



Länsstyrelserna



Barns rättigheter och föräldraskap

Information till dig som är förälder
eller annan viktig vuxen till ett barn

Barns rättigheter och föräldraskap är framtagen av Länsstyrelsen i Örebro län i samarbete med Länsstyrelsen i Dalarnas län och Länsstyrelsen i Jönköpings län.

Informationen i handboken är baserad på forskning samt rapporter från myndigheter och organisationer som inkluderat samtal med barn och unga i Sverige. Inspiration och viss text är hämtad från liknande skrift framtagen av Stockholms stad.

Tack till ungdomarna i ungdomsfullmäktige Karlskoga kommun, föräldrar och personal på familjecentraler i Örebro län och barnrättsnätverket i Örebro län som har bidragit med synpunkter.

Synpunkter har även inhämtats från Barnombudsmannen, BRIS och Myndigheten för familjerätt och föräldraskapsstöd.

Länsstyrelserna har uppdrag att stödja utvecklingen av föräldraskapsstöd och stödja arbetet med att säkerställa den praktiska tillämpningen av barns rättigheter i kommuner och regioner.

Publikationsnummer: 2020:9

Illustratör: Eva Lindén

Titel: Barns rättigheter och föräldraskap. Information till dig som är förälder eller annan viktig vuxen till ett barn

Utgivare: Länsstyrelsen i Örebro län

Innehållsförteckning

Om barns rättigheter och föräldraskap	4	
Barns rättigheter	5	
Alla barn är lika mycket värda	6	
Barnets bästa i första hand	7	
Så pratar du med barn – tips i föräldraskapet	9	« TIPS
Föräldrars ansvar för uppfostran och utveckling	10	
Barn berättar: Hur ska en bra förälder vara?	12	« TIPS
Barns rätt att leva och utvecklas	14	
Barn ska få säga vad de tycker	16	
Barn har rätt till ett privatliv	18	
Båda föräldrarna är ansvariga för sitt barn	20	
Barn ska skyddas mot våld och övergrepp	22	
Barn ska få gå i skolan	24	
Lek, vila och fritid är en rättighet	26	
Barnstyrd tid – tips i föräldraskapet	27	« TIPS
När du behöver stöd eller information i föräldraskapet	28	« STÖD
Hit kan du vända dig	31	« STÖD
Referenser	34	

TIPS »

Fler tips i föräldraskapet finns på sidorna 11,13,15 och 17.

Om barns rättigheter och föräldraskap

Den här informationen är för dig som är förälder eller en annan viktig vuxen runt barn.* Den berättar om barns rättigheter med

utgångspunkt i FN:s konvention om barnets rättigheter, eller barnkonventionen som den oftast kallas.

Informationen beskriver också det stöd som föräldrar och andra viktiga vuxna runt barn har rätt att få. I informationen finns också tips i föräldraskapet och i slutet hittar du telefonnummer och webbadresser dit du kan vända dig för att få stöd och information.

Föräldraskapet – världens viktigaste uppgift

Föräldraskapet kan ses som den bästa och samtidigt den svåraste uppgiften i livet. Stress, tidsbrist, särskilda behov hos barnen, krav från omgivningen och svåra livshändelser är sådant som kan bidra till att föräldrar inte alltid kan leva upp till sina egna högt ställda krav.

Det är viktigt att du som förälder vet vilka rättigheter barn har. Som förälder har du en mycket viktig roll i att skydda ditt barns rättigheter och se till att de uppfylls. Barn behöver ledning och råd från föräldrar i sin fostran och utveckling.

Barnkonventionen kan fungera som en vägledning och stöd i föräldraskapet, men att känna behov av stöd från omgivningen för att klara föräldraskapet är helt naturligt. Ingen är eller behöver vara felfri för att vara en bra förälder.

Andra aktörer i samhället, det vill säga myndigheter och andra offentliga verksamheter, är huvudansvariga för att skydda barn från skada, främja barns utveckling och stödja föräldrar när de behöver stöd.

**När det står förälder eller föräldrar i texten menas också andra viktiga vuxna.*

Barns rättigheter

I barnkonventionen står det vilka rättigheter alla barn i världen har. Sverige har skrivit under barnkonventionen.

Barn har egna rättigheter som samhället behöver skydda och stärka för att barnet ska må bra och utvecklas. Barnkonventionen gäller alla barn i åldern 0–18 år som bor eller vistas i Sverige.

