



vi tror
på dig –
tro du med

Min
egen

*Färdkost för livet och vilja att klara sig
Barnskyddets handbok från unga till unga.*

Pesäpuu ry &
Centralförbundet för Barnskydd

Vi tror på dig – tro du med

*Färdkost för livet och vilja att klara sig.
Barnskyddets handbok från unga till unga.*

Överlevarteamet

© Pesäpuu ry & Centraförbundet för Barnskydd

ISBN 978-951-9492-84-2 (häftad)

ISBN 978-951-9492-85-9 (PDF)

Keski-Suomen Painotuote Oy

Äänekoski 2012

Ytterligare information och PDF-versionen av handboken

www.lskl.fi/usus





vi tror
på dig –
tro du med

Min
egen

*Färdkost för livet och vilja att klara sig
Barnskyddets handbok från unga till unga.*

2 vi tror på dig – trö du med

Handboken är avsedd för barn och unga som har placerats och bor utom sitt födelsehem.

Handboken har planerats av de unga i Överlevarteamet som arbetar för Pesäpuu ry för att utveckla barnskyddet. Pesäpuu ry arbetar för att varje barn och ung som är placerad utom hemmet ska må bra, kunna göra sin röst hörd och kunna påverka sitt liv.

År 2010 ordnades forumet Jag Klarar Mig som samlade över 30 unga som vårdas utom hemmet. Citaten i boken är från forumets unga och Överlevarteamet.

Efter forumet finslipade Överlevarteamet handboken tillsammans med samarbetsparterna. Som samarbetspartner fungerade barnombudsmannen Maria Kaisa Aula och hennes byrå, Centralförbundet för Barnskydd, samt Institutet för hälsa och välfärd THL.

"Tala med vuxna om sådant som är viktigt för dig. Vuxna måste ta dig på allvar."

"Vuxna bör tro på barnet för att barnet ska börja tro på sig själv."

"Jag märkte att världen inte längre var likadan efter placeringen".

"Kompisarna tror på mig – föräldrarna en aning, de borde lita mera på mig."

till dig

Överlevarnas meddelande

Hälsn. Överlevarteamet

Du har rätt att få information och hjälp. Vi vill ge dig information om barns rättigheter och barnskydd. Ju mera du vet, desto bättre kan du agera. När du har information om sådant som gäller ditt liv har du lättare att förstå dina erfarenheter och även att påverka det som sker omkring dig.

Bokens titel kommer från att vi inte trodde på oss själva då vi blev placerade utom hemmet. Då hade vi behövt någon som trodde på oss. Förhoppningsvis hjälper den här boken dig att förstå din livssituation bättre och att klara dig vidare!

Denna bok är din egen guide i barnskyddsvärlden. Det finns mycket text i boken. Läs en sida i taget. Fundera sedan på det som du läst. Gör anteckningar, rita och fyll i tabellerna. Om du vill, kan du be att en vuxen hjälper dig. Be den vuxna förklara sådant som du inte förstår.

Ta reda på dina rättigheter och skyldigheter och handla enligt dem.

Tro inte att du inte klarar dig.
You can do it!



Jaq

Datum
Namn
födelsetid
Adress
telefonnummer
e-post

Tillitsfull bitter trygg medveten
 tagen i beaktande övrig skyldig
 starkare överraskad lättad
 ensam spänd desperat annorlunda
 skamsen förbryllad intresserad ovetande
 klarar mig pigg behöver värdefull avslappnad
 uppmärksamhet
 överlevare rolig
 rastlös svartsjuk
 ivrig förälskad
 stark trött irriterad
 glad vemodig modig
 hoppfull besviken
 oersättlig mig själv
 lycklig övergiven
 rasande avundsjuk
 ihärdig välmående hungrig rädd
 villrådig arg svag blyg
 likgiltig förtjust ledsen utanför
 anpassad orolig trevlig illamående
 knäpp frustrerad
 deprimerad institutionaliserad

jag är nu

skulle vilja vara

Jag är vikt



Kryssa för rutan

om punkten stämmer in på dig

- | | |
|--|---|
| ☐ Jag godkänner mig själv som jag är. | ☐ Jag tar hand om mig själv. |
| ☐ Jag har rätt att vara barn och ung. | ☐ Jag rör på mig ofta. |
| ☐ Jag följer de överenskomna spelregler. | ☐ Jag har en hobby. |
| ☐ Jag håller kontakt med mina närstående. | ☐ Jag sover tillräckligt. |
| ☐ Jag har vänner. | ☐ Jag äter bra. |
| ☐ Jag kan påverka hurudan jag är. | ☐ Jag äter gott ibland. |
| ☐ Jag vågar vara arg och gråta. | ☐ Jag njuter av små saker. |
| ☐ Då min kropp mår bra,
mår mitt sinne bättre. | ☐ Jag visar mina känslor. |
| ☐ Jag kan ta det lugnt. | ☐ Jag behöver inte vara rädd. |
| ☐ Jag har en människa som jag kan tala med. | ☐ Jag berättar vad jag tycker. |

Kom ihåg att uppdatera då din status ändras.

ig

och unik

"Om du inte kan gråta, lär dig."

"Jag pratar, skriker, stödar eller rör på mig."

"Jag sover länge, lyssnar på musik och läser.
Då mår jag bra."



FN:s BARN-KONVENTION

gäller alla barn och unga under 18 år

FN:s barnkonvention berättar om barnens särskilda, egna rättigheter. Alla människor har samma mänskliga rättigheter oavsett ålder, ursprung, nationalitet, handikapp, ställning osv.

Barnskyddet eller vård utom hemmet tar inte från dig dina rättigheter utan tvärtom, de tryggar dem. Barnskyddslagen bygger på FN:s barnkonvention.

Din familj, dina vänner, lärare och andra anställda hjälper dig att upptäcka och ta vara på dina rättigheter. Ta ansvar genom att berätta för dem vad du behöver och hur de kan hjälpa dig!



Kryssa för
om dina rättigheter uppfylls.

I konventionen berättas att ett barn har:

- ☐ **Rätt att vara sig själv och likvärdig med andra.**
- ☐ **Rätt att leva och växa i egen takt.**
- ☐ **Rätt till omsorg och vård.**
- ☐ **Rätt att leva i trygghet.**
- ☐ **Rätt att säga sin åsikt och påverka.**
- ☐ **Rätt att veta och få information.**
- ☐ **Rätt att lära sig och gå i skola.**
- ☐ **Rätt att leka, vila och ha fritid.**

*Du har
samma
rättigheter
som
andra barn.*

Barnkonventionens innehåll delas upp i tre P:n:

P Protection (skydd) dvs. din rätt till skydd och omsorg.
Vuxna ska ta hand om barnen och de ska sköta om barnens hälsa och säkerhet. Du behöver också närhet och godkännande av andra människor.

Max: "Jag hade jätteirriterande hemkomsttider, man håll vakt över mig för att kontrollera att jag åt, hämtade mig då jag rymde. Tro det eller inte, just det är ta hand om någon."

P Provision (resurser) dvs. din rätt till likvärdiga tjänster.
Samhället ska sköta om att barnen har tillgång till samma tjänster oavsett var de bor och hur familjen har det ekonomiskt.

Barnombudsman Maria Kaisa Aula:

Vuxna bör sköta om att dina rättigheter uppfylls.

