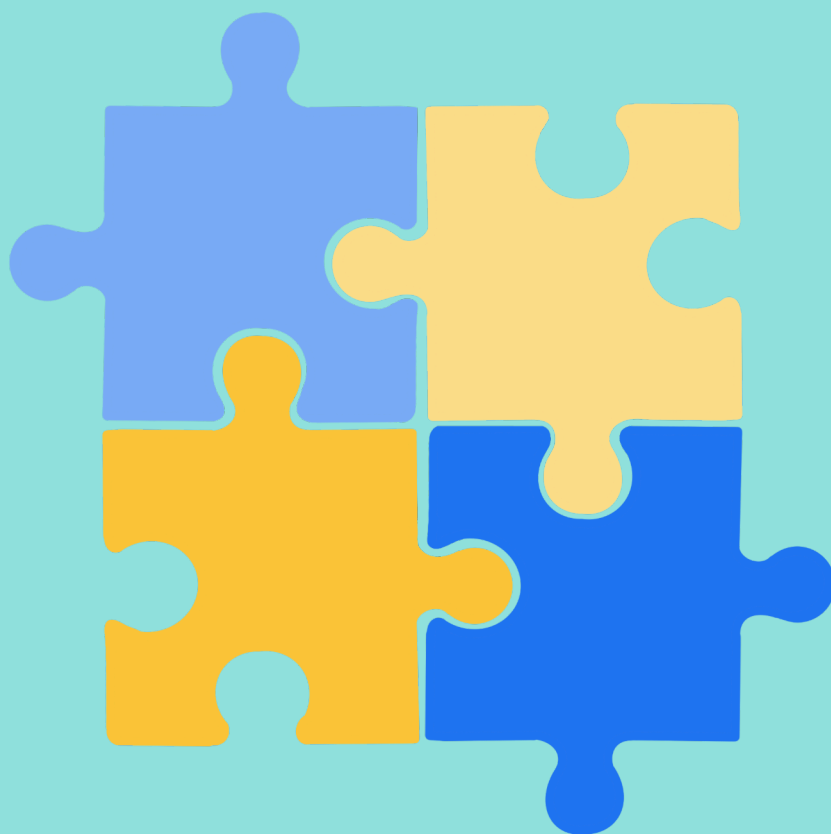


Gör plats!

en guide för jourer som vill driva
mötesplatser för unga



Textproduktion: Förenade jourer
Formgivning: Katrijn Smout
Illustrationer: Julia Zhigaleva
Publicerad av: Förenade jourer 2025



Inledning	4
• Vad är en mötesplats?	4
• Varför just jourer?	5
Ordlista	6
Del 1: Varför?	8
• Ensamhet bland barn och unga	8
• Trygga rum som förebygger	8
Del 2: Planera!	11
• Kartläggning av ungas behov	11
• Avgränsa målgruppen	12
• Separatistiska och öppna rum	13
• Fysiska och digitala mötesplatser	14
• Resurser	15
Del 3: Starta!	18
• Bemanning	18
• Aktiviteter	19
• Att nå ut	21
• Rutiner och konflikthantering	23
Del 4: Avslutande tips	27
• Vanliga svårigheter	27
• Så gjorde de	29
Tjej- och transjouren i Lund: Q-hänget	29
Tjejjouren Miranda: Ungdomsambassadörerna	31
• Vidare läsning och stöd	34
Referenslista	36

Inledning

Hej! Vad kul att du har hittat till vårt metodmaterial om mötesplatser.

Det här metodmaterialet riktar sig till dig som är aktiv i en jourverksamhet och vill starta eller utveckla arbetet med att skapa mötesplatser för unga. Oavsett om ni är i uppstart, redan har en etablerad plats eller bara är nyfikna så hoppas vi att innehållet kan ge inspiration, kunskap och konkreta verktyg att ta med i det praktiska arbetet.

Syftet med detta material är att stötta ungdomsjourer i arbetet med att skapa mötesplatser, men även andra ideella aktörer och föreningar i civilsamhället.

Materialet har tagits fram under hösten 2025 tillsammans med tjej-, trans- och ungdomsjourer som har erfarenhet av att driva mötesplatser, och med stöd av relevant forskning. Projektet har finansierats av Folkhälsomyndigheten.

Vad är en mötesplats?

I det här materialet använder vi ordet mötesplats för att beskriva ett utrymme, fysiskt eller digitalt, där unga kan träffas på fritiden. Materialet utgår från att barn och unga behöver trygga platser där de kan vara sig själva, möta andra och känna att de hör till.

Mötesplatser kan vara digitala eller fysiska, öppna för alla eller riktade till specifika grupper. Det som gör en plats till en mötesplats är inte i första hand lokalen eller plattformen, utan mötet mellan människor och det sociala sammanhang som skapas där. Därmed utgör mötesplatser en viktig förebyggande insats mot ensamhet och är en form av förändringsarbete. De kan utmana normer och skapa nya gemenskaper som ett alternativ till skolan eller andra miljöer där unga inte alltid känner sig trygga eller inkluderade.

Mötesplatser kan se olika ut. Det kan handla om öppna verksamheter, temakvällar, trygga forum på nätet, bokklubbar eller styrda workshops och aktiviteter. Det finns mycket roligt en kan hitta på! Det viktiga är att platsen är ett tryggt rum som utgår från ungas behov och är förankrad i jourens värderingar.

En mötesplats ska vara:

- en trygg och frivillig miljö
- bemannad av trygga vuxna
- en plats där unga kan påverka innehållet
- tillgänglig för olika funktionsvariationer och livssituationer
- fri från krav på prestation
- förankrad i jourens värderingar

En mötesplats kan också vara:

- separatistisk (t.ex. för tjejer, queera unga)
- en plats för aktivism
- en lugn plats för fika eller häng utan krav
- en temakväll med inbjuden gäst
- ett digitalt häng
- en kreativ verkstad, film- eller spelkväll
- tillfällig under en viss period (t.ex. skollov)
- återkommande varje vecka eller månad

Varför just jourer?

Genom att erbjuda samtalsstöd på stödstökandes egna villkor skapar jourer viktiga trygga rum för barn och unga. Jourer gör redan mycket för att skapa gemenskap för unga och sitter därmed på mycket kompetens om bemötande och normkritik. Många bedriver också ett omfattande utåtriktat arbete, till exempel genom att hålla föreläsningar i skolor eller för yrkesverksamma, anordna och delta på event, sprida information i sociala medier och samarbeta med andra aktörer.

Både i det utåtriktade arbetet och i stödverksamheten möter jourer unga som inte alltid känner sig hemma i skolan eller andra sammanhang. I den kontexten kan mötesplatser vara ett intressant komplement till jourernas övriga verksamhet. Mötesplatser behöver inte alltid vara egna eller fristående. Ibland är det mest effektiva att ansluta till befintliga sammanhang, till exempel fritidsgård, aktivitetshus, (kultur)skola. Det ger jourer möjlighet att synas mer, etablera sig i lokalsamhället och skapa trygga relationer med unga. Inte bara med stödsökande i kris utan också i vardagen.

Samtidigt vet vi att jourer redan bär mycket. Att driva en mötesplats kräver tid, engagemang, resurser och ofta tålamod. Det här materialet vill därför inte säga att alla jourer bör driva mötesplatser eller lägga på ytterligare ansvar. Istället vill vi erbjuda stöd till de jourer som vill utforska möjligheten att utveckla något nytt. Kanske gör ni redan delar av det vi beskriver, kanske vill ni börja i det lilla, eller kanske är tiden inte rätt just nu.

Varje jour har sina förutsättningar. Oavsett så gör ni skillnad och det är viktigt att jourarbetet känns meningsfullt och hållbart för just er. Ingen kan göra allt, och det får vara helt okej.

Ordlista

Mötesplats - en plats där människor samlas för att umgås och delta i aktiviteter. Till exempel en allmän plats i en stad, ett kulturhus eller en online-plattform.

Civilsamhället - är där jourerna befinner sig. Civilsamhället är ett samlingsnamn för icke-vinstdrivande organisationer. Andra exempel utanför jourvärlden är organisationer som arbetar med klimat och miljö, politiskt obunden opinionsbildning och trossamfund.

Tillgänglighet - att utforma samhället så att alla människor kan använda och ta del av det oavsett funktionsförmåga. Detta inkluderar fysisk framkomlighet, som att kunna ta sig runt i byggnader, och tillgång till information och digitala tjänster. Syftet är att alla ska kunna delta och ha samma möjligheter till självständighet och delaktighet.

Separatism - att skapa trygga rum för en specifik grupp som delar identitet, kultur, språk eller vissa erfarenheter. Många jourer är könsseparatistiska åt olika håll och inom jourrörelsen kommer ofta separatismen från en vilja om att stödsökande och stödgivare ska kunna identifiera sig med varandra på något sätt för att målgruppen ska känna sig tryggare.

