



Varför sover pappa hela dagarna? Barns rätt till information, råd och stöd

Om Maskrosbarn

- Om organisationen
- Vår målgrupp
- Möter omkring 200 barn i veckan
- 6 olika stöd
- Rikstäckande och lokalt stöd
- Påverkansarbete



Bakgrund

- Omkring **11 procent** av barnen i Sverige har en förälder med en psykiatrisk diagnos
- Två till tre gånger fler unga vuxna med erfarenhet som närstående har själv behövt specialistvård inom psykiatri
- Försök till suicid trefaldigt högre
- Samverkan är mycket liten.



Projektet "Varför sover pappa hela dagarna?"

- Att belysa och synliggöra situationen för barn med en förälder med psykisk sjukdom
- Att bidra till att stärka vuxenpsykiatrins arbete med att erbjuda dessa barns information, råd och stöd

Barnens upplevelser i praktiken

- Få har haft kontakt
- Barnen får inte tillgång till information och stöd



Hur gör vi för att skapa förändring?

- Jobbar med våra experter – barnen
- Enkät, workshops, djupintervjuer
- Styrgrupp

erit svårt Med att
en förälder Med psyk

KONSEKVENSER

Jag har inte
kunnat ta
nem vänner utåt
nor förstort
några av mina
vårskapsrelationer

Jag kunde inte
att jag kunde vara
med kompisar efter
skolan & på helger
da jag behövde ha
hand om min familj

