

Medmänniska

Rädda Barnens Föräldratelefon stöttar pappor och mammor

Lyssna, dela med sig och resonera.
Det är Föräldratelefonens ledord.
Barnen är de stora vinnarna.

TEXT: Nadja Debove **FOTO:** David Magnusson, Sophie Arnö (enkätbilder)





Gunnel Sundén har svarat i
Föräldratelefonen sedan den
öppnade för 17 år sedan.



Gunnel Sundén, 63, lägger sakta på luren. Dagens pass i Rädda Barnens Föräldrareföndation är över. I tre timmar har hon suttit i ett pyttelitet rum utrustat med fätölj och telefon inne på Rädda Barnens huvudkontor, redo att lyssna på och stötta oroliga föräldrar.

– Nyss ringde en mamma som var döds-trött på situationen hemma. Varje gång hon försöker prata med sin 16-åriga son om städning, skola och regler går han bara hemifrån.

Det blev ett långt samtal.

– I lugn och ro fick hon berätta om hur hon kände och tänkte. Är man helt slutkörd ser man ofta inga lösningar. Då är det livsviktigt att få resonera med någon utomstående. Mammans verkade lättad när vi la på.

Gunnel Sundén har varit engagerad i Rädda Barnens Föräldrareföndation i 17 år – ända sedan stöddinjen startade. Tillsammans med 150 andra ideellt arbetande Rädda Barnen-medlemmar turas hon om att bemanna den.

Föräldrareföndationen är öppen varje dag och finns på sju olika orter i landet. Tanken med verksamheten är förebyggande – hit kan föräldrar vända sig för stöd och stärkande samtal innan en trasslig hemmasituation helt spårar ut.

– Mycket handlar om att peppa mammas och pappas självkänsla, att stärka dem i sitt föräldraskap.

Förhoppningen är att Föräldrareföndationen ska bidra till att barn får det bra.

– Genom att stötta föräldrarna stöttar vi också deras barn.

PERSONERNA SOM BEMANNAR telefonen är alla föräldrar, noga utvalda och med utbildning från Rädda Barnen. Samtalen är anonyma, inga journaler förs.



De svarar när du ringer:



Namn: Karin Hjalmarson
Yrke: Utredningspedagog
Ort: Göteborg
År i Föräldrareföndationen: 10
Drivkrafter: Jag vill bidra till att barn har det bra. Då måste man gå via föräldrar.
Ett samtal jag minns: Flera. Samtalen handlar ofta om känslor av otillräcklighet. Många är väldigt ensamma och behöver bekräftelse i sin föräldraroll.



Namn: Colette Johnsson
Yrke: Egen företagare
Ort: Karlstad
År i Föräldrareföndationen: 10
Drivkrafter: Barn är det viktigaste som finns!
Ett samtal jag minns: En mamma som kände sig maktlös när tonårsdottern gjorde revolt. Jag försökte få henne att se något positivt i dottern.



Namn: Gunnel Falkerby
Yrke: Skolsköterska
Ort: Östersund
År i Föräldrareföndationen: Drygt 2
Drivkrafter: Att kanske kunna hjälpa någon.
Ett samtal jag minns: Flera som ringt om sina tonåringar. Många har svårt att se sina ungdomars beteende som en naturlig del av utvecklingen.

– Det här ska vara jämställda samtal mellan två föräldrar.

Varje år besvaras omkring 2 000 samtal. De handlar om allt från vardagskrångel som de flesta föräldrar känner igen, till riktigt allvarliga problem där barnet far illa.

– Då behövs ofta ett annat stöd än vad vi kan erbjuda. Men samtalet kan ändå vara ett första steg i en process som kan leda till att barnet i slutändan får det bättre.

Detsamma gäller Föräldrarnas telefon där den som inte känner sig bekväm med att prata i telefon kan vända sig.

– Det handlar om att väcka nya tankar. I bästa fall leder det till att en negativ spiral bryts och att både föräldrar och barn mår bättre, säger Viktoria Jonsson, 47, som bemannar Föräldrarnas telefon en gång i veckan.

Hon berättar om mamman vars dotter hade svårt att passa tiderna. Varje gång det skedde utfärdades en veckas utgångsförbud. När det hävdades fortsatte dottern ändå att komma hem senare än överenskommet. Varpå mamman drog till med ett nytt förbud.

