

2025

**JOURHAVANDE
KOMPIS.SE!**

Alla behöver en

kompis att snacka med

Foto: Röda Korsets Ungdomsförbund. Snacka om det



Svenska Röda Korset
UNGDOMSFÖRBUNDET

Vi finns i chatten

En anonym och gratis chatt

Jourhavande Kompis är en gratis stödchatt för alla upp till 25 år som behöver en annan ung person att prata med. Det sänker trösklarna och tillgängliggör medmänskligt stöd för fler. Anonymitet är en central del i Jourhavande Kompis. Både den som chattar in och volontären som svarar är anonyma. Det möjliggör både att nå den som kanske inte annars hade sökt stöd och bidrar till att öppna upp för att prata om saker som kan vara svårt att ta upp. Sedan början av 2025 strävar vi efter att ha öppet varje dag.

Att lyssna och ge stöd

Chatten bemannas av andra unga, som frivilligt lägger sin tid och engagemang. De är inte psykologer eller experter –

utan en trygg och anonym kompis som finns där för att lyssna och ge stöd. De som är volontärer får utbildning och introduktion till metoder för att kunna aktivt finnas som stöd och lyssna snarare än komma med alla lösningar. Löpande ges också kompetensutveckling om aktuella ämnen och möjligheter för volontärerna att byta erfarenheter med varandra. I januari 2026 har vi 86 volontärer som bemannar chatten.

I vardag och kris

Förutom att finnas där för barn och unga i deras vardag är Jourhavande Kompis även en beredskapsverksamhet. Det innebär att vi snabbt kan ställa om vid extraordinära händelser eller nationella kriser för att bemöta oro, tankar och frågor som kan uppstå.

40 år av medmänskligt stöd av unga, för unga

Jourhavande Kompis växte fram under 1980-talet. Den första jouren startades upp i Stockholm 1986 och kort därpå bemannade även unga volontärer i Göteborg och Malmö. Anonymitet har alltid varit centralt i hur jouren arbetat, både när det var en telefonlinje och som idag, en chatt.

Verksamheten drog snabbt till sig volontärer, där många var mellan 18 och 20 år. De vanligaste samtalen handlade om ensamhet, mobbning, relationsproblem och andra bekymmer som är vanliga i tonåren. Jourhavande Kompis blev en betydelsefull stödlinje för barn och unga. Samtidigt som det blev ett meningsfullt engagemang för volontärerna.

Att jobba förebyggande, hälsofrämjande och trygghetsskapande

Ett mänskligt och tryggt samhälle

För Röda Korsets Ungdomsförbund (RKUF) är ett medmänskligt samhälle där barn och unga känner trygghet och växer upp på lika villkor en självklarhet. Vi möter och tillgodoser grundläggande behov hos barn och unga där behoven är som störst - i vardagen och i händelse av kris.

Genom verksamheter som anonym stödchatt, läxhjälp, mötesplatser, frukostklubbar och fritidsaktiviteter stärker vi levnadsvillkoren och skapar bättre förutsättningar. Dessa sammanhang är trygga platser med unga förebilder som rustar och stärker motståndskraften hos barn och unga.

Motståndskraft för barn och unga

Vårt arbete är hälsofrämjande, förebyggande och beredskapshöjande - där stärkt psykisk hälsa och psykosocialt stöd är centralt. Verksamheterna skapar förutsättningar för barn och unga att bygga trygga relationer, stärka sin kunskap om psykiskt välbefinnande och få tillgång till olika typer av stöd eller verktyg.

Resultatet visar att vi stärker både den enskildes såväl som omgivningens motståndskraft i vardag och kris.

Social och ekonomisk utsatthet ökar

Vi vet att psykiska besvär och ohälsa bland barn och unga har ökat under de senaste åren, inte minst gällande olika former av ångest, oro och nedstämdhet. Detta samtidigt som social och ekonomisk utsatthet breddat ut sig och omvärldshändelser i form av pandemi, väpnade konflikter, klimatförändringar och ekonomisk osäkerhet stått i fokus.

