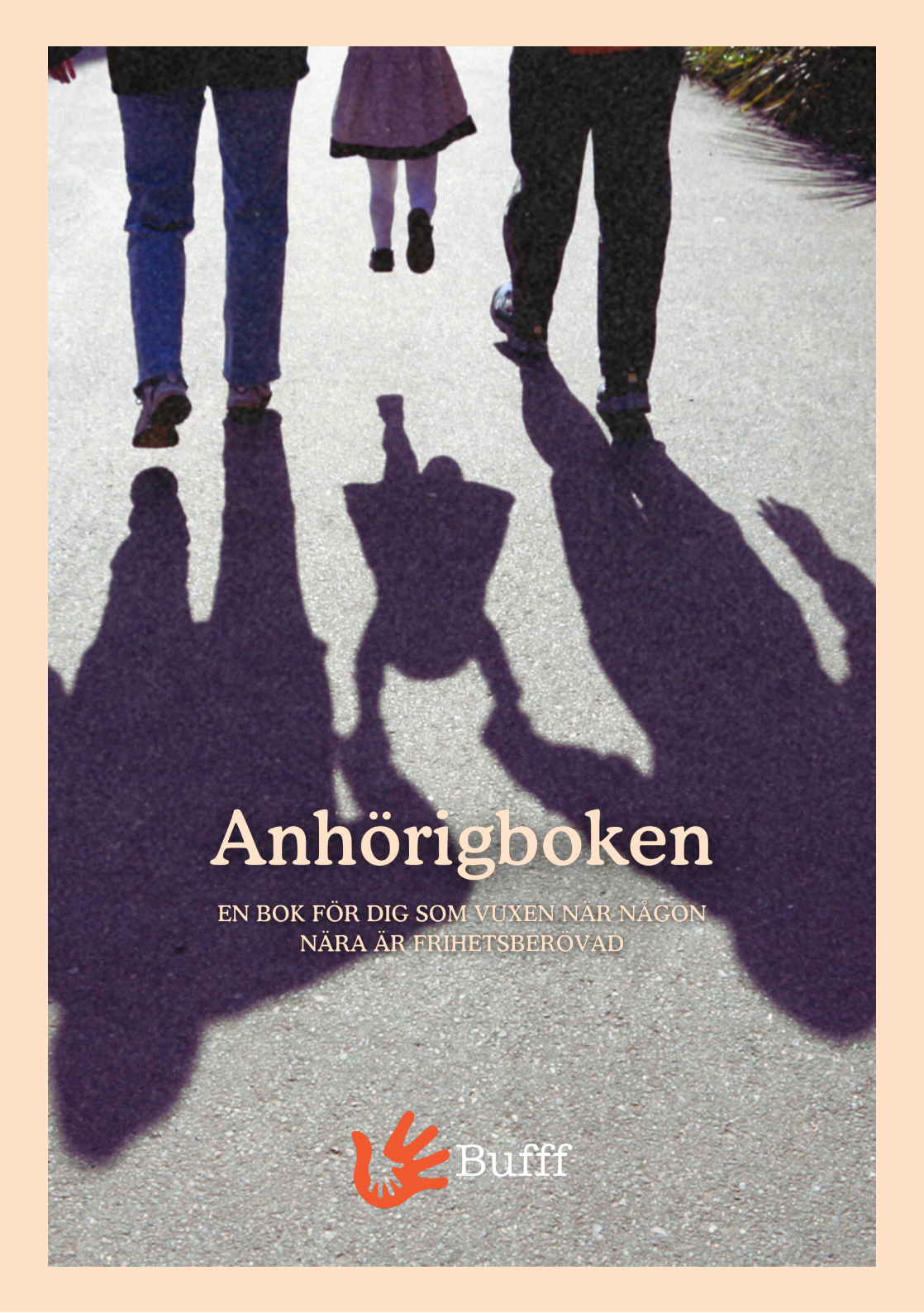




Anhörigboken

EN BOK FÖR DIG SOM VUXEN NÄR NÅGON
NÄRA ÄR FRIHETSBERÖVAD



Om Bufff

När en nära anhörig blir frihetsberövad påverkas hela familjen – men allra mest påverkas barnen. Det är vanligt att känna oro, sorg, ilska, förvirring eller skam. Många barn bär på frågor de inte vågar ställa, tankar de inte vill säga högt eller känslor som är svåra att sätta ord på. Också vuxna kan känna sig ensamma i hur de ska orka finnas där för andra – och för sig själva.

Därför finns Bufff – för att ingen familj ska behöva gå igenom det här ensam.

Bufff är en barnrättsorganisation som stöttar barn, unga och deras familjer när någon i familjen är frihetsberövad. Vi vet hur svårt det kan vara när en viktig person plötsligt inte längre är där – hur vardagen vänds upp och ner och hur känslorna kan bli både många och starka. Vi finns där för att lyssna, stötta och hjälpa familjer att ta sig igenom en svår tid.

Vi erbjuder individanpassat stöd till hela familjen – och vi vet att det gör skillnad. Utöver vårt stöd till barn och anhöriga arbetar vi också med att sprida kunskap och påverka beslutsfattare, för att barns rättigheter ska tas på allvar och inte glömmas bort.

Med lång erfarenhet och stor förståelse för situationen vet vi att det går att hitta kraft, hopp och trygghet – även när livet känns som mest kaotiskt. Vårt stöd är alltid kostnadsfritt, frivilligt och utgår från barnets behov.

Den här boken är till för dig som är anhörig. Oavsett om det handlar om en partner, förälder, ett syskon eller någon annan du bryr dig om – här hittar du information, råd och stöd som kan hjälpa dig att förstå vad som händer och vad du har rätt till. Du får också läsa om barns rättigheter, hur man kan prata med barn om svåra saker och hur du kan ta hand om dig själv i en situation som ofta är både krävande och känslomässigt tung.

Bufff kämpar för barns rätt att få vara just barn – i alla livssituationer.

Innehållsförteckning

Om Bufff

1. När livet förändras	5
Från gripande till dom	
Påföljder - olika sätt att avtjäna ett straff	
Efter påföljden	
Roller i rättssystemet	
Kontakt med den frihetsberövade	
2. Du kan få stöd av Bufff	18
3. Barnets rättigheter	20
Barnkonventionen	
Barnen har rätt till kontakt - och rätt att säga nej	
Om du eller din familj är brottsoffer	
När barnet lever skyddat	
När det finns hot och risk för våld	
4. Vad händer hos barnet?	27
Vanliga reaktioner hos barn	
Att prata med barn om svåra saker	
Så här kan du berätta för barnet	
Vanliga frågor	
Missuppfattningar när en anhörig är frihetsberövad	
Vad barn kan behöva i en svår situation	
Våga be om hjälp	
Alla reagerar olika - med de flesta behöver stöd	
När relationer sätts på prov	

5. Livet går vidare utanför murarna	49
Stöd på barnets villkor	
Kreativa sätt att uttrycka sig på	
Media, tidningar och sociala medier	
6. Frigivning	54
Att tänka på framtiden	
Ur svårigheter kan något nytt växa	
Utvisning	
 Boktips för barn och unga	59
 Ordlista	61



1. När livet förändras

När en närstående blir frihetsberövad väcks ofta många tankar, känslor och frågor. Det kan ske plötsligt och utan förvarning – och som anhörig ställs du inför en ny verklighet som du själv inte valt. Vardagen vänds upp och ner, och framtiden kan kännas osäker.

Att någon frihetsberövas påverkar livet både känslomässigt och praktiskt. Många känner chock, oro, ilska eller förvirring. Vad händer nu? Får vi ha kontakt? Kommer barnen att få träffa sin förälder? Vad ska jag säga till skolan, jobbet eller vännerna?

Om du inte tidigare haft kontakt med Kriminalvården kan det kännas främmande eller svårt att förstå hur allt fungerar. Men du är inte ensam – det finns stöd att få, och det går att ta sig igenom, ett steg i taget.

**"Jag önskar att någon vuxen bara kunde säga:
'Jag förstår att det här är svårt.'
För ingen sa något."
- pojke, 13 år**

Från gripande till dom

Här får du en översikt över vad som händer steg för steg – från det att någon gripes till att en dom meddelas.



Gripande och förhör

Polisen kan gripa en person som misstänks för ett brott. Den gripna personen förhörs så snart som möjligt, och åklagaren beslutar sedan om personen ska anhållas. Den gripne får hållas i högst sex timmar, och i vissa fall ytterligare sex timmar om det behövs för utredningen.

Anhållande

Om åklagaren beslutar om anhållande får personen sitta frihetsberövad i upp till 72 timmar. Därefter måste åklagaren besluta om den misstänkte ska begäras häktad. Domstolen håller en häktningsförhandling senast dag fyra.



Häktning

Om tingsrätten beslutar om häktning fortsätter personen vara frihetsberövad. Åklagaren kan också begära att personen får så kallade restriktioner – det innebär att kontakten med omvärlden, även med anhöriga, kan begränsas. Häktningen omprövas varannan vecka tills åtal väcks.

Åtal

Polis och åklagare genomför en brottsutredning. När den är klar bestämmer åklagaren om det ska väckas åtal. Om åtal väcks hålls en rättegång i domstol. Då har den misstänkte rätt till en advokat, särskilt om hen är anhållen eller häktad, eller om brottet kan leda till fängelse.



Rättegång

Rättegången är det tillfälle då domstolen avgör om den misstänkte är skyldig eller inte. Bevis presenteras, vittnen hörs, och både åklagare och försvarare för fram sina argument. Om personen döms bestäms också vilken påföljd, alltså straff, som ska gälla.

Dom

Domen kan meddelas direkt vid rättegången, eller några dagar senare. Om personen döms till fängelse kan straffet börja gälla direkt, eller så får hen en kallelse till en anstalt. Det finns möjlighet att överklaga domen inom tre veckor.



Påföljder - olika sätt att avtjäna ett straff



Fängelse

Den dömda avtjänar straffet på en anstalt. Anstalterna har olika säkerhetsnivåer, från klass 1 (högst) till klass 3 (lägst). På anstalten gäller särskilda regler och rutiner.

Frivård

Frivård betyder att straffet avtjänas ute i samhället istället för på anstalt. Det kan till exempel handla om elektronisk övervakning (fotboja) eller villkorlig dom. Den dömda får då bo hemma, men måste följa vissa regler. Frivård används ofta vid mindre allvarliga brott eller efter avtjänat straff i fängelse.



