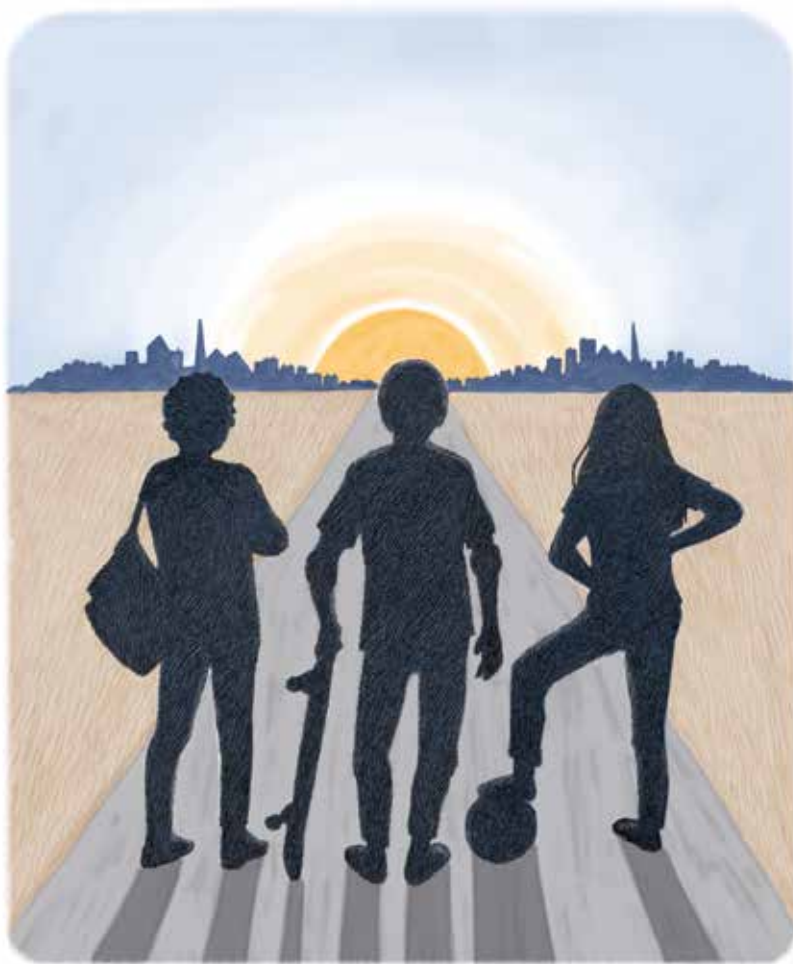




Länstyrelserna



# Föräldraskap och tonårstid

Om stöd till föräldrar med tonårsbarn

## Länsstyrelsernas uppdrag

Länsstyrelserna har sedan 2014 i uppdrag att stödja kommuner, landsting/regioner och andra aktörer i arbetet med att utveckla stöd till föräldrar med barn i tonåren. Stödet ska erbjudas alla föräldrar och bygga på aktuell forskning och bästa tillgängliga kunskap.

Viktiga utgångspunkter i arbetet är den nationella strategin för ett utvecklat föräldrastöd, det jämlika och jämställda föräldraskapet samt barnets rättigheter.

**Föräldraskap och tonårstid** har tagits fram av Länsstyrelsen i Örebro län, under ledning av Camilla Pettersson, föräldrastödssamordnare, i nära samarbete med Kajsa Lönn Rhodin, utvecklingsledare, Länsstyrelsen i Stockholms län.

Publikationsnummer: 2017:7

Textbearbetning och layout: E Gustafsson Information AB

Illustrationer: Eva Lindén

## Ökad kunskap och stöd i det fortsatta arbetet

Den här skriften syftar till att öka kunskapen om det stöd i föräldraskapet som samhället erbjuder föräldrar med barn i tonåren.

Den är också tänkt att fungera som ett stöd eller arbetsmaterial för beslutsfattare, tjänstemän och praktiker som vill utveckla föräldraskapsstödet i sitt län, sin kommun eller organisation.

Ett viktigt underlag har varit kunskapssammanställningen ”Föräldrastöd & tonåringar” som Göteborgs universitet har tagit fram på uppdrag av Länsstyrelsen i Västra Götalands län.

Ett stort tack till länsstyrelsernas samordnare för föräldrastödsuppdraget som bidragit med viktiga synpunkter på skriften.

Ett stort tack även till de sakkunniga som granskat innehållet i denna skrift: Elin Alfredsson, Göteborgs universitet, Ulf Axberg, Göteborgs universitet, Sven Bremberg, Folkhälsomyndigheten, Pia Enebrink, Karolinska Institutet, Charli Eriksson, Örebro universitet, Lovisa Kim, Myndigheten för familjerätt och föräldraskapsstöd, Raziye Salari, Uppsala universitet samt Anna Sarkadi, Uppsala universitet.

---

Nationella strategins definition av **föräldrastöd** har utvecklats och numera används begreppet föräldraskapsstöd eller stöd i föräldraskapet allt oftare.

**Föräldraskapsstöd** kan beskrivas som en aktivitet som ger föräldrar kunskap om barns hälsa, emotionella, kognitiva och sociala utveckling, som stärker föräldrars sociala nätverk eller relation till varandra.

# Stöd i föräldraskapet – för barnens skull

Att främja barns och ungas hälsa och att förebygga ohälsa är ett prioriterat arbete i Sverige. Föräldrar har stor betydelse för sina barns utveckling och hälsa. Villkor och förhållanden under uppväxten har också betydelse för hälsan genom hela livet.