Den 1 januari 2020 blev barnkonventionen lag i Sverige. Det innebär att staten har huvudansvar för att barnkonventionen följs och föräldrar och alla vuxna runt barnet är viktiga för att fullt ut leva upp till barnkonventionen. Det inkluderar bland annat verksamheter som öppna förskolor, förskolor, skolor, bibliotek, socialtjänst, polis, hälso- och sjukvård och föreningslivet.

Barnkonventionen innehåller 54 artiklar.

Artikel 1-42 är de artiklar som ingår i den svenska barnkonventionslagen. Artikel 43-54 handlar om hur stater som skrivit under barnkonventionen ska göra för att uppfylla barnkonventionen.

Alla artiklar i barnkonventionen är lika viktiga. Fyra av artiklarna (2, 3, 6 och 12) är barnkonventionens grundprinciper. Ingen artikel har företräde framför någon annan.



[Läs hela barnkonventionen \(Barnombudsmannen\).](#)

Alla barn är lika mycket värda

Inget barn får diskrimineras och alla barn ska få samma möjligheter att göra val i livet som inte bestäms av till exempel:

- vilket kön de har
- om de har en funktionsnedsättning
- om de har föräldrar födda i ett annat land
- vilken religion familjen har
- om familjen är rik eller fattig
- var de bor.

Ett exempel är att både flickor och pojkar ska kunna spela fotboll eller dansa.

Barn ska aldrig behöva stå ut med trakasserier, rasism eller annan kränkande behandling. Barn har rätt att kräva skydd av sina föräldrar. För att kunna skydda är det viktigt att du pratar med barnet varje dag om vad som hänt i förskolan eller skolan och på internet.

Ibland behöver du ta kontakt med myndigheter för att skydda ditt barn. Om det till exempel händer barnet något eller om barnet mår dåligt i förskolan eller skolan, ska du kontakta barnets pedagog, kurator, skolsköterska eller socialtjänsten som kan erbjuda stöd. De måste lyssna på dig och hjälpa ditt barn.



Artikel 2 i barnkonventionen om icke-diskriminering (Rädda barnen).

Barnets bästa i första hand

En viktig sak som står i barnkonventionen är att när det fattas beslut som påverkar barn så ska besluten ta hänsyn till vad som är barnets bästa. Det gäller oavsett om det är ett barn eller en hel grupp barn som berörs. Alla barn är unika individer. För att veta barns bästa behöver föräldrar och vuxna prata med barnet och ta reda på hur barnet har det, vad barnet vill och hur barnets omständigheter ser ut.

Det här gäller i första hand myndigheter, förskolan, skolan eller andra aktörer, som alltid måste utreda vad barnets bästa är innan de agerar. Även du som förälder har ett ansvar för att göra det som du tror är det bästa för ditt barn både nu och i framtiden.

Det betyder inte att barnet alltid blir nöjt eller tycker om allt som du som förälder bestämmer. Det bästa är att du pratar med ditt barn och att barnet får vara med och diskutera fram vilka regler och rutiner som ska gälla hemma hos er. Ju äldre barnet är, desto mer kan hen få att säga till om. Ett litet barn behöver mer vägledning och styrning. Det är alltid du som förälder som ska ta ansvar för och se till att barnet mår bra och är tryggt.

Ibland kan det vara svårt att ta ett beslut, till exempel om du måste hantera att ditt barn gör något som är olagligt eller något som skadar barnet, andra barn, vuxna eller gör annan skada. Då kan du be om hjälp hos till exempel socialtjänsten i kommunen.



Artikel 3 i barnkonventionen om Barnets bästa (Rädda barnen).



Även om ditt barn inte alltid tycker om det du bestämmer, så ska du som förälder alltid göra det du bedömer är bäst för barnet. Men glöm inte att förklara på ett sätt så att barnet förstår varför du bestämmer som du gör.

Så pratar du med barn

– tips i föräldraskapet

En viktig del av ett barnperspektiv handlar om att låta barn komma till tals och blir lyssnade på. Tänk på att det som är bäst för barnet ska lyftas fram när beslut ska fattas som gäller barn. **Barn har rätt att säga vad de tycker och att kunna påverka sina liv.** Det innebär att du som förälder måste ta ditt ansvar och fråga ditt barn: Hur vill du ha det? Vad tycker du är viktigt?

Nedan får du flera tips på vad du kan göra för att få ett positivt samspel med ditt barn:

- Umgås med ditt barn en liten stund varje dag. Det viktiga är att fokusera bara på barnet och var aktivt lyssnande. Visa att du bryr dig och är intresserad av barnets tankar och upplevelser. Lägg undan allt annat en stund som mobilen och tankar på vardagssysslor.
- Fråga hur barnet har haft det med frågor som börjar med när, vad, vem, hur och var. Som till exempel: Vad var det bästa och sämsta med dagen?
- Gör saker tillsammans. Ju mer du och ditt barn gör tillsammans, desto mer har ni att prata om!