Villkorlig frigivning

När en person avtjänat en del av sitt fängelsestraff kan hen bli villkorligt frigiven. Det innebär att personen lämnar anstalten, men med vissa villkor. Det finns ofta övervakning under en period efter frigivningen för att stötta återgången till livet i frihet.

Efter påföljden



Återförening

Att återförenas efter ett fängelsestraff är ofta en viktig och känslösam process – både för den som varit frihetsberövad och för dig som närstående. Det kan ske stegvis, till exempel genom utslussningsprogram eller permissioner.

Utvisning

Om den dömd inte är svensk medborgare kan domstolen besluta om utvisning. Då måste personen lämna Sverige efter avtjänat straff, och det kan finnas begränsningar för att återvända.



Roller i rättssystemet

Här nedan finns förklaringar på vilka olika roller du och dina anhöriga kommer att kunna möta under rättsprocessen.

Polis: Utreder brottet genom att samla in bevis och hålla förhör med vittnen och misstänkta.

Åklagare: Leder utredningen och bestämmer om det ska bli rättegång. I domstol förklarar åklagare varför den misstänkte bör dömas.

Domare: Leder rättegången, ser till att allt går rätt till och bestämmer tillsammans med nämndemän om personen är skyldig och vad för straff som i så fall ska ges.

Advokat: Försvarar den misstänkte och ser till att personens rättigheter skyddas. Advokaten hjälper till att ge en rättvis bild av vad som har hänt.

Kriminalvården: ansvarar för personer som är frihetsberövade – till exempel om någon är häktad eller dömd till fängelse. De ser till att straffet genomförs på ett säkert, rättvist och humant sätt. Kriminalvården arbetar också för att personen ska kunna återvända till samhället efter straffet.

Frivården är en del av Kriminalvården. De ansvarar för personer som till exempel har elektronisk fotboja, dömts till samhällstjänst eller har övervakning efter fängelse. Frivården ger stöd och ser till att personen följer de regler som gäller.

Kontakt med den frihetsberövade

Som anhörig kan det vara både viktigt och svårt att hålla kontakt med en närstående som är frihetsberövad. Här är några sätt att göra det på.

Telefonsamtal (INTIK och INTIK Play)

Samtal sker oftast genom INTIK och INTIK Play, som är Kriminalvårdens egna telefonsystem. För att kunna ringa behöver personen få tillstånd från Kriminalvården. Du kan behöva godkänna att bli uppringd, till exempel genom att fylla i en blankett som skickas till dig. I vissa fall kan Kriminalvården kontakta dig om det.

- **INTIK:** Samtalen kan blockeras vid behov, men övervakas inte automatiskt.
- **INTIK Play:** Mer kontrollerat – samtalen kan spelas in och lyssnas på i efterhand, utom till exempel samtal med advokat.

Om samtalet går igenom hör du först ett meddelande som berättar att det är från någon som sitter i häkte eller på anstalt. Du trycker # för att ta emot samtalet. Om du inte svarar eller nekar samtalet får personen ett meddelande om det.

Du kan inte själv ringa

Som anhörig kan du inte ringa eller sms:a en närstående som sitter i fängelse eller häkte och du kan inte heller kontakta själva anstalten. De får aldrig lämna information om vilka intagna de har. Därför är det alltid den intagna som måste ta kontakt först. Om du vill att din närstående hör av sig kan du skriva ett brev och be om det. Vet du inte var din anhörig befinner sig kan du skicka brevet till Kriminalvårdens Journalarkiv.



Brev

Personer som sitter i häkte eller på anstalt får inte ha mobiltelefon. Men du kan skriva brev till din familjemedlem eller närstående. Om du inte vet vilket häkte eller vilken anstalt hen befinner sig på, kan du ändå skicka brevet till:

**Kriminalvården
Journalverket
601 80 Norrköping**

Skriv personens namn och personnummer på innerkuvertet, och ditt eget som avsändare. Kriminalvården skickar brevet vidare om personen är intagen, annars returneras det till dig.

Brevgranskning

Brev kan komma att granskas, särskilt i häkte eller på anstalt. Personen får veta om brevet har öppnats och kontrollerats. Häktade måste först godkänna granskning för att få sina brev.

Besök

Din närstående kan ta emot besök i häkte eller fängelse, men det är Kriminalvården som avgör om besöket får ske.

Besökstillstånd

För att besöka en närstående i fängelse behöver du ett besökstillstånd. Din närstående behöver skicka en ansökan som du fyller i och skickar tillbaka till enheten där din anhörige befinner sig. Ibland kan Kriminalvården kontakta dig under handläggningstiden för kompletterande frågor. Besök hos någon i häkte kräver oftast inget förhandsgodkännande.

Kriminalvården kan neka besökstillstånd om det anses påverka säkerheten. De gör en bedömning av den intagnes situation och kan även kontrollera dig i vissa register. Om du bor utomlands kan du behöva lämna ett utdrag från polisen i det land du bor i som visar att du inte är dömd tidigare.

Besök av barn

Om ett barn under 18 år ska besöka någon i fängelse måste båda vårdnadshavarna godkänna besöket genom att underteckna ett medgivande som ni själva skapar och tar med vid besök. Om barnet besöker någon i häkte krävs inte detta, men barnet behöver oftast ha med sig en vårdnadshavare. I de fall en vårdnadshavare inte kan följa med barnet kan man ge en anhörig eller nära vän en fullmakt för att följa med barnet.

Under besöket

När du besöker din närstående måste du ha med en giltig legitimation. Digitalt ID accepteras inte. Vid ankomst kan Kriminalvården genomföra en säkerhetskontroll, liknande den på flygplatser, med metalldetektorer och ibland narkotikahundar.

När ett barn besöker sin frihetsberövade förälder eller närstående sker mötet oftast i ett särskilt besöksrum på anstalten. Rummen är möblerade med stolar, soffor och bord för att skapa en så hemtrevlig miljö som möjligt.

För att göra besöken mer barnvänliga finns ofta leksaker, spel och böcker att låna. Den intagne kan ibland bjuda på mat eller fika, exempelvis genom att köpa något från anstaltens kiosk. Reglerna kring detta varierar, så det kan vara bra att ta reda på vad som gäller innan besöket genom att ringa till besöksavdelningen på häktet eller anstalten.

Besöken är en viktig möjlighet för barnet och den intagne att behålla sin relation och skapa gemensamma minnen, även under en svår period i livet.

Okontrollerade och kontrollerade besök

När en familjemedlem sitter i fängelse finns det olika sätt att träffas vid besök. Vilken form av besök som tillåts beror på Kriminalvårdens bedömning av både den intagne och besökaren.

Okontrollerade besök innebär att man får träffas utan att personal närvarar. Ofta sker dessa möten i ett särskilt besöksrum inne på anstalten eller häktet.

Kontrollerade besök innebär att besöket övervakas av personal. Det kan innebära att man inte får röra vid varandra utan särskilt tillstånd. I vissa fall kan besöket även avlyssnas eller filmas. Om en besökare har en egen brottshistorik kan det påverka vilken form av besök som tillåts.

För den som vill förbereda sig inför ett besök finns material med bilder som förklarar hur det går till. Detta kan beställas gratis från Kriminalvården. Man kan också kontakta den aktuella anstalten eller häktet för att få mer information om hur besök fungerar just där. Barn under 18 år behöver vanligtvis ha sällskap av en vuxen vid besök.

Kriminalvården har även en hemsida för barn som heter Insidan där du kan läsa samt titta på foto och film om vad som händer på insidan av ett fängelse och häkte. Du kan även läsa andra barns berättelser om hur det är att vara barn eller ung med en familjemedlem på inom kriminalvården. Du når sidan genom att scanna QR-koden eller sök på www.insidan.kriminalvarden.se.



Permissioner

Permission innebär att en intagen får lämna anstalten under en begränsad tid. Detta kan vara en viktig möjlighet för den intagne att behålla kontakten med sin familj.

Regelbundna permissioner kan beviljas när en fjärdedel av verkställighetstiden har gått och varar från några timmar upp till tre dygn. Permissionen kan ske på egen hand eller med personal, beroende på säkerhetsbedömningen.

En intagen kan också få särskild permission vid viktiga händelser, som att besöka en sjuk närstående eller delta i en begravning.

Om en permission kräver övervakning, kan Bufffs lokaler bokas för att genomföra en bevakad permission i en trygg miljö. Kontakta oss gärna för mer information om bevakade eller egna permissioner i Bufffs lokaler. Kontaktuppgifter finner ni längst bak i materialet.

Umgängesrätt och besök

Även om en domstol beslutat om umgängesrätt kan Kriminalvården i vissa fall säga nej till besök. Det kan kännas svårt när det finns ett beslut som inte går att följa, särskilt när du som vårdnadshavare har ansvar för att möjliggöra umgänge. Om umgängesrätten inte kan följas är det viktigt att man kontaktar familjerätten för att meddela detta och ta ärendet vidare.

Det kan också finnas andra utmaningar kring besöken, som långa resvägar eller att du själv inte vill eller kan följa med barnet. I sådana fall kan det vara bra att se om någon annan kan följa med barnet på besöket. Socialtjänsten kan ibland hjälpa till att hitta en lösning om det behövs.

Frivård

Frivården är en del av Kriminalvården och ansvarar för personer som dömts för brott men inte sitter i fängelse. Det kan till exempel handla om att personen har fått en villkorlig dom, skyddstillsyn eller blivit villkorligt frigiven från fängelse.

Den som är i frivård kan bo hemma, gå till jobbet eller skolan, men måste samtidigt följa vissa regler. Ibland kan det handla om att träffa en frivårdsinspektör regelbundet, göra drogtestar eller delta i samtal eller program som ska minska risken att begå nya brott.

Frivården är alltså ett sätt för personen att ta ansvar och visa att man kan leva ett liv utan kriminalitet – samtidigt som man får stöd i att förändra sin livssituation.