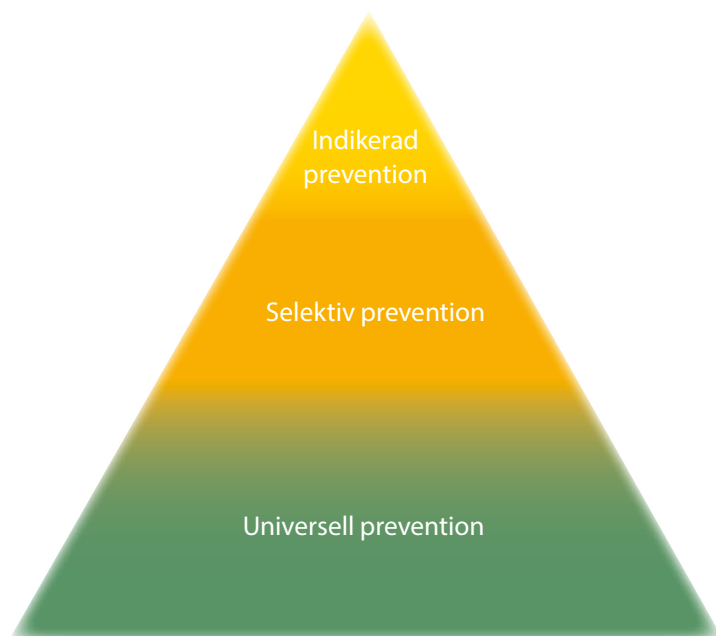
Stöd till föräldrar i deras föräldraskap är ett sätt att öka möjligheterna till ett gott liv för barn och ungdomar och maximera barnets skydd mot ohälsa och sociala problem. Detta konstateras i ”Nationell strategi för ett utvecklat föräldrastöd – En vinst för alla” som är ett led i regeringens långsiktiga satsning på att främja hälsa och förebygga ohälsa bland barn och ungdomar. Stöd ska erbjudas alla föräldrar genom barnets hela uppväxt, från 0 år till och med 17 år.

Enligt FN:s konvention om barnets rättigheter och den svenska strategin för att stärka barnets rättigheter ska samhället erbjuda föräldrar stöd och hjälp i föräldraskapet. Föräldrar ska också få kunskap om barns rättigheter.

Kommuner, landsting, regioner och andra aktörer ska alltså erbjuda ett universellt stöd till föräldrar med barn i tonåren. Länsstyrelserna ska vara ett stöd i att utveckla detta arbete. Skälet till att det handlar om just tonårstiden är att föräldrar ofta uttrycker ett stort behov av stöd då. Samtidigt erbjuds föräldrar färre stödinsatser under tonårstiden än under de tidigare åren i barnets uppväxt.

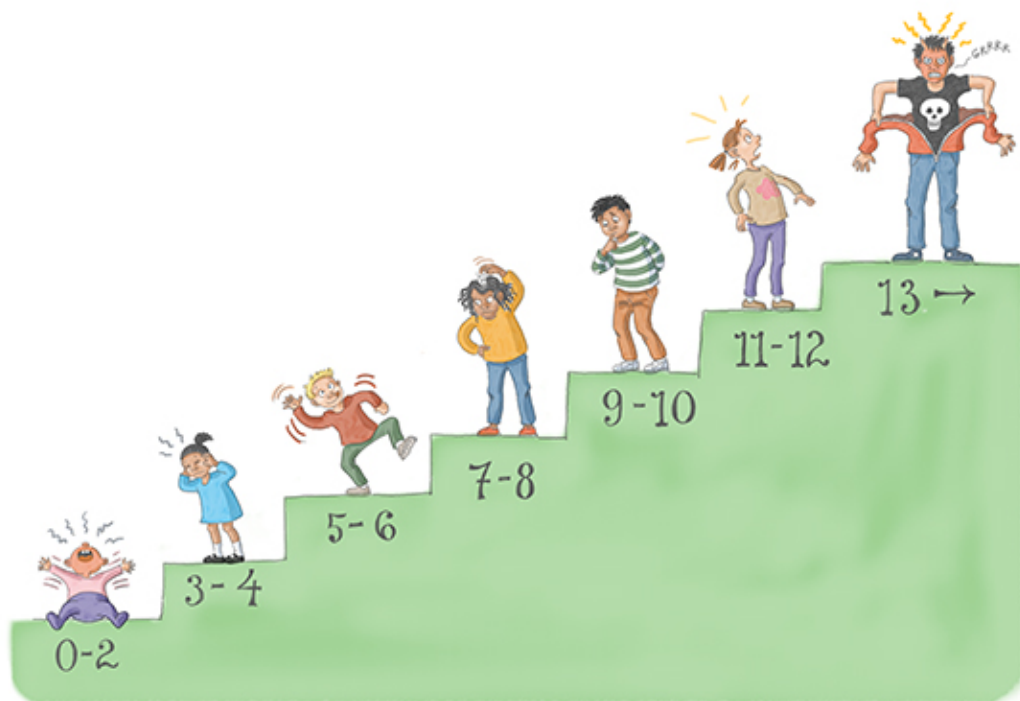
## Stöd på olika nivåer

Stöd i föräldraskapet ska erbjudas universellt, det vill säga alla föräldrar erbjuds samma möjlighet till stöd utan hänsyn till eventuella riskfaktorer. Gränsen mellan universella och mer riktade insatser är inte glasklar. Det viktigaste är att det finns allt från breda, lättillgängliga insatser som erbjuds alla föräldrar, till mer riktade insatser för föräldrar och familjer med identifierade problem och mer omfattande behov.



Preventionstriangeln ger en bild av hur insatser för föräldrar kan delas in i olika nivåer. Basen utgörs av **universell prevention**, interventioner som inte tar hänsyn till skillnader mellan hög- och lågriskgrupper utan riktas till alla oavsett grad av risk. Nästa nivå är **selektiv prevention**, interventioner riktade till undergrupper som är särskilt utsatta för en eller flera riskfaktorer. Högst upp i triangeln finns **indikerad prevention**, där interventionerna riktas till individer som identifierats med problem eller som befinner sig i riskzon.

*(Ferrer-Wreder, et al., 2005)*



*”Med ett universellt förebyggande föräldraskapsstöd under barnets hela uppväxt ökas föräldrarnas möjlighet att främja barnens hälsa och positiva utveckling – och därmed skydda mot ohälsa och sociala problem.”*

# Att vara förälder till en tonåring

## Föräldrarna är #1

Föräldrarna är de viktigaste personerna i ett barns liv. Kvaliteten i relationen mellan föräldrar och barn har visat sig vara den enskilt viktigaste faktorn för barns och ungas psykiska hälsa och välbefinnande.

Men familjen är ingen isolerad ö. Förmågan att vara en bra förälder påverkas av omgivande faktorer som vänner, arbete, skola, ekonomi, boendesituation, normer och värderingar. Samspelet mellan de sociala och ekonomiska system som finns runt familjen har betydelse för interaktionen både mellan föräldrarna och mellan föräldrar och barn. En god relation mellan föräldrar och barn kan väga upp riskerna med att växa upp i ett socioekonomiskt utsatt område.

Med ett universellt förebyggande föräldraskapsstöd under barnets hela uppväxt ökas föräldrarnas möjlighet att främja barnens hälsa och positiva utveckling – och därmed skydda mot ohälsa och sociala problem. Men för att föräldraskapsstödet ska nå ut till alla föräldrar måste information och insatser anpassas efter föräldrarnas bakgrund och livssituation.