Att hela
tiden behöva
"klippa på" till
då man aldrig
vetat hur
sociala man
är

Föräldra för barn
kan vara svårt när
man inte deltar i
föräldramötter/möten
osv

Inte kunna
nä fram till
sin förälder

• Dom lägger
allt de gjort gjord
är jobbat för mig

En rädsla
över att
pappa
skulle gå
bort från det vinsten

okontrollerbar

Övrigt
att ta tag
i om egna
PSYK ohälsa

Rädsla
för att
förlora
någon

Svårt att
kommunicera
om sjukdomen

Svårt att
se att det blir
bättre

Svårt att
gå hem vänner

• Kände inte ta
hem vänner

Det var oftast
lämnade mig hem
själv på nätter

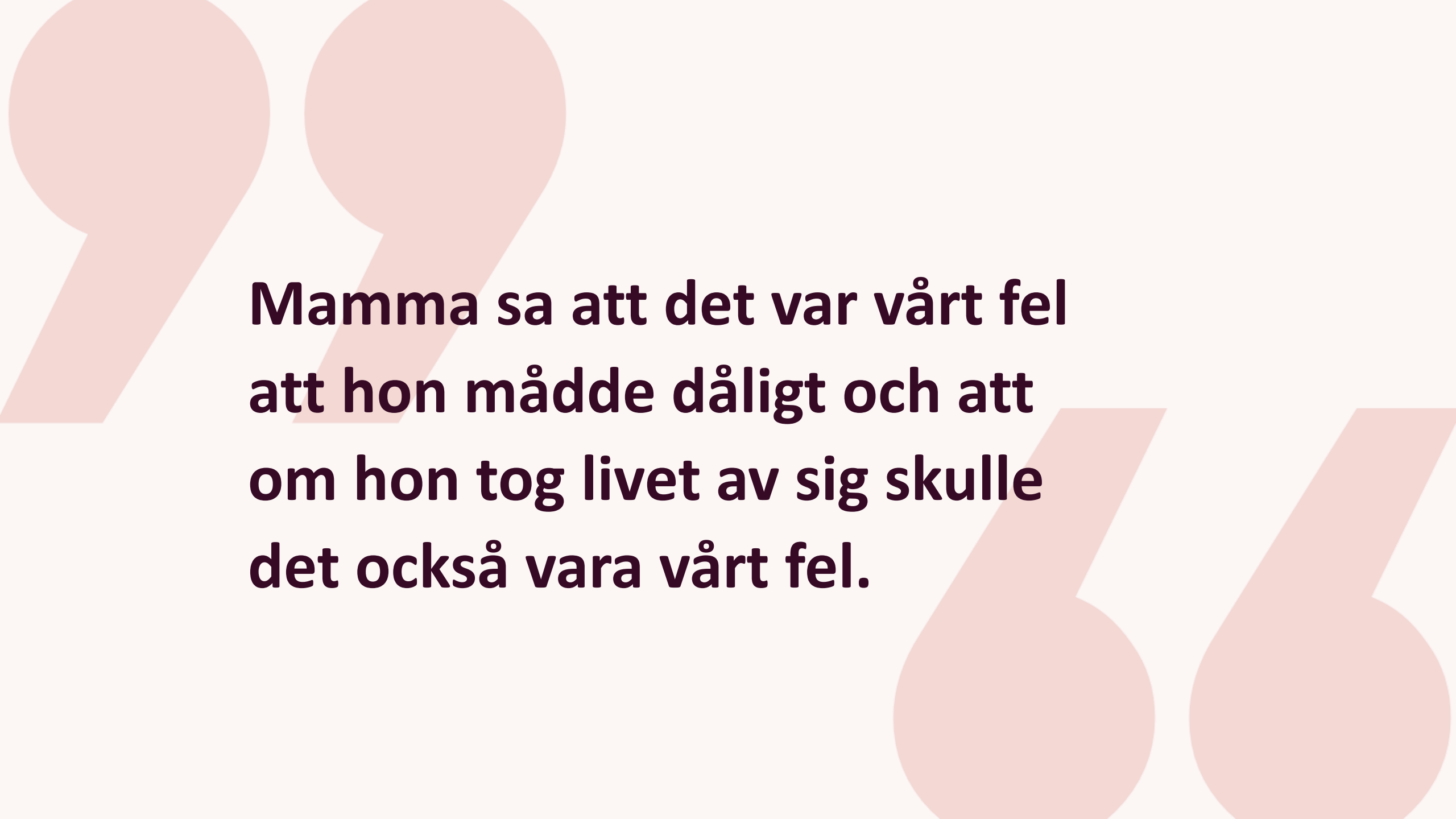
Inte kunnat
bjuda hem
kompisar

• Fick höra
bråk & se bråk
ofta

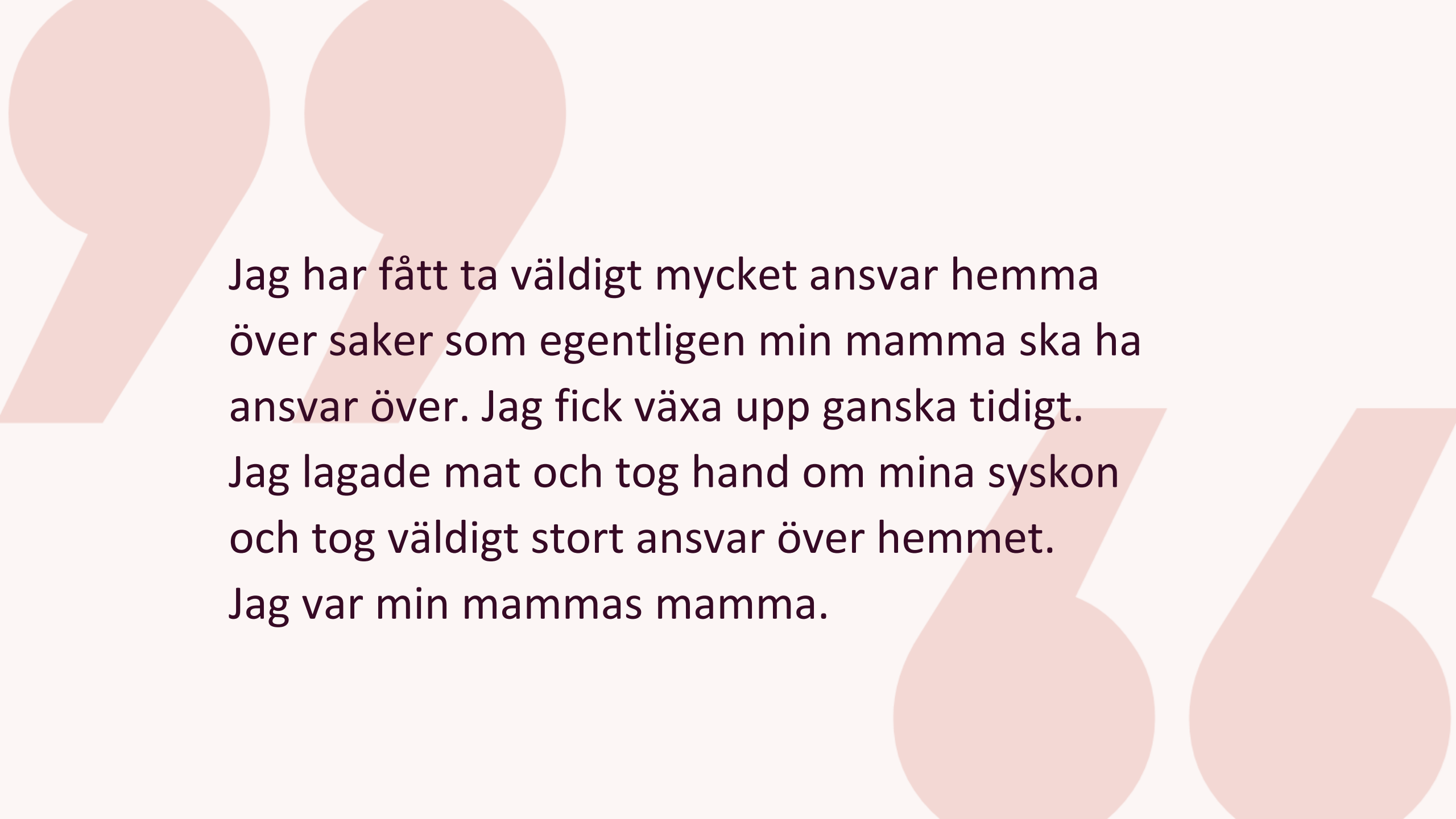
Jag hade ingen
möjlighet att
få hjälp med
skolarbete