Normmedvetenhet - att ifrågasätta de normer och maktstrukturer som finns i samhället, och att vara medvetna om hur normer och våra privilegier påverkar oss. Till exempel heteronormen, tvåkönsnormen, funktionsnormen.

Intersektionalitet - att maktpositionerna påverkas av flera samhällsstrukturer på samma gång. Begreppet används för att synliggöra normer och maktdynamiker som påverkas av bland annat kön, klass, ålder, etnicitet, och funktionalitet.

BIPOC - står för Black, Indigenous och People of Color. Förkortningen används för att beskriva svarta, ursprungsfolk och andra icke-vita grupper, som ofta utsätts för strukturell diskriminering.

HBTQIA+ - står för Homosexualitet, Bisexualitet, Trans, Queer, Intersex och Asexualitet Intersex. Plusset (+) används för att inkludera sexuella läggningar och könsidentiteter som inte ryms under bokstäverna. Varianter är HBTQ och det engelska LGBTQ.

Cisperson - en person vars könsidentitet och könsuttryck stämmer överens med könet den tilldelades vid födseln.

Transperson - en person vars könsidentitet och/eller könsuttryck inte stämmer överens med könet den tilldelades vid födseln.



Del 1: Varför?

Den här delen handlar om att förstå varför det här arbetet behövs. I detta avsnitt sätter vi mötesplatsen i ett större sammanhang, som en del av arbetet i att motverka ensamhet, psykisk ohälsa och utanförskap bland barn och unga.

Ensamhet bland barn och unga

Ensamhet är ett växande samhällsproblem i Sverige. Det talas ofta om ensamhet bland äldre, men även barn och unga har visat sig uppleva stor ensamhet. I nationella enkäter beskriver många unga en känsla av att stå utanför, att inte höra till eller att sakna någon att prata med.

Ensamhet kan vara både social (brist på relationer), emotionell (brist på närhet, förtroliga relationer) och existentiell (känslan av att ingen lyssnar på en eller förstår en). De här formerna överlappar ofta och påverkar både psykiskt och fysiskt välmående. Även personer som har vänner kan uppleva stor ensamhet om relationerna saknar emotionell närhet eller trygghet.

Till skillnad från en självvald ensamhet som kan vara positiv och trevlig, handlar ofrivillig ensamhet om en smärtsam brist. Det kan innebära en oro över att vara ensam på skolrasten, att inte ha någon bästa vän, att känna sig annorlunda eller fel. Det kan leda till psykiska besvär som ångest, nedstämdhet, låg självkänsla och i vissa fall självskadebeteende eller suicidtankar. Kronisk ensamhet kan även leda till fysiska besvär.

Statistik visar att var sjätte skolbarn i åldrarna 11, 13 och 15 ofta eller alltid känner sig ensamma. Flickor uppger i högre grad än pojkar att de känner sig ensamma.¹ Vissa grupper löper en högre risk, bland annat unga med funktionsnedsättning, psykisk ohälsa och hbtqia-personer. Bland barn och unga vuxna ser vi också att livsövergångar kan leda till ensamhet, till exempel när en börjar i en ny skola eller förlorar en närstående.²

Ensamhet är inte bara en individuell känsla utan det är ett samhällsproblem, dvs känslan formas av hur samhället ser ut. Om du inte kan ta dig till aktiviteter på grund av otillgänglighet, om du utsätts för mobbning eller om du upplever att du inte passar in i normen, då blir ensamhet också en fråga om rättigheter och inkludering. Att motverka ensamhet handlar alltså om mer än att bara "träffa folk". Det handlar om att skapa platser där unga får känna tillhörighet, blir sedda och får vara sig själva.

Trygga rum som förebygger

För många är skolan den enda fasta platsen där de regelbundet träffar andra. Men alla känner sig inte trygga där. Mötesplatser är viktiga för att de erbjuder ett

¹[Folkhälsomyndigheten 2023.](#)

²[Folkhälsomyndigheten 2024.](#)

alternativ till skolan; ett sammanhang där unga får träffa andra som de kanske aldrig skulle ha träffat annars. Unga som saknar meningsfulla sammanhang löper större risk att hamna i destruktiva miljöer och situationer. Särskilt unga som lever med social eller ekonomisk utsatthet, har svårt i skolan, eller tillhör minoritetsgrupper, kan behöva extra stöd för att hitta trygga alternativ.

Kom ihåg: jourernas förebyggande arbete handlar inte om att "rädda" någon i en akut situation utan om att så ett frö och skapa möjligheter.

Visste du att...

- var sjätte elev i åldrarna 11, 13 och 15 känner sig ofta eller alltid ensam.
- var fjärde elev stannar hemma från skolan på grund av otrygghet eller ensamhet.
- 9% av alla barn i åldern 10-18 har inte någon kompis att prata med eller vara med.
- fler killar än tjejer upplever att de saknar emotionellt stöd.
- ungdomar med annan könsidentitet än tjej eller kille anger att de känner sig ensam i betydligt större omfattning än killar och tjejer.
- 30% av personer mellan 16-29 år känner sig ibland, ofta eller alltid ensam.
- ensamhet är vanligare bland unga som har en funktionsnedsättning, är hbtqi+ eller nyanlända.



Del 2: Planera!

Kartläggning av ungas behov

Att planera en mötesplats för unga börjar med att förstå vilka behov de har och vilken vardag de lever i. Behov och intressen varierar mycket mellan olika platser och grupper. Därför är det viktigt att fundera över de faktorer som påverkar ungas möjligheter till att delta och känna sig trygga. Vad som fungerar i en större stad kan vara helt annorlunda på en mindre ort eller i ett område med andra socioekonomiska villkor. Tänk då på faktorer som tillgång till kollektivtrafik, fritidsmöjligheter, skolmiljö, upplevd trygghetsnivå osv.

För att få en bred bild av målgruppen kan vi hämta kunskap från olika håll.

Prata direkt med unga! För att veta vad unga vill och behöver, kan det vara ett effektivt första steg att fråga målgruppen. Fråga vad de vill, hur de vill det och under vilka omständigheter. Hur kan vi göra det?

- ▷ Sprid anonyma enkäter i sociala medier, eller sätt upp QR-koder till enkäten på platser där unga befinner sig. Till exempel skolan, fritidsgården, biblioteket, kommunens ungdomshus.
- ▷ Organisera en fokus- eller expertgrupp där unga får dela med sig fritt.
- ▷ Prata med elever under föreläsningar eller workshops i skolan. Ni kan ta med en anonym frågelåda, äta lunch tillsammans med eleverna eller delta i rastaktiviteter.
- ▷ Reflektera över det unga berättat i stödverksamheten. Det kanske har kommit upp några återkommande ämnen. Till exempel återkommande samtal om skolstress eller intresse för videospel.

Prata med dem som möter unga! De kan ge tips om vad som funkar i kontakten med unga, och vad som kan kännas utmanande. Hur kan vi göra det?

- ▷ Hör av er till skolpersonal, till exempel lärare, mentorer eller kuratorer. De träffar unga dagligen och kan hänvisa dem till jouren direkt.
- ▷ Få kontakt med andra lokala aktörer som organiserar fritidsaktiviteter för unga. Vad gör de redan och hur kan ni komplettera varandra?
- ▷ Delta i föräldramöten. Det kan göra det lättare för vårdnadshavare att känna sig bekväma med att låta sina barn delta på mötesplatsen.
- ▷ Kolla om det finns nätverksträffar för yrkesverksamma som ni kan gå med i. Många kommuner har forum där polis, kommun och civilsamhälle regelbundet delar erfarenheter och kunskap.

Även efter att ni dragit igång kan ni använda mötesplatsen som lärverktyg. Ni behöver inte ha en färdig idé från början. Mötesplatsen i sig kan bli ett verktyg för att lära känna målgruppen bättre, och kartlägga om och om igen.

Reflektera samtidigt över varför unga söker sig till mötesplatsen och vilka som inte kommer. Kanske vill de ha gemenskap, samtal, stöd, nya vänner, eller bara en plats där de kan "vara". Vad vet vi verkligen om våra ungdomar, och vad tror vi bara? Vilka delar av deras vardag behöver vi förstå bättre?

Avgränsa målgruppen

Efter att ha funderat över hur vi kan få bättre koll på ungas behov, kan vi börja fundera på själva målgruppen. En tydligt definierad målgrupp är en viktig grund för en lyckad mötesplats.

Ibland kan det vara bra att börja brett och testa vilka som kommer, men erfarenheter från olika jurer visar att ett mer nischat fokus ofta ger bättre resultat. För dem som jobbar med mötesplatsen blir det lättare att till exempel ta fram mer riktad marknadsföring eller planera aktiviteter utifrån en avsmalnad målgrupp. Det gör det även lättare för deltagarna att veta vad de kan förvänta sig. Det är ofta bättre att våga vara nischad än att försöka nå alla samtidigt.