Med **förälder** avses här en vuxen person som har eller har haft ett långsiktigt omvårdnadsansvar för ett barn. Det kan vara barnets biologiska förälder eller andra viktiga vuxna.

Att utöva **föräldraskap** innebär att vara vuxen och ha en omhändertagande och omvårdande funktion i barns liv.

## Oftast inga bestående problem

Det finns en utbredd uppfattning om att tonårstiden är konfliktfylld och turbulent, att tonåringen är svår och trotsig. Studier visar dock att en övervägande majoritet av alla ungdomar uppger att de står nära sina föräldrar, ser dem som bra förebilder och har lätt för att prata med dem. Tonårstiden kan vara konfliktfylld, men behöver inte vara det. Att det förekommer konflikter är ett uttryck för att familjens relationer omförhandlas, vilket är naturligt.

## ...men oron finns där

Det här innebär inte att föräldrarnas oro inför tonåren är obefogad. Tonårstiden innebär stora förändringar på kort tid. Samtidigt som föräldrarna måste finnas till hands och ha uppsikt över sina barn, ska tonåringen ha utrymme för att skapa sig ett eget liv och relationer utanför familjen.

Många föräldrar upplever att konflikterna sliter, medan ungdomar i allmänhet inte själva tycks lägga särskilt mycket vikt vid dem. Det kan kännas bra för föräldrar att prata med andra om detta. Socialt stöd påverkar föräldraförmågan positivt. Ibland behöver föräldrar också råd från någon professionell om hur de kan hantera olika situationer.

### Pratar gärna om sina bekymmer

Mellan 70 och 90 procent av flickor och pojkar i åldern 11–15 år upplever att det är lätt att prata med föräldrarna om bekymmer. Siffran sjunker dock när barnen blir äldre, och fler upplever att det är lättare att prata med mamma än pappa.

*(Folkhälsomyndigheten, 2014)*

## Föräldrar utvecklas också

Många föräldrar är inne i en fas i sin egen utveckling som kan göra det extra svårt att vara förälder till en tonåring. De är mitt i livet och närmar sig medelåldern när barnen är i tonåren. Just tonårstiden har visat sig vara ett lågvattenmärke i familjens livscykel vad gäller föräldrarnas mående.

Den egna utvecklingsfasen krockar med tonårsbarnets. Medan tonåringen har livet framför sig, har föräldrarna redan tagit de flesta livsavgörande besluten. Krocken kan förstås påverka balansen i familjerelationerna och öka behovet av stöd i föräldraskapet.

### Föräldrar med "egna" problem

Att vara ensamstående eller separerad förälder kan öka stressen och belastningen i föräldraskapet. Det är vanligtvis de två första åren efter en separation som risken för konflikter,

I familjer med yngre barn (1–9 år) lever cirka 85 procent av föräldrarna fortfarande tillsammans, medan motsvarande siffra i familjer med äldre barn och tonåringar (10–17 år) är 64 procent.

*(Statistiska centralbyrån, 2014)*



irritation och inkonsekvens i föräldraskapet ökar. För barnen är det i de allra flesta fall konflikterna mellan föräldrarna som är problemet, inte separationen i sig. Är det konflikter mellan föräldrarna tenderar det att spilla över på förmågan att vara förälder. Föräldrarna kan dessutom ha svårt att stödja varandra i föräldraskapet under en separation eller om de är i konflikt med varandra. Kommer föräldrarna överens mår barnen bättre.

Arbetslöshet och ekonomisk stress är andra omständigheter som kan påverka föräldraskapet. Det kan göra föräldrar mer nedstämda, mindre uppmärksamma och skapa konflikter i parrelationen, vilket ofta sliter även på relationen mellan barn och föräldrar.

En annan riskfaktor är brist på stöttande nätverk. Om samhället skapar mötesplatser och arenor, till exempel föräldragrupper eller webbaserat stöd, kan föräldrar utbyta erfarenheter och kunskaper. Det underlättar föräldrars möjlighet att skapa informella kontakter som kan komplettera och stärka de egna sociala nätverken.

## Jämställt föräldraskap

I FN:s konvention om barnets rättigheter står att ”båda föräldrarna har gemensamt ansvar för barnets uppföstran och utveckling”. Men fortfarande är det mamman som står för en större andel av omsorgen om barnen och det obetalda hemarbetet. Samtidigt visar forskning att barns sociala, beteendemässiga och kognitiva utveckling främjas av engagerade fäder.

Ett mer jämställt föräldraskap, med rättvis fördelning av föräldraledighet, hushållsansvar, engagemang och delaktighet i beslut, leder till stabilare parrelationer, färre separationer, mindre skillnader i inkomst – och barnen får en bättre relation till båda föräldrarna.

I det jämställda föräldraskapet blir föräldrarna modeller som motverkar könsstereotypa normer. Detta har dessutom visat sig vara viktigt för att förebygga våld i samhället. Studier visar nämligen att könsstereotypa uppfattningar kan leda till ökad våldsbenägenhet.

I en svensk studie kunde man se att barn (12-åringar och 15-åringar) som bor hos båda föräldrarna växelvis efter en skilsmässa mår bättre än de som bor hos en förälder.

*(Bergström, Modin, Fransson et al., 2013)*

Risken för att ha utövat våld är drygt fyra gånger större för killar som instämmer i stereotypa påståenden om könsroller.

*(Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor, 2014)*

Att föräldraskapsstödet anpassas så att det attraherar både män och kvinnor är av största vikt. Stödet ska utgå från det jämställda föräldraskapet och ett gemensamt ansvarstagande för barnen.

## Stöd till alla slags familjer

Familjer kan se ut på olika sätt, från en vuxen och ett barn, till familjer med flera vuxna och barn och kanske flera generationer under samma tak. Det är inte hur familjen ser ut som avgör om den fungerar eller om barnen får en bra uppväxt eller inte. Det viktiga är att det finns kärlek, omsorg, dialog och respekt mellan familjemedlemmarna.

Föräldraskapsstödet ska riktas till alla som utövar föräldraskap, oavsett hur familjen ser ut. Det kräver ett normkritiskt tänkande och handlande. Det innebär att normer kring föräldraskap och familjeliv tydliggörs och ifrågasätts. Ges föräldrar som tillhör den rådande normen, det vill säga mamma, pappa och barn, särskilda fördelar? Är föräldraskapsstödet lika tillgängligt och relevant för alla föräldrar?



