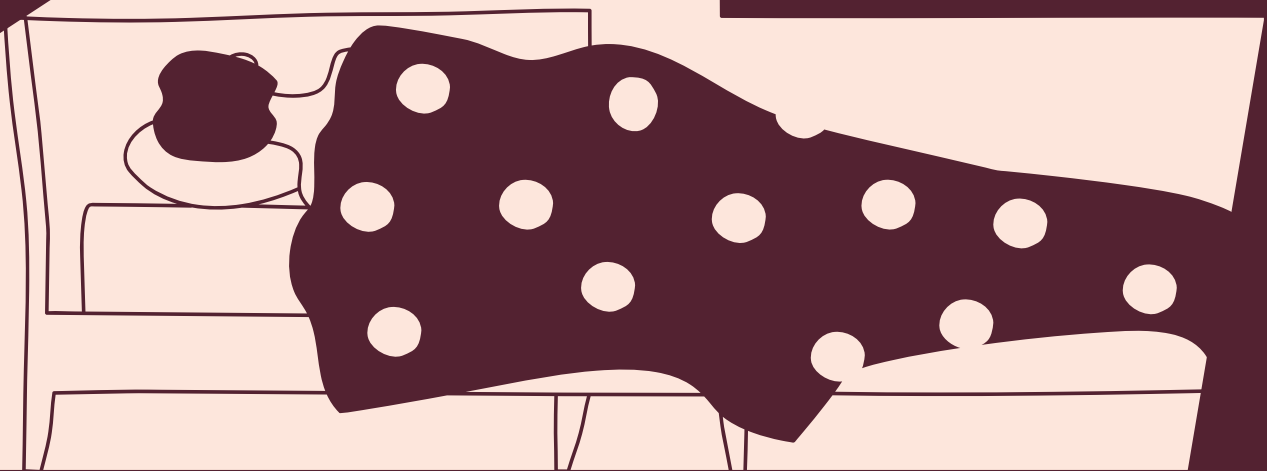


**MASKRO
OSBARN**



Varför sover pappa hela dagarna?

Barns röster om att växa upp med en
förälder med psykisk sjukdom

Rapporten bygger på en bred insamling av erfarenheter och data under 2025. De barn som svarat är mellan 13-19 år. Det insamlade materialet baseras på:

- Djupintervjuer med 16 ungdomar med erfarenhet av att växa upp med en förälder med psykisk sjukdom.
- Enkätundersökning till ungdomar i åldern 13–19 år med erfarenhet av att växa upp med en förälder med psykisk sjukdom. Totalt deltog 222 ungdomar i enkäten.
- Enkätundersökning till personal inom vuxenpsykiatri med totalt 389 svar.
- Workshop med 20 ungdomar.
- Workshop med 14 yrkesverksamma inom vuxenpsykiatri och 12 ungdomar.
- Insamlad kunskap från projektets löpande styrgruppsmöten och referensgruppsmöten.
- Tillgänglig forskning på området.
- Maskrosbarns samlade erfarenhet av att ha mött målgruppen i över 20 år.

Fotograf: Matilda Söderström
Illustration och form: New Normal
Maskrosbarn 2026

Läs mer om Maskrosbarns verksamhet på maskrosbarn.org



Med stöd av Allmänna arvsfonden som finansör och Hjärnfonden och EK Juridik som kunskapsparter.

Innehåll

Förord	5
Inledning och bakgrund	8
Att växa upp med en förälder med psykisk sjukdom	10
Ansvar – när rollerna är ombytta	11
Brist på information och förståelse – att leva i ovisshet	15
Oro, rädsla och otrygghet – en ständig klump i magen	16
Skuld – att känna sig ansvarig för förälderns sjukdom	21
Skam – att bära på en hemlighet	22
Våld	23
Konsekvenser för barnets hälsa, utveckling och skolgång	25
Skola och fritid	26
Till dig som är ung och till dig som vill förstå	28
Att uppmärksamma barn till föräldrar med psykisk sjukdom	33
Handfasta tips – från tanke till handling	34
Hälso- och sjukvårdens samt vuxenpsykiatrians ansvar	38
Avslutande ord	45
Referenslista	46

**“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”.
/Ungdom**

Förord

”Varför sover pappa hela dagarna?” är en av många frågor ett barn kan bära på när det växer upp med en förälder som har en psykisk sjukdom. Ofta sitter man med dessa funderingar helt själv, utan någon vuxen att prata med som kan förklara det som händer.

Den här rapporten riktar sig till alla som vill fördjupa sin kunskap om hur det är att växa upp med en förälder med psykisk sjukdom. Förhoppningen är att:

- **Du som själv är ung** och lever i denna vardag kan känna igen dig, få bekräftelse i att du inte är ensam och hitta svar på några av de frågor du bär på.
- **Du som vuxen läsare** får en ökad förståelse för barnets perspektiv och de specifika utmaningar de möter i sin vardag, men också konkret vägledning i hur du kan ta ditt medmänskliga ansvar för att bidra till att dessa barn blir sedda och får stöd.
- **Du som är yrkesverksam** inom hälso- och sjukvården får en fördjupad insikt om vikten av att se barn som anhöriga, och att ditt arbete inte slutar vid den vuxna patienten.

Om Maskrosbarn

Maskrosbarn är en rikstäckande barnrättsorganisation som sedan 2005 har arbetat med att förbättra levnadsvillkoren för barn 13-19 år med föräldrar som har ett missbruk, psykisk sjukdom eller som utsätter dem för våld. Tillsammans med barnen, och på barnens uppdrag, bedriver Maskrosbarn även ett påverkansarbete med syfte att förbättra lagar, processer och system för att förbättra situationen för vår målgrupp.

Om rapporten

Denna rapport har tagits fram inom ramen för Maskrosbarns påverkansarbete och arvsfondsprojektet ”Varför sover pappa hela dagarna?”. Projektet syftar till att belysa situationen för barn som har en förälder med psykisk sjukdom och bidra till att säkerställa dessa barns rätt till information, råd och stöd.

Varje barns berättelse är unik

Barnen som bidragit till denna rapport har alla olika erfarenheter och deras situation ser olika ut. Deras föräldrar har olika sjukdomar, exempelvis depression, bipolär sjukdom eller psykossjukdomar. Barnen har i olika utsträckning kännedom om vilken diagnos deras förälder har. Det är dock vanligt att barnen inte har fått någon information alls vare sig från föräldern eller vården.

Psykisk sjukdom hos en förälder påverkar förmågan att ta hand om sitt barn i varierande grad och behöver inte vara synonymt med en otrygg uppväxt. Vissa av barnen lever i en stabil miljö där vardagen fungerar väl, till exempel tack vare en frisk andra förälder, ett starkt socialt nätverk eller en sjukdomsbild som är hanterbar över tid.

Samtidigt vet vi på Maskrosbarn att barn är experter på att anpassa sig och dölja sin situation. Även i familjer där de yttre förutsättningar ser goda ut, kan barnet bära på ett tungt inre ansvar, en stor oro och obesvarade frågor.

Med "förälder" avses i rapporten den eller de vuxna som barnet har en omsorgsrelation till. Det inkluderar biologiska föräldrar, vårdnadshavare, styvföräldrar eller andra vuxna som har en betydande roll i barnets liv. Begreppet omfattar även föräldrar som barnet inte bor stadigvarande med, eller inte bor med alls. Det är barnets upplevelse av vem som är deras förälder och hur den personens mående påverkar dem som är avgörande.

Denna rapport gör inte anspråk på att representera alla barn som växer upp med en förälder med psykisk sjukdom. Samtidigt ger barnen uttryck för en återkommande och gemensam bild; en vardag med stora brister i omsorgen, bristande information och en stor ensamhet. Barnen beskriver en vardag där sjukdomen tagit överhanden, ofta i total tystnad från vuxenvärlden.

Dikt skriven av en ungdom på Maskrosbarn

Jag letar efter min mamma.

Jag letar efter min mamma i alla jag möter. Jag saknar henne även när hon är här.

Ändå vill jag ta mig genom den mörka isvak som är vår hall för att komma till den varma säng som hon sover i.

Jag påminner mig själv att hon fortfarande lever, kollar att hon fortfarande andas bara för säkerhets skull. Nej, hon är inte död.

Men det hjälper inte. Ensamheten kväver och jag kan inte hitta henne ändå.

Även när hon äntligen öppnar sina ögon är de tomma. Hon ser igenom mig som ett spöke. Är det kanske jag som är död?

Jag letar efter min mamma i alla jag möter. Jag finner henne i min lärares lyssnande ögon, i min bästa väns varma kram, i grannens mjuka hej och i skolsystemens hand som plåstrar om mig. Till och med i främlingens glada skratt.

Jag längtar efter min mamma hela tiden och hittar henne nästan överallt. Ja, överallt förutom i mamma själv.

Inledning och bakgrund

Maskrosbarn har sedan organisationens start 2005 lyssnat till barn i vår verksamhet vars förälder har en psykisk sjukdom. Barnen vittnar ofta om att de lever med en stor oro, sorg och ensamhet. De berättar att de tar ett väldigt stort ansvar för hemmet, hushållsekonomin och föräldrarnas mående. Deras anhörigskap får ofta direkta konsekvenser för deras hälsa, skolgång, fritid och sociala relationer. Inte sällan utvecklar barnen egna svårigheter på grund av deras föräldrars mående och situation, till exempel i form av egen ohälsa och missbruk.

Trots att föräldrarna ofta har omfattande kontakt med samhällsaktörer såsom hälso- och sjukvården och socialtjänsten vittnar barnen om att de inte får tillgång till information om sin förälders sjukdom eller stöd i sin situation som anhöriga. Kvar står barnet med många obesvarade frågor och ett ansvar inget barn ska behöva bära.

Hur många barn berörs?