Exempel på målgrupper:

- tjejer eller killar i en viss ålder
- unga som mår dåligt
- unga vuxna
- unga med NPF
- tjejer och icke-binära
- HBTQIA-ungdomar
- unga i riskmiljöer*
- nyanlända
- BIPOC-ungdomar
- unga med ett särskilt intresse

*Riskmiljöer innebär olika omgivningningar och situationer som barn och unga lever i och där själva förhållandena utgör en risk för att de ska utveckla psykisk ohälsa. Exempel är familjer med missbruksproblem, ekonomiska svårigheter, familjevåld.

När vi funderar på målgruppen kan vi utgå från kartläggningen vi gjorde tidigare: Vilka grupper har uttryckt ett behov av mötesplatser? Vilka riskerar att hamna utanför befintliga sammanhang?

Utifrån det kan vi avgränsa målgruppen på olika sätt. Det kan handla om könsidentitet, ålder, intressen eller andra faktorer som påverkar vilka som ska känna sig välkomna på mötesplatsen.

Men det är minst lika viktigt att fundera på kompetensen i juren. Vilka erfarenheter och kunskaper har vi redan? Vad kan behöva utvecklas för att möta målgruppens behov på ett bra sätt? Om ni till exempel vill starta en mötesplats för HBTQIA-ungdomar eller BIPOC-ungdomar är det jätteviktigt att de som jobbar med mötesplatsen har särskild kunskap eller erfarenhet av dessa frågor, eller att ni

planerar in utbildning och handledning. Det handlar inte om att vara "experter" utan om att ha en trygg grund att stå på.

Olika målgrupper kan ge mötesplatsen olika syften eller fokus. Vissa ungdomar har ett större behov av att kunna prata om mental hälsa och hitta stöd hos varandra. Andra vill hellre prova nya aktiviteter eller delta i workshops. Beroende på vem vår målgrupp är kan vi koppla mötesplatsen till bredare samhällsfrågor. Men det är inte alltid nödvändigt. Ofta räcker det med att skapa en trygg plats där alla får vara som de är.

Tips från jourerna!

- ◇ Reflektera över vilka ni vill nå.
- ◇ Hur kan vi nå målgruppen? Krävs särskild kompetens, uppsökande arbete, språkkunskaper osv?
- ◇ Fundera på varför de skulle vilja delta.
- ◇ Vad kan hindra vissa från att delta?
- ◇ Våga testa och justera målgruppen.
- ◇ Låt syftet växa fram med erfarenhet.

Separatistiska och öppna rum

I planeringsfasen ska vi också fundera över vilken typ av rum vi vill erbjuda. Vad är poängen med separatistiska eller öppna rum?

Separatism är en grundprincip i hur många jourer organiserar sig. Separatistiska grupper och rum kan skapa trygghet och gemenskap för ungdomar som delar identitet och/eller erfarenhet. Och för vissa deltagare kan just det separatistiska rummet vara en förutsättning för att våga delta. Samtidigt kan de som arbetar med mötesplatsen fokusera på särskilda frågor som rör just målgruppen i det separatistiska rummet.

Tanken med separatistiska rum är att deltagarna ska få vila från normer och förväntningar. De kan vara särskilt viktiga för grupper som ofta känner sig osynliga i andra miljöer.

Här är det värdefullt att tänka intersektionellt. Unga har olika identiteter och erfarenheter som påverkar deras vardag, och genom att tänka intersektionellt kan vi förstå hur exempelvis kön, etnicitet, sexuell läggning eller funktionsvariation samverkar och påverkar trygghet och delaktighet. Det hjälper oss att skapa mötesplatser där fler känner sig sedda på sina egna villkor.

Känner ni igen er i följande tankar så kanske ni ska överväga att driva en separatistisk mötesplats:

- ▷ “Vi vill skapa en plats där deltagarna slipper känna att de måste representera en hel grupp eller förklara sin situation.”
- ▷ “Tjejer i vår kommun vågar inte gå på fritidsgården som är killdominerad.”
- ▷ “Vi har mer kompetens inom queerfokuserat stöd så det blir naturligt att bygga vidare på det.”

Öppna rum kan däremot skapa inkludering och gemenskap över identitetsgränser. Poängen här är då att erbjuda möjligheter för unga oavsett bakgrund att mötas och förstå varandras erfarenheter. Det kan också möjliggöra att få träffa andra ungdomar utanför ens vanliga miljö.

Känner ni igen er i följande tankar så kanske ni ska överväga en öppen mötesplats:

- ▷ “Ett öppet format gör det möjligt att nå ut till fler där olika erfarenheter får mötas.”
- ▷ “På vår mindre ort skulle målgruppen bli för liten för att hålla igång en separatistisk verksamhet.”

Fysiska och digitala mötesplatser

I en tid där det sociala livet allt mer rör sig mellan fysiska och digitala rum bör vi fundera över vilken typ av mötesplats som bäst uppfyller vårt syfte och målgruppens behov. Nedan går vi igenom varför man skulle välja att driva en fysisk, digital eller hybrid mötesplats.

Den fysiska mötesplatsen är kanske den man tänker på först. En fysisk plats kan vara som en frizon utanför skolan och hemmet. Relationer byggs oftast lättare i fysisk närvaro. Platsen kan vara på jouten, en fritidsgård, ett café, biblioteket, kulturhus eller hos en annan verksamhet.

Tips från jourerna!

- ◇ Pynta lokalen och gör den till ungdomarnas lokal.
- ◇ Lokalen ska vara hemtrevlig och tillgänglig.
- ◇ Erbjuder ni fysiska stödsamtal, se till att samtalsrummet ligger avskilt från mötesplatsen.
- ◇ Erbjud fika eller mat så att fler har möjlighet att delta.

En digital mötesplats kan vara ett bra val när man vill öka tillgängligheten och möta unga där de redan befinner sig. En digital plattform kan nå unga över hela landet, och man kan nå de som av olika skäl inte har möjlighet att ta sig fysiskt till någon lokal. Det kan även vara en mer flexibel och kostnadseffektiv lösning för de journaler som inte har en lokal eller inte har resurser för att hyra in sig någonstans.

En digital mötesplats kan se ut på olika sätt. Man kan till exempel starta ett forum på Discord där unga kan logga in i olika samtalsrum och (video)chatta. Där kan man organisera spelkvällar, bokcirklar, quiz eller bara pratstunder på distans. Även Zoom och Microsoft Teams kan funka bra för den här typen av aktiviteter. Eller så kan man använda sina vanliga sociala medier och köra livesändningar om olika teman där unga kan chatta med varandra, ställa frågor eller bara vara med och lyssna.

Samtidigt finns det en del utmaningar kopplade till det digitala. Det kan till exempel vara svårare att skapa trygghet (tänk på: trolling, nätmobbning), bygga tillit och kontrollera vilka som deltar och vad som sprids. Det kräver också viss kompetens från de som arbetar med mötesplatsen att kunna hantera tekniska problem och skapa trygghet på distans.

Tänk på! Moderera alltid chatten och ha tydliga regler kring netetikett.

Vill ni öka tillgängligheten men också träffas irl? Då kan en hybrid lösning vara ett alternativ. Hybrid mötesplatser ger ungdomar möjligheten att delta både fysiskt och digitalt. Det kan vara en "mjukstart" för de som inte vågar eller kan delta fysiskt direkt. Till exempel: vi ses fysiskt första tisdagen i månaden och helgen innan dess finns det möjlighet att chatta på Discord och lära känna varandra lite grann.

Det digitala kan vara toppen men det kan aldrig helt ersätta att träffas på riktigt. Att hänga i samma rum och se varandra ger något annat som inte går att få online. Det betyder inte att man måste ha en fysisk mötesplats utan digitala alternativ kan funka utmärkt. Men det kan vara bra att ha i åtanke när man funderar över mötesplatsens syfte.

Resurser

Resurser är ofta begränsade för många journaler, och för att driva mötesplatser behövs tid, pengar, relationer och engagerade människor. Men många journaler visar att det går att komma långt med kreativitet och framför allt lokala samarbeten. Kanske finns det ett ungdomshus som kan låna ut lokaler utan kostnader, eller ett trygghetsnätverk där polis och kommun kan bidra med kunskap och samordning. Sådana samarbeten i lokalsamhället kan ge tillgång till resurser som annars vore svåra att bygga upp på egen hand.

Generellt så behövs pengar till lokaler (om det inte finns gratisalternativ), mat och/eller fika, material för aktiviteter, pynt osv. Ni kan söka medel som är specifikt avsedda för mötesplatsen. Mindre projektbidrag ger möjlighet att pilottesta idéer under en kortare period medan större bidrag kan ge kontinuitet. Ett alternativ som kan vara intressant för er är ett idéburet offentligt partnerskap (IOP). Det är en form

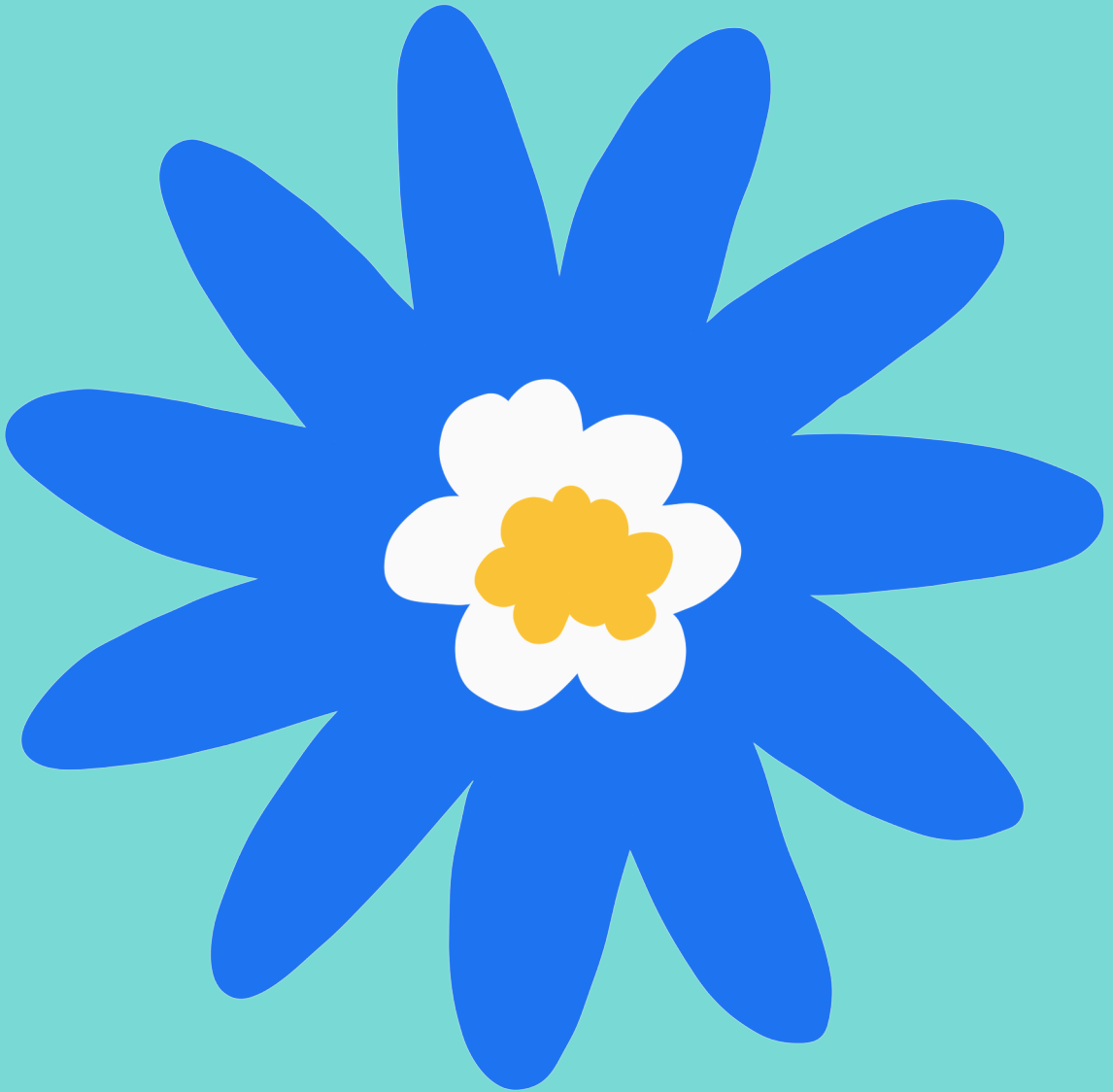
av samarbete med kommunen som ger en tryggare ekonomi och stärker jourens erkännande i lokalsamhället.

Det kräver mycket arbete att söka bidrag och bygga relationer i lokalsamhället men det är också en investering för framtiden. Ett starkt nätverk öppnar dörrar, både ekonomiskt och praktiskt. Samtidigt vet många hur snabbt förutsättningarna kan förändras. Ett år finns det pengar till att bjuda på mat, nästa år kanske det bara räcker till fika. Det viktiga är att fortsätta etablera sig som samhällsaktör, även när resurserna växlar.

Tips för hur vi kan tänka kring resurser:

- ◇ **Kartlägg era resurser!** Ni kanske sitter på fler resurser än ni tror och kan prioritera vad som behöver stärkas.
 - ▷ Vilken tid kan vi lägga realistiskt?
 - ▷ Vilka personer har vi tillgång till? Volontärer, anställda, styrelse?
 - ▷ Vilka pengar finns? Egna medel, projektbidrag, annan finansiering?
 - ▷ Vilka relationer har vi? Kommun, skolor, företag, föreningar?
- ◇ **Fundera över lokala möjligheter!** Finns det föreningar, företag eller kommunala verksamheter som kan bidra med lokaler, material, personal eller kompetens?
- ◇ **Bygg relationer!** Delta i lokala nätverksträffar och samverkansmöten. Visa kommunen och andra kontakter vad jouren kan bidra med. Synlighet ökar chansen till extra stöd!
- ◇ **Rekrytera "mötesplats-volontärer"!** Behöver ni fler hjälpande händer? Rekrytera volontärer som (endast) jobbar med mötesplatsen. De kan eventuellt gå en extra utbildning efter grundutbildningen och stötta i jourens utåtriktade verksamhet.

Har ni frågor om hur ni på jouren kan söka projektbidrag, eller behöver ni tips och stöd i detta? **Hör av er till oss på Förenade jouer!**



Del 3: Starta!

Bemanning

Superviktigt med mötesplatsen är en väl fungerande bemanning som ungdomarna känner sig trygga med. Nedan kommer vi gå igenom bemötande och ansvar för mötesplatsens ledare.

Vilka är mötesplatsens ledare?

Det kan vara olika och viktigast är att det är trygga vuxna som bemannar. Hos de jourer som har anställda ser vi att det oftast är anställda som leder mötesplatsen samt ansvarar för verksamheten generellt. Men inte alla jourer har personal eller vill/kan lägga ytterligare ansvar på sina anställda, och då behövs ett engagerat gäng volontärer.

Det är viktigt att fundera på en rollfördelning som funkar för just er. Kommunera tydligt kring roller och uppgifter så att alla vet vem som ansvarar för vad. Det minskar stress och skapar stabilitet i verksamheten.

En möjlig ansvarsfördelning kan se ut så här:

Roll:	Ansvar:	Exempel på uppgifter:
Anställd	Övergripande ansvar	Planerar scheman, ser över budget, ansvar för marknadsföring, rutiner, följer upp verksamheten
Volontär	Praktiskt stöd på plats	Tar emot ungdomar, leder aktivitet, ställer fram fiket, städar

Men det finns många andra upplägg att välja. Mötesplatsen kan vara helt volontärdriven, till exempel. Kanske styrelsen eller en särskild arbetsgrupp i volontärgänget ska ha ett övergripande ansvar?

Vilka som gör vad beror helt på hur ni är organiserade, hur många medlemmar ni har och vad medlemmarna faktiskt vill jobba med. Hur ni än gör så bör ni fördela ansvaret över olika personer. Ingen kan göra allt själv.

Ledarna ska:

- vara trygga och engagerade personer. Samma personer varje gång stärker relationer och skapar förtroende bland ungdomarna.
- bemöta ungdomarna utifrån en normkritisk och inkluderande hållning.
- vara relevanta för målgruppen. Till exempel personer som själva identifierar sig som hbtqia+ vid hbtqia-separatistiska mötesplatser.

- fundera på olika sätt att inkludera deltagarna. Hälsa på alla som deltar, gör en runda i början/slutet eller hitta på andra små ritualer som får alla att känna sig lika välkomna.

Utmaningar med en volontärdriven mötesplats:

- Volontärer har ofta andra jobb, familj och fritidsaktiviteter vilket gör att de kanske inte kan vara på plats regelbundet.
- Volontärer kanske inte är medlem i jouren under en längre period vilket kan skapa perioder med färre resurser och ökad belastning.
- Schemaplanering kan behöva anpassas till volontärernas tillgänglighet vilket gör scheman mindre stabila.

Vi vill såklart att alla ska känna sig trygga hos oss. Att arbeta med barn är ett stort ansvar, och när vi driver mötesplatser behöver vi se till att ledarna kan hantera sitt uppdrag på ett professionellt sätt. För att säkerställa det kan jouren till exempel:

- be om ett utdrag ur belastningsregistret.
- kontrollera referenser från tidigare ideella uppdrag, skola eller jobb.
- ha ett kort samtal om varför personen vill bli ledare och hur hen ser på uppdraget.