*”Föräldraskapsstödet ska riktas till alla som utövar föräldraskap, oavsett hur familjen ser ut. (...) Är föräldraskapsstödet lika tillgängligt och relevant för alla föräldrar?”*

# Att vara tonåring

## När kroppen lever sitt eget liv

De kroppsliga förändringar som sker under puberteten påverkar både hur tonåringen uppfattar sig själv och hur föräldern ser på barnet. Detta har i sin tur betydelse för hur föräldrar och barn bemöter varandra. Den fysiska utvecklingen kan vara i otakt med den kognitiva och sociala utvecklingen. Som förälder är det lätt att antingen underskatta eller överskatta tonåringens behov och förmågor, och förväntningar och krav blir fel.

Hormonstormarna i en tonårskropp leder inte bara till sexuell mognad. De skapar också starka känslor. En tonårsförälder behöver vara förberedd på att tonåringar till exempel kan känna sig mer deppiga än yngre barn och vuxna. Det är ett naturligt led i tonåringens mognadsprocess.

Stöd i föräldraskapet kan ge kunskap om vad som händer i en tonåring och hur det påverkar relationerna. Det kan också ge föräldrar strategier för att kunna hantera det som sker och bemöta sin tonåring med värme och respekt.

## Tänker om sitt eget tänkande

Den kognitiva utvecklingen tar också fart i tonåren. Då utvecklas mer avancerade tankeförmågor som att tänka abstrakt, hypotetiskt och meta-kognitivt, att ”tänka om sitt eget tänkande”. Dessa nya kognitiva förmågor, tillsammans med en önskan om att få mer att säga till om i diskussioner med föräldrarna, är en naturlig utveckling som kan utmana familjens etablerade sätt att fatta beslut på.

Tonåringen förmår också att se igenom sociala konventioner och moraliska ståndpunkter, ifrågasätter vad som är ”rätt” och ”fel” och tränar på så sätt sina nyvunna kognitiva förmågor. Föräldern kan uppleva det som att barnet avvisar hens omdöme och värderingar – och därmed känna sig misslyckad i sin föräldraroll.



*”Stöd i föräldraskapet kan ge kunskap om vad som händer i en tonåring och hur det påverkar relationerna. Det kan också ge föräldrar strategier för att kunna hantera det som sker och bemöta sin tonåring med värme och respekt.”*

## Blir en självständig person

En annan viktig aspekt av frigörelsen från föräldrarna är aidealiseringsprocessen. Till skillnad från yngre barn anser tonåringar sällan att deras föräldrar är perfekta. Föräldrarna varken kan eller vet allt, utan är "vanliga" människor. Processen bidrar visserligen till en mer verklig bild av föräldrarna, men att tonåringen ständigt påpekar fel och brister hos föräldrarna kan slita på relationen.

Självständigheten ökar också intresset för relationer och aktiviteter utanför familjen. Kompisar blir viktigare och deras beteende och attityder får större inflytande. Föräldrarnas betydelse i tonåringens liv minskar, liksom deras

möjlighet att känna till och påverka vad tonåringen ägnar sig åt eller med vem hen umgås. Men ungdomar uttrycker också att de vill ha föräldrars åsikt i vissa frågor. Det handlar exempelvis om tider för när man ska vara hemma eller om användning av tobak, alkohol och narkotika.

En trygg relation till föräldrarna är dessutom viktig för tonåringens utforskande och utveckling och minskar risken för konflikter med familj och jämnåriga. Tonåringar med trygga relationer ägnar sig i mindre utsträckning åt alkohol och droger och uppvisar färre symtom på psykisk ohälsa.

När tonåringen själv väljer att berätta om sitt liv för föräldrarna har det en skyddande effekt mot normbrytande beteende.

*(Stattin & Kerr, 2000)*

## Att leva sitt liv på nätet

Internet har blivit en självklar del av vardagen för ungdomar, främst för sociala ändamål. De kan ha sociala kontakter som sträcker sig långt utanför skola och grannskap, och i sammanhang som föräldrarna inte har någon kunskap om. Detta minskar föräldrarnas inflytande över tonåringens umgänge ytterligare. Samtidigt kan föräldrarnas försök att kontrollera sitt barns liv på nätet utmana tonåringens självständighet, vilket lätt leder till sammandrabbningar.

Dessutom har tonåringen ofta mer kunskap om både datorer och internet än vad föräldrarna har. Tonåringen kan själv välja vilken information hen vill dela med sig av till föräldrarna och får därigenom mer makt.

Föräldrar som får möjlighet att träffas och prata om hur andra gör och tänker, till exempel när det gäller internetanvändning, kan lättare hantera situationer som kan leda till konflikter och osämja. Många föräldrar önskar också mer kunskap om hur livet vid en skärm påverkar tonåringens hälsa och utveckling.





## Ökad psykisk ohälsa

De senaste decennierna har det kommit oroväckande rapporter om att den psykiska ohälsan hos skolbarn ökar. Allt fler har psykosomatiska symptom som oro, nedstämdhet, sömnbesvär, trötthet, anspänning och huvudvärk. En stor del av dessa stressrelaterade symptom är vanligare bland flickor än bland pojkar. Även andelen ungdomar som vårdas på sjukhus för depression och ångest har ökat.

Stöd och hjälp i föräldraskapet kan bidra till bra relationer mellan barn och föräldrar, vilket ökar barns möjligheter till en god hälsa och ett fortsatt gott liv.

## Öppenhet och förtroende

Barn som har svårt att tala med sina föräldrar om bekymmer mår sämre och löper större risk att få psykosomatiska besvär och att ha varit berusad vid 13 års ålder, jämfört med barn som har lätt för att tala med sina föräldrar.

*(Folkhälsomyndigheten, 2014)*



*”Det universella föräldraskapsstödet ska vara frivilligt och styras av föräldrarnas egna behov. Det är deras frågor, intressen och önskemål som ska ligga till grund för insatserna.”*



# Föräldraskapsstöd på olika sätt

## Föräldrarnas behov ska styra

För de flesta föräldrar är nära vänner, släktingar och andra personer i de egna sociala nätverken den viktigaste och vanligaste formen av stöd i föräldraskapet. Men alla har inte tillgång till dessa, kanske för att de flyttat från en annan del av Sverige, eller kommer från ett annat land. Samhället kan spela en viktig roll för att föräldrar ska kunna utöka sina sociala nätverk.