Våra erfarenheter pekar på att utvecklingen där psykiska besvär och ohälsa ökar både är en konsekvens och förstärkare av en situation där levnadsvillkoren kraftigt skiljer sig åt mellan olika grupper av barn och unga. Det finns materiella faktorer som hushållsekonomi, brist på meningsfull fritid och icke-fungerande skolgång, som påverkar såväl som brister i systemet där unga kämpar med att navigera mellan olika stöd- och vårdinstanser. Alltför många insatser träffar inte rätt eller når fram till den som är i behov.

Kompisen inget AI-verktyg kan ersätta

” Under 2025 har RKUF utmanats i att testa nya vägar för att nå ut om att vår stödchatt, Jourhavande Kompis, finns där för den som vill ha någon att prata med. Även om antalet chattar var färre än 2024 har behoven inte minskat, snarare tvärtom.

Vi vet att psykiska besvär och ohälsa bland barn och unga ökat under de senaste åren. Inte minst gällande ångest, oro och nedstämdhet. Samtidigt har den sociala och ekonomiska utsattheten ökat. Och allvarliga omvärldshändelser, som väpnade konflikter och klimatförändringar, drabbar oss både i vår närhet och i de innehåll som sprids snabbt på sociala medier.

Att barn och unga oroar sig är också tydligt i deras sökbeteenden på sociala medier, där det även finns behov av mer innehåll som ger stöd och vägledning. På TikTok och Youtube är några sökfraser som varit ihållande under 2025: "stöd om kompisen blir kriminell", "svårt att sova efter skjutning" och "anonym hjälp om våld och hot". Liknande frågeställningar och behov har också lyfts i våra verksamheter. Därför har vi skapat filmer på dessa teman med psykologer som vi kallar, Snacka om det, som ytterligare ett sätt att finnas där barn och unga söker information.

I takt med AI:s framväxt blir det extra viktigt med ett medmänskligt stöd. Vi märker i chatten att fler vill säkerställa att det är en riktig person som svarar och det blir ännu tydligare för oss att samtal med en annan människa skapar ett värde som AI inte kan.

Under 2026 har RKUF drivit Jourhavande Kompis i 40 år. Vi ser till att anpassa oss för att fortsätta visa att det finns trygga kompisar som lyssnar och finns där, på barn och ungas egna villkor, såväl i vardag som i händelse av kris.

Li Nester

Förbundsordförande, Röda Korsets Ungdomsförbund



Sammanfattning 2025

En ökning av antalet dagar som chatten har öppet

Sen den 14 februari har vi strävat efter att bemanna under tre timmar varje dag. Våra ordinarie öppettider har varit måndagar till fredagar klockan 18.00-21.00 och helger 14.00-17.00. Under sommarperioden från den 9 juni till den 31 augusti hade vi öppet fyra dagar i veckan. Under december månad hade vi öppet ordinarie tider och alla dagar, vi lyckades även ha öppet under julafton och nyårsafton med reducerad öppettider på två timmar.

Dagar öppet 2023: 243

Dagar öppet 2024: 276

Dagar öppet 2025: 302

Anonymiteten är en viktig trygghetsfaktor för att öppna upp sig

För barn och unga finns det ett stort behov av anonymitet och trygghet. Unga efterfrågar säkra, helt anonyma kanaler för att våga vara öppna om sina problem, då oro för sociala konsekvenser och stigma är hög. Många barn och unga har idag en misstro mot institutioner och samhällsviktiga organisationer. Behovet och vikten av ett pålitligt stöd från andra unga ser vi har ökat. Den anonyma kompisen i chatten blir allt viktigare och att RKUF står bakom är inte det centrala.

Annonsering av Jourhavande Kompis oktober 2025 i Gävles busstrafik Se nästa sida.