Olika studier har genomförts för att kartlägga hur många barn i Sverige som lever med en förälder med psykiatriska tillstånd. Cirka 11 procent av alla barn i Sverige, dvs 2-3 barn i varje skolklass beräknas leva med minst en förälder med ett diagnostiserat psykiatriskt tillstånd. Detta bedöms vara en siffra i underkant, då den endast omfattar föräldrar som har en etablerad kontakt inom specialistpsykiatri. Det har också skett en utveckling där andelen har ökat över tid.¹

Varför det är viktigt

Att säkerställa att barn till föräldrar med psykisk sjukdom får tillgång till stöd och tidiga insatser är inte bara viktigt utifrån det enskilda barnets perspektiv, utan är också en avgörande folkhälsofråga och viktigt utifrån ett förebyggande samhällsperspektiv. Forskningen är tydlig: när en förälder lever med psykisk sjukdom ökar risken markant för att barnen själva ska drabbas.² Två till tre gånger fler unga vuxna som haft en förälder som sjukhusvårdats för psykisk ohälsa, har själva behövt specialistvård inom psykiatri. Sjukhusvårdade försök till suicid är trefaldigt högre bland målgruppen barn till föräldrar med psykisk sjukdom.³

1 Pierce, M., m.fl., "Prevalence of parental mental illness and association with socioeconomic adversity among children in Sweden between 2006 and 2016: a population-based cohort study", The Lancet Public Health, vol. 5, nr. 11, 2020, s. e583–e591.

2 Se till exempel Axberg, U., m.fl., Barn till föräldrar som har kontakt med vuxenpsykiatri – hur har de det? Rapport från en nationell studie, Kalmar: Nationellt kompetenscentrum anhöriga (Nka), 2020.

3 Socialstyrelsen & Nationellt kompetenscentrum anhöriga (Nka), Mamma mår dåligt, ser du mig?, Stockholm: Socialstyrelsen, 2024.

Att fånga upp dessa barn i tid är också viktigt utifrån att barnen ofta lever i en stor utsatthet och att det även föreligger en förhöjd risk att utsättas för våld. En nationell kartläggning från Stiftelsen Allmänna Barnhuset (2022) visar att 7,8 procent av de tillfrågade barnen har levt med en förälder med psykisk sjukdom. Bland dessa barn har hela **64,7 procent** blivit **utsatta för våld av sin förälder**.⁴ I Maskrosbarns undersökning uppger **55 procent** av ungdomarna som vuxit upp med en förälder med psykisk sjukdom att de utsatts för någon typ av våld av sin förälder.

Vuxnas ansvar och viktiga roll

Barnen vi möter berättar ofta om en enskild vuxen som har spelat en avgörande roll. Det kan vara en lärare som ser bortom fasaden, en granne som bjuder på middag eller en släkting som lyssnar utan att döma.

Vuxna är barnens viktigaste skyddsnät och barnens berättelser påminner oss om att vi aldrig får vänta på att barnet tar första steget. Det krävs inga expertkunskaper för att göra skillnad; det räcker med att vi vågar se, bekräfta och stanna kvar i det som är svårt. Genom att erbjuda en stunds normalitet eller visa i handling att vi finns där, kan vi tillsammans bryta barnets ensamhet. Ingen vuxen kan göra allt, men alla kan vara den som kliver fram och ser till att inget barn behöver stå ensam i sin oro.

4 Jernbro, C., Landberg, Å. & Thulin, J., Våld mot barn 2022: En nationell kartläggning, Stockholm: Stiftelsen Allmänna Barnhuset, 2023, s. 56.



Att växa upp med en förälder med psykisk sjukdom

Jag kliver in i den nedsläckta hallen. Jag och pappa har varit i parken och lekt hela dagen. Väl inne i huset går pappa och jag runt och tänder alla lampor. Det känns nästan som att komma hem till en tom bostad, men vi vet båda att mamma är hemma och sover. Jag ser fram emot att berätta om min dag för henne. Mamma säger att hon alltid vill veta hur jag har haft det, men när jag försöker berätta ber hon mig ofta att spara tanken till lite senare. Jag vet att hon ibland har svårt att koncentrera sig, men jag blir ändå besviken. Mamma är ofta trött, så pappa och jag brukar göra det mesta tillsammans. Det är alltid roligt att umgås med honom, men jag kan inte låta bli att sakna min mamma.

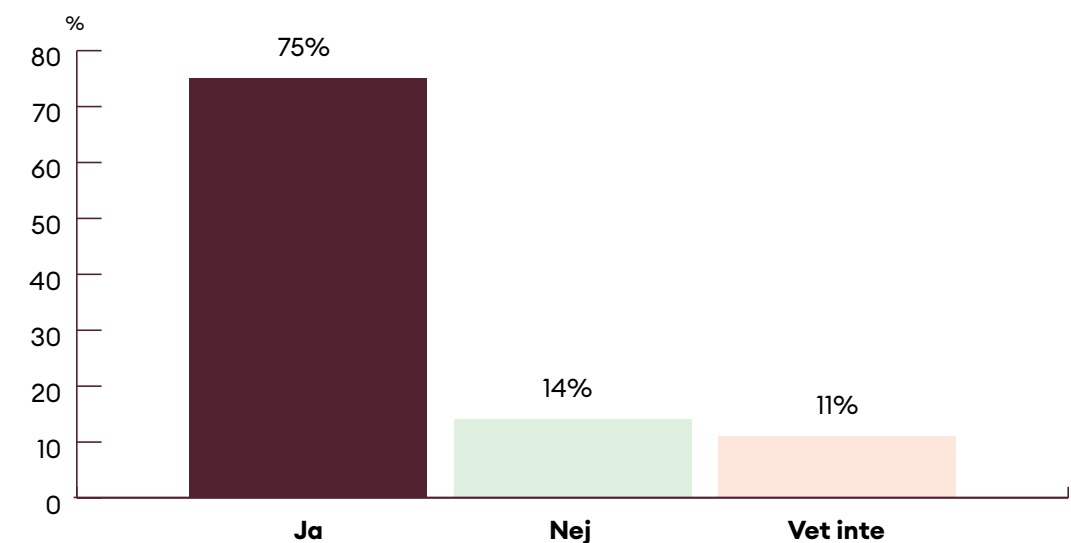
/En ungdom beskriver sin vardag

Att växa upp med en förälder med en psykisk sjukdom innebär ofta en tillvaro präglad av stor osäkerhet och ett tidigt vuxenansvar. För många barn blir hemmet en plats där de ständigt tvingas navigera efter förälderns mående, ofta utan att själva få den information eller det stöd de behöver för att förstå sin situation.

Ansvar – när rollerna är ombytta

FRÅGA

Känner du att du ofta har fått ta ett stort ansvar hemma på grund av din förälders mående? (t.ex. för hemmet, syskon, ekonomi, att stötta din förälder)



En av de vanligaste konsekvenserna hos barn som växer upp med en förälder med psykisk sjukdom är att få ta ett alltför stort ansvar hemma. Barnen beskriver det som att de inte får vara barn utan situationen hemma tvingar dem att växa upp för fort och bli den som ger både föräldrar och eventuella syskon praktisk och emotionell omsorg. Barnen beskriver det som att de behöver bli förälder till sin egen förälder. För många väcker detta en djup sorg och en känsla av orättvisa över att inte ha fått uppleva den barndom de själva hade önskat.

“Jag har inte haft möjlighet att bara vara ett barn, jag behövde vara förälder till min egen mamma.” /Ungdom

Det praktiska ansvaret

Ansvar barnen beskriver handlar både om praktiska sysslor såsom att laga mat, diska, städa och se till att syskon kommer iväg till skolan. För flera av barnen är praktiska uppgifter en nödvändighet för att vardagen ska fungera, ibland är det helt enkelt upp till dem att få fram mat på bordet, annars finns det ingen mat. Många barn har tidigt utvecklat en lyhördhet för vad som behöver göras hemma för att



avlasta föräldern. Hjälpssamheten grundar sig ofta i en oro för förälderns mående, där barnet tar ett stort ansvar i tron om att kunna påverka sjukdomen och undvika sämre perioder.

”Man har gått och funderat mycket på hur pappa mår när man inte är hemma. Är disken diskad? Har hundarna fått mat? Har min lillebror blivit nattad eller sover pappa redan på soffan? Det är svårt att leva sitt eget liv när man alltid måste tänka på andra.” /Ungdom

Barnen beskriver ofta hur mycket deras vardag skiljer sig från hur kompisarna har det och att de får ta ett stort vuxenansvar hemma. De behöver till exempel se till att deras förälder kommer upp på morgonen, tar sig iväg till jobbet, inte missar sina läkarbesök och tar sina mediciner.

”Första gången jag bytte en blöja på min lillasyster var jag 4 år.” /Ungdom

Det ekonomiska ansvaret

För många av barnen blir familjens ekonomi både en oro och ett konkret ansvar. De beskriver hur de får påminna sin förälder om att betala räkningar för att hyra ska vara inne i tid, eller hur de behöver bidra med pengar från ett extrajobb för att betala mat till familjen. Barnen lär sig tidigt att ansvaret även handlar om att anpassa sina egna önskemål utifrån familjens förutsättningar. De avstår många gånger från både saker och aktiviteter som de själva skulle önska och må bra av. Det kan handla om att inte åka med på läger med fotbollsklubben eller inte fråga efter nya vinterkläder då man vet att det ändå kommer att vara för dyrt.

”Jag fick ta mina julklappspengar och födelsedagspengar för att kunna handla mat eller hjälpa till att betala hyran.” /Ungdom

FAKTISKT UTDRAG UR UNGDOMS DAGBOK

7 oktober 2023

Han säger att jag inte hjälper till med ekonomin, men jag har på 3 månader swishat honom 22 000, dessutom tar han mitt csn. Om mina pengar går till räkningar som han säger eller om han spelar bort allt är oklart.



Det emotionella ansvaret

Många av barnen beskriver att de bär ett stort emotionellt ansvar då de tar hand om och konstant anpassar sig efter sin förälders mående. Barnen berättar om att de själva får stänga in sina egna känslor och tränga undan sina egna behov då det blir viktigare att se till att förälderns mående är så stabilt som möjligt. Barnen lär sig se nyanser i förälderns beteende som kan ge ledtrådar om hur sjukdomen påverkar dem, om det är en bättre period på gång eller en värre. Många av barnen tror att det är deras fel att deras förälder mår dåligt.

”Jag var min pappas psykolog. Det var jag som tröstade honom när han grät. Det blev mitt ansvar att se till att han mådde bra. Jag fick dåligt samvete när mina vänner ville ses för jag kände ett ansvar att vara hemma med pappa.” /Ungdom

Det tar mycket tid av barnen att finnas där för sin förälder och ge emotionellt stöd, vilket också gör att de sällan får slappna av helt och fullt. De finns till hands för att reglera sin förälders känslor, uppmuntra, stödja och ibland krishantera när förälderns sjukdom tar överhand och orsakar en psykos eller ett suicidförsök.

”Jag har en ständig rädsla för att min mamma ska må sämre. Alltid varit uppmärksam på henne, försökt se signaler på att hon mår sämre. Alltid funnits där som ett bollplank, lyssnat, stöttat och hjälpt till så gott jag kan.” /Ungdom

Det sociala ansvaret

Vissa barn beskriver hur de ofta försöker skydda sin förälder i sociala situationer. Det kan vara att styra om konversationer så de inte ska handla om föräldern, att ljuga om saker som föräldern gjort eller inte gjort eller att helt enkelt se till att ingen annan vet om hur situationen ser ut hemma. Barnen beskriver att de hjälper föräldern att undvika att hamna i sociala situationer där den kan upplevas som ”konstig”, och hjälper föräldern att navigera i de situationer som ändå uppstår.

”Jag vill inte att folk ska se henne som jag ser henne. Om vi är på släktkalas har det till exempel varit att jag känner att jag måste styra konversationen bort från henne. Jag vill att hon ska prata så lite som möjligt. För jag vill inte att de ska tycka att hon är konstig. Eller typ att om hon drar något dåligt skämt så känner jag att jag måste skratta åt det för att det inte ska bli konstig stämning.” /Ungdom

Barnen blir duktiga på att söka av omgivningen efter "triggers" som plötsliga ljud eller sensoriska intryck, som kan försämra förälderns tillstånd. De blir experter på att läsa av stämningen i ett rum och göra allt de kan för att förbättra den och undvika konflikter. Denna konstanta beredskap, i kombination med rädslan för att bli "på-komna" av omvärlden, leder till en successiv isolering. När barnen inte kan och orkar ta del av annan gemenskap än den som finns hemma försämras ofta deras eget mående och gör det också svårare för andra vuxna att förstå hur barnets situation faktiskt ser ut.

Osynliggörande av egna behov

När barnen beskriver sin situation är det återkommande att de inte har möjlighet att se till sina egna behov, både de emotionella och de praktiska. Många berättar om hur de aldrig fick utrymme att vara ledsna och att det aldrig fanns någon som kunde erbjuda tröst. Istället var det de som behövde trösta sin förälder. De har lärt sig att måna om andras känslor, men också att trycka undan sina egna. Det kommer också fram en stor avsaknad av praktisk omsorg som till exempel att få hjälp med läxor eller bli skjutsad till en träning. Att inte lära sig hur grundläggande omsorg kan se ut leder för många av barnen till att de även senare i livet upplever att det är svårt att fråga om hjälp eller ens känna sig berättigad till det.

"Jag måste hålla ihop och se till så att allt fungerar som det ska."
/Ungdom



Många av barnen känner sig väldigt ensamma och vet inte att det finns andra i en liknande situation och hjälp att få. De gör det "bästa av situationen" på egen hand och det kan därför dröja länge tills de vågar söka hjälp eller att någon utomstående uppfattar allvaret.

"Jag kan fortfarande inte riktigt sova ordentligt. Jag har väldigt svårt att ta mina egna känslor på allvar. Att sätta mina känslor först och att inte må dåligt över att jag har känslor. För att han var den enda som fick må dåligt när han mådde dåligt." /Ungdom

Brist på information och förståelse – att leva i ovisshet

En stor utmaning för många barn är att de inte får tillräckligt med kunskap om sin förälders sjukdom. Det är ofta svårt för dem att greppa vad diagnosen faktiskt innebär i praktiken och hur den påverkar förälderns humör eller sätt att vara mot sin omgivning. Ofta får de bara svävande svar eller ingen information alls, vilket skapar ett tomrum som de själva tvingas fylla genom att gissa eller dra egna slutsatser om situationen. Barnen söker kunskap på internet för att lära sig mer, vilket leder till att de på egen hand googlar upp sjukdomar, symtom och diagnostik.

49 procent av alla barn i Maskrosbarns enkätundersökning uppger att de har behövt ta reda på information om sin förälders sjukdom själva, till exempel genom att googla.

"Jag satt och googlade och försökte förstå. Vad kan det här vara för någonting som gör att mamma reagerar så här? För att det var aldrig någon som berättade för mig." /Ungdom

När tydliga förklaringar saknas är risken stor att barnet själv försöker tolka och förstå. Ofta tror barnen att förälderns trötthet eller irritation beror på en själv, snarare än på sjukdomen. Många av barnen beskriver tyngden de bär på då de tror att det är deras fel att föräldern är sjuk, något de inte skulle behöva känna om de fick rätt och riktig information från vuxna.

Denna brist på kunskap kan också skapa en onödig oro, då ovissheten och de egna tankarna kan vara mer skrämmande än den faktiska sanningen. Många barn upplever att vuxna försöker skydda dem genom att hålla inne med information men verkligheten är att barnen ofta redan ser och är väl medvetna om de svårigheter som föräldern har. För dem skulle ökad kunskap inte vara en belastning, utan tvärtom fungera som en välbehövlig avlastning. Utöver ren fakta om diagnosen finns också ett djupt behov av att känna trygghet. De vill veta att någon tar hand om

deras förälder, hur vägen framåt ser ut och vad de kan förvänta sig av framtiden. Genom att inkludera barnen och ge dem ärliga svar kan vi lätta tyngden på deras axlar och visa att de inte står ensamma i sin situation.

”Jag önskar att någon vuxen hade tagit sig tid att förklara vad som faktiskt hände med min förälder. Inte med svåra ord eller långa diagnoser, utan med ärlighet och omtanke. Som barn förstod jag att något inte stod rätt till, men ingen sa något – och tystnaden blev nästan värre än verkligheten.” /Ungdom

Oro, rädsla och otrygghet – en ständig klump i magen

Att växa upp med en förälder som har en psykisk sjukdom beskrivs av många barn som att ständigt bära på en klump i magen. De berättar om tyngden i att aldrig veta hur dagen kommer att bli – om föräldern kommer att orka ta sig upp ur sängen eller om dagen istället präglas av mörker och hopplöshet. Barnen beskriver också hur oron ständigt följer dem, även under perioder då föräldern mår bättre.

Att det är svårt att helt slappna av även när vardagen tycks fungera bra. För många skapar oron konsekvenser i form av att det är svårt att koncentrera sig i skolan. Barnen beskriver hur tankarna ofta går till hur föräldern har det hemma, om den kommer klara sig på egen hand under dagen eller om måendet kommer att vara ännu sämre när barnet kommer hem igen. Det finns många gånger en stark rädsla för att göra fel, särskilt i relation till föräldern. Att ens egna handlingar kan leda till att föräldern mår sämre eller behöver läggas in. Oron handlar också om att inte veta hur man ska förhålla sig till föräldern och vad som egentligen är rätt att göra i en situation med en sjuk person. Det är många gånger svårt för barnen att kunna skilja på sjukdomen och personen, speciellt när det kan variera i tillstånd, sjukdomssymtom och mående, ibland från dag till dag.

”Mamma blev sjuk för runt 10 år sedan. Idag är jag 18 år och är livrädd att hon ska må så dåligt igen att hon slutar fungera. Idag kan hon jobba, vistas bland folk, ljud och ljus. Hon klarar av vardagliga sysslor och fungerar utåt sett som alla andra. Hon blir inte 100 procent frisk men det är bättre. Men det kommer dagar då hon faller ner i ett mörkt hål och det knappt går att få kontakt med henne. Då blir jag livrädd. Dagar då jag är rädd och tror att hon kommer behöva bli sjukskriven igen och inte kommer klara av att göra något

som hon tycker är kul eller leva ett okej liv. Rädslan över mammas mående har jag alltid känt mig så ensam i. Ingen som inte har varit i den situationen kan på riktigt förstå tror jag. Oron och rädslan för mammas dåliga mående är ständigt en ångestklump i min mage.” /Ungdom

Flera barn vittnar om en rädsla för att föräldern ska ta ut sin egen frustration och aggression kopplat till sjukdomen på dem och hur de “tassar runt” för att inte råka provocera eller göra något som kan störa föräldern. Hemmet som borde vara en av de tryggaste platserna, beskrivs istället som en instabil miljö där “trådarna alltid är spända” och där minsta lilla sak kan trigga aggression, hot eller ett skov av djup depression. Denna konstanta osäkerhet gör att barnen utvecklar en förmåga att läsa av signaler i föräldrarnas mående med stor precision; de letar efter tecken på om föräldern har ett sjukdomsskov, om ett utbrott är nära eller om föräldern riskerar att skada sig själv. Tillvaron innebär att kroppen befinner sig i ett konstant tillstånd av stress, en så kallad “fight or flight”-respons, som sällan eller aldrig får slås av. Barnen berättar om hur de aldrig känner sig helt säkra eller lugna i sin förälders närvaro.

”Jag både älskar och avskyr mammas bättre perioder, perioderna när hon skrattar mer och är glad, för det är i mitt huvud bara en tickande bomb. När mamma är glad blir jag nästan mer orolig, jag är rädd att hon visar sig glad för att hon vill ge mig en bra sista tid innan hon tänkt avsluta allting. Jag går runt på helspänn och väntar på att det smäller och jag försöker göra allt i min makt för att inte bli anledningen. Jag diskar, lagar mat, handlar, städar, swishar pengar, frågar inte om hjälp och ber inte henne om något. Jag pratar inte om hur jag mår. Bara en liiten brödsmula på bänken, en dörr jag råkar dra igen lite för hårt, en enda grej som går lite snett och allt är förstört. Det är som att hela huset balanserar på mina små ord och mina små rörelser.” /Ungdom.

En svår konsekvens av vaksamheten är hur den ofta lever kvar långt efter att den omedelbara faran är över eller efter att barnet har flyttat hemifrån. Många beskriver hur de som vuxna fortfarande kämpar med att slappna av och har svårt att förstå varför kroppen fortsätter att vara spänd och beredd på katastrof.

