

HANDBOK FÖR FÖRÄLDRAGRUPPER

Ett anpassat föräldrastöd med grupper av föräldrar.

Handboken finns till för anställda och lokalföreningar som vill arbeta med metoden lokalt. Handboken är hjälpsam under hela processen att starta upp, att driva verksamhet och att utvärdera och avsluta ett engagemang.

Handboken samlar Rädda Barnens samlade erfarenhet av det bästa möjliga sättet att arbeta med metoden.



"Vi lever ensam. Vi bestämmer själva och har ansvar själva. Vi bär allt på våra axlar. Det är svårt att vara ensam."

Ensamstående mamma

Innehållsförteckning

Sammanfattning av viktiga dokument till stöd för arbetet med föräldrastöd.....	3
Historia om metoden.....	3
Målsättningar med metoden	3
Metodens kopplingar till barnets rättigheter	4
Behov.....	5
Lösningar.....	6
Engagemangstrappa för metoden.....	10
Spana - plats, målgrupp och partners.....	10
Förankring inom organisationen	12
Planera.....	12
Hjälpfrågor till riskbedömning av föräldrastöd finns i verktygslådan.	13
Utvärdering, uppföljning, MEAL	14
Mobilisera	14
Utbildning i metoden	15
Driva.....	16
Upplägg för varje träff	16
Förhållningssätt.....	17
När vi möter familjer i behov av mer stöd	17
Att sprida och öka kunskap om föräldrars situation.....	18
Att bedriva lokal påverkan med utgångspunkt från metoden	18
Hållbart engagemang	18
Konsultationstid för metoden.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Att stärka varandra	19
Informera om Rädda Barnens Ungdomsförbund (RBUF)	19
.....	20
Checka av följande innan avslut	20

Sammanfattning av viktiga dokument till stöd för arbetet med föräldrastöd

Ramar för metoden	Beskriver förutsättningarna för att kunna driva föräldrastöd på bästa sätt och vad som krävs inom organisationen. ANVÄNDARE: För chef, ordförande, initiativtagare som behöver veta förutsättningarna för att kunna implementera metoden
Handbok för föräldrastöd	Beskriver en helprocess från uppstart till genomförande och avslut (<i>Spana, Planera, Mobilisera, Driva, Utvärdera och Avsluta</i>) ANVÄNDARE: För projektledare, samordnare, initiativtagare som ska starta upp nytt eller vill utveckla befintlig verksamhet.
Manualen <i>Trygga Föräldrar Trygga Barn</i>	En manual med power-points och bilder som beskriver innehållet för gruppträffarna med sex stycken grundläggande träffar och ett antal valfria träffar. ANVÄNDARE: För den som leder gruppträffar med föräldrar. Delas med alla som genomfört föräldrastödsutbildning.
Handledning för samtalsledare	Ger tips och trix samt stöd till samtalsledare för att möta och leda grupper i reflekterande samtal ANVÄNDARE: För den som leder gruppträffar med föräldrar.
Checklista för föräldrastöd	För att säkerställa kvalitet och att vi arbetar på ett liknande sätt oavsett var i landet och vem som driver träffarna finns en enkel checklista att följa. ANVÄNDARE: För den med ansvar för kvalitén i verksamheten.

Historia om metoden

Rädda Barnen har länge bedrivit olika former av föräldrastöd i syfte att ge föräldrar verktyg och förutsättningar för att kunna stötta och vägleda sina barn på bästa sätt. Historiskt sett har de flesta insatserna bedrivits av Rädda Barnens medlemsrörelse, exempelvis den ideellt bemannade föräldratelefonen som var en viktig del i att ge stöd till föräldrar på olika sätt. Centrum för Stöd och Behandling har också haft en central funktion att stötta föräldrar och barn med kunskap i olika frågor, till exempel genom kriser så som allvarliga händelser men även konflikthantering.

Rädda Barnens föräldrastöd utvecklades även genom kanslidriven verksamhet, exempelvis genom föräldraforum för att stärka målgruppen i områden där [På Lika Villkor](#) bedrivit sina insatser. Sedan 2015 har arbetet utvecklats för att stötta asylsökande och nyanlända föräldrar. Ofta både med fokus på föräldrastöd och att förstå det nya samhället. Något som är viktigt för en förälder som är ny i ett land för att skapa de bästa förutsättningarna för familjen och barnen.

Den nya gemensamma metoden för föräldrastöd samlar all kunskap och erfarenhet inom ett och samma paket. Metoden bygger på innehållet i [Tryggt föräldraskap](#), [Starka Mammor- Trygga Barn](#) samt [Älskad och Trygg](#) och är utvecklat för Sverigeverksamheten med stöd av Centrum för stöd och Behandling samt kollegor med erfarenhet av Rädda Barnens föräldrastödsarbete.

Målsättningar med metoden

Syftet med Rädda Barnens föräldrastöd är att stötta föräldrar för att kunna främja barns välmående och stärka deras rättigheter på bästa sätt. Föräldrar är enligt barnkonventionen

ytterst ansvariga för att barnet utifrån sin egna förmåga kan utöva sina rättigheter och att barnet genom föräldrarna får det barnet behöver och har rätt till.

Förändringsteori och mål - ompaketering

Inputs (resurser)	Aktiviteter	Prestationer (Outputs)	Kortsiktiga utfall	Medelsiktiga utfall	Långsiktiga utfall
Resurser som behövs för att genomföra aktiviteterna	Direkt effektskapande aktiviteter	Direkt resultat – förutsättning för förändring	Förändring RB förväntar sig uppnå	Förändring RB förutspar att man uppnår	Förändring RB önskar uppnå
Lokal Utbildade gruppledare Material (papper, whiteboard, pennor etc) Fika/mat Handboken för föräldrastöd Manualen Trygga föräldrar, Trygga barn	Enstaka informationsträffar Modulbaserat föräldrastöd bestående av 5 grundläggande träffar om föräldraskap och cirka 15 olika valbara träffar + 1 Uppstartsträff och + 1 Avslutningsträff Lotsning till vidare stöd vid behov Sociala aktiviteter för familjen (valbart)	Enstaka informationsträffar med föräldrar har genomförts Föräldragrupper har genomförts enligt instruktioner i manualen Föräldrar i behov har lotsats till vidare stöd Roliga sociala aktiviteter har genomförts (valbart)	Föräldrar har ökad kunskap om samhällsaktörer, dess funktion och rätt till stöd och hjälp Föräldrar har en känsla av delaktighet och trygghet i gruppen Stärkta skyddsfaktorer för välmående bland föräldrar Föräldrar har ökad förmåga att fatta välgrundade beslut	Ökade skyddsfaktorer för barnet Föräldrar upplever en ökad trygghet i föräldrarollen Föräldrar skapar egna relationer utanför gruppen Föräldrar söker i större utsträckning stöd från samhällsaktörer	Barns utveckling och mående främjas av föräldrar Föräldrar deltar aktivt i samhället



2025-05-23

Varje dag gör vi världen lite bättre för barn.

5  Rädda Barnen

Uppdaterad 2025-05-23

Föräldrastödet som kan genomföras av medlemsrörelsen och även regional- och lokalkontor på Rädda Barnen är uppdelat i två nivåer, där både nivåerna kan kompletteras med sociala och roliga gruppaktiviteter som stärker hela familjen.

NIVÅ I

Informationsträffar där vi möter olika föräldrar 1-5 gånger, fördjupar förståelsen för viktig föräldra- och samhällsinformation.

NIVÅ II

Föräldragrupper där vi möter samma föräldrar minst 6 gånger, stärker föräldraskapet tillsammans med att fördjupa förståelsen för viktig föräldra- och samhällsinformation.

För båda nivåerna och alla träffar har vi samma upplägg med en förberedelsebild, en power-point och en manual med instruktioner till den som leder.

Metodens kopplingar till barnets rättigheter

I arbetet med metoden berör vi till exempel följande artiklar i barnkonventionen:

Artikel 5 Föräldrarna har det yttersta ansvaret för barnet och ska utifrån utvecklingen av barnets egen förmåga säkerställa att det får kännedom om och hjälp i att utöva sina rättigheter.

Artikel 18 Det är i första hand barnets förälder eller vårdnadshavare som ansvarar för att ge barnet vad hen behöver och har rätt till, men staten har också en skyldighet att stödja föräldrarna i denna uppgift.

Det är grundläggande att föräldrar får kunskap om de rättigheter barnet har och vad rättigheterna innebär. Insatser som berör barn, exempelvis föräldraskapsstöd, ska enligt staten

utgå från barnkonventionens princip om barnets bästa och att barnet har rätt att fritt uttrycka sina åsikter i alla frågor som rör barnet.

För mer fördjupad information om barnrättsperspektivet kopplat till föräldrastöd se till exempel [Genomförandet av barnets rättigheter under tidig barndom](#).

Rädda Barnens föräldrastöd har genomgående ett tydligt barnrättsperspektiv och de olika modulernas teman behandlar flera artiklar i barnkonventionen.

Behov

Föräldrar är de enskilt viktigaste personerna för ett barns liv, utveckling och förverkligandet av barnets rättigheter. En av de främsta skyddsfaktorerna för alla barn, men särskilt de som lever i utsatta situationer, är att vuxna i deras närhet gör vad de kan för att bidra med värme, tålmod och omsorg i vardagen. När barn lever i utsatta situationen vet vi att vi behöver stärka föräldrarna. Svenska staten är enligt barnkonventionen också skyldig att hjälpa föräldrar och andra närstående vuxna som tar hand om barnet. Föräldrarnas mående och kunskap är av största vikt för barns utveckling och därför arbetar Rädda Barnen med hela familjen inklusive föräldrarna. Stöd till föräldrar har betydelse för såväl enskilda barn som för samhället i stort och kan främja både föräldrarnas och barnens välmående.

Föräldrar och samhällets ansvar

Myndigheten för familjerätt och föräldraskapsstöd (MFoF) är den statliga myndighet som ska erbjuda kunskap för att alla barn ska få en trygg uppväxt och bra relationer till sina föräldrar. Som en förlängning av myndigheten har också Länsstyrelserna ett statligt uppdrag att säkerställa att det finns program och metoder i kommunerna som stödjer föräldrars behov. De flesta kommuner erbjuder någon form av föräldrastöd men det kan variera mycket från kommun till kommun vilket stöd som erbjuds. Exempel på stöd som finns är ABC, Cope, Komet och *Föräldraskap i Sverige*. Dessa insatser bedrivs främst i grupp men kommuner erbjuder även individuellt stöd i form av familjebehandling med mera. Detta stöd ges vanligtvis genom socialtjänsten i kommunen.

Enligt det [statliga programmet för föräldrastöd](#) behöver det stöd som erbjuds i kommunen vara tillgängligt för alla. Det är här som Rädda Barnen som civilsamhällesorganisation har en viktig roll att komplettera det kommunerna redan erbjuder och tillgängliggöra fler målgruppsanpassade insatser – särskilt till föräldrar som annars riskerar att inte få tillgång till det befintliga stödet. Rädda Barnen kan också påverka för att det stöd som erbjuds ska bli bättre och att föräldrar och barn som lever i utsatthet ska få bättre förutsättningar.

Behovet av ett anpassat föräldrastöd

- Föräldrar som vi möter i våra projekt och aktiviteter beskriver att de upplever bristande relevans, inte nås av, kan ta del av eller trivs i det föräldrastöd som kommunen erbjuder
- Vissa föräldrar beskriver också behov och önskemål som handlar om ytterligare information, stöd i förståelse och bearbetning av ny kunskap samt möjlighet till delaktighet och gemenskap utöver det föräldrastöd som kommunen erbjuder

Det är i detta mellanrum Rädda Barnen ser behov av ett mer anpassat och kompletterande föräldrastöd med olika valbara träffar.

Målgruppen för Rädda Barnens föräldrastöd

Rädda Barnens föräldrastöd riktar sig till föräldrar som inte har tillgång till kommuners befintliga föräldrastöd. Lokalt kan det variera vilka dessa föräldrar är, men det kan handla om föräldrar som faller mellan stolarna och som inte tar sig till kommunens stöd eller som inte upplever sig hjälpta av det. Det kan till exempel vara föräldrar som är nya i Sverige, som lever i socioekonomisk utsatthet eller som inte känner förtroende för de svenska myndigheterna.

Rädda Barnen har erfarenhet och kunskap om att möta olika utsatta grupper av föräldrar. Vi kan genom vår upparbetade tillit och relation till föräldrarna ofta vara en brygga mellan föräldern och det stöd som kommunen och myndigheter ger.

I Rädda Barnens tidigare arbete med föräldrar och särskilt mammor med erfarenhet av migration vet vi att det finns särskilda behov för föräldrar som är nya i Sverige. För mer fördjupad information om just detta, se verktygslådan "Text för ansökan" och en sammanfattning nedan.