Mina rättigheter

Mina rättigheter är en webbplats för barn från 2 till 18 år med åldersanpassad information i text och film om barns rättigheter. Den drivs av Barnombudsmannen.

Föräldrars ansvar för uppfostran och utveckling

Du som förälder är ansvarig för att se till helheten av barnets behov – hemma, i skolan, i vården och på andra platser i samhället – och att ge barnet stöd och vägledning i att utöva sina rättigheter.

Det innebär bland annat att ta hand om barnet och ge det kunskap så att det klarar sig i samhället. Du ansvarar för att barnet får bland annat mat, kläder och mycket kärlek, närhet och trygghet. Gör roliga saker tillsammans med barnet, prata, ät och var tillsammans för att skapa en god relation.

Det är viktigt att alla barn blir lyssnade på både hemma och i resten av samhället.

Att sätta ramar för ett barn – säga ja och nej till olika saker i barnets liv – är en del av att vara förälder. Barnet är kompetent i sitt liv men har inte livserfarenheten och den kognitiva förmågan att fatta alla beslut på egen hand. Föräldrar behöver guida barnet i vad som är tillåtet och inte.

Samtidigt får föräldrar inte förbjuda (eller tillåta) saker om det strider mot barnets rättigheter, även om det skulle vara lättare för föräldern.



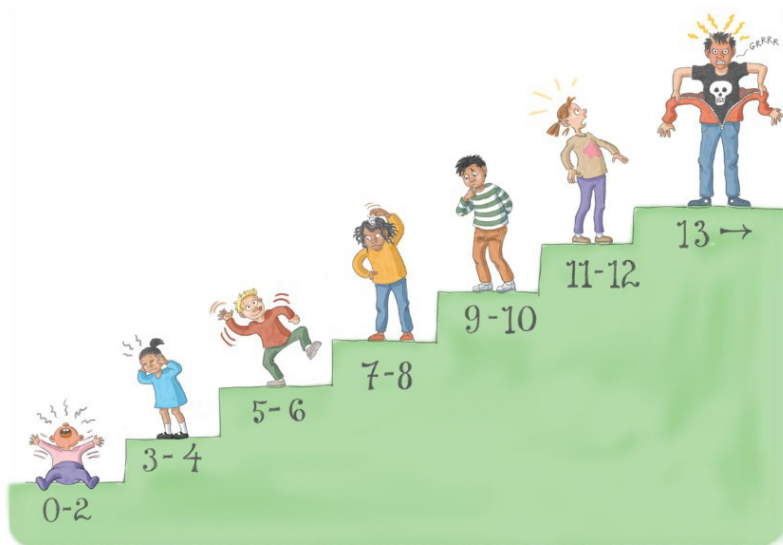
Artikel 5 i barnkonventionen om föräldrars ansvar för barnets uppfostran (Rädda barnen).

Rutiner i barnets liv

Barn vill och har rätt att vara inkluderade och samtala med dig som förälder om överenskommelser och rutiner.

Det kan vara rutiner om *sömn, dataspelande, skolarbete, tandborstning, rörelse, mat och dryck* eller gränser kring *alkohol* och *tobak*. Vissa saker kan vara bra att prata ihop sig om med andra föräldrar, så att ni kan bestämma gemensamma ramar för era barn.

De rutiner, ramar och gränser som du som förälder har för ditt barn ska anpassas efter barnets ålder och mognad.



Klicka på de blåa kursiverade orden
för att läsa mer om respektive ämne.

Barn berättar

– tips i föräldraskapet

Hur ska en bra förälder vara?

- Ha tid att vara tillsammans med barnet
- Snäll och inte bråka
- Kunna sätta upp regler och gränser
- Om man har problem så ska barnet kunna prata med föräldern
- Alltid finnas där
- Vara sådär mysig, så man får massa kramar
- Ställa upp om barnet har mycket läxor
- Följa med till fritidsaktivitet
- Inte jämföra sitt barn med andra barn
- Acceptera misstag som förälder och barn gör
- Visa förståelse och ge tips.

Synpunkterna kommer från tonåringar och det är viktigt att tänka på att det som önskas av en förälder kan variera med barnets ålder, mognad och individuella behov.

Källa: Eriksson, C. et al. (2014), samt intervjuer med ungdomar i Karlskogas ungdomsfullmäktige (2020).