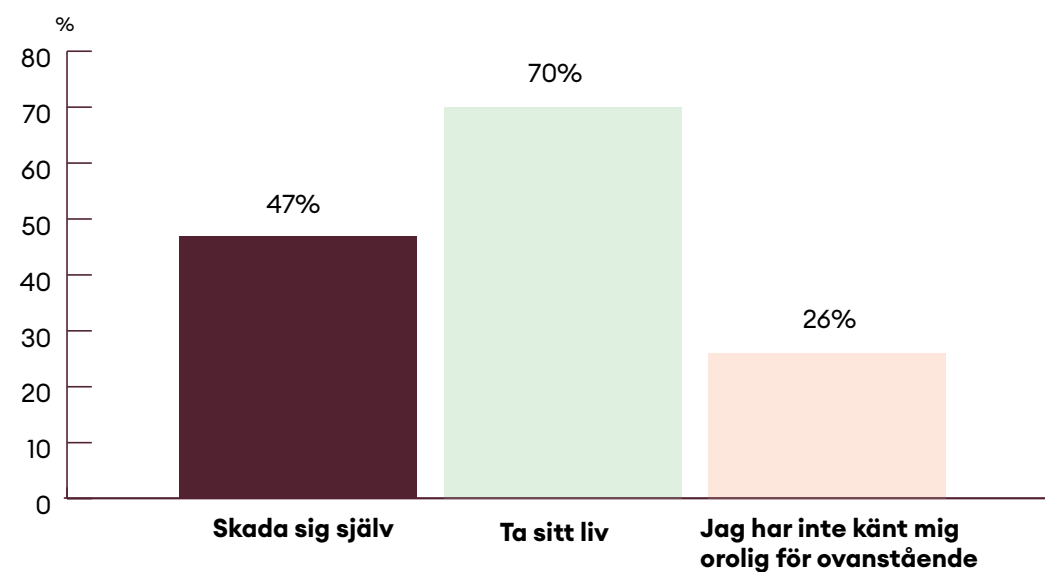
”Jag har varit otroligt rädd. Rädd att komma hem och hitta min mamma död.” /Ungdom

För många av barnen finns en konstant oro för sin förälders mående. Det handlar inte bara om humörsvängningar eller svårare skov utan också om den största rädslan – att föräldern ska ta sitt liv när barnet inte är där.

“Det är hemskt att vara rädd för att han ska försöka ta livet av sig igen. Tänk så lyckas han denna gången, vad händer då, vad händer med mig? Man tar på sig ansvaret och gör allt i sin makt för att inte förlora sin förälder.” /Ungdom

FRÅGA

Har du känt dig orolig över att din förälder ska...
(du kan välja flera alternativ)



FAKTISKT UTDRAG UR UNGDOMS DAGBOK

4 november 2023

Var ska jag ens börja. Hela mitt liv har vänts upp och ned på bara några dagar. Allting började i fredags. Jag hittade mamma på golvet i panik och hon upprepade hur hon inte längre ville leva. Under helgen gick jag med en konstant oro då hon flertalet gånger hotat om att ta livet av sig.



Oro att bli som sin förälder

Många barn och unga känner en stark oro för att de som vuxna ska bli som sin förälder. Ofta beror oron på att man saknar kunskap om psykiska sjukdomars ärftlighet, eller hur mycket ens egen uppväxt påverkar framtiden. Barnen är mycket medvetna om förälderns psykiska sjukdom och detta har en betydande inverkan på deras egen identitet, mående och tankar om framtiden. Många kämpar med att hantera konsekvenserna i det egna måendet och uttrycker en stark önskan att inte själva bli som sina föräldrar.



Forskning bekräftar dessvärre att man som barn till en förälder med en psykisk sjukdom bär på en ökad sårbarhet.⁵ I barnens egna berättelser blir det också tydligt att ångest, depression och andra psykiatriska diagnoser är vanligt förekommande. Många barn beskriver också hur de lever med en dålig självkänsla och stora utmaningar med känsloreglering som en direkt följd av föräldrarnas tillstånd.

"Man lär sig ju allting från sina föräldrar och när ens förälder mår psykiskt dåligt så lär man sig att må så också. Man får ju det från sina föräldrar och man lär sig att hantera sina känslor så som ens föräldrar gör." /Ungdom

Det är också vanligt att barnen funderar över sin förmåga att själva bli bra föräldrar i framtiden. En rädsla är att barndomens erfarenheter ska sitta kvar och att de ska behandla sina egna framtida barn på samma sätt som de själva blivit behandlade. Den största drömmen är ofta att få ett stabilt och "vanligt" liv, men det kan kännas svårt eller till och med omöjligt när man inte har fått lära sig bra strategier för att hantera livets motgångar eller hur man bygger upp ett fungerande liv med jobb, fritidssysslor och ett tryggt hem.

"När man lär sig hur världen fungerar av någon som själv inte har en äkta världsbild blir det svårt att avgöra själv senare i livet. Mina trauman kommer följa med mig hela livet." /Ungdom

Att inte bli som sin förälder kräver medvetenhet och strategier för att undvika upprepningar. För att klara att stå emot och hitta nya vägar berättar barnen om hur ovärderligt det är med stöd från andra, någon som kan hjälpa en att inse att "du inte behöver bli som din förälder". Insikten om att man kan ha sitt eget liv, vara lycklig och inte behöva må dåligt beskrivs som centralt för att kunna och orka bryta med invanda mönster.

FAKTISKT UTDRAG UR UNGDOMS DAGBOK

23 december 2023

Jag vill skapa en familj, en som umgås, kramas, äter tillsammans, reser, firar högtider på mysiga sätt, hittar på saker tillsammans, går på promenader, bor tillsammans. Och ja helt enkelt bara finns för varandra.



⁵ Se bland annat Felitti, V. J., m.fl., "Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study", American Journal of Preventive Medicine, vol. 14, nr. 4, 1998, s. 245–258.



Skuld – att känna sig ansvarig för föräldrarnas sjukdom

Skuld är ett centralt tema i barnens berättelser. Många beskriver att de trots att det är deras fel att föräldern mår dåligt och upplevt att om föräldern till exempel skulle begå suicid så hade det varit deras fel.

Skuldbördan förstärks ofta av föräldrarnas egna uttryck och anklagelser. I flera vittnesmål beskriver barn hur föräldrar direkt har lagt ansvaret för sin sjukdomsbild på dem. För ett barn är det förenat med stora svårigheter att förstå och värdera dessa anklagelser, särskilt när de kommer från deras egen förälder. Ett barn berättar om hur hon under en skoldag fått ta emot många och långa sms där hennes mamma förklarar hur hon ska ta sitt liv och hur det på olika sätt är barnets fel. Ett annat barn berättar:

"När jag var 13 år fick jag bo ensam med min lillebror som då bara var 11 år. Vår mamma hade lämnat oss för att bo med någon gubbe i en annan stad 5 mil bort. När vi ringde och bad henne komma hem blev hon arg och sa att det var vårt fel att hon mådde dåligt och att om hon tog livet av sig skulle det också vara vårt fel." /Ungdom

”Det kändes som att det var mitt fel. Att det var jag som var problemet. Att han mådde dåligt för att det var jag som var jobbig.”

/Ungdom

Skulden beskrivs som en enorm börda som påverkar barnen både i nuet och på lång sikt. Det är vanligt att barn tar på sig ett ansvar för föräldrarnas mående som ligger långt utanför deras förmåga och roll. De stöttar, lyssnar och tar ett stort praktiskt ansvar men bär ändå på en känsla av att föräldrarnas sjukdom är deras fel. Denna situation innebär att barnet ständigt lever med tvivel på om deras hjälp räcker till eller om de kommer att få bära skulden för föräldrarnas sämre mående.

”Jag har varit rädd för att jag ska vara orsaken till att hon läggs in. En gång sa jag nej till en fika med henne och ställde in sista minuten. Dagen efter ringde soc och sa att hon var inlagd. Efter det var jag jätterädd för att jag skulle vara orsaken till att hon mår dåligt.”

/Ungdom

Situationen förvärras av en upplevd brist på stöd från vuxenvärlden. När skola och vård inte agerar på tydliga varningssignaler, tolkar barnen ofta detta som att deras situation inte är tillräckligt allvarlig eller att det är deras eget ansvar att lösa problemen. Detta kan skapa en känsla av att vara övergiven av systemet och lämnad ensam.

Skam – att bära på en hemlighet

För barnen som växer upp med en förälder med psykisk sjukdom beskrivs skammen inte bara som en känsla, utan som en tung och ofta ensam börda som påverkar hela livet. Skammen påverkar allt från den egna självbilden och sociala relationer till förmågan att våga be om hjälp.

”Jag har skämts över min hemsituation många gånger, jag har behövt hitta på lögnen till varför jag inte kan åka iväg, varför jag behövt jobba och varför jag inte kan spara mina pengar.” /Ungdom

Många barn bär på en stark skam över sin hemsituation, vilket ofta leder till en social isolering. Rädslan för att vänner ska bevittna föräldrarnas beteende eller se brister i hemmiljön gör att många undviker att ta hem kompisar. Detta är sällan ett självvalt avståndstagande från vänner, utan snarare en konsekvens av hur hemmet

upplevs som otryggt och att skammen över att inte ha det “som alla andra” gör att man försöker dölja sin situation. Det finns en djup oro för att bli dömd eller att vännerna ska tro att man själv också är lika sjuk som sin förälder.

”Det kändes som att jag var den enda och som att det var så konstigt att det hände just hemma hos mig. Jag vågade inte säga någonting. Det kändes som att någon kommer tycka att jag är konstig eller att det är mitt fel.” /Ungdom

Barnen beskriver hur svårt det är att bära känslan av att skämmas över sin förälder och hur detta skapar en mur mot omvärlden. När man inte vågar vara öppen med sin vardag fördjupas känslan av ensamhet och det blir svårare att våga släppa sin fasad och öppna upp om sin situation för andra. Samtidigt känner sig många bortglömda och ignorerade även inom den egna familjen och har en önskan om att någon utifrån ska förstå deras situation och hjälpa dem. Tron på att ens situation inte är något som man ska berätta om kan förstärkas av föräldern, antingen medvetet eller omedvetet. Det finns också berättelser om föräldrar som uttryckligen förbjudit barnen att prata om situationen hemma, vilket ger barnet signalen att deras verklighet är något skamligt som måste döljas.