När föräldrar intervjuas om vilket slags stöd de önskar handlar det ofta om mötesplatser. De vill kunna prata med andra föräldrar, men önskar också professionell rådgivning när de har behov av det. Föreläsningar, seminarier, föräldratelefon, webbsida och ledarledda föräldragrupper är andra former som föräldrar lyfter fram i olika studier. De ser gärna skolan som arena för att sprida information och få stöd, och för att organisera föräldranätverk.

Det universella föräldraskapsstödet ska vara frivilligt och styras av föräldrarnas egna behov. Det är deras frågor, intressen och önskemål som ska ligga till grund för insatserna. Även formerna för stödet behöver variera för att tillgodose föräldrars olika behov, liksom sätten att marknadsföra föräldraskapsstödet så att det blir tillgängligt för alla.

Föräldrar till tonårsbarn uttrycker ett stort intresse för föräldraskapsstöd, men utbudet är fortfarande begränsat. Det kan också vara svårt för föräldrar att hitta information om vilket stöd som erbjuds i den kommun där man bor.

### Störst behov

Flera kartläggningar visar att föräldrar med tonåringar är den grupp som uttalar störst behov av stöd i föräldraskapet. I en studie från Göteborgs universitet angav 63 procent av föräldrarna att åldern 13–17 år var den åldersperiod då det var viktigast att ha tillgång till föräldraskapsstöd.

*(Alfredsson, 2015)*

## Olika slags stöd som erbjuds alla

Föräldraskapsstöd är ett brett begrepp som kan innefatta en variation av insatser som erbjuds av kommunen, landstinget/regionen, civilsamhället eller privata aktörer. Det är vanligast att universellt föräldraskapsstöd erbjuds föräldrar med yngre barn, exempelvis via barnhälsovården, familjecentraler eller förskola. Universellt stöd till föräldrar med barn i tonåren är ganska ovanligt, trots att det

### Nationella jämförelsestudien

I Sverige har en studie gjorts som jämför effekterna av fyra föräldrastödsprogram och en självhjälpbok om föräldraskap. Insatserna var riktade till föräldrar med barn i åldern 3–12 år som hade problem i föräldraskapet eller som ingick i en riskgrupp.

Resultaten visar att de föräldrar som deltog i programmen var mindre stressade, hade färre depressiva symptom och mindre negativa reaktioner på barnens beteende än föräldrar som inte deltog. Barnens beteendeproblem minskade och föräldrarna kände ny glädje i sitt föräldraskap. Även självhjälpboken hade positiva effekter.

*(Socialstyrelsen, 2015)*

övergripande målet i den nationella strategin är att alla föräldrar ska erbjudas stöd genom barnens hela uppväxt, det vill säga tills de fyller 18 år. Det stöd som vanligtvis erbjuds föräldrar med äldre barn är individuella kontakter med personal inom skola, elevhälsa och socialtjänst, studiecirklar, föreläsningar med specifika teman såsom alkohol eller narkotika, telefonrådgivning och utskick av tryckt material.

Det finns också särskilda föräldrastödsprogram som erbjuds föräldrar med barn i tonåren. Majoriteten av programmen är utvecklade i USA, Kanada och Australien. Flera av dem utvecklades ursprungligen för föräldrar med yngre barn som har eller befinner sig i riskzonen för att utveckla problem och svårigheter, till exempel trots- och utagerande beteenden. Några av dessa program har anpassats till svenska förhållanden och utvärderats här. På senare tid har program utvecklats också i Sverige, men det är fortfarande ovanligt med universella program som särskilt utvecklats för föräldrar med barn i tonåren.

Framgångsrika föräldrastödsprogram är ofta strukturerade, består av ett antal standardiserade komponenter, följer en manual och leds av engagerade gruppleddare. Det är även viktigt med ett aktivt deltagande genom exempelvis, rollspel och hemuppgifter.

## Vinster med föräldraskapsstöd

Genom att erbjuda föräldrar stöd i föräldraskapet kan samhället bidra till att stärka familjerelaterade skyddsfaktorer och minska riskfaktorer för barn och ungas utveckling och hälsa. Föräldrar med tonåringar som deltagit i föräldraskapsstödjande insatser upplever ofta att det har haft hjälp av insatsen och att de gärna rekommenderar den till andra föräldrar.

Föräldraskapsstöd i grupp kan också bidra till att öka föräldrars sociala nätverk, vilket är en viktig skyddsfaktor som påverkar föräldraförmågan. Föräldrar som deltagit rapporterar i flera olika studier även bättre psykisk hälsa och att relationen till tonåringen har förbättrats.

Forskare har också gjort hälsoekonomiska beräkningar på föräldraskapsstödet som visar att det är en lönsam satsning.

I en tid då psykisk ohälsa är en av de största utmaningarna för vårt samhälle är det värt att lyfta fram att en tidig och relativt liten investering kan förebygga mycket stora kostnader och individuellt lidande längre fram.

## Effekter på olika nivåer

När man talar om effekter av insatser är det viktigt att skilja på effekter på individnivå och effekter på samhällsnivå. Att mäta effekter av ett universellt föräldraskapsstöd har sina utmaningar då graden av problem ofta är låg initialt bland de föräldrar som deltar, i alla fall på gruppnivå. Detta innebär ett begränsat utrymme för att mäta förbättringar. Om insatser däremot riktas till föräldrar som har uttalade problem i sitt föräldraskap eller som har barn med uttalade problem är möjligheten att fånga upp och mäta eventuell förbättring större.

Ur ett folkhälsoperspektiv kan det ändå vara lönsamt med universella insatser under förutsättning att de når en stor grupp föräldrar. Ibland talar man om den *preventiva paradoxen*, som innebär att en liten insats till många kan ha en större förebyggande effekt än stora insatser till få. Samhället bör dock erbjuda såväl riktade insatser till familjer med identifierade problem och familjer som tillhör en riskgrupp, som universella insatser till alla föräldrar.

### En satsad krona ger två tillbaka

Selektiva föräldrastödsprogram är en lönsam satsning som betalar sig själv efter ett år. Varje satsad krona ger i genomsnitt två kronor tillbaka under en period av ett till två år. Universella föräldrastödsprogram kan också vara hälsoekonomiskt motiverade baserat på en låg kostnad i kombination med en minskning av utagerande beteende eller ökad hälsorelaterad livskvalitet.

(Folkhälsomyndigheten, uå)



*”En väg in innebär att oavsett varför eller på vilken nivå föräldrar söker hjälp så finns en kontaktpunkt i kommunen som alla föräldrar känner till.”*

# Hur gör man?

De flesta kommuner, landsting och regioner har strategier och mål för barns och ungdomars hälsa, där föräldraskapsstöd ofta nämns som en viktig insats. Men det är inte lika många som tagit steget och utarbetat konkreta handlingsplaner som utgår från de uppsatta målen. För att arbetet ska bli hållbar och långsiktigt är det viktigt att det prioriteras och förankras bland olika ledningsfunktioner. Det ger förutsättningar för att gå från tanke till handling!