Barnkonventionens

uppskrift är att
säkerställa att
du
och andra barn
har
ett bra liv.

P Participation (delaktighet) dvs. din rätt att delta i beslut som gäller ditt liv. Vuxna bör höra barnen och ta barnens åsikter i beaktande. Du har rätt att delta i planeringen av ärenden som gäller dig och att föra fram dina synpunkter i beslutsfattningen. Du har också rätt att påverka barnskyddet och utvecklandet av det.

Överlevarteamet:

Hitta ditt sätt att ta del i
planeringen av ditt liv!

Läs sidorna 20-23noggrant!

Läs mer:

www.lastensivut.fi

Barnskyddet

gäller ditt välmående, din säkerhet
och din framtid.

Barnskyddet syftar till att **stödja och hjälpa** familjerna att hålla samman. Om föräldrarna av någon anledning inte klarar av det eller om barnet eller den unga gör något som är till skada för honom eller henne själv, är barnskyddets uppgift att **trygga barnets situation** och **skydda honom eller henne**.

Det är kommunerna – och socialarbetarna i kommunerna – som ansvarar för barnskyddet. I barnskyddslagen fastställs vad och hur barnskyddet ska genomföras. De anställda måste följa lagen och därför är de ibland tvungna att fatta beslut som föräldrarna och barnen har annan åsikt om.

Barnskyddet handlar i barnets intresse. Barnets intresse betyder att man tänker på ditt bästa. Barnets intresse är inte alltid detsamma som föräldrarnas intresse. Vuxna kan ha mycket olika uppfattningar om vad som är bra för dig. Barnets intresse innebär inte nödvändigtvis att besluten alltid fattas så som barnet själv eller föräldrarna skulle vilja.

När man överväger barnets intresse **bör man tänka på längre sikt.**

*Barnskyddet
gäller ditt liv.*

"

Jag kommer ihåg hur jag till en början tänkte att de här besluten inte är för mig. Det kändes som om man inte tog mig alls i beaktande.

Som lite äldre har jag konstaterat att besluten trots allt fattades med tanke på mig. Även om jag först motsatte mig placeringen så har jag nu fattat att det var det som jag behövde då.

Det gjordes också många andra beslut med motiveringar som jag inte förstod då. När de förklarades för mig grundligt och åldern gav mig förmåga att hantera de här frågorna bättre, insåg jag att allt hade sina orsaker.

"

Henna-Riikka



"Skötarna hänvisade alltid till barnskyddslagen då det var fråga om regler eller annat. Jag kan inte läsa lagboken så hur kan jag vara säker att det säkert stämmer? Var får jag information om vad som sägs i barnskyddslagen?

Suvi

Ta reda på om
barnskyddslagen:

www.asiaalastensuojelusta.fi

www.lastensuojelu.info



Vad är bäst för dig?

Vad skulle hjälpa dig just nu?

Vård utom hemmet

Du har rätt att leva i trygghet

Varje barn behöver omsorg av en vuxen. Barn kan inte alltid bo hos sina biologiska föräldrar.

Barnskyddslagen fastställer att ett barn bör omhändertas om barnets hälsa eller utveckling allvarligt hotas och barnet inte kan hjälpas på andra sätt än genom vård utom hemmet.

Hotet kan bero på att barnets föräldrar har så stora problem så att de inte kan ta hand om sitt barn. Barnet kan också själv göra sådant som är skadligt för honom eller henne.

Barn som barnskyddet placerat i vård utom hemmet bor i fosterfamiljer, i familjehem, på vårdanstalt eller på andra vårdplatser. Även barnets släktingar eller andra närstående kan bli fosterfamilj.

Det finns olika alternativ till ett nytt hem - allas väg är inte likadan

Det är alltid en stor händelse då ett barn flyttar ut från sitt födelsehem för att bo någon annanstans, och därför behöver flytten planeras, förberedas och genomföras med omsorg. Situationerna kan uppstå snabbt, och ofta är man tvungen att genomföra placeringarna i brådsnande ordning.

Man försöker välja en plats för vård utom hemmet som bäst motsvarar barnets behov. Vid val av platsen tar man också hänsyn till grunderna för omhändertagandet, syskonförhållanden och upprätthållandet av andra nära mänskliga relationer och vårdens kontinuitet.

Förlorar du rätten att träffa din familj?

När du är placerad utanför ditt födelsehem innebär det att de sociala myndigheterna har helhetsansvaret för ditt ärende. Det är placeringsplatsens vuxna som ansvarar för din uppfostran och omsorg.

Du har rätt att hålla kontakten och träffa din familj och dina andra närstående.

Du har möjlighet att påverka hur ofta och var du vill träffa dina nära. Kontakten begränsas dock om det äventyrar eller skadar ditt liv och din uppväxt. Du har också rätt att låta bli att träffa dem. Berätta om dina tankar för din socialarbetare och de vuxna som sköter dig.

Eftervård

Omhändertagandet och vården utom hemmet avslutas senast då den unga fyller 18 år. Ungdomar kan behöva hjälp och stöd också efter placeringen. Kommunens socialvård måste ordna så att unga får hjälp och stöd. Stödet kallas eftervård. Rätten till eftervård tar slut senast då den unga fyller 21 år.

Jag vill träffa... ☐ släktingar

☐ pappa

☐ mamma

☐ syskon

☐ husdjur

☐ vänner, kompisar

☐ andra, vem?

☐ ingen

Var vill jag träffa dem? (plats)

Vem vill jag ha med till mötet? (vuxen)

Det bästa...

med pappa

med mamma

med syskon

med hemmet

Socialarbetaren

ska berätta för dig om dina rättigheter och skyldigheter enligt lagen:



- Berätta vem som får bestämma och om vad? Ta ställning till ditt ärende.
- Ge information och skydda dig från skadlig information.
- Vid behov söka en intressebevakare ([se sid. 19](#)).
- Övervaka användningen av begränsande åtgärder och vid behov besluta om dem.
- Bedöma behovet av fortsatt omhändertagande minst en gång om året i samband med utarbetandet av klientplanen ([se sid. 20](#)).
- Ge dina biologiska föräldrar handledning så att de får stöd och hjälp.

FRÅGA DIN SOCIALARBETARE:



1. Hur ofta kontaktar han/hon dig?

2. Hur mycket tid reserverar han/hon för dig?

3. Hur får du bäst kontakt med honom/henne?

4. Hur snabbt svarar han/hon när du tar kontakt?

5. Vem kan du kontakta om du inte når honom/henne?

6. Vem är din socialarbeters chef?



Du har rätt till en egen socialarbetare som sköter dina ärenden.

Den anställdas skyldighet är att ha goda kunskaper om dina ärenden och att träffa dig personligen. Han eller hon ska ordna möjlighet för er att diskutera på tu man hand. Socialarbetaren ska göra upp din klientplan ([se sid. 20](#)). Förhandlingarna om klientplanen är viktiga möten. På dem fattar man beslut som gäller ditt liv. **Var med!**



Socialarbetaren ska diskutera besluten och motivera dem för dig.

Socialarbetaren ska berätta för dig hur saker och ting ligger till. Han/hon ska förklara varför du blivit omhändertagen och berätta vad som sker eller planeras.