”En stor del som har gjort att jag inte pratar om min hemsituation är att min mamma sa att jag inte fick lov att göra det. Och då blir det ju ännu mer att man blir tyst om det. Det är liksom skämmigt att prata om det, man ska inte prata om det.” /Ungdom

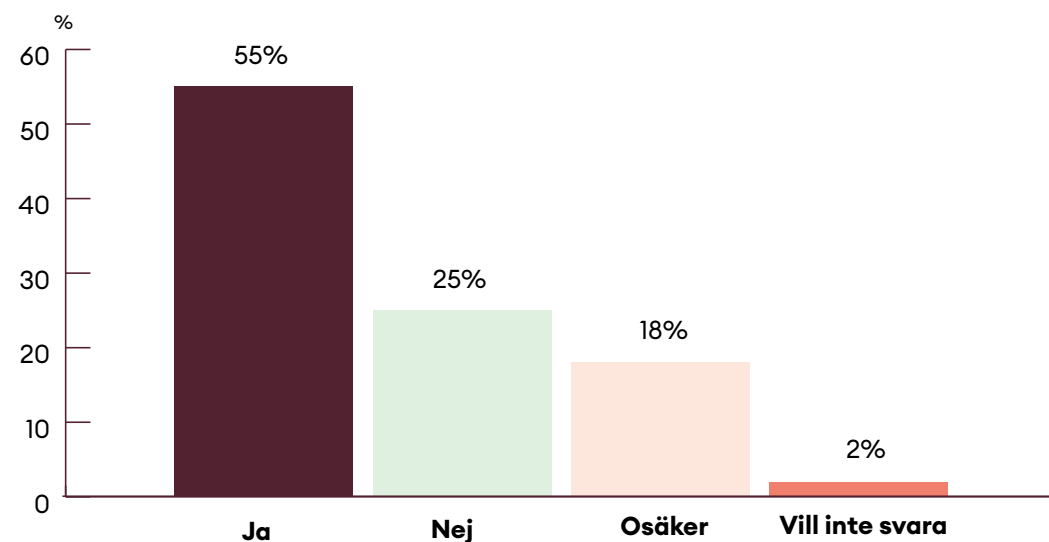
Våld

Våld är ett återkommande och smärtsamt tema i många barns berättelser. För barn som lever med en förälder med psykisk sjukdom är våldet sällan en enstaka händelse, utan snarare en del av hemmiljön där föräldrarnas mående får direkta konsekvenser för barnens säkerhet och trygghet. Våldet tar sig uttryck i många former – fysiskt, psykiskt, ekonomiskt och materiellt, och skapar sår som barnen ofta bär med sig långt in i vuxenlivet.

”Jag kunde märka ett samband mellan våldet och hennes dåliga perioder. Det kunde vara smågrejer som att jag ville leka med henne eller att jag sa att jag var hungrig. Hon hade så kort stubin när hon var i en dålig period med sitt mående.” /Ungdom

FRÅGA

**Har du blivit utsatt för någon typ av våld av din psykiskt sjuka förälder?
(t.ex. psykiskt, fysiskt, sexuellt, ekonomiskt eller materiellt våld)**



Det fysiska våldet beskrivs som allt ifrån slag och att bli nedknuffad för trappor, till att föremål kastas i hemmet. För många barn innebär detta inte bara en rädsla för den egna kroppen, utan också ett tungt ansvar för att skydda sina yngre syskon. Det är inte ovanligt att äldre barn gömmer sina syskon på rummet för att bespara dem från att se eller höra våldet som pågår i hemmet.

”När jag inte kunde stoppa mina föräldrar från att bråka försökte jag distrahera min syster. Försökte ta henne till mitt rum och låta henne leka med mina leksaker och leka med henne och trösta henne, berätta historier för henne, spela med henne, göra det jag kunde för att hon inte skulle påverkas lika mycket som jag gjorde.” /Ungdom

Det psykiska våldet beskrivs som särskilt svårt att värja sig mot. Barnen vittnar om hur föräldrar använder sitt eget dåliga mående som ett maktmedel eller hot. Det kan handla om att få meddelanden där föräldern skuldbelägger barnet för sina egna tankar på suicid. Kränkningar, manipulation och verbala påhopp är också vanligt förekommande. Det kan handla om föräldrar som medvetet försöker väcka skuld-känslor eller barn som blir kallade själviska när de uttrycker att de inte orkar bo hos eller besöka den sjuka föräldern.

Våldet sträcker sig även till ekonomiska och materiella aspekter. Barnen berättar om föräldrar som i affekt tömmer deras bankkonton eller förstör deras ägodelar, ibland som en medveten handling för att skada eller skrämja.

Konsekvenser för barnets hälsa, utveckling och skolgång

Att växa upp med en förälder som har en psykisk sjukdom formar ofta barnets utveckling och hälsa både här och nu och på lång sikt. Forskning har visat att negativa barndomsupplevelser och riskfaktorer såsom att växa upp med en förälder med psykisk sjukdom får allvarliga följder under en människas hela liv. Man kan se ett samband mellan barndomstrauma och hälsoproblem genom hela livet, även i vuxen ålder. Starkt förhöjda nivåer av stress under uppväxten leder till förhöjd risk för till exempel inflammatoriska sjukdomar (därmed ökad risk för hjärt-kärlsjukdomar och tumörer), andra allvarliga kroniska sjukdomar, alkohol-, och drogmissbruk, kronisk depression, ångestsyndrom, arbetslöshet och relationsproblem.^{6 7}

Barnens berättelser visar tyvärr det som forskningen redan slagit fast: att deras uppväxt har påverkat deras hälsa. För många blir stressen så pass hög att den visar sig som fysiska symtom, såsom ihållande magsmärtor eller huvudvärk. Det är också vanligt att barnen utvecklar djup nedstämdhet, depression, prestationsångest, självskadebeteende, missbruk och svårigheter i relationer. I barnens berättelser återkommer skildringar av dödsönskningar, ensamhet och en känsla av värdelöshet som präglar vardagen. Den ständiga exponeringen för föräldrarnas instabilitet och i vissa fall våld, leder ofta till posttraumatiskt stressyndrom (PTSD), trauman som barnen själva beskriver kommer att följa dem genom hela livet.

”Jag har haft självmordstankar sedan jag var nio, det säger nog det mesta.” /Ungdom

Trots att en uppväxt präglad av föräldrarnas psykiska sjukdom innebär stora risker för barnets framtida hälsa och mående finns det goda möjligheter att förebygga negativa konsekvenser. En vuxenvärld som ser och fångar upp barnen i ett tidigt skede möjliggör tidiga insatser innan barnet utvecklar en egen problematik eller ohälsa.

6 Felitti, V. J., m.fl., "Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study", American Journal of Preventive Medicine, vol. 14, nr. 4, 1998, s. 245–258.

7 Se även Folkhälsomyndigheten, Samband mellan utsatthet i barndomen och senare vård för psykiatriska tillstånd: Resultat från en registerbaserad kohortstudie i Sverige, version 2, Östersund: Folkhälsomyndigheten, 2023.

Skola och fritid

För barn är en av de viktigaste skyddsfaktorerna att klara grundskolan med godkända betyg, särskilt för dem som lever under svåra hemförhållanden. Flera barn vittnar dock om hur hemmiljön försvårar deras skolgång. Den ständiga oron för föräldern gör det svårt att ta till sig undervisningen. Många beskriver hur tankarna på hur föräldern har det hemma tar upp allt utrymme och fokus. För andra leder den egna psykiska ohälsan till hög frånvaro.

”Jag orkade inte gå till skolan. Jag hade jättemycket ansvar hemma och jag var tvungen att skolka för att följa med mamma till sjukhuset och alla läkarbesök.” /Ungdom

För vissa leder jakten på bekräftelse från vuxna i skolan till en utmattande överprestation där de äntligen kan få känna sig duktiga och bli sedda. Det blir en utmaning för vuxna att se och uppmärksamma de barn som verkar fungera väl och presterar bra utåt.

Eftersom dessa barn ofta har bra betyg och fungerar väl i gruppen går de under radarn och deras behov av extra stöd missas. Som ett barn uttrycker det: "Eftersom jag har bra betyg så är det ingen som bryr sig om hur jag mår egentligen".

För många barn är skolan dock en frizon och välbehövlig paus från den oförutsägbara tillvaron hemma. Det beskrivs som en plats där de kan vila i ett "normalt" sammanhang och slippa bära ansvaret för föräldrarnas mående för en stund. Det finns tillgång till vuxna, både lärare och elevhälsa, som kan ge stöd och bekräftelse.

”Det var en trygghet för mig att vara i skolan för då behövde jag inte vara hemma och se min mamma sova hela dagen.” /Ungdom

Vikten av egna frizoner är något flera av barnen lyfter. Att ha tillgång till meningsfulla fritidsaktiviteter kan för många göra en enorm skillnad. Dessa sammanhang erbjuder inte bara en välbehövlig paus från hemmet, utan ger också barnet en möjlighet att bygga en egen identitet skild från sin förälders, känna gemenskap och uppleva trygghet.

”Jag spelar basket och har gjort det sedan jag var 14. Det har varit min frizon. Där kan jag släppa allt.”/Ungdom



Till dig som är ung och till dig som vill förstå

Det här kapitlet är skrivet direkt till dig som växer upp med en förälder med psykisk sjukdom, för att du ska veta att du inte är ensam. Kanske hittar du även svar på några av de frågor du bär på. Texten är skriven tillsammans med ungdomar som själva har vuxit upp med en förälder med psykisk sjukdom.

Till dig som är vuxen: Genom att läsa barnens egna frågor och svar får du en unik inblick i de funderingar som barnen bär på. Kunskap som är avgörande för att kunna ge rätt information och stöd.

Ungdomarnas Frågor & Svar

Texten nedan är framtagen av ungdomar från Maskrosbarn. Här belyser de frågorna de bar på under sin uppväxt, men framför allt ger de de svar som de själva hade behövt då.

