



Stockholms  
stad

Information till dig som är  
förälder och bor i Stockholms stad

# Barns rättigheter och föräldrars ansvar

ENLIGT FN:s  
BARNKONVENTION



**Broschyren är framtagen av Stockholms stads barnombudsman.**

Citaten i texten kommer från olika samtal som har hållits med barn, unga och föräldrar i Stockholms stads verksamheter; avdelningen Junibacken på Ruddammens förskola, mötesplatsen Grimstahörnan, ungdomsgården Electric, Hjulstaskolan, Bromstensskolan samt Stadsdelsmammor – ett projekt inom arbetsmarknadsförvaltningen och ett antal av Stockholms stadsdelar.

---

**Grafisk form och produktion:**  
Blomquist Communication  
**Illustrationer:** Caroline Sellstone  
**Omslagsfoto:** Getty  
**Tryck:** Ätta.45 Tryckeri AB  
**Artikelnummer:** 16611  
Stadsledningskontoret 2018-11

# Om barns rättigheter och föräldrastöd i Stockholms stad

**Den här broschyren är för dig som är förälder.** Den berättar om barns rättigheter enligt barnkonventionen. Barn har egna rättigheter som samhället behöver skydda och stärka för att barnet ska må bra och utvecklas. Alla i åldern 0–18 år är barn i Sverige. Stockholms stad arbetar med att barns rättigheter ska respekteras.

Det är viktigt att föräldrar vet vilka rättigheter barn har. Broschyren handlar också om det stöd föräldrar kan få av Stockholms stad. Det finns också information om några andra myndigheter som föräldrar kan vända sig till.

Broschyren börjar med att berätta om några rättigheter som är extra viktiga. I slutet av broschyren finns det telefonnummer och webbadresser dit föräldrar kan vända sig för att få stöd och information.

I broschyren finns det också frågor. Du som förälder kan tänka på dem själv och prata om dem med andra föräldrar, dina vänner eller din familj.

## Läs mer om barns rättigheter

- Barnkonventionen på flera språk: [barnombudsmannen.se/barnombudsmannen/barnkonventionen/konventionstexten](http://barnombudsmannen.se/barnombudsmannen/barnkonventionen/konventionstexten)
- Lättläst information om barns rättigheter för barn: [minarattigheter.se](http://minarattigheter.se)





## Mänskliga rättigheter

FN:s **allmänna deklaration om mänskliga rättigheter** är en lista med **regler** som Sverige lovat att följa. Där står det att alla är födda fria, har lika värde och rättigheter. Det betyder att alla ska behandlas likvärdigt och inte bli diskriminerade.

## Barns och ungas rättigheter

**Barnkonventionen** är en annan lista med **regler**, där FN bestämt vilka rättigheter barn har. Sverige har skrivit under barnkonventionen och ska följa den. Stockholms stad, som bland annat har förskolor, skolor, parklekar, bibliotek, socialtjänst och medborgarkontor ska också följa barnkonventionen.

Du som förälder är mycket viktig när det gäller att skydda och ta hand om ditt barns rättigheter. Stockholms stad har stort ansvar för att skydda barn och stötta föräldrar när de behöver stöd.

Barnkonventionen innehåller 54 artiklar. Här berättas om några.

A young girl with dark skin and long braids is looking out a window with white blinds. She is wearing a grey and red jacket. The lighting is soft, coming from the window. The background is slightly blurred, showing a blue and purple patterned wall.

## Mat, bättre skolmat, hus, kläder, pengar, respekt ...

– Klass 5A, Hjulsta grundskola svarar på frågan vad de anser är viktiga rättigheter för barn.

## 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.**

**Du som förälder** ska ta hand om barnet, ge det trygghet och kunskap så att det klarar sig i samhället. Du ansvarar för att barnet går i skolan. Du ansvarar också för att barnet får mat och kläder och annat som det behöver för att ha det bra.

Att sätta gränser för ett barn – säga ja och nej till olika saker i barnets liv – är en del av att vara förälder. Det är viktigt att barnet känner sig lyssnat på och respekterat av dig som förälder. Då känner sig barnet värdefullt och lär sig också att ta ansvar och tänka själv.

