



MYNDIGHETEN FÖR  
FAMILJERÄTT OCH  
FÖRÄLDRASKAPSTÖD

# Bästa stödet - om föräldrarna själva får välja?

Förebygg.nu 2025

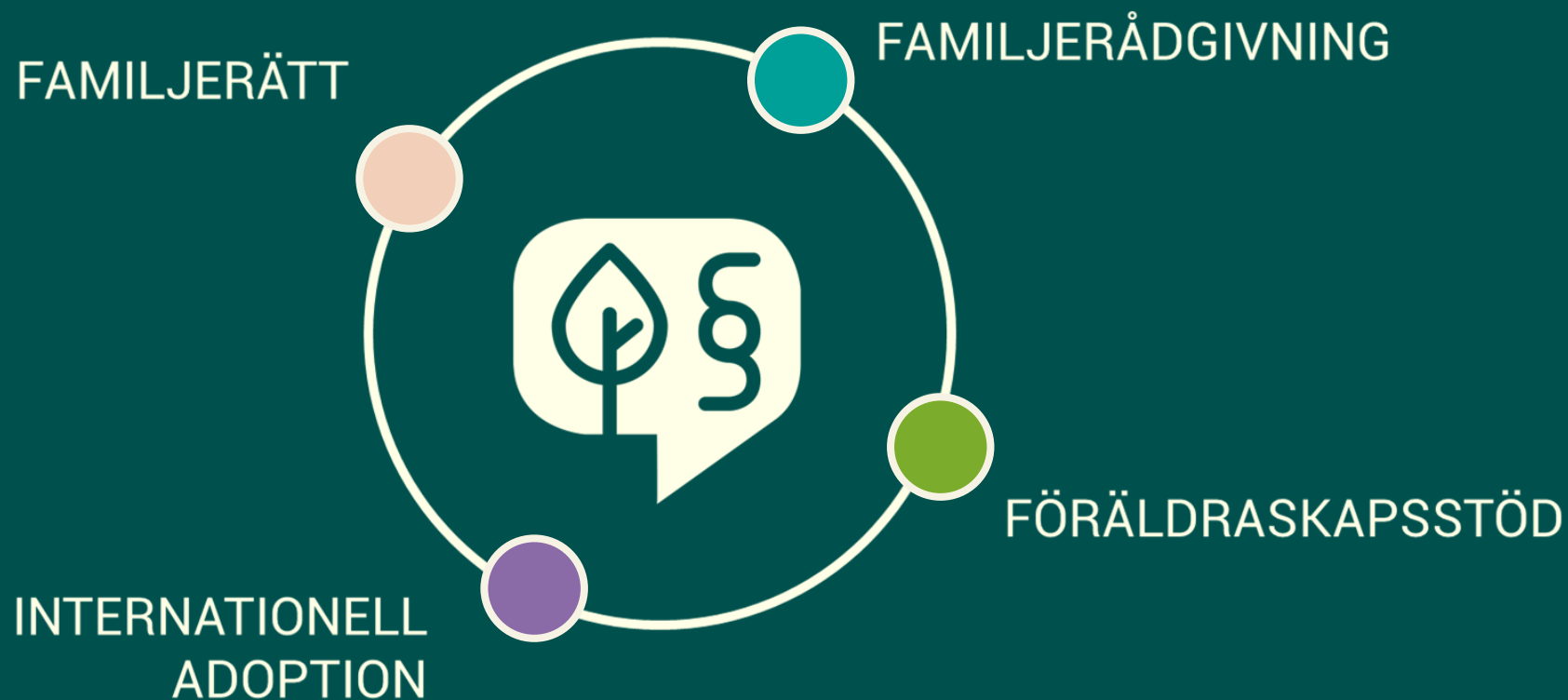


MYNDIGHETEN FÖR  
FAMILJERÄTT OCH  
FÖRÄLDRASKAPSTÖD

MFoF är en statlig kunskapsmyndighet  
med **familjefrågor** som uppdrag  
och **barnets bästa** i fokus

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

# Verksamhetsområden





MYNDIGHETEN FÖR  
FAMILJERÄTT OCH  
FÖRÄLDRASKAPSTÖD

Föräldraskapsstöd  
är en förebyggande insats som  
kan bidra till att skillnader  
i hälsa minskar

# Stöd i

# föräldraskapet

Föräldraskapet spelar en avgörande roll som  
skyddsfaktor i barnens uppväxt.



MYNDIGHETEN FÖR  
FAMILJERÄTT OCH  
FÖRÄLDRASKAPSTÖD

# Stöd till föräldrar med psykisk ohälsa eller kognitiva svårigheter

Vad erbjuds?

Vad önskas?

Hur?