Förälder i ett nytt land

Situationen, när någon är ny i Sverige påverkas av flera olika saker. Till exempel påverkas situationen av politiska beslut, lagstiftning och myndigheternas bemötande. Migrationsprocessen för att beviljas tillstånd att leva i Sverige och få tillgång till ett svenskt personnummer är ofta lång och oviss. De ekonomiska förutsättningarna som ny i Sverige är väldigt begränsade. Allt detta påverkar föräldrar och barns vardag och hälsa. Som ny förälder i Sverige finns det behov av att:

- förstå hur det är att vara förälder i Sverige
- utöka sitt nätverk till andra föräldrar
- få samtalsstöd kring sitt eget, eller svårigheter i, föräldraskapet i ett nytt land
- förstå hur samhället fungerar och vilken roll olika myndigheter har
- diskutera migrationsprocessen och hur det påverkar familjen
- få information om barns rättigheter, barns utveckling och att främja en god relation
- göra aktiviteter för att bryta passivisering i väntan på besked
- hantera stress

Lösningar

Rädda Barnens föräldrastöd tar sikte på alla tre delar av vår triangel:

- **Direktstöd** Gruppaktiviteter för föräldrar och familjer som annars inte tar del av det kommunala stödet (beskrivet i detalj här under).
- **Kunskapsspridning** Vi ökar kunskap om föräldrars situation med ett särskilt fokus på ett tryggt föräldraskap
- **Påverkan** Förutsättningarna för föräldrar och barn som lever i utsatthet ska få det bättre

Innehållet i Rädda Barnens föräldrastöd

Ett psykosocialt stöd för grupper med föräldrar



Denna bild beskriver innehållet i de olika delarna av Rädda Barnens föräldrastöd

Ett psykosocialt stöd som stärker familjen

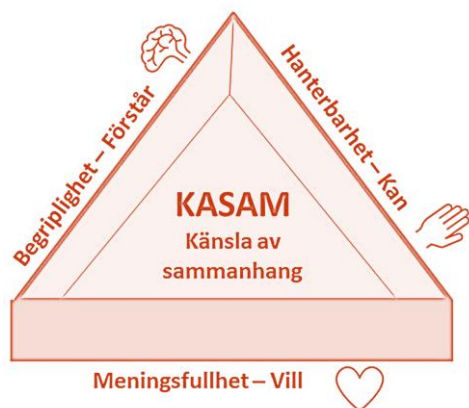
Rädda Barnens föräldrastöd är ett psykosocialt stöd riktat till grupper av föräldrar. Tidiga gruppinsatser kan vara förebyggande och göra stor skillnad särskilt för föräldrar som befinner sig i utsatta situationer. Psykosocialt stöd handlar både om att stärka individer att kunna återhämta sig från svåra händelser och bygga motståndskraft mot framtida svårigheter. Stödet ges utifrån specifik kontext, vilket innebär att det kan se lite olika ut beroende situation och grupp, men handlar om att få tillgång till skyddsfaktorer och reducera riskfaktorer. Målet är att bidra till förbättrad psykosocialt välmående hos familjerna. Rädda Barnens föräldrastöd inkluderar därför både stöd som stärker självkänslan och aktörskapet hos föräldrar, deras tillit till samhället och sociala aktiviteter för hela familjen.

Vad är utmärkande för Rädda Barnens föräldrastöd?

Rädda Barnens anpassade föräldrastöd riktar sig till föräldrar som kommuner har svårt att inkludera. Rädda Barnens föräldrastöd är flexibelt, behovsanpassat samt inkluderande och tillgängligt.

Rädda Barnens föräldrastöd utgår från forskning på området och tar avstamp i

- barnkonventionen
- relationens betydelse
- att stärka skyddsfaktorer (mer information om skydds- och riskfaktorer se *Text för ansökan*).
- känsla av sammanhang.



Kasam mäter känsla av sammanhang, alltså i vilken utsträckning man har en känsla av tillit till sin egen förmåga att möta motgångar, vilket kan kopplas till upplevt välbefinnande och hälsa (Källa Socialstyrelsen 2024)

Olika nivåer: Informationsträffar för föräldrar

Att genomföra informationsträffar (nivå I) där vi använder någon av de valbara träffarna manualen i *Trygga Föräldrar Trygga Barn* är ett bra komplement till kommunens befintliga föräldrastödsinsatser. Tanken är att de valbara träffarna kan användas som grund där vi sen väljer om vi vill bygga på med att bjuda in till en ytterligare träff på samma tema men där fokus är att möta en samhällsaktör- så som till exempel Socialtjänsten eller en förening.

Syfte: På informationsträffarna är fokus att fördjupa förståelsen för viktig samhälls- och föräldrainformation. Det kan vara en viktig pusselbit i ett större arbete. En eller ett mindre antal informationsträffar kommer dock inte stärka föräldraskapet på samma sätt som föräldragrupperna. Beroende på vilka valfria träffar som används kommer föräldrar att få ökad förståelse för olika nödvändiga föräldra- och samhällsfrågor.

Genom informationsträffar kan vi skapa trygghet och förståelse i möten med olika aktörer och stödsinsatser. Det kan handla om att tolka samhällsinformation, skapa och möjliggöra vägar framåt i kontakt med andra aktörer samt medvetandegöra rättigheter, samhällsservice och stödsinsatser.

Informationsträffar genomförs till exempel genom föreläsningar, workshops, gruppträffar, studiebesök, föräldracafé, prova-på-kvällar, tematräffar, familjeaktiviteter och samverkan med andra aktörer. Formen för träffarna är öppna och deltagarna kan variera och delta olika många gånger.

Föräldragrupper

Att genomföra föräldragrupper (nivå II) där vi använder de grundläggande träffarna med fokus på föräldraskapet (Träff 2-6) i *Trygga Föräldrar Trygga Barn* är ett tryggt sätt att säkerställa att vi når de resultat som vi önskar inte bara för föräldrarna utan även på längre sikt för barnen.

Föräldragrupperna skapar fördjupade samtal och ger inte bara information. Gemensam reflektion är ett bra sätt att stärka goda beteenden och förmågor, förankra och bearbeta ny kunskap samt kan ge nya perspektiv.

Syfte: Föräldragrupperna syftar till att ge ett stärkt föräldraskap och är stärkande för alla föräldrar oavsett livssituation. Vi vill ge föräldrar kunskap och praktiska verktyg för att hantera olika behov. Träffarna som används i föräldragrupperna bygger på en tydlig struktur som det ska gå att känna igen sig i. Deltagandet i gruppen ska bygga på frivillighet i vad en delar med sig

för erfarenheter, känsla av att bli sedd och lyssnad på och samhörighet i att träffa andra föräldrar i liknande situation.