Aktiviteter

Aktiviteter är ofta en central del av en mötesplats. Det kan vara workshops, spel, temakvällar eller mer kravlöst häng. Samtidigt handlar det inte bara om vad man gör utan det är lika viktigt att unga får påverka format och innehåll. Detta bidrar till att mötesplatsen upplevs som deras egen.

Uppstyrt eller spontant

Aktiviteterna kan vara mer uppstyra, eller mer spontana där material och resurser finns tillgängliga och deltagarna får ta initiativ. Hur ni vill lägga upp aktiviteter beror på era resurser och deltagarnas behov.

För nya mötesplatser kan det vara enklare att börja med planerade aktiviteter och successivt öppna upp för friare former av häng. Det ger trygghet för både volontärer och deltagare samtidigt som rutiner hinner etableras. Uppstyra aktiviteter kan fungera som inkörsport, ett sätt att locka deltagare till mötesplatsen som senare kan växa till mer spontana och kravlösa häng.

Exempel på uppstyra aktiviteter:

- Workshops (baka, dans, annat kreativt)
- Temadiskussioner
- Filmvisning
- Quiz

Däremot kan man välja att satsa mer på spontana aktiviteter också. De främjar gemenskap och en mer avslappnad stämning. Deltagare slipper en eventuell prestationsångest och får mer agens. På detta sätt blir mötesplatsen en plats där ungdomar kan hänga fritt och skapa ett eget socialt sammanhang. Oftast finns det också mer flexibilitet på spontana aktiviteter för att komma eller gå precis när en vill.

Exempel på spontana aktiviteter:

- Bord med brädspel eller kortspel
- Chill-hörna med musik och snack
- Öppet kreativt rum med pysselmateriel, måla, skriva
- Picknick i parken

Vad ni än gör så bör ni fundera över hur ni kan skapa förutsägbarhet och struktur. En återkommande struktur, exempelvis fasta och regelbundna tider, ger trygghet i vardagen. Både för deltagare och för volontärer.

Tänk då också på om deltagarna behöver föränmäla sig eller ej, och på vilket sätt. Fundera över när föränmälan kan skapa trygghet eller när det skapar barriärer från att delta. Föränmälan kan vara nödvändig för vissa aktiviteter, det kan skapa en mer hanterbar miljö och tydligare förväntningar för alla. Samtidigt bör det inte hindra folk från att delta.

Begränsningar för deltagande

Fundera över hur många deltagare är lagom för er mötesplats. Mindre grupper (< 10 personer) kan öka trygghetskänslan och eventuellt skapa bättre möjlighet till samtal. Större grupper (> 10 personer) kan däremot öka känslan av att vara del av något socialt. Även detta är något man absolut kan våga testa, och är helt beroende av mötesplatsens syfte och era resurser.

Ibland kan det hända att en person vill delta men egentligen ligger utanför målgruppen, till exempel när personen är för ung/gammal eller inte tillhör mötesplatsens separatistiska målgrupp. Det kan kännas svårt att säga nej, men genom att prata igenom i jouten hur ni vill hantera dessa situationer på förhand blir det lättare att agera konsekvent. På så sätt kan ni alltid ge en tydlig förklaring om någon inte får delta. Det är viktigt att ni informerar deltagarna om vad som gäller i förväg.

När gränserna behöver vara strikta:

- ▷ När deltagandet kan påverka tryggheten i gruppen. Om någon är mycket yngre eller äldre än de andra kan det göra att vissa deltagare känner sig otrygga eller utanför.
- ▷ När syftet med mötesplatsen kräver en tydlig målgrupp. Det gäller särskilt i separatistiska sammanhang.

När gränserna kan vara flexibla:

- ▷ När en yngre deltagare som ligger precis under åldersgränsen anses som mogen nog.
- ▷ När en äldre deltagare precis passerat åldersgränsen kan den eventuellt få ett annat ansvar på mötesplatsen. Till exempel så kan den hjälpa till med det praktiska.
- ▷ När en särskild aktivitet inte är strikt kopplad till målgruppen.

Låt unga påverka

Det är viktigt att skapa möjligheter för unga att lämna feedback och önskemål på ett lågröskelsätt. Till exempel så kan ni sätta upp QR-koder vid entrén som länkar till en kort enkät eller inleda feedbacksamtal i slutet av träffarna. Feedback och reflektion på mötesplatsen kan bli en avslutningsritual som ger ungdomarna en tydlig struktur och en mjuk övergång från aktivitet till avslut.

Muntlig feedback kan ofta vara mer givande än skriftlig. Frågor som “Hur kändes det idag?” eller “Vad skulle du vilja göra nästa gång?” kan ge snabb och konkret input. Digitala feedbackmöjligheter kan däremot vara anonyma vilket kan uppskattas av vissa och blir lättare att öppna upp, men risken för troll och oseriösa svar ökar. Det kan vara svårt att få respons så ha tålamod och våga testa olika metoder för att fånga ungas röster.

Ett väldigt spännande sätt att låta unga påverka innehållet är genom att låta dem hålla i planeringen ibland. Ni kanske har ett gäng engagerade ungdomar som vill ta på sig mer ansvar. Ha då alltid tydliga ramar kring tid, resurser och andra regler. Och glöm inte återkoppling efteråt.

Exempel på hur deltagarna kan planera:

- Ett projekt över flera träffar där de bygger något, skapar en utställning, arrangerar ett event.
- Rotationssystem där varje träff har en ny “ansvarig grupp”.
- En temadag eller temavecka där de ansvarar för aktiviteter kopplade till temat.
- Månatligt planeringsmöte tillsammans med de som jobbar med mötesplatsen.

Att nå ut

Att nå ut till unga är ofta en av de största utmaningarna när man startar en mötesplats. Erfarenheter från olika jurer visar att det kan vara svårt att få deltagare och att unga inte alltid vet att mötesplatsen finns. Hur kan vi arbeta med mötesplatsens synlighet utåt?

Syns där unga finns

Det enklaste sättet att nå unga är att bygga relationer där unga redan finns. Skolor, fritidsgårdar och idrottsföreningar är naturliga platser att synas på. Praktiskt kan det

innebära att anställda och/eller volontärer besöker klassrum för att berätta om mötesplatsen, sätter upp affischer där unga rör sig eller har ett informationsbord på skolans öppettid, temadagar eller föräldramöten.

Ett samarbete med andra verksamheter som arbetar med unga kan också göra skillnad. Det kan även vara värdefullt att nå ut till vårdnadshavare. Ibland får ungdomar inte delta på vissa aktiviteter eller fritidsgårdar för att de anses som otrygga miljöer. Särskilt på orter där oro för trygghet är stor är det relevant att vårdnadshavare får information om mötesplatsen för att bemöta deras känsla av otrygghet för att låta sina barn delta.

Utöver att synas fysiskt på olika ställen kan ni såklart också synas digitalt. Då är det viktigt att fundera på vilka plattformar som er målgrupp använder sig av så att ni finns där målgruppen finns. Beroende på budgeten kan ni välja att annonsera i sociala medier för att även nå dem som inte följer ert konto än.

Ni kan även skicka ut ett pressmeddelande om den nya mötesplatsen. Då kan lokala medier uppmärksamma det och kanske skriva en kort artikel eller göra ett inslag. I detta fall når ni troligen främst vårdnadshavare, vilket också kan vara värdefullt eftersom ni genom dem kan nå vidare till barn och unga.

En egen identitet

En tydlig identitet gör det lättare för unga att känna igen och förstå vad mötesplatsen är. Det kan vara ett namn, en logga, grafisk profil eller ett eget konto på sociala medier. På sociala medier är det bra att visa hur lokalen ser ut, hur man hittar dit, vad man gör och vilka som jobbar där. Fundera över vilka kanaler just er målgrupp använder mest och lägg hellre energi (och pengar) på några få ställen än att försöka synas överallt.

Tydlighet och igenkänning är viktiga för att bygga tillit hos unga. Vi vet att de inte gärna kommer till en plats där de inte vet vad som ska hända eller vilka de ska träffa.

Få snacket att sprida sig

När mötesplatsen väl har kommit igång är word of mouth, alltså att deltagarna berättar för andra, ofta den mest effektiva marknadsföringen. Den går inte att styra så direkt men den går att uppmuntra.

Uppmuntra deltagarna att ta med en vän nästa gång, skapa ett fotohörn, eller ge små uppdrag och ansvar till de som vill engagera sig mer. Om det finns resurser kan man till och med skapa merch.

Kom ihåg: deltagarantal säger inte alltid något om mötesplatsens kvalitet. En mötesplats med få deltagare kan fortfarande vara väldigt betydelsefull!

Det är inte alltid de unga som mest skulle behöva en trygg mötesplats som faktiskt hittar dit. För att nå just dem krävs ett mer långsiktigt och uppsökande arbete som handlar mer om relationer än marknadsföring.