2. Du kan få stöd av Bufff

Bufff har 14 lokalföreningar spridda över hela landet. I dessa sker regelbunden verksamhet riktad till dig som är anhörig till någon som är frihetsberövad. Vi möter hela familjen; barnet, vårdnadshavaren och i vissa fall även den frihetsberövade – alltid med barnets bästa i centrum. Vi erbjuder bland annat:

- **Samtalsstöd** – för barn, ungdomar och vuxna, både individuellt och i grupp. Bufff erbjuder samtal baserade på medmänskligt stöd. Vi genomför inga behandlingar eller terapier, samtalen dokumenteras inte och de är helt på dina villkor. Det är du som bestämmer vad samtalet skall handla om och du bestämmer själv vad eller hur mycket du vill berätta.
- **Trygga mötesplatser** – där barn och unga får träffa andra i liknande situation.
- **Barn- och ungdomsgrupper** – där barn och unga får träffa andra i liknande situation.
- **Familjeaktiviteter och läger** – för att bygga relationer, skapa andrum och ge glädje.
- **Information och vägledning** – för att bygga relationer, skapa andrum och ge glädje.
- **Stöd till anhöriga** – för att bygga relationer, skapa andrum och ge glädje.
- **Stöd i kontakt med andra aktörer** – exempelvis skola, socialtjänst eller frivården, om du själv vill det.
- **Stöd via telefon, mejl eller anonym chatt** - du bestämmer vad du vill dela.

Längst bak i den här boken hittar kontaktuppgifter till våra lokalföreningar.

Vad Bufff inte kan göra

Allt Bufffs arbete centreras kring barnens situation och behov. Vi sätter alltid barnet i främsta rummet. Men vårt uppdrag är begränsat och det innebär att det finns flera saker vi inte kan eller får göra.

Exempelvis:

- Vi deltar inte i rättsprocessen
- Vi fattar inga beslut om vårdnad, umgänge eller boende
- Vi bedömer inte skuld eller oskuld
- Vi hanterar inte migrationsärenden
- Vi för ingen dokumentation som kan användas i rättsliga sammanhang
- Vi ger inte ekonomiskt bistånd eller juridisk rådgivning
- Vi har inte tillgång till sekretessbelagd information från myndigheter

Bufff är helt fristående från myndigheter som socialtjänst, polis och domstol. Det betyder att du kan vända dig till oss i förtroende, oavsett vad som har hänt. På Bufff har vi tystnadsplikt, vilket innebär att det du berättar för oss inte förs vidare utan ditt samtycke. Vi har dock anmälningsplikt, vilket betyder att vi måste kontakta socialtjänsten om vi får kännedom om att ett barn far illa. Detta gör vi för att skydda och hjälpa barn på bästa sätt, och i samråd med familjen.

Bufff finns för att lyssna, stötta och hjälpa. Du behöver inte vara ensam – oavsett om du är barn, ungdom eller vuxen. Vi är här för att skapa trygghet när livet gungar.

3. Barnets rättigheter

Det är viktigt att veta att barn har rättigheter och samhället har ett ansvar att se till att dessa rättigheter uppfylls.

Barnkonventionen

Barnkonventionen är en samling regler som slår fast att alla barn har egna rättigheter – oavsett vem de är eller var de bor. Den handlar bland annat om barns rätt till trygghet, skydd, information och att få säga vad de tycker i frågor som rör deras liv.

Barnkonventionen har tagits fram av Förenta nationerna (FN), och nästan alla världens länder har förbundit sig att följa den. I Sverige beslutade riksdagen att göra Barnkonventionen till lag år 2020. Det betyder att myndigheter, skolor, vården och andra vuxna som arbetar med barn är skyldiga att alltid tänka på vad som är bäst för barnet när beslut fattas.

Barnet har bland annat rätt att:

- Få information om sin situation – anpassad till sin ålder och mognad (artikel 13 och 17)
- Bli lyssnad på och tagen på allvar – barnets åsikter ska vägas tungt (artikel 12)
- Skyddas från våld, övergrepp och försummelse (artikel 19)
- Få stöd från vuxna och myndigheter – även när en förälder är frånvarande (artikel 18)
- Ha kontakt med båda sina föräldrar, om det är bra för barnet (artikel 9)



Vad har man rätt att få hjälp med från socialtjänsten?

Socialtjänsten har en skyldighet att utreda barnets situation om det finns oro – och erbjuda stöd. De lyder under Socialtjänstlagen (SoL). Den säger att barn som lever i utsatthet har rätt till stöd och skydd. Det kan till exempel handla om:

- Samtalsstöd för barnet.
- Familjestöd eller kontaktperson.
- Hjälp att hålla kontakt med den frihetsberövade på ett tryggt sätt.
- Hjälp med resor till besök, om det behövs.
- Stöd till vårdnadshavare som själva är i kris.

Du som vuxen har rätt att be om hjälp, både för barnets och din egen skull.

Vad säger skollagen – och hur kan skolan stötta?

Skolan är en stor del av barnets vardag och personalen där kan göra stor skillnad. Skollagen säger att skolan ska:

- Främja trygghet, studiero och utveckling.
- Se till att barn som behöver extra stöd får det.
- Samarbeta med elevhälsa, skolkurator och andra professionella.



I skolan har barnet rätt att:

- Prata med en trygg vuxen på skolan.
- Få anpassningar i undervisningen om livet hemma påverkar skolsituationen.
- Slippa förklara sin situation om det känns jobbigt.
- Bli bemött med respekt och förståelse.

Barnets rätt till information

Alla vuxna som möter barnet i sin yrkesroll har ett ansvar att informera, lyssna och stötta. Det gäller till exempel:

- Socialtjänst
- Skolpersonal
- Hälso- och sjukvård
- Kriminalvården
- Polisen
- Civilsamhället

Det är också viktigt att information ges på barnets nivå – utan att ljuga eller undvika det svåra. Barn märker oftast när något inte stämmer. Att ge barnet tydlig, ärlig och trygg information stärker barnets känsla av sammanhang – och minskar oro.

Om myndigheter, skolan eller vården inte följer Barnkonventionen – trots att de är skyldiga att göra det – går det att ta ärendet vidare. Man kan anmäla till tillsynsmyndigheter som exempelvis **Inspektionen för vård och omsorg (IVO)**, **Skolinspektionen** eller **Justitieombudsmannen (JO)**. I vissa fall kan man också gå vidare rättsligt. Det kan kännas svårt att veta hur, men det finns hjälp att få – till exempel genom att kontakta en jurist, en stödorganisation eller Barnombudsmannen.



Barn har rätt till kontakt - och rätt att säga nej

Barn har rätt till båda sina föräldrar – om det är det bästa för barnet. Det står både i Barnkonventionen och i Föräldrabalken.

Det betyder att det är barnets rätt att ha kontakt med sina föräldrar – inte föräldrarnas rätt att ha kontakt med barnet.

Forskning och erfarenhet visar att många barn mår bättre av att få ha en fortsatt relation med den förälder som är frihetsberövad - om kontakten fungerar och känns trygg. Det kan skapa lugn att veta var föräldern är, hur hen har det, och att man fortfarande är viktig – även på avstånd.

Men det är lika viktigt att komma ihåg:

Barnet har rätt att säga nej till kontakt – och det ska respekteras.

Barnets bästa är alltid det viktigaste. Ibland är kontakten inte möjlig eller inte bra just då. Då behöver vuxna ta ansvar för att fatta beslut som skyddar barnet, både på kort och lång sikt.

Vad menas med god kontakt?

Att ha en god kontakt betyder att den ska vara trygg, meningsfull och till hjälp för barnet. Ibland kan det betyda brev eller telefonsamtal. I andra fall kan det innebära fysiska besök på anstalt eller häkte. Men det är inte alltid det passar, och ibland är andra sätt att hålla kontakt bättre.

Om du som vårdnadshavare eller annan viktig vuxen inte själv vill eller kan följa med till ett besök, kan någon annan, såsom en vuxen släkting eller nära vän, göra det. Det viktiga är att barnet känner sig trygg med den personen – och att barnet får stöd både före och efter besöket.

Det är inte barnets plikt att ha kontakt

Ingen kan tvinga ett barn att träffa sin frihetsberövade förälder. Det är heller aldrig barnets ansvar att upprätthålla kontakten – det är en möjlighet, inte en skyldighet.

Vissa barn vill hellre prata i telefon, skicka brev eller inte ha någon kontakt alls. Det kan bero på hur gammalt barnet är, vad som har hänt, eller helt enkelt hur det känns just då - och det är helt okej. Barnet ska aldrig behöva ha dåligt samvete för hur det känner. Det kan ta tid för barnet att processa allt det nya. Det går också alltid att ändra sig längre fram.

I vissa fall kan Kriminalvården besluta att ett umgänge inte är möjligt – till exempel av säkerhetsskäl. Då kan det kännas både svårt och ledsamt, men det är alltid barnets bästa som ska ligga till grund för beslutet.

Om du och din familj är brottsoffer

Om personen är dömd för brott mot ett barn eller barnets närstående kan det påverka möjligheten till besök. Kriminalvården gör en bedömning i varje enskilt fall och kan neka besök om det anses olämpligt eller riskfyllt för barnet.

Att hantera en sådan situation kan vara svårt och väcka många känslor. Om du som vårdnadshavare eller anhörig känner oro eller tveksamhet kring besök, har du rätt att säga nej. Du kan också vända dig till Kriminalvården för stöd och information om vilka alternativ som finns.

Om du eller barnet behöver ytterligare stöd kan även socialtjänsten eller organisationer som arbetar med brottsoffer erbjuda vägledning och hjälp. Det är viktigt att både du och barnet känner er trygga i hur kontakten med den intagne hanteras.

När barnet lever skyddat

Om det finns risk att barnet eller anhöriga kan utsättas för hot eller våld kan det vara nödvändigt att leva i ett skyddat boende under en tid. Att leva skyddat påverkar hela livet – särskilt för barn. Det kan kännas både förvirrande och skrämmande att plötsligt behöva flytta, byta namn eller inte få berätta var man bor. Många barn som lever skyddat beskriver det som att hela livet vänds upp och ner. Det som tidigare var vanligt – skolan, vännerna, hemmet – försvinner, och det kan vara svårt att förstå varför.

Det är vanligt att känna sig ledsen, arg eller rädd. Många saknar sina gamla kompisar, sitt rum eller att bara få vara sig själva utan att tänka på att hålla något hemligt. En del barn får ont i magen, sover dåligt eller blir oroliga för sina föräldrar och syskon.

Man kan också känna sig ensam eller annorlunda – som att ingen annan förstår hur det är. Ibland kan man till och med känna skuld, trots att det inte är barnets fel att familjen måste leva skyddat.

Alla känslor är okej. Det är modigt att leva mitt i något svårt. Du har rätt att känna som du gör, och du har rätt att få stöd.

När det finns hot och risk för våld

Att vara anhörig till någon som är frihetsberövad kan ibland innebära en farlig och utsatt situation. Det kan finnas hot och våld – som inte bara är kopplat till personen som är frihetsberövad, utan även mot familjemedlemmar och andra närstående.