302

Antalet dagar som chatten var öppen under 2025

86

Antalet volontärer som bemannar chatten under 2025

3586

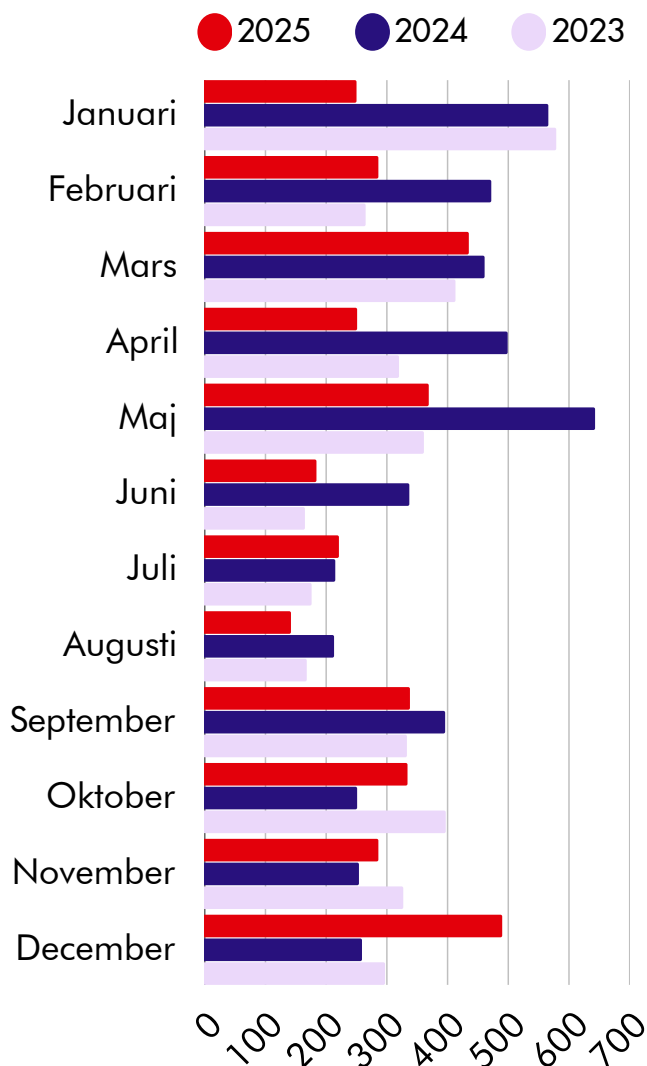
Antalet chattsamtal under 2025



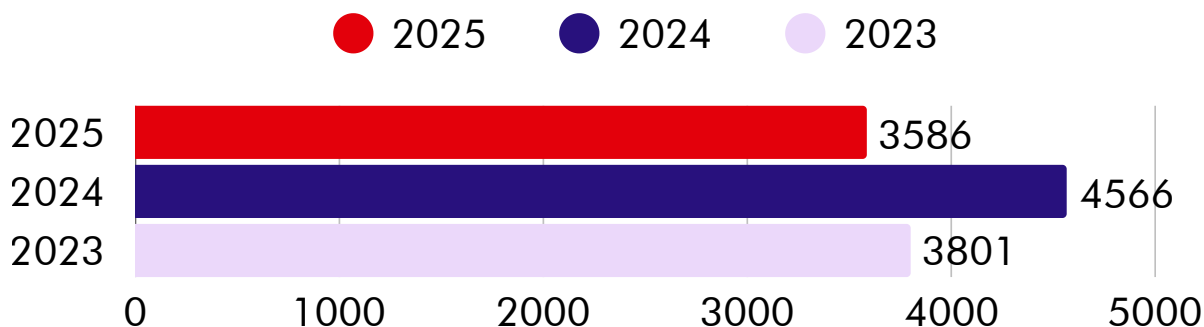
Vikten av att nå ut

Under 2024 fick vi många chattar via annonsering på TikTok, men det minskade under 2025. Däremot vet vi att behovet av att få stöd inte har minskat (se t.ex. vår rapport i *Ungas Psykiska Hälsa*). Under året har vi behövt testa oss fram för att nå ut med information om Jourhavande Kompis där barn och unga finns. Därför ökade RKUF sin närvaro på Snapchat under hösten och tack vare ett samarbete med Snapchat startade vi en annonsering för en yngre målgrupp, 13-25 år, i slutet av november. I december såg vi att antalet chattar ökade med 71 procent jämfört med månaden innan och vad vi kan se har en tredjedel av alla chattar hittat till oss via Snapchat. Vi har även sökoptimerat hemsidan för jouren. Numera hänvisar också 1177.se till Jourhavande Kompis. Vi testade även att under hösten att annonsera i lokal busstrafik.

