

Till dig som anhörig

INFORMATION, STÖD OCH VÄGLEDNING
NÄR NÅGON I FAMILJEN ÄR FRIHETSBERÖVAD



Buff

Till dig som läser

Att ha en familjemedlem som är frihetsberövad kan vända upp och ner på hela livet. Det kan väcka starka känslor, skapa oro och leda till många frågor – både för barn och vuxna. I en sådan situation är det lätt att känna sig ensam, men du behöver inte vara det.

Bufff är en barnrättsorganisation som finns till för barn, unga och deras familjer när någon i familjen är frihetsberövad. Vi erbjuder stöd, vägledning och en trygg plats att vända sig till – oavsett vad som har hänt. Det här materialet ger en introduktion till vad som kan hända när en anhörig frihetsberövas, vilka rättigheter barn har, och hur man kan prata med barn om det svåra.

Du är inte ensam. Bufff finns här för att lyssna, stötta och hjälpa – på dina villkor.

När någon i familjen blir frihetsberövad - och du är anhörig

När en nära anhörig blir frihetsberövad kan livet förändras på en sekund. Det kan ske oväntat och utan förvarning, och hela vardagen ställs på ända – både känslomässigt och praktiskt.

Många beskriver en känsla av chock, sorg, oro eller ilska. Samtidigt uppstår många frågor och tankar. Vad gör jag nu? Hur berättar jag för barnen? Vem kan jag prata med?

Den här broschyren är till för dig som har en frihetsberövad familjemedlem – oavsett om det handlar om en partner, förälder, syskon eller någon annan viktig person i ditt liv. Här får du information om vad som händer när någon frihetsberövas, hur det kan påverka barn och vuxna, och hur du kan få stöd.

Du som anhörig - känslor, ansvar och stöd

Som anhörig hamnar du ofta mitt i en situation du inte har valt – men som du ändå måste hantera. Kanske behöver du plötsligt ta hand om barnens reaktioner, sköta kontakter med myndigheter eller förklara för omgivningen vad som har hänt. Samtidigt försöker många vara starka för andra och glömmer sina egna behov.

Det är viktigt att veta att du inte är ensam. Det är en stor påfrestning att vara anhörig till någon som är frihetsberövad, och det är helt naturligt att känna mycket – och ibland motsägelsefulla – känslor på samma gång. Du har rätt att vara ledsen, orolig, arg och förvirrad. Och du har rätt att få stöd.

När barn påverkas

När en förälder, ett syskon eller annan viktig vuxen plötsligt försvinner ur barnets vardag påverkas barnet – ibland på sätt som inte märks direkt. En del barn ställer många frågor, andra blir tystare än vanligt. En del försöker vara duktiga och inte belasta de vuxna. Andra visar sina känslor tydligt. Alla barn reagerar olika – men alla barn påverkas.

Barn har rätt att få veta vad som händer, på ett sätt som de kan förstå. Tydlig och ärlig information, anpassad efter barnets ålder och mognad, skapar trygghet. Om barn lämnas utan information är det lätt att de drar egna slutsatser, som att det som hänt är deras fel eller något att skämmas för. Att få veta, få fråga, få uttrycka känslor – det gör skillnad.

Att prata med barn om det svåra

Att prata med barn om att en närstående är frihetsberövad kan kännas svårt. Du kanske inte vet vad du ska säga, eller är rädd för att göra barnet ännu mer ledset. Men barn mår ofta bättre av att få veta än att hållas utanför. De märker när något inte stämmer, och om vuxna undviker sanningen kan det skapa ännu mer oro.

Det viktigaste är inte att ha alla svar, utan att våga vara ärlig, lyssna och ta barnets frågor på allvar. Du kan berätta det du vet, säga att du inte vet allt, och ta samtalet i etapper. Det viktiga är att barnet känner sig inkluderat, lyssnat på och förstått – även när det handlar om något så svårt som ett frihetsberövande. Bufff kan hjälpa till om du behöver stöd i samtalen.