Det kan handla om att du som anhörig blir hotad eller pressad för något som den frihetsberövade gjort. Det är inte ovanligt att anhöriga – särskilt familjemedlemmar – drabbas av konsekvenser för något de själva inte har varit en del av. Det kan vara personer som kräver pengar, sprider rykten, hotar eller försöker kontrollera dig på olika sätt.

Oavsett vem som hotar dig eller varför det händer, är det viktigt att veta att du aldrig bär ansvaret för någon annans handlingar. Du har rätt att vara trygg. Du har rätt att säga nej till kontakt. Du har rätt att få stöd.

Om du känner dig utsatt för hot eller våld – fysiskt, psykiskt eller på annat sätt – är det viktigt att du pratar med någon och söker hjälp. Är du barn eller ungdom kan du börja med att berätta för en vuxen i din närhet. Är du vuxen kan du kontakta socialtjänsten eller polisen. Det är viktigt att polisen blir inkopplad för att skydda dig och din familj. Barnen i familjen behöver också få information och trygghet om vad som händer, anpassat efter deras ålder. Det finns hjälp att få.





4. Vad händer hos barnet?

Barn reagerar på olika sätt när en förälder eller annan familjemedlem blir frihetsberövad. En del barn ställer många frågor och visar tydligt sina känslor, medan andra blir mer tillbakadragna och svarar kort med "allt är bra". Det gäller oavsett ålder. Att ett barn inte pratar om situationen betyder inte att de inte funderar över den – ibland kan det vara svårt att sätta ord på tankar och känslor, eller så känner barnet sig osäkert på hur omgivningen kommer att reagera.

Vissa barn behöver mycket trygghet och närhet, medan andra drar sig undan eller söker ensamhet. En del visar ilska, frustration eller beteendeförändringar, vilket kan riktas mot den förälder eller vuxen de bor med. Det är naturligt att sådana reaktioner känns tunga och orättvisa, särskilt om du som vuxen gör ditt bästa för att stötta barnet samtidigt som du själv hanterar egna känslor och utmaningar.

Vanliga reaktioner hos barn

Att en anhörig blir frihetsberövad kan innebära stor sorg och saknad för barnet, men det kan också – beroende på omständigheterna – leda till en känsla av lättnad eller ökad trygghet. Barns reaktioner kan skilja sig mycket åt och förändras över tid. Vanliga reaktioner kan vara:

- **Känslomässiga reaktioner:**

Ilcka, oro, skam, skuld, förvirring och känslomässig ensamhet.

- **Fysiska symtom:**

Huvudvärk, magont, trötthet och spänningar i kroppen.

- **Beteendemässiga förändringar:**

Humörsvängningar, tillfällig tillbakagång i utvecklingen, svårigheter med mat- och sovrutiner, mardrömmar eller koncentrationsproblem.

- **Sociala förändringar:**

Barnet kan bli mer tillbakadraget, undvika sociala sammanhang eller tvärtom söka mer närhet och trygghet än tidigare.

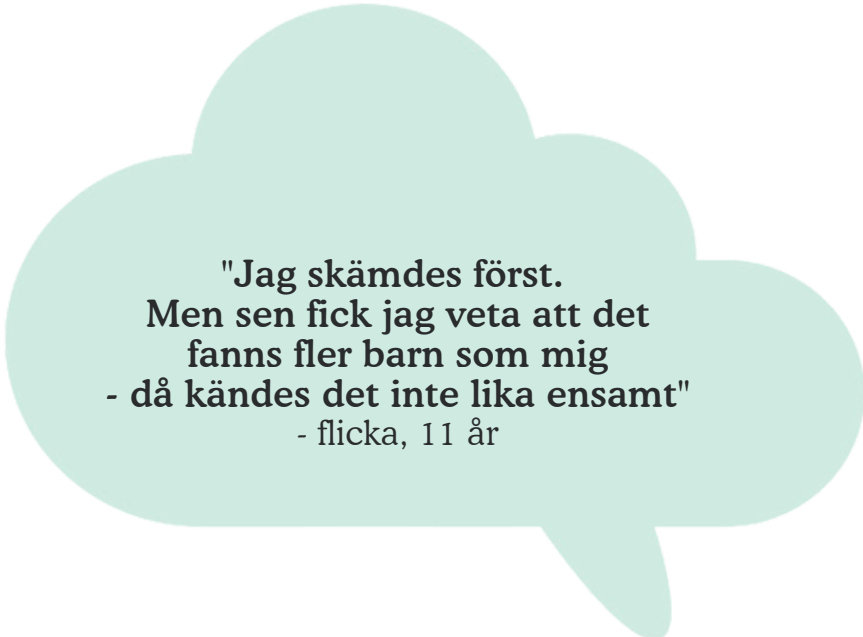
Det är viktigt att komma ihåg att dessa reaktioner inte alltid är kopplade enbart till frihetsberövandet – de kan också bero på andra faktorer i barnets liv. Vissa reaktioner är en del av barnets naturliga utveckling, medan andra kan vara tecken på att barnet behöver extra stöd.

Om barnet visar ihållande oro, stort lidande eller om du som vuxen känner dig osäker på hur du kan hjälpa, kan det vara bra att söka stöd. Det finns hjälp att få, både genom Bufff och andra organisationer, samt via exempelvis skolkuratorer eller socialtjänsten. Att ha en trygg vuxen att prata med kan göra stor skillnad för barnet.

Så kan du hjälpa ditt barn

Som vuxen kan du göra mycket för att stötta ett barn som har en frihetsberövad anhörig. Trygghet, stabilitet och vardagsrutiner är viktiga för att skapa en känsla av normalitet. Barn behöver få veta att alla känslor är tillåtna och att det är naturligt att reagera på det som händer omkring dem. Att hjälpa barnet att förstå sina känslor kan vara lugnande och minska oro.

Det är också viktigt att förmedla hopp – även om något känns tungt och svårt just nu, kommer det inte att vara så för alltid. Livet förändras, och det går att hitta sätt att hantera svåra situationer. Det går även att återfå ett "vanligt" liv och känna trygghet och lycka igen.



**"Jag skämdes först.
Men sen fick jag veta att det
fanns fler barn som mig
- då kändes det inte lika ensamt"
- flicka, 11 år**



Att prata med barn om svåra saker

Att prata om svåra saker kan kännas jobbigt, men det är värre att låta bli. Barn som har en frihetsberövad anhörig har många funderingar och känslor, och det viktigaste är att de känner att det finns vuxna som lyssnar och finns där för dem – utan att döma eller avfärda deras upplevelser.

Det är inte farligt för barn att se vuxna ledsna. Många barn märker ändå när något är fel och kan känna av stämningar och känslolägen hos de vuxna i sin närhet. Om ingen pratar om vad som händer kan barn istället känna sig osäkra eller ensamma i sina känslor. Ibland kan barn låta bli att ställa frågor eller prata om sina känslor för att de inte vill göra vuxna ledsna eller arga. Därför är det viktigt att skapa en trygg miljö där barnet vet att det är okej att prata och att känslor får finnas. Det enklaste sättet att göra det är att själv prata om hur man känner. Dock alltid anpassat till barnets ålder och mognad. Det är också viktigt att komma ihåg att det inte är barnets ansvar att ta hand om dina känslor.

Barn behöver veta för att må bra

När en närstående blir frihetsberövad påverkar det hela familjen – och barn märker ofta mer än vi tror. Precis som vuxna behöver barn få veta vad som händer, på ett sätt som de kan förstå. Att känna sig trygg handlar inte om att veta allt, utan om att få ärlig och anpassad information.

Det betyder inte att du måste berätta alla detaljer. Du kan berätta lite i taget, och på ett sätt som passar barnets ålder och mognad. Det viktigaste är att inte ljuga.

Prata tillsammans – du behöver inte vara ensam

Det är vanligt att vuxna vill skydda barn från svåra saker. Kanske finns det oro för vad andra ska tycka, eller för att barnet ska bli utsatt för frågor eller mobbning. I vissa fall kan det också handla om säkerhet – att inte vilja dra in barnet i något som känns hotfullt eller farligt. Men barn mår oftast bättre av att veta att något är svårt – än av att känna att något döljs.

Det kan vara hjälpsamt att prata med andra vuxna kring barnet, till exempel en annan förälder, skolpersonal eller någon från Bufff. Tillsammans kan ni fundera på hur ni vill berätta och hur barnet kan få det stöd som behövs. Kom också ihåg att ta egen hjälp och stöd – att själv vara drabbad av situationen kan vara väldigt tungt, och för att kunna finnas där för barnet behöver du också ta hand om dig själv.

Barn är ofta nyfikna och söker egna svar – särskilt när något svårt eller ovanligt händer i livet. I dag finns en uppsjö av information på nätet, men allt som står där är inte sant, nyanserat eller anpassat för barn. Därför är det extra viktigt att barnet får information från trygga, närvarande vuxna som de litar på.

När vuxna vågar prata om det svåra och ger tydlig, åldersanpassad information skapas utrymme för barnets egna tankar och känslor. Det gör det lättare för barnet att ställa frågor, sätta ord på sin oro – och veta att det finns någon att vända sig till. Du som vuxen behöver inte ha alla svar, men din lyhördhet och vilja att finnas där betyder mer än du tror.

Barn blir ofta lättade av sanningen

När en närstående blir frihetsberövad kan det vara svårt att veta vad man ska säga till barnet. I början kan det kännas naturligt att undvika sanningen – särskilt om man själv är chockad, ledsen eller osäker på vad som händer.

Att säga något annat "för att skydda barnet" är förståeligt. Men så snart du kan är det viktigt att försöka rätta till berättelsen. Många gånger känner barnet redan att något är annorlunda - och att det är något som man inte pratar om i familjen. Det skapar oro hos barnet.

Vi vuxna kan ibland vara oroliga i onödan. Vi underskattar hur starka och kloka barn faktiskt är. Många barn känner sig till och med lättade när de får veta sanningen:

"Jag trodde att pappa var dödssjuk"

"Jag trodde mamma var kidnappad!"

"Jag visste att något var fel, men ni ville inte prata om det."

Lögner gör det ofta svårare

När barn känner att något döljs börjar de ofta fantisera ihop egna förklaringar – och de är sällan mindre skrämmande än verkligheten.

Om ett äldre syskon vet sanningen men inte får prata om det, kan det också bli en tung hemlighet att bära. Att behöva ljuga inför andra syskon eller vänner blir en extra börda – och det skapar otrygghet i familjen.