Antalet samtal månadsvis



Antalet samtal per år



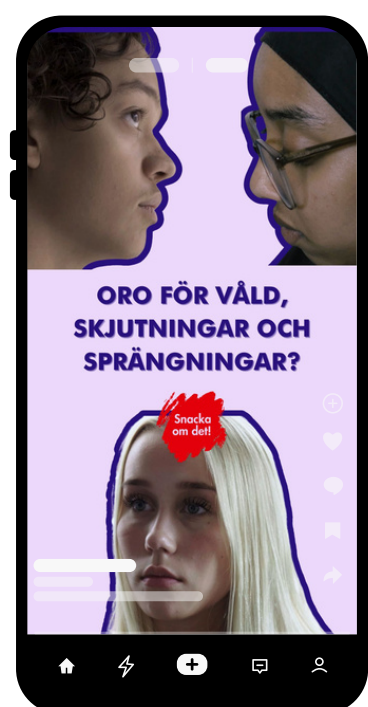
Snacka om det

Vi vet att det finns barn och unga som är i behov av hjälp men söker stöd i lägre utsträckning (se vår rapport *Ungas Psykiska hälsa 2025*). Därför samarbetade vi med Psykologpartners under 2025 och utifrån våra gemensamma erfarenheter och vad vi själva har kunskap att svara upp på identifierade vi tre olika teman: oro för skjutningar och sprängningar i sitt närområde, oro för att en anhörig ska dras in i kriminalitet och hur det är att prata med psykolog. Det resulterade i tre filmer anpassade för Youtube och tre kortfilmer för Tiktok och Youtube Shorts.

Syftet är att öppna upp för fler att snacka om det som kan kännas svårt och tungt. Filmerna är anpassade för

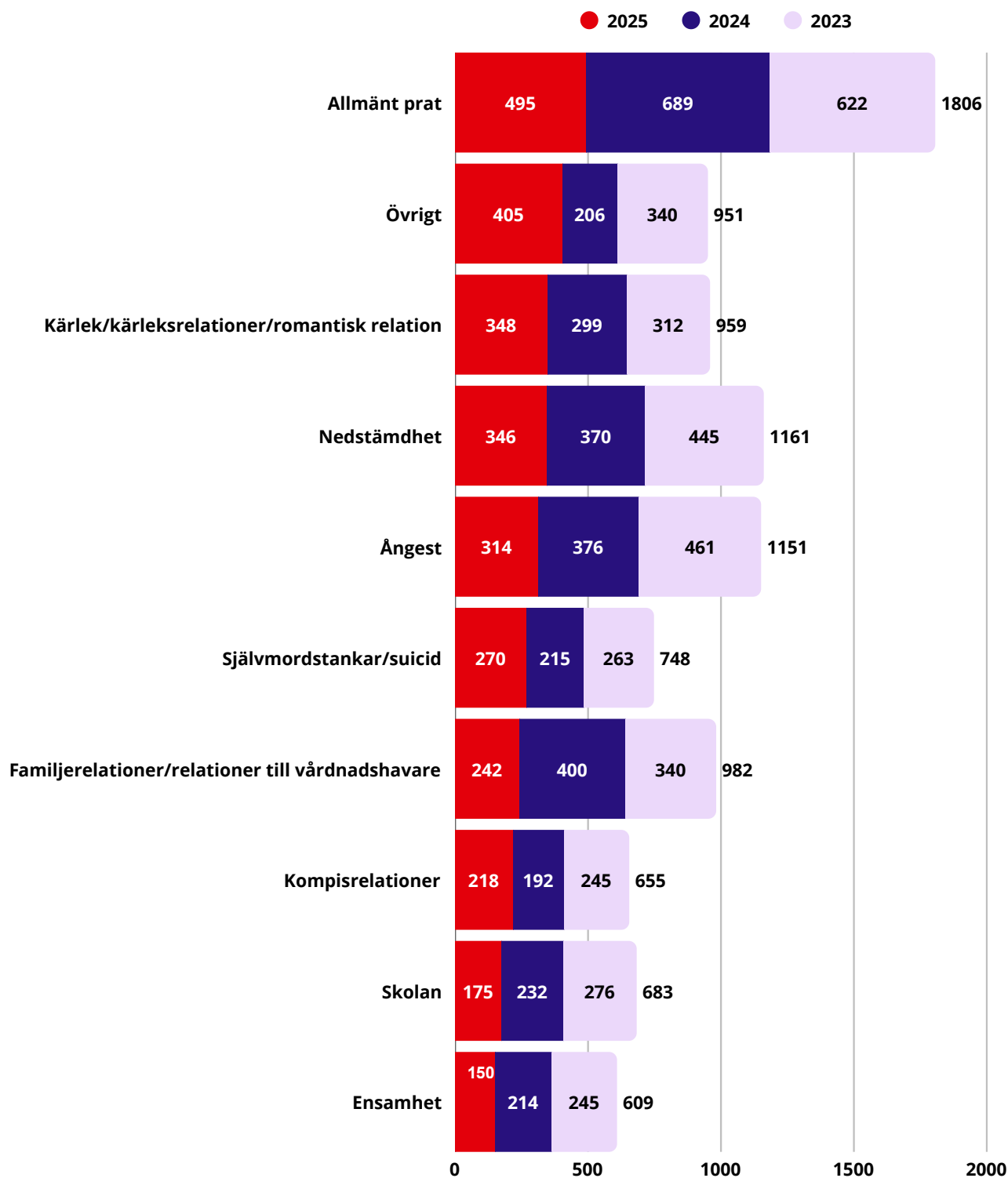
att beskriva olika scenarion som kan skapa igenkänning ta upp vanliga tankar och frågor. Samt ge perspektiv och konkreta verktyg för som kan hjälpa för en. Utifrån sökordsanalyser på plattformarna kunde vi tydligt se att filmerna också kan fylla ett behov barn och unga själva söker svar på. Några sökfraser är: "stöd om kompisen blir kriminell", "svårt att sova efter skjutning", "behöver någon att prata med om polarn och gäng" och "anonym hjälp om våld och hot".

