



Föräldraskapsstöd under hela uppväxten

En litteraturkartläggning av föräldrars behov av föräldraskapsstöd

Föräldraskapsstöd behövs under hela barnets uppväxt – från graviditet till vuxenblivande. Föräldrar efterfrågar ett tillgängligt, flexibelt och individanpassat stöd som inkluderar båda föräldrarna och stärker samspel, relationer och barns utveckling i alla livsfaser.

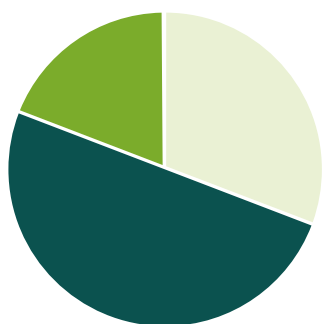
Om kartläggningen

Detta faktablad sammanfattar resultaten från en litteraturkartläggning av 64 publikationer från perioden 2015–2025, genomförd av Myndigheten för familjerätt och föräldraskapsstöd (MFoF).

Syftet med kartläggningen var att ge en övergripande bild av föräldrars upplevda utmaningar i föräldraskapet, behov av föräldraskapsstöd samt hur stödet ska utformas.

Materialet omfattar perspektiv från blivande föräldrar samt föräldrar till barn och unga i åldrarna 0–20 år. Det inkluderar mödra- och barnhälsovård, förskola, skola och socialtjänstens förebyggande verksamheter.

Flest publikationer hittades för graviditetsperioden och barnets tidiga år, vilket pekar på behov av ökad kunskap om föräldrars behov av stöd under skolåldern och ungdomsåren.



Figuren visar fördelning av inkluderade publikationer.

- Före födsel
- 0-5 år
- 6-20 år

Föräldraskap innebär en stor livsomställning

Alla föräldrar upplever utmaningar i sitt föräldraskap. Många beskriver känslor av osäkerhet, otillräcklighet och stress – från graviditeten till tonårstiden.

Föräldraskapet innebär en genomgripande livsomställning där utmaningar och behov förändras över tid.

Vissa grupper möter särskilda utmaningar. Föräldrar med annan språklig eller kulturell bakgrund beskriver högre stress. Pappor och icke-födande föräldrar upplever ofta begränsad delaktighet i vårdkontakter och att stödet främst utgår från ett mammaperspektiv. Även ensamstående föräldrar och familjer med begränsade socioekonomiska resurser rapporterar brist på stöd.

Blivande föräldrar beskriver osäkerhet inför graviditet, förlossning och den nya föräldrarollen. Kroppsliga förändringar, sömnbrist och idealiserade föreställningar om föräldraskap kan förstärka känslor av otillräcklighet.

Under barnets första år handlar utmaningarna ofta om att balansera arbete, relationer, hem och föräldraskap samtidigt som föräldern lär sig tolka barnets behov.

Föräldrar till barn 6–20 år beskriver i stället utmaningar kopplade till gränssättning, konflikter, digitala vanor och ökad självständighet. Oro för barns psykiska hälsa är vanligt och föräldrar efterfrågar stöd i hur de kan främja välmående utan att uppfattas som kontrollerande. De uppger också att de har begränsad kännedom om vilket stöd som finns att få.



Föräldrar efterfrågar kunskap, stöd och verktyg

Behovet av föräldraskapsstöd varierar beroende på barnets ålder, familjens livssituation och vilka resurser och nätverk som finns omkring familjen. Föräldrar efterfrågar kunskap, emotionellt stöd samt verktyg för relationer och föräldrarollen.

Blivande föräldrar efterfrågar stöd i känslomässiga förändringar, anknytning till barnet samt kunskap om graviditet, förlossning och föräldraskap. Stöd i parrelationen och föräldrasamarbetet inför barnets ankomst lyfts också fram.

Föräldrar till barn 0–5 år efterfrågar stöd som stärker föräldraförmåga, relationer och barns utveckling. Det handlar både om praktisk vägledning och emotionellt stöd. Ett mer jämställt stöd som stärker pappors delaktighet efterfrågas också.

Föräldrar till barn 6–20 år efterfrågar stöd i relationen till barnet, särskilt kring konflikter, gränssättning, psykisk hälsa, digitala vanor, och bättre förståelse för tonåringars utveckling.

Föräldraskapsstödet behöver vara tillgängligt och anpassat

Föräldrar till barn i alla åldersgrupper efterfrågar ett föräldraskapsstöd som är kontinuerligt, tillgängligt, flexibelt och inkluderande. De vill ha tydlig och samordnad information om vilket stöd som finns att få, liksom ökad samverkan mellan olika verksamheter. På så sätt skapas ett mer sammanhållet stöd till föräldrar under barnets uppväxt.

Hembesök och familjecentraler lyfts som viktiga exempel på tidiga och nära insatser för blivande och nyblivna föräldrar. Föräldrar efterfrågar även språkligt och kulturellt anpassat stöd, tydlig information samt tillgång till sociala nätverk och erfarenhetsutbyte.

Stödet behöver erbjudas i olika former – fysiskt och digitalt, individuellt och i grupp – för att passa olika familjers vardag. Ett respektfullt och jämlikt bemötande samt kontinuitet i kontakten med professionella framhålls som särskilt viktigt.

Blivande föräldrar och småbarnsföräldrar betonar värdet av individuella samtal och gemensamma samtal för båda föräldrarna, särskilt kring relation, ansvarsfördelning och övergång till föräldraskapet.

Föräldrar till skolbarn och tonåringar lyfter behovet av tydlig information om var stöd finns att få, exempelvis via skola, digitala plattformar och öppna verksamheter.

Gruppbaserat stöd och erfarenhetsutbyte upplevs som särskilt värdefullt under tonårstiden.

Centrala slutsatser

- Föräldrar upplever genomgående osäkerhet, otillräcklighet och stress under barnets uppväxt.
- Föräldrars behov av stöd och önskemål om dess utformning varierar över tid och med barnets utveckling.
- Vissa grupper av särskilt utsatta föräldrar, i synnerhet pappor, upplever sig i lägre grad inkluderade i stödsatser.
- Föräldrar efterfrågar tydlig, tillförlitlig och samordnad information som är tillgänglig och anpassad efter individ och situation.

Resultaten ligger väl i linje med SBU:s översikt [Hinder och möjliggörare för att engagera mammor och pappor i familjebaserade insatser](#) (2025). SBU visar att föräldrars delaktighet påverkas av hur tillgängliga, flexibla och anpassade insatserna är, samt att båda föräldrarna behöver inkluderas aktivt för att insatser ska få genomslag.

Ta del av hela litteraturkartläggningen [Föräldraskapsstöd under hela uppväxten](#)