Ärlighet skapar trygghet

Barn märker snabbt när något är fel, även om ingen säger något. De läser av stämningar och kroppsspråk. Därför är det bättre att vara så ärlig som möjligt – på ett sätt som barnet kan förstå.

Även svåra besked, som att en förälder sitter i fängelse eller kommer att utvisas, kan hanteras bättre om barnet får veta vad som händer och känner sig delaktigt. Ärlighet bygger tillit. Det hjälper barnet att förstå att även tuffa situationer går att ta sig igenom – och att ni gör det tillsammans.

Hur arg du än är förmedla inte den känslan till barnen. Undvik ironi och sarkasm, eftersom barn ofta har svårt att tolka sådana uttryck och kan uppfatta dem som elaka eller sårande. Barn behöver också skyddas från vuxnas tyngsta känslor och bör inte behöva bära på information eller ansvar som egentligen hör hemma hos de vuxna. Om du som vuxen behöver prata av dig, försök att göra det med någon annan vuxen istället för att belasta barnet med sådant som de inte kan påverka.

Att prata öppet, i den takt som känns rätt, gör att barnet känner sig respekterat. Det minskar känslan av ensamhet och stärker banden i familjen.

Balans mellan allvar och glädje

När svåra saker händer kan det vara lätt att all fokus hamnar på det tunga, men barn behöver också lek, skratt och glädje. Att ha roligt tillsammans, även i svåra tider, är en viktig del av att orka vidare. Humor och lek kan hjälpa barnet att slappna av och känna trygghet, men det är bra att vara medveten om hur man uttrycker sig.

Att prata öppet om det som händer, samtidigt som man lämnar utrymme för lek och glädje, hjälper barnet att känna sig tryggt och förstå att även svåra tider går att hantera.



Så här kan du berätta för barnet

Att berätta för ett barn att en närstående har blivit frihetsberövad är aldrig enkelt. Men barn har rätt till en förklaring – och det går att vara ärlig utan att gå in på alla detaljer. Här är några sätt du som vuxen kan förklara det på, beroende på vad som har hänt. Formuleringarna kan anpassas efter barnets ålder och behov:

- Personen har gjort något som man inte får göra, och därför måste hen vara här en tid – på häkte eller i fängelse.
- Personen mådde inte så bra under en period och började ta tabletter eller andra droger. Det gjorde att hen tappade kontrollen och gjorde saker hen ångrar.
- Personen tog saker som inte tillhörde hen, och det får man inte göra.
- Personen gjorde illa en annan person, och därför måste hen ta ansvar och vara här en längre tid.
- Personen skadade en annan människa så allvarligt att hen dog. Det är det svåraste hen varit med om och hen är väldigt ledsen över det.

Att kunna säga sanningen, på ett sätt barnet klarar av att ta in, hjälper till att bygga förtroende. Det visar också att du som vuxen tar ansvar – och det kan bli en viktig del i barnets egen process att förstå och hantera det som hänt.

Tips till dig som förälder

Att prata med barn om att en förälder är frihetsberövad kan kännas både svårt och känslösamt. Men det går att göra – och det går att göra på ett sätt som stärker relationen och skapar trygghet.

Att prata om svåra saker kan kännas läskigt. Men det är också ett sätt att visa barnet att det inte är ensamt – att ni tar er igenom det här tillsammans, med ärlighet, respekt och kärlek.

Här är några tips som kan hjälpa dig i samtalet:

- **Var konkret och enkel**

Anpassa det du säger efter barnets ålder och mognad. Håll dig till sanningen, men undvik att gå in på alla detaljer på en gång. Du kan berätta lite i taget – ibland över flera år. Det viktigaste är att barnet får en förståelse för vad som har hänt, på sin nivå.

- **Låt barnets frågor styra**

Lyssna på vad barnet undrar, och svara så öppet du kan. Du behöver inte ha alla svar. Det är helt okej att säga: "Jag vet inte exakt" eller "Det är något vi kan prata mer om senare."

- **Om det går – berätta tillsammans**

Ibland kan båda föräldrarna hjälpas åt att berätta, antingen tillsammans eller var för sig. Det kan vara värdefullt för barnet att också få höra från den förälder som är dömd – när det är möjligt och tryggt. Många barn uppskattar att kunna ställa sina frågor direkt.

- **Var ärlig med det du inte vet**

Om du som omsorgsperson inte känner till alla detaljer, eller inte vill spekulera, kan du säga det. "Jag vet inte allt, men jag kan berätta det jag vet." Det visar barnet att det är okej att vara osäker ibland, och att ni tar reda på saker tillsammans.

- **Förbered svar på vanliga frågor**

Barn ställer ofta frågor som: Vad har den frihetsberövade gjort? Varför? När kommer den hem?

Tänk gärna igenom i förväg hur du vill svara på dessa frågor. Det kan vara bra att prata med någon du litar på innan – en vän, familj, yrkesverksamma eller någon från Buff.

Vanliga frågor

När en anhörig blir frihetsberövad kan barn ha många frågor och funderingar. Vissa frågor ställer de högt, andra kanske de tänker men inte vågar säga. Här är några av de vanligaste frågorna barn kan ha:

- Var är den frihetsberövade? Varför måste den vara där?
- Vad har den gjort? Varför gjorde den det?
- Är det mitt fel?
- Hur länge måste den vara där? Kommer den någonsin hem igen?
- Hur är det att sitta i fängelse? Är det farligt eller läskigt?
- Vad gör den på dagarna? Har den några vänner där?
- Vad äter man? Vilka kläder har man på sig? Var sover man?
- Är den rädd eller ledsen? Är den arg på mig?
- Älskar den mig? Saknar den mig? Tänker den på mig?
- Kan jag lita på det den säger? Kommer den att hålla vad den lovar?

- Är jag ensam om att ha en frihetsberövad anhörig? Kan jag också hamna i fängelse? Kan andra i familjen hamna där?
- Vem ska ta hand om mig nu? Kommer jag att få träffa den?
- Vad tänker mina kompisar om min familj? Ska jag berätta eller hålla det hemligt?
- Kommer allt någonsin att bli som vanligt igen?
- Finns det andra barn som har det så här?

Barns frågor kan komma plötsligt och upprepas flera gånger. Om en fråga känns svår att svara på direkt, kan du säga att du behöver tänka efter och prata om det senare. Det viktigaste är att barnet känner sig tryggt och lyssnat på.



Vanliga missuppfattningar när en anhörig är frihetsberövad

Att ha en frihetsberövad anhörig är ofta förknippat med tystnad och skam. I brist på information kan barn och unga börja tro på felaktiga saker – sådant de hört från andra, läst på nätet eller kanske tänkt ut själva.

Men många av dessa tankar är myter – inte sanningar. Och det är viktigt att prata om dem. För att minska skuld och skam. För att stärka barns självkänsla. Och för att visa att de inte är ensamma.

- **Missuppfattning: "Det är mitt fel att pappa sitter i fängelse."**

Sanning: Det är aldrig barnets fel. Vuxna ansvarar själva för sina handlingar. Barnet har inte orsakat det som hänt, även om det ibland kan kännas så.

- **Missuppfattning: "Om en i min familj gjort något dumt, så betyder det att jag också kommer bli sån."**

Sanning: Nej. Barnet är en egen person och kan välja sin egen väg. Dess framtid styrs inte av vad någon annan gjort.

- **Missuppfattning: "Andra barn har det inte så här."**

Sanning: Det finns fler barn än du tror som har en frihetsberövad anhörig. Barnet är inte ensamt – även om det ibland kan kännas så.

- **Missuppfattning:** "Jag måste träffa min förälder, även om jag inte vill."

Sanning: Nej. Det är barnets rätt att ha kontakt – men aldrig ett krav. Om barnet inte vill träffa sin anhöriga just nu, är det helt okej.

- **Missuppfattning:** "Det är bäst att inte berätta för någon – de kommer bara döma mig."

Sanning: Barnet har rätt att berätta om sin situation – på sina villkor. Många vuxna och vänner kommer att förstå mer än du tror.

Att prata om myter och missförstånd hjälper barn att förstå att det inte är något fel på dem – utan på de föreställningar vi ibland bär på.

"Mamma sa att pappa var på jobbet. Men jag märkte att något inte stämde. När jag fick veta sanningen blev jag faktiskt lättad."
- pojke, 14 år



Vad barn kan behöva i en svår situation

När en förälder eller annan närstående är frihetsberövad påverkar det hela barnets liv – känslomässigt, praktiskt och socialt. Barn behöver inte skyddas från sanningen, men de behöver hjälp att förstå och hantera den. Här är några saker som många barn berättar att de behöver:

Hjälp att berätta

Barn behöver ofta stöd i att prata med andra – både med kompisar och i skolan. Vad ska man säga? Hur mycket vill man att andra ska veta? Det kan kännas tryggt att få hjälp av en vuxen att sätta ord på det man går igenom.

Känna igen sig i andra

Att få höra att det finns andra barn i samma situation kan vara en stor lättnad. Det kan göra att man känner sig mindre ensam. En del barn vill också träffa andra i liknande situationer – för att prata, leka eller bara vara tillsammans utan att behöva förklara så mycket.

Se att vuxna kan samarbeta

Barn mår bäst när de ser att vuxna runt omkring dem försöker hålla sams och tar ansvar. Det ger trygghet att veta att de vuxna klarar av att hantera situationen och finns där för barnet.

Få visa sina känslor

Barn har rätt att känna – och visa – allt det som rymms inombords. Ilska, sorg, saknad, oro, förvirring och kärlek kan finnas där samtidigt. Barn behöver få uttrycka sig utan att bli dömda, och utan att behöva ta ansvar för hur vuxna mår.

Förstå hur fängelset fungerar

Många barn vill veta hur det är i ett fängelse eller häkte. Hur ser det ut? Vad gör man där? Hur går det till om man vill hälsa på? Att få konkret och anpassad information skapar trygghet.

Veta var föräldern är

Barn behöver veta var deras förälder är, och hur hen har det. Bara att få höra att föräldern har det okej kan vara en stor lättnad.

Kunskap och stöd

Att förstå vad som händer och varför det händer hjälper barn att hantera situationen. Med rätt kunskap kan man lättare sortera sina tankar, känslor och funderingar.

Slippa skuld-känslor

Alla barn vill inte – eller kan inte – hälsa på sin förälder i fängelset. Det är helt okej. Barn behöver få veta att de inte gör något fel om de inte vill eller orkar ha kontakt just nu. Det är vuxnas ansvar att se vad som är bäst.