Ett barn kan dock aldrig ansvara för att fostra sig själv. Du som förälder behöver lära barnet vad som är rätt och fel. Barnet vet inte hur samhället fungerar eller vad som är tillåtet och inte. Du har också ansvar för att berätta för ditt barn vilka rättigheter barn har.

Ibland kan det som förälder vara svårt att veta vad som är bäst för barnet. Då kan det vara bra att få stöd.

# Vi vill ha lärare som inte behandlar barn olika på grund av hudfärg.

– Unga 13–16 år, Grimstahörnan





## ARTIKEL

## 2

**Alla barn är lika mycket värda och har samma rättigheter. Ingen får diskrimineras.**

**Inget barn får** diskrimineras av något skäl. Alla barn har rätt att bli bra behandlade.

Alla barn ska få samma möjligheter att göra val i livet som inte bestäms av om de är födda som flickor eller pojkar. Både flickor och pojkar ska till exempel kunna välja att spela fotboll eller dansa. Det är lika viktigt att alla barn, både flickor, pojkar eller barn som känner sig som något annat, blir lyssnade på – både hemma och i resten av samhället. De regler som du som förälder har, ska anpassas efter barnets ålder och mognad.

Barn ska aldrig behöva stå ut med trakasserier, rasism, mobbning eller annan kränkande behandling. Barn har rätt att kräva skydd av sina föräldrar. Därför är det viktigt att föräldrar frågar barnet hur det mår och lyssnar när det svarar. Ibland behöver du ta kontakt med myndigheter för att skydda ditt barns rättigheter. Om det till exempel händer barnet något i skolan, eller om barnet mår dåligt i skolan, ska du kontakta skolan. Du kan kontakta en lärare eller till exempel en skolsköterska. De måste lyssna på dig och hjälpa ditt barn.

**Man måste ha bra,  
snälla, förstående  
och omtänksamma  
föräldrar.**

– Klass 5C, Bromstensskolan

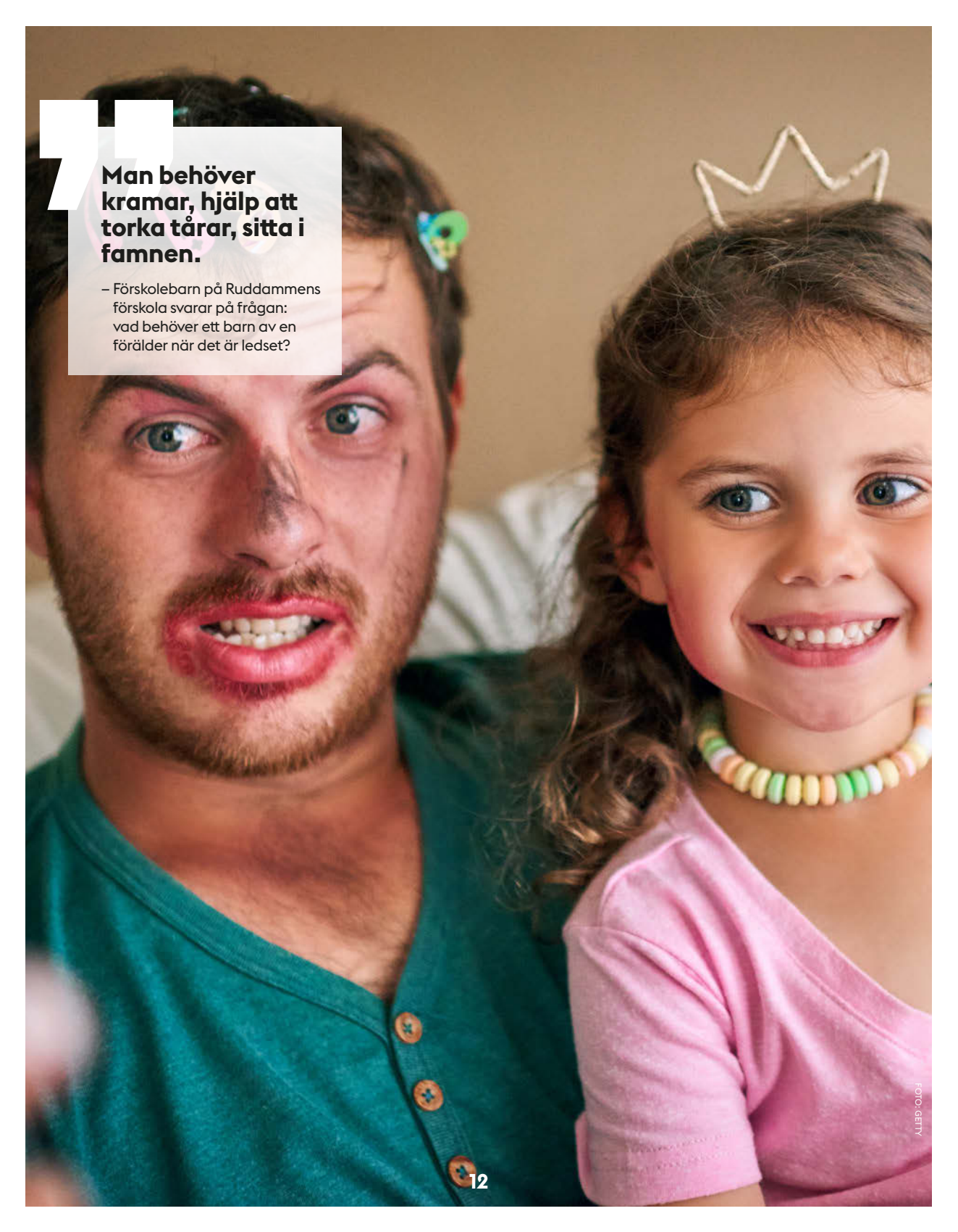


## ARTIKEL

## 3

**Barnets bästa ska vara vägledande vid alla beslut som rör barn.**

**När vuxna fattar** beslut ska de tänka på vad som är bäst för barnet. Det betyder inte att barnet blir glad eller tycker om allt som du som förälder bestämmer. Du ska göra vad du tror är bäst för barnet både nu, och i framtiden. Ibland är det som är bäst för en förälder, inte det bästa för barnet. Då är det viktigt att du som förälder ändå alltid tar ansvar för och ser till att barnet mår bra och är tryggt.



**Man behöver  
kramar, hjälp att  
torka tårar, sitta i  
famnen.**

– Förskolebarn på Ruddammens förskola svarar på frågan: vad behöver ett barn av en förälder när det är ledset?

## ARTIKEL

## 6

**Varje barn har rätt till liv och utveckling.**

**Barn har rätt** till mat, omsorg och en god hälsa.

Barn har rätt att växa upp i en familj där de blir älskade, lyssnade på och förstådda. Att du som förälder pratar med ditt barn, lyssnar, tydligt visar din kärlek med fysisk närhet och positiva ord gör att barnet mår bra och blir tryggt.

Barn har rätt att utvecklas i sin egen takt. Du som förälder behöver stödja ditt barn att steg för steg kunna utvecklas, ta ansvar och klara sig själv. Barn kan ibland behöva extra stöd och hjälp. Till exempel att få hjälp med att skapa lugn och ro eller hjälp med sina läxor. Det finns barn som behöver mediciner eller extra hjälpmedel, som rullstol eller hörapparat. Föräldrar måste anpassa vardagen till barnens behov.

Du som förälder ska skydda ditt barn mot våld och utnyttjande.

Barn har rätt att få mer och mer frihet och få bestämma mer ju äldre de blir. Men ibland måste föräldrar kontrollera sitt barn mycket, till exempel när barnet gör något som är olagligt eller något som skadar barnet, andra barn eller vuxna.

