

Projekt TrUSt – ny i Sverige



# Föräldrars röster

”Jag vågade inte berätta  
hur jag mådde”

Föräldrar berättar om egen psykisk ohälsa  
eller NPF som nya i Sverige



# Innehållsförteckning

"Alla föräldrar vill sina barn det allra bästa" .....	3
Alla föräldrars rättigheter .....	4
Varför TrUSt – ny i Sverige? .....	5
Sammanfattning .....	6
NPF och psykisk ohälsa .....	7
Intervjuerna .....	8
Föräldrars röster .....	9
Kunskaper om och erfarenheter av psykisk ohälsa eller NPF .....	10
Att söka hjälp .....	11
Utmaningar .....	12
Styrkor .....	13
Erfarenheter av föräldrastöd .....	13
Behov av föräldrastöd .....	14
Vad händer nu? .....	16
Trygghet Ur Stöd anpassas under åren 2025 - 2026 .....	16
Övriga tankar om föräldraskapsstöd utifrån intervjuerna .....	17
Hinder på vägen till information och stöd .....	17
Organisationerna bakom TrUSt – ny i Sverige .....	18

## TrUSt – ny i Sverige

**TrUSt – ny i Sverige** är ett treårigt projekt som startade i mars 2024 och finansieras av **Allmänna arvsfonden**. Projektet drivs av **Bräcke diakoni** i samverkan med **Föreningen Tidigt Föräldrastöd**, **Rädda Barnen** och **Riksförbundet Attention**. Målet med TrUSt – ny i Sverige är att stärka familjer där någon av föräldrarna har psykisk ohälsa eller en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (NPF) och som är ny i Sverige. Med "ny i Sverige" avses alla som är födda utomlands och som inte upplever sig vara inkluderade i det svenska samhället, ofta på grund av språkbarriärer eller kulturella skillnader. TrUSt – ny i Sverige sker i samverkan med föräldrar som är nya i Sverige, från idé till genomförande.

Projektet drivs inom ramen för **Bräcke Innovation** som är en idéburen innovationshubb med kompetenser som utvecklar idéer till stöd, lärande och verksamhet.

Läs mer om TrUSt – ny i Sverige på  
[www.brackediakoni.se/trust](http://www.brackediakoni.se/trust)



# ”Alla föräldrar vill sina barn det allra bästa”

**Jag är själv förälder och kan bara instämma. Men jag vet också att det inte alltid är så lätt. Att vara förälder är min absolut svåraste roll, men också den mest fantastiska, på en och samma gång.**

Men trots föräldrars önskan att ge sina barn en trygg uppväxt, där de kan känna tillit både till sig själva och till samhället de växer upp i, är det inte alla föräldrar som har möjlighet att erbjuda sina barn det.

Under arbetet med den här rapporten har jag ofta funderat på hur min egen familj skulle ha det om jag hade varit en av de föräldrar vi haft förmånen att träffa genom **TrUST - ny i Sverige**?

För hur är det att flytta från ett land till ett annat med alla förändringar det innebär, samtidigt som du kämpar med psykisk ohälsa eller NPF som tar all din energi?

Genom att lyssna på föräldrarnas personliga berättelser vill vi skapa förståelse för deras situation, utmaningar och hur föräldraskapet påverkas. Detta för att förstå vilket stöd man behöver utifrån egna behov och förutsättningar?

Den här rapporten sammanfattar de samtal vi haft med föräldrar. Vi har hört berättelser om förtvivlan, om känslor av maktlöshet och misstro. Men vi har också mött föräldrars kämpaglöd och starka kärlek till sina barn som står över allt annat.

”Föräldrars röster” vill lyfta röster som sällan blir hörda.

Jag vill tacka alla föräldrar som har delat med sig av sina erfarenheter. Er styrka och era berättelser behöver spridas och är grunden för vårt arbete framöver.

// Sara Jonåker, projektledare för TrUST - ny i Sverige





# Alla föräldrars rättigheter

Enligt **FN:s konvention om barnets rättigheter (Barnkonventionen)** har varje barn rätt till bästa möjliga hälsa, utveckling och välbefinnande (artikel 24). För att föräldrar ska kunna stödja sina barns utveckling på bästa sätt är det nödvändigt att de själva får stöd och information som stärker deras förmåga att ge trygghet och omsorg.

Enligt **Myndigheten för Familjerätt och Föräldraskapsstöd (MFoF)** ska stöd erbjudas alla föräldrar, oavsett bakgrund eller situation.

# Varför TrUSt – ny i Sverige?

**Föräldrar som är nya i Sverige saknar många gånger stöd som täcker deras specifika frågor och behov, samtidigt som forskning visar att de löper högre risk för psykisk ohälsa samt söker stöd i mindre omfattning än andra<sup>1</sup>. Bristen på stöd och information medför att föräldrarna inte får de verktyg och resurser de behöver för att kunna ge sina barn en trygg uppväxt. Detta kan leda till negativa konsekvenser för både föräldrarna själva och deras barn.**

TrUSt – ny i Sverige är en vidareutveckling av det tidigare **TrUSt-projektet** som tog fram ett riktat föräldraskapsstöd för föräldrar med psykisk ohälsa eller NPF, som idag finns som både **studiecirkel** och **webbutbildning**. **Trygghet Ur Stöd** har spridits till hela landet och blivit ett självklart stöd för målgruppen med goda resultat. Under arbetet med TrUSt har vi upptäckt att det trots framgången varit svårt att nå föräldrar som är födda utomlands, vilket låg till grund för idén till TrUSt – ny i Sverige.