I föräldragrupperna kan vi kombinera insatser för ett stärkt föräldraskap tillsammans med ökad förståelse för viktig samhälls- och föräldrainformation. De valbara träffarna kan med fördel kompletteras med extra tillfällen för att få möjlighet att möta olika samhällsaktörer. Till exempel kan träffen om Socialtjänsten följas av ett möte med Socialtjänstens personal. Ett annat exempel är träffen om fritid som kan följas upp av att möta en förening och göra en aktivitet tillsammans.

I föräldragrupperna arbetar vi i en process tillsammans med deltagarna där det finns utrymme för reflektion och samtal. Föräldragrupperna har samma deltagare som träffas i formen av en studiecirkel där alla träffas minst 6 gånger och kan sen välja teman för samtalen utifrån de valbara träffarna.

Gruppaktiviteter för familjen

Som ett komplement till informationsträffar och föräldragrupper genomför Rädda Barnen gruppaktiviteter för hela familjen. Det är en viktig del av det anpassade föräldrastödet och som ofta genomförs parallellt med gruppträffarna. Inspiration för gruppaktiviteter för hela familjen finns i metodens verktygslåda.

Syfte: Sociala gruppaktiviteter är hjälpsamt och stärkande för hela familjen att genomföra. Det är ett bra sätt att stärka relationen i familjen och också möta andra familjer. Att göra positiva aktiviteter tillsammans främjar psykisk hälsa och stärker skyddsfaktorer hos såväl barn som vuxna.



Mer avancerat och specialinriktat föräldrastöd

Rädda Barnen bedriver också ett specialinriktat och mer avancerat föräldrastöd som riktar sig till bland annat externa professionella som möter föräldrar samt föräldrar som får individuellt stöd som ges i behandling hos Centrum för Stöd och Behandling eller via chatt och rådgivning.

Utbildningarna som Rädda Barnen ger för mer avancerat stöd är riktade insatser till externa aktörer såsom socialtjänst, för att de i sin tur ska kunna ge bästa möjliga stöd till föräldrar i sina verksamheter. Några av dessa insatser säljs av Rädda Barnen Välfärd AB, se mer på hemsidan: [Rädda Barnen Välfärd \(raddabarnen.se\)](https://raddabarnen.se)

Exempel på metod och material som Välfärd säljer:

- Utbildningar: TMO-F (Traumamedveten omsorg för familjehem)
 - BIFF (Barn i Föräldrars Fokus).
 - Triple P [POSITIVE PARENTING PROGRAM, TRIPLE P](#)
-

Engagemangstrappa för metoden

Det går att skapa en egen engagemangstrappa för att specificera olika ansvarsområden och omfattning inom Föräldrastödet.

Uppdrag som ofta finns är listade i trappan.



Process: Så arbetar vi



Följande uppstartsprocess utgår från Rädda Barnens verksamhetsutvecklingsplan (VUP). Den är framtagen för att hjälpa oss att forma en hållbar verksamhet genom att arbeta med frågor som berör engagemang och innehållet i verksamheten.

För föräldrastödet finns det en **checklista** att bocka av inom varje fas. Checklistan finns [här](#).

Spana - plats, målgrupp och partners



Ringa in målgruppen:



- Identifiera vilka av barnets rättighet lokalt som brister och hur det berör föräldrarna/föräldern?
- Finns det en befintlig grupp eller mötesplats med föräldrar som redan idag träffas i närområdet och som vi kan stärka?
- Vilka föräldrar tror vi behöver våra insatser som mest? Har kommunen eller samarbetspart kunskap om vilka föräldrar som inte tar del av det föräldrastöd som finns lokalt?
- Prata med föräldrar i våra nätverk, försök att kartlägga behoven av insatsen och hur arbetet kan läggas upp. Vad föräldrarna själva vill prata om kan planeras både på första träffen men också innan vi börjar.
- Fundera över förutsättningarna, vill vi starta en kontinuerlig grupp med föräldragrupper där vi följer samma föräldrar över en längre period och där syftet är att jobba med hela föräldraskapet? Eller handlar det om någon enskild

öppen träff för att nå ut till en större grupp av föräldrar med information på ett visst tema?

- Tidigare erfarenhet i organisationen samt forskning på området visar att utrikesfödda ensamstående mammor generellt är i behov av stärkande föräldrastöd. Har vi förutsättningar att nå ut just till dem?

Hitta en bra plats

Platsen vi finns på kan många gånger avgöra vilka föräldrar som kommer ta del av vårt föräldrastöd. Låt behovet styra var vi bör hålla till och tänk till kring tillgängligheten. Kanske finns det en plats dit vissa föräldrar redan tar sig?

- **Utse en lämplig lokal** där vi ryms, kan prata enskilt, eventuellt har en yta för barnen att leka samt möjlighet att bjuda på fika eller mat.
- **Testa digitalt föräldrastöd** – även om det bästa alltid är att ses. Rädda Barnen har tidigare erfarenhet av lyckade digitala föräldrastödsgrupper som knyter samman mammor över stora geografiska områden/glesbygd. Tips för planering av fysiska och digitala grupper finns längre ner under rubriken Planera.

Samverka med kommunen/andra

Kommunen har ett ansvar att erbjuda föräldrastödsinsatser till föräldrar med behov av stöd. Det är därför självklart att kommunen bör ingå på något sätt i vårt arbete med föräldrar. Exempel på aktörer inom kommunen kan vara till exempel föräldrastödssamordnaren, Socialtjänsten, SFI, arbetsmarknadsenheten, förskola, skola eller fritidsgård. Ofta bjuds kommunen in att möta gruppen av föräldrar för att skapa en tryggare relation och skapa förtroende mellan deltagarna och kommunens olika insatser. Ibland har vi informationsträffar och föräldragrupper tillsammans med kommunen eller andra civilsamhällesorganisationer.

Kartlägg kommunens stöd – vad gäller just här?

Var nyfiken och undersökande – vilka befintliga insatser finns för föräldrar i kommunen och hur kan Rädda Barnen komplettera det lokala stödet? Upprätta tidigt en dialog med kommunen. *Kan vi stötta kommunen att lyckas med sina insatser för föräldrar i störst behov?*

- Hur ser deltagandet ut inom kommunens olika program?
- Vilka utmaningar har kommunen för att tillgängliggöra stödet?
- Vad gör kommunen för att anpassa stödet till olika barns förutsättningar, behov och intressen?
- Hur kan Rädda Barnens olika träffar komplettera kommunens insatser?