Att växa upp med en förälder med psykisk sjukdom

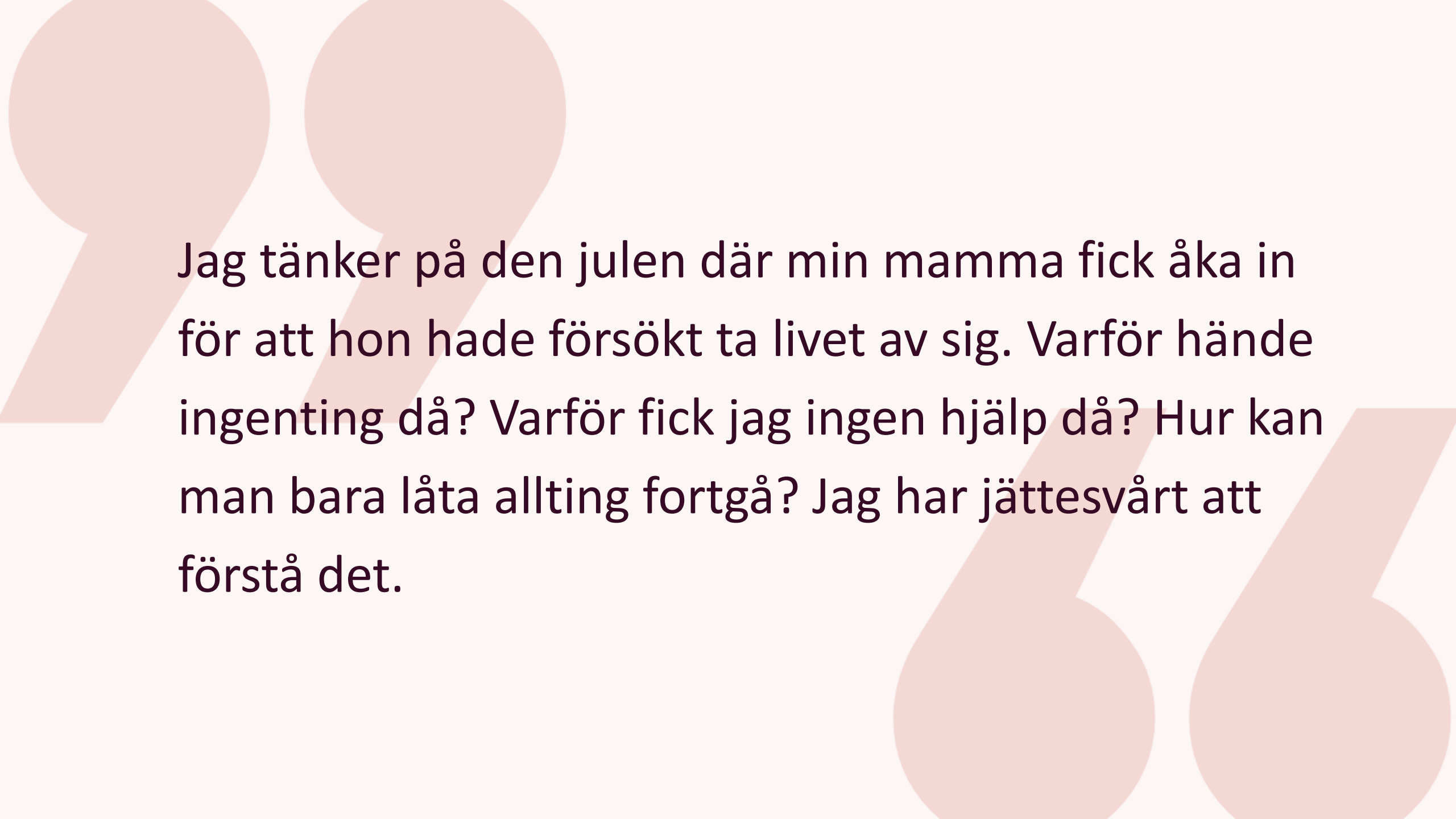


**Mamma sa att det var vårt fel
att hon mådde dåligt och att
om hon tog livet av sig skulle
det också vara vårt fel.**



Jag har fått ta väldigt mycket ansvar hemma över saker som egentligen min mamma ska ha ansvar över. Jag fick växa upp ganska tidigt. Jag lagade mat och tog hand om mina syskon och tog väldigt stort ansvar över hemmet. Jag var min mammas mamma.

- Ovetande
- Ansvar
- Skam och skuld
- Ensamhet och isolering
- Oro och otrygghet
- Våld och försummelse
- Avsaknad av barndom
- Konsekvenser – påverkan eget mående och utveckling



Jag tänker på den julen där min mamma fick åka in för att hon hade försökt ta livet av sig. Varför hände ingenting då? Varför fick jag ingen hjälp då? Hur kan man bara låta allting fortgå? Jag har jättesvårt att förstå det.

Mötet mellan Hälso- och sjukvården och barn
som anhöriga

Hur förebygger vi att barnen blir morgondagens patienter?