Tips från jourerna!

- ◇ Ta med en frågelåda till utåtriktat arbete.
- ◇ Håll en referensgrupp med ungdomarna.
- ◇ Bygga en egen identitet för mötesplatsen.
- ◇ Informera på förhand om vad nästa aktivitet är.
- ◇ Kvalitet framför kvantitet.

Rutiner och konflikthantering

Hur gör vi när det uppstår konflikt? Hur skapar vi en trygg miljö? En trygg mötesplats byggs av tydliga rutiner. Rutiner skapar förutsägbarhet och förutsägbarhet skapar trygghet. När unga vet vad de kan förvänta sig, och när vuxna vet hur de ska agera, skapas den stabila grund som gör att allt det roliga och viktiga kan hända.

Trygghet

Trygghetsrutiner skapar tydliga ramar och förväntningar för alla. Det kan handla om små men viktiga saker. Att någon möter deltagarna utanför första gången de kommer kan göra hela skillnaden. Det signalerar välkomnande och minskar osäkerheten. Andra bra rutiner är att visa bilder på lokalen i förväg (till exempel på hemsidan eller sociala medier), ha ungefär samma personer på plats varje gång och att se till att lokalen är tillgänglig både fysiskt, psykiskt och socialt.

Även en enkel struktur för träffarna bidrar till trygghet. Ni kan exempelvis börja och avsluta på samma sätt, ha en tydlig plan för hur kvällen ser ut. Små rutiner, som att alltid fika vid samma tid, göra en kort check-out innan man går hem, pronomenrundor eller ett "mobilhotell" för att vara mer närvarande, hjälper deltagarna att förstå ramarna.

En levande värdegrund

Jourerna bygger i princip på en gemensam värdegrund som genomsyrar hela verksamheten och visar hur man vill ha det tillsammans. Även på mötesplatsen ska ni jobba med en (mötesplatsspecifik) värdegrund som tydligt informeras till deltagarna. Värdegrunden ska säga något om vilka värden och förhållningssätt som ska gälla och blir ett stöd när man ska fatta beslut eller lösa konflikter.

I värdegrunden kan ni exempelvis lyfta att alla ska bli bemötta med respekt, att vi dömer ingen och att alla ska få delta på sina villkor. Ni kan anpassa värdegrunden enligt mötesplatsens syfte och målgruppens behov.

Värdegrunden kan göras levande genom att prata om den med deltagarna. Ni kan låta deltagarna vara med i att skapa den och formulera egna "spelregler". Synliggör den i lokalen (eller länka till den om mötesplatsen är digital) så att ni kan återkomma till den om något känns otryggt eller om det uppstår en konflikt.

Säkerhet

Säkerhetsrutiner är viktiga att ha koll på redan innan något oväntat händer. Det kan handla om att gå igenom utrymningsvägar tillsammans, att alltid ha en ansvarig vuxen med koll på lokalen på plats, att se till att brandvarnare och brandsläckare fungerar, och att respektera lokalens maxkapacitet.

Se till att säkerhetsrutinerna är dokumenterade och tillgängliga för alla som arbetar med mötesplatsen. Gå igenom dem regelbundet med ledarna och uppdatera dem när verksamheten förändras. Informera även deltagarna vid behov, till exempel om var ni samlas vid en utrymning eller vem en kan prata med om en känner sig otrygg.

Utvärdering i verksamheten

För att mötesplatsen ska fortsätta vara relevant och utvecklande behövs rutiner för utvärdering som ger ledarna möjlighet att säga till om något händer. En återkommande uppföljning gör att ni kan fånga upp behov, idéer och eventuella problem från de som jobbar med mötesplatsen.

Det kan vara så enkelt som en kort debriefing efter varje träff eller ett månatligt avstämningsmöte. Ni kan även använda anonyma formulär om ni vill kontinuerligt fånga upp ledarnas tankar kring arbetet med mötesplatsen.

När något händer

De flesta mötesplatser upplever sällan stora konflikter men det är ändå viktigt att tänka igenom hur ni vill agera om något skulle uppstå. Det gör det lättare att vara lugn och konsekvent i stunden. Även i trygga miljöer kan det ibland uppstå situationer där någon blir upprörd, provocerande eller stör stämningen.

Grunden är att inte möta stress med stress. En lugn vuxen signalerar trygghet även när någon testar gränser. Undvik att hamna i en lärare-barn-hierarki utan försök möta personen som jämlik. Ett mjukt bemötande fungerar ofta bättre än en tillsägelse, till exempel genom att ställa öppna frågor om det som hänt. Det visar att ni vill förstå istället för att kontrollera.

Om någon blir aggressiv eller det känns otryggt kan ni behöva ta åtgärder. Till exempel genom att avsluta aktiviteten eller prata med gruppen efteråt. När någon återkommande bryter mot överenskommelser eller gör andra otrygga kan ni behöva utesluta den från mötesplatsen, eventuellt under en tillfällig period. Det kan göras respektfullt och utan skam. Berätta för personen varför ni har valt att utesluta den och tryck på att pausen inte är ett straff utan ett sätt att värna tryggheten för alla. Trygga rum behöver både medkänsla och gränser!

Fundera i juren över en policy för konflikter och incidenter. Hur hanterar vi svåra eller hotfulla situationer? Hur ser vi till att mötesplatsen blir en trygg arbetsmiljö? Skapa rutiner för hur ni hanterar och dokumenterar incidenter i verksamheten.

När deltagare berättar något allvarligt

Ibland kan det hända att en deltagare berättar något som tyder på att hen far illa

eller utsätts för våld eller en annan problematik. Då är det viktigt att ni har funderat kring rutiner för hur ni tar emot och hanterar sådan information, både för ledarnas och deltagarnas trygghet. För en mötesplats är inte samma sak som en stödverksamhet.

Det är viktigt att deltagarna vet att de kan prata med er, samtidigt som ni drar gränser för vilken typ av stöd ni kan erbjuda på plats. En tydlig balansgång spelar stor roll: ledaren ska lyssna och visa att det är bra att deltagaren vågar berätta, och samtidigt tydliggöra att det finns andra delar av jourens verksamhet (t.ex. stödchatt, samtal med kurator, mejl) där deltagaren kan få det stöd hen behöver. Generellt så är mötesplatsen inte avsedd för stödsamtal då stödsamtal kräver en annan typ av struktur och avskildhet än en öppen gruppverksamhet. Jourens stödverksamhet däremot är uppbyggd just för att kunna ge det stöd som unga behöver. Att hänvisa dit när en ungdom berättar något allvarligt på mötesplatsen betyder att ni tar deras berättelse på allvar, inte att ni avvisar dem.

Exempel på vad ni kan säga: "Tack för att du berättar det här för mig. Här på mötesplatsen har vi inte möjlighet att prata ordentligt och ostört om det här, men vi har andra tillfällen i jouren där du kan få det stöd du förtjänar. Jag kan hjälpa dig att ta kontakt om du vill."

Vad med anmälningsskyldigheten? Om det finns oro för att ett barn far illa kan detta omfattas av Socialtjänstlagen (2025:400). I lagen finns en skyldighet för vissa yrkesverksamma att göra en orosanmälan om de i sitt arbete får kännedom eller misstanke om att barn far illa. Anmälningsskyldigheten gäller alltså endast vissa yrkesverksamma (t.ex. psykolog, kurator) när de utövar sitt yrke inom ramen för verksamheten. Ideella föreningar omfattas generellt inte av anmälningsskyldigheten. Men alla som är oroliga kan göra en anmälan till soc.



Del 4: Avslutande tips

I samarbete med jourer som redan driver mötesplatser har vi diskuterat vad som är vanliga utmaningar när man utvecklar en ny mötesplats. Här nedan hittar ni några samlade tips!

Vanliga svårigheter

Lågt deltagarantal

Det är vanligt att deltagarantal svänger, särskilt i början. Det betyder sällan att behovet saknas utan snarare att kommunikationen eller målgruppen behöver finjusteras.

Tips från jourerna!

- ◇ Tillåt flexibilitet i deltagande. Till exempel drop-in.
- ◇ Para ihop nya deltagare med någon som redan känner sig trygg i miljön.
- ◇ Ge en ledare extra ansvar över nya deltagare. Till exempel att den checkar in lite extra med nya deltagare innan och efter träffen.
- ◇ Förlogg över deltagande och diskutera vad variationen kan bero på. Väder, skollov, konkurrens, kommunikationskanaler?
- ◇ Justera kommunikationen. Testa olika bilder, budskap och kanaler. Använd bilder på hur det ser ut på plats.
- ◇ Pausa vid behov. Om deltagandet är stabilt lågt kan ni behöva pausa verksamheten. Pausen kan användas för att förändra upplägg eller ta fram en mer träffsäker strategi.

Svårt att nå rätt

Ni kanske märker att det är svårt att nå just de unga som inte hittar sin plats i andra fritidsmiljöer. Hur gör vi för att nå alla unga som tillhör gruppen vi riktar oss till?