Tid för lek, glädje och pauser

Även i svåra tider har barn rätt att leka, skratta, träffa kompisar och göra roliga saker. Det är inte fel att må bra – det är nödvändigt.

Känslor av skam

Barn kan känna skam över att de inte vill besöka sin förälder i fängelse eller över tron att de hade kunnat förhindra det som hänt. Det är viktigt att barn får veta att det aldrig är deras fel och att det är helt okej att inte vilja besöka föräldern i fängelset.

Att finnas där för barnet – och för dig själv

Att möta barnets reaktioner med kärlek och förståelse är viktigt, men det är också okej att sätta gränser. Barn behöver få känna att det är tryggt att prata om sina känslor och ställa frågor när de själva är redo, utan press. Samtidigt behöver de vuxna i barnets närhet hjälpa till att sätta ord på det som händer och visa att det är okej att känna både sorg, ilska och saknad.

Om barnet reagerar med frustration eller ilska är det viktigt att hantera det på ett respektfullt sätt. Att sätta tydliga men trygga gränser hjälper barnet att förstå sina egna känslor och lära sig att uttrycka dem på ett sätt som inte skadar relationer. Genom att vara en stabil och trygg vuxen kan du hjälpa barnet att navigera genom situationen.

Men glöm inte dig själv! Att stötta ett barn genom en sådan här situation kan vara påfrestande, och du behöver också få utrymme för dina egna känslor. Att söka stöd från andra vuxna, prata med någon du litar på eller ta hjälp av en stödorganisation kan vara en viktig del i att orka finnas där för barnet på bästa sätt.

Det finns inget "rätt" sätt att hantera en sådan situation – det viktigaste är att barnet får känna sig sett, älskat och lyssnat på, oavsett hur de uttrycker sina känslor.

Ta hand om dig själv

Att leva i en kris under lång tid tär på både kroppen och orken. Många känner skuld över att inte räcka till. Men att ta hand om sig själv är inte självviskt – det är viktigt, både för din egen skull och för barnen.

Långvarig stress kan påverka hälsan, och det blir lätt en ond cirkel. För att orka stötta andra behöver du själv få stöd, vila och återhämtning.

Våga be om hjälp

Det är inte alltid andra ser hur mycket du kämpar. Fundera på vad du skulle må bra av att få hjälp med – i vardagen eller känslomässigt. Kan någon i din närhet stötta dig? Går det att få kontakt med en kontaktfamilj via kommunen?

Skriv gärna ner dina tankar:

- Vad behöver jag hjälp med?
- Vad kan jag inte påverka?
- Vad kan ge mig egen tid?
- Vad får mig att må bra?

Att skriva dagbok, dikter, listor eller tankekartor kan hjälpa dig att sortera tankar och känslor, även sådant som du inte vill dela med någon annan. När någon nära är frihetsberövad kan oron, praktiska problem, skuld och sorg snabbt ta över, och du kanske försöker vara stark för andra – hålla ihop vardagen och finnas där för barn, familj eller vänner. Då är det lätt att glömma bort dina egna behov. Men att du mår bra är inte bara viktigt, det är nödvändigt – både för din egen skull och för att orka vara ett stöd för andra. Att ta hand om sig själv är inte egoistiskt, utan hjälper dig att stå stadigare i svåra situationer.

Försök hitta stunder, hur små de än är, för något som ger dig lugn, glädje eller ny energi – en promenad, ett samtal med någon du litar på, vila, musik eller något du brukade tycka om att göra. Ibland räcker det att bara andas djupt och tillåta sig själv att känna efter. Du behöver inte bära allt ensam – det finns hjälp att få, både professionellt och i det vardagliga stödet från andra som förstår.



Alla reagerar olika - men de flesta behöver stöd

När en närstående blir frihetsberövad påverkar det ofta hela vardagen för familjen. Många anhöriga beskriver känslor av chock, oro, sorg, ensamhet eller stark stress – särskilt i början. Andra kan känna lättnad, särskilt om tiden innan varit präglad av kaos eller oro. Alla reaktioner är normala.

Samtidigt uppstår ofta praktiska utmaningar. Du kanske behöver ta ansvar för ekonomin eller sköta ärenden för den intagne. Kontakten med Kriminalvården kan kännas krånglig, särskilt när information inte ges på grund av sekretess.

Krisens faser – att förstå vad som händer

Vid kris och sorg brukar man prata om fyra faser: **Chock**, **reaktion**, **bearbetning** och **nyorientering**.

Chock: är den fas då det som hänt kan kännas överkligt och svårt att ta in.

Reaktion: är fasen då känslor som sorg, ilska eller skuld ofta kommer fram.

Bearbetning: är den fas då man sakta börjar förstå och hantera det som har hänt.

Nyorientering: är då man hittar nya sätt att leva vidare och anpassa sig till livet efter krisen.

I början är det vanligt att känna sig överväldigad, ha svårt att sova eller ta till sig information. Då kan det räcka med att fokusera på det mest grundläggande – att vila, äta och få stöd.

Att känna till krisens faser kan hjälpa dig att förstå dina reaktioner, och att det kommer att bli lättare med tiden.

Du behöver inte vara ensam

“Bästa hjälpen har varit att få prata med andra som förstår.”

När livet förändras på ett sätt man inte valt själv, är det lätt att känna sig ensam. Många vet inte vem de kan prata med, och det tar mycket energi att hålla allt inom sig. Men du behöver inte bära allt på egen hand och det är inte bra att vara ensam med jobbiga känslor. Många upplever att det viktigaste stödet är att få prata med någon som lyssnar – och som förstår hur det kan kännas.

Det kan vara en vän, släkting eller någon professionell. Du kan också vända dig till Bufff.



När relationer sätts på prov

När en närstående blir frihetsberövad påverkas inte bara vardagen – utan också relationerna runt omkring. Hur blir det med parförhållandet? Vad ska man säga till vänner, släktingar, kollegor eller grannar?

Att behöva förklara vad som hänt, eller svara på andras frågor, kan vara tungt. Särskilt när man själv inte har alla svar. Ibland hamnar man i situationer där man förväntas försvara något man inte står för. Många beskriver att det tar mycket energi.

Vissa väljer att ha arbetsplatsen som en frizon – en plats där man kan få fokusera på jobbet och vara sig själv. Samtidigt kan det kännas ensamt att bära på en hemlighet. Det är inte ovanligt att man börjar dra sig undan från sociala kontakter, vilket kan leda till ensamhet och isolering.

Det är därför extra viktigt att ha någon att prata med – någon som lyssnar utan att döma. Många anhöriga upplever att just det – att få sätta ord på sin situation – är det som hjälper allra mest.

"Ibland sa jag: 'Han sitter lite låst med annat just nu.'
Då behövde jag inte ljuga, men inte heller berätta hela sanningen."

När relationen till partnern prövas

Parförhållandet kan påverkas starkt – både av det som hänt och av andras reaktioner. Det är svårt att reda ut en relation när man inte kan prata i lugn och ro, eller ses som vanligt. Kanske känner du lojalitet, men också sorg, ilska eller besvikelse. Många bär på motstridiga känslor – särskilt om det finns barn med i bilden.

Om du själv har anmält den andra föräldern, till exempel för våld, kan det väcka skuld. Men kom ihåg: att agera för att skydda dig själv eller barnen är att vara en stark och viktig förebild. Det är inte du som orsakat frihetsberövandet. Det är den andres egna handlingar, inte dina.

Att samtidigt reda ut sina egna känslor och hantera praktiska frågor är en process som tar tid. Ibland vill människor runt omkring hjälpa till genom att ge råd eller tycka till – men det kan lätt öka stressen. Det är helt okej att sätta gränser, eller att önska att någon först ber om lov innan den säger vad den tänker och tycker.

Du behöver inte ha alla svar just nu. Det viktigaste är att du får stöd – på dina villkor.

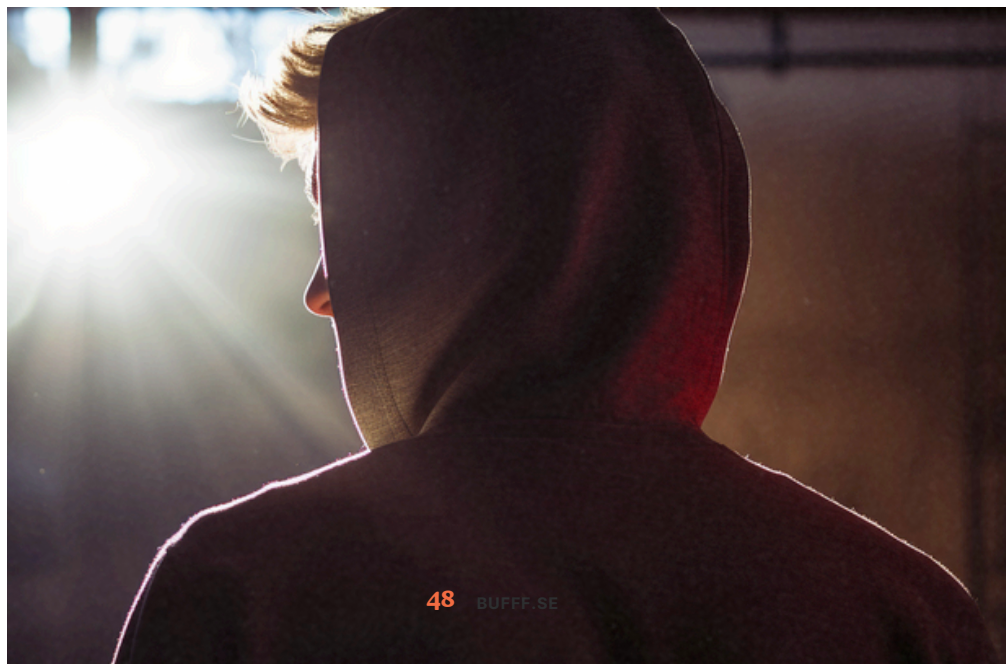
När relationen till ditt frihetsberövade barn ställs på prov

Att ha ett barn som är frihetsberövat kan påverka relationen på djupet. Det kan vara svårt att hålla kontakten när ni inte kan ses som vanligt eller prata ostört. Kanske känner du oro, sorg, ilska eller besvikelse – samtidigt som du vill finnas där och stötta.

Många bär på motstridiga känslor, särskilt om det finns andra barn i familjen som också påverkas. Att försöka reda ut sina egna tankar samtidigt som man hanterar praktiska frågor tar tid. Ofta vill människor runt omkring hjälpa till med råd – men det kan också bli överväldigande.

Du behöver inte ha alla svar.
Det viktigaste är att du får stöd
– på dina villkor.

Via QR-koden kommer du till
Buffs landningssida skapad för och
tillsammans med syskon till unga
frihetsberövade.



5. Livet går vidare utanför murarna

Stöd på barnets villkor

Skolan är en stor och viktig del av barnets liv. Därför kan det vara bra om någon på skolan – till exempel en lärare, kurator eller mentor – känner till att en närstående till barnet är frihetsberövad. När vuxna i skolan vet om situationen blir det lättare att stötta barnet på rätt sätt. Det kan handla om att vara extra uppmärksam, ge möjlighet till samtal eller anpassa skoldagen om det behövs.

En del barn vill ha stöd, andra vill helst att allt ska kännas som vanligt. Det viktigaste är att barnet får vara med och påverka hur mycket som ska sägas, och till vem. Alla barn är olika – och det finns inget rätt eller fel.

“Min lärare är snäll, men när hon fick veta brukade hon säga att jag inte behövde göra vissa övningar om jag inte orkade. Det gjorde mig ledsen, för jag ville vara som alla andra.”

Det citatet visar hur viktigt det är att lyssna in barnet. Stöd ska ges på barnets villkor – inte bara utifrån vad vi vuxna tror är bäst. Ibland räcker det att barnet vet att det finns någon trygg vuxen att vända sig till, om det skulle behövas.



Kompisar – att känna sig som alla andra

För många barn är kompisarna en av de viktigaste delarna i livet. Där finns glädje, lek, trygghet – och ibland också oro och skam. Det är vanligt vid stora omställningar i livet att det väcker tankar om hur mycket man ska berätta för andra.

En del barn vill vara öppna med sin situation och kanske berätta för hela klassen. Andra väljer att bara säga något till en eller två nära vänner – eller inte säga något alls. Alla barn är olika, och det är viktigt att låta barnet själv få bestämma vad som känns bäst.

Som vuxen kan du hjälpa till genom att prata med barnet om vad hen vill säga – och till vem. Ibland kan det vara skönt att öva på vad man kan svara om någon frågar, eller att ha en vuxen eller trygg vän med sig första gången man berättar. Du kan också förbereda barnet på att det kan komma reaktioner, och att det är okej att känna olika inför det.

*“Vad skulle du vilja säga om någon frågar?”
“Vill du att vi tränar tillsammans på hur du kan svara?”*

Att få höra taskiga kommentarer är ovanligt – men det kan hända. För många barn har det ändå känts bra att vara ärliga med sina vänner, och de har upplevt att kompisarna har stöttat dem.

På mindre orter kan det vara svårt att hålla saker hemliga. Rykten sprids lätt. Då kan det vara extra viktigt att barnet känner sig förberett och vet att hen inte är ensam. Att ha pratat igenom situationen i förväg kan förebygga obehagliga överraskningar och stärka barnets självkänsla.

Kom ihåg att det aldrig är barnets ansvar att förklara vuxnas handlingar. Det är inte barnets fel – och det finns inget att skämmas för. Att prata om det som känns svårt kan istället göra barnet starkare.

Kreativa sätt att uttrycka sig på

Barn kan känna oro både för den som är frihetsberövad, för andra familjemedlemmar och för sig själva. Att prata öppet om barnets tankar och känslor kan hjälpa dem att känna sig mindre ensamma. Påminn barnet om att det finns många andra i liknande situationer, att det som hänt aldrig är deras fel och vuxna är ansvariga för sina egna handlingar.

Om det känns svårt att starta samtalet kan en bok eller film om barn med frihetsberövade anhöriga vara ett bra stöd. Efteråt kan du och barnet prata om innehållet genom att ställa frågor som:

- Hur upplever barnet i boken eller filmen sin situation?
- Vilka känslor och behov har barnet?
- Känner du igen dig i något av det?
- Har du någonsin trott att det som hänt är ditt fel?
- Finns det något du oroar dig för?
- Vad kan vi tillsammans göra för att göra situationen lättare?

I slutet av den här boken finns tips på böcker du kan använda dig av.



Media, tidningar och sociala medier

Om din närstående blivit frihetsberövad kan det ibland uppmärksammas i media eller i sociala medier. Det kan handla om artiklar i tidningar, tv-inslag eller diskussioner i kommentarsfält och forum – ibland även om dig eller din familj.

Att läsa eller höra om det i media kan vara väldigt smärtsamt, även om man försöker förbereda sig. Många upplever en stark oro över vad som skrivs och hur det påverkar barnen. Samtidigt kan det vara svårt att låta bli att läsa.

Tidningar prioriterar ofta allmänintresse framför hänsyn till anhöriga. På sociala medier kan det dessutom spridas rykten och spekulationer – ibland helt utan grund.

Ett viktigt råd är att inte ge sig in i diskussioner i kommentarsfält eller försöka rätta till felaktigheter där. Det leder sällan till något gott, utan kan snarare förstärka känslor av maktlöshet och stress. Om du tycker att en tidning gått för långt, kan du göra en anmälan till Pressombudsmannen (PO). Mer information finns på: www.po.se

Om barnen ser eller hör något

Barn som använder internet kan lätt snubbla över information om sin familj – både riktig och felaktig. Många barn har svårt att skilja på vad som är sant, och tror att allt som står online är korrekt och kommer från journalister.

Därför är det bra att prata med barnet om hur media och sociala plattformar fungerar. Förklara att allt man ser eller läser inte behöver vara sant, och att det är okej att ställa frågor. Ge barnet en chans att prata om vad de har hört, sett eller funderar på. Ibland kan det vara bra att rekommendera för barnet att inte leta efter eller läsa information som finns på nätet.

Att känna sig trygg i att det finns vuxna som lyssnar, förklarar och står kvar – det är det allra viktigaste.



6. Frigivning

Att tänka på framtiden

När frigivningen närmar sig är det vanligt att det uppstår många motstridiga känslor, även om du har längtat efter att få återförenas. Det är bra att i god tid börja förbereda både dig själv och barnen – oavsett om ni ska bo tillsammans eller inte.

Om tiden före fängelsestraffet var präglad av svårigheter som svek, konflikter, våld, missbruk eller kriminalitet, är det vanligt att känna oro för hur framtiden ska bli. Det är helt normalt – och det är okej att inte ha alla svar direkt.

Försök att prata med varandra i god tid, om vad som känns viktigt. Ibland kan det vara en hjälp att ta stöd av en utomstående, som en samtalsledare eller familjerådgivare, för att kunna ha ärliga samtal utan att det blir för laddat.

I vissa fall kan domen innebära utvisning från Sverige. Då kan situationen bli extra svår att hantera, särskilt för barnen. Oavsett hur framtiden ser ut är det viktigt att barn, utifrån sin ålder och mognad, får veta vad som gäller. Det ger dem en chans att förbereda sig, ställa frågor och känna att de är delaktiga.

Att planera tillsammans för hur ni ska ha kontakt efter frigivningen – vare sig det handlar om att återförenas eller hålla kontakt på distans – skapar trygghet för både barn och vuxna.



Att mötas igen – när frigivningen närmar sig

Det kan väcka olika känslor och reaktioner när en förälder eller annan anhörig ska komma hem igen efter att ha varit frihetsberövad. Längtan blandas med oro, hopp med osäkerhet. Hur kommer det att bli? Vad förväntar vi oss av varandra? Och vad behöver vi för att det ska fungera?

Det är bra att börja prata i god tid – både vuxna emellan och tillsammans med barnen. Det finns inga färdiga svar, men här är några viktiga samtalsämnen att fundera på tillsammans:

- **Förväntningar** – Hur vill vi att framtiden ska se ut? Vad längtar vi efter?
- **Oro och rädslor** – Vad är vi nervösa för? Vad känns svårt att prata om?
- **Tillitsfrågor och förlåtelse** – Har någon blivit sårad eller sviken? Finns det något som behöver sägas, eller förlåtas?
- **Gränser och ansvar** – Vem bestämmer vad? Hur vill vi ha det med regler i familjen?
- **Behov av stöd** – Vad behöver vi hjälp med? Vem kan vi vända oss till?

Det viktigaste är att alla får komma till tals och att ingen känner sig överkörd. Att lyssna, även på det som är svårt att höra, är ett sätt att visa respekt och bygga tillit.

Ge tid att landa

När någon frigges tar det tid att anpassa sig till livet utanför anstalten. Den som kommer hem kan känna sig trött, överväldigad eller rastlös – även om frigivningen är efterlängtd. Det är mycket som förändras på kort tid: miljön, tempot, ansvar, relationer och rutiner.

Försök att ställa rimliga krav på varandra. Alla behöver få tid att hitta sin plats i det nya livet – utan att känna att man måste vara perfekt från början. Ibland har man lovat mycket under tiden på anstalt: ett bättre liv, resor, renovering, nya vanor. Men vardagen ser inte alltid ut som man tänkt. Det är okej.

Det är också vanligt att familjekonstellationer har förändrats under tiden. Roller, relationer och rutiner kan ha skiftat – och det kan ta tid att hitta balansen igen. Det är viktigt att ha tålamod med både sig själv och varandra.

Barnen har ofta enkla men kloka önskningar:

"Det bästa är när vi bara ligger i soffan, småpratar och kanske spelar ett spel."

Att vara tillsammans, lyssna, ta det lugnt och vara närvarande betyder mer än stora planer. Man kommer långt med hopp, vilja och kärlek.

Ur svårigheter kan något nytt växa fram

Många anhöriga berättar att den svåra tiden också har lett till nya insikter om livet. Att tvingas hantera något påfrestande kan på sikt leda till förändringar som faktiskt känns meningsfulla. Det kan handla om att sätta gränser, förstå vad som är viktigt eller att komma närmare sina barn.

Det betyder inte att det svåra var "bra" – men att något gott ändå kan få växa fram ur det som varit tungt.



Utvisning

I vissa fall, när en person döms för ett brott, kan domstolen också besluta att personen ska utvisas från Sverige. Det betyder att personen måste lämna landet och inte får komma tillbaka under en viss tid – ibland för alltid. Det kallas utvisning på grund av brott.

Ett sådant beslut kan kännas svårt och orättvist – både för den som utvisas och för dig som anhörig. För barn kan det vara extra svårt att förstå. Plötsligt kanske en förälder inte bara sitter i fängelse, utan också ska försvinna helt ur landet.