MYNDIGHETEN FÖR  
FAMILJERÄTT OCH  
FÖRÄLDRASKAPSTÖD

# Stöd till föräldrar med psykisk ohälsa eller kognitiva svårigheter

Vad erbjuds?

Vad önskas?

Hur?

# Föräldraenkät

- Upplevda behov?
- Vilket stöd önskas?
- Erfarenheter av föräldraskapsstöd?
- Exponering för kontextuella riskfaktorer och dess betydelse för föräldrars behov?

Vad önskas?



# Psykisk ohälsa eller kognitiva svårigheter



Jag kände mig  
helt värdelös  
som förälder.



Men kunde inte  
förmå mig att ta  
tag i det.



Vilket stöd  
savnade du?

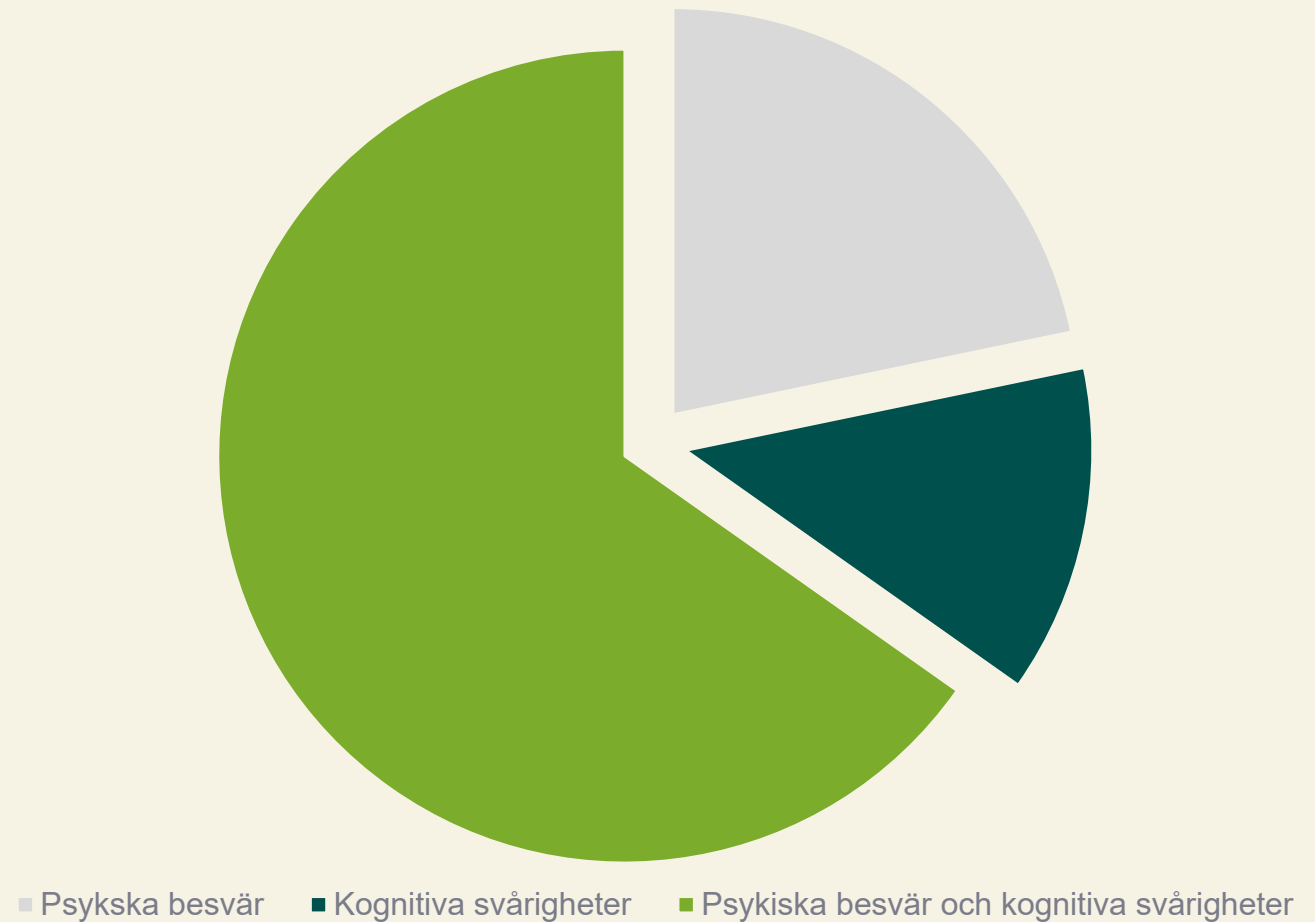
Hjälp oss hjälpa.  
Ett regeringsuppdrag om psykisk ohälsa och kognitiva svårigheter.

