

Även för den sekundära målgruppen ser vi förutsättningar för hållbar förändring. Genom bevarandet och skapandet av kontakter inom den sekundära målgruppen skapar vi hållbara relationer som i sin tur gör att fler vuxna känner ansvar och trygghet i att agera när de misstänker att ett barn påverkas negativt. Vårt arbete med att bygga långsiktiga relationer med den sekundära målgruppen tar tid men bidrar till att göra förändringen hållbar över tid. När vuxna, utifrån kunskap de givits genom Trygga Barnens insatser, vet vilka tecken som signalerar att ett barn eller en ung far illa och faktiskt agerar som vi uppnår förändring, tillsammans.

Volontärerna utgör en ytterligare viktig del i att skapa hållbar förändring. Deras engagemang bidrar till lokal närvaro, ökad räckvidd och kännedom om missbruksproblematiken, samt synliggör vilket stöd som finns att få.

Sammantaget ser vi att när barn och unga ges stöd, trygghet och gemenskap, samtidigt som vuxna får kunskap, verktyg och mod att agera skapas en hållbar förändring. Där fler barn och unga ges förutsättningar att utvecklas till trygga individer trots missbruk i familjen.

5. Hur vet vi att vi gör rätt saker?

- Hur följer vi upp resultaten?

Barn och ungas situation påverkas av olika faktorer, vilket gör det svårt att isolera den upplevda förändringen till en viss insats. Därför är systematisk uppföljning och utvärdering av resultat avgörande för att vi ska kunna studera huruvida våra insatser möter målgruppens behov och uppnår den förändring vi strävar efter.

För den sekundära målgruppen följer vi upp resultaten genom återkoppling och utvärdering. Uppföljningen gör det möjligt för oss att se om deltagarna upplever ökad kunskap, förståelse och handlingsberedskap. Utifrån erfarenhet ser vi att det är ett sätt att inte bara säkerställa att de givits kunskap, utan att den även omsatts i praktisk handling.

TRYGGA Barnen DET ANGÅR ALLA

Under 2026 utvecklar vi effektmätningen i stödverksamheten. Vi arbetar fram tydligare och mer konsekventa rutiner för att mäta effekten av stödverksamheten. Med indikatorer som kan följas över tid och som går att applicera på flera av verksamhetens insatser. Några exempel på indikatorer vi ser ett behov av att mäta för att kunna isolera förändringen till våra insatser är:

- Minskad ensamhet genom en ökad känsla av gemenskap
 - Ökat framtidshopp
 - Större kontaktnät
 - Ökad självkänsla och självförtroende
 - Möjlighet att förändra sin tillvaro
-
- Hur använder vi lärdomar för att utveckla verksamheten?

Trygga Barnen arbetar kontinuerligt med att utveckla verksamheten och dess insatser. Den primära målgruppen är inte bara mottagare av stödet utan ges även möjlighet att påverka verksamheten genom bland annat utvärderingsenkäter. Där får de beskriva hur de tycker om grupperna under terminen, vad som fungerat bra och mindre bra, samt vad de vill ska förändras eller utvecklas inför kommande termin.

Under 2025 planerades och anpassades våra insatser utifrån utvärderingens resultat under tidigare verksamhetsår. Det är ett sätt för oss att använda resultaten och utveckla våra insatser utifrån de behov som finns. Aktiviteter som genomfördes i Trygg Punkt under året utformades utifrån önskemål från barn och unga. Således säkerställer vi att våra insatser inte bara "bockas av" utan att de utformas tillsammans med och utifrån barn och ungas behov. Det ser vi som avgörande för att vi ska utveckla verksamheten och uppnå önskad förändring.

Under 2025 identifierades följande lärdomar som Trygga Barnen tagit med sig i planerandet och genomförandet av aktiviteter under 2026.

- Trygg Kontakt: Säkerställa att fler stödsökande ska ges möjlighet att lämna återkoppling på hur de upplever stödet.
- Helg och Lovaktiviteter: Många bokar in helg och lovaktiviteter med kort framförhållning. För att underlätta deltagandet kommer påminnelser via sms att skickas ut till de som anmält sig dagen innan planerad aktivitet. Vi kommer fortsätta att planera och genomföra aktiviteter utifrån barn och ungas önskemål.

TRYGGA Barnen

DET ANGÅR ALLA

- Återkoppling från deltagare och volontärer visar att mindre grupper skapar bättre förutsättningar för trygghet, samtalskvalitet och fördjupning. Därför kommer vi framöver att ha en maxgräns på åtta deltagare per termin.
- Trygga Häng med workshopfokus lockar fler deltagare än mer öppna teman på häng. Samtidigt har vi identifierat ett växande behov av att få stöd i praktiska livsområden som cv skrivning, jobbsökningar och a-kassa. Därför utvecklas Tryggt Häng med fler aktiviteter som kombinerar gemenskap med konkret stöd i vardagen.