Trots och konflikter kan vara ett tecken på att barnet behöver mer kärlek och uppmärksamhet. Ett tips är att hitta på saker tillsammans. Det kan vara enkla saker som att laga mat ihop eller göra någon aktivitet.

Barns rätt att leva och utvecklas

Barn har rätt till mat, omsorg och en så god hälsa som möjligt. Det gäller även barn med funktionsnedsättning eller sjukdom. Som förälder måste du lyssna på barnets signaler. Du får till exempel inte låta bli att kontakta vården när du tror att barnet behöver sjukvård, eller låta bli att ge näringsrik mat. Du får inte heller utsätta barnet för fara som skulle kunna leda till att barnet blir skadat eller dör.

Barn har rätt att växa upp i en familj där de blir älskade, lyssnade på och förstådda. Att du som förälder pratar med ditt barn, lyssnar, tydligt visar din kärlek med fysisk närhet och positiva ord gör att barnet mår bra och blir tryggt.

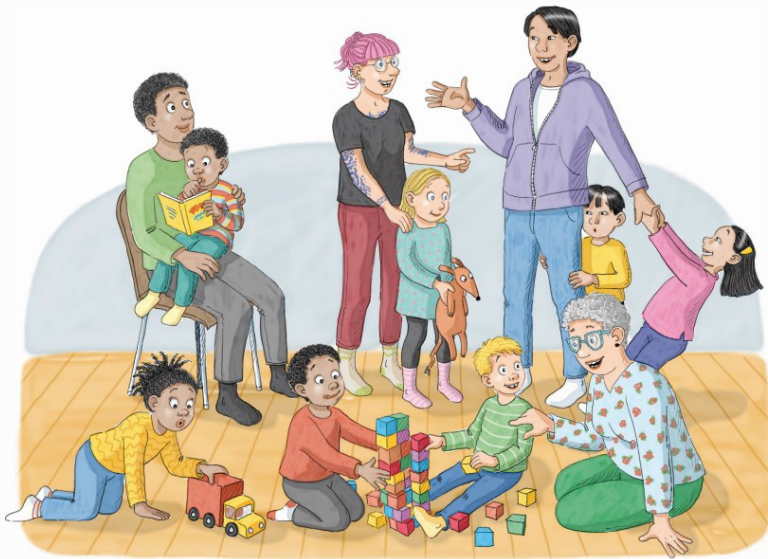
Du som förälder behöver stödja ditt barn att stegvis utvecklas, ta ansvar och klara sig själv. Barn kan ibland behöva extra stöd och hjälp, till exempel hjälp med att skapa lugn och ro, hjälp med sina läxor eller stöd i relationer. Fråga om vänner och vara uppmärksam om barnet verkar ensamt eller i konflikt med kompisar.

Vissa barn behöver mediciner eller extra hjälpmedel, som rullstol eller hörrapparat. Föräldrar måste anpassa vardagen till barnens behov.

I första hand är föräldrar, som vårdnadshavare, ansvariga för att barn växer upp tryggt och får sina behov tillgodosedda. Om det behövs kan socialtjänsten i kommunen erbjuda stöd.



Artikel 6 i barnkonventionen om rätten till liv (Rädda barnen).



Barn behöver mer positiv uppmärksamhet än tjat, tillsägelser och gränssättning. Uppmärksamma det positiva som barnet gör bra, då kommer du få se mer av det hos barnet.

Källa: Forster, M. (2009).

Vad vill du
uppmärksamma mer
hos ditt barn?

Hur kan du
göra det?

Barn ska få säga vad de tycker

Det är viktigt för barn att föräldrarna visar intresse och nyfikenhet för vad barnet tänker, känner och upplever.

Barn har rätt att säga vad de tycker om saker som påverkar deras liv, och vuxna ska lyssna. Ju äldre och mognare ditt barn är, desto större möjlighet ska barnet ha att vara med och bestämma. En tonåring ska ha mer att säga till om hemma än ett litet barn.

Det är ändå alltid du som förälder som ansvarar för beslutet, men det är viktigt att du förklarar för barnet varför du bestämmer som du gör, på ett sätt som barnet förstår. Barn kan ha behov av att prata flera gånger om samma sak för att förstå. Det är den vuxnes ansvar att försäkra sig om att barnet har förstått.

Det är viktigt och en rättighet att barnet känner sig lyssnat på och respekterat av dig som förälder. Då känner sig barnet värdefullt och lär sig också att ta ansvar.



Artikel 12 i barnkonventionen om barns åsikts- och yttrandefrihet (Rädda barnen).