Domstolen bestämmer om utvisning ska ske, och det sker inte automatiskt bara för att någon inte är svensk medborgare. Det är flera saker som vägs in, som hur allvarligt brottet är, hur länge personen har bott i Sverige och om det finns familj och barn här.

Om en person döms till både fängelse och utvisning, sitter hen oftast först av sitt straff i Sverige – och blir sedan utvisad efteråt.

Att någon i familjen riskerar att utvisas kan väcka många känslor. Det är viktigt att prata om det, ställa frågor och få stöd.

Boktips för barn och unga

Att läsa böcker kan vara ett fint sätt att känna igen sig, få tröst eller bara förstå att man inte är ensam. På nästa sida finns en lista på böcker som handlar om att ha en förälder eller närstående i fängelse – eller om att längta, vara orolig, känna ilska eller saknad. Vissa är skrivna direkt för barn, andra för ungdomar eller vuxna som vill förstå barnens perspektiv bättre.

**“Min pappa är kriminell,
kommer jag också bli kriminell?
Bufff hjälpte mig att förstå att det har med
egna val man gör i livet och att jag kan välja
att inte bli som min pappa och det är
skillnad på person och handling. Man kan
älska personen men hata handlingen.”**

- flicka, 16 år

- **Pärlor till pappa** – *Maud Mangold*

En bilderbok om saknad och längtan efter en pappa som är frihetsberövad.

- **Den blå traktorn** – *Joar Tiberg*

En poetisk barnbok om kärlek och frånvaro, där traktorn blir en symbol för det som saknas.

- **Pappa bor på fängelset** – *Elisabet Omsén*

En bok som med enkla ord beskriver hur det är när en förälder är i fängelse. Passar både barn och vuxna att läsa tillsammans.

- **Henriks hemlighet** – *Kirsti Hansen Demény*

En berättelse om att bära på en hemlighet – och om modet att dela den.

- **Mia Saknad** – *Malin Eriksson*

En kapitelbok om känslor, vänskap och saknad när någon nära inte är där.

- **Utestängd: Om att lämnas kvar utanför fängelsemuren** – *Elisabet Omsén*

En bok för ungdomar om att vara anhörig – med berättelser, fakta och stöd.

- **Klaras hemlighet** – *Christina Wahldén*

En ungdomsroman om att växa upp med en pappa i fängelse och om att våga prata om det som känns svårt.

- **Lex bok** – *Sara Kadefors*

En stark ungdomsroman om Lex, vars pappa sitter inne. Om ilska, skam och att hitta sin egen väg.

- **Du, jag, vi** – **Om att ha en förälder i fängelse** – *Bufff Stockholm*

En bok framtagen av BUFFF, med texter, bilder och tankar från barn som har en frihetsberövad förälder.

- **Mamma fuckar upp** – *Elisabet Omsén & Charlie Rosales Sandqvist*

En seriebok om att ha en mamma i fängelse och att växa upp i familjehem. För äldre barn och ungdomar.

ORDLISTA

Häktesförhandling

Ett möte i domstol där man bestämmer om en misstänkt ska sitta inlåst (häktas) medan utredningen fortsätter.

Restriktioner

Begränsningar för den som är häktad – till exempel att inte få ta emot samtal, besök eller läsa nyheter. Det är åklagaren som bestämmer.

Förhör

När polisen ställer frågor till någon för att ta reda på vad som har hänt.

Misstankar/Misstänkt

När polisen tror att någon kanske har gjort ett brott, men det är inte utrett än.

Åklagare

Den som leder utredningen tillsammans med polisen och bestämmer om det ska bli rättegång.

Bevistalan

En särskild rättegång för barn under 15 år. Domstolen bestämmer om barnet gjort ett brott, men barnet får inget straff. Den kan dock få andra påföljder.

Huvudförhandling

Det som händer i domstolen – alltså rättegången där man bestämmer om någon är skyldig eller inte.

Överklagande

När någon inte är nöjd med domen och vill att en högre domstol ska titta på fallet igen.

Nämndemän

Personer som hjälper domaren att bestämma i domstolen. De är inte jurister men är med och röstar.

Rättens ordförande

Domaren som leder rättegången. Ser till att alla får prata och att allt går rätt till.

Intagen

En person som sitter på anstalt (fängelse).

Riksmottagning

En särskild plats där personer som döms till längre fängelsestraff först kommer för att utredas och placeras på rätt anstalt.

Säkerhetsklass

Alla anstalter har olika nivåer av säkerhet. Klass 1 är hög säkerhet, klass 3 är lägre. Det avgör hur mycket frihet personen har.

Permission

Tillfälligt tillstånd att lämna anstalten, till exempel för att träffa sin familj eller gå på begravning.

Övervakat besök/besök bakom glas

Besök där personal är med eller där man inte får sitta i samma rum, till exempel om det är säkerhetsrisk.

Samtyckesblankett

Ett papper som vårdnadshavare måste skriva under för att ett barn ska få ha kontakt med sin frihetsberövade anhöriga.

Sekretess

Betyder att vissa saker är hemliga. Under en utredning får inte polisen eller åklagaren berätta allt för andra, inte ens för familjen.

Målsägande

Den person som blivit utsatt för brottet, till exempel någon som blivit hotad, slagen eller bestulen.

Skyddstillsyn

Ett straff där man inte sitter i fängelse, utan får stöd från Kriminalvården medan man bor hemma.

Villkorlig dom

Ett straff där man slipper fängelse men måste sköta sig under en viss tid, annars kan man få ett hårdare straff.

Kontaktförbud

Ett beslut som gör att en person inte får kontakta någon annan – till exempel för att skydda den personen från hot eller våld.

Krimvideo

Kriminalvårdens videosystem. Familjer som har beviljat videosamtal får ett mejl med en länk till krimvideo.

Hemställan

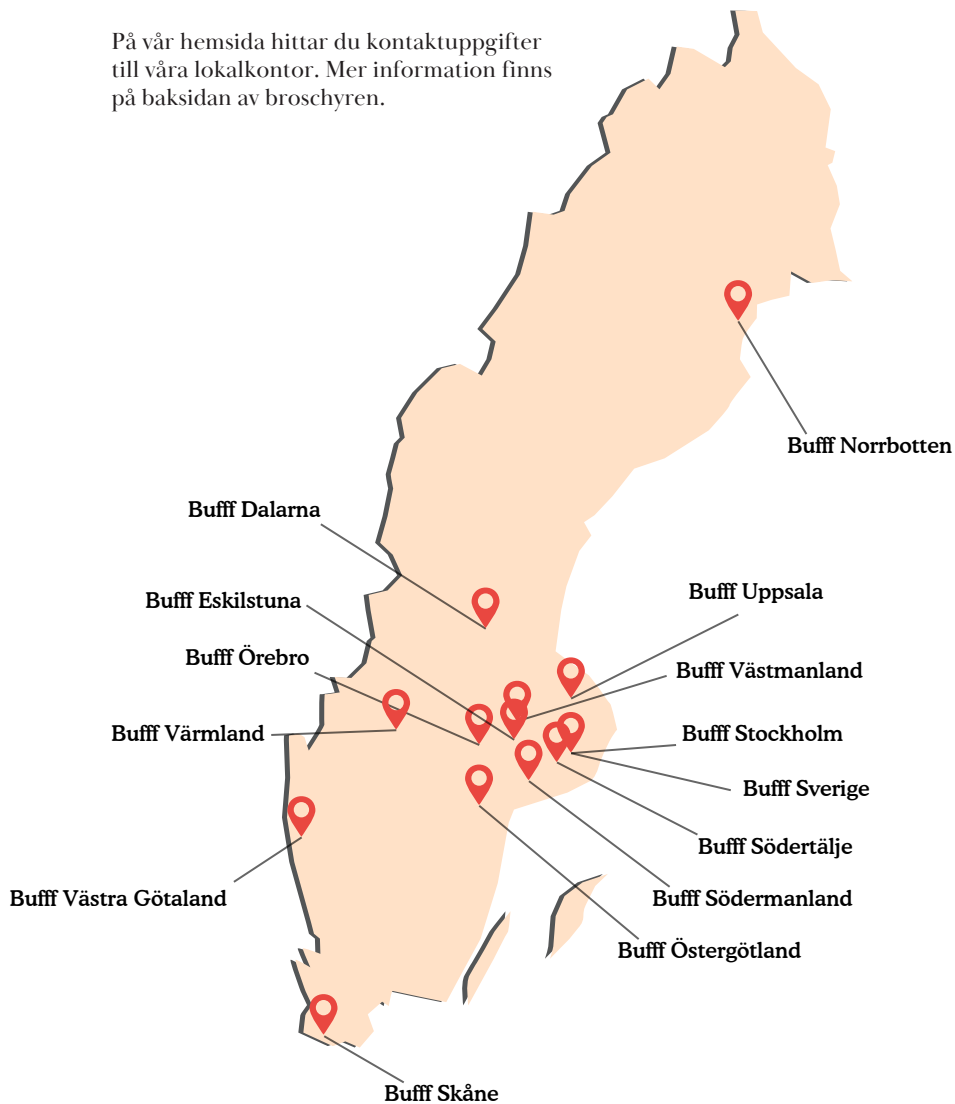
Ett dokument som intagna fyller i för att be om något från Kriminalvården, såsom ett samtal eller liknande.

Verkställighetsplan

Plan för hur ett straff ska genomföras – t.ex. sysselsättning och program.

Här hittar du Bufff

På vår hemsida hittar du kontaktuppgifter till våra lokalkontor. Mer information finns på baksidan av broschyren.



Anhörigboken är producerad av

Bufff Sverige
Prästgårdsgränd 2
125 44 Älvsjö

Tryckår
2025

Redaktör och text

Pia Bergström (första versionen 2015)
Alejandra Castaneda (andra versionen 2025)

Textredigerare

Selene Cortes, textredigerare (2025)

Illustration och layout
Rajmonda Rexhi (2025)

Behöver du mer stöd och råd?

Stödtelefon: 020-200 330

Chatt: www.buff.se/chatt

Växel: 08-501 293 10

Mejl: info@buff.se

Hemsida: www.buff.se

Lokalföreningar: www.buff.se/kontakt

Adress: Prästgårdsgränd 2, 124 55
Älvsjö



Buff.Sverige



Buff



Buff Sverige



Organisationen ger stöd och röst till barn och ungdomar med
förälder/familjemedlem i fängelse, häkte eller frivård.