Socialarbetaren är skyldig att tillsammans med dig bedöma vilken typ av och hjälp du behöver. Du har rätt att diskutera dina livserfarenheter tillsammans med socialarbetaren eller en annan expert. Alla är bundna av tystnadsplikt!

"Jag vill veta fakta."



Vad händer om socialarbetaren inte håller kontakt med dig?

Ta kontakt med din socialarbetare eller socialombudsmannen. [Se sid. 18–19.](#)

Socialarbetarens skyldigheter är dina rättigheter!

NEJ

till fosterfamiljs- och anläggningsrundor!

Det är bäst för dig att din placeringsplats inte byts med tiden. En stadigvarande placeringsplats och bekanta människor gör det lättare att skapa människorelationer som till och med kan hålla livet ut. Bestående människor ökar känslan av säkerhet och minskar ensamheten.

Irriterar!

Föräldrar eller vuxna irriterar ibland barn och unga! Alla känner ibland att de vuxna inte förstår och att alla andra har det enklare och trevligare eller åtminstone färre regler och begränsningar.

Det är de ungas uppgift att pröva de vuxna och vuxnas uppgift att stå ut och sätta gränser. **De gränserna som de vuxna sätter innebär att de bryr sig om din säkerhet och ditt välmående.** Men vuxna orkar inte alltid och därför ska de unga överväga hur mycket det lönar sig att pröva de vuxnas tålmod. Vuxna som ibland är stränga, eländiga och irriterande är bättre än inga vuxna alls.

Du kan ha många hem

Du kan själv påverka hur ditt liv formar sig. Din placeringsplats kan kännas som ditt hem en dag. **Även det du själv gör påverkar hur din placering lyckas och hur du trivs på din placeringsplats.** Det lönar sig att följa de gemensamma spelreglerna, och du ska respektera andra människor, såväl barn som vuxna. Liksom dig själv.

Det är naturligt att du längtar tillbaka till ditt födelsehem. Det är inte enkelt för dina föräldrar heller och även de behöver hjälp.

Placeringarna håller inte alltid

Ibland motsvarar inte placeringsplatsen barnets behov längre, eller också mår han eller hon dåligt där. Då kan det vara bäst att din placeringsplats byts. Om det skulle ske, bör en vuxen diskutera och fundera tillsammans med dig varför det gick så och hur ni ska gå vidare.

Starkare

Jag blev placerad i en familj via en familjestödscentral. Familjen var inte det jag behövde och jag flyttade bort efter nio månader. Min lillebror blev kvar tillsammans med mycket annat som är viktigt för mig. Ingen berättade om flytten för mig i förväg. Lite över tvåhundra kilometer med bil och ett nytt liv framför mig. I en institution.

Först trodde de säkert att jag var knäpp, ryktena som spreds stämde inte ihop med verkligheten. Inuti var jag trasig. Det var inte många som fick se hur mycket jag verkligen led. Ett halvt år och igen en ny inrättning. Som tur omgavs jag av bekanta ansikten, orten och skolan var desamma. Igen ett halvt år och... Vart sedan? Båda inrättningarna hade avslutat sin verksamhet. Osäkerheten hade jag redan blivit van med. Det var nästan likgiltigt vart jag fördes, vad som gjordes, jag följde bara med.

Jag fick en ny familj. Människor jag kände. Jag började studera på andra stadiet. Jag blev färdig närvårdare efter två år. Jag har bott här ett halvt år och äntligen förstått några viktiga saker.



"Våga

tala om saker och

lita på

vuxna

omkring dig."

Det som kanske är det viktigaste av allt är att jag inte skäms över mitt förflutna. Det är inte mitt fel, jag har inte kunnat påverka var jag föddes. Mitt förflutna har gjort mig mycket starkare. Jag skräms inte av småsaker och livet känns som nytt då jag äntligen vågar leva fullt ut. Man behöver inte vara rädd för morgondagen och inte ångra gårdagen. Lita på framtiden och förstå att du är unik med dina egna erfarenheter. Trots det behöver du inte vara ensam. Någonstans finns det någon med samma problem som söker någon annan. Kanske just dig.

HJÄLP.

Om någon kränker dina rättigheter...

Verksamheten på din placeringsplats bör vara sådan att ditt liv där är tryggt.

Om du lägger märke till missförhållanden på din placeringsplats bör du prata med en vuxen om dessa. Fosterförälder, din personliga handledare och socialarbetaren är de vuxna som du kan berätta om dina tankar för.

Varje placeringsplats övervakas av kommunerna och regionalförvaltningsverken. Om någon kränker dina rättigheter ska du kontakta din socialarbetare eller socialombudsmannen på din hemort. Du kan framföra klagomål om dålig behandling till regionalförvaltningsverket, riksdagens justitieombudsman eller justitiekanslern.

Placeringarna övervakas av socialarbetare. Du har rätt att tala ensam med din socialarbetare om alla ärenden som gäller placeringen. Socialarbetaren ska reservera dig möjlighet till det. Du kan också själv be om ett möte eller möjlighet till telefonsamtal.

Socialarbetaren eller socialombudsmannen ger dig råd om du vill göra en anmälan om att dina rättigheter har blivit kränkta.

Visste du att...

När du har fyllt 12 år har du rätt att föra talan när det gäller barnskydd. Rätt att föra talan betyder att du bör officiellt höras när man fattar beslut som gäller dig. Du får ta del av dokument som gäller dig och man bör berätta vilka beslut som fattas och varför. Du kan motsätta dig framförda beslut och överklaga dem om du anser att de är felaktiga. Alla barns åsikter och önskemål ska utredas oavsett ålder.

116 111

MLL:s telefon för barn och unga

Vardagar kl. 14-20

Lör. och sön. kl. 17-20

Spara numret i din telefon
och ring gratis!

MLL:s webbplats för barn och unga

Brevtjänst:

www.lastenjanuortennetti.net

Webbplats för unga:

www.mll.fi/nuortennetti/

Om någon kränker
mina rättigheter
kontaktar jag...



Namn/instans

Tfn

112

Socialjour 24/7

Ordlista:

socialjouren = svarar på brådskande behov av hjälp alla tider på dygnet alla dagar.

socialombudsmannen = en opartisk person som fungerar som klienternas intressebevakare. Om du är missnöjd med den behandlingen som du får kan du be socialombudsmannen om hjälp.

intressebevakare för barn = använder talerätt i stället för vårdnadshavaren och övervakar barnets intressen opartiskt. Intressebevakaren säkerställer att allt görs för barnets bästa.

Det finns hjälp att få.

Delta i planeringen av ditt liv

Vuxna ska höra dig och låta dig delta då olika alternativ diskuteras. Du kan påverka besluten genom att berätta vad du tänker.

Varje barn som är klient hos barnskyddet får **en klientplan**, där ärenden som gäller ditt liv tas upp:

- Vilka är orsakerna till att du placerats att bo utanför ditt födelsehem?
 - Vilka är målen för placeringen?
 - Hur kan barnskyddet hjälpa dig och din familj?
 - Vilket stöd behöver du?
 - Vilka saker vill man påverka?
 - Hur ofta får du ta kontakt med dina biologiska föräldrar och andra närstående?
 - Vad kan du själv göra och varför är det viktigt för dig?