Läs mer om Trygghet Ur Stöd på  
[www.brackediakoni.se/trust/tryggheturstod](http://www.brackediakoni.se/trust/tryggheturstod)



## Varför når vi inte föräldrarna?

I våra möten med föräldrar med psykisk ohälsa eller NPF som är nya i Sverige har vi uppmärksammat vissa erfarenheter och utmaningar som skiljer sig från dem hos svenskfödda föräldrar med liknande bakgrund.

Föräldrar med psykisk ohälsa eller NPF som är nya i Sverige har ofta:

- Mindre kunskap om psykisk ohälsa och NPF
- En avsaknad av ord och begrepp för psykisk ohälsa och diagnoser
- Högre känsla av skam och ensamhet
- Mer stigma och tabu kring ohälsa och diagnoser
- Större misstro mot samhällssystemet

Föräldrastöd behöver därför anpassas för att möta föräldrarnas behov.

## TrUSt – ny i Sverige ska under tre år:

- Ta fram informationsmaterial på olika språk om psykisk ohälsa och NPF.
- Utveckla och översätta Trygghet Ur Stöd som studiecirkel och webbutbildning så materialet inkluderar de behov och förutsättningar föräldrar har som är födda i ett annat land.
- Ta fram nya verktyg och arbetssätt för att öka tilliten mellan föräldrar och de som möter föräldrarna.

<sup>1</sup> Nordling, V., Klöfvermark, J., & Sigvardsdotter, E. (2020). Föräldraskap efter flykt till ett annat land: Kunskapssammanställning baserad på en kartläggande litteraturoversikt. Malmö universitet & Röda Korsets Högskola.

# Sammanfattning

## Föräldraskap, psykisk ohälsa och behovet av stöd

**Forskning visar att föräldrar som är nya i Sverige har högre risk för psykisk ohälsa samtidigt som de söker stöd i mindre omfattning.**

Under 2024 genomförde TrUSt – ny i Sverige 30 intervjuer med föräldrar med egen erfarenhet av psykisk ohälsa eller neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) och som av olika skäl har flyttat till Sverige. Samtalen handlade om föräldraskap, psykisk ohälsa och vilket stöd man som förälder behöver.

En stor majoritet av föräldrarna var mammor och kom från länder som Libanon, Iran, Somalia, Eritrea, Kurdistan, Irak, Argentina och Afghanistan. Några hade erfarenhet av NPF medan många fler hade erfarenhet av psykisk ohälsa såsom PTSD, trauma, ångest och depression.

## Att förstå sin situation

Flera föräldrar hade aldrig tidigare hört talas om psykisk ohälsa eller NPF, men när de fick kunskap och ord för det de upplevt kände de ofta en lättnad. Samtidigt var psykisk ohälsa för många kopplad till migrationens påfrestningar – ensamhet, otrygghet och oro för framtiden. I många kulturer är psykisk ohälsa tabu, och rädslan för att bli dömd gör att många undviker att söka hjälp. I Sverige upplever många att stödnätverk saknas och att det är svårt att prata om sitt mående.

## Utmaningar i föräldraskapet

Att vara förälder i ett nytt land innebär både hopp och svårigheter. Föräldrarna lyfte fram flera utmaningar:

- **Oro för framtiden:** Kommer barnen klara sig i samhället?
- **Kulturella krockar:** Särskilt med tonåringar som anpassar sig snabbare.
- **Ekonomisk stress:** Svårt att ge barnen samma möjligheter som andra.
- **Ensamhet och skuld:** Svårt att vara närvarande som förälder när man själv mår dåligt.

Samtidigt beskrev flera hur deras egna erfarenheter av psykisk ohälsa gjort dem mer lyhörda för sina barns behov.

## Vad behövs?

Föräldrarna efterlyser:

- **Tidigt och flexibelt stöd:** Praktisk, emotionell och ekonomisk hjälp.
- **En trygg kontaktperson:** Någon som kan guida i vardagen.
- **Möjlighet att dela erfarenheter:** Gruppträffar upplevs som stärkande.
- **Tydlig och korrekt information från början:** För att underlätta integration och få rätt hjälp och stöd.

Många tvekar att söka hjälp på grund av tidigare misstro eller bristande information. Ett fungerande föräldrastöd behöver vara tillgängligt, lätt att förstå och grundat i tillit.

# NPF och psykisk ohälsa

## NPF

Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) är ett samlingsnamn för flera olika utvecklings- relaterade funktionsnedsättningar. Adhd och autism är ett par av de mest välkända. Gemensamt för dem är att de påverkar hjärnans sätt att fungera. NPF påverkar den kognitiva förmågan, hur man hanterar information och hur sinnesintryck upplevs och bearbetas.

Orsaken är biologisk och har ingenting med uppfostran eller intelligens att göra. Svårigheterna som uppkommer vid NPF varierar från person till person och beror inte på brist på ansträngning och intresse, utan på att förutsättningarna saknas<sup>2</sup>.

Synen på NPF och utvecklingsrelaterade funktionsnedsättningar skiljer sig mellan olika länder och kulturer.

## Psykisk ohälsa

Psykisk ohälsa är ett samlingsbegrepp för lättare psykisk ohälsa, som till exempel oro och nedstämdhet, till svårare symtom som uppfyller kriterierna för en psykiatrisk diagnos eller sjukdom.<sup>3</sup>

I många kulturer kan det saknas både kunskap och begrepp för att beskriva psykisk ohälsa på det sätt som görs i svensk kontext. Begreppet psykisk ohälsa kan dessutom vara starkt stigmatiserat.

