



MYNDIGHETEN FÖR
FAMILIERÄTT OCH
FÖRÄLDRASKAPSTÖD

Det oroväckande glappet

Stärkt stöd till föräldrar med psykisk ohälsa
eller kognitiva svårigheter

Barnrättsdagarna 260414

Elenor Nygren, utredare
Marie Cesares Olsson, utredare

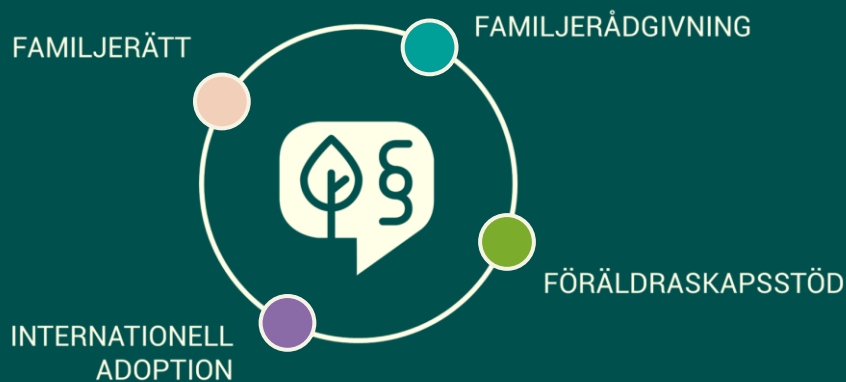


MYNDIGHETEN FÖR
FAMILIERÄTT OCH
FÖRÄLDRASKAPSTÖD

2026-04-15

Innehåll

- Varför föräldraskapsstöd?
- Vad säger föräldrarna själva?
- Vad erbjuds?
- Vad behöver utvecklas?



Stöd i föräldraskapet



Föräldraskapet spelar en **avgörande roll** som skyddsfaktor i barnens uppväxt

Stöd i föräldraskapet – en av de **viktigaste insatserna** samhället kan göra för att undvika ojämlikhet och negativa utfall för barnen

Ett gott föräldraskap är **skyddsfaktor** för fler problemområden

Stärkt föräldraskapsstöd till föräldrar med psykisk ohälsa eller kognitiva svårigheter

Regeringsuppdrag 29 augusti 2024 – 27 februari 2026

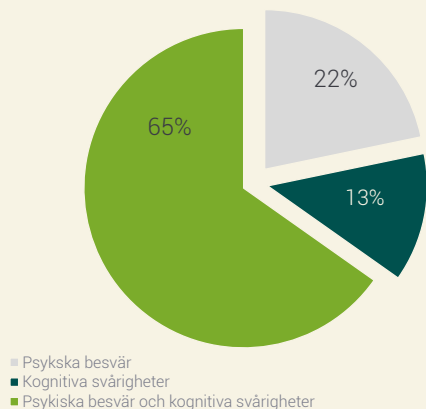
1. Kartlagt kommuners och regioners föräldraskapsstödjande insatser
 2. Undersökt föräldrars behov- föräldraenkät
 3. Analyserat föräldrars behov i relation till befintligt stöd
 4. Föreslagit kunskapsbaserade metoder och arbets sätt samt utvecklingsinsatser
- ✓ Relevant
 - ✓ Behovsanpassat
 - ✓ Möjligt för föräldrarna att tillgodogöra sig det