Ibland kan vi hjälpa kommuner att justera och anpassa sina insatser för att målgrupper ska kunna delta. Vi har exempel på när vi hjälpt kommuner att till exempel byta tid, byta lokal, språkanpassa eller ordna tydligare utrymme för barnen- för att möjliggöra för fler föräldrar att kunna delta.

Andra viktiga aktörer

- föreningar och trossamfund
- RBUF, styrelsen i lokalföreningen
- Centrum för stöd och Behandling
- andra lokala projekt som pågår i lokalföreningen eller på kansliet.

Även gäster måste förstå vilket sammanhang dom är inbjudna till. Detta så att det finns en trygghet och tillit i gruppen oavsett vem som deltar som gäst.

Förankring inom organisationen

Rädda Barnen är en ideell och demokratisk organisation som utgörs av medlemmarna. Vi finns över hela Sverige med lokalföreningar och distrikt. Vår organisation består av engagerade medlemmar som är kärnan i allt vi gör. Det är medlemmarna som bestämmer och har makten i vår verksamhet. För att åstadkomma ännu mer har vi också ett kansli med anställda som finns där för att stötta och hjälpa medlemmarna i deras arbete. När vi startar nya projekt eller metoder är det viktigt att ideella och anställda håller kontakt och ser hur eller om arbetet ska göras tillsammans. En viktig person i detta arbete är verksamhetsutvecklaren, som har en fot i båda delarna. Alla insatser, vare sig det handlar om kunskapsinsamling, påverkansarbete eller direktstöd lokalt ska förankras med eller utgå från lokalförening eller distrikt.

Säkerställ att arbetet med föräldrar är förankrat med Rädda Barnens kansli och styrelse på den geografiska plats som vi vill starta upp engagemanget. Bäst resultat över tid får vi när medlemsrörelsen och kansliet jobbar tillsammans. Kanske vill föräldrarna som vi träffar engagera sig lokalt i Rädda Barnen? Ordna gärna ett möte så att föräldragruppen kan inspireras av det lokala engagemanget och bli en del av lokalföreningen.

Planera



Checklistan för trygg och säker verksamhet gås igenom.

Hitta en tid som passar gruppen

- Är det föräldrar som arbetar på **dagtid** kan det funka bra att ses på **kvällstid**.
- Föräldrar som är hemma tillsammans med sina barn på dagarna kanske bara kan ses på dagen.
- Vilken tid funkar om **barnen följer med**?
- Bedöm om vi ska testa **digitala föräldrastödsgrupper**. Det går faktiskt bra även om det kan vara ovant till en början. Att blanda fysiska träffar med digitala ska inte underskattas.
- Lyssna noga vad föräldrarna berättar, kanske måste vi försöka komma nära dem i deras vardag för att kunna möjliggöra deltagande.

Ordna något att äta

Mat eller fika är både bra för sammanhållningen och stämningen men det kan också vara en förutsättning för att deltagarna ska kunna vara med.

Kombinera föräldrastödet med aktiviteter för barnen och familjen

På vissa platser kan föräldrastödet kombineras med en barnvänlig plats eller en annan metod. Viktigt är att hitta en lösning om barnen inte är i skolan eller på förskola. Ibland kan en familjecentral eller annan mötesplats vara lämplig att hålla till på.

Det är uppskattat och stärkande att genomföra vissa aktiviteter tillsammans med hela familjen. Det är även viktigt för deltagarna att möta andra familjer och utöka sitt nätverk. I verktygs-lådan finns ett inspirationsblad med exempel på vilka gruppaktiviteter som Rädda Barnen brukar genomföra och vad som är syftet med dessa sociala aktiviteter.

Tryggare Tillsammans och riskbedömning

Metoden ska följa **Tryggare Tillsammans**. Allt stöd för Tryggare Tillsammans hittas [här](#).
Hjälpfrågor till riskbedömning av föräldrastöd finns i verktygslådan.

Kom ihåg att alltid göra en enskild riskbedömning om vi ska göra något nytt eller ta oss iväg på en utflykt.

Sprid information

- Det finns exempel på inbjudan att sprida till deltagare i verktygslådan.
- Platser att sprida information genom kan vara: boendelokaler, BVC, familjecentral, anläggningsboende, skola, kvinnojourer, Migrationsverket, SFI.

Var förberedd på att det inte kommer vara den skriftliga informationen som lockar flest deltagare. Det är sällan deltagare själva kontaktar oss för att anmäla sig. Här gäller det att vara kreativ och sprida information genom kontakter – mun till mun – för att nå de föräldrar vi önskar.

Tips för att hitta deltagare

- **Hitta en nyckelperson:** Börja med att identifiera någon i ditt nätverk som har goda kontakter med föräldrar i området och som har förtroende bland dem. Det kan vara en person som är engagerad i föreningslivet, skolan eller någon annan lokal organisation.
- **Samarbeta med andra organisationer:** Kontakta liknande föreningar, föräldranätverk, eller andra organisationer som har liknande intressen eller syften. Genom samarbete kan vi dra nytta av varandras nätverk och nå ut till fler.
- **Social aktivitet:** Kan vi ordna en aktivitet med information och gemensamma familjeaktiviteter som lockar. Det kan vara en kort workshop, en föreläsning eller en annan typ av interaktiv aktivitet med mat och fika.
- **Infoträff:** Bjud in intresserade föräldrar till en infoträff där vi berättar om vad vi vill göra, syfte, aktiviteter och fördelar. Det är också ett tillfälle för deltagarna att ställa frågor och uttrycka sina förväntningar.
- **Arbeta områdesbaserat:** Ett områdesbaserat tillvägagångssätt kan vara ett sätt att nå ut till fler föräldrar. Områdesbaserat arbete betyder att arbetet utgår från en specifik stadsdel eller bostadsområde. Försök träffa och samtala med människor som på olika sätt är aktiva i att bistå barn och föräldrar i ert område.
- **Använd** sociala medier, anslagstavlor och andra lokala plattformar för att sprida information

Gruppstorlek

För informationsträffar finns ingen gräns i antalet deltagare annat än lokalens begränsningar.

Rekommendationer för föräldragrupper:

Fysiska föräldragrupper mellan 4 – 10 deltagare. Max 12 st. Detta för att alla ska få möjlighet att delta i diskussionerna och känna sig inkluderade i gruppen.