## Kartlägg!

Ett bra första steg är att kartlägga det föräldraskapsstöd som finns i kommunen och vilka aktörerna är. Finns det insatser på olika nivåer, från universella till selektiva? Erbjuds universellt stöd till alla föräldrar genom hela barnets uppväxt – i enlighet med den nationella strategin och konventionen om barnets rättigheter? Och vem är det som erbjuder vad? Hur ser samverkan mellan olika aktörer ut? Vilka strategier finns för att alla föräldrar, oavsett bakgrund och livsvillkor, ska nås av information om det befintliga stödet? Finns det praktiska möjligheter för alla föräldrar att delta?

Kartlägg också vilka specifika omständigheter och förhållanden som råder i kommunen eller området som kan påverka föräldrar och tonåringar. Hur mår barn och unga i länet eller kommunen? Behöver ungdomarna flytta för att gå på gymnasiet? Är det många föräldrar som arbetspendlar? Har det kommit nya familjer från andra länder? Det finns en mängd olika faktorer som påverkar föräldraskapet och de varierar från kommun till kommun.

Som en del i kartläggningen kan en kunskapsinventering också genomföras. Allt föräldraskapsstödjande arbete ska vila på den bästa tillgängliga kunskapen inom området. Utgår det befintliga föräldraskapsstödet från den senaste forskningen? Finns det behov av att uppdatera kompetensen inom området? Hur fångas erfarenheter från olika aktörer upp och tas tillvara?

En väl genomförd kartläggning är en viktig förutsättning för ett långsiktigt och hållbart arbete. Då kan resurserna användas på bästa sätt.

### MFoF förmedlar kunskap

Myndigheten för familjerätt och föräldraskapsstöd (MFoF) är statens kunskapsmyndighet för frågor om föräldraskapsstöd, familjerådgivning och socialnämndernas familjerättsliga ärenden. MFoF arbetar för att barn ska få en trygg uppväxt och bra relationer till sina föräldrar.

[www.mfof.se](http://www.mfof.se)

## En konkret handlingsplan

Med kartläggningen som grund är det enklare att göra en konkret handlingsplan. Handlingsplanen utgår från de övergripande målen för föräldraskapsstödet, det jämställda och jämlika föräldraskapet samt barnets rättigheter. Den kan exempelvis innehålla information om:

- vilka insatser som ska erbjudas
- ansvarsfördelning
- tillgängliga resurser för arbetet
- strategier för förankring
- strategier för samverkan
- vilka målgruppsanpassningar som behöver göras
- utbildningsinsatser och kompetensutveckling
- kommunikationsplan för att nå alla föräldrar
- detaljerad tidsplan
- plan för uppföljning och/eller utvärdering
- plan för vidmakthållande

Föräldrar, barn och ungdomar kan som ett led i arbetet ges möjlighet till delaktighet i framtagandet av handlingsplanen.

## Samverka om en väg in

I regel är det kommunernas socialtjänst och skola, landsting och regioner som svarar för föräldraskapsstödet. Men det kan behövas fler aktörer och arenor – studieförbund, bibliotek, föreningar som når föräldrar genom idrott, kultur eller friluftsliv, kommunal verksamhet för nyanlända som SFI eller samhällsorientering och trossamfund. Det är klokt att bygga på de strukturer som finns i kommunen. Ta vara på eldsjälar och enskilda initiativ, men de ska inte behöva dra hela lasset.

Att samordna föräldraskapsstödet i kommunen och skapa ”en väg in” kan ge stora vinster. Bredden av aktörer och omfattningen av det stöd som behövs är ofta stor. Utan samordning är det risk för att resurserna inte används på ett effektivt sätt och att föräldrar inte får tillgång till det stöd som finns. Om

aktörerna inte känner till varandra finns det också risk för att en del gör samma sak och att några inte gör något alls.

Samordning synliggör dessutom luckor och brister i tillgänglighet för olika föräldragrupper. Det underlättar även möjligheten att följa upp investeringarna i föräldraskapsstöd och att satsa strategiskt så att investeringarna betalar sig på sikt.

En väg in innebär att oavsett varför eller på vilken nivå föräldrar söker hjälp så finns det en kontaktpunkt i kommunen som alla föräldrar känner till. Efter en första kontakt eller sökning får föräldrarna fördjupad information om vilket stöd som erbjuds – hos kommunen, civilsamhället eller region/landsting. Det blir enkelt för föräldrarna och det blir också tydligt för personal som ska sprida kunskap om vilket föräldraskapsstöd som finns.

## Erbjud olika slags stöd

Det finns inget stöd som alla vill ha. Den typiska föräldern existerar inte. En förälder kan vara frisk eller sjuk, ung eller gammal, biologisk eller bonus, med god eller skral ekonomi, med svenska eller tigrinja som modersmål. De är alla lika betydelsefulla för sina barns utveckling och efterfrågar stöd utifrån sin egen situation. Därför är det viktigt att erbjuda ett varierat utbud. Det kan exempelvis vara:

- ledarledda föräldragrupper
- mötesplatser för föräldrar
- individuell rådgivning
- föräldratelefon
- webbplats för föräldrar
- webbaserat föräldraskapsstöd

Många föräldrar tycker att skolan är en bra arena för föräldraskapsstödet. Skolan ska, enligt läroplanen för grundskolan, ”i samarbete med hemmen främja elevers allsidiga personliga utveckling ... Skolan ska vara ett stöd för familjerna i deras ansvar för barnens fostran och utveckling. Arbetet måste därför ske i samarbete med hemmen”. I skolan finns såväl professionella (pedagoger och elevvårdsteam) som praktiska (lokaler) förutsättningar för att erbjuda olika typer av föräldraskapsstöd.



Tillgängligheten – vare sig det gäller tid på dygnet, språkkunskaper eller lokaler som är enkla att ta sig till – har också stor betydelse för hur väl föräldraskapsstödet tas emot. Även formerna är viktiga. Analysera och erbjud insatser utifrån att en del föräldrar exempelvis är mer intresserade av föräldraskapsstöd via internet än av andra former. Andra träffas helst i grupper och pratar. En tredje kanske föredrar att få prata enskilt med någon professionell.