Visa kärlek som förälder genom att vara närvarande i stunden när ditt barn behöver uppmärksamhet. Stanna upp, se ditt barn och avsluta det du håller på med där och då, oavsett om det är disk eller telefonen. Lyssna intresserat på barnet!

Barn har rätt till ett privatliv

Rätten till privatliv betyder bland annat att du som förälder inte har rätt att lägga dig i barnets liv hur du vill. Barn har rätt till något eget, precis som vi vuxna. Barn har rätt att till exempel:

- kunna stänga en dörr och vara i fred
- ha hemligheter tillsammans med kompisar, föräldrar eller andra vuxna
- prata med kompisar digitalt, både online och offline, utan att du som förälder kontrollerar, lägger dig i eller läser barnets chattar och meddelanden
- skriva dagbok utan att dela innehållet.

Som förälder är det också viktigt att ta hänsyn till ditt barns integritet. Fundera på vilken information du delar med andra om ditt barn, i samtal eller på internet (till exempel i sociala medier). Kan barnet uppleva att det du delar är kränkande eller pinsamt? Gör det till en rutin att fråga barnet om tillåtelse, oavsett barnets ålder.

En bild där barnet går att identifiera räknas som en personuppgift. När barnet fyllt 13 år måste det ge sitt samtycke, annars får du faktiskt inte lägga upp bilden öppet på sociala medier. Slutna grupper, till exempel en familjchatt, räknas inte.

Tänk också på att en bild som lagts ut på internet alltid kommer att finnas kvar. En rolig bild på ett litet barn kan upplevas som pinsam och kränkande när barnet är äldre.



Artikel 16 i barnkonventionen om barnets rätt till privatliv (Rädda barnen).

Om du som förälder är orolig för ditt barns privatliv, till exempel utsatthet på internet eller kränkning i skolan eller förskola, behöver du prata med barnet. Visa att du bryr dig och är intresserad av ditt barns tankar, upplevelser och känslor.

Du kan söka information på [Statens medieråd](#), [Surfa lugnt](#) och [Nätföräldrar](#) för att få kunskap, stöd och råd om hur du kan prata med ditt barn om det som händer på internet.

Om du fortsätter att vara orolig kan du kontakta barnets pedagog eller elevhälsoteamet.



Båda föräldrarna är ansvariga för sitt barn

Det är viktigt att barnets föräldrar* engagerar sig i barnets omsorg, utveckling och är delaktiga i beslut om barnet. Ett gemensamt ansvar för barnet, även om föräldrarna inte bor ihop, leder till att barnet får en bättre relation till föräldrarna under hela uppväxten. En god relation mellan barn och föräldrar gör också att föräldrarna mår bra.

Ett gemensamt ansvar är positivt för barnets välbefinnande, hälsa och utveckling. Under de första åren i barnets liv finns det möjlighet för föräldrarna att dela lika på föräldraledighet. Föräldrar är betydelsefulla och likvärdiga i föräldraskapet. Det gäller under barnets hela uppväxt, 0-18 år.

Barnets uppväxtmiljö påverkas av föräldrarnas relation. En trygg relation mellan föräldrarna är en viktig grund för att hela familjen ska må så bra som möjligt. Utveckla och stärk relationen mellan er vuxna runt barnet genom att diskutera vardagen och föräldraskapet.

**Alla barn i Sverige lever inte tillsammans med två föräldrar.*



Artikel 18 i barnkonventionen om föräldrarnas ansvar, rätten till stöd från staten och barnomsorg (Rädda barnen).



Förutom dig som förälder kan det finnas många andra vuxna runt barnet som är viktiga för att tillgodose barnets rättigheter och bidra till dess hälsa och utveckling. Far- och morföräldrar, andra släktingar, lärare, tränare, föräldrarnas vänner eller skolbibliotekarien kan ha stor betydelse.

Barn ska skyddas mot våld och övergrepp

Barnkonventionen förbjuder allt våld mot barn och det gör också lagarna i Sverige. Det är olagligt att slå, hota eller utsätta barn för sexuella övergrepp, eller låta barn bevittna hot eller misshandel mellan andra.

Förbudet gäller alla och överallt – i hemmet och i hela samhället. Föräldrar får inte säga elaka saker till sitt barn eller strunta i att ge barnet mat, rena kläder, kärlek, uppmärksamhet eller en trygg vardag. Föräldrar får heller inte gifta bort barn och inte utföra könsstympning av flickor. Detta räknas också som våld.