Genom att tänka igenom saker på förhand får du reda på vad du verkligen tycker. Skriv ner dina tankar. När du har tänkt igenom allt på förhand är det också lättare för dig att berätta om dina tankar. Visa att du har koll på läget! All detta görs innan du träffar din socialarbetare. Det är bra att ha en reservplan för säkerhets skull, om inte allt går som planerat.

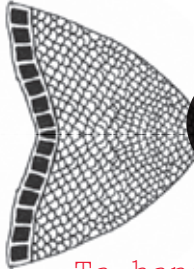
Före mötet diskuterar du saker som är viktiga för dig med de vuxna på din placeringsplats. Berätta till exempel vad du vill uppnå och i vilken situation du vill vara om 2–3 månader. Sätt tillsammans upp delmål; vad kan du uppnå och inom vilken tid? Målen hjälper dig framåt i ditt liv.

Stanna upp och tänk efter vilka är dina

TOP 10

mål?

"Skräddarsy exakt den framtid du vill ha! <3"



*Du
dina föräldrar
vuxna på din placeringsplats
Socialarbetaren* = *Team*

Ta hand om din del

De vuxna på din placeringsplats och din socialarbetare ska kunna lita på dig. Du, dina föräldrar, de vuxna på din placeringsplats och din socialarbetare är ett team. Ni måste dra åt samma håll. Ni måste ha samma mål.

Trots det hör man ofta att "socialarna och skötarna gör allt precis tvärtom mot vad jag vill". Men de kan inte arbeta för dina förslag om de vet att du inte sköter dina skyldigheter.

Alla parterna i teamet måste sköta sin del så bra som möjligt.

Teamet fungerar som ditt skyddsnät.

Be om hjälp!

Dra nytta av de vuxnas yrkeskunskap. Ta reda på dina rättigheter och skyldigheter. Det är mycket enklare att hålla fast vid sina rättigheter om man har kunskaper om dem. Lita inte på endast en persons åsikter utan sök själv aktivt efter information. **Det lönar sig att se saker ur många perspektiv!**

Var ärlig mot dig själv

Ibland kan en äldre och klokare person veta bättre vad som är bäst för dig. Man kan inte alltid se sig själv utifrån och därför kan man missa mycket. Man behöver inte berätta allt för alla, men var åtminstone ärlig mot dig själv och tänk över **vad du vill få ut av ditt liv.**



Top 10

Förbered dig inför mötet

- 1** *Tänk i förväg igenom* vilka saker som du vill att behandlas under mötet. Fundera på vad som är viktigt för dig nu och i framtiden.
- 2** *Ställ upp mål* och fundera hur du tänker nå de mål du ställde. Om du har en bra plan är det lättare att få socialarbetaren att stöda dig.
- 3** *Diskutera din plan* med vuxna så att de vet vad du tänker. På så sätt behandlas de frågor som är viktiga för dig.
- 4** *Var förberedd!* Målet med mötet är att samarbeta för ditt bästa, inte att motarbeta dig. De vuxna som sköter ditt ärende är inte dina fiender.
- 5** *Om man diskuterar sådant som du inte förstår på mötet,* ska du fråga tills de förklarar så att du förstår.

Vid mötet är jag

modig, tålmodig, ångestfylld, avslappnad, förnuftig, öppen, rättfram, frustrerad, ärlig, envis, våldsam, schyst, gråtmild, lugn, försiktig, hjälpsam, nöjd, målmedveten, observant, samarbetsvillig, defensiv, hoppfull, tyst, frånvarande, ensam, samarbetsovillig, pratsam, arg, rädd, osäker, vad mer?



... och jag skulle vilja vara

- 6 Ta reda på dina rättigheter och skyldigheter.
- 7 Sköt din del: var värd förtroendet!
- 8 Var ärlig och öppen såväl mot dig själv som andra.
- 9 Var vaken då beslut fattas i dina ärenden!
- 10 Du har rätt att träffa din socialarbetare på tummanhand utan att dina föräldrar eller vuxna på din placeringsplats är närvarande.

Vem ska jag berätta för?

Du behöver inte skämmas för din bakgrund inom barnskyddet.

"Jag berättar inte om min bakgrund för okända.

Du behöver inte berätta om din bakgrund för någon om du inte vill.

Du kan också berätta så mycket du vill och åt vem du vill."

"Det svåraste var att berätta för kompisarna. Till slut visste jag att det var rätt."

"Åt vissa berättar jag allt, åt andra mindre. Det handlar om förtroende."

"Små problem kan bli stora om man inte berättar för någon om dem."

"Inga problem och sorger är för små för att berättas."

Du kan vara
stolt

över
vem du är!





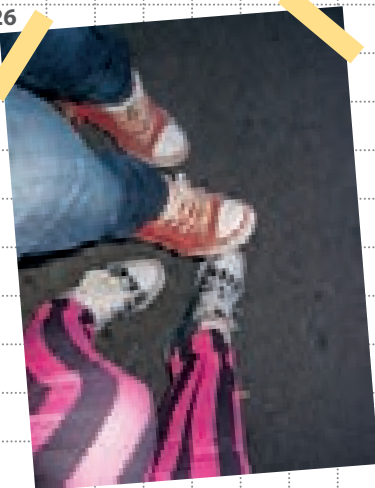
"Också under vård utom hemmet kan du leva ett ganska normalt liv och det är inget att skämmas över.

Först kändes det svårt att berätta att jag blivit omhändertagen eftersom jag var rädd för hur andra reagerar. När jag kunde reda ut det hela för mig själv och kunde acceptera det gångna och faktum att jag är omhändertagen, kunde jag förstå att jag inte behöver skämmas över mig själv eller min bakgrund.

Jag har rätt till mitt liv och min bakgrund, jag får vara exakt sådan som jag är utan att behöva tänka på vad andra tycker."

Suvi

*"Du behöver
inte
berätta
för alla."*



Skolan

"Det förargade mig att jag var tvungen att byta skola och alla mina kompisar blev kvar i den gamla skolan. Till en början var jag orolig över hur andra skulle förhålla sig till min bakgrund. Det var inte lätt. Jag har stött på mycket. Men så småningom börjar det lätta."

"Vili"



Min skola:

Min klass:

Det viktigaste i skolan är:





Kryssa för om det stämmer

- ☐ Jag var tvungen att byta skola.
- ☐ Det kvittar vilken skola jag går i.
- ☐ Jag kan koncentrera mig på timmarna.
- ☐ Jag behöver hjälp med läxorna.
- ☐ Jag har blivit mobbad.
- ☐ Jag har vänner i skolan.
- ☐ Lärarna vet om min bakgrund.
- ☐ Jag går gärna till skolan.
- ☐ Jag kom med i ett nytt gäng.
- ☐ Jag har hållit samma takt som de andra i skolämnen.
- ☐ Jag är ensam.
- ☐ Min placeringsplats samarbetar med skolan.
- ☐ Jag studerar för mig själv och min framtid.
- ☐ Vad annat?



LÄXA:

Lär dig
rubriken
på sid. 6-7
utantill

Mat är inte alltid en självklarhet.