## Bjud in alla

Undersökningar visar att mammor är mer intresserade av föräldraskapsstöd än pappor. Men ett jämställt föräldraskap är bättre för barnen. Därför är det viktigt att få med papporna.

Här behöver man titta på vilka signaler man sänder kring föräldraskapet. Hur ser budskapen i väntrummen ut? Finns det bara "mammatidningar" där? Har inbjudningar och information ett inkluderande tilltal, där alla oavsett bakgrund, livsvillkor och familjekonstellation känner sig välkomna? På vilka olika vägar nås föräldrarna? Det krävs en medvetenhet om det jämställda föräldraskapet i både erbjudandet och hur det kommuniceras.

Här ingår också att möta familjer från olika länder och sammanhang och i varierande konstellationer.

## Kom igång nu!

En insikt om de långsiktiga vinsterna är grunden för att erbjuda ett hållbart föräldraskapsstöd. Även när ekonomin krisar gäller det att hålla i och stå fast vid beslut om investeringar i förebyggande, tidiga insatser som både sparar samhällets resurser och är bra för individers hälsa och välbefinnande på kort och lång sikt.

Att förverkliga ett föräldraskapsstöd tar tid och det krävs en tydlig strategi och en plan som kan kommuniceras till alla aktörer. Det kräver överenskommelser över lång tid och att det finns uppföljningssystem som synliggör vinsterna. Det är också helt avgörande att arbetet är förankrat och prioriterat hos berörda ledningsfunktioner!

### Samhällsinformation till nyanlända

Informationsverige.se är länsstyrelsernas gemensamma webbportal med samhällsinformation till nyanlända i Sverige. Den ska ge svar på frågor om hur det svenska samhället fungerar och har byggts upp med hjälp av referensgrupper med nyanlända. Webbplatsen har en sida som särskilt vänder sig till föräldrar.

[www.informationsverige.se](http://www.informationsverige.se)

# Till dig som är beslutsfattare

- Är föräldraskapsstödet förankrat och prioriterat hos berörda ledningsfunktioner?
- Ingår föräldraskapsstöd i era mål- och styrdokument som berör barns och ungas utveckling och hälsa? Är de kopplade till de nationella målen för föräldraskapsstödet?
- Vilket föräldraskapsstöd erbjuds i länet, kommunen och organisationen? Görs återkommande kartläggningar?
- Erbjuds alla föräldrar ett universellt föräldraskapsstöd genom barnets hela uppväxt?
- Finns det en konkret handlingsplan för föräldraskapsstödet med tydlig ansvarsfördelning och resursfördelning?
- Vilka föräldraskapsstödjande aktörer finns från samhällets olika sektorer (offentlig, ideell, privat)?
- Hur kan samverkan kring föräldraskapsstödet stärkas?

# Till dig som planerar och genomför föräldraskapsstöd

- Hur kopplas föräldraskapsstödet till mål- och styrdokument om barns och ungas hälsa och utveckling?
- Utgår det befintliga föräldraskapsstödet från aktuell forskning och bästa tillgängliga kunskap?
- Hur kommunicerar ni det befintliga stödet till föräldrar? Är det lätt för alla föräldrar att hitta fram till föräldraskapsstödet?
- Hur kan ni med föräldraskapsstöd stärka det jämställda föräldraskapet?
- Hur får föräldrar kunskap om barnets rättigheter? Vem förmedlar kunskapen?
- Hur ser kunskapen ut kring föräldraskapsstöd i länet, kommunen och/eller organisationen? Behövs kompetensutveckling?
- Hur utvärderas och följs det befintliga föräldrastödsarbetet upp? Görs hälsoekonomiska beräkningar? Vad kan utvecklas och förbättras?
- Hur återförs resultat från uppföljningar och utvärderingar till beslutsfattare, samverkanspartner, föräldrar och barn och unga?
- Vem nås av föräldraskapsstödet och vem nås inte? (Tänk exempelvis på socioekonomisk bakgrund och familjekonstellation.)
- Hur anpassas föräldrastödet så att alla föräldrar oavsett bakgrund, livsvillkor och familjekonstellation känner sig inkluderade?
- Hur förmedlas kunskap till föräldrarna om deras betydelse för deras barns hälsa och utveckling?
- Hur säkerställs att föräldraskapsstödet utgår från ett normkritiskt förhållningssätt och att alla föräldrar möts med respekt?

# Läs- och länktips

- Alfredsson, Elin (2015). Att vara förberedd om stormen kommer – om deltagande i och effekter av ledarledda grupper för föräldrar med äldre barn och tonåringar. Göteborg: Göteborgs universitet.*
- Alfredsson, Elin, Broberg, Anders G & Axberg, Ulf (2014). Föräldrastöd och tonåringar. Göteborg: Göteborgs universitet.  
<http://www.lansstyrelsen.se/Orebro/Sv/manniska-och-samhalle/folkhalsa/Pages/foraldrastod.aspx>*
- Bergström, Malin, Modin, Bitte, Fransson, Emma, Rajmil, Luis, Berlin, Marie, Gustafsson, Per A & Hjern, Anders (2013). Living in two homes – a Swedish national survey of wellbeing in 12 and 15 year olds with joint physical custody. BMC Public Health 2013 13:868*
- Bremberg Sven (red.) (2004). Nya verktyg för föräldrar – förslag till nya former av föräldrastöd. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut. <http://docplayer.se/163265-Nya-verktyg-for-foraldrar.html>*
- Eliasson, Kristin, Gunnarsson, Lena & Welin, Peder (2015). En förälder blir till - Ett verktyg för jämlikt föräldraskap genom utbildning och reflektion. Göteborg: Kunskapscentrum för Jämlik vård, Västra Götalandsregionen.  
<http://jamlikvard.vgregion.se>*
- Ferrer-Wreder, Laura, Stattin, Håkan, Cass Lorente, Carolyn, Tubman, Jonathan G & Adamson, Lena (2005). Framgångsrika preventionsprogram för barn och unga. En forskningsöversikt. Stockholm: Förlagshuset Gothia.*
- Folkhälsomyndigheten (2014). Slutrapport. Uppdrag att fördela medel för att utveckla stöd till föräldrar som har barn med funktionsnedsättning. Stockholm: Folkhälsomyndigheten.*
- Folkhälsomyndigheten (2014). Föräldrar spelar roll. Vägledning i lokalt och regionalt föräldrastödsarbete. Stockholm: Folkhälsomyndigheten.  
<http://mfef.se/foraldraskapsstod/>*
- Folkhälsomyndigheten (uå). Föräldrastöd - är det värt pengarna? Hälsoekonomiska analyser av föräldrastödsprogram. Stockholm: Folkhälsomyndigheten.  
<http://mfef.se/foraldraskapsstod/>*
- Folkhälsomyndigheten (2014). Skolbarns hälsovanor i Sverige 2013/14. Stockholm: Folkhälsomyndigheten. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/s/skolbarns-halsovanor-i-sverige-201314/>*

*Folkhälsomyndigheten (2014).* Slutredovisning av uppdrag kring ett utvecklat föräldrastöd "Uppdrag att fördela stimulansmedel till utvärdering och utveckling av föräldrastöd". Stockholm: Folkhälsomyndigheten.  
<http://www.folkhalsomyndigheten.se>

*Forster, Martin (2009).* Fem gånger mer kärlek - forskning och praktiska råd för ett fungerande familjeliv. Stockholm: Natur och Kultur.

