



Att vara anhörig inifrån

OM FÖRÄLDRASKAP BARNETS RÄTTIGHETER
OCH STÖD NÄR DU ÄR FRIHETSBERÖVAD

Du är frihetsberövad - men fortfarande en del av din familj

När en förälder, syskon eller annan familjemedlem sitter i fängelse eller häkte kan det uppstå många känslor och frågor hos barnen. Att separeras från en trygg vuxen kan innebära oro, rädsla, förvirring och sorg. Det är viktigt att barnet får tillgång till lämpligt stöd och resurser för att hantera situationen på ett hälsosamt sätt. Vi på Bufff ger stöd till barn och unga som har en frihetsberövad familjemedlem.

Vi erbjuder stöd till hela familjen när en nära anhörig frihetsberövas. Därför möter vi både barnet, omsorgsföräldern och den frihetsberövade familjemedlemmen, men vi utgår alltid från barnens perspektiv.

Hur påverkas barn?

Barn märker när något är fel, även om ingen säger något. Många barn ställer frågor som: Vad har du gjort? Är det mitt fel? När kommer du hem? Andra vågar inte fråga alls. Vissa visar sina känslor tydligt, medan andra stänger av.

Det är viktigt att veta att barns reaktioner kan vara mycket olika – och förändras över tid. En del blir ledsna, andra arga. Några får ont i magen, sover dåligt eller presterar sämre i skolan.

Du kan göra skillnad. Att du visar omtanke, tar ansvar och berättar – även om det är svårt – kan bli en trygghet för barnet.

Det går att vara en bra förälder även inifrån

Att du sitter frihetsberövad betyder inte att du är maktlös som förälder. Det finns mycket du fortfarande kan göra för att visa omtanke, skapa trygghet och för att visa att du bryr dig – även om du inte kan vara där fysiskt. Här är några konkreta sätt:

- **Skriv brev eller vykort**
 - även korta brev kan betyda mycket. Du kan skriva om vardagliga saker, minnen ni har tillsammans, eller bara berätta att du tänker på barnet.
- **Skicka teckningar eller små pyssel**
 - något du gjort själv kan kännas extra värdefullt.
- **Ställ frågor i breven**
 - t.ex. "Hur går det i skolan?", "Har du något du vill fråga mig?"
Det visar att du är intresserad.
- **Skapa en rutin**
 - t.ex. "Jag skriver till dig varje söndag", så att barnet har något att se fram emot.

Ta ansvar

- **Sätt ord på vad som hänt**

- på ett sätt som barnet kan förstå. Du behöver inte gå in på alla detaljer, men du kan säga:

*“Jag gjorde något jag inte fick, och därför är jag här nu.
Det var mitt ansvar, inte ditt.”*

- **Berätta att det inte är barnets fel**

- många barn tror det, även om ingen sagt det högt.

- **Be om ursäkt, om det känns rätt**

- det kan hjälpa barnet att släppa skuld eller ilska.

- **Respektera barnets känslor**

- även om barnet är argt, tyst eller tvekar att ha kontakt.

**“Min pappa sitter i fängelset,
men han säger att han jobbar där,
men jag vet att det inte är sant.
Det är synd att han inte vågar
berätta sanningen.
Vem lurar han? Inte mig.”**
- flicka, 11 år

Skapa trygghet

- **Beskriv för barnet hur du har det på anstalt eller häkte**
- barn undrar ofta hur du har det: var du bor, vad du gör på dagarna och hur du mår. Genom att berätta på ett enkelt och lugnt sätt kan du minska barnets oro och skapa trygghet. Det räcker med några detaljer om din dagliga rutin, om du får gå ut, vad du äter eller om du har någon att prata med.

- **Var tydlig och ärlig i det du säger**
- barnet känner ofta på sig om något inte stämmer.

- **Håll det du lovar**
- det kan hjälpa barnet att släppa skuld eller ilska.

- **Försök vara en trygg vuxen, trots avståndet**
- det kan handla om att visa tålmod, lugn och omtanke, även när du själv har det tufft.