Rättsprocessen - steg för steg

När någon misstänks för ett brott startar en rättsprocess. Den kan kännas krånglig, särskilt om man aldrig varit i kontakt med rättsväsendet tidigare. Här är en förenklad översikt:

Gripande och förhör

Polisen kan gripa en person som misstänks för brott. Förhör hålls, och åklagaren beslutar om personen ska anhållas.

Anhållande:

Vid anhållande får personen hållas kvar i upp till 72 timmar, medan utredningen fortsätter.

Häktning:

Domstolen avgör om personen ska häktas, alltså hållas fortsatt frihetsberövad i väntan på rättegång. Ibland beslutar domstolen att personen inte får ha kontakt med omvärlden, till exempel genom att förbjuda besök eller telefonsamtal – sådana begränsningar kallas restriktioner och används för att skydda utredningen.

Rättegång:

När förundersökningen är klar beslutar åklagaren om åtal. Under rättegången går domstolen igenom bevis och avgör skuld och straff.

Dom:

Domen meddelas direkt eller inom några dagar. Den kan innebära fängelse, frivård eller annan påföljd. Domen kan överklagas inom tre veckor.

Hur påverkas familjen?

När en familjemedlem frihetsberövas förändras vardagen. Roller i familjen kan skifta och det är vanligt att känna stress, oro eller ensamhet – särskilt när man inte vet vad som händer.

Häkte:

Tiden i häkte kan kännas särskilt svår. Den frihetsberövade får ofta inte ha kontakt med familjen på grund av restriktioner. Ovissheten tär, och det kan kännas både tungt och ensamt.

Fängelse:

När någon sitter i fängelse påverkas vardagen för alla. Saknaden är ofta stark, särskilt för barn. Det krävs tillstånd för att höras eller ses, och besök kan vara övervakade. Ofta finns det också långa avstånd mellan barnet och den som är frihetsberövad, vilket kan göra det ännu svårare att hålla kontakt.

Frivård:

Även om personen inte är inlåst kan frivård påverka mycket. Övervakning, fotboja eller krav på samtal och tester kan skapa osäkerhet, särskilt kring ansvar, tillit och roller i familjen.

Villkorlig frigivning:

När en person släpps ut tidigare från fängelset under villkorlig frigivning måste vissa regler följas. Det kan skapa hopp – men också oro, särskilt om familjen är osäker på hur återgången ska fungera.

Utvisning:

Om personen inte är svensk medborgare kan hen dömas till att lämna landet. Det kan vara tillfälligt eller för alltid. För familjen kan det väcka stark sorg, oro och frågor om framtiden.

Kontakt med en frihetsberövad anhörig

Att hålla kontakt kan kännas svårt – både känslomässigt och praktiskt. Det här är några viktiga delar:

Telefonsamtal (INTIK):

Personen i fängelse kan ringa via Kriminalvårdens telefonsystem – INTIK eller INTIK Play. Du måste godkänna att bli kontaktad. Anhöriga kan inte själva ringa in.

Brev

Brev kan skickas via Kriminalvårdens Journalverk även om du inte vet var personen befinner sig. Brev kan granskas, särskilt i häkte.

**Kriminalvården
Journalverket
601 80 Norrköping**

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

Besök:

Besök måste godkännas av Kriminalvården. För att få besöka någon som är frihetsberövad behöver man oftast ansöka om ett besökstillstånd hos anstalten eller häktet där personen sitter. Det görs genom att fylla i en särskild blankett som lämnas eller skickas till Kriminalvården. För barn krävs vårdnadshavarens godkännande. Besök kan vara kontrollerade (övervakade) eller okontrollerade, beroende på säkerhetsbedömning.

Permissioner:

En intagen kan i vissa fall få permission – alltså tillfälligt lämna anstalten, t.ex. för viktiga familjehändelser eller återanpassning. Om permissionen är till för att träffa barnen kan man ansöka om att förlägga dessa på Bufff.