Cirkusen var igång.

– Jag frågade vad mamman trodde ett nytt förbud skulle leda till. Det förra hjälpte ju inte. Frågan fick henne att haka till och att se att det kanske inte var den bästa lösningen. I stället resonerade vi oss fram till alternativa sätt att lösa dotterns sena utevanor.

– Det är så lätt att köra fast.

LEJONPARTEN AV ALLA samtal till Föräldrarnas telefon och Föräldrarnas telefon handlar om just tonåringar. Över 40 procent av kontakterna rör barn och ungdomar från 13 år och uppåt. En tydlig trend är att samtalen om ungdomar som är deprimerade och självdestruktiva ökat de senaste åren.

– Jag tror att det speglar utvecklingen i samhället. Mer stress, mindre tid med barnen och ökade krav på att alla ska vara så lyckade får konsekvenser för barnen, säger Gunnel Sundén.

Vårdnadstvister är ett annat vanligt tema.

” Min son vill bo hos mig halva tiden, men jag vet inte hur jag ska få hans mamma att gå med på det

– Det är ofta ganska svåra samtal. Det kan vara jobbigt att se hur barnets intressen sätts åt sidan när föräldrar bråkar.

Separerade föräldrar hör till dem som oftast hör av sig.

– Våra erfarenheter visar att just ensamstående föräldrar har ett stort behov av att diskutera och få stöd i sitt föräldraskap.

Fyrabarnsmamman Gunnel Sundén betonar samtidigt att hon inte levererar vare sig råd eller färdigpaketerade lösningar i luren.

– Det är inte min roll. Jag är här för att dela med mig av mina livserfarenheter, lyssna och resonera om vad som kan leda till en förändring för barnen och deras föräldrar. ■

DET HÄR VILL FÖRÄLDRAR HELST PRATA OM:

- tonårsproblem
- vårdnadstvister
- gränssättning och barnets utveckling
- våld, missbruk eller psykisk ohälsa i familjen

DE HÄR TAR KONTAKT:

- Mammor 73%
- Pappor 14 %
- Andra 11 % (släkt eller vänner)

BEHÖVER DU PRATA MED NÅGON?

Telefonnumret till **Rädda Barnens Föräldrarnas telefon** är **020-786 786**. Den är öppen: måndag 12.00–21.30, tisdag–fredag 18.00–21.00, lördag–söndag 13.00–16.00. Föräldrarnas telefon finns på www.rb.se/foraldrar

VILL DU ENGAGERA DIG?

Föräldrarnas telefon söker ofta nya svarare.

– Vi behöver trygga och erfarna vuxna som kan tänka sig att bemanna telefonen en eller ett par gånger i månaden, säger Kerstin Eklund, verksamhetsansvarig.

Arbetet är ideellt. Är du intresserad, kontakta Kerstin Eklund, 08-6989219.



Namn: Marie Louise Dittmer

Yrke: Ekonom

Ort: Stockholm

År i Föräldrarnas telefonen: 12

Drivkrafter: Att bidra till förändring.

Ett samtal jag minns: En ung moster som, när hon var barnvakt till sin systers barn, fick veta att barnen brukade få stryk av sin mamma.



Namn: Tulla Brattback-Göthberg

Yrke: Psykolog

Ort: Norrköping

År i Föräldrarnas telefonen: 4

Drivkrafter: Att bidra till att barn får en dräglig tillvaro.

Ett samtal jag minns: En fränksild mor som jag haft många samtal med. Hon har utvecklats så mycket och kommit ur en depression.



Namn: Aina Stenerhag

Yrke: Sjuksköterska

Ort: Uppsala

År i Föräldrarnas telefonen: 9

Drivkrafter: När jag gick i pension kände jag att jag hade mer att ge.

Ett samtal jag minns: En nybliven och osäker mor som var rädd att hon skulle göra sitt barn illa. Hon hade själv blivit misshandlad som barn.



Namn: Monica Håkansson

Yrke: Speciallärare

Ort: Malmö

År i Föräldrarnas telefonen: 14

Drivkrafter: Det känns meningsfullt.

Ett samtal jag minns: En ung kvinna som fått barn efter en våldtäkt.