- **Ta ansvar för dig själv**
- genom att delta i samtal, behandling eller utbildning visar du barnet att du vill förändras.

- **Var lyhörd för barnets signaler**
- Om barnet inte vill ha kontakt just nu, visa att du respekterar det – men att du ändå finns här. Du kan till exempel skriva:

“Jag förstår att du inte vill skriva just nu. Jag tänker på dig ändå. Du kan höra av dig när du vill.”

Att hålla kontakt - på barnets villkor

Att vara ifrån sitt barn kan kännas tungt. Du kanske undrar hur barnet mår, om det vill ha kontakt, och hur du kan vara en förälder på avstånd.

Barn har rätt att ha kontakt med sina föräldrar – om det är bra för dem. Det kan handla om brev, samtal, video eller besök. För många barn ger det trygghet att veta var du är och att du fortfarande finns där. Men det är också viktigt att komma ihåg att kontakten ska ske på barnets villkor, inte som något barnet är skyldig att upprätthålla.

Det som ofta betyder mest för barnet är att du hör av dig – regelbundet och med omtanke. Det behöver inte vara stora ord. Ett kort brev, en hälsning, en teckning – det lilla kan betyda mycket, särskilt om det sker med kontinuitet.

Ibland är barnet inte redo att ha kontakt just nu. Det kan vara svårt att acceptera – men också viktigt att visa respekt och tålamod. Barnets känslor kan förändras med tiden.

Att du visar att du bryr dig, tar ansvar och finns där på ett sätt som känns tryggt för barnet – det är att vara en närvarande förälder, även inifrån.



Barnets rättigheter - och ditt ansvar

Barn har inte skyldigheter i din situation – men de har rättigheter. Enligt barnkonventionen (som är svensk lag) har barn rätt att:

- Få tydlig, ärlig information – på ett sätt de kan förstå.
- Få uttrycka sina känslor och bli lyssnade på.
- Få stöd från vuxna och myndigheter.
- Ha kontakt med sina föräldrar, om det är bra för dem.

Men det är **barnets rätt**, inte din. Om barnet inte vill ha kontakt, måste det respekteras.

Missuppfattningar som barn bär på

Många barn tror saker som inte stämmer. Här är några vanliga missuppfattningar:

- **”Det är mitt fel att pappa/mamma sitter inne.”**

Sanning: Det är aldrig barnets fel. Vuxna ansvarar för sina egna handlingar.

- **”Om en i min familj gjort något dumt blir jag också sån.”**

Sanning: Nej. Barn är egna individer – de kan välja sin egen väg.

- **”Jag måste träffa min förälder, även om jag inte vill.”**

Sanning: Det är aldrig ett krav – bara en möjlighet.

Att prata öppet om dessa missförstånd kan minska skam, skuld och ensamhet. När du som förälder eller omsorgsperson regelbundet bekräftar för barnet att det inte bär något ansvar för det som hänt, hjälper du barnet att släppa känslomässig börda och känna sig tryggare i sina egna känslor och val.

Så kan du prata med barnet

Att säga sanningen – utan att gå in på alla detaljer – bygger förtroende. Du kan säga:

*”Jag mår bättre nu än jag gjorde innan,
och jag försöker ta ansvar för det som hänt.”*

*”Jag är ledsen att jag inte är hemma
– men jag tänker på dig varje dag.”*

Du behöver inte ha alla svar. Det viktigaste är att barnet känner att du är ärlig, att du bryr dig, och att det är okej att känna olika.



Vad barn behöver i en svår situation

Barn behöver:

- Veta var du är, hur du har det – att du lever och tänker på dem.
- Få ställa frågor – och få svar som de förstår.
- Få visa alla sina känslor – ilska, saknad, kärlek, oro.
- Känna att vuxna runt omkring dem samarbetar.
- Ha en vardag som fungerar – skola, mat, rutiner, trygghet.