**När vi säger  
något bra då  
vill vi att vuxna  
ska lyssna.**

– Barn i klass 5A,  
Hjulsta grundskola

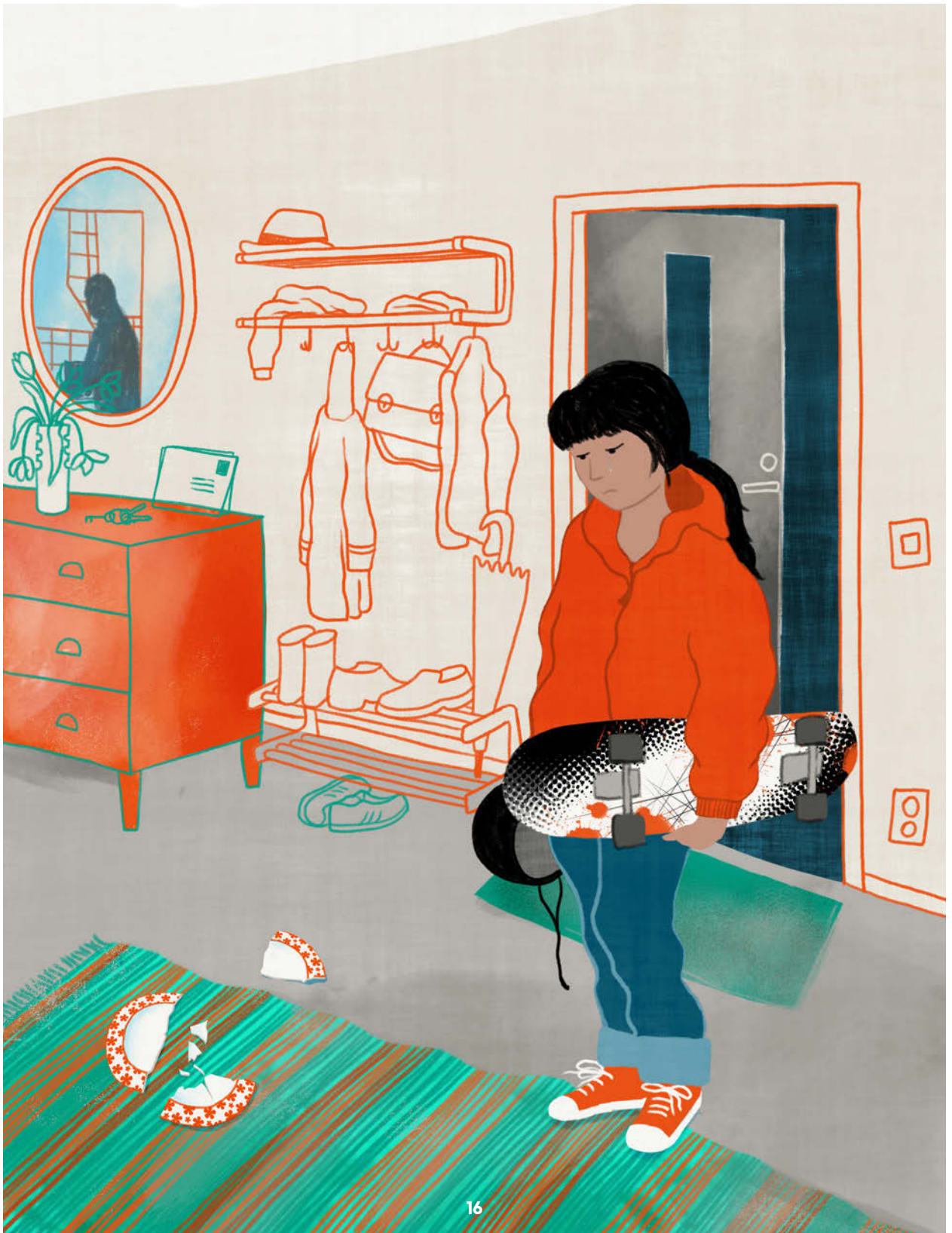


## ARTIKEL

## 12

**Varje barn har rätt att uttrycka sina åsikter och höras i alla frågor som rör barnet. Barnets åsikt ska beaktas i förhållande till barnets ålder och mognad.**

**Det är viktigt** för barn att föräldrarna visar intresse och nyfikenhet för vad barnet tänker, känner och upplever. Barn har rätt att säga vad de tycker om saker som påverkar deras liv, och vuxna ska lyssna. Ju äldre och mognare ditt barn är, desto större möjlighet att vara med och bestämma ska barnet ha. Det är ändå alltid du som förälder som ansvarar för beslutet. Det kan vara bra om du förklarar för barnet varför du bestämmer som du gör.