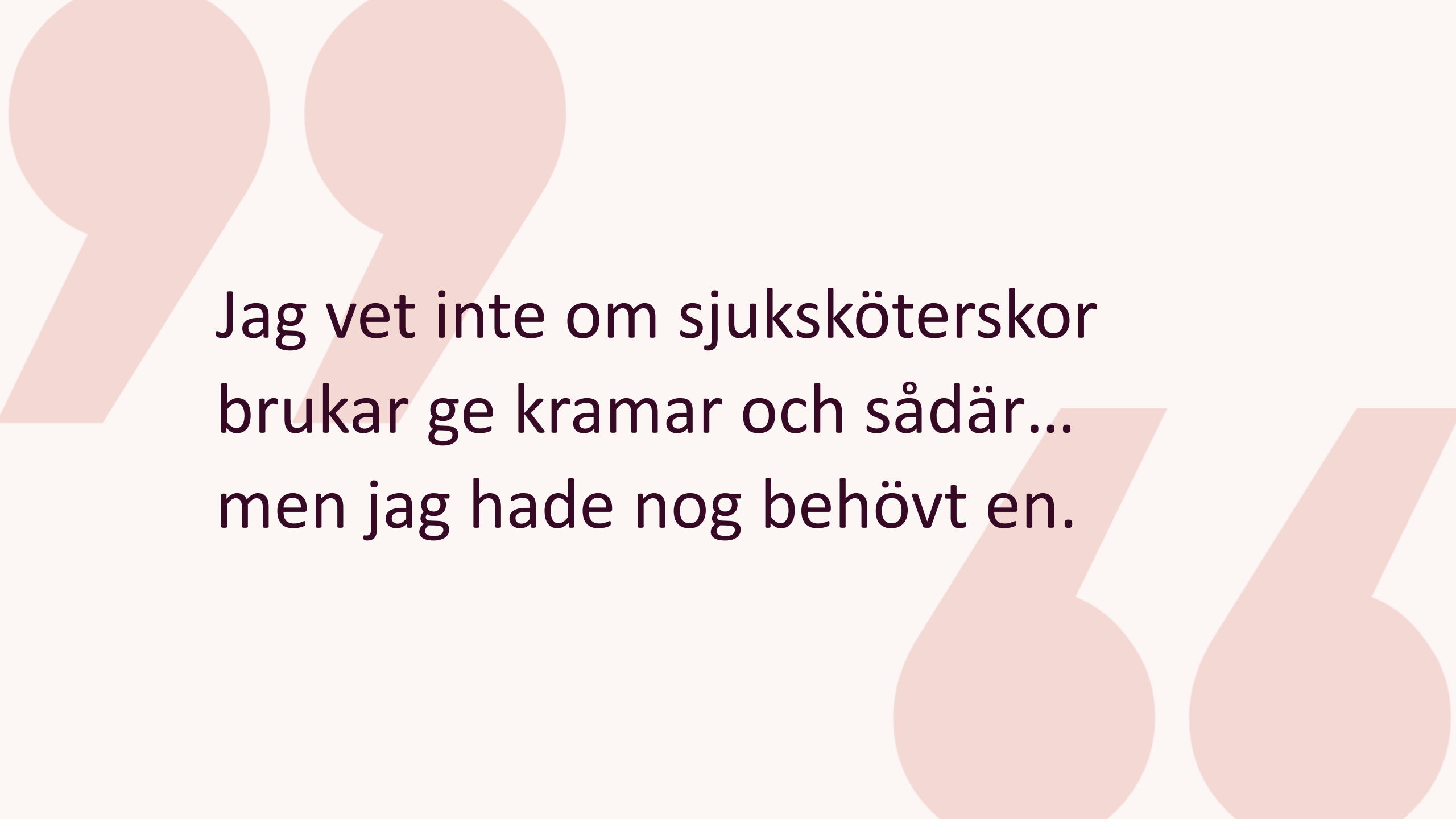
- Fråga alltid – har du barn?
- Ha rutiner för att följa upp svaret
- Ha kunskap om vart barnen kan vända sig
- Anta inte att någon annan fångar upp barnet



Vad barnen önskar sig

- Prata med medicinskt kunnig person
- Mer och bättre anpassad information
- Stöd för sin egen skull, gärna i form av gruppstöd och individuella stödsamtal
- Omtanke