Hur vet jag om min förälder är sjuk eller inte?

Som barn eller ungdom kan det vara jättesvårt att veta om en förälder är sjuk och vilken sjukdom föräldern har, särskilt när föräldern kanske själv inte vill eller kan erkänna det.

Men här är det viktigaste: Du behöver inte veta namnet på en diagnos eller ha ett kvitto på en sjukdom för att din upplevelse ska vara sann. Om det känns jobbigt eller otryggt hemma, så räcker det. Det är din känsla som räknas och du har rätt till stöd och svar utifrån hur du har det.

Är det mitt fel att min förälder mår dåligt?

Det är aldrig ditt fel att din förälder mår dåligt, men det är förståeligt att du känner så. När en förälder mår dåligt kan deras humör växla snabbt och föräldern kan säga saker som får dig att känna att ansvaret ligger på dig. Om stämningen hemma ändras beroende på vad du gör, är det naturligt att tanken 'det är nog jag' dyker upp. När vuxna inte orkar bära sitt eget mående eller inte får rätt hjälp, kan det tyvärr spilla över på barnet.

Men det är viktigt att veta: en vuxens mående är aldrig ett barns ansvar. Även om ni bråkar eller om din förälder i stunden säger att det är ditt fel, är det alltid den vuxne och andra vuxna omkring er som bär ansvaret, aldrig du.

Min förälder säger att jag inte får berätta hur jag har det hemma, får jag det?

Ja, du får alltid berätta. Föräldrar säger ofta så för att de är rädda eller skäms. Att berätta om hur du har det är inte att svika din förälder, det är att ta hand om dig själv. Om du är rädd för vad som händer om du berättar kan du börja med att säga just det till en vuxen du litar på: "Jag vill berätta något, men jag är rädd för vad min förälder ska säga". Då kan ni hjälpas åt att hitta ett tryggt sätt att berätta på.

Vad kan jag göra själv? Finns det någon hjälp för mig?

Du kan inte fixa din förälder. Det ansvaret ligger på vuxna och sjukvården. Din kraft ska gå till dig själv.

Börja prata: Det är läskigt i början, men du behöver inte berätta allt på en gång. Säg bara som det är: "Det känns tungt hemma".

...

Hitta en frizon: Hitta en plats, som stallet, gymmet eller hos en kompis, där du får tänka på annat. Att ha roligt är inte att svika, det är nödvändigt.

Sök gemenskap: Du är inte ensam. På Maskrosbarn finns till exempel vuxna som lyssnar och andra ungdomar som lever i precis samma situation.

Är det okej att älska min förälder och samtidigt tycka att den gör elaka saker?

Ja, det är helt okej. Faktum är att det är väldigt vanligt. Man kan älska sin förälder och samtidigt känna stark ilska, besvikelse eller till och med avsky för hur föräldern beter sig när den mår dåligt. Du kan älska personen, men hata sjukdomen och beteendet. Det går att känna båda sakerna samtidigt.

Ibland skrattar min förälder och då känns det mer normalt igen. Betyder det att jag då överdriver och det inte är så dåligt hemma?

Nej, det betyder det inte. Att det finns bra stunder ibland betyder inte att det jobbiga försvinner eller blir mindre sant.

Min förälder blir arg när jag är ledsen. Den säger att jag inte har något att vara ledsen över eftersom den mår sämre än jag. Har jag rätt att vara ledsen även om det är min förälder som är sjuk?

Ja, till hundra procent. Det är ingen tävling i vem som mår sämst. Din förälder har ansvar för sitt eget mående, men du har rätt till dina känslor och till att reagera på hur sjukdomen påverkar dig och ditt liv. Att en förälder mår dåligt innebär inte att dina känslor är mindre viktiga eller får förminskas.

Hälsningar

Vid en av våra workshops fick ungdomarna skriva hjärtan med hälsningar till barn som just nu växer upp i samma situation som de själva gjort. Här följer ett urval. Vi på Maskrosbarn vill också hälsa att vi finns här om du behöver oss, tveka inte att ta kontakt.

Det kommer en dag då du inte längre känner dig så himla ensam. Varma kramar från ett maskrosbarn till ett annat.

Du är inte ensam i dina känslor. Jag har känt exakt som du. Du förtjänar att må bra, bara få vara barn och få känna dig sedd och älskad.

Låt inte dina föräldrar definiera dig och ditt liv

Våga be om hjälp och våga prata, det finns hopp, jag tror på dig! kram kram

Din förälders mående är aldrig ditt ansvar!

Inget är ditt fel. Du kan alltid fråga om hjälp. Glöm inte bort att ta hand om dig själv.

FAKTISKT UTDRAG UR UNGDOMS DAGBOK

13 maj 2024

Jag har börjat gå hos Maskrosbarn. Där får jag träffa andra ungdomar som går igenom liknande saker som jag. Jag har börjat gå i deras coachprogram också. Jag träffar min coach varje vecka. Maskrosbarn har verkligen räddat mig. Jag har också fått världens finaste soc-tant, hon är verkligen supersnäll och har följt med mig på många möten överallt.





Att uppmärksamma barn till föräldrar med psykisk sjukdom

Du kan vara den vuxna som gör skillnad

Kanske är du en bekymrad granne, en uppmärksam förskolepedagog, en fotbolls-tränare eller en bekant till familjen? Vi har alla ett gemensamt ansvar att se och fånga upp barn som har en förälder med psykisk sjukdom. På Maskrosbarn möts vi ofta av vuxna som känner en osäkerhet kring hur man kan ge ett barn i denna situation stöd och information. Kom alltid ihåg att det viktigaste är att du gör något, inte att det blir perfekt. Här kommer därför en guide till dig som vill sträcka ut en hand till ett barn i din närhet.

Din roll som medmänniska

Du behöver inte vara psykolog eller expert för att göra skillnad i barnets liv. Det räcker långt att bara vara varm och snäll. Om du känner dig nervös inför att prata med barnet, föreställ dig då hur nervöst det kan kännas för barnet att berätta för dig.

Du kan göra stor skillnad genom att:

- **Våga se:** Om du anar att något inte står rätt till, lita på din magkänsla.
- **Våga fråga:** Det är sällan samtalet som skrämmer barnet, utan ensamheten i att ingen ser vad som pågår.
- **Våga stanna kvar:** Du behöver inte lösa allt. Att bara finnas där och lyssna betyder ofta mycket för barnet.

Handfasta tips – från tanke till handling

Här bryter vi ner hur du kan agera, ger dig verktyg och vägledning i vad du kan säga och vad du bör undvika.



Var uthållig och visa att du finns där.

Fortsätt hälsa och vara glad även om barnet avvisar dig första gången. Din uthållighet visar att du är en trygg person som inte ger upp. Erbjud praktisk avlastning såsom skjuts till träningen eller få hjälp med läxan.



Fokusera på barnet.

Fråga "Hur mår du?" istället för att fråga hur föräldern mår. Visa intresse för barnets situation, inte förälderns mående.



Bekräfta barnet.

Säg till exempel: "Jag förstår att det känns tungt" och "Tack för att du berättade för mig."

Tvinga inte fram samtal.

Om barnet vill prata om fotboll istället för pappa, prata om fotboll.



Gör inte barnet till en rapportör.

Att enbart ställa frågor om förälderns situation, mående, medicinering och läkarbesök riskerar att förstärka barnets känsla av ansvar.



Förminska inte barnets upplevelse.

Säg inte att "alla har det lite jobbigt ibland" eller att "din förälder mår säkert bättre snart".



Våga benämna sjukdomen.

Säg "depression" eller "ångest". Det hjälper barnet att förstå att det är en sjukdom och inte förälderns personlighet. Att leva i ovetskap är värre än sanning och tydlighet. Barnet lever i det svåra varje dag.



Lyft bort skuld och ansvar.

Säg tydligt: "Det är aldrig ditt fel att din förälder mår dåligt och det är inte ditt jobb att göra din förälder frisk."



Var tydlig med din roll.

Förmedla att du är en vuxen som bryr dig och att din dörr alltid är öppen om det blir för stökigt hemma.

Använd inte luddiga förklaringar.

Undvik att säga att "mamma är bara lite trött". Barn ser och hör allt, de behöver ärlig och rak information för att förstå sin verklighet.



Uppmuntra inte barnets vuxenansvar.

Boosta inte barnet med komplimanger för att det är "duktigt" som städar, lagar mat eller tar hand om sina syskon. När vi ger mycket beröm för att barnet tar vuxenansvar, bekräftar vi indirekt barnets bild att det är deras jobb att hålla ihop familjen.



Bli inte en del av hemligheten.

Om barnet berättar något allvarligt var tydlig med att du som vuxen kan behöva hjälpa barnet att söka hjälp genom att göra en orosanmälan. Förklara vad en orosanmälan är, vad socialtjänsten gör och vilken hjälp man kan få där. Låt barnet läsa orosanmälan innan du skickar den.



Tips på öppningsfraser i samtal med barnet

Låt aldrig rädslan för att "göra fel" hindra dig från att försöka.

Här är några sätt att börja:

- Jag har tänkt på att det verkar som att du får ta mycket ansvar hemma, hur känns det för dig?
- Jag har märkt att din mamma/pappa inte verkar må så bra just nu. Hur är det för dig när det är så hemma?
- Ibland när en förälder mår dåligt så kan man som barn känna sig ensam eller orolig, känner du igen dig i det?

De 5 viktigaste sakerna som barnet behöver höra

Det kan vara svårt att veta vad man ska säga till ett barn i denna situation. Här är barnens egna tips om vad de hade behövt höra från en vuxen:

- Det är inte ditt fel att din förälder mår dåligt.
- Du är inte ensam om att ha det såhär.
- Det är inte ditt ansvar att ta hand om din förälder eller göra din förälder frisk.
- Det finns stöd att få. Hjälp barnet att hitta stöd hos till exempel Maskrosbarn, stödgrupper i kommunen, ungdomsmottagningen eller elevhälsan.
- Du har rätt att vara barn, ha ditt egna liv och må bra.