Barn som utsätts för våld tar stor skada. Barn far illa om de själva utsätts för våld men även om de lever i en miljö där någon annan skadas, till exempel en förälder eller syskon. Deras kroppar skadas, de mår psykiskt dåligt, får sämre hälsa och tycker mindre om sig själva. Barn som har upplevt våld, hot och kränkningar har större risk för att i vuxen ålder göra sig själva eller andra människor illa, både fysiskt och psykiskt.

Som förälder ansvarar du för att skydda ditt barn från faror. Du behöver både förhindra att andra inte utsätter ditt barn och att ditt barn inte utsätter andra för trakasserier, våld eller skador. Var en god förebild som vuxen.

Berätta att du alltid finns där för att prata och vill veta om ditt barn utsätts för fara.

Alla vuxna måste våga säga ifrån när ett barn utsätts för våld oavsett om det är fysisk eller psykisk misshandel, sexuellt utnyttjande, hedersrelaterat våld eller försummelse. Våld mot barn är alltid fel, i alla former, och det finns stöd att få. Det finns flera som kan hjälpa. **Barn vill att vuxna ser, frågar och agerar.**

Om du oroar dig för ett barn ska du anmäla det till socialtjänsten, det kallas orosanmälan. Vet du om att våld eller övergrepp sker ska du alltid anmäla det till polisen på telefonnumret 114 14 eller vid akut fara till 112.



”Våld löser inget och om en vuxen skulle slå en så skulle det inte hjälpa något utan barnet skulle bara bli mer rädd och känna sig osäker!”

Källa: Citat från ett barn i Jernbro, C. & Janson, S. (2017).



Artikel 19 i barnkonventionen om skydd mot övergrepp (Rädda barnen).

Barn ska få gå i skolan

Alla barn har rätt att gå i skolan. I Sverige är det skolplikt från det år barnet fyller 6 år. Alla barn har också möjlighet att gå i förskola innan 6 års ålder. I förskolan får barn omsorg och möjlighet till utveckling och lärande. Förskolan ska vara rolig, trygg och lärorik för alla barn.

Grundskolan, från förskoleklass till årskurs 9, är kostnadsfri.

Som förälder ansvarar du för att barnet går i skolan och för att barnet får allt det behöver för att kunna tillgodogöra sig skolgången, till exempel näringsrik mat, ett tryggt hem och tillräckligt med sömn.

Skolan har ansvar för att barnet ska må bra när det är i skolan och för att alla barn ska ha samma möjlighet att lära sig. Skolan har ansvar att göra anpassningar för alla barn som behöver det, bland annat barn med funktionsnedsättning.

Skolan måste också agera om ett barn blir kränkt eller illa behandlat på andra sätt. Om du som förälder märker att skolan inte tar sitt ansvar ska du berätta det för läraren eller annan personal i skolan.



*Artikel 28 i barnkonventionen om barns rätt till utbildning
(Rädda barnen).*



Barn har rätt till personlig utveckling och att få det stöd de behöver för att utforska, upptäcka och lära sig nya saker.

Lek, vila och fritid är en rättighet

Barn har rätt att leka, vila och ha en bra fritid där de får göra roliga saker tillsammans med andra barn eller med dig. Det kan vara bra för barn att delta i sportaktiviteter, spela instrument, lära sig spela teater eller vara med i en förening. En aktiv fritid gör att barn kan lära sig saker som är viktiga i livet, som att samarbeta, ta ansvar och att umgås med andra barn och vuxna på ett utvecklande sätt. Forskning visar att en sysselsatt fritid ger barn en bättre hälsa. Både kroppen och hjärnan mår bättre. I vissa kommuner finns en fritidsbank där barn kan låna sport- och fritidsutrustning kostnadsfritt.

En del barn föredrar ensamaktiviteter vilket gör att det är viktigt att hitta en balans mellan social samvaro och att få använda tiden på egen hand. I din kommun finns bibliotek där det finns böcker och ofta också spel att låna för att kunna läsa eller spela hemma tillsammans med ditt barn.

Barn säger själva att fritid är tid som är fri från plikter, tid som de själva disponerar för kärlek, nöje, vänskap och vila.

Att barn har rätt till vila innebär att de precis som vuxna ska ha möjlighet att återhämta sig efter skola eller fritidsaktiviteter. Det är viktigt att komma ihåg att även barn behöver lugn och ro och att få styra över sin egen tid. Att ibland få stanna hemma och titta på tv, spela spel eller läsa en bok kan vara lika viktigt som att vara aktiv utomhus.



*Artikel 31 i barnkonventionen om barns rätt till lek, vila och fritid
(Rädda barnen).*

Barnstyrd tid

– tips i föräldraskapet

Tid tillsammans i familjen uppskattas av barnen.