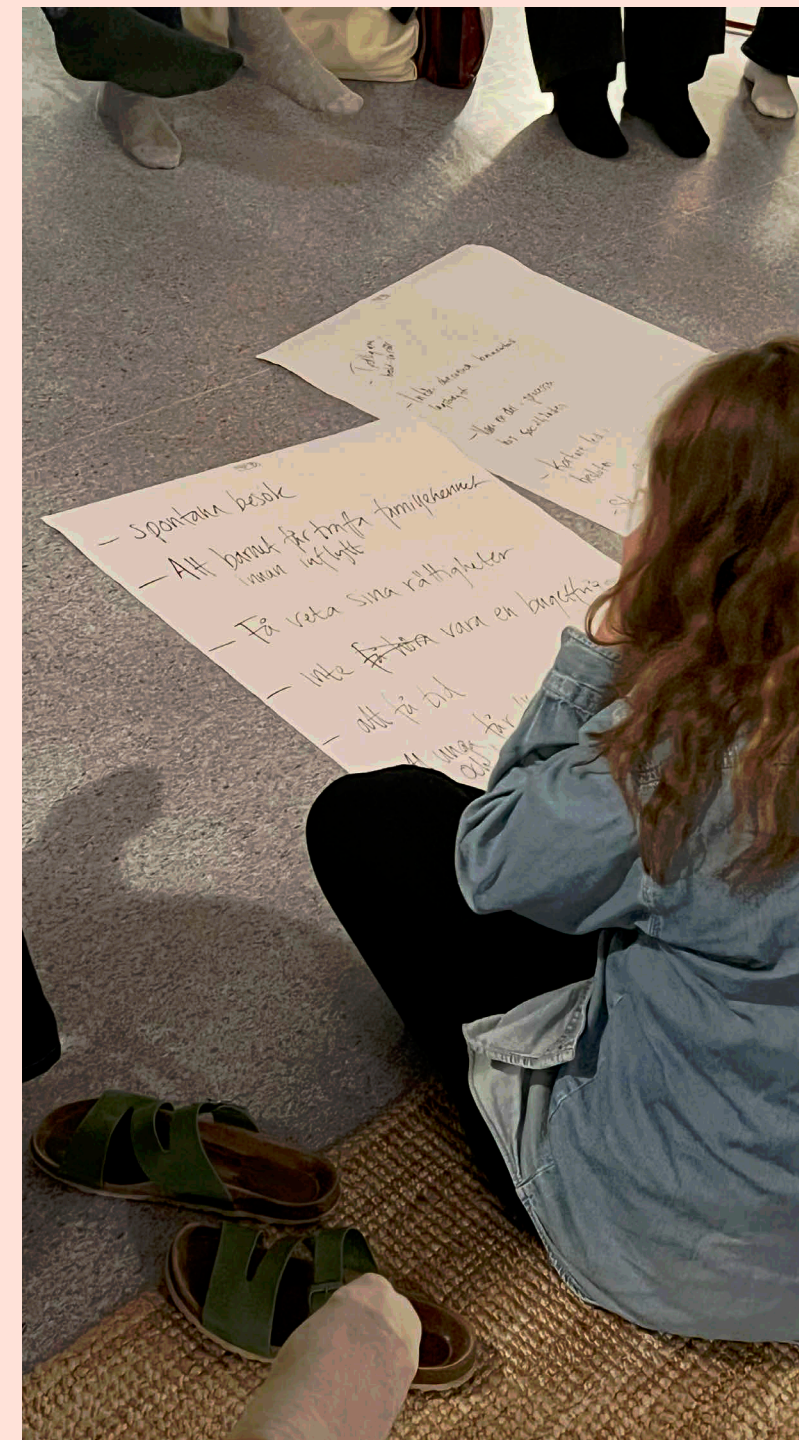




Jag vet inte om sjuksköterskor
brukar ge kramar och sådär...
men jag hade nog behövt en.

Att jobba med barns delaktighet

- Involvera experterna – barnen
- Ha tid och ge inflytande under hela processen
- Förklara nästa steg
- Tillåt alla åsikter



Vår nya webbutbildning är lanserad!



**BESTÄLL
KOSTNADSFRITT**

Scanna QR-koden eller
gå in på maskrosbarn.org

Smygtitt

DEL 1

När patienten är förälder – en utbildning om vuxenpsykiatrins möte med barn

Välkommen till webbutbildningen som skapats av barnrättsorganisationen Maskrosbarn i projektet "Varför sover pappa hela dagarna?".

Syftet med utbildningen är att du ska få fördjupad kunskap om hur barn som har en förälder med psykisk sjukdom upplever sin situation och hur du i din yrkesroll kan ge dem information, råd och stöd.

Allt material är framtaget utifrån vad barnen vill att du ska veta.

Utbildningen har tre delar, detta är första delen som du gör på egen hand och den tar ungefär 1 timme. De andra delarna gör ni tillsammans i er arbetsgrupp. Du kan när som helst ta en paus och återkomma till utbildningen.

Kul – Starta min kunskapsresa!

Övning

Bakom varje patient som är förälder finns ett barn.

Tänk på en patient du mött i ditt arbete. Tänk dig nu att denna patient har ett barn hemma. Använd din fantasi och försök måla en bild av hur du tror att patients barn har det i sin hemmiljö. Hur mår barnet? Vad gör barnet? Hur känner barnet? Hur går det för barnet i skolan? Vilka frågor har barnet?



Små saker som kan göra stor skillnad

- Ett leende.
- Att hälsa barnet välkommen.
- Att möta upp barnet i entrén/väntrummet/dörren.
- Visa barnet runt i lokalerna.
- Berätta för barnet om hur föräldern har det på avdelningen, vad föräldern gör om dagarna.
- Att bjuda på fika.
- En kram.
- Att du delar något personligt om dig själv, t.ex. en hobby.

Håll utkik!

- Webinarium som anordnas tillsammans med Socialstyrelsen **28 maj 2026**
- Rapportsläpp **20 oktober 2026, kl. 11.30**
Filmstaden Sergel sal 8, Stockholm



MASKROC OSBARN

Tack!

Isabell Hammar

Elsa Lönnebo

Tilda Bergqvist

elsa@maskrosbarn.org