<sup>2</sup> Riksförbundet Attention. (2018). Vad är NPF? [www.attention.se](http://www.attention.se).

<sup>3</sup> Sveriges Kommuner och Regioner, Folkhälsomyndigheten, Statens beredning för medicinsk och social utvärdering & Socialstyrelsen. (2024, juli). Begrepp inom området psykisk hälsa (Version 1.1). Hämtad från [www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se).

# Intervjuerna

## Hur har vi gått till väga?

Under 2024 genomfördes 30 semistrukturerade intervjuer med föräldrar som flyttat till Sverige och har psykisk ohälsa eller NPF. Tjugo föräldrar intervjuades individuellt och tio deltog i en workshop med fokus på föräldraskap, psykisk ohälsa, NPF och stödbehov. Intervjuerna, som varade cirka en timme, hölls fysiskt med tolk vid behov.

Föräldrarna rekryterades via personliga kontakter, sociala medier, asylboenden, intresseföreningar, Rädda Barnen samt kulturtolkar inom Föreningen Tidigt Föräldrastöd. Två medarbetare deltog i varje intervju, varav en antecknade. Svaren analyserades utifrån teman.

## Vilka har vi intervjuat?

Vi har intervjuat totalt 30 föräldrar, varav 28 mammor och 2 pappor. En av föräldrarna var från Stockholm, medan resten kom från Göteborgsområdet.

- **Tid i Sverige:** Föräldrarna har varit i Sverige mellan 2 och 30 år, med ett genomsnitt på cirka 10 år.
- **Boendesituation:** Intervjuerna inkluderade både föräldrar boende på asylboenden i väntan på uppehållstillstånd samt föräldrar som har fått uppehållstillstånd och blivit svenska medborgare.
- **Barnens ålder och antal:** Föräldrarna har mellan 1 och 9 barn i olika åldrar, från spädbarn till vuxen ålder.
- **Ursprungsländer:** De intervjuade har ursprung från Libanon, Iran, Somalia, Eritrea, Kurdistan, Irak, Argentina och Afghanistan. Majoriteten har sitt ursprung i Iran och Somalia.

Bland de intervjuade föräldrarna har några själva fått diagnoser eller är under utredning för diagnoser inom NPF. Majoriteten har erfarenheter av psykisk ohälsa, såsom PTSD, trauma, ångest, depression, förlossningspsykos och stress.

## Vad har vi frågat?

Intervjuerna har utgått från frågeområden. Följdfrågor har varierat beroende på förälderns erfarenhet och situation.

- **Bakgrund:** Om familj och situation.
- **Kunskaper om och erfarenheter av psykisk ohälsa eller NPF**
- **Att söka hjälp:** Om rädslor, tabun, desinformation, okunskap, skam och tillitsbrist.
- **Utmaningar:** Om utmaningar inom föräldraskapet.
- **Styrkor:** Om styrkor utifrån psykisk ohälsa eller NPF.
- **Erfarenheter av föräldrastöd:** Om föräldrastöd man deltagit i och hur det fungerat.
- **Behov av föräldrastöd:** Om föräldrastöd man önskar eller hade önskat i olika livsfaser.
- **Nytt föräldrastöd - TrUst för föräldrar som är nya i Sverige:** Om anpassningar, innehåll och form.
- **Övrigt:** Om man vill vara med oss i projektet som referensförälder/delta i evenemang. Om andra tankar och idéer.

**Vi har i intervjuerna ibland använt termer som 'oro', 'stress', 'ångest' och 'depression' i stället för 'psykisk ohälsa', eftersom det ibland översatts som 'galenskap'.**



# Föräldrars röster



Här kan du ta del av filmer och citat från föräldraintervjuerna  
[www.brackediakoni.se/trust/foraldrars-roster](http://www.brackediakoni.se/trust/foraldrars-roster)



## Kunskaper om och erfarenheter av psykisk ohälsa eller NPF

Erfarenheterna av psykisk ohälsa och NPF skiljer sig åt beroende på bakgrund och tidigare livserfarenheter. För många är kunskapen om NPF begränsad, och i vissa fall nästan helt frånvarande. För en del föräldrar blir mötet med det svenska samhället och vården en ögonöppnare, plötsligt får de ord och förklaringar som hjälper dem att förstå sitt barns beteende eller sitt eget mående på ett helt nytt sätt. Det kan till exempel handla om adhd, depression eller trauma. För många är det livets påfrestningar, som flykt, migration, ensamhet och nya livsvillkor, som har bidragit till psykisk ohälsa.

### Ensamhet

Många föräldrar som kommer till Sverige berättar om en djup ensamhet. Det handlar inte bara om att lämna sitt hemland och sina nära. Ensamheten är också kopplad till stigma kring psykisk ohälsa eller NPF och en osäkerhet kring vad man kan berätta för andra.

I många andra länder är det självklart att vända sig till sin familj, släkt eller grannar vid livets svårigheter. I Sverige upplevs ofta en större distans mellan människor och man saknar ett naturligt sammanhang för stöd. En mamma berättar:

**"I Somalia har vi inga hemligheter. Om jag mår dåligt kan jag berätta det för en granne utan att känna skam, oavsett om det handlar om en skilsmässa, att mitt barn använder droger eller är sjuk. Folk dömer en inte. Man får oftast höra 'Du är inte den första, och du är inte den sista', och sedan går livet vidare. Alla vet vad som hänt och kommer att finnas där för att stötta. Här i Sverige är det annorlunda. Man vågar inte prata med sina grannar eller vänner om hur man mår. Här ska man klara allt själv och skäms om man inte gör det."**

Det finns en kulturkrock mellan det kollektivistiska samhälle man kommer ifrån och det mer individualistiska Sverige. Att vara van vid ett samhälle där människor delar sina svårigheter öppet, och sedan komma till en kultur där många håller problemen för sig själva, kan skapa en känsla av isolering.