”Jag hade velat att någon sa: 'Det här är inte ditt fel'. För jag trodde länge att det var jag som gjorde något fel, att jag borde ha varit snällare, tystare, mer hjälpsam. Jag bar på en skuld som aldrig borde ha varit min.”/ Ungdom

En uppmaning från en ungdom

“Våga fråga och våga fråga många gånger. Fråga inte på ett sätt som gör att det låter som barnet eller föräldern har gjort något fel. Fråga på ett nyfiket sätt och på ett sätt som visar att du verkligen bryr dig. Då kan det bli lättare för barnet att våga öppna upp lite. Det är viktigt att inte förvänta sig att barnet ska berätta allt på en gång. Trygghet kan ta tid att bygga, speciellt för de barn som har det jobbigt hemma och inte upplever trygghet hemma i samma utsträckning som man hade önskat. Barn förstår mer än vad vuxna tror, så det är viktigt att fånga upp barnen, fråga hur det mår och lyssna. Göra allt för att barnen ska få vara barn och må bra.” /Ungdom

Hälso- och sjukvårdens samt vuxenpsykiatrins ansvar

På Maskrosbarn möter vi ofta barn som aldrig uppmärksammas i sin situation, varken av hälso- och sjukvården, skolan eller socialtjänsten. Hälso- och sjukvården ser ofta barnets behov av stöd som en social fråga för socialtjänsten, medan socialtjänsten i sin tur upplever att de saknar den medicinska kunskapen som krävs för att svara på barnets frågor om föräldrarnas sjukdom.

Samtidigt är samverkan mellan dessa aktörer i stort sett helt obefintlig. Siffror från det nationella forskningsprojektet NUSO (2026) visar på en alarmerande brist i systemet. Av de drygt 17 000 insatser som kartlagts inom socialtjänsten skedde samverkan med vuxenpsykiatri i endast 86 fall, detta innebär alltså att **samverkan endast förekommit i 0,5 procent av insatserna**. NUSO konstaterar att det idag saknas etablerade strukturer för denna samverkan, och oroväckande nog planerar ingen av de deltagande kommunerna några specifika satsningar för att stärka samarbetet med vuxenpsykiatri under det kommande året.⁸

Maskrosbarns undersökning visar att endast **7 procent** av personalen inom vuxenpsykiatri **samverkar rutinmässigt och regelbundet med skola eller socialtjänst**. För att barns rätt till stöd ska tillgodoses krävs att samhällets olika aktörer kliver ur sina silos och bygger de broar som idag helt saknas.

I Maskrosbarns projekt "Varför sover pappa hela dagarna?" har vi fokuserat särskilt på att stärka arbetet med barn som anhöriga på hälso- och sjukvårdens område, och mer specifikt vuxenpsykiatrins ansvar och roll.

Trots att hälso- och sjukvården enligt lag (5 kap. 7 § Hälso- och sjukvårdslagen) ska erbjuda barn som är anhöriga information, råd och stöd, ser vi på Maskrosbarn tyvärr att lagstiftningen inte efterlevs i praktiken. Bristen på information och stöd till barn som anhöriga är ett genomgående problem inom hela hälso- och sjukvården.

8 Persdotter, B., Icke behovsprövade insatser, Karlstad: FoU Välfärd Värmland, Karlstads universitet, 2026, (NUSO PM #6), s. 8.

Implementeringsbristerna präglar inte minst vuxenpsykiatri, där uppgifter enligt en forskningsrapport tyder på att cirka en tredjedel av alla patienter har barn under 18 år.⁹

”Det finns inga rutiner på enheten för att arbeta med fokus på barn som anhöriga. Utmaningen är att implementera rutiner, arbetssätt och att få hela enheten med på tåget.”

/ Anställd inom vuxenpsykiatri

Vuxenpsykiatri har unika förutsättningar att se och fånga upp barnen, då de redan har en etablerad vårdkontakt med föräldrarna. Barnen vi möter vittnar om att deras föräldrar ofta har haft omfattande kontakter med vuxenpsykiatri men att de själva, i egenskap av anhöriga, aldrig fått någon information eller något stöd därifrån. De barn som faktiskt haft kontakt med vuxenpsykiatri har tyvärr ofta erfarenhet av bristande bemötande och bristande information.

”Ofta är det bara vi inom vuxenpsykiatri som vet att barnen finns, då de inte uppmärksammas eller märks i skolan, av socialtjänsten osv eftersom de är skötsamma och inte berättar för någon utomstående hur de har det. Vi som träffar föräldrarna är kanske de enda som vet att barnen finns och kan vara i behov av stöd.”

/Anställd inom vuxenpsykiatri

Personal inom vuxenpsykiatri bekräftar barnens bild och beskriver att arbetet med att uppmärksamma barn som är anhöriga brister. Att alliansen till den vuxna patienten står i fokus och att barn sällan involveras i behandlingen är också något som bekräftas i forskning.¹⁰ Flera studier pekar på att det traditionellt individcentrerade arbetssättet inom vuxenpsykiatri utgör ett hinder för att uppmärksamma patienternas barn. Detta mönster har identifierats i omfattande internationell forskning¹¹ och bekräftas även i en svensk kontext, där fokus på den enskilda patienten tenderar att överskugga barnens behov.¹² Forskning visar även att det är sällsynt att hälso- och sjukvården ger barnet insatser och att få barnfokuserade interventioner genomförs.¹³

9 Östman, M. & Eidevall, L., "Illuminating patients with children up to 18 years of age--a 1-day-inventory study in a psychiatric service", Nordic Journal of Psychiatry, vol. 59, nr. 5, 200.

10 Se till exempel Afzelius, M., Plantin, L. & Östman, M., "How Adult Psychiatry Professional's View Children", Journal of Psychiatry and Mental Health, vol. 1, nr. 1, 2015.

11 Se till exempel Goodyear m.fl. (2017); Maybery och Reupert (2006); Price-Robertson, Obradovic och Morgan (2017); samt Skogøy m.fl. (2018).

12 Priebe, G. & Afzelius, M., "Barns behov av information, råd och stöd när en förälder är psykiskt sjuk – på väg mot ett familjefokuserat arbetssätt i vuxenpsykiatri?", Socialmedicinsk tidskrift, vol. 94, nr. 4, 2017.

13 Priebe & Afzelius, 2017.

”Vården är ju primärt organiserad kring patientens individuella behov, vilket ibland gör att barnperspektivet riskerar att komma i skymundan.” /Anställd inom vuxenpsykiatri

Professionens budskap är tydligt: det saknas förutsättningar för personalen inom vuxenpsykiatri att fullgöra detta viktiga uppdrag och personalen möter stora hinder i arbetet med att uppmärksamma barnen. Som utmaningar i arbetet lyfter personalen bland annat tids- och resursbrist, korta vårdtider, bristande rutiner och arbetssätt, sekretess, bristande stöd från ledningen, bristande kunskap och otillräcklig kompetensutveckling. Samtidigt uttrycker personalen en stor vilja att arbeta med frågorna. Hela **80 procent** av personalen uppgav i Maskrosbarns undersökning att de ansåg att vuxenpsykiatri bör erbjuda **mer direkt stöd till barn**.

Maskrosbarns förändringskrav till vuxenpsykiatri

Idag finns ett antal utvecklade insatser, metoder och interventioner inom vuxenpsykiatri som syftar till att uppmärksamma patienternas barn (se till exempel Föra barnen på tal, Beardslee's familjeintervention och BRA-samtal). Insatserna kan rikta sig till familjen (s.k. familjeorienterade insatser) där både barn och föräldrar deltar tillsammans, till föräldern/föräldrarna utan att involvera barnet eller direkt till barnet. Vi ser tyvärr att dessa insatser inte är tillräckliga och att det behövs fler barnfokuserade interventioner som utgår ifrån barns behov. Alltför få vuxenpsykiatriska mottagningar och avdelningar erbjuder direkt stöd till barn. Maskrosbarns undersökning visar att endast **4 procent** av personalen inom vuxenpsykiatri **rutinmässigt och regelbundet har direkta samtal med barn**.

Vi på Maskrosbarn vill att hälso- och sjukvården i stort, och vuxenpsykiatri specifikt, erbjuder mer direkt stöd till barn och utvecklar fler barnfokuserade interventioner, eftersom barnet har rätt till stöd för sin egen skull. Det är en del av vårdens viktiga uppdrag och en lagstadgad skyldighet.

Vi på Maskrosbarn vill uppnå ett perspektivskifte inom hälso- och sjukvården där det inte krävs en specifik intervention för att kunna prata med barn, utan där uppmärksammandet av barn är en systematisk och naturlig del av hälso- och sjukvårdspersonalens arbete. Ett arbetssätt där all vårdpersonal tar sitt ansvar och gemensamt bidrar till att uppmärksamma barn som är anhöriga. Vi behöver sänka tröskeln för hela arbetsgruppen att prata med barn för att möjliggöra att barnen får tillgång till information och stöd.

Utöver detta perspektivskifte, där barnet är i fokus och barnperspektivet i hälso- och sjukvårdens arbete stärks, vill Maskrosbarn även framföra följande uppmaningar riktade till vuxenpsykiatri.

- Fråga alltid om era patienter har barn och se till att ha rutiner på plats för hur och när man ska göra en orosanmälan.
- Träffa och prata mer direkt med barn. Lita inte på att den vuxna patienten vidareförmedlar information till sina barn, patienten är ofta för sjuk för att ta detta ansvar och informationen riskerar att inte nå fram.
- Säkerställ att ni har tydliga rutiner och arbetssätt på er arbetsplats för att arbeta med frågorna.
- Se till att ni har barnombud på er mottagning/avdelning. Barnombudet ska helst inte vara ett frivilligt uppdrag utan något som ingår i ens kliniskt arbetande tjänst för att få rätt förutsättningar att fullgöra sitt viktiga uppdrag och säkerställa ett kvalitativt barnrättsarbete.
- Personalen måste få tillgång till utbildning och kompetensutveckling inom området. Det behövs mer generell kompetens hos alla medarbetare, det räcker inte att enbart satsa på barnombuden.
- Räkna inte med att någon annan aktör tar ansvaret. Ni inom vuxenpsykiatri har kunskap och kompetens som socialtjänsten i många fall inte har vilket gör att informationen kan behöva komma direkt från er.
- Samverkan med andra aktörer måste förbättras. Utveckla former för samverkan med till exempel barn- och ungdomspsykiatri, socialtjänsten och skolan.