Att förstå och våga uttrycka sina känslor är något av det svåraste vi människor kan göra – även som vuxna. Känslor som ilska, skuld eller skam kan kännas extra tunga att bära. Därför kan det vara hjälpsamt att du som förälder eller omsorgsperson själv tar upp ämnet på ett enkelt och avdramatiserat sätt, till exempel:

”Det är jättevanligt att barn blir arga på sin förälder om den gjort något som gör att den måste sitta i fängelse. Det är inte konstigt alls. Kan du känna igen dig i det?”

”En del barn kan känna att det är pinsamt att ha en förälder i fängelse. Är det så för dig? Det är okej att känna så – och du är inte ensam.”

Genom att öppna upp för samtal visar du barnet att alla känslor får finnas – och att det är tryggt att prata om dem.

Barn behöver också få känna hopp.

Berätta att även om livet är tufft nu, så kommer det inte alltid vara så. Barn behöver också få veta att det är okej att vara glad ibland. Det är inget svek mot dig som förälder – och de behöver höra det tydligt.



Om Bufff

När du sitter frihetsberövad påverkas inte bara du – utan hela din familj. Vardagen förändras, relationer sätts på prov och både barn och vuxna kan känna oro, saknad, ilska, sorg eller skuld. Det är vanligt att känna sig maktlös eller osäker på hur man kan finnas där för sina närstående – särskilt för sina barn.

Bufff är en barnrättsorganisation som stöttar barn, unga och deras familjer när någon i familjen är frihetsberövad. Det kan vara en förälder, ett syskon eller någon annan viktig vuxen som sitter i häkte, fängelse eller är under frivård. Vi vet hur svårt det kan vara för barn när en viktig person plötsligt inte längre finns där – och hur mycket stöd, information och trygghet de kan behöva.

Men vi vet också att du som är frihetsberövad ofta bär på starka känslor och en vilja att finnas kvar i barnets liv – trots avståndet. Det är inte alltid lätt, men du är fortfarande viktig. Det går att vara en bra förälder även inifrån.

Bufff finns för att underlätta under tiden. Vi möter hela familjen-barnet, omsorgspersonen på utsidan och ibland även dig som är frihetsberövad i frågor som rör barnet. Vårt arbete centreras kring frågor som rör barnet och vi utgår alltid ifrån barnets bästa. Bufff arbetar för att stärka barnets rätt till trygghet, förståelse, och för att de skall få vara just barn.

Vad Bufff kan göra för din familj

Vi erbjuder både praktiskt och känslomässigt stöd. Det kan handla om att:

- **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.

Vad Bufff inte kan göra

För att du och din familj ska känna dig trygga är det viktigt att veta vad vi inte gör:

- 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 har tystnadsplikt. Det som delas med oss stannar hos oss, om inte din familj uttryckligen önskar något annat.

Vi finns - också för dig

Bufff finns i hela Sverige och vårt stöd är alltid frivilligt och kostnadsfritt. Vi vet att det inte är enkelt att vara förälder, partner eller anhörig på avstånd – men du är inte ensam.

Vi finns för att barn ska få det stöd de behöver, och för att hjälpa familjer att hitta trygghet, hopp och mening – även i det svåra. Du kan själv be en kontaktperson inom Kriminalvården att förmedla kontakt till din familj, eller tipsa dem om att ta kontakt med oss.

Observera att Bufff aldrig kan ta första kontakten – din familj behöver själva höra av sig till oss. Du kan också:

- Ringa oss – skriv en hemställan för att få ringa Bufff.
- Träffa oss – om vi besöker den anstalt eller enhet du befinner dig på, kan du ansöka om att få träffa oss.
- Skriva brev till oss – om det passar dig bättre, är du välkommen att skriva till oss med dina frågor eller funderingar. Du hittar kontaktuppgifter och adress på sista sidan.