I en del kulturer kan psykisk ohälsa eller NPF vara svårt att tala om, eftersom det riskerar att leda till att man blir stämplad som "galen" eller avvikande. För en del innebär det att de inte ens kan prata med sin egen familj eller sina landsmän, eftersom de är rädda för att bli dömda. Många vågar inte berätta ens för sin partner, och allra minst för sina barn, av rädsla för att oroa dem.

### Skam

En förälder beskriver hur hennes depressionsdiagnos väckte skam och gjorde det svårt att be om hjälp.

**"I mitt hemland vänder man sig mycket till familjen och får stöd och hjälp från dem. Här i Sverige har jag varit ensam och det har varit svårt. Jag blev deprimerad men kunde inte berätta det för min man, då han hade trott att jag var galen. Har därför varit själv i mitt mående och inte fått något stöd från honom"**

Föräldern beskriver hur hon känner en stark oro för att framstå som galen inför sin man och höll därför måendet inom sig. Att bära skammen själv är tufft.

Sammanfattningsvis varierar kunskapen och erfarenheterna av psykisk ohälsa och NPF bland föräldrar med migrationsbakgrund. Många saknade tidigare kunskap om psykisk ohälsa och kände igen sig först när de kunde sätta ord på sina upplevelser. Mötet med svensk vård kunde därför innebära en befrielse då de fick ett språk och begrepp för att förstå sitt psykiska mående.

Ensamhet är en återkommande känsla, ofta kopplad till stigmatisering kring psykisk ohälsa inom den egna kulturen. Föräldrarna upplever att de inte kan tala öppet om sitt mående, varken med släkt, landsmän, eller ibland ens med partnern, av rädsla för att bli stämplade som "galna". Att känna skam över sitt mående är vanligt.



## Att söka hjälp

Det är inte alltid lätt att söka hjälp då det innebär att man också behöver berätta om hur man har det. Detta blir särskilt svårt om man kommer från en kultur där det anses skamligt att må dåligt eller söka hjälp. Ett hinder kan också vara att man saknar tillit till det svenska samhällssystemet eller inte vet var man ska vända sig för att få stöd.

### Tillit

För många föräldrar har kontakter utanför vården spelat en avgörande roll för att våga söka hjälp och förstå var hjälpen finns att få. Att ens kunna prata för någon utomstående om sin situation och sitt mående kräver att det finns en tillit till någon som kan lotsa vidare inom systemet. Denna tillit handlar om att känna sig trygg med att inte bli dömd eller kritiserad, att lita på att information inte sprids och att det faktiskt finns en möjlighet att få hjälp och må bättre.

En av mammorna berättar om hur viktig relationen med barnmorskan var och att det var när barnmorskan föreslog att hon skulle träffa en psykolog som hon vågade känna tillit och söka stöd för sin psykiska ohälsa.

**”Jag litade på psykologen då det var min barnmorska som skickade mig. Hon hade jag förtroende för.”**

### Bristande information och kommunikation

Även när man söker och får behandling för psykisk ohälsa, kan bristfällig information och kunskap men också förutfattade meningar skapa

hinder. Att söka och få behandling för psykisk ohälsa är ingen garanti för att få rätt hjälp om informationen inte når fram. En förälder berättar till exempel att hen fick antidepressiv medicin utskrivnen men inte vågade ta den, eftersom hen oroade sig för att den kunde vara farlig.

### Dela erfarenheter med andra

För en del räcker det med att finna stöd bland nära och kära och/eller andra föräldrar. En mamma beskriver till exempel att hon under en lång period höll sorg inom sig för att inte känna sig som en dålig förälder och att det tog tid innan hon förstod att det inte är så. Då kunde hon börja prata med andra mammor om existentiella frågor och om hur hon mådde, vilket ledde till att hon började må bättre.

**”Det som hjälpte mig att må bättre var när jag fick träffa andra kvinnor och prata om livets stora frågor och hur man mår och har det.”**

För män med psykisk ohälsa kan det vara ännu svårare att både söka och att be om hjälp, vilket kan vara kopplat till en kultur där män förväntas vara starka och klara sig själva.

Sammanfattningsvis finns det stora utmaningar med att söka hjälp för psykisk ohälsa, särskilt för personer från kulturer där det är skamligt att må dåligt eller visa sig svag. Många av föräldrarna saknar tillit till samhällssystemet eller vet inte vart de ska vända sig. Stöd från personer utanför vården kan vara avgörande för att skapa trygghet och lotsa vidare till hjälp.

Tillit är viktigt, både för att våga öppna sig, berätta och för att acceptera behandling. Bristande kunskap om exempelvis antidepressiv medicin kan skapa rädsla och motstånd. För vissa räcker stöd inom det egna nätverket, medan det för män kan vara ännu svårare att söka hjälp på grund av kulturella normer kring styrka och självständighet.

## Utmaningar

I samtalen med föräldrarna beskrivs både de stora utmaningar som kommer med egen psykisk ohälsa och migrationsbakgrund, men också styrkor. Föräldraskapet är aldrig svart eller vitt och särskilt inte om man är en förälder med egna utmaningar, såsom psykisk ohälsa eller NPF.

