



MYNDIGHETEN FÖR
FAMILJERÄTT OCH
FÖRÄLDRASKAPSTÖD

Att vara förälder idag

– föräldrars upplevelser av föräldrarollen
och utmaningar i föräldraskapet







Förord

Föräldrar är olika och lever i olika livssituationer. Beroende på var de bor, vilka förutsättningar de har, hur deras närmaste sociala nätverk ser ut samt vilken ålder deras barn är i kan de ha olika behov av information och stöd i sitt föräldraskap.

Ett av MFoF:s viktigaste uppdrag är att på bästa sätt kunna stödja yrkesverksamma i deras arbete, och för detta behöver vi kunskap. Därför har MFoF 2019 i samverkan med SOM-institutet genomfört en ny undersökning utifrån föräldrars egna upplevelser av hur det är att vara förälder idag, och vilka utmaningar de upplever.

Rapporten beskriver ett antal aspekter av föräldraskapet och hur det upplevs av olika grupper av föräldrar. Vanliga utmaningar presenteras samt strategier för att hantera dem. Varje kapitel avslutas med en diskussion av resultaten samt med medskick till yrkesverksamma som arbetar med stöd till föräldrar.

Resultatet från undersökningen kommer att vara ett av underlagen som ska ligga till grund för MFoF:s arbete med att stödja lokala och regionala aktörer i genomförandet av den nationella strategin för ett stärkt föräldraskapsstöd som regeringen fattade beslut om i augusti 2018. Det ska även ge yrkesverksamma kunskap och insikter om olika föräldragrupperns behov och upplevelser, och i förlängningen kunna leda till ett ännu mer ändamålsenligt föräldraskapsstöd.

Arbetet har genomförts av Margareta Bolmgren, Tony Boman och Maria H Andersson på MFoF, i samarbete med Felix Andersson, Joel Carlsten Rosberg, Sophie Cassel och Björn Rönnerstrand på SOM-institutet vid Göteborgs universitet.

Myndigheten för familjerätt och föräldraskapsstöd

Maria Lundmark

Tf Generaldirektör

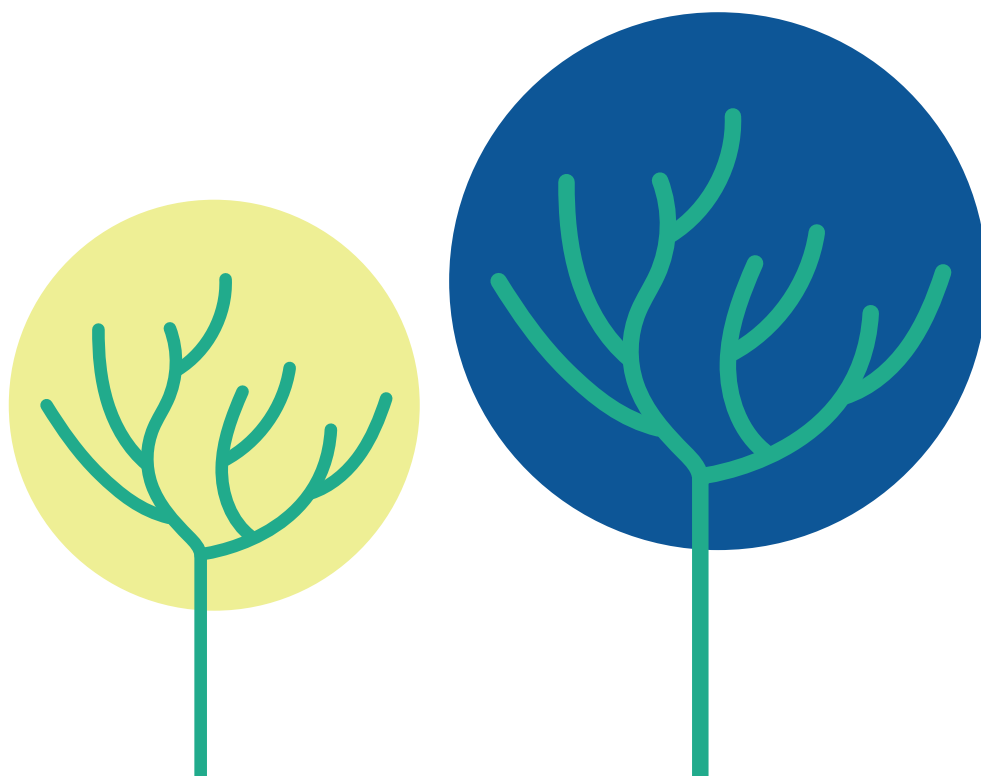
Skellefteå april 2020



Innehåll

Förord	3
Innehåll.....	4
Sammanfattning.....	6
Om rapporten	8
Rapportens syfte.....	8
Rapportens innehåll och avgränsningar	8
Så har rapporten tagits fram.....	8
Vilka som svarade och hur det påverkar resultatet.....	9
Så ska rapporten läsas	11
Begrepp, definitioner och förkortningar	11
Kapitel 1. Att vara förälder idag.....	12
Sammanfattning.....	12
Föräldrar skattar sin egen föräldraförmåga högt.....	12
Det sociala nätverket och vikten av stöd från närstående.....	13
Föräldrar har ett starkt socialt nätverk - men över en femtedel har ingen som kan vara stöd.....	13
De flesta har nära till en närstående som kan vara stöd.....	14
Föräldrar i mindre städer har närmare till stöd och fler som kan hjälpa till.....	15
Stöd från närstående spelar roll för hur föräldrar uppfattar sin egen föräldraförmåga	15
Uppfattningar om att vara förälder nu och då.....	17
Olika uppfattningar mellan kvinnor och män samt mellan åldersgrupper	17
Medbestämmande och förväntningar sticker ut	18
Kvinnor upplever att föräldrar idag är mer engagerade i barnens skola och hälsa	18
Kvinnor upplever att föräldrar har mer kunskap om föräldraskapet idag jämfört med tidigare	18
Lika mycket tid med barnen då som nu – men skillnader mellan åldersgrupper	18
Diskussion och betydelse för praktiken.....	19
Självskattad föräldraförmåga	19
Det sociala nätverkets betydelse för föräldrars upplevelse av föräldraskapet.....	20
Kapitel 2. Parrelationen och fördelning av hem- och omsorgsarbete.....	22
Sammanfattning.....	22
Jämställdhetsaspekter i parrelationen	22
Skillnader mellan män och kvinnor kring ansvar för hushållsarbete.....	23
Stora könsskillnader även vad gