

Familjerådgivning

En sammanställning av intervjuer med familjerådgivare om jämställdhet och våld i nära relationer



Institutet för kvalitetsindikatorer AB

Box 9129, SE-400 93 Göteborg

Tel: 031-730 31 00

E-mail: info@indikator.org

www.indikator.org

Org.nr 556614-4845

Innehåll

INLEDNING	3
Bakgrund och genomförande	3
FAMILJERÅDGIVNING	4
Familjerådgivningens arbetssätt och målgrupper.....	4
Jämställdhet i familjerådgivningens arbete.....	5
Samtal om våld i nära relationer	6
BEHOV OCH TANKAR OM STÖD	8
SAMMANFATTNING	9

Inledning

Bakgrund och genomförande

Denna rapport redovisar resultatet från en undersökning som genomförts på uppdrag av Myndigheten för familjerätt och föräldraskapsstöd (MFoF) inom ramen för utvecklingsprogrammet Jämställdhetsintegrering i statliga myndigheter (JiM). Programmet syftar till att stärka arbetet för att nå de jämställdhetspolitiska målen.

Studien bygger på intervjuer med familjerådgivare och undersöker om, och i så fall hur, olika familjerådgivningar arbetar med frågor som rör jämställdhet, jämställt föräldraskap och mäns våld mot kvinnor. Syftet med intervjuerna är att ge MFoF en fördjupad förståelse för hur familjerådgivningsverksamheter runt om i landet arbetar med dessa frågor, samt identifiera hur myndigheten kan bidra med relevant stöd och kunskap.

Intervjuerna har genomförts av det oberoende undersökningsföretaget Indikator och uppdraget har omfattat tolv intervjuer med familjerådgivare runt om i Sverige. För att uppnå en god geografisk spridning slumpades totalt 15 kommuner fram, med fem kommuner inom varje kommungrupp enligt SKR:s kommungruppsindelning 2023.¹ Av dessa valde 13 verksamheter att delta.² Bland de intervjuade verksamheterna finns både mindre och större familjerådgivningar med olika organisatoriska former, där vissa drivs i kommunal regi och andra är privata aktörer upphandlade av kommunen. Vissa verksamheter samverkar dessutom över kommungränser. Vid vissa intervjuer deltog fler än en representant från verksamheten. Totalt har 17 personer deltagit, varav tretton kvinnor och fyra män.

Intervjuerna genomfördes via Teams under september-oktober 2025. Varje intervju varade mellan 40 och 60 minuter och följde en semistrukturerad intervjuguide med teman kopplade till jämställdhet, jämställt föräldraskap och våld i nära relationer.³ Samtliga intervjuer spelades in med deltagarnas samtycke och dokumenterades genom anteckningar och transkriberingar. Materialet har därefter sammanställts och analyserats översiktligt, med fokus på att identifiera återkommande mönster och intressanta synpunkter inom respektive frågeområde.

Alla som intervjuats arbetar som familjerådgivare och har mångårig erfarenhet inom yrket. Erfarenheten varierar från cirka tre till 25 år, och flera av de intervjuade har arbetat omkring tio år eller längre. De flesta är utbildade psykoterapeuter och flera har kompletterat sin grundutbildning med studier i till exempel sexologi. Utöver sin grundutbildning deltar de flesta även löpande i fortbildning, såsom webbkurser eller kortare utbildningar inom områden som våld i nära relationer.

¹ [SKR:s kommungruppsindelning 2023](#)

² Två av kommunerna deltog i en gemensam intervju eftersom de har samma utförare. Lista över utvalda kommuner finns som bilaga (se bilaga 1).

³ Intervjuguide finns som bilaga (se bilaga 2).

Familjerådgivning

Familjerådgivningens arbetssätt och målgrupper

Skälen till att besökarna söker sig till familjerådgivning varierar, men kan i huvudsak delas in i två kategorier: par som vill utveckla sin relation, ofta med fokus på kommunikation och samspel, och par som behöver stöd i samband med en separation. Målgruppen består därmed främst av par, men det förekommer också andra familjekonstellationer, exempelvis att föräldrar och deras vuxna barn söker hjälp för att förbättra sin relation.

”Det finns ju några vanliga sökorsaker, till exempel att man tycker det är svårt att prata med varandra. [...] Sen finns det ju också de som söker för att de funderar på om de vill lämna relationen eller har bestämt sig för att lämna och vill separera på ett bra sätt.”

Det är ovanligt att någon söker sig till familjerådgivningen på egen hand, då verksamheten i första hand syftar till att stödja relationer inom familjen och inte är avsedd som individuell terapi. En familjerådgivning i privat regi uppger att de har reglerat i sitt avtal med kommunen hur stor andel som får komma ensamma, där de totalt har rätt att ta emot 20 procent ensamma. Bland de som ändå söker stöd ensamma uppges könsfördelningen vara jämn. Detsamma gäller bland paren som söker sig till familjerådgivningen. Enligt samtliga intervjuade är det ungefär lika vanligt att kvinnor som män tar den första kontakten.

Alla verksamheter för statistik över sina besökare som en del av den årliga obligatoriska rapporteringen till MFoF. Däremot varierar det hur detaljerad statistik som förs utöver den rapporteringen och hur den används i det interna utvecklingsarbetet. Vissa familjerådgivare samlar inte in någon egen statistik utöver den obligatoriska, medan andra samlar in mer omfattande uppgifter som underlag för uppföljning och för att identifiera förbättringsområden. En del uppger att detta är ett utvecklingsområde, medan andra har svårt att se vilken typ av statistik som skulle vara relevant för den egna verksamheten. Sammantaget varierar alltså både omfattningen av den egna statistiken och synen på dess användbarhet.

Utöver den löpande uppföljningen bedriver de flesta intervjuade verksamheterna också ett förebyggande arbete. Syftet är att nå familjer i ett tidigt skede för att stärka relationer och förebygga konflikter innan de utvecklas till mer allvarliga problem. Som en del av detta arbete samarbetar flera familjerådgivningar med andra aktörer, bland annat med barnavårdscentraler, mödravårdscentraler och skolor, där till exempel förstagångsföräldrar utgör en viktig målgrupp. Som exempel beskriver en familjerådgivning att de har kontakt med alla kommunens barnavårdscentraler. De har tagit fram en informationsfolder om familjerådgivning, med material som par kan använda för att själva reflektera kring sin relation och om dem känner att de behöver mer stöd uppmuntras de att vända sig till familjerådgivningen.

Flera verksamheter betonar också vikten av att arbeta med så kallad ”lågtröskelverksamhet”, vilket innebär att göra stödet så lättillgängligt som möjligt genom att sänka trösklarna för kontakt. Ett konkret exempel på detta är att en familjerådgivning erbjuder fribiljetter till förstagångsföräldrar, vilket innebär att de får komma gratis på sitt första besök.

En central drivkraft bakom det utåtriktade arbetet är att förebygga våld i nära relationer och andra typer av gränsöverskridande beteenden, men även att öka kännedomen om verksamheten och därigenom nå en bredare målgrupp. Samtidigt beskriver många detta som en utmaning. Flera verksamheter nämner till exempel svårigheter med att nå personer med utländsk bakgrund, bland annat personer med muslimsk bakgrund. Även samkönade par, framför allt män, nämns som en grupp som är svårare att nå. En familjerådgivning berättar att de arbetar aktivt med detta, bland annat genom att i sin marknadsföring visa olika typer av människor och par för att bättre nå grupper som annars sällan söker sig dit.

Ett annat inslag i verksamheten är uppföljningsarbetet som varierar stort mellan familjerådgivningarna, både i omfattning och tillvägagångssätt. Ungefär hälften uppger att de inte bedriver någon rutinmässig uppföljning utöver de avslutande samtalen, där besökarna får ge sin bild av samtalen. Den andra hälften arbetar mer strukturerat, exempelvis genom pappersenkäter eller webbenkäter som besökarna får tillgång till via QR-kod. En annan verksamhet använder enklare metoder som en "boll-låda" där besökarna symboliskt placerar en boll utifrån hur de upplevt samtalet. Svarsfrekvensen uppges dock vara relativt låg bland de flesta besökare och det går inte att urskilja några tydliga könsskillnader i hur nöjda besökarna är. Upplevelsena beskrivs som högst individuella.

Jämställdhet i familjerådgivningens arbete

När det gäller hur verksamheterna arbetar med jämställdhet framkommer att de flesta ser det som en självklar och integrerad del av arbetet, snarare än något som kräver särskilda riktlinjer eller dokumentation. Flera uppger att det inte finns några formella styrdokument eller policys som reglerar jämställdhetsarbetet inom verksamheten. Samtidigt nämner några att de använder enkla verktyg i samtalen, exempelvis används Region Skånes checklista "För jämställd vardag" i flera verksamheter, för att synliggöra fördelningen av hushållsarbete och ansvar mellan parterna i hemmet.

Frågor om jämställdhet uppstår däremot ofta naturligt i samtalen. Nästan samtliga familjerådgivare menar att par söker sig till familjerådgivningen på grund av kommunikationsproblem. När man sedan börjar arbeta med bakgrunden till dessa problem framkommer ofta ojämlikheter i ansvarsfördelningen. Flera familjerådgivare beskriver att de ofta möter par där kvinnan axlar en "projektledarroll" i familjen och bär ett stort mentalt ansvar för att vardagen ska fungera.

"Kvinnofällan, den existerar ju faktiskt. Kvinnor tar ett större ansvar och någonstans så blir det väldigt tydligt när de kommer hit."

Även om fördelningen av praktiska sysslor kan upplevas som jämn, finns det ofta en obalans i den osynliga planeringen och det emotionella ansvaret. Dessa mönster kan förstärkas i samband med livsförändringar, som när par får barn, då uppdelningen mellan föräldrarna ofta blir mer traditionell. Med andra ord lyfts ansvarsfördelningen i hemmet som en återkommande jämställdhetsfråga, där kvinnor tenderar att känna sig ensamma i samordningen av familjens logistik, men män i stället kan känna sig ensamma i det mer praktiska eller "yttre" ansvaret såsom underhåll, renovering eller bilservice.

Jämställdhetsaspekter blir också tydliga i frågor som rör ekonomi och föräldraansvar, exempelvis fördelning av kostnader, föräldraledighet, vab eller ägande av bostad. Dessa frågor

påverkar maktbalansen i relationen och kan skapa ojämlika förutsättningar över tid. En familjerådgivare pratar om att uppmärksamma ekonomiska skillnader i parrelationer och att inte bygga in ojämlikheter i familjen:

”En part kanske äger en fastighet och den andra bor där. [...] Det bygger in ojämlikhet.”

Frågor om ekonomi är särskilt vanliga i samband med separation, där kvinnor oftare än män kan lyfta den ekonomiska situationen som ett hinder.

Flera rådgivare lyfter också makt och autonomi som återkommande teman, särskilt i samband med föräldraskap och separationer. Det handlar ofta om att hitta en balans mellan individens behov och relationens gemensamma ansvar, där spänningen mellan självständighet och samhörighet blir central. Samtalen fokuserar därför ofta på att hitta ömsesidig förståelse och skapa balans, snarare än att definiera vad som är jämställt, något som upplevs olika i varje relation.

Dessa frågor är nära kopplade till jämställt föräldraskap, där förväntningar på roller och ansvar ofta blir särskilt tydliga. Generellt upplever familjerådgivarna att kvinnor och män lyfter liknande frågor i samtalen. När det gäller ålder menar de flesta att skillnaderna snarare handlar om livsfas än generation. Under småbarnsåren kretsar samtalen ofta kring logistik och livspussel, medan de senare i livet kan handla mer om identitet eller parrelationen i sig när barnen flyttat hemifrån. Några familjerådgivare upplever att yngre par är mer medvetna om jämställdhet och könsroller, men också att de ibland känner större skuld kring föräldraskap och förväntningar på att vara ”bra föräldrar”.

Sammantaget framkommer i intervjuerna att jämställdhet sällan är ett uttalat fokus i verksamheterna, utan att dessa frågor uppstår naturligt i samtalen. Arbetet handlar i första hand om att hjälpa paren att själva reflektera kring sina roller och förväntningar. Syftet är inte att undervisa om jämställdhet, utan att skapa medvetenhet och öppna samtal som kan leda till förändring.

En familjerådgivare beskriver också att jämställdhet sällan är ett eget tema i utbildningar, utan vävs in i andra områden, till exempel utbildningar om sex eller våld. Generellt lyfts inga tydliga kunskapsbehov, men flera betonar att ökad kunskap bidrar till större trygghet i mötet med besökarna. Samtliga intervjuade uppger att de känner sig trygga med att ta upp frågor som rör både jämställdhet och våld i samtalen.

Några familjerådgivare upplevde frågan om hur man arbetar med jämställdhet eller särskilda jämställdhetsutmaningar som svår att besvara. Detta kan dels spegla att jämställdhetsfrågor inte alltid är tydligt definierade i verksamheterna, dels tyda på ett behov av en tydligare vägledning från MFoF kring hur familjerådgivningar förväntas arbeta med jämställdhetsfrågor, för att skapa en gemensam förståelse för uppdraget.

Samtal om våld i nära relationer

När det gäller frågor om våld framkommer ett återkommande tema i samtalen med familjerådgivarna: en upplevelse av att ramverket kring uppdraget, som huvudsakligen utgår från formulering ”mäns våld mot kvinnor”, uppfattas som något för snävt i relation till hur frågan behandlas i praktiken. Många framhåller att våld i nära relationer kan ta sig många olika uttryck

och inte enbart kan förstås utifrån kön. Uppdraget i denna studie har utgått från formuleringen ”mäns våld mot kvinnor”, eftersom det är så det sjätte jämställdhetspolitiska delmålet är formulerat. Diskussionerna i intervjuerna har dock varit bredare och omfattat våld i nära relationer i en bredare mening.

Familjerådgivarna beskriver att de möter olika former av våld i sitt arbete. Ett vanligt exempel är psykiskt våld, där den ena parten på olika sätt begränsar eller kontrollerar den andra. Det kan ta sig olika uttryck, från vardaglig kontroll, som när en part bestämmer hur saker ska göras i hemmet, till mer uttalat kontrollerande beteenden, som att övervaka mobil eller sociala medier. Sådant beteende uppges förekomma hos både män och kvinnor, men det senare något oftare bland män.

Även ekonomisk kontroll lyfts som en form av våld, där en part har makt över tillgångar och resurser. Det kan till exempel handla om att begränsa tillgången till gemensamma konton, bestämma hur pengar får användas eller undanhålla information om inkomster och utgifter. En annan återkommande form av våld som familjerådgivarna beskriver är där en förälder aktivt eller passivt försöker skapa ett avstånd mellan barnet och den andra föräldern, ofta utan saklig grund. Detta kallas ibland för föräldraalienation. Denna typ av våld beskrivs som skadlig både för den vuxna parten och, i synnerhet, för barnen. Varken ekonomisk kontroll eller denna typ av agerande anses vara tydligt könsbunden, utan förekommer enligt familjerådgivarna i olika typer av relationer.

Flera familjerådgivare betonar att våld i nära relationer kan ta sig många uttryck och att barn ofta drabbas. Som en rådgivare uttrycker det:

”Det finns så otroligt mycket andra sorters våld [...] där barnen väldigt ofta kommer i kläm och att de indirekt utsatts för våld, för att det blir känslomässigt våld och de ska ta ställning mellan sina föräldrar”

När det gäller fysiskt våld gör flera rådgivare en distinktion mellan olika typer av våld och betonar vikten av att försöka förstå omständigheterna kring handlingarna. Flera familjerådgivare använder begreppen situationsbetingat våld och terrorvåld för att beskriva olika dynamiker i relationer där våld förekommer.

Med situationsbetingat våld avses enstaka händelser som sker i affekt, där en eller båda parter kan ha agerat fysiskt. Med terrorvåld avses ett mer upprepat och medvetet våld, där det finns ett tydligt mönster av att den ena parten utövar kontroll och den andra utsätts. I de senare situationerna krävs andra insatser än familjerådgivning, eftersom fokus då inte bör ligga på att arbeta med relationen utan på att skydda den utsatta och förhindra fortsatt våld. Som exempel beskriver en familjerådgivning att de har ett nära samarbete med ett särskilt stödteam för våld i nära relationer, dit par hänvisas när våld upptäcks. Då avslutas samtalen inom familjerådgivningen eftersom frågan bedöms ligga utanför verksamhetens syfte. Mäns våld mot kvinnor beskrivs i dessa sammanhang som ett exempel på det som benämns som terrorvåld.

Nästan samtliga verksamheter uppger att de rutinmässigt frågar om våld under de inledande samtalen. Det framkommer dock sällan i ett tidigt skede, utan kräver att rådgivaren först bygger upp trygghet och förtroende innan frågorna kan beröras mer öppet. Några få familjerådgivare beskriver att de vid misstanke om våld bokar in enskilda samtal för att kunna ta upp frågan på ett annat sätt än i parsamtal. En del nämner också att det fortfarande finns ett tabu och en stor

skam att prata om våld i nära relationer, både för den som utsätter och för den som blir utsatt, och vill arbeta mer kring det.

”Det hade varit fantastiskt bra om vi kunde prata om det som är mer vanligt förekommande som många är med om, liksom att lyfta av en del skuld och skam kring det.”

Några familjerådgivare påpekar också att våld förekommer i samkönade relationer, men att detta sällan uppmärksammas i det offentliga samtalet. Detsamma gäller kvinnor som slåss och män som blir slagna. Samtidigt är det svårt att bedöma hur stor andel av besökarna som utgörs av samkönade par. Eftersom frågan inte var ett specifikt fokus i uppdraget och det saknades en direkt fråga relaterade till samkönade relationer är det svårt att dra några vidare slutsatser eller göra en fördjupad analys utifrån materialet.

Slutligen nämner några vikten av att vidga begreppet ”våld i nära relationer”. Som exempel föreslår en rådgivare att det också vore värdefullt att närmare undersöka familjer där barn har neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, eftersom affektutbrott och utåtagerande beteenden i sådana sammanhang kan skapa särskilda utmaningar i familjelivet.

Behov och tankar om stöd

En återkommande iakttagelse i intervjuerna är att familjerådgivningen upplevs som relativt osynlig för allmänheten. Flera familjerådgivare beskriver att många inte känner till att verksamheten finns eller att den erbjuder ett lättillgängligt och kostnadseffektivt stöd. Samtidigt upplevs privata alternativ, som ofta är betydligt dyrare, få större synlighet genom marknadsföring och mediala kanaler. Mot denna bakgrund uttrycks ett behov av ökat informationsarbete och synlighet, både på kommunal nivå och från MFoF:s sida.

Utöver detta framkommer även ett behov av att stärka de professionella nätverken. Det finns önskemål om återkommande nationella träffar för familjerådgivare från olika delar av landet, i syfte att främja erfarenhets- och kunskapsutbyte. En familjerådgivare betonar vikten av att ha en levande dialog, både internt inom verksamheterna och externt med myndigheter och andra aktörer, och efterlyser mer samarbete och utbyte. Likaså lyfter en annan familjerådgivare att MFoF är en kunskapsmyndighet och att det är viktigt att myndigheten följer utvecklingen.

Detta behov knyts samman med en önskan om enklare tillgång till forskning, vetenskapligt material och metodstöd. Flera föreslår att MFoF skulle kunna etablera en digital kunskapsbank på sin webbplats, där vetenskapliga publikationer, metodmaterial och bra exempel samlas och görs lättillgängliga för familjerådgivare. En sådan resurs skulle kunna bidra till både kompetensutveckling och ökad kvalitet i arbetet.

”Då kan vi också samlas kring de här artiklarna, diskutera dem. Då har vi en gemensam referenspunkt.”

Ett annat önskemål som lyfts i intervjuerna är att information om familjerådgivning ska finnas på flera språk på MFoF:s webbplats.

Sammanfattning

Intervjuerna med familjerådgivare runt om i Sverige ger en inblick i hur verksamheterna arbetar med frågor som rör jämställdhet, jämställt föräldraskap och mäns våld mot kvinnor. De tre teman som står i fokus för denna studie.

Jämställdhet och jämställt föräldraskap beskrivs som en naturlig del av det dagliga arbetet, även om det sällan finns formella riktlinjer som reglerar detta. I samtalen framträder frågor om ansvar, roller och makt som centrala teman, särskilt i samband med stora livsförändringar som föräldraskap och separation. Här har familjerådgivningen en viktig funktion genom att ge par möjlighet och utrymme att reflektera kring både relationen och de strukturer som påverkar den.

När det gäller våld i nära relationer visar intervjuerna att familjerådgivarna möter en komplex verklighet som inte alltid kan fångas inom en snäv definition. Rådgivarna beskriver olika former av våld (fysiskt, psykiskt, ekonomiskt och emotionellt) som kan förekomma i alla typer av relationer. Samtidigt finns en medvetenhet om gränsen för när familjerådgivningen inte längre är rätt instans och behovet av samverkan med andra aktörer.

Flera uttrycker även behov av att stärka de professionella strukturerna kring familjerådgivningen, genom ökad synlighet, tydligare vägledning, bättre tillgång till forskning och fler forum för erfarenhetsutbyte.

Sammantaget visar intervjuerna att familjerådgivningen är en viktig resurs i arbetet med att främja jämlika och trygga relationer, samt i att förebygga konflikter och våld, men det finns behov av stärkt stöd, samordning och kunskapsutbyte för att utveckla verksamheten.