### Oro över framtiden

Att vara förälder i ett nytt land och samtidigt ha egen psykisk ohälsa kan vara en stor börda. Många föräldrar berättar om viljan att skydda sina barn från sin egen oro och sitt mående, att hålla sorgen, stressen och ledsamheten för sig själv, så att barnen inte märker något. Men att bära allt detta ensam blir tungt, och känslan av otrygghet tär på vardagen.

En förälder som lever i asylprocess beskriver hur svårt det är att inte veta hur framtiden ska bli, ska man få stanna och kommer familjen splittras? Det är svårt att inte kunna ge sina barn en trygg framtid och att inte kunna vara en trygg förälder.

**”Min högsta önskan här i livet är att få uppehållstillstånd. Allt annat hänger på det. Väntan är det värsta som finns och jag kan inte tänka på hur det skulle vara att börja om från början igen.”**

### Olika synsätt på föräldraskap och relation

Föräldraskapet och att vara ny i Sverige kan också påverka relationen föräldrarna emellan. Det kan vara svårt att kommunicera kring och vara överens om vad föräldrarollen innebär. Det handlar om att ha mindre tid för sig själv och för varandra och att man har olika upplevelser och föreställningar om hur det är att vara förälder och om barnets behov. Detta kan leda till en försämrad relation och konflikter.

### Tonårstiden

I mötet med det svenska samhället kan en del föräldrar uppleva osäkerhet kring gränssättning, bland annat på grund av rädsla för hur deras uppföstran kan uppfattas av socialtjänsten.

Flera föräldrar tar upp tonårstiden som en period då föräldraskapet blev svårare och mer utmanande. Under tonåren blir det mer och mer tydligt att barnen integreras fortare än föräldrarna, lär sig språket och lever mer i det svenska samhället. När tonåringen växer,



**”Det jag tycker är svårast med att vara förälder är att tänka på att barnen inte har någon framtid.”**

utvecklas och blir mer självständig blir de kulturskillnader som finns mellan hemmet och tonåringens vardag, i skola och med vänner större. Barnen tar över mer och mer, ställer till exempel krav gällande skärmtid eller när de ska vara hemma på kvällarna. Det är svårt att veta vad som gäller i Sverige gällande föräldrarollen. Som en förälder beskriver:

**”Jag tappade föräldrarollen och mådde ännu sämre, men jag visste inte att det var jag som förälder som skulle sätta gränser. Det var först när jag fick höra det som allt blev lite bättre. Tänk om jag bara hade fått rätt information tidigare?”**

### **Ekonomisk stress**

En annan utmaning som flera tar upp är den stress och sorg över att inte kunna ge sina barn samma materiella trygghet som andra barn. Det handlar både om bostad och om saker och att man som förälder får dåligt samvete när man inte kan ge tonåringen det kompisarna har. Det gör

ont och är svårt att inte kunna ge barnen vad de önskar och behöver. En förälder beskriver den maktlöshet och stress hen känner:

**”Det jag tycker är svårast med att vara förälder är att tänka på att barnen inte har någon framtid. Vi bor i ett trångt rum och delar toa med andra. Barnen får växa upp med min oro och stress, och det är så svårt att inte ha råd med det som deras klasskompisar har.”**

### **Orkeslöshet och isolering**

Med ett dåligt mående är det också lätt att isolera sig både i hemmet och i samhället. Ångesten och stressen tar all kraft och att söka nya kontakter blir omöjligt. Man orkar inte heller vara en närvarande förälder när man är ledsen och stressad. Barnen får ta ett större ansvar och då blir också de ledsna och oroliga, trots att man vill skydda dem från det. Det blir en ond cirkel av dåligt samvete och ensamhet.

Sammanfattningsvis finns olika utmaningar som föräldrar med psykisk ohälsa och migrationsbakgrund möter i sitt föräldraskap. Många föräldrar försöker skydda sina barn från sin egen oro och stress, vilket kan bli en tung börda. Otrygghet, särskilt kopplad till asylprocesser, gör det svårt att ge barnen stabilitet och påverkar föräldrarnas relationer negativt.

Tonårstiden utgör en särskild utmaning när barnen integreras snabbare än föräldrarna, vilket kan skapa kulturskillnader och krav som föräldrarna har svårt att hantera. Begränsade ekonomiska resurser och oförmågan att ge barnen samma materiella trygghet som deras jämnåriga bidrar till stress och dåligt samvete. Psykisk ohälsa försvårar också möjligheten att vara närvarande som förälder, vilket kan leda till en ond cirkel av isolering, skuld och oro hos både föräldrar och barn.





## Styrkor

Att ha erfarenhet av psykisk ohälsa eller NPF innebär för många stärkt lyhördhet samt förståelse för andra människors svårigheter.

“Tidigare kände jag mycket stress och jag blev lätt överväldigad och det gick ut över barnen. Nu är jag mer direkt i hur jag kommunicerar. Försöker förklara vad som händer med mig nu när jag har en förklaring till varför jag agerar som jag gör. Vad som stressar mig, när jag blir så där överväldigad. Ser också att det är troligt att mitt barn har NPF och försöker förhålla mig till det och visa: När det blir för mycket kan du komma till mig för jag förstår och kan ge råd. Jag känner samhörighet, särskilt med yngsta son med språkstörning. Vi ”connectar” på ett helt eget sätt.”

### Förstå andras behov

Att ha erfarenhet av psykisk ohälsa eller NPF kan också medföra positiva sidor som blir styrkor i föräldraskapet. Föräldrarna beskriver att erfarenheten av att behöva kämpa gör att man får kunskap om sig själv och vad man behöver för att må bra, till exempel återhämtning. Att få självkunskap gör det också lättare att förstå andra och andras behov. En del beskriver att de känner igen sig i sina barn och att det underlättar interaktionen.

### Egen diagnos ger ökad självkunskap

Att få en egen NPF-diagnos med ökad självkunskap samt lärdom i att förklara hur man fungerar påverkar relationerna i familjen positivt och minskar stressen för alla. En förälder beskriver att hen i och med sina egna svårigheter har fått arbeta med att inte känna skuld och skam och att det har varit positivt i föräldraskapet.

Sammanfattningsvis kan sägas att kunskapen om de egna svårigheterna gör det lättare att kommunicera med sina anhöriga, hitta egna strategier, bygga positiva relationer och stötta barnen med det som är utmanande för dem.

## Erfarenheter av föräldrastöd

Föräldrastöd kan betyda olika saker, allt från praktisk och ekonomisk hjälp till att få stöd med den egna psykiska hälsan och relationerna inom familjen.

### Stöd från olika håll

Erfarenheterna av föräldrastöd ser olika ut, men de flesta som uppger att de har fått stöd säger att det kommit från civilsamhället, till exempel Rädda Barnen, Röda Korset, Stadsmissionen, kyrkan eller föreningslivet. Stödet har ofta varit emotionellt, till exempel genom samtal, gruppträffar eller mötesplatser, men även i form av juridisk eller ekonomisk hjälp. En förälder beskriver hur svårt det har varit att lita på andra, vilket gjorde att hon aldrig tidigare vågade berätta om hur hon egentligen mårde. Först när hon kom i kontakt med Föreningen Tidigt Föräldrastöd kände hon att hon kunde berätta och ta emot den hjälp hon behövde. Att känna tillit och våga berätta är viktigt, för att hjälpen ska hjälpa, på riktigt.

Några av föräldrarna har fått stöd från samhället. En mamma berättar om en barnmorska hon haft kontakt med länge och haft förtroende för. Några har fått psykologhjälp, medan andra har fått ekonomiskt stöd eller föräldrastöd från socialtjänsten. För en del har stödet varit hjälpsamt, för andra inte. En anledning till att stödet ibland inte fungerar är rädslan för att vara helt ärlig, många oroar sig för att barnen ska bli omhändertagna.

### Uteblivet och otillräckligt stöd

Ibland har hjälpen uteblivit, trots att man sökt hjälp och stöd. En förälder beskriver att hon hade behövt praktiskt stöd, som att tolka brev, men att den hjälpen uteblev. En annan förälder beskriver att hon fick stöd kring dotterns svårigheter, men inte de egna utmaningarna.

## Behov av föräldrastöd

Stödet föräldrarna önskar varierar och många behöver olika stöd. Det handlar om information, utbildning, praktiskt stöd, individuellt samtalsstöd, stödperson/koordinator, någon som hjälper till i hemmet, samtalsgrupp för erfarenhetsutbyte, samhällsorienterade aktiviteter, stöd med skola, avlastning och inte minst ekonomiskt stöd. Det är tydligt att föräldrarna inte bara har en svårighet eller utmaning, utan att livssituationen ofta är komplex och att stödet behöver komma från flera håll, ta ett helhetsgrepp om situationen och vara flexibelt.

### Praktiskt och vägledande stöd

En del efterfrågar praktiskt stöd i vardagen och att få möta andra i liknande situation. Praktiskt stöd kan vara en person som man kan vända sig till vid behov och som också kan fungera som en förebild, då många känner sig osäkra som förälder i ett nytt land. En sådan "kontaktperson" kan också hjälpa till med att komma in i samhället och bryta isolering, lotsa gällande skolfrågor och i kontakter med andra myndigheter, till exempel socialtjänsten. Praktiskt stöd kan också vara att få avlastning med barnen, så att man får kraft, ork och möjligheter att söka stöd för egen del eller att få hjälp med egen sysselsättning.

### Ekonomiskt stöd

En kvinna tar upp behovet av ekonomiskt stöd för kvinnan/mamman för att skapa en mer jämställd relation, där båda föräldrarna kan ta ansvar för barnen. Det är också viktigt med möjlighet till barnpassning för att kunna studera.

### Tidigt stöd som inte ger upp

För att både våga och kunna ta emot stöd är det viktigt att stödet erbjuds så tidigt som möjligt och att de som finns runt föräldrarna inte ger upp, utan fortsätter visa omtanke och frågar flera gånger, även om man får ett nej första gången. Som en förälder säger:

**"Ge inte upp! Många föräldrar svarar nej först, men jag hade behövt någon som återkom med frågan och som förmedlar en känsla av att "jag ser dig och bryr mig om dig" – då hade jag haft lättare att ta emot hjälp."**

Anledningen till att man säger nej kan handla om olika saker, som rädsla, skuld, skam och okunskap om vad stöd innebär. En förälder berättar om oro för att socialtjänsten ska ta ens barn och en annan om att man likställs som en dålig förälder om man söker psykologhjälp. En förälder har

förslag på att skapa en hemsida för föräldrar som är nya i Sverige med samhällsinformation, för att få en överblick av vad som finns och hur man gör, till exempel när ens barn är sjukt. Samma förälder hade velat ha mer kunskap och samordning vid till exempel en NPF-utredning, då det är svårt att koordinera och förstå vem som gör vad.