Digitala grupper max 8. Kom ihåg att inkludera en fysisk träff för tekniskt stöd om vi kör digitalt.

Om vi har tolk eller språkstödjare underlättar det att inte ha en för stor grupp eftersom varje moment tar längre tid när det ska tolkas. Tänk även på att endast ha en tolk för ett språk. Det vill säga, ha inte flera tolkar i en grupp som tolkar på olika språk. Det kommer att göra det svårt att hålla igång en diskussion som blir givande för alla.

Hur ska föräldragrupperna sättas ihop – vilka ska gå i grupp tillsammans?

I planeringen kan vi ställa oss frågan om föräldragrupperna ska vara blandade eller om det är en fördel med grupper uppdelade i exempelvis kön, språkerfarenheter, familjesituation eller tid levd i Sverige? Rädda Barnen har olika typer av föräldragrupper. Vissa grupper är blandade och har föräldrar från många olika bakgrunder, som att man har olika kön, pratar olika hemspråk eller har olika hemsituationer eller familjekonstellationer. Ibland har vi träffar för särskilda grupper av föräldrar, som till exempel bara för ensamstående mammor eller bara för föräldrar från Ukraina. Detta gör vi för att dessa föräldrar ska känna sig extra trygga och kunna prata om saker som de har gemensamt.

Ibland när vi ska prata om känsliga ämnen som många kan tycka är svårt att prata om, som exempelvis kroppen, sex och relationer, kan vi göra grupper bara för kvinnor eller bara för män. Detta är för att alla ska känna sig bekväma att prata. Gruppindelningen kan till exempel delas upp ifrån deltagarnas kön, boendetid i Sverige, deras hemspråk eller familjekonstellation. Vi gör detta för att det finns vissa grupper som behöver extra stöd, eller grupper som inte alltid upplever att deras situation liknas vid andras, och att det är tryggt att vara med andra som har liknande erfarenhet i sätt att tänka, resonera eller har erfarenhet kring. Oavsett hur vi organiserar föräldragrupperna försöker vi alltid lyssna på vad föräldrarna själva vill och vad som känns bäst för dem.

Det är viktigt att komma ihåg att när vi gör en grupp för vissa, kan det betyda att andra inte kan vara med. Vi försöker balansera detta så att alla känner att de får det stöd de behöver. Det är alltid viktigt att komma ihåg att trygghet är viktigast, oavsett hur gruppen organiseras.

Planera vilka träffar som ska användas

Gör en skiss på vilka träffar som kan användas utifrån föräldrarnas behov. Du kanske vet lite på förhand och kan löpande ta reda på mer. Skissen över vilka träffar vi ska använda kan sen justeras tillsammans med föräldrarna när vi drar i gång träffarna.

Samtalsledare rekommenderas avsätta tid för att läsa in sig på ämnena i träffarna samt lära känna upplägget för träffarna. För vissa träffar finns det förberedelser listade som till exempel kort utbildning att gå eller text att läsa på ett visst ämne. Många gånger kan det ta mer tid än utsatt- så var beredd på att justera upplägget och ibland ta ett ämne på två träffar.

Utvärdering, uppföljning, MEAL

Redan i planeringen behöver vi börja tänka på vilka mål vi har med arbetet och vad vi vill kunna mäta. Mer information om hur vi utvärderar och kan mäta föräldrastödet ges på föräldrastödsutbildningen.

Mobilisera



Använd mallen som finns i verktygslådan för annons för samtalsledare eller klipp ut texten här under för att söka ideellt engagerade.

Hitta samtalsledare

För att starta föräldrastöd behövs det två erfarna samtalsledare. Samtalsledarna ska ha kunskap om målgruppen, och gärna ha egen, relevant kultur- och språkkompetens. Tips att hitta samtalsledare via utskick till skola, SFI, socialtjänsten, föräldrasamordnare, lokala föreningar.

Behöver vi en tolk eller språkstödjare? Försök att hitta någon som föräldrarna redan känner till, kanske finns någon i gruppen som kan tolka, eller kanske kan personal på ett boende stötta med språket? Ordna i annat fall med tolk.

Rekrytera volontärer

Det finns flera olika exempel på när medlemsrörelsen och kansliet driver föräldragrupper tillsammans. Här under finns inspirerande uppdrag som är lämpliga att utföra ideellt. Rädda Barnens erfarenhet är att det är komplext och tidskrävande att driva föräldragrupper och något som kräver regelbundenhet. Lyckade exempel finns när tidigare deltagare i föräldragrupperna på eget initiativ sen utbildar sig och senare blir ledare själva för nya grupper.

Tips på hur vi kan välkomna och värva nya medlemmar samt underlag för volontärannons på till exempel volontärbyrå eller Facebook finns i verktygslådan.

Uppdragsbeskrivning

Samtalsledare

Samtalsledarna spelar en viktig roll i genomförandet av gruppträffarna. Samtalsledarna ska bidra till att skapa en trygg atmosfär tillsammans med deltagarna så att de känner sig trygga att delta och får ut mesta möjliga av träffarna. Att leda är en spännande resa där även ledarna kommer att lära sig mycket utifrån deltagarnas tankar och erfarenheter.

Inspiration för ideella uppdrag inom föräldrastödet:

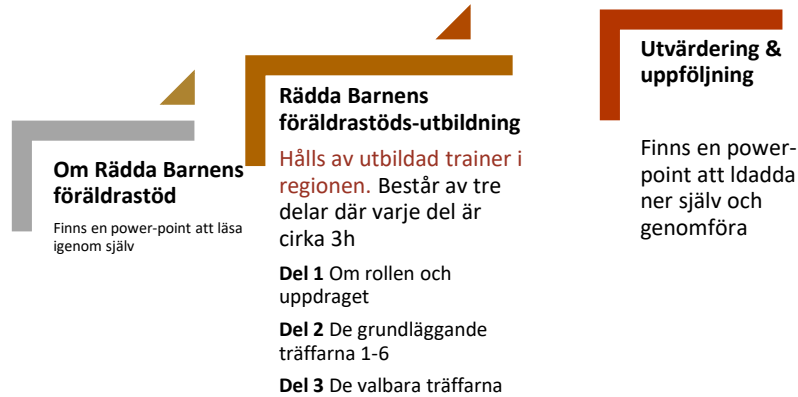
- *Kompletterande samtalsledare* – bidrar till samtalen och kan fördjupa kunskaperna kring en särskild fråga
- *Barnansvarig* – att parallellt med föräldrastödet erbjuda en Barnvänlig plats eller enklare barnpassning.
- *Fika- och trivselansvarig* – den som skapar relationer och håller kontakten med föräldrar som vill delta.
- *Familjeansvarig* – organiserar sociala aktiviteter för barnfamiljerna att mötas, se inspirationsblad.
- *Tolk/ språkstödjare* – kanske kan någon i målgruppen vara tolk eller översätta delar? Eller så finns behovet att rekrytera någon som kan ha det uppdraget beroende på behov och lokala förutsättningar.
- *Uppmärksamma andra och sprida kunskap* - Sprida nationella rapporter och lärdomar om vårt lokala arbete och öka kunskap om föräldrars situation

Utbildning i metoden

För mer generell information om utbildningar på Rädda Barnen, se [sidan för direktstöd](#) och Rädda Barnens utbildningstrappa.