"Hos fosterfamiljen var kylskåpet alltid fyllt med mat. På morgonen då jag vaknade var frukostbordet dukat med yoghurt, bröd, flingor och mjölk. Och då jag kom hem behövde jag inte vara rädd för att det inte skulle finnas mellanmål i kylskåpet. Som liten, då jag ännu bodde hos mina biologiska föräldrar, var jag alldeles för ofta tvungen att laga min mat själv eller stirra i ett tomt kylskåp och undra vad jag skulle äta idag. Det behöver jag inte oroa mig för längre."

Saara



Ät med 3–4 timmars mellanrum, förutom på natten.

Min favoritmat:

Mat

Maten smakar inte alltid eller ibland har man lust att frossa. Ätandet är ofta förknippat med känslor. Någon äter för att bedöva sin sorg medan en annan inte kan få ner en bit om han eller hon är ledsen. Ibland är man så nervös eller rädd att magen vänds upp och ner, man mår illa och kan inte äta. Du kan klara dig en dag eller två utan att äta ordentligt, men en längre tid utan att äta gör att du mår dåligt.

TIPS

Om varm mat känns motbjudande kan du äta sallad eller kalla smörgåsar.
Om du känner dig nedstämd kan du äta varm soppa eller pasta.
Ta emot mat och ät som serveras!



Sömnrytmen är viktig

"Sömnen skiljer dagen och natten från varandra. Sömnen ger både kropp och själ den rytm de behöver.

Om sömnrytmen rubbas kan det gå dåligt:

Det var en fredagskväll på vintern. Jag tänkte spela sent på natten eftersom det var lördag följande dag. Jag spelade så länge jag orkade och somnade sedan in i en djup sömn. Jag vaknade och såg på klockan: 9:30. Jag tänkte: "DET KAN INTE VARA SANT! JAG KOMMER SENT TILL SKOLAN! NU GÄLLER DET ATT RASKA PÅ!"

Jag klädde på mig vad jag hittade och sprang. Skolan var mörk. Inget ljus och inga cyklar. Jag ringde min kompis och frågade: "Var hålls lektionen?" Kompisen svarade: "För det första är klockan 21:45 och idag är det lördag..."

Warre

Sömn

SÖMNLÖSHET = du kan inte somna trots dina försök eller också vaknar du flera gånger under natten eller för tidigt på morgonen.

Det är svårt att somna om du tänker på saker som är förknippade med ett kraftigt känsloläge. Försök att gå igenom dessa saker tidigare på dagen med en vuxen.

TIPS

Regelbundna lägg- och väckningstider samt tillräcklig sömn får dig att må bättre. Undvik kaffe, coladrycker och choklad innan läggdags. Sköt om din hygien och skaffa en bra säng, kudde och täcke. Lämplig temperatur, tyst musik, lugn och svag belysning hjälper dig att somna.



Många sätt att uttrycka känslor och tankar

Avslappning

Försök att hitta en plats där du tryggt kan vara dig själv. Viloplatsen kan vara en soffa där du kan sjunka ner och lyssna på musik eller se en film. Avslappning hjälper dig att lugna ner dig. Då kan du stanna upp och samla krafter. Gör något roligt som du njuter av.

Uttryck dig själv

Alla är kreativa och att uttrycka sig kräver inga särskilda kunskaper. Du kan bäst uttrycka dig om du är avslappnad och trygg. Du klarar dig också från svåra erfarenheter då du hittar en kanal för att få utlopp för känslor och tankar.

Bli hörd!

Då du uttrycker dina känslor och tankar blir du sedd och hörd.



Hitta ditt eget sätt.

Var inte rädd för att uttrycka dig.

Håll inte dina känslor och tankar inom dig,
utan släpp ut dem!

”

...som ett element, ja e aldrig kall
om du älskar livet är jag ett säkert fall

Har du nånsin spolat livet fram som en kassett

...har du nånsin velat lära dig en ny balett...

...vi e inte rädda för döden utan för livet
visst är det att vinna, det är ju helt givet
men vi får mod igen när vi tar det stora klivet...

Fatumbamba

”

Mina sätt att
ge utlopp för
mina känslor
och tankar:

- ☐ Motion
- ☐ att prata
- ☐ musik
- ☐ att skriva
- ☐ alkohol/droger
- ☐ att drömma
- ☐ att gråta
- ☐ humor
- ☐ övrigt?





Att överleva,

ett alternativ till att ge upp

Ingen av oss kan välja sitt ursprung men var och en kan tänka över vad vi vill att ska hända och välja vilken väg vi tar.

Varje barn och ung som är omhändertagen har hårda erfarenheter. Men man kan klara sig efter dessa erfarenheter. Vi vill uppmuntra dig att blicka bakåt, på ditt förflutna, för att du ska kunna tro på framtiden. Vi vill uppmuntra dig att prata om dina erfarenheter med någon som du litar på, för att du ska kunna släppa taget om skulden, hatet, sorgen... släppa taget om att ge upp.

Det kan hända att den här sidan irriterar dig. Det kan hända att det just nu är svårt att tänka att dina erfarenheter kan bli din resurs!

” En liten pojke begick sina egna små misstag, lärde sig av dem och lät inte dem upprepas.

Det har ingen betydelse vilka utgångspunkterna i livet är, bara man orkar och vill kämpa. Under livet kommer du att stå i många vägsval, och du kan alltid välja det sämre eller det bättre alternativet. Om du stannar upp en stund och funderar vart du är på väg och vad du gör, kan du ännu välja annorlunda och besparas från många dåliga val.

I mitt liv skedde sådant som hjälpte mig välja rätt.

Som liten pojke bestämde jag att jag kommer att visa alla, i stället för att ge upp. Visa att jag klarar mig i detta liv. Själv kan jag anse att jag klarade mig från omhändertagandet.

”
Sami

Ta det lugnt, "de Smarta" hjälper dig

Varje människa har sitt eget sätt att klara sig efter svåra erfarenheter och starka känslor. Det finns många olika sätt att tackla kriser.

*Tuija Matikka. Så klarar jag mig då en kris hotar.
Tidningen Tiede 4/2006 sid. 38-39*

fysiskt:

Att äta, dricka, motion, idrott, sömn...

andra:

På vilket sätt håller du kontakt med andra? Ven hjälper dig att klara dig?

fantasi:

Fantasi, tankar och kreativitet. Hjälper fantasin dig?

utredning:

Hur utreder du problem-situationer? Samlar du information, gör listor över önskemål och annat?

tro:

Vad tror du på och hurudana saker uppskattar du?

uttrycka känslor:

Gråt, skrott, att sura, berätta, rita...

Fundera över:

- Vilket är ditt sätt att överleva?
- Vad får dig att må bättre?
- Vad borde ske för att du skulle klara dig bättre?



**JAG ÄR BÄTTRE ÄN
MITT RYKTE.**

Du kanske känner skuld för din livssituation.

DU KAN KÄNNA SKULD FÖR ANDRAS GÄRNINGAR

Du kan ha råkat ut för händelser som du inte har kunnat påverka själv.

Du behöver inte ta hand om de vuxnas problem.

Vuxnas problem är vuxnas, inte barns. Du ansvarar inte för vuxnas gärningar.

**DU BEHÖVER INTE KÄNNA
SKULD FÖR ATT DU MÅR
DÅLIGT PÅ GRUND AV
NÅGOT SOM ANDRA SAGT
ELLER GJORT.**

JAG ÄR INTE VAD SOM PÅSTÅS!

"Jag känner mig skyldig då någon skriker åt mig utan orsak."