### Tidig och tydlig information

Samtliga som har intervjuats är eniga om att de behöver mer och tydligare samhällsinformation. Det är avgörande för att bland annat veta vart man ska vända sig med olika frågor, var man söker stöd och har rätt till, till exempel VAB. Flera önskar också information om NPF-diagnoser, psykiatriska diagnoser och trauma och hur det kan påverka känslolivet och vardagen. Andra efterfrågar kunskap om vad det innebär att vara förälder, i Sverige och generellt. De vill veta både om barns och föräldrars möjligheter och rättigheter, samt hur man hanterar vardagssituationer, till exempel vid gränssättning.

En förälder säger att hon fick lära sig om barns rättigheter, men inget om vilka rättigheter hon har som förälder. Hon hade velat ha mer samlad information direkt när hon kom.

**"Min uppfattning är att alla är kunskapstörstiga när man kommer och vill veta hur samhället fungerar och hur det är att vara förälder i Sverige. Man borde ta vara på det, det är frustrerande att inte få någon information, det skapar stress och psykisk ohälsa."**

Information om samhället måste finnas lättillgängligt och på olika språk. Det vore bra med information från socialtjänst, polis, psykolog med mera på asylboenden. Ju tidigare man får informationen, desto bättre. Att få information tidigt och på rätt sätt kan till och med förebygga psykisk ohälsa.

Sammanfattningsvis kan sägas att föräldrar har olika behov av stöd, både praktiskt, ekonomiskt och emotionellt, och det är viktigt att stödet kommer från olika håll och är flexibelt. För att hjälpen ska vara effektiv krävs förtroende och att stödet erbjuds i rätt tid.

Tydlig och tidig information om samhällsfunktioner, rättigheter och föräldraskap är avgörande, särskilt för de som är nya i Sverige.

# Vad händer nu?

## Trygghet Ur Stöd anpassas under åren 2025 - 2026

Intervjuerna gav oss en tydlig bild av utmaningar för föräldrar med psykisk ohälsa eller NPF och som är nya i Sverige. Med denna kunskap kommer vi att anpassa och vidareutveckla studiecirkel och webbutbildning från Trygghet Ur Stöd. Föräldrarna som intervjuats är eniga om att det finns ett stort behov av en utbildning för föräldrar som flyttat från ett annat land med egen psykisk ohälsa eller NPF och att den kan ge ovärderligt stöd genom att kombinera kunskap, praktiska verktyg och gemenskap. Målet är att stärka föräldrarna både individuellt och i deras föräldraskap, samt skapa en trygg plattform där föräldrarna kan utvecklas och dela erfarenheter med andra.

## Vad ska föräldraskapsstödet innehålla?

### Önskemål från föräldrarna:

#### Självstärkande och återhämtning

Stödet bör fokusera på självstärkande aktiviteter som hjälper föräldrar att bygga självkänsla och hitta strategier för återhämtning. Genom att arbeta med sina levnadshistorier och öva på att se sig själva utifrån kan föräldrar få nya perspektiv på sina styrkor och resurser. Att öva på att prata om sitt mående, hantera skuld och skam, och förstå vad som är "good enough" som förälder kan lindra den press många upplever.

#### Jämställdhet och relationer

Ett viktigt tema är jämställdhet. Utbildningen bör syfta till att inkludera båda föräldrarna att ta ansvar i föräldraskapet och bekräfta pappans roll som förälder. Genom att lyfta frågor om relationer, gränssättning och kommunikation får föräldrar verktyg för att främja balansen i familjen.

#### Kunskap om behov och rättigheter

Föräldrar vill lära sig om barns utveckling, behov och rättigheter samt om sina egna rättigheter som föräldrar enligt lagstiftningen, såsom föräldrabalken.

#### Kunskap om psykisk ohälsa, NPF och hur man söker stöd

Kunskap om psykisk ohälsa och NPF, tillsammans med strategier och verktyg, exempelvis appar och tidsscheman, som kan underlätta vardagen. Föräldrarna vill också veta vilket stöd som finns att få i det svenska samhället, hur socialtjänsten fungerar, och hur man kan navigera i vårdsystemet för att få rätt hjälp.

#### Gemenskap och erfarenhetsutbyte

Gemenskap med andra föräldrar är viktigt. Genom att mötas och byta erfarenheter kan föräldrar känna sig mindre ensamma och inspireras av andras lösningar och perspektiv. Diskussioner kring föräldrarollen i Sverige och hur den kan skilja sig från erfarenheter från det land man föddes i kan bidra till att skapa ett tryggt sammanhang för vidare förståelse och insikter.





## Övriga tankar om föräldraskapsstöd utifrån intervjuerna:

- Föräldraskapsstöd bör finnas och erbjudas på flera språk.
- Det är viktigt att få information om stöd från någon föräldrarna känner förtroende för.
- Föreningar och Migrationsverket är trovärdiga informationskällor för att sprida information om föräldraskapsstöd.
- Vissa anser att stödet ska ges på svenska, medan andra tycker att det bör ledas av personer från samma kultur och på det egna språket.
- Åsikterna går även isär gällande gruppindelning: vissa föreslår separata grupper för mammor och pappor, medan andra föredrar blandade grupper.
- Det kan vara värdefullt att inkludera släktingar för att öka deras förståelse och acceptans för funktionsnedsättningar.
- Stödet bör vara lättillgängligt och finnas inom förtroendefulla arenor som, SFI (Svenska för invandrare), Rädda Barnen, kyrkan, föreningar som Tidigt Föräldrastöd och asylboenden som Restad gård.
- Personerna som stödjer föräldrar bör vara tydliga, vägledande och erbjuda konkreta lösningar, inte bara ställa frågor som "Vad vill du?". De behöver också visa lyhördhet, omtanke och förståelse för att skapa förtroende så föräldrar vågar öppna sig och be om hjälp.
- Man kan behöva ta hänsyn till könsroller. Exempelvis är det i vissa kulturer inte vanligt att män pratar om psykisk ohälsa, och de förväntas i stället "skärpa sig".