Tips från jourerna!

- ◇ Balansera mellan att nå brett och nå rätt.
 - ◇ Nå brett genom att skapa en öppen och varierad verksamhet som många kan ta del av.

- ◇ Nå rätt genom att arbeta uppsökande eller samverka med aktörer som redan har förtroende hos målgruppen.
- ◇ Tänk på tillgängligheten! Till exempel tydliga skyltar, möjlighet till lugna zoner, fika, välkomstrundor osv.
- ◇ Jouren ska spegla målgruppen. Bredda rekryteringen av volontärer, och rekrytera hellre på fysiska platser än bara digitalt.
- ◇ Sänk tröskeln med träffar med extra fokus på nya medlemmar.
- ◇ Låt några unga från målgruppen vara ambassadörer för mötesplatsen och bjuda in personer i sitt nätverk.
- ◇ På sociala medier: visa faktiska aktiviteter, riktiga människor och vardaglighet.

Tänk på! Bilder på barn är extra känsliga enligt GDPR och Barnkonventionen. Ni får ta bilder under aktiviteterna, men för att dela bilder, till exempel på sociala medier eller hemsidan, måste ni ha godkännande från vårdnadshavare om barnet är under 13 år. Fråga alltid deltagare om samtycke innan ni tar bilder!

En bra tumregel är att bara fota eller dela bilder på volontärer och anställda, eller bilder där deltagarna inte går att känna igen.

Balans mellan trygghet och gränssättning

Ungdomar behöver både frihet och tydliga ramar. För lite struktur kan skapa otrygghet medan för hårda regler kan leda till att de drar sig undan. Det är inte alltid lätt att balansera vuxenledarskap och ungdomsinflytande.

Tips från jourerna!

- ◇ Skapa tydliga regler och rutiner som förklaras vid varje ny aktivitet eller varje ny deltagare.
- ◇ Kommunicera alltid varför gränserna finns.
- ◇ Ge ungdomar ansvar inom ramarna. Till exempel att de får leda en aktivitet eller bestämma om delar av programmet.
- ◇ Reflektera om det finns ungdomar som behöver mer stöd eller andra som behöver mer frihet.

Hållbart engagemang

En mötesplats för unga fungerar bäst över tid när volontärer vårdas och stöds. Men många jourer kämpar med lågt volontärengagemang vilket är avgörande för verksamhetens långsiktighet.

Tips från jourerna!

- ◇ Skapa tydliga roller och låt flera dela på arbetsuppgifterna.
- ◇ Fira framgångar och lyft både små och stora prestationer.
- ◇ Sök specifikt utåtriktade volontärer.
- ◇ Samverka med andra föreningar för att dela erfarenheter och resurser.
- ◇ Välj hållbarhet framför expansion.

Så gjorde de

Vi har pratat med två jourer som driver mötesplatser idag för att förstå lite bättre hur det faktiskt ser ut bakom dörrarna. Här får vi ta del av deras erfarenheter!

Ett varmt tack till Thea och Alicia från Tjej- och transjouren i Lund, och Emelie från Tjejjouren Miranda <3

Tjej- och transjouren i Lund: Q-hänget

Kan ni berätta lite om hur Q-hänget startade och varför ni ville skapa det?

Vi såg att det saknades trygga och återkommande mötesplatser för unga HBTQIA+-personer i Lund, särskilt för de som inte är studenter. Med utgångspunkt i det behovet startades Q-hänget 2019 som ett samarbete mellan oss och Kvinnojouren Lund. Under första året arrangerades Q-hänget någon gång i månaden och riktade sig till personer upp till 25 år.

När pandemin kom, fick vi pausa träffarna och det gav oss samtidigt möjlighet att reflektera kring vilka som egentligen behövde mötesplatsen mest. Vi insåg att behovet var störst för den yngre målgruppen, 13-19 år. Sedan dess har vi riktat oss till en yngre målgrupp och anpassat mötesplatsen efter deras behov. Numera driver vi Q-hänget ensamma.

Hur fungerar träffarna rent praktiskt?

Träffarna hålls varje tisdag, samma dag och samma tid varje vecka. Vi har omkring 20-25 deltagare per tillfälle, men av brandsäkerhetsskäl har vi en strikt maxgräns på 30 personer. Det är en stabil grupp som återkommer vilket skapar trygghet och gemenskap. Vi har en egen lokal som verkligen har blivit deltagarnas plats. Den är dekorerad med prideflaggor och pyssel från deltagarna.

Vi arbetar för att alltid ha en stabil bemanning. Om vi inte kan vara minst två volontärer på plats så ställer vi istället in hänget, då det är viktigt att vi ska kunna säkerställa att mötesplatsen är trygg för deltagarna och hållbar för våra volontärer.

Tidigare var det en anställd som ansvarade för att samordna och bemanna mötesplatsen, men numera har vi istället fyra volontära Q-hängssamordnare som sköter det arbetet. Våra Q-hängssamordnare är förtroendevalda volontärer. Rent praktiskt består arbetsgruppen av en ordförande, två som ansvarar för schemaläggning och bemanning, samt en person som har ansvar för budget och inköp.

“Den viktigaste resursen för oss är verkligen att vi har en stabil volontärbas, med volontärer som vill engagera sig för ungdomarnas rätt till en trygg och egen plats!”

Hur ser aktiviteterna ut?

Mötesplatsen är väldigt fri och öppen vad gäller upplägg. Vi bjuder alltid på fika och mellanmål, men utöver det får deltagarna själva välja vad de vill göra. Många väljer att sitta och snacka, spela spel eller pyssla. Under några träffar per termin brukar vi anordna mer uppstyrd specialaktiviteter, vilket bland annat kan vara besök från bibliotek, queer sexualundervisning eller en workshop för rollspelande.

I början hade vi regelbundet uppstyrd aktivitet, men vi insåg ganska snabbt att våra ungdomar allra helst ville ha en trygg plats att bara få vara på. Vi försöker att ta till vara på deras röster och låta dem vara delaktiga i mötesplatsen på så många sätt som möjligt. Vi har till exempel en lista på kylen där de kan skriva önskemål om fika och mellanmål, och de är med och delar idéer på aktiviteter.

Hur arbetar ni med trygghet och gränssättning?

Arbetet med trygghet, gränssättning och inkludering är avgörande för att mötesplatsen ska vara trygg. En viktig aspekt för oss har varit våra trivselregler, som tydliggör hur vi beter oss mot varandra på platsen. Trivselreglerna har vi uppsatta i lokalen både på svenska och engelska, och alla nya deltagare får en genomgång av vad de innebär.

Gränssättning är jätteviktig, både för oss vuxna och för ungdomarna. Till exempel så öppnar vi aldrig lokalen innan utsatt tid och stänger exakt samma tid varje vecka. Det gör arbetet hållbart för oss och skapar respekt mellan deltagarna. Vi har också en tydlig policy att vårdnadshavare inte är tillåtna, och ibland möter volontärer upp deltagare utanför lokalen för trygghetens skull.

Q-hänget är en separatistisk mötesplats, vilket innebär att våra volontärer också identifierar sig som HBTQIA+. Detta handlar både om att skapa ett tryggt rum för deltagarna, men också om att volontärerna ska kunna fungera som vuxna förebilder.

Hur har Q-hänget vuxit till en så lyckad mötesplats?

Det tog lång tid att både bygga upp ett tryggt rum och att etablera oss som mötesplats i kommunen. I början skickade vi ut informationsmaterial till skolor, fritidsgårdar och UMO. Sedan anställde vi en kommunikatör och kunde annonsera lite mer. Men nu gör vi nästan ingen reklam längre eftersom vi redan har en etablerad grupp ungdomar. Vi skickar dock årligen informationsmaterial till verksamheter runt om i Lund. Men det mesta sprids via våra stammisar som berättar för sina kompisar. Det funkar väldigt bra!

Det har varit ett omfattande arbete. Mötesplatsen är möjlig att driva tack vare våra otroligt engagerade och kompetenta volontärer. Våra Q-hängssamordnare är förtroendevalda volontärer som har ett extra ansvar för att samordna, planera och bemanna träffarna. Den viktigaste resursen för oss är verkligen att vi har en stabil volontärbas, med volontärer som vill engagera sig för ungdomarnas rätt till en trygg och egen plats!

Tjejjouren Miranda: Ungdomsambassadörerna

Kan ni berätta lite om varför ni startade Ungdomsambassadörerna och vad projektet handlar om?

Tjejjouren Miranda: Vi firar 20 år som förening nu, och vi märkte att vi egentligen inte har så mycket kontakt med unga tjejer i vår verksamhet. Vi kände att vi behövde förstå bättre vad unga faktiskt behöver, och inte bara gissa.