# Psykisk ohälsa eller kognitiva svårigheter



# Psykisk ohälsa eller kognitiva svårigheter

Andel föräldrar som hade psykiska besvär och/eller kognitiva svårigheter





# Vad är svårt i föräldraskapet?

- Nästa alla föräldrar (97 %) rapporterar svårigheter i föräldraskapet i minst ett område.
- 83 % upplevde svårigheter i tre eller fler områden.

## Svårt/mycket svårt

- Ta hand om hemmet (nästan 50 %)
- Vardagsrutiner (40 %)
- Kontakter med förskola/skola och hälso- och sjukvård (30 %)
- Basal omsorg (20 %)
- Samspel (19 %)





## Andra svårigheter

- Påtagligt begränsad ork och energi
- Hög stress
- Behov av återhämning
- Att räcka till för sina barn och barnens behov
- Barnens egna utmaningar och särskilda behov
- Livspusslet beskrivs som svårlöst, ständigt kämpande för sina barn bästa
- Svårigheter med sociala relationer
- Begränsad ekonomi





# Kontextuella faktorer

Föräldrar uppger att olika faktorer i deras livssituation påverkar och försvårar föräldraskapet

- Begränsat socialt stöd
- Avsaknad av rollmodeller
- Svåra livserfarenheter
- Begränsat stöd från medförälder
- Barn med särskilda behov
- Begränsad ekonomi





Vad säger  
föräldrarna?

## Har föräldrarna fått stöd?

- Föräldrar som angett svårt eller mycket svårt:
  - Basal omsorg: 40 %
  - Ta hand om hemmet 30%
  - Samspel 30%
  - Rutiner i vardagen 30%
  - Stöd med kontakter med förskola/skola och hälso- och sjukvård 20%

Majoriteten av föräldrarna hade inte fått stöd inom de områden där de hade påtagliga svårigheter

Föräldrar med kognitiva svårigheter hade i större utsträckning fått stöd än föräldrar med psykiska besvär



MYNDIGHETEN FÖR  
FAMILJERÄTT OCH  
FÖRÄLDRASKAPSTÖD

Vad önskas?

# Bästa stödet Om föräldrarna själva får välja!



”Avlastning samt  
föräldrastöd i hemmet”

”Energin räcker inte till allt, och framför allt praktiska sysslor i hemmet tar opropotionerligt mycket tid och energi som jag hellre skulle lägga på barnen. Så avlastning med hushållsarbete hade underlättat”

”Praktisk hjälp i hemmet exempelvis städning, matlagning, tvätt. Det mesta som erbjuds är olika sorts rådgivning. Om svårigheterna är inom exekutiva funktioner kommer dessa inte förbättras av rådgivning eller planering”



”Stöd anpassat till  
föräldrar med NPF  
och deras  
föräldraskap till barn  
med NPF”

”Hade gärna fått hjälp med  
rutiner och få tips på hur  
jag kan tänka i mitt  
föräldraskap utifrån min  
diagnos”

”Förståelse och anpassning för  
NPF på skolan. Fungerar  
skolan så fungerar vardagen”

”Hjälp att få skolans appar att  
funka i min telefon”



”En koordinator som kan fungera som en länk mellan olika instanser och hjälpa till att samordna”

”Helhetsperspektiv, allt är så extremt uppdelat. Blir många olika instanser och besök”

”Samtal i grupp med andra föräldrar med psykisk ohälsa för att diskutera svårigheter med att få ihop vardagen”

”Träffa andra föräldrar.  
Samtalskontakt”



”Vet ej. Är lite för trött”

”Att få mer ekonomisk hjälp eftersom jag tvingas jobba deltid för att orka . Och att få hjälp i hemmet trots att jag ser ut att va "högfungerande”

”Stöd för oss med hög funktion på vissa domäner men som får noll stöd eftersom vi måste krascha på fler delar för att få hjälp”



MYNDIGHETEN FÖR  
FAMILJERÄTT OCH  
FÖRÄLDRASKAPSTÖD

# Stöd till föräldrar med psykisk ohälsa eller kognitiva svårigheter

Vad erbjuds?

Vad önskas?

Hur?

# Vad behöver utvecklas?

Praktiskt och kompensatoriskt stöd

Former för praktisk avlastning

Samverkan – stöd i kontakter

Kunskapen

Individuellt målgruppsanpassat stöd

Ökad tillgänglighet

# Grundutbildning i föräldraskapsstöd



[mfof.se/utbildning](https://mfof.se/utbildning)

# Tack!

[elenor.nygren@mfof.se](mailto:elenor.nygren@mfof.se)



MYNDIGHETEN FÖR  
FAMILJERÄTT OCH  
FÖRÄLDRASKAPSTÖD