## ARTIKEL

## 19

**Varje barn har rätt att skyddas mot fysiskt eller psykiskt våld, övergrepp, vanvård eller utnyttjande av föräldrar eller annan som har hand om barnet.**

**I Sverige är** det olagligt att slå, hota eller utsätta barn för sexuella övergrepp. Förbudet gäller alla och överallt – i hemmet och i hela samhället. Föräldrar får inte heller vara elaka eller strunta i att ge barn mat, rena kläder och en bra vardag.

Barn som utsätts för våld tar stor skada. Deras kroppar skadas, de mår psykiskt dåligt, får sämre hälsa och tycker mindre om sig själva. Barn som har erfarenhet av våld, hot och kränkningar löper större risk att i vuxen ålder göra sig själva eller andra människor illa, både fysiskt och psykiskt.

Det kan kännas svårt för en vuxen att säga ifrån när ett barn utsätts för våld. Kanske människor runtomkring säger att våldet behövs eller är rätt. Det kan vara vänner, grannar, eller den egna familjen. Det kan vara så att en vuxen inte ensam vågar stoppa våldet och försvara barnet. Då är det viktigt att veta: våld mot barn är alltid fel, i alla former – och att det finns stöd att få. Det finns flera som kan hjälpa. Inget barn ska någonsin behöva utsättas för våld och det finns aldrig anledning att acceptera våldet. Om du oroar dig för ett barn kan du anmäla det till socialtjänsten, det kallas orosanmälan. Våld och övergrepp är brott. Vet du om att våld och övergrepp sker ska du alltid anmäla det till polisen.

An illustration of a vibrant community center with a checkered floor. In the background, a person is on a bicycle, another is painting a sun on an easel, and a man is talking to a child at a whiteboard. A sign on the wall says 'MUSIC' with a musical note. In the foreground, a woman in a yellow headscarf and orange cardigan is talking to a young girl in a yellow shirt. To the left, a woman with curly hair is playing a board game. In the center, two women are talking. To the right, a girl is painting handprints on a board, and a boy is sitting at a table with books. A boy in a red shirt is running in the bottom right corner.

## En bra förälder hjälper till att hitta bra fritidsaktiviteter.

– Unga 15–18 år, ungdomsgården Electric

## ARTIKEL

## 31

**Varje barn har rätt till lek,  
vila, kultur och fritid.**

**Barn har rätt** att leka, vila och ha en bra fritid. Barn har rätt att göra saker på sin fritid som är roliga tillsammans med andra barn. Det kan vara bra för barn att delta i sportaktiviteter, spela instrument, lära sig spela teater eller vara med i en förening. En bra fritid gör att barn kan lära sig saker som är viktiga i livet. De kan lära sig att samarbeta och umgås med andra barn och vuxna på ett bra sätt. Forskning visar att en bra fritid ger barn en bättre hälsa. Både kroppen och hjärnan mår bättre.

Barn har också rätt att vila och rätt till sömn. Barn behöver ta det lugnt och sova ordentligt. Då mår barnet bra och orkar gå i skolan, lära sig och utvecklas.

I Stockholms stad finns många fritidsaktiviteter för barn i olika åldrar och med olika intressen. Flera av dem är gratis. Du kan få mer information från stadsdelsförvaltningen där du bor.

# Frågor att fundera på eller samtala om

Här är några frågor som du som förälder kan tänka på. Du kan också prata om dem med andra föräldrar, dina vänner eller din familj.

**1 När behöver jag hjälpa mitt barn och på vilket sätt gör jag det?**

**2 Vad tycker jag är viktigt att ge mitt barn för att det ska bli en trygg person som mår bra – nu och i framtiden?**

**3 Vad kan mitt barn påverka i sitt liv?**

**4 Hur kan jag göra det lättare för mitt barn att säga vad det vill och tycker?**

**5** Hur kan en förälder prata med sitt barn när barnet inte gör som föräldern bestämt?

**6** I vilka situationer tycker jag att det är svårt att veta vad som är bäst för mitt barn?

**7** Finns det något i mitt föräldraskap som jag vill förändra? Hur kan jag göra det?

**8** Vet jag vart jag kan vända mig för att få råd och stöd om familj och vänner inte räcker till?

**9** Vet jag vilket stöd jag kan få om jag har svårt att sätta gränser för mitt barn?

**10** Vet jag vart jag vänder mig om mitt barn behöver särskild hjälp för att klara sig i vardagen?

**11** Vem i mitt barns skola vill jag kontakta om mitt barn får problem?



**Det krävs en hel  
by för att fostra  
ett barn.**

– Ordspråk



## Att vara förälder idag

Det är inte alltid lätt att vara förälder. Föräldrar har ansvar för att barnet får mat, mår bra, känner trygghet, utvecklas och får tillgång till sina rättigheter. Ansvaret kan kännas svårt och ensamt. Ju äldre barn blir desto mer får de lära sig i skolan och i andra sociala sammanhang. Det gör dem starka och kunniga. Men det ställer också andra krav på föräldrar jämfört med när barnen var små. Om du inte vet hur du ska göra, eller vad som gäller i samhället, har du rätt till stöd. Du kan vända dig till människor som kan mycket om barn och föräldraskap. De kan hjälpa dig att hitta lösningar som passar dig och ditt barn.

**Jag hade behövt mer stöd när mitt barn blev tonåring. Det är svårt när de kan svenska bättre än vad jag kan. De tänker att de kan allt, det är som att de blir föräldrar istället för tvärtom och det känns inte bra, jag tappar självkänslan.**

– Förälder, Stadsdelsmammor





# När du som förälder behöver stöd eller information

**När stödet från** din familj eller vänner inte räcker till, eller om du inte har något stöd alls nära dig, kan du söka stöd och hjälp från flera verksamheter inom Stockholms stad. Det finns också stöd att få från Stockholms läns landsting, till exempel BVC och vårdcentralen. Du kan också få stöd från olika föreningar som inte tillhör någon myndighet.

Samhället kräver inte att du ska vara perfekt som förälder. Om du behöver stöd är det viktigt att du söker hjälp. Det är ofta lättare att få hjälp med att lösa dina problem om du söker hjälp direkt när problemen börjar.

Mycket hjälp och stöd finns i den stadsdel där du bor. Här finns föräldrautbildningar, rådgivning och andra typer av föräldraskapsstöd. Inom stadsdelsförvaltningen finns också socialtjänsten, där många familjer får hjälp. Både föräldrar och barn kan kontakta socialtjänsten. Socialtjänsten kan hjälpa en familj på många olika sätt. Det vanliga är att man kommer överens om vilket stöd som passar bäst. Ett barn får inte skiljas från sina föräldrar om det inte är nödvändigt för barnets bästa. Utgångspunkten är att barn har rätt att få vara med sina föräldrar.

Alla som misstänker att ett barn inte har det bra hemma kan anmäla det till socialtjänsten. Om du vill anmäla oro för ett barn och vill vara anonym ska du inte berätta vad du heter eller vem du är.

Våld och andra brott ska alltid anmälas till polisen.

# Hit kan du vända dig

## Stockholms stad

### Stadsdelsförvaltningen

I varje stadsdel finns en stadsdelsförvaltning som ansvarar bland annat för förskola, socialtjänst, medborgarkontor, äldreomsorg och fritidsaktiviteter för dig som bor i stadsdelen.

→ Sök efter din stadsdelsförvaltning på [stockholm.se/stadsdelsforvaltningar](http://stockholm.se/stadsdelsforvaltningar) eller ring Stockholms stads kontaktcenter: 08-508 00 508

Det finns också medborgarkontor i många stadsdelar dit du kan vända dig med dina frågor.

### Föräldraskapsstöd

Föräldraskapsstöd ges föräldrar som själva vill lösa sina svårigheter. Det ges i grupp eller genom individuella samtal. Du kan vara anonym och det är gratis.

→ Läs mer på [stockholm.se/foraldraskapsstod](http://stockholm.se/foraldraskapsstod) eller kontakta din stadsdelsförvaltning

### Föräldrautbildningar

Du kan delta i lite längre föräldrautbildningar i den stadsdel du bor i. De kallas ABC och Komet. ABC handlar om barn i åldern 3–12 år, Komet handlar om barn i åldern 3–18 år. Utbildningarna är gratis.

→ Läs mer på [stockholm.se/ABC](http://stockholm.se/ABC) och [stockholm.se/komet](http://stockholm.se/komet) eller kontakta din stadsdelsförvaltning

### Familjerådgivning

Familjerådgivningen vänder sig till par, föräldrar och familjer som behöver hjälp i olika samlevnadsfrågor. Familjerådgivning kostar pengar, du ser hur mycket om du går in på länken nedan. Du kan vara anonym.

→ Läs mer på [stockholm.se/familjeradgivning](http://stockholm.se/familjeradgivning) eller kontakta din stadsdelsförvaltning

## **Relationsvårdsteam och Relationsvårdscentrum (RVC)**

Om du utsätts för våld av den person du lever med eller annan person som står dig nära, kan du få stöd och skydd. Om du har barn har de rätt att få stöd för egen del. Det finns också stöd till dig som utövar våld. Det är gratis för dig som söker hjälp.

→ Läs mer på [stockholm.se/vinr](http://stockholm.se/vinr) eller kontakta din stadsdelsförvaltning

## **Socialtjänsten**

Du kan söka stöd hos socialtjänsten om ditt barn har det svårt, eller om du har det svårt med föräldraskapet. Kontakta socialtjänsten i din stadsdelsförvaltning.

→ Läs mer om socialtjänsten på [kollpasoc.se](http://kollpasoc.se)

→ Mer om vad socialtjänsten gör kan du läsa om på flera språk hos Socialstyrelsen: [socialstyrelsen.se/publikationer2016/2016-4-5](http://socialstyrelsen.se/publikationer2016/2016-4-5)

## **Socialförvaltningen**

Socialförvaltningen ansvarar bland annat för socialjour, skyddade boenden för våldsutsatta kvinnor och uppsökande arbete. Mer information om socialförvaltningen kan du hitta på [stockholm.se/socialforvaltningen](http://stockholm.se/socialforvaltningen)

→ Telefon: 08-508 25 000

## **Kriscentrum för kvinnor och barn**

Lever du, eller har du levt, i en relation där du blir eller blivit slagen, kränkt eller hotad? Eller känner du någon som gör eller har gjort det? Kriscentrum för kvinnor och barn kan erbjuda skyddat boende. Det är gratis för dig som söker hjälp.

→ Läs mer på [stockholm.se/kriscentrum](http://stockholm.se/kriscentrum)

→ Telefon: 08-508 25 544

## **Socialjouren**

Om det uppstår ett problem som inte kan vänta och du behöver hjälp direkt, kan du ringa till socialjouren

→ Läs mer på [stockholm.se/socialjouren](http://stockholm.se/socialjouren)

→ Jourtelefon: 08-508 400 00 – dygnet runt

## **Ungdomsjouren**

Ungdomsjouren har uppsökande verksamhet under dagar, kvällar och helger. Ungdomsjouren hjälper barn, unga och deras familjer att få stöd- och behandlingsinsatser. Ungdomsjouren hjälper också föräldrar vars barn har rymt hemifrån.

→ Läs mer och hitta telefonnummer till de olika jourerna på [stockholm.se/ungdomsjouren](http://stockholm.se/ungdomsjouren)

## **Mobbning och diskriminering i förskolan och skolan**

I lagen står det att skolan ska se till att ingen elev blir mobbad, trakasserad eller diskriminerad. Personalen på skolan ska anmäla till rektorn om de får veta att någon elev blivit mobbad, trakasserad eller diskriminerad. Rektorn måste utreda vad som har hänt och varför. Skolan måste också se till att eleven slutar bli illa behandlad och att det inte händer igen.

Om skolan inte gör något, eller inte gör tillräckligt, kan elever och föräldrar vända sig till huvudmannen (för kommunala skolor är det Stockholms stads utbildningsförvaltning, i privata skolor är det skolans ägare eller styrelse). Om huvudmannen inte gör tillräckligt kan du anmäla till Barn- och elevombudet på Skolinspektionen.

→ Läs mer på [stockholm.se/ForskolaSkola](http://stockholm.se/ForskolaSkola)

Diskriminering och trakasserier anmäls till Diskrimineringsombudsmannen, DO.

→ Läs mer på [do.se](http://do.se)

## **Stockholms läns landsting**

### **BVC (barnhälsovården)**

BVC är friskvård för alla barn. Tillsammans med föräldrarna följer BVC barnets utveckling från födelse till skolstart. De gör kontinuerliga hälsoundersökningar. BVC är ett stöd för föräldrar och kan svara på frågor. Du kan välja vilken BVC du vill, oavsett var du bor. BVC är gratis.

→ Läs mer på [bvc.sll.se](http://bvc.sll.se) eller ring 1177

## Vårdcentralen

Vårdcentralen tar emot barn och vuxna för fysiska och psykiska problem. Här finns läkare och psykologer. Du behöver själv välja vårdcentral och anmäla dig dit. Sedan kan du boka tid, eller gå på vårdcentralens drop-in.

- Sök vårdcentraler i Stockholm på [1177.se/Stockholm](http://1177.se/Stockholm)
- Telefon: 1177

## Andra myndigheter och föreningar

### Skolinspektionen

Skolinspektionen är en statlig myndighet som kontrollerar skolor.

- [skolinspektionen.se](http://skolinspektionen.se)
- Telefon: 08-586 080 00 för frågor om anmälningar till Skolinspektionen och Barn- och elevombudet

### Diskrimineringsombudsmannen

DO är en statlig myndighet som arbetar mot diskriminering som har samband med kön, könsidentitet, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder.

- [do.se](http://do.se)
- Telefon: 08-120 20 700

### Polisen

Om du ser, eller misstänker, att ett brott har skett, ska du göra en polisanmälan. Det gör du på en polisstation eller genom att ringa polisen.

- [polisen.se/utsatt-for-brott/polisanmalan](http://polisen.se/utsatt-for-brott/polisanmalan)
- Telefon: 114 14

Vid akuta situationer, till exempel om det brinner i ditt hus, någon är allvarligt skadad eller om du ser ett brott, ring 112.

### Föreningar

Det finns många föreningar som ger stöd till både barn och vuxna. Läs mer på till exempel [stockholm.se/socialaforeningar](http://stockholm.se/socialaforeningar)

## Stöd till barn och unga

### Elevhälsan

Elevhälsan är för alla barn som går i förskoleklass, grundskola och gymnasium. I skolans elevhälsoteam arbetar exempelvis specialpedagog, kurator, skolsköterska, läkare och psykolog. Tillsammans med personalen i skolan arbetar de för att eleverna ska få bästa möjliga möjligheter att lära, utvecklas och ha en bra hälsa.

→ Läs mer på [stockholm.se/elevhalsa](http://stockholm.se/elevhalsa) eller kontakta skolan där ditt barn går

### Mini Maria Stockholm

Mini Maria Stockholm vänder sig till unga som använder eller missbrukar alkohol eller droger boende i Stockholms stad, Danderyd och Lidingö. Mini Maria är för ungdomar under 20 år och deras föräldrar. Alla besök är gratis.

→ [stockholm.se/minimariastockholm](http://stockholm.se/minimariastockholm)

→ Telefon: 08-508 43 710

### Origo

Barn och unga, 13–26 år, som utsätts för hedersrelaterat förtryck och våld kan söka stöd hos Origo. Barnet kan vara anonymt.

→ [origostockholm.se](http://origostockholm.se)

→ Hjälptelefon för barn och unga (gratis, syns inte på telefonräkningen):  
020-25 30 00

### Ungdomsmottagningar

I Stockholm finns flera ungdomsmottagningar som unga 13–25 år kan vända sig till gratis för att prata om relationer, få stöd och information om sex.

→ Mer information finns på [umo.se](http://umo.se)



FOTO: FREDRIK PERSSON