För särskild utbildning för metoden står här under listat vad som finns tillgängligt för just

Föräldrastödet.



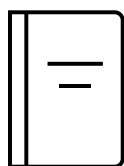
För volontärer

5 steg till att bli startklar volontär - [5 steg för att bli startklar som volontär | Volontärbyran \(volontarbyran.org\)](https://volontarbyran.org)

Driva



I genomförandet av metoden finns några viktiga material: *Handledning för föräldrastöd* och alla power-points och manualer för träffarna i *Trygga Föräldrar Trygga Barn*. Tanken är att allt underlag för arbete med metoden ska finnas färdigt så att vi inte behöver ändra i några power-points eller ta fram nya underlag för träffar med föräldrar. Manualerna delas vid föräldrastödsutbildningen.



Ta stöd av handledningen för föräldragrupper

- Tips och trix hur vi arbetar behovsbaserat
- Rollen som samtalsledare för grupper
- Inspiration och övningsbank

Upplägg för varje träff

Varje träff har samma upplägg med en förberedelsebild, en manual och en power-point. Inget ska ändras om vi inte måste göra justeringar för att målgruppsanpassa. Varje träff är kopplad till rättigheter och har några nyckelord. En träff förväntas ta **ca 1,5–2 timmar** för att möjliggöra tid för fördjupning kring de olika teman – men var beredd på att saker ofta tar längre tid, var flexibel i upplägget. Vissa träffar kan genomföras på två tillfällen och till exempel ha en gäst på det andra tillfället. De valfria träffarna kan användas vid informationsträffar men behöver då ofta justeras beroende på målgrupp och kontext för träffen. Var förberedd inför varje träff.

Grundläggade träffar med fokus föräldraskap

Träff 1. Lär känna gruppen

En god relation
Småbarn och skolbarn
Tonårstiden
Bråk och konflikter
Stress

Valbara träffar

Barns rättigheter	Blandade känslor	Fritid/Föreningsliv
Ekonomi	Förskola/Skola	Goda Vanor
Hur tar man hand om sig	Familjen och normer	Stopp! Min Kropp!
När något har hänt i närområdet	Vart vänder man sig?	Ny i Sverige
Socialtjänsten	Kraft att förändra	Avslut

Förhållningssätt

Rädda Barnens föräldrastöd ska stärka deltagarna genom samtal, frågor och att dela med sig av olika erfarenheter. Vi vill förmedla att ingen är en perfekt förälder och skapar en trygg grupp för samtal där alla vågar dela med sig av sina misstag samt skapa ett forum för att lyfta funderingar. Vi vill mötas i samtal med andra i liknande situationer.

Det är viktigt att fundera över hur egna värderingar och känslor kan påverka grupperna. Läs mer tips i "Handledning för föräldrastöd" om vår roll i föräldrastödet samt fördjupad kunskap om vårt förhållningssätt. Handledningen finns i verktygslådan för metoden.

Samtalsledare ska känna till ledorden och deras betydelse (gås igenom på föräldrastödsutbildningen).

När vi möter familjer i behov av mer stöd

När vi i föräldrastödet aktivt arbetar relationellt med fokus på tillit, delaktighet och trygghet, är det naturligt att vi kan få syn på föräldrar i gruppen som är i behov av mer stöd. Föräldrar kan även själva anförtro sig till oss med mer individuella stödbehov. Antingen genom saker de delar med sig av i gruppen eller att de söker upp oss innan eller efter med frågor eller funderingar.

Det förtroendet ska vi ta på allvar genom att veta hur vi ska förhålla oss och bemöta behoven. Det är därför viktigt att vi känner oss trygga med vad vi kan göra och hur vi kan bemöta individen på ett bra sätt. Vi ska fokusera på att

- ta tid att prata lite enskilt
- lyssna och bekräfta individen
- hänvisa vidare till annan instans för mer stöd.

Som i allt vårt direktstöd kan det underlätta att ha en tillgänglig och uppdaterad stödkartläggning. Där vi har listat information om och kontaktvägar till samhällsaktörer och stödsatser som det kan bli aktuellt att hänvisa till. Det kan vara socialtjänst/socialjour, juridiskt stöd, hälso- och sjukvård, men även annan mer riktad stöd till föräldrar som exempelvis

- [Mind: Föräldralinjen](#)
- [Bris: Stödlinje för vuxna](#)
- [Friends: Råd och stöd](#)
- [Mamma till mamma: Stödföräldrar](#)
- [Rädda Barnen: Orostelefon om radikaliserings](#)

Det möjliggör för oss att utifrån individens behov kunna informera och skapa förståelse för vilket stöd som finns. Ibland kan vi även behöva ge mer förberedande stöd genom att visa kontaktvägar och hur individen behöver göra för att få tillgång till stödet. En stödkartläggning kan både bidra till en gemensam översikt över externt stöd och att vi kan vara tydligare i vårt bemötande samt att vi känner oss trygga med hur vi förhåller oss till individuella stödbehov. I fall där vi inte vet eller känner oss osäkra är det bättre att ta stöd av varandra eller be om att få kolla upp till nästa gång vi träffar individen. Det är viktigt att det vi förmedlar är korrekt eller att vi är tydliga med när vi inte vet.