Många av de vi träffar på vår fysiska samtalsmottagning är "långkörare". De kommer tillbaka gång på gång, och de är ofta väldigt utsatta med psykisk ohälsa, ätstörningar och annat tufft. Med Ungdomsambassadörerna vill vi skapa ett tryggt rum där just de kan träffa vuxna, få konkreta tips och hitta gemenskap i föreningslivet. Vi siktade könsneutralt men just nu är alla deltagare tjejer.

“Vi märker att deltagarna inspirerar och peppar varandra. Och ibland får vi peppa någon extra via ett meddelande på Instagram, särskilt när vi organiserar lite mer fysiska workshops.”

Hur fungerar det rent praktiskt med träffar och aktiviteter?

Vi är två anställda som planerar och driver projektet. Våra volontärer är inte inblandade utan de sitter bara i stödverksamheten. Vi har en egen jourlokal men eftersom den är avsatt för stödsamtal vill vi helst inte vara där. Men vi har tillgång till ett co-working space som vi får låna gratis.

Vi har ungefär 10 deltagare mellan 15 och 21 år som träffas ungefär en gång i månaden. Det är nästan alltid samma gäng vilket gör att det blir väldigt tryggt. Vi anordnar olika aktiviteter som de kan anmäla sig till via Instagram. Aktiviteterna varierar från bokklubb, pyssel, naturbad till yoga... Sånt som tjejerna vet att de borde göra för att må bättre, men som kan vara svårt att fixa själva.

Vi märker att deltagarna inspirerar och peppar varandra. Och ibland får vi peppa någon extra via ett meddelande på Instagram, särskilt när vi organiserar lite mer fysiska workshops.

Hur når ni ut till målgruppen?

Vi når unga via sociala medier, men också genom skolan. När vi besöker en skola ser vi till att äta lunch med eleverna och synas i korridorerna. Sen försöker vi också söka upp aktivt de som inte har så många sociala sammanhang, typ i fritidsgårdar eller anpassade studiegrupper.

Vi tycker det är viktigt att deltagarna känner sig delaktiga. Vi kallar dem för “expertgruppen” så att de får tycka till om hur vi jobbar och bli delaktiga i föreningslivet. Men vi är också medvetna om att vi missar viktiga perspektiv. Alla i vår förening är vita cis-kvinnor, och vi når inte transpersoner eller tjejer utsatta för hedersvåld på det sätt vi skulle vilja. Vi vill verkligen bli bättre på inkludering.

Vad har ni för resurser för att kunna driva projektet?

Samarbetsviljan i samhället är fantastisk! Till exempel en lokal bokhandel som har lånat ut plats till en bokkväll, och en volontär har en yogastudio som vi har fått använda. Sen har vi också ett litet projektbidrag från ICA Maxi men vi söker pengar kontinuerligt.

På sikt vill vi att projektet blir en del av vår ordinarie verksamhet men då behöver vi fler resurser. En utmaning är brist på tid och personal, för tjejerna vill träffas oftare än vi hinner arrangera. Då behövs resurser till löner och kanske någon typ av arvodering för volontärer eller deltagare som vill driva mer själva.

Avslutningsvis, vilka tips skulle ni ge till andra som vill starta något liknande?

Håll det anspråkslöst. Fråga deltagarna vad de vill göra och låt dem styra. Och våga ha lite "vuxenvibe" ibland. Till exempel så blev vår "AW med Miranda", utan alkohol såklart, superpopulär!

Vidare läsning och stöd

Vi hoppas att detta metodmaterial kan inspirera och ge stöd för att utveckla mötesplatser och andra idéer inom jourerna. Vill du fördjupa dina kunskaper finns fler handböcker och resurser som kan vara till stöd:

[Organisationshandboken](#), av Förenade jourer (2025)

Handboken ger dig råd och stöd kring planering, ansvarsfördelning och rutiner inom ideella föreningar.

[Nyckeln](#), av Jennie Dielemans för Folkets Hus och Parker (2017)

En handbok i att starta och driva mötesplatser. Hur startas en mötesplats? Vad kostar det? Var finns pengar till alla idéer? Hur förhandlar man med ett fastighetsbolag?

[Tänk HBTQIA](#), av RFSL Ungdom (2023)

En handledning för mötesplatser med och för hbtqia-personer.

[Unga möter unga](#), av MUCF (2017)

En broschyr om hur ni skapar en inkluderande mötesplats för unga nyanlända och andra unga.

[Checklista för säkra och trygga mötesplatser](#), av MUCF (2025)

En checklista för att hjälpa arrangörer att skapa trygga och inkluderande miljöer där alla deltagare kan känna sig välkomna.

Stöd från Förenade jourer

Förenade jourer är en feministisk förening med syftet att verka som en samverkansplattform för Sveriges tjej-, trans- och ungdomsjourer. Vi jobbar med utbildning och erfarenhetsutbyte jourer emellan.

Vi kan bland annat bidra med:

- Utbildning och workshops för anställda och volontärer
- Handledning kring det praktiska arbetet i jouren
- Nätverk där jourer kan utbyta erfarenheter och idéer
- Stöd i kommunikation och synlighet

Ta gärna kontakt med oss via info@forenadejourer.se eller läs mer på vår hemsida www.forenadejourer.se.

Tack!

Vi vill rikta ett stort tack till alla tjej-, trans- och ungdomsjourer som har bidragit med sina erfarenheter och insikter. Utan er inga Förenade jourer. Tack för allt ni gör varje dag för unga, och för att ni tagit er tid att dela med er till oss.

Ett särskilt stort tack till Stjärnjouren, Tjej- och transjouren i Lund, Tjejjouren Miranda, Tjejjouren Olivia, Tjejjouren Skogsrå, Trygg Ungdomsjour, Ungdomsjouren Bellis, Ungdomsjouren Fria, Väsby Tjejjour, Örebro Tjejjour och Tegelbruket i Örebro.

Vi hoppas att detta material kan vara ett stöd och en inspiration. För de som redan driver mötesplatser och för de som vill starta något nytt i jouren. Vi vill att det på något sätt bär med sig den omtanke och de värderingar som ni varje dag skapar tillsammans med unga. Tack vare er kan fler platser bli trygga och inkluderande, där barn och unga får känna sig sedda och stärkta.

Vi vill också tacka vår bidragsgivare Folkhälsomyndigheten för det stöd som gjort detta möjligt, och för ert arbete för att inga barn ska behöva känna sig ensamma.



Referenslista

Bergquist L, Christiansson Y, Loftsson M, Rindfors C, Rohani H, Warg, Wilkens J & Johansson B. (2024). Friendsrapporten 2024: Mobbning och skolprestation. Hämtad från: https://friends.se/uploads/2025/08/Friendsrapporten_2024_REV.pdf

Folkhälsomyndigheten. (2023). Skolbarns hälsovanor i Sverige 2021-2022 Nationella resultat. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/48b881b57779498595394ca05525d5d8/skolbarns-halsovanor-sverige-2021-2022-nationella-resultat.pdf>

Folkhälsomyndigheten. (2024). Ensamhet - förekomst, konsekvenser och åtgärder. En kartläggning. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/09eac2b8b63e4d79a9e1f79dcbc71409/ensamhet-forekomst-konsekvenser-atgarder.pdf>

Folkhälsomyndigheten. (2024). Nationella folkhälsoenkäten. "Hälsa på lika villkor?" Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/om-vara-datainsamlingar/nationella-folkhalsoenkaten/>

Folkhälsomyndigheten. (2025). Underlag till nationell strategi för att förebygga och motverka ofrivillig ensamhet. Slutredovisning av regeringsuppdrag. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/2eec2882078d4fe0a5404a30a87aa292/underlag-nationell-strategi-forebygga-motverka-ofrivillig-ensamhet.pdf>

Karolinska Institutet. (2025). Ensamhet - ett hot mot vår hälsa. Hämtad från: <https://ki.se/forskning/popularvetenskap-och-dialog/popularvetenskapliga-teman/tema-relationer-identitet-och-sexualitet/ensamhet-ett-hot-mot-var-halsa>

Loodberg M, Abera N, Christiansson Y, Loftsson M, Warg F & Johansson B. (2022). Friendsrapporten 2022: 10 år av barnens röster! Hämtad från: https://friends.se/uploads/2022/08/Friendsrapporten-2022_WEBB.pdf

Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor & Folkhälsomyndigheten. (2023). Att inte bara överleva, utan faktiskt också leva. En kartläggning om ungas psykiska hälsa. Hämtad från: https://www.mucof.se/sites/default/files/2023/06/UngasPsykiskaHalsa_webb_0.pdf

Mörk I, Rohani H & Warg F. (2023). "Jag tror man behöver typ stöd.": Barns behov av stöd vid mobbning. Hämtad från: https://friends.se/uploads/2023/10/Barns-behov-av-stod_webb.pdf

Perlman D & Peplau L A. (1981). Toward a Social Psychology of Loneliness. Academic Press.