Under kampanjen i november 2025 fick alla filmer på båda kanaler totalt 2.1 miljoner visningar, vi nådde fler killar mellan 18 och 25 år, som även såg klart filmerna i större utsträckning.

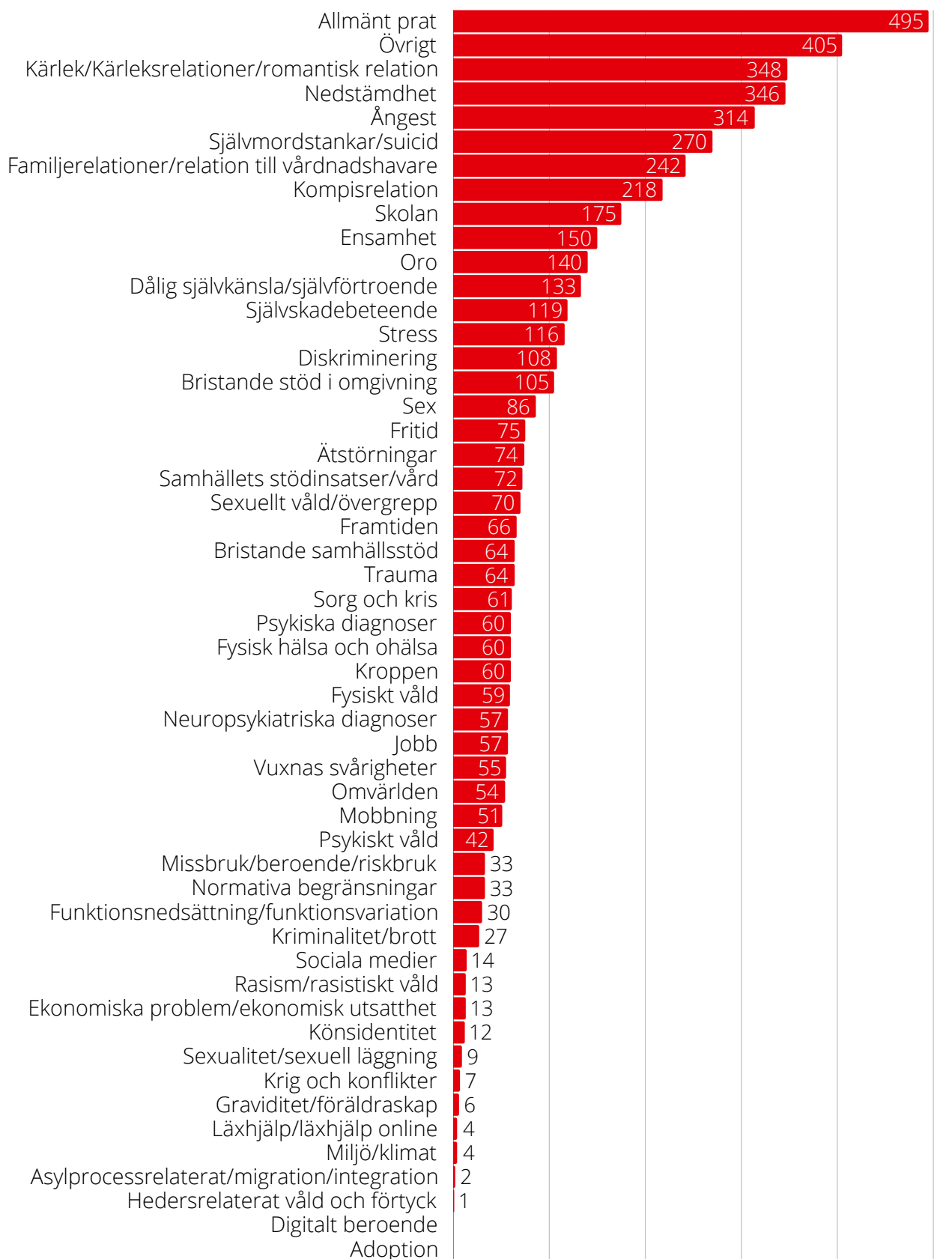


Tio vanligaste samtalsämnen 2025

En jämförelse av antalet chattar per samtalsämne de senaste tre åren



Antalet chattar per samtalsämne 2025



Citat efter avslutad chatt

“

Trevligt bemötande,
ställde ibland frågor
som fick mig se saker
från andra perspektiv.

”

“

Den jag skrev med
hjälpste mig och vad
verkligen snäll.

”

“

Det som var bra var att den
personen sa hej och hjälpte
mig verkligen och förklarade
bra

”

“

Allt var toppen!
Fick sån motivation
igen!

”

Jag blev mer **ett** tryggt
och medmänskligt
Sverige för unga

Upplevelser av barn och ungas behov

Vi frågade våra volontärer vilka behov de upplevde att de som chattar in till oss har. Deras svar sammanfattas i nedan tre punkter:



Tillgänglig och fungerande vård

Kortare väntetider, bättre psykosocialt stöd och tydlig information om vart man kan vända sig.



Stödjande nätverk och trygghet

Förbättrat stöd från föräldrar och skola, insatser mot mobbning och utanförskap, samt hjälp för dem som saknar ett socialt nätverk.



Bättre tillgänglighet och bemötande från samhället

Ett mer öppet och tillgängligt stödsystem där människor vågar söka hjälp, får ett respektfullt bemötande så att negativa attityder mot psykiatri och socialtjänst minskar från de som behöver stöd.

Vilka hänvisar vi till vid behov?

- **112** – Absolut vanligast, hänvisas ofta vid akuta situationer.
- **Mind** (inklusive Självmodslinjen) – För stöd vid psykisk ohälsa och suicidprevention.
- **UMO** (Ungdomsmottagningen) – För stöd i psykisk hälsa, relationer eller fysiska problem.
- **1177** – För vårdrelaterade frågor och rådgivning.
- **Skolkurator/Skolhälsa** – För barn och unga som behöver stöd inom skolmiljön.
- **BRIS** – För barn som behöver en vuxen kurator att prata med
- **Vården/Vårdcentralen** – För hjälp vid sjukdomsfall, fysisk och psykisk hälsa.
- **Shedo** – För stöd vid självskadebeteende och ätstörningar.
- **Kvinnojourer** (t.ex. Unizon och Föreningen Storasyster) – För stöd vid våld eller övergrepp.
- **Jourhavande Medmänniska** – Alternativ för samtalsstöd, särskilt vid psykisk ohälsa.

Fördjupning: Vår funktion vid en kris

Den 4 februari 2025 inträffade masskjutningen på Risbergsskolan i Örebro. Händelsen drabbade många och skapade oro över hela Sverige. Som organisation gick Röda Korsets Ungdomsförbund upp i beredskapsläge och fokuserade på att stärka våra fysiska och digitala verksamheter.

Snabb mobilisering för ökat stöd

Eftersom Jourhavande Kompis är en beredskapsverksamhet aktiverades den snabbt för att möta det ökade behovet av stöd. Redan dagen efter, den 5 februari 2025, säkerställde vi att chatten höll öppet extra länge, och ökade tillgängligheten under efterföljande dagar. Detta trots att chattens ordinarie öppettider såg annorlunda ut vid tillfället. Våra volontärer mobiliserades på timmar och tack vare deras engagemang möjliggjorde det vår tillgänglighet. Det ledde också upp till att vi sedan den 14 februari 2025 strävar efter att ha öppet varje dag.

Att sprida vilket stöd som finns

Våra insatser och information om stödchatten spreds på nyhetssidor och i sociala medier, där fler fick kännedom om chatten. Vi tog också fram anpassat

material till vår hemsida för att kunna ge stöd och verktyg till barn och unga som upplevde oro, osäkerhet och behov av mer information som följd av händelsen. Ett tiotal chattar som kom in dagarna efter masskjutningen handlade specifikt om det som skett eller funderingar som uppstått i samband med det.

Det är tack vare er

Vårt mål är att möta barn och ungas behov – i vardagen, vid kriser och i händelse av höjd beredskap. Utan våra medlemmar och volontärer vore detta inte möjligt. Det är tack vare alla engagerade som vi kan erbjuda stöd, medmänsklighet och trygghet när det behövs som mest.

Tack också till våra finansiärer under 2025 som möjliggjort att vi kan vara ett livsviktigt stöd till de barn och unga som behöver det: Folkhälsomyndigheten, ICA banken och Swedbank.

Jourhavande Kompis har i 40 år varit en verksamhet som gjort nytta för barn och unga i både vardag och kris – det uppdraget tar vi på allvar och kommer fortsätta göra för att bidra till ett medmänskligt samhälle.

Till beslutsfattare

Röda Korsets Ungdomsförbund har i många år arbetat med att ge psykosocialt stöd, stärka barn och ungas psykiska välbefinnande och bedriva verksamheter som bidrar till skyddsfaktorer. Bland annat har vi under 40 års tid bedrivit den anonyma stödchatten Jourhavande Kompis - för alla barn och unga som behöver någon att prata med. Utifrån dessa erfarenheter och vad barn och unga själva uppger att de efterfrågar vill vi se följande hälsofrämjande och förebyggande åtgärder:

Hälsofrämjande

Fokus i det hälsofrämjande arbetet är ofta på frisk- och skyddsfaktorer.

Begreppet hälsofrämjande kan definieras som insatser för att stärka och bibehålla människors upplevda

fysiska, psykiska och sociala välbefinnande. Detta kan ske genom att stärka människors möjlighet till delaktighet och tilltro till sin förmåga.



Öka tillgången på platser för gemenskap och avgiftsfria fritidsaktiviteter på ungas egna villkor.



Avgiftsfri kollektivtrafik för barn och unga för att möjliggöra deltagande inom kultur, idrott, föreningsliv, friluftsliv och andra främjande aktiviteter i praktiken.



Förbättra förutsättningarna för barn- och ungdomsrörelsen att bedriva hälsofrämjande verksamheter genom att höja och indexera de generella statsbidragen till det unga civilsamhället.

Förebyggande

Fokus i det förebyggande arbetet är ofta på riskfaktorer som bidrar till ohälsa. Begreppet förebyggande kan definieras som "insatser för att förhindra sjukdomar och skador samt

fysiska, psykiska eller sociala problem." Detta kan ske genom att utbilda och utveckla kunskap, förmågor och färdigheter hos individen såväl som på samhällsnivå.

- **Stärkt undervisning** i psykisk hälsa i de obligatoriska skolformerna för att rusta unga, och skapa förutsättningar samt verktyg att främja psykiskt välbefinnande.
- **Uppdra till Socialstyrelsen** att skapa riktlinjer för säkra hänvisningar inom primärvården till rätt sorts stödinsatser utifrån behov och typ av insatsnivå.
- **En nationell kartläggning** av tillgängligt stöd och vård som utgår från målgruppernas olika behov och förutsättningar.
- **Utveckla metodik**, arbetssätt och systematik i att involvera och göra unga delaktiga i utformningen av stödinsatser.
- **Fast vårdkontakt** ska garanteras för unga med allvarliga psykiska besvär och ohälsa.
- **Ökad kunskap** inom psykologisk första hjälpen, likt det som idag finns för Första hjälpen (LABC).

Den dominerande folkhälsoutmaningen

Förhindra och lindra mänskligt lidande

Rödakors- och rödahalvmånerörelsens uppdrag har i 160 år präglats och fortsätter genomsyra varje individ som engagerar sig i vår världsomspännande rörelse. Som ungdomsförbund kämpar vi för bättre levnadsvillkor, gemenskap, trygghet och inflytande, för, av och med barn och unga. Under 2025 finns vi från Burlöv i söder till Haparanda i norr.

Vi möter enorma behov. Inte minst gällande barn och ungas psykiska välbefinnande. Vår beredskapsverksamhet – den anonyma stödchatten Jourhavande Kompis – fyller under 2026 hela 40 år. Det började med en telefonlinje och samtalen handlade ungefär om samma saker som idag. I samband med stora kriser som Estonia, Backabranden och tsunamin 2004 aktiverades Jourhavande Kompis. Då som nu handlade det om att finnas där som medmänskligt stöd - i vardagen och i händelse av kris. Samhället har förändrats sedan starten 1986.

Globalt lever nästan en miljard människor med psykisk ohälsa. I Sverige förväntas psykisk ohälsa vara den dominerande folkhälsoutmaningen år 2030. Folkhälsomyndigheten konstaterar att det finns tydliga samband mellan psykisk ohälsa och socioekonomiska faktorer, och att skillnaderna i psykiskt välbefinnande mellan olika grupper av barn och unga har ökat de senaste decennierna.

Kunskapsläget är tydligt, nu återstår att agera och investera i åtgärder som säkerställer att vi inte fortsätter att enbart hantera konsekvenserna av psykiska besvär och ohälsa. Vi ser att samhället behöver rikta större fokus på det hälsofrämjande och förebyggande arbetet, med fler åtgärder och insatser utifrån olika insatsnivåer. Detta är det enskilt viktigaste för att vända utvecklingen där unga tvivlar på samhällets förmåga att hantera psykiska besvär och ohälsa och riskerna är att uteblivet stöd resulterar i förvärrade livssituationer där fler tvingas ta hjälp av den specialiserade vården.

Tack till er som gör chatten möjlig

Vi vill rikta ett särskilt tack till våra finansiärer och volontärer som är avgörande för att bedriva Jourhavande Kompis.

Finansiärer

Ett stort tack till våra finansiärer som gör det möjligt att bedriva Jourhavande Kompis genom att utvecklas och nå ut till fler barn och unga som behöver någon att prata med. Stort tack till:

Folkhälsomyndigheten

ICA Banken

Swedbank



Folkhälsomyndigheten

ICA Banken

Swedbank 

Volontärer

Utan våra fantastiska volontärer är det inte möjligt att bedriva chatten. Våra volontärer gör en ovärderlig insats varje dag när de lyssnar, se och hör barn och unga som behöver prata. De är en skyddsfaktor och vi är så stolta över den insats de gör varje dag. Tack till alla ni som hjälpt till att bemanna under 2026.

Vad kan jag som ung göra?

Hur mår du?

En enkel fråga kan ibland kännas svår att både ställa och att svara på. Den kan göra skillnad. På vår hemsida finns råd om hur du kan både få och ge stöd till någon: rkuf.se/fa-stod

Chatta med oss

Du vet var vi finns: jourhavandekompis.se

Bli medlem

Vi samlar över **8500 medlemmar** som är yngre än 31 år. Ju fler vi är desto **starkare röst har vi**. Att bli medlem är självklart gratis: rkuf.se/medlem



Ta chansen att göra skillnad

Våra fysiska och digitala verksamheter förbättrar barn och ungas levnadssituation **där behoven är som störst**. Du kan engagera dig i Jourhavande Kompis. Vill du, precis som tusentals andra, göra en livsviktig insats? **Bli volontär** i världens största humanitära rörelse: rkuf.se/uppdrag

Kontakta oss!

rkuf@redcross.se



Följ oss!



[rodakorset_uf](#)



[roda_korsets_ungdomsforbund](#)



Svenska Röda Korset
UNGDOMSFÖRBUNDET