*Forte (2016).* Forte Magasin 4. Nya Perspektiv.  
<http://forte.se/var-forskning/forte-magasin/>

*Forte (2016).* Nyanlända barn och den svenska mottagningsstrukturen. Röster om hösten 2015 och en kunskapsöversikt. Stockholm: Forte.  
<http://forte.se/publikation/nyanlanda-barn-och-den-svenska-mottagningsstrukturen/>

*Guldbrandsson, Karin (2007).* Från nyhet till vardagsnytta. Om implementeringens mödosamma konst: En forskningssammanställning. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.  
[https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/21418/R200720\\_implementering\\_web0809.pdf](https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/21418/R200720_implementering_web0809.pdf)

*Länsstyrelsen i Stockholms län (2015).* Att vara förälder i Sverige! Utvärdering av två föräldrastödsprogram. Stockholm: Länsstyrelsen i Stockholms län.  
<http://www.lansstyrelsen.se/Stockholm/Sv/manniska-och-samhalle/folkhalsa/Pages/foraldrastod.aspx>

*Länsstyrelsen i Örebro län (2016).* Länsstyrelserna stödjer och samordnar föräldrastödet - verksamheten 2015. Länsstyrelsen i Örebro län.  
<http://www.lansstyrelsen.se/Orebro/Sv/manniska-och-samhalle/folkhalsa/Pages/foraldrastod.aspx>

*Myndigheten för familjerätt och föräldraskapsstöd (2016).* Samarbetssamtal. Kartläggning av föräldrars och samtalsledares erfarenheter. <http://www.mfof.se>

*Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (2016).* Samla kraft. En vägledning för kommuner och civilsamhället om samverkan kring insatser för nyanlända. Stockholm: Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor.  
<http://www.mucf.se/publikationer/samla-kraft>

- Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (2014). Inget att vänta på. Handbok för våldsförebyggande arbete med barn och unga. Stockholm: Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor. <http://www.mucf.se/publikationer/inget-att-vanta-pa>*
- Neander, Kerstin (2011). Mötets magi. Om samspelsbehandling och vardagens valgörande möten. Stockholm: Stiftelsen Allmänna Barnhuset och Psykiatriskt forskningscentrum, Örebro läns Landsting. <http://www.allmannabarnhuset.se>*
- Regeringens skrivelse (2014). Ett stärkt föräldrastöd – för barnets rätt till trygga uppväxtvillkor. <http://www.regeringen.se/rattsdokument/skrivelse/2014/02/skr.-20131487/>*
- Regeringskansliet (2014). Konventionen om barnets rättigheter - Med strategi för att stärka barnets rättigheter i Sverige. Stockholm: Regeringskansliet. <http://www.regeringen.se/rapporter/2014/11/s2014.025/>*
- Schäfer Elinder, Liselotte & Kwak, Lydia (red.) (2014). Evidensbaserat folkhälsoarbete. Lund: Studentlitteratur.*
- Socialdepartementet (2013). Nationell strategi för ett utvecklat föräldrastöd: En vinst för alla. <http://www.regeringen.se/rapporter/2013/09/s2013.010/>*
- Socialstyrelsen (2015). Effekter av föräldrastöd. Redovisning av en nationell utvärdering på uppdrag av Socialstyrelsen. Stockholm: Socialstyrelsen. <http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2014/2014-11-12>*
- Socialstyrelsen (2015). Föräldrastöd inom hälso- och sjukvården. Stockholm: Socialstyrelsen. <http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2015/2015-12-38>*
- Socialstyrelsen (2016). Vägledning för elevhälsan. Stockholm: Socialstyrelsen. [http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2016/2016-11-4?utm\\_content=-soc-barnfamilj&utm\\_campaign=nyhetsbrev\\_161122&utm\\_medium=email&utm\\_source=apsis](http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2016/2016-11-4?utm_content=-soc-barnfamilj&utm_campaign=nyhetsbrev_161122&utm_medium=email&utm_source=apsis)*
- SOU 2008:131 (2008). Föräldrastöd - en vinst för alla: Nationell strategi för samhällets stöd och hjälp till föräldrar i deras föräldraskap: Betänkande. Stockholm: Fritzes. <http://www.regeringen.se/rattsdokument/statens-offentliga-utredningar/2009/01/sou-2008131/>*
- SOU 2016:19 (2016). Barnkonventionen blir svensk lag. Betänkande av Barnrättighetsutredningen. [http://www.regeringen.se/contentassets/7bcd0fe8815345aeb2ff0d9678896e11/barnkonventionen-blir-svensk-lag-sou-2016\\_19.pdf](http://www.regeringen.se/contentassets/7bcd0fe8815345aeb2ff0d9678896e11/barnkonventionen-blir-svensk-lag-sou-2016_19.pdf)*

- Statens folkhälsoinstitut (2013).* Så arbetar kommuner, landsting och ideella organisationer med föräldrastöd. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.  
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/s/Sa-arbetar-kommuner-landsting-och-ideella-organisationer-med-foraldrastod/>
- Stattin, Håkan & Kerr, Margaret (2000).* Parental monitoring: a reinterpretation. *Child Development*, July/August 2000, Volume 71, Number 4, Pages 1072–1085
- Stattin, Håkan, Enebrink, Pia, Özdemir, Metin & Giannotta, Fabrizia (2015).* A national evaluation of parenting programs in Sweden: the short-term effects using an RCT effectiveness design. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83, 1069–1084. doi:10.1037/a0039328





Länsstyrelserna

*För mer information kontakta länsstyrelsen i ditt län.*  
[www.lansstyrelsen.se](http://www.lansstyrelsen.se)