När du kommer ut - återförening

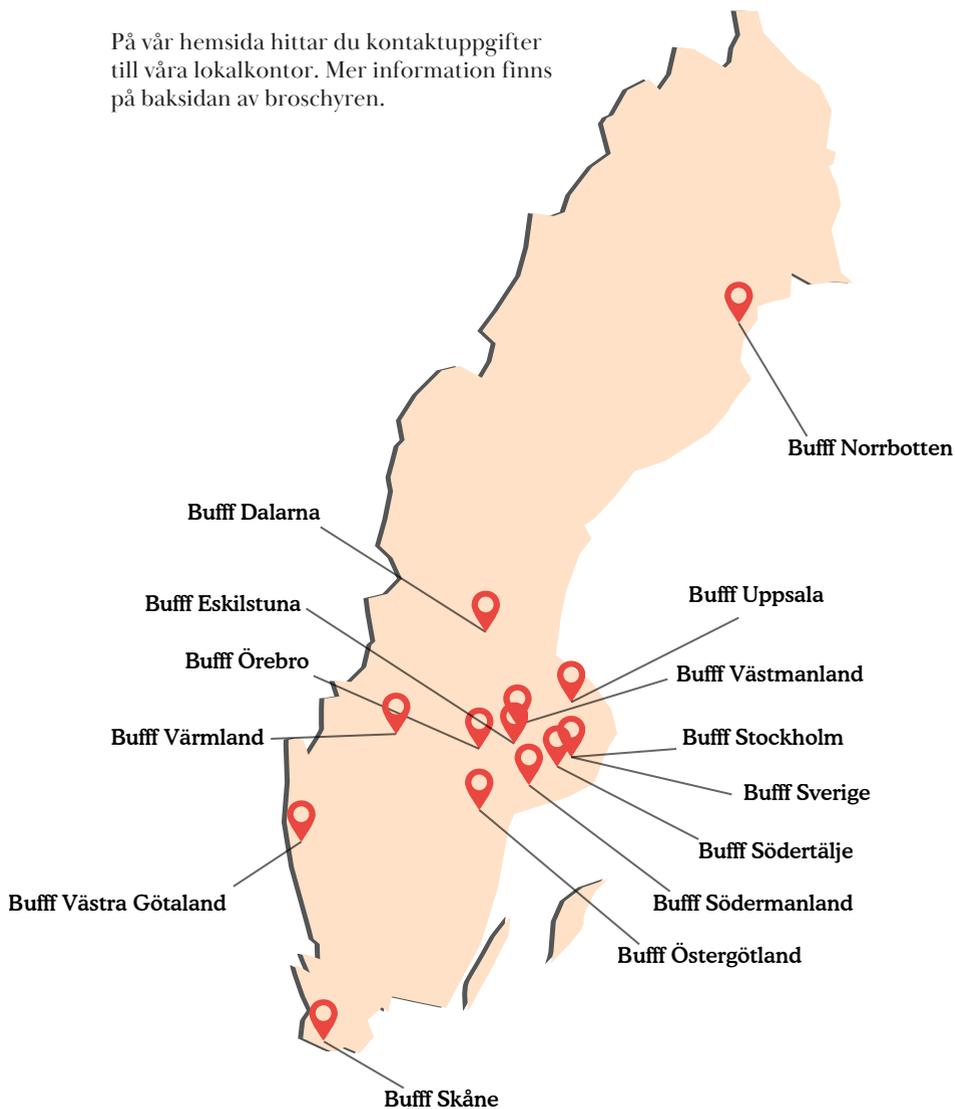
Frigivningen kan väcka många känslor – glädje, oro, hopp eller osäkerhet. Både hos dig och hos din familj. Att ses igen kan vara efterlängtat, men också svårt. Det är bra att börja prata i god tid. Vad längtar ni efter? Vad känns svårt? Hur vill ni ha det tillsammans?

Att lyssna, visa respekt och våga prata – även om det jobbiga – bygger tillit. Mycket kan ha förändrats, både i dig och i familjen. Återförening är en process, inte något som sker på en gång. Det får ta tid.

Bufff finns om du vill prata om relationen till dina barn eller andra närstående – före eller efter frigivning. Ni är varmt välkomna!

Här hittar du Bufff

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



Att vara anhörig inifrån är producerad av

Buff Sverige
Prästgårdsgränd 2
125 44 Älvsjö

Tryckår
2025

Textredigerare
Selene Cortes

Redaktör och text
Alejandra Castaneda (andra versionen 2025)

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.