Barnets rättigheter vid umgänge med en frihetsberövad förälder eller anhörig

Barn har rätt till kontakt med en förälder – även om den är frihetsberövad – så länge det är för barnets bästa. Umgänge kan vara viktigt för barnets känsla av trygghet och sammanhang.

I vissa fall beslutar domstol att umgänge ska ske, till exempel genom besök eller samtal. Då tas hänsyn till barnets behov, och umgänget kan ske med stöd eller övervakning.

Umgänge kan ske genom besök, telefonsamtal, brev eller videosamtal. Besök kräver ofta tillstånd från Kriminalvården och samtycke från vårdnadshavare.

Att besöka ett häkte eller en anstalt kan väcka starka känslor. Barn behöver få förberedelse, stöd och möjlighet att prata före och efter. Kom ihåg att det, i detta sammanhang, är barnet som har rätt att träffa sina föräldrar och inte föräldrarnas rätt att ha kontakt med barnet.

Förberedelse kan innebära att barnet får veta hur miljön ser ut, vilka regler som gäller, vad som kommer hända under besöket och hur länge det varar. Man kan titta på bilder eller filmer i förväg, till exempel via Kriminalvårdens barnanpassade webbplats Insidan. Det är också viktigt att barnet får möjlighet att ställa frågor, säga hur det känner, och få veta att det är okej att känna både glädje, oro eller tvekan inför att ses.

Skanna QR-koden för att komma till Insidan, eller sök på www.insidan.kriminalvarden.se





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. Många vuxna känner sig också ensamma i hur de ska räcka till. 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 känslorna blir många och starka. Vi finns för att lyssna, stötta och hjälpa familjer att orka igenom en svår tid.

Vi har en bred stödverksamhet med individanpassad stöd där vi möter hela familjen. Förutom att ge stöd jobbar vi även med kunskapsspridning och politisk påverkan för att säkerställa att barns rättigheter tas tillvara. Vi har lång erfarenhet av att möta barn och vuxna i den här situationen, och vi vet att det går att hitta kraft, hopp och trygghet – även när livet känns kaotiskt. Vårt stöd är alltid kostnadsfritt, frivilligt och utgår från barnets behov.

Bufff kämpar för barns rättigheter att få vara just barn.

Vad Bufff kan göra

Bufff erbjuder både emotionellt och praktiskt stöd till familjer i en svår livssituation. Det kan till exempel innebära:

- **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.

Vi möter hela familjen – barnet, vårdnadshavaren och i vissa fall även den frihetsberövade – men alltid med barnets bästa i centrum.

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

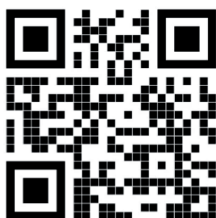
Vi har däremot tystnadsplikt, och det du delar med oss stannar hos oss – om du inte själv vill något annat.

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, och för att du ska få känna att det finns ett vi – även när världen känns som mest splittrad.

Vill du veta mer?

I vår Anhörigbok kan du läsa vidare om allt detta och mycket mer.