OSKYLD

**"DET ÄR ONÖDIGT ATT
TA PÅ SIG SKULDEN."**

"Jag har blivit beskylld för så gott som allt, även för sådant som inte hänt."

SKULD ÄR NÖDVÄNDIGT I VISSA SITUATIONER

SKULDIG

TILLS MOTSATSEN HAR BEVISATS

"Om jag är skyldig, så erkänner jag. Jag tycker inte om lögner."

**VARFÖR ANSES VI VARA
KONSTIGA?**

Man kan lära sig av sina egna gärningar. Ta ansvar för det du gör.

TRO PÅ OSS.

**DET ÄR MÄNSKLIGT
ATT KÄNNA SKULD**

Man får aldrig skada någon,
inte ens sig själv.

36 "Jag hade precis blivit omhändertagen och var trasig, precis som min mamma. Om jag kände glädje eller lycka kändes det som ett brott eller som om jag gjorde något fel. Men jag fattade att om jag har möjligt att glädja mig en stund så får jag göra det. Jag har rätt att vara glad och lycklig!"

Varför?

Varför
måste du åter dricka?
Varför
måste allting spricka?
Varför,
några bokstäver bara.
Därför,
får jag ledsen vara.

Vad?
Vill du gömma.
Vad?
Kan jag inte glömma.
Vad,
några bokstäver bara.
Vad?
Du kan inte svara..

Saara

ILLA TILL MODS?

SYMPTOM

Det kan finnas många orsaker till att du mår dåligt. Du har kanske varit med om sådant som orsakar villrådighet, rädsla, hat och sorg. Tillsammans kan allt detta orsaka ett obestämbar illamående. Du kan känna dig kraftlös eller totalt ointresserad. Ta emot hjälp och stöd av vuxna omkring dig. Det hjälper dig att återhämta dig.

TANKAR

Om du länge mår dåligt försämrar det din självkänsla. Du tänker kanske att du är dålig och värdelös. Att du mår dåligt är inget att skämmas för eller fel! När du känner igen dina tankar är du på väg mot att må bättre.

KÄNSLOR

Dina känslor kan växla från glädje till sorg, kärlek till hat. Du kan ha nära till gråten och du känner dig gråtfärdig. Lär känna dina känslor och därigenom dig själv, ett steg i taget. Du kan mildra känslorna genom att ge utlopp för dem på något eller till någon. Ditt liv blir enklare när du kommer överens med dina känslor.

TILLÅTET ATT NJUTA OCH KÄNNA GLÄDJE

Du känner kanske inte intresse för dina egna ärenden och du orkar kanske inte koncentrera dig på skolan eller vardagliga händelser. Tillåt dig själv att känna glädje. Du är värd det.

"Kom ihåg att tala,
det hjälper."

"Det kan finnas en förklaring till symptomen
och de kan försvinna då allt ordnar upp sig."

Skriv eller rita om känslor och
händelser som är förknippade med
ditt illamående.

Varifrån får du mera
glädje och kraft?

VEM KAN JAG
KONTAKTA OM JAG
MÅR DÅLIGT?



"Dröm t.ex. att du har en dröm."

Rum för drömmar

"Vi tror på drömmar!

Alla måste ha drömmar!

Om ni inte har drömmar, så hitta på några."

Tommi Liimatainen, manager för bandet Negative

? om mina drömmar...

- ☐ Någon måste lära mig att drömma.
- ☐ Jag förverkligar mina drömmar.
- ☐ Jag behöver hjälp med att förverkliga mina drömmar.
- ☐ Det är inte nödvändigt att drömma.
- ☐ En dröm hjälper mig framåt.
- ☐ Jag har en klar dröm.
- ☐ Ingen vet min dröm.
- ☐ Jag vill dela min dröm:

"Unga är hoppets budbärare."

Barnombudsmannen
Maria Kaisa Aula

WON'T LET GO

*"Endast himlen
är gränsen."*

Alla har rätt till drömmar

Man ska inte skämmas över sina drömmar.

Man måste leva för det man tror på.

Man måste ha drömmar.

Drömmen får bytas och förändras.

Drömmen kan vara nedpackad i en låda.

Drömmen kan vara stor eller liten, den är lika viktig ändå.

Ge inte upp utan förverkliga dina drömmar

Ställ upp mål.

Arbeta för att uppnå målen.

Ta stöd av andra.

Man kan också fly till drömmarna.

Någon måste tro på drömmarna, speciellt då man inte själv orkar.

Föräldrarna eller andra vuxna måste hjälpa och stöda dina drömmar.

Man får inte tala nedsättande om någons drömmar.

Man får inte ta drömmarna från någon.

"I drömmen finns också plats för andra."

"Din dröm kan hjälpa också andra."



Ge inte upp

Man vet aldrig vad framtiden för med sig. En dag kan livet vändas upp och ner. Så gick det för mig.

Min mamma var ensamförälder och allt var bra tills hon kollapsade. Det blev omöjligt att leva med mamma. Man sökte en plats åt mig där jag kunde bo tills jag fyller 18.

Lyckligtvis förde min väg till min moster och inte till ett ungdomshem. Först var det svårt men allting ändrades och med tiden började jag anpassa mig till de nya reglerna och förändringarna.

Livet ger och livet tar.

"KOOLia"



Överlevare

Jag var 11, och det var ingen lätt väg jag måste vandra när dörren till mitt barndomshem stängdes bakom mig.

Gråt, tjut, skrik, smärta, längtan, ilska.

Jag kunde inte förstå varför jag inte fick bo hemma.

Mitt liv var inte lätt men jag lovade mig själv att inte ge upp!

Med hjälp av vuxna, Gud och böner, blev barndomens händelser en styrka.

Saara



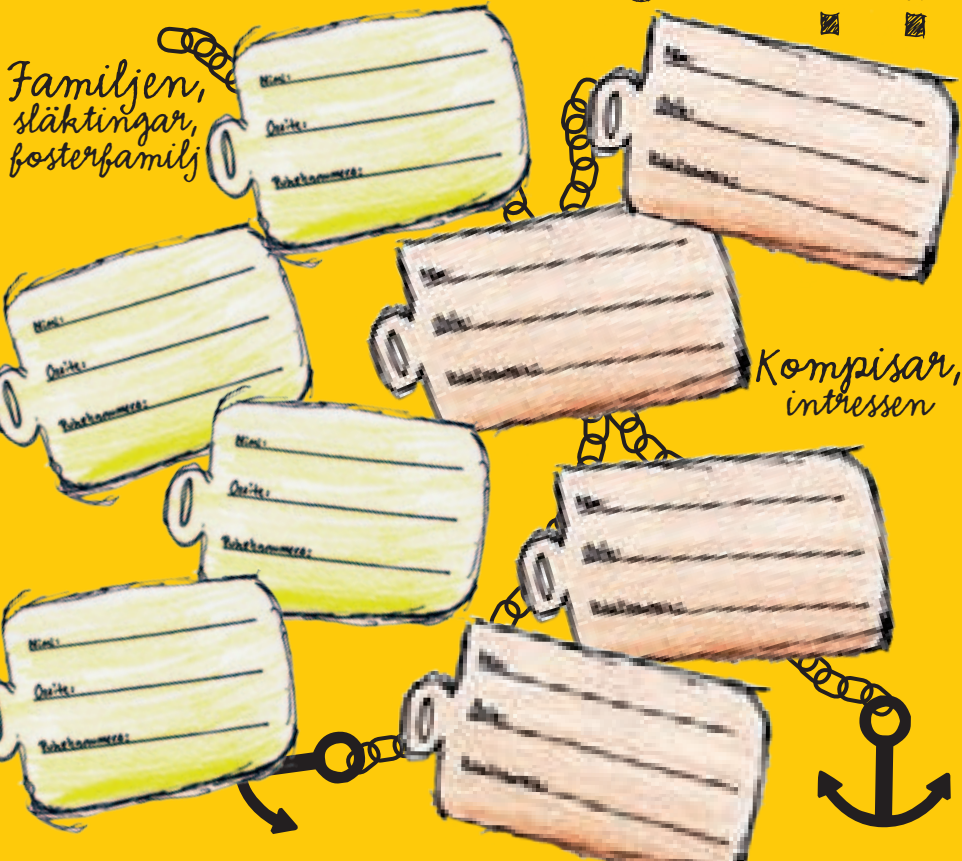
Min historia:

41

"Varje
placerad
barn och ung har
en historia
som är unik."

Ankare i vardagen !?

Familjen,
släktingar,
bosterfamilj



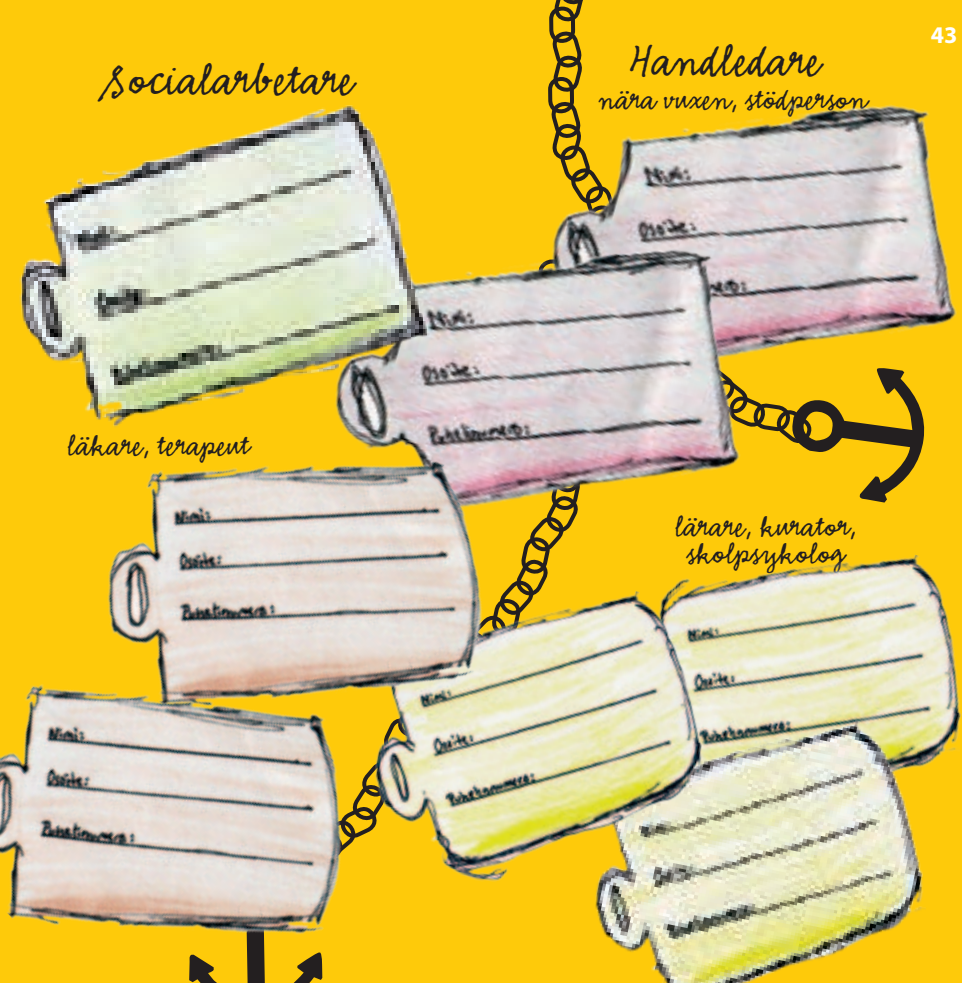
Kompisar,
intressen

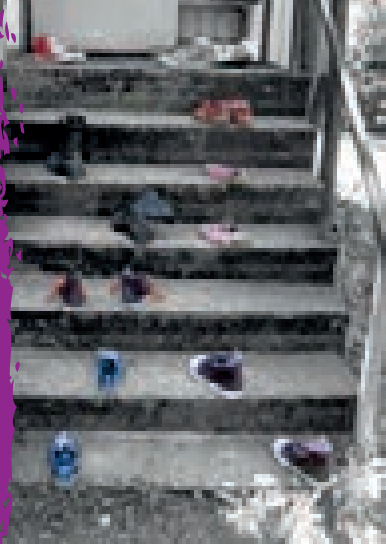
Socialarbetare

Handledare
nära vuxen, stödperson

läkare, terapeut

*lärare, kurator,
skolpsykiolog*





Likställdhet

är att umgås, lära sig, dela erfarenheter och information.

Du är inte ensam. vi är flera tusen

ÅR 2010 var barn och unga:

kunder hos barnskyddet 78 588

**placerade utom sitt
födelsehem 17 064**

av vilka omhändertagna 10 003

Suomen sijaiskotinuoret ry - Sinut ry

Sinut är en egen förening för unga mellan 13 och 25 år som bor i fosterfamiljer, i familjehem eller på vårdanstalt. Föreningens mål är att erbjuda kamratstöd. Sinut ry arrangerar evenemang på olika håll i Finland och även utomlands.

"Här träffar man kompisar från olika håll av landet och får nya. Det är alltid trevligt då nya typer kommer med. Man behöver inte förklara något här och om man talar om något så vet alla vad det är fråga om."

"Jag har erfarenhet av Sinut ry:s verksamhet sedan många år. Jag tycker att det är fint att alla samlas kring liknande ärenden, jobbar och har roligt. Jag sitter också i Sinut ry:s styrelse. Det är trevligt att kunna delta i planeringen av läger och i den övriga verksamheten."

Kom med och påverka Sinuts verksamhet. Var inte blyg utan berätta din åsikt. Tillsammans åstadkommer vi mer!



SELVIITYJÄT

- unga utvecklare
av barnskydd

*"Det här
vill jag göra."*

Visste du att du som läser denna bok är en expert? Du har mängder av värdefull information om barnskyddet; om vad som görs rätt och vad som borde ändras. Underskatta alltså inte dina erfarenheter eller åsikter!

Vi vill uppmuntra dig att först och främst planera ditt liv. Att vara modig och berätta din åsikt även om du inte alltid blir tillfrågad. Därtill vill vi uppmuntra dig att tänka över barnskyddsfrågor i större utsträckning: att delta i utvecklingen av vården utom hemmet på lokal eller till och med riksomfattande nivå. Vi tror att du har mycket att ge andra unga som lever i samma situation samt även till de vuxna som arbetar inom barnskyddet.