Det spelar ingen roll vad man gör – det viktiga är att vara tillsammans.

Tid tillsammans med ditt barn stärker relationen och minskar bråk, tjat och gnäll, oavsett barnets ålder. En god relation mellan förälder och barn skyddar barn från livets påfrestningar.

Gör så här:

- Planera in kortare stunder, 10-15 minuter, regelbundet.
- Låt barnet få bestämma vad ni ska göra tillsammans.
- Var följsam och närvarande i stunden.
- Undvik många egna förslag och frågor.
- Visa att du uppskattar stunden.
- Värdera inte det barnet gör, men visa intresse.
- Lägg telefonen i byrålådan och motstå impulser att städa eller vara effektiv.

Källa: Lönn, Rhodin, K. & Lalouni, M. (2019).

När du behöver stöd och information i föräldraskapet

Det är inte alltid lätt att vara förälder eller annan viktig vuxen till ett barn. Ansvaret kan kännas svårt och ensamt och det finns tillfällen då du kan känna dig överväldigad, trött eller sårbar. Det är helt normalt att känna så och det är inget fel i att behöva stöd, råd eller bekräftelse från någon annan.

Ju äldre barn blir desto mer får de lära sig i förskolan, skolan och i andra sociala sammanhang, till exempel på internet. Det gör dem starka och kunniga. Men det ställer också andra krav på föräldrar jämfört med när barnen var små.

Det är viktigt att du söker hjälp om du känner att du behöver det. Det är ofta lättare att få hjälp med att lösa dina problem om du söker kontakt direkt när utmaningarna börjar.



Barnavårdscentralen (BVC) eller familjecentralen, hälso- eller vårdcentralen, habiliteringen (om någon i familjen har en funktionsnedsättning), socialtjänsten eller elevhälsan är exempel på verksamheter att kontakta. Även föreningar som inte tillhör någon myndighet arbetar på olika sätt med att stärka föräldrar i föräldraskapet. Mycket information finns också på internet, till exempel 1177 Vårdguiden.

Du kan också få stöd och hjälp finns i den kommun där du bor. Det kan finnas föräldrautbildningar, rådgivning via telefon eller besök och andra typer av verksamheter och aktiviteter. Socialtjänsten ska verka för att barn och unga växer upp under trygga förhållanden och i deras verksamhet får många familjer hjälp på olika sätt.

Både föräldrar och barn kan kontakta socialtjänsten. Det vanliga är att man tillsammans kommer överens om vilket stöd som passar bäst. Ett barn får inte skiljas från sina föräldrar om det inte är nödvändigt för barnets bästa. Grunden är att barn har rätt att vara med sina föräldrar.

Alla som misstänker att ett barn inte har det bra hemma bör anmäla det till socialtjänsten. Du kan göra en anonym anmälan. Då behöver du inte berätta vad du heter eller var du bor. Kontaktuppgifter till socialtjänsten finns på din kommuns webbplats.

Våld och andra brott ska alltid anmälas till polisen.



Ibland är det svårt att veta vad man ska göra när vardagen inte fungerar. Tveka inte att söka hjälp när du behöver den!

Hit kan du vända dig

Kommunen

I varje kommun finns förskola, skola, socialtjänst och fritidsaktiviteter för dig som bor i kommunen.

Det finns också servicecenter eller kontaktcenter i många kommuner dit du kan vända dig med dina frågor.

Socialtjänsten/socialförvaltningen

Du kan söka stöd hos socialtjänsten om ditt barn har det svårt eller om du har det svårt med föräldraskapet. Kontakta socialtjänsten i din kommun.

 *Information för barn och unga om socialtjänsten hittar du på kollpasoc.se (Socialstyrelsen)*

Föräldraskapsstöd

Kommunen ska erbjuda stöd till föräldrar som vill få vägledning, tips och råd i föräldraskapet. Stödet kan ges i grupp eller individuellt. Du kan vara anonym och det är gratis.

Kontakta din kommun för mer information.

Stöd till barn och unga

Ungdomsmottagningar

Alla i åldern 13–25 år kan utan kostnad kontakta ungdomsmottagningar för att prata om relationer och få information om sex.

-  [Läs mer på umo.se](https://umo.se)

Bris – Barnens rätt i samhället

Bris är en av Sveriges ledande barnrättsorganisationer. Hit kan barn och ungdomar upp till 18 år vända sig om de vill prata med någon. Det är gratis och man får vara anonym.