## Hinder på vägen till information och stöd

För många föräldrar som är nya i Sverige kan det vara en utmaning att få tillgång till den information och det stöd de behöver. Det handlar inte om brist på vilja, utan om olika hinder som föräldrarna ger exempel på:

- **Språkliga barriärer:** Viktig information finns inte alltid på det språk man förstår, och det kan vara svårt att få stöd i att tolka och förstå svenska.
- **Komplicerad information:** Myndighetstexter och regler är ofta skrivna på ett sätt som kan vara svårt att ta till sig, även för den som talar svenska.
- **Otydliga vägar till rätt information:** Det är inte alltid självklart var man ska vända sig för att få svar på frågor om skola, vård eller rättigheter. Informationen kanske finns, men den är utspridd och svår att hitta.
- **Brist på tillit:** Tidigare erfarenheter och desinformation kan göra att en del känner osäkerhet och en rädsla kring myndigheter och tvekar därför att söka stöd eller information.
- **Social isolering:** Utan ett nätverk av vänner, kollegor eller andra föräldrar kan det vara svårare att få tips och vägledning i vardagen.
- **Obearbetade trauman och stress:** Upplevelser från flykt och osäkerhet kan påverka förmågan att ta till sig information, men också orken att söka stöd.
- **Digitala utmaningar:** Mycket sköts via e-tjänster och appar, men alla har inte vanan eller tillgång till den digitala tekniken.

# Organisationerna bakom TrUSt - ny i Sverige



**Bräcke diakoni** är en idéburen stiftelse med över hundra års erfarenhet inom vård och omsorg med fokus på varje människas unika livssituation. Bräcke diakoni drivs av viljan att göra skillnad för ett medmänskligare samhälle. Idag har vi cirka 1100 anställda fördelade på 45 verksamheter inom bland annat primärvård, äldreomsorg och LSS. Vi har verksamhet i 15 kommuner i landet.

Läs mer samt kontakt  
[www.brackediakoni.se](http://www.brackediakoni.se)



**Riksförbundet Attention** är en intresseorganisation för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) och deras familjer. Attention företräder personer med egen diagnos, anhöriga och personal som möter målgruppen. Attention finns i hela landet i cirka 50 lokalföreningar och har cirka 20 000 medlemmar totalt. Bland medlemmarna finns personer med adhd, autism, Tourettes syndrom och språkstörning samt personer med nedsatt förmåga att läsa, skriva och räkna.

Läs mer samt kontakt  
[www.attention.se](http://www.attention.se)



**Föreningen Tidigt Föräldrastöd** är en ideell förening som fokuserar på familjer och mammor som är nya i det svenska samhället. Målet är att bidra med en god start på föräldraskapet och i barnens liv. I föreningen arbetar kulturtolkar och förlossningsdoulor som tillsammans talar en mängd olika språk.

Läs mer samt kontakt  
[www.tidigtforaldrastod.se](http://www.tidigtforaldrastod.se)



**Rädda Barnen** är världens största självständiga barnrättsorganisation med 50 000 medlemmar i 130 lokalföreningar. De har funnits vid barnens sida i över hundra år och arbetar varje dag för att barnkonventionen ska bli verklighet för alla barn, i Sverige och runt om i världen. Rädda Barnen har även lång erfarenhet av att stärka föräldrar genom utbildningar och stöd.

Läs mer samt kontakt  
[www.raddabarnen.se](http://www.raddabarnen.se)





I denna rapport har vi samlat föräldrars röster för att fler ska kunna ta del av det vi fått uppleva och lära oss genom deras berättelser. Föräldraintervjuerna bestod av så mycket mer som ligger långt utanför ramen för projektet.

Vi fick ta del av **levnadsberättelser, drömmar, rädslor och hopp**, som gav oss en djupare förståelse för inte bara hur det är att vara förälder utan också vad som behövs i samhället och i mötet med andra människor. Föräldrarna berättade även om de hinder de stött på och vad som skulle kunna ge dem bättre förutsättningar att både integreras i samhället och samtidigt kunna vara de föräldrar de vill vara.

Vår förhoppning är att rapporten kan fungera som ett verktyg för att skapa ett mer förstående och inkluderande samhälle, där alla föräldrar, oavsett bakgrund eller erfarenheter, får de bästa förutsättningarna att göra sitt allra bästa för sina barn. För alla familjers bästa.

Här kan du ta del av filmer och citat från föräldraintervjuerna  
[www.brackediakoni.se/trust/foraldrars-roster](http://www.brackediakoni.se/trust/foraldrars-roster)



## Kontakt

Sara Jonåker  
Projektledare, Bräcke diakoni  
[sara.jonaker@brackediakoni.se](mailto:sara.jonaker@brackediakoni.se)

Bräcke Innovation  
[innovation@brackediakoni.se](mailto:innovation@brackediakoni.se)