Föräldraenkäten

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

Andel föräldrar som hade psykiska besvär och/eller kognitiva svårigheter

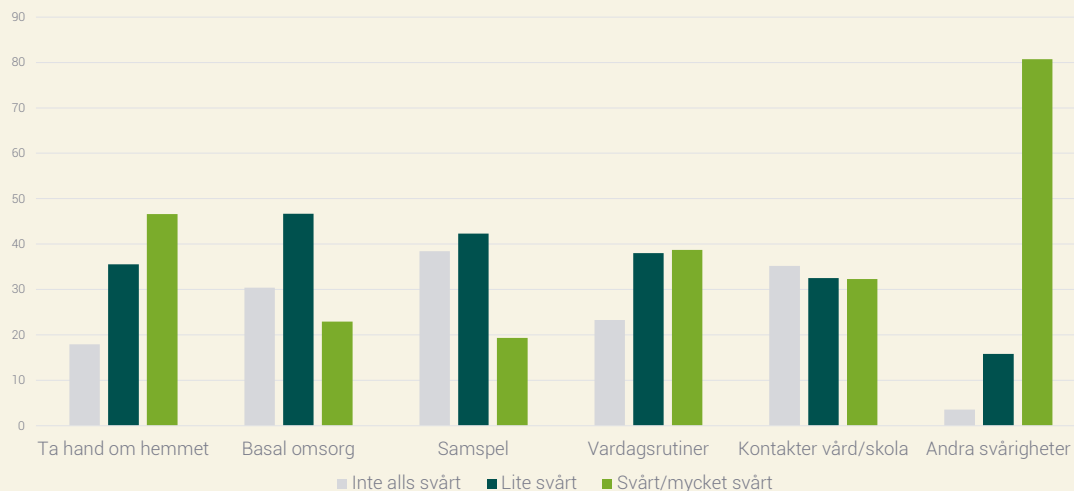
721 föräldrar svarade



- Drygt 80 procent (81,7 %) hade svårigheter inom två eller fler områden gällande psykisk ohälsa
- Nära 70 procent (68,1 %) hade svårigheter inom två eller flera områden av kognitivt fungerande
- Majoriteten av föräldrarna (83,2 %) hade diagnos.

Vad är svårt i föräldraskapet?

Föräldrarnas beskrivningar av svårigheter inom olika områden i föräldraskapet



Andra svårigheter

- Begränsad ork och energi
- Hög nivå av stress
- Behov av återhämnning
- Att räckta till för sina barn och barnens behov
- Att hantera barnens starka känslor och svåra beteenden samt gränssättning
- Vanligt att barnen har egna utmaningar och särskilda behov (exempelvis NPF och psykisk ohälsa)
- Kontakter med myndigheter, förskola/skola och hälso- och sjukvård




Kontextuella faktorer

Föräldrar med psykiska besvär samt kognitiva svårigheter är överrepresenterade för exponering för olika kontextuella riskfaktorer

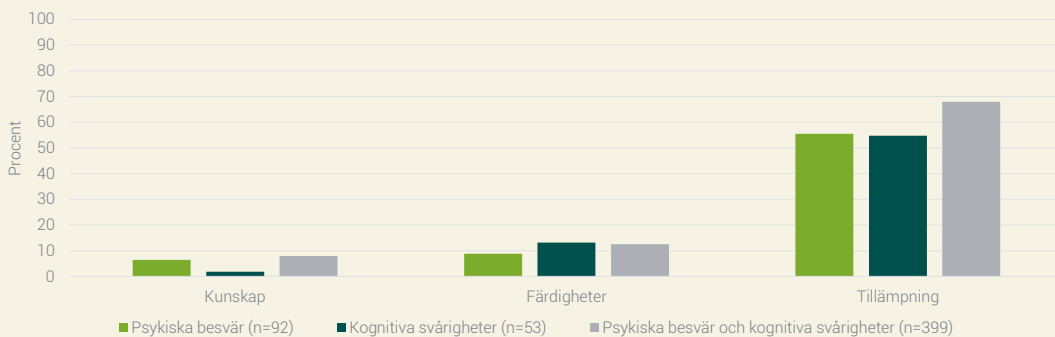
De kontextuella faktorerna som undersöktes var:

- fördomar mot målgruppen
- begränsat socialt stöd
- avsaknad av rollmodeller
- svåra livserfarenheter
- begränsat stöd från medförälder
- boendeområde olämpligt
- begränsad ekonomi
- barn med särskilda behov



Resultatet i enkäten visar ett tydligt samband mellan svårigheter i föräldraskapet och påverkan av kontextuella faktorer

Vad försvårar föräldraskapet? Kunskaper, färdigheter eller svårigheter med tillämpning