Att sprida och öka kunskap om föräldrars situation

Följande rapporter och vägledningar kan vara användbara och relevanta att sprida i arbetet med föräldrastöd:

Rapporter och kunskap att sprida till aktörer som möter föräldrar:

- [Rapporter om Barnfattigdom](#)
- [De första åren i Sverige](#) – ukrainska mammor berättar
- [Podcast om barn och mammor från ukraina](#)
- [Starka Mammor Trygga Barn](#) - en rapport där vi lyfter asylsökande och nyanlända ensamstående mammors egna röster om sin situation i Sverige

Vägledningar och handböcker till stöd för föräldrar:

- [Tryggt föräldraskap \(raddabarnen.se\)](#)
- [Lugna, lyssna, stärk](#)
- [Handbok: När något har hänt \(raddabarnen.se\)](#)
- [Stopp! Min Kropp!](#)
- [Nätsmart](#)
- [Orostelefonen om radikaliserings för dig som förälder \(raddabarnen.se\)](#)

Att bedriva lokal påverkan med utgångspunkt från metoden

Rädda Barnen har på nationell nivå flera olika politiska ställningstaganden och rekommendationer som vi vill se förbättras i Sverige. En rad av dem rör föräldrar och föräldrars situation och som också är relevant på kommunal nivå. Gå in på [Hem - Rädda Barnens Resurscentrum](#) och sök på "Policy Brief" och filtrera på svenska så kommer de mest aktuella upp.

För lokal påverkan, kunskapsspridning och opinionsbildning finns exempel på verktyg och mallar att använda på Rädda Barnens medlemssidor.

Ibland har Rädda Barnens stöttat föräldrar som deltagit i våra grupper (och som har intresse) att själva träffa politiker för att göra sin röst hörd. Detta har gett föräldrarna en känsla av delaktighet och trygghet att bli hörda och sedda och att kunna påverka sitt liv. Se tidigare rapporter från projektet [Starka Mammor](#) där det också finns rekommendationer utifrån föräldrars erfarenheter.

Hållbart engagemang

En trygg och säker verksamhet startar i att skapa en trygg ledargrupp. För att skapa sammanhållning och trygghet i ledargruppen så behöver det finnas tid för gemensam planering. Vi gör alltid en gemensam riskanalys innan vi börjar, och ser till att nya ledare som kommer in får ta del av riskanalysen. Inför varje aktivitet finns tid för incheckning gemensamt, där vi går igenom dagens aktivitet och uppdaterar varandra om det är något som någon behöver veta.

Efter varje aktivitet har vi en gemensam utcheckning där vi pratar om aktiviteten, hur det gick och om det är något barn som behöver extra stöd.

Exempel på frågor att stämma av med ledarna (både anställda och volontärer) innan/efter en aktivitet

Incheckning:

- Hur är läget idag? Hur mår jag? (Om någon har en jobbig dag, se till att stötta varandra i gruppen och hjälpa varandra)
- Vad ser jag fram emot idag?
- Några tankar om dagens aktivitet och vad som kan vara viktigt att tänka på?
- Fördela olika ansvarsområden till exempel trygghet, fika, närvaro om någon kommer och går.
- Något särskilt med deltagarna vi behöver uppmärksamma eller tänka på? Finns särskilda behov?
- Förbereda dagens aktivitet och möta upp deltagarna.

Utcheckning:

- Hur har det gått idag?
- Något som jag är extra stolt över?
- Något som hände som var jobbigt?
- Känner jag mig orolig för något barn och hur tar vi i sådana fall det vidare med rätt person/instans?
- Feedback till varandra vid behov.

Att stärka varandra

Några gånger under terminen kan vi ställa in aktiviteterna med deltagarna för att ha social tid att umgås och planera. Vi kan prata om saker som deltagarna berättat i aktiviteterna, öka vår kunskap kring ett visst ämne, spela spel eller göra någon rolig aktivitet tillsammans. Det stärker sammanhållningen i gruppen, och kommer att skapa bättre förutsättningar i verksamheten med barnen. Det är viktigt att få känna tillhörighet. Det gör att vi alla orkar, vill stanna längre – vilket i sin tur gör stor skillnad för barnen.

Volontärer/aktiva medlemmar är ovärderliga för att vårt arbete ska bli hållbart. Det är viktigt att vi gör volontärer delaktiga i utformningen av verksamheten och inte glömmer bort eller tar det för givet. Att bli uppmärksammad och sedd och att fira när vi lyckas är viktiga delar för att lyckas behålla engagemanget. Att erbjuda volontärer nya uppgifter och kompetensutveckling över tid till exempel TMO eller *Lugna Lyssna Stärk* är nycklar till ett längre engagemang. Att även låta volontärer träffas från olika verksamheter ger ett ökat engagemang, lärande och lust.

Informera om Rädda Barnens Ungdomsförbund (RBUF)

När vi genomför verksamhet där vi kommer i kontakt med personer under 25 år så ska vi planera hur Rädda Barnens Ungdomsförbund (RBUF) kan vara delaktiga, och hur vi kan erbjuda barn att engagera sig i RBUF. Vi ska även bjuda in RBUF att vara med i aktiviteterna. RBUF ska alltid känna sig välkomna och inkluderade i Rädda Barnens arbete, oavsett om det gäller direktstöd, kunskapsinsamling eller påverkansarbete. Det är en viktig del av långsiktigheten för ett engagemang, och något som vi har lovat RBUF att alltid göra. Här finns mer information: [Rädda Barnens Ungdomsförbund – Makt åt unga! \(rbuf.se\)](https://rbuf.se)

Avslut



Innan vi avslutar en grupp så ska vi ha genomfört en utvärdering. Vi kan baserat på identifierade lärdomar justera metoden och framtida insatser och projekt.

Innan vi helt avslutar ett arbete kan vi fira våra framgångar. Håll gärna en rolig avslutning för barn, föräldrar och volontärer. Reflektera över hur arbetet gått och vilka som vi kan sprida våra lärdomar till inom organisationen, för andra organisationer, för media och på socialamedier, till politiker och beslutsfattare.

Checka av följande innan avslut

- ☐ Guida de föräldrar som har behov till kommunens befintliga föräldrastödprogram/stöd.
- ☐ Hänvisa föräldrarna till lokalföreningen, RBUF eller andra partners.
- ☐ Lyft lärdomar om vårt föräldrastöd lokalt – *vad kan till exempel kommunen ta lärdom av?*
- ☐ Ta tillvara på föräldrars egna engagemang och stötta ifall att någon av föräldrarna vill delta i fler grupper, vill bli samtalsledare för andra grupper eller språkstödjare.
- ☐ Tacka och fira alla volontärer som deltagit, ge gärna ett diplom eller intyg på deltagandet.

Tips Några exempel på lokalföreningar/kontor som driver föräldrastöd: Söderhamn, Boden, Skellefteå, Uddevalla, Kristianstad, Söderhamn och Norrköping.