*"Being peers
can change
the world
by helping
one another."*

*"Take a risk!
Be brave! (:*

Likställdhet och utvecklingsarbete är fantastiskt. Genom det får vi lära känna nya människor, gå igenom våra egna erfarenheter och lära av andras erfarenheter. Du får vara med i ett gäng som förstår vad du har gått igenom i ditt liv. Du behöver inte förklara dig och inte heller känna dig utanför på grund av en annorlunda bakgrund. Du kan vara dig själv. Lägga märke till att det är en rikedom att vara annorlunda och att ditt förflutna inte styr din framtid. Du kan välja i vilken riktning du vill gå.

Överlevarteamet fungerar som Pesäpuu ry:s utvecklare av barnskydd. Läs mer om verksamheten på www.pesapuu.fi

Länkar:



www.asiaalastensuojelusta.fi

är en webbplats för barn och unga, där man berättar om vad barnskydd är, hur barnskyddet kan hjälpa barn och familjer, när omhändertagande behövs och vad som sker efter det.

Mitt betyg:

☐ onödig ☐ ok ☐ viktig

mina kommentarer:



www.lastensuojelu.info

webbplatsen presenterar barnskyddet på sju olika språk. På webbplatsen har man samlat information om vad barnskyddet är och hurudana tjänster som finns att få för familjer. Du kan även lyssna på webbplatsens innehåll som ljudfiler.

Mitt betyg:

☐ onödig ☐ ok ☐ viktig

mina kommentarer:



www.varjomaailma.fi

Skuggvärlden är en plats för dem, vars föräldrar dricker för mycket alkohol eller använder andra berusningsmedel. Här kan du berätta din historia eller läsa vad andra har skrivit. På webbplatsen hittar du också information om var du kan söka hjälp om det är svårt hemma.

Mitt betyg:

☐ onödig ☐ ok ☐ viktig

mina kommentarer:

www.turvakoti.net

"Bryt kedjan" startade med en enkel fråga: Vad borde vuxna veta om de ungas erfarenheter av våld. Denna fråga ställde vi unga som på ett eller annat sätt drabbats av våld. Tio unga tog emot utmaningen. Musik, bilder och texter är deras svar. Vill du lyssna? Vågar du titta?

"jag skär upp mina handleder,
river loss mina fingrar,
bryter mina knän
och ändå gråter mitt hjärta."

Mitt betyg:

☐ onödig ☐ ok ☐ viktig

mina kommentarer:

www.pesapuu.fi

nere på sidan hittar du 10 fakta om skydd av barn och unga som Överlevarteamet sammanställt. Skruva upp volymen och se föreställningen. I samarbete med Negative! Läs mera om Överlevarnas övriga verksamhet.

Mitt betyg:

☐ onödig ☐ ok ☐ viktig

mina kommentarer:

4. Du behöver inte skämmas.

- Skäms inte över dig själv. Du behöver inte skämmas över dina problem eller över att söka, få och ta emot hjälp.
- Skäms inte över ditt förflutna utan fortsatt framåt.

Fakta nummer fyra

www.lapsiasia.fi

Barnombudsmannen främjar förverkligandet av barnens rättigheter i Finland. Ombudsmannen väcker beslutsfattare och påverkar samhällspolitiken genom att tala för barnens del. Ombudsmannen är en förstärkare av barnens röst och en brobyggare inom barnpolitiken.

Mitt betyg:

☐ onödig ☐ ok ☐ viktig

mina kommentarer:

"Barn har rätt att vara barn."

Maria Kaisa Aula, barnombudsman



Tack!

För idéer, tankar och historier

De unga från forumet Jag Klarar Mig och i synnerhet:
Fatibumba och Tommi Liimatainen

För foton och teckningar

Tecknarna Ida, Meri-Maaria och Markus
Fotograferna Meeri, Inka, Meri-Maaria och Pihla

För kommentarer och granskning av texten

Sinut ry och andra unga i vård utom hemmet,
Barnombudsmanen Maria Kaisa Aula och jurist Jaana Tervo,
Maarit Kuikka och övriga anställda vid Centralförbundet för Barnskydd,
Päivi Känkänen och Mikko Oranen Institutet för hälsa och välfärd,
Riitta Siekkinen och Tuija Raitanen LAPSET JA PERHEET KASTE II –
Utvecklingsprojektet välfärdstjänster för barn och familjer
i Östra- och Mellersta-Finland,
Sointu Möller Hagalund SOS-barnbyar,
Psykologerna Tarja Janhunen och Tuija Matikka, Jaana Pynnönen
och övriga anställda vid Pesäpuu ry,
Matti Kauppi Mehiläinen Oy

Ett tack till alla som har deltagit med kommentarer och granskningen av texten.
Vi är mycket tacksamma för allt stöd och all konstruktiv respons som vi har gått
under detta manusprojekt.

Hälsningar

Överlevarteamet
Pipsa, Sami, Helena, Aku, Veera, Tiina, Heidi
Ari, Warre, Suvi, Markus och Milla-Kristiina
Johanna Barkman, Marko Nikkanen och Lahja Kallinen

Pesäpuu ry:

e-post: toimisto@pesapuu.fi
www.pesapuu.fi

Centralförbundet för Barnskydd:

e-post: toimisto@lskl.fi
www.lskl.fi



Tack Ray.

Vi tror på dig – tro du med

Handboken för vuxna finns på adressen **www.lskl.fi/usus**

*"When young people use their voice,
there is nothing more beautiful.*

*When young people lose their voice
there is nothing more tragic."*

Guiden för vuxna är avsedd för närstående till barn över 10 år som är placerade samt till anställda inom barnskyddet. Guiden kan användas som hjälp vid behandling av teman i de ungas handbok. Behandlingen av händelser och situationer i livet behöver inte vara officiellt. Därför har vi utarbetat minneslistor och stödfrågor som tar barn och ungas rättigheter på praktisk nivå.

Guiden innehåller även ungas brev till närstående, social arbetare, fosterföräldrar och vuxna på placeringsplatsen.

Guidens författare är en grupp nationella sakkunniga och den har redigerats av Överlevarteamet.



LASTENSUOJELUN
KESKUSLAITOS



Pesäpuu ry



LAPSIASIAVALTUUTETTU

Du är värdefull!

Innehåll

- 2 Vi tror på dig – tro du med
- 3 Överlevarnas meddelande till dig
- 4 Jag
- 6 Jag är viktig och unik
- 8 FN:s barnkonvention
- 10 Barnskyddet
- 12 Vård utom hemmet
- 14 Socialarbetare
- 16 NEJ till fosterfamiljs- och anläggningsrundor!
- 18 HJÄLP. Om dina rättigheter blir kränkta
- 20 Delta i planeringen av ditt liv
- 22 Förberedelse Top 10 inför möte
- 24 Vem ska jag berätta för?
- 26 Skolan
- 28 Mat
- 29 Sömn
- 30 Många sätt att uttrycka känslor och tankar
- 32 Att överleva, ett alternativ till att ge upp
- 34 Oskyldig
- 36 Illa till mods?
- 38 Plats för drömmar
- 40 Min historia
- 42 Ankare i vardagen
- 44 Likställdhet
- 45 Överlevare
- 46 Länkar
- 48 Tack!