- Diagrammet visar endast de föräldrar som svarat svårt eller mycket svårt i föräldraskapet
- Det är inte kunskaper eller färdigheter föräldrar tycker begränsar dem i föräldraskapet utan tillämpningen

Andel föräldrar som fått stöd

Föräldrar som angett **svårt** eller **mycket svårt**

- Basal omsorg: 40 %
- Ta hand om hemmet 30%
- Samspel (föräldra-barn) 30%
- Rutiner i vardagen 30%
- Kontakter med förskola/skola & 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

Glappet mellan stöd och behov

- Majoriteten av föräldrarna hade inte fått stöd inom de områden där de hade påtagliga svårigheter
- Nära 70 procent (69%) svarade att de upplever att det saknas någon form av föräldraskapsstöd
- MFOF har jämfört föräldrars behov av stöd med det och stöd som erbjuds

Insatser till föräldrar med psykisk ohälsa eller kognitiva svårigheter

Insatser	psykisk ohälsa (N=288)	kognitiva svårigheter (N=253)
Stöd i hemmet, boendestöd	70%	81%
Praktisk avlastning i hemmet	10%	13%
Tillgång till personligt ombud eller koordinator	41%	45%
Gruppverksamhet/mötesplatser riktat till målgruppen	15%	15%
Målgruppsanpassat individuellt stöd utanför hemmet	57%	65%
Insatser som är riktade till barnet som anhörig	44%	36%

Insatser till föräldrar med psykisk ohälsa eller kognitiva svårigheter

Insatser	psykisk ohälsa (N=21)	kognitiva svårigheter (N=21)
Målgruppsanpassad barnhälsovård (t.ex. Förstå familjen)	67%	52%
Stöd med anpassningar i vardagen (t.ex. kognitiva hjälpmedel)	29%	48%
Behandling och målgruppsanpassad behandling riktade mot förälder och barn (t.ex. samspelsbehandling)	71%	52%
Psykopedagogisk intervention	48%	43%
Insatser som är riktade till barnet som anhörig	33%	14%
Att identifiera trauma/barndomstrauman hos föräldern	33%	19%

Vilket stöd önskas

- Målgruppsanpassat stöd
- Hembaserat stöd i större omfattning
- Praktiskt och avlastande stöd, ex. boendestöd
- Bättre koordinering och samverkan
- Stöd till sina barn
- Stöd vid myndighetskontakter



Vilket stöd önskas

- Ökad kunskap hos yrkesverksamma om föräldrarnas svårigheter och dess inverkan på föräldraskapet
- Gruppstöd utformat för föräldrar från deras målgrupp
- Helhetssyn
- Terapeutiskt hjälp
- Ekonomiskt stöd



Utvecklingsområden för stärkt stöd till föräldrar med psykisk ohälsa och kognitiva svårigheter

- Ökad tillgänglighet till målgruppsanpassat föräldraskapsstöd
- Ökad målgruppsanpassning av information och stödinsatser
- Utvecklad koordinering och samverkan
- Ökad tillgång till praktiskt och kompensatoriskt stöd
- Ökad kunskap om trauma och svåra livserfarenheter
- Ökad kunskap om målgrupperna
- Helhetsbaserat stöd baserat på kontextuella risk- och skyddsfaktorer





MYNDIGHETEN FÖR
FAMILJERÄTT OCH
FÖRÄLDRASKAPSTÖD

Stärkt stöd till föräldrar med psykisk ohälsa och kognitiva svårigheter

Många föräldrar med psykisk ohälsa eller kognitiva svårigheter upplever stora utmaningar i sitt föräldraskap.

MFoFs studie har undersökt deras behov, erfarenheter och vilket stöd som finns idag. Utifrån det har sju utvecklingsområden tagits fram.

2026-04-15

Forskningsrapport

Scanna QR-koden eller gå till mfof.se/foraldraskapsstod för att läsa rapporten och om de olika utvecklingsområdena



Tack!

elenor.nygren@mfof.se
marie.cesares.olsson@mfof.se



MYNDIGHETEN FÖR
FAMILJERÄTT OCH
FÖRÄLDRASKAPSTÖD