Till dig som arbetar inom hälso- och sjukvården – du är viktig och du kan göra skillnad

Barnens budskap till dig som arbetar inom hälso- och sjukvården är tydligt: de har ett stort behov av mer kunskap om sin förälders sjukdom och de vill få denna information direkt från förälderns vårdgivare. Detta eftersom ni är de som har bäst kännedom om förälderns diagnos och den medicinska behandlingen. Barnen vill förstå själva sjukdomen, vad som har orsakat den och hur de kan förhålla sig till föräldern i vardagen.

Arbetet med att erbjuda information och stöd till barn som anhöriga är inte bara en lagstadgad skyldighet – det är en avgörande insats för det enskilda barnets hälsa, utveckling, skolgång och sociala relationer. Genom att se barnet minskar ni risken för att barnet utvecklar egna svårigheter såsom skadligt bruk eller beroende, psykisk ohälsa och att deras utbildning, framtida arbetsliv och ekonomi påverkas.

”Jag får känslan av att jag är en del av den här vuxenvärlden som faktiskt sviker många barn. Det känns lite sorgligt. Men det känns också bra att förstå bättre vad det är som felar mellan psykiatrik och barn som är närstående för att kunna brygga över där så det går att nå varandra.” /Anställd inom vuxenpsykiatrik.

Det är förståeligt att du som arbetar inom hälso- och sjukvården har den vuxna patienten som ditt huvudsakliga fokus. Denna rapport vill påminna om att patienten du möter imorgon kan ha ett barn där hemma som klandrar sig själv, som tar hand om sina småsyskon och som lever med en stor oro. Du är viktig. Du kan vara den som gör att ett barn känner sig lite mindre ensam, orolig och rädd. Du har möjligheten att göra skillnad i just det barnets liv. Du har möjlighet att förebygga att ett barn som är närstående till din patient idag, själva blir morgondagens patient.

”Jag minns en 8-årig flicka som inte gick i skolan. Man hade utrett henne för magont och huvudvärk. Elevhälsan hade varit inkopplade kring om det handlade om mobbning, utanförskap, vantrivsel etc. Inget hjälpte. När vi mötte föräldern här med bipolär sjukdom som berättade detta och vi informerade om att barn kan känna oro för sin förälder och föräldern gav medgivande till samtal med barnet, så kom det fram att hon inte ville lämna mamma ensam hemma. Efter att jag haft ett 20 min långt samtal med dottern, hon fick säga hej till mammas doktor och fasta vårdkontakt, såg att andra vuxna hjälpte mamma och att vi sa att det inte var hennes fel eller ansvar att hjälpa mamma, så började hon skolan igen och sedan dess har det funkat.” /Anställd inom vuxenpsykiatrik

TIPS

Om du arbetar inom vuxenpsykiatrik och vill stärka din kompetens finns utbildningen “När patienten är förälder - en utbildning om vuxenpsykiatriks möte med barn” som finns att beställa på Maskrosbarns hemsida.



Ungdomarnas medskick till personal inom hälso- och sjukvården

”Idag känner jag att jag hade uppskattat att någon i sjukvården hade bjudit in mig och berättat om mammas sjukdom på ett sätt som var lämpligt för min ålder. Det hade nog hjälpt mig att vara mindre rädd och orolig. Det hade varit bra om sjukvården frågade mig om hur jag mådde och om hur jag hade det hemma. Även fast det var mamma som var sjuk så blev även jag påverkad av sjukdomen och mådde dåligt. Jag hade velat att någon förklarade varför mamma inte klarade av starka ljus eller höga ljud, vad en panikångestattack är och att mamma inte kan dö av dem.” /Ungdom

”Jag hade behövt veta vad mammas psykiska sjukdom innebär, så det blev lättare att skilja på hennes friska och sjuka perioder. Jag hade velat veta varför hon beter sig så som hon gör, vem jag kan vända mig till under hennes dåliga perioder och vad min mamma får för hjälp. Jag hade behövt stöd i att själv inte ta för mycket ansvar i allt. Jag såg ju allt hemma men folk pratade runt allting. Jag hade behövt någon som satte sig ned och pratade med mig, berättade om sjukdomen och frågade mig vad jag sett och hört. Det kändes som om alla vuxna inte ville väcka en sovande björn, men björnen sov inte – jag såg allt, jag hörde allt men ingen pratade med mig eller frågade mig.” /Ungdom

”PRATA!!! Prata inte runt oss eller över oss. Informera om sjukdomen, berätta att jag inte är ensam och hjälp mig att få eget stöd. Förvänta dig inte att min mamma ska ta tag i det, hon kan ju knappt inse att hon är sjuk. Hur kan man då förvänta sig att hon ska ta mig till ett stödsamtal? Våga lägga dig i, stå inte och kolla i hopp om att min mamma ska göra något.” /Ungdom

Avslutande ord

Att växa upp med en förälder som har en psykisk sjukdom innebär för många barn att leva i en vardag präglad av tystnad, ansvar och en ständig vaksamhet. Genom den här rapporten har vi velat ge röst åt de barn som alltför ofta förblir osynliga, både i sina egna hem och i mötet med vuxna, skolan, socialtjänsten och hälso- och sjukvården.

Vi ser hur barnen tvingas bli vuxna i förtid, bära på en förlamande skuld och fylla skrämmande tomrum av informationsbrist.

Ingen aktör kan lösa detta ensam. Det krävs ett medmänskligt och professionellt mod att våga se, våga fråga och våga stanna kvar i det svåra. För barnet kan ett enda samtal, en enkel förklaring eller att få höra att det inte är barnets fel, göra en oerhörd skillnad.

Vår förhoppning är att denna rapport inte bara ska tjäna som vittnesmål om brister, utan som en katalysator för förändring. Vi har alla ett ansvar att säkerställa att inget barn behöver bära sin förälders sjukdom på sina egna axlar. Att inget barn ska behöva undra varför pappa sover hela dagarna utan att få ett svar.

Ett varmt tack

Vi vill rikta ett varmt tack till alla som gjort denna rapport möjlig.

Vi vill rikta ett särskilt tack till projektets styrgrupp med ungdomar från Maskrosbarns verksamhet. Ungdomarna har varit delaktiga genom hela framtagandet av denna rapport – från den första planeringen till den slutgiltiga utformningen. De har bidragit med sina perspektiv på innehåll, prioriterat vilka områden som är viktigast att belysa och har även själva skrivit delar av texten.

Vi vill även rikta ett varmt tack till de alla övriga ungdomar i och utanför organisationen som delat med sig av sina erfarenheter, åsikter och perspektiv genom intervjuer, enkäter och workshops – era röster är rapportens kärna.

Vi tackar även personal inom vuxenpsykiatri för värdefull samverkan, vår referensgrupp, Socialstyrelsen (genom Agnes Lundström), Hjärnfonden och Ek Juridik för expertis och stöd. Slutligen ett stort tack till Allmänna Arvsfonden, vars stöd har möjliggjort projektet och denna rapport.

Referenslista

Afzelius, M., Plantin, L. & Östman, M. (2015). *How Adult Psychiatry Professional's View Children*. *Journal of Psychiatry and Mental Health*, 1(1), s. 1–7.

Axberg, U., Priebe, G., Afzelius, M. & Wirehag Nordh, L. (2020). *Barn till föräldrar som har kontakt med vuxenpsykiatri – hur har de det? Rapport från en nationell studie*. Kalmar: Nationellt kompetenscentrum anhöriga (Nka). (Rapport 2020:1).

Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., et al. (1998). Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4), s. 245–258.

Folkhälsomyndigheten (2023). *Samband mellan utsatthet i barndomen och senare vård för psykiatriska tillstånd: Resultat från en registerbaserad kohortstudie i Sverige*. Version 2. Östersund: Folkhälsomyndigheten. (Artikelnummer: 23050).

Jernbro, C., Landberg, Å. & Thulin, J. (2023). *Våld mot barn 2022: En nationell kartläggning*. Stockholm: Stiftelsen Allmänna Barnhuset.

Maybery, D. & Reupert, A. (2006). Workforce capacity to respond to children whose parents have a mental illness. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(8), s. 657–664. doi:10.1080/j.1440-1614.2006.01865.x

Persdotter, B. (2026). *Icke behovsprövade insatser*. Karlstad: FoU Välfärd Värmland, Karlstads universitet. (NUSO: Nationell uppföljning av socialtjänstens omställning, PM #6). Uppdrag av Sveriges Kommuner och Regioner (SKR).

Pierce, M., Abel, K. M., Muwonge, J., Wicks, S., Nevriana, A., Hope, H. et al. (2020). Prevalence of parental mental illness and association with socioeconomic adversity among children in Sweden between 2006 and 2016: a population-based cohort study. *The Lancet Public Health*, 5(11), s. e583–e591.

Price-Robertson, R., Obradovic, A. & Morgan, B. (2017). Relational recovery: beyond individualism in the recovery approach. *Advances in Mental Health*, 15(2), s. 108–120. doi:10.1080/18387357.2016.1243014

Priebe, G. & Afzelius, M. (2017). Barns behov av information, råd och stöd när en förälder är psykiskt sjuk – på väg mot ett familjefokuserat arbetssätt i vuxenpsykiatri?. *Socialmedicinsk tidskrift*, 94(4), s. 496–504.

Skogøy, B. E., Sørgaard, K., Maybery, D., Ruud, T., Stavnes, K., Kufås, E., . . . Ogden, T. (2018). Hospitals implementing changes in law to protect children of ill parents: a cross-sectional study. *BMC Health Services Research*, 18(1), 609. doi:10.1186/s12913-018-3393-2

Socialstyrelsen & Nationellt kompetenscentrum anhöriga (Nka) (2024). *Mamma mår dåligt, ser du mig?*. Stockholm: Socialstyrelsen.

Östman, M. & Eidevall, L. (2005). Illuminating patients with children up to 18 years of age--a 1-day-inventory study in a psychiatric service. *Nordic Journal of Psychiatry*, 59(5), s. 388–392. doi:10.1080/08039480500330164

**MASKRC
OSBARN**



MED
STÖD
FRÅN

**ALLMÄNNA
ARVSFONDEN**