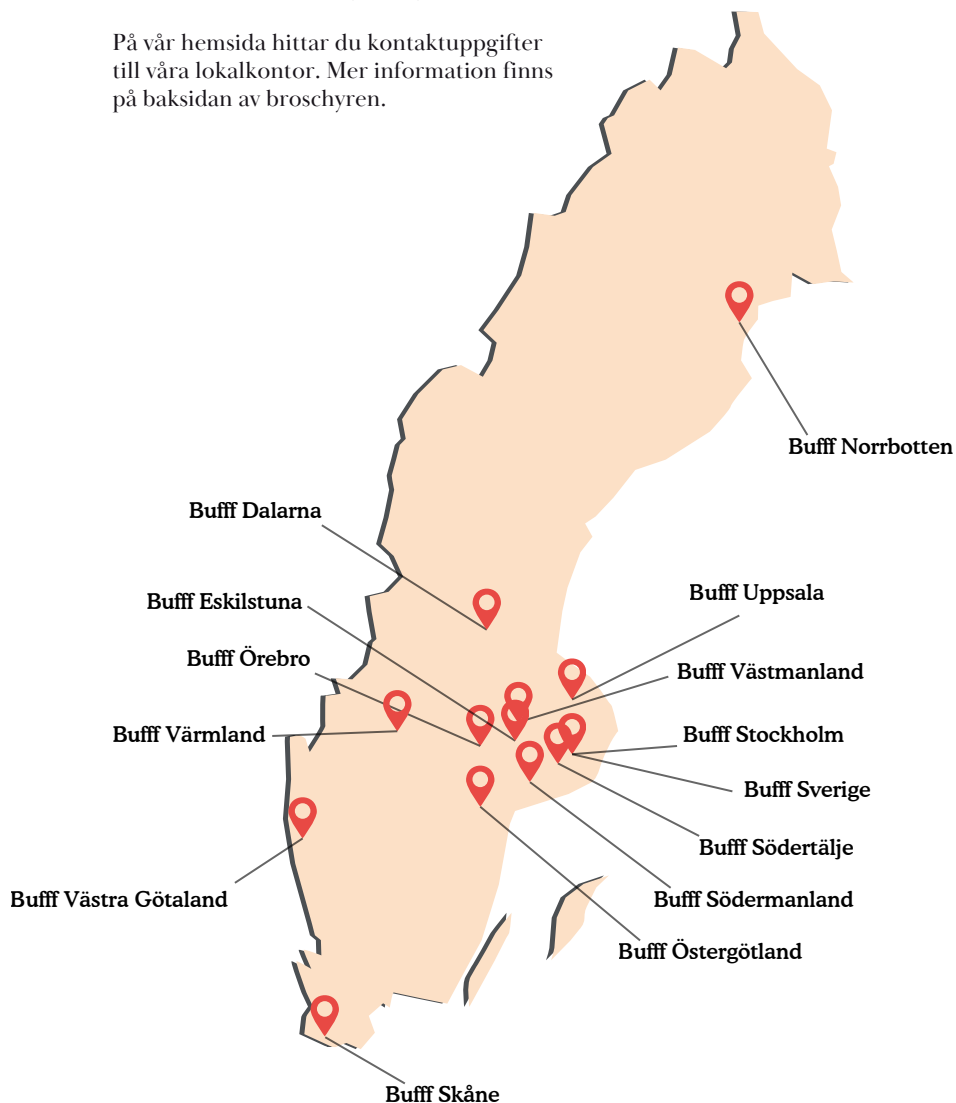
Följ Qr-koden för att ta del av Anhörigboken digitalt eller kontakta Bufff för att få den skickad till dig. Du hittar kontaktuppgifter på sista sidan.



Anhörigboken är ett stödmaterial från Bufff. Den innehåller lättillgänglig information om hur rättsprocessen fungerar, barns rättigheter, känslomässiga reaktioner, hur man kan hålla kontakt med sin anhöriga och vart man kan vända sig för att få stöd. Boken lyfter också barns röster, vanliga frågor och missförstånd, samt ger konkreta tips för att hantera en svår situation.

Här hittar du Bufff

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



Till dig som är anhörig är producerad av

Bufff Sverige
Prästgårdsgränd 2
125 44 Älvsjö

Redaktör och text
Alejandra Castaneda

Tryckår
2025

Textredigerare
Selene Cortes

Illustration och layout
Rajmonda Rexhi

Behöver du mer stöd och råd?

Växel: 08-501 293 10

Mejl: info@buff.se

Stödtelefon: 020-200 330

Chatt: www.buff.se/chatt

Hemsida: www.buff.se

Lokalföreningar: www.buff.se/kontakt

Adress: Prästgårdsgränd 2, 124 55

Älvsjö



Bufff.Sverige



Bufff



Bufff Sverige



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