-  [Läs mer på bris.se](https://bris.se)
- Chatta, mejla eller ring 116 111

Stöd till föräldrar

1177 Vårdguiden – Att vara förälder

På 1177 Vårdguiden kan du läsa mer om barnets utveckling 0-18 år, relationen med barnet och tips om du behöver stöd.

-  [Läs mer på 1177.se](https://1177.se)

Rädda barnen

Rädda barnen ger råd och tips för dig som är förälder.

-  [Läs mer på raddabarnen.se](https://raddabarnen.se)

Om ditt barn blir utsatt för kränkning, diskriminering eller brott

Barn- och elevombudet (BEO)

BEO arbetar mot kränkningar i skolan oavsett om de utförs av vuxna eller andra barn. Både barn och föräldrar kan göra en anmälan till BEO.

-  [Läs mer om Barn- och elevombudet](#)

Diskrimineringsombudsmannen (DO)

DO är en statlig myndighet som arbetar mot diskriminering som har samband med kön, könsidentitet, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning eller ålder.

-  [Läs mer på do.se](#)

Kvinnofridslinjen

Kvinnofridslinjen är en nationell stödtelefon för dig som utsatts för fysiskt, psykiskt eller sexuellt våld eller är anhörig.

- Telefon: 020-50 50 50

Polisen

Om du ser, eller misstänker att ett brott har skett ska du göra en polisanmälan. Det gör du på en polisstation, på webben eller genom att ringa polisen.

-  [Läs mer om polisanmälan på polisen.se](#)

Referenser

1177 Vårdguiden.  [Barn och sömn.](#) [Hämtad 2020-03-12]

1177 Vårdguiden.  [Borsta tänder på barn.](#) [Hämtad 2020-03-12]

Barnkonventionen.  [Konventionstexten hos Barnombudsmannen](#)
[Hämtad 2020-03-12]

Bris.  [Samtala med barn.](#) [Hämtad 2020-05-28]

Dataspelsbranschen och Surfa Lugnt (2015)

 [Fråga, prata, spela. Tips till föräldrar om dataspel.](#) [Hämtad 2020-03-12]

Forster, M. *Fem gånger mer kärlek. Forskning och praktiska råd för ett fungerande familjeliv* (2009). Natur och kultur.

Generation Pep! Sweden.  [Fysisk aktivitet. Vad säger råden?](#)
[Hämtad 2020-03-12]

IQ.  [Tonårsparlören – för dig som är tonårsförälder.](#) [Hämtad 2020- 05-28]

Lawline.  [Att publicera bilder på barn på sociala media.](#)
[Hämtad 2020-08-24]

Livsmedelsverket.  [Kostråd och matvanor. Barn och ungdomar.](#)
[Hämtad 2020-03-12]

Lönn, Rhodin, K. & Lalouni, M. (2019). *Vad alla föräldrar borde få veta. Barnets första tolv år*: Natur och kultur.

Maskrosbarn.  [”Jag tyckte jag bodde i helvetet” Barns berättelser om att bli utsatt för våld av den som står dem närmast.](#) [Hämtad 2020-05-28]

Mina rättigheter.  [Här kan du lära dig om dina rättigheter.](#)
[Hämtad 2020-03-12]

MUCF.  [Ung idag 2020. Ungas rätt till en meningsfull fritid – tillgång, trygghet och hinder.](#) [Hämtad 2020-04-29]

Nätföräldrar.  [Handbok för nätföräldrar.](#) [Hämtad 2020-05-28]

Region Stockholm.  [Sociala livet med barn.](#) [Hämtad 2020-05-28]

Rädda barnen.  [Handbok konflikthantering: Tryggt föräldraskap.](#)
[Hämtad 2020-05-28]

Skolfam och Stiftelsen Allmänna Barnhuset.  [Tips och råd på hur du kan hjälpa ditt barn med skolarbetet.](#) [Hämtad 2020-03-12]

Statens medieråd.  [Jag vill prata med mitt barn.](#) [Hämtad 2020-03-05]

Tobaksfakta.  [Barn och tobak.](#) [Hämtad 2020-05-28]

Citat från barn

Eriksson, C. et al. (2014) *Kompetenta familjer med ungdomar – ideal och realitet i familjestödet i Karlskoga och Degerfors kommuner.* Studier i folkhälsovetenskap, Örebro universitet 2014:1

Jernbro, C & Janson, S. (2017) *Våld mot barn.* En nationell kartläggning. Stiftelsen Allmänna Barnhuset.

Karlskoga kommun. Samtal med barn i ungdomsfullmäktige, mars 2020.



Länsstyrelserna

För mer information, kontakta länsstyrelsen i ditt län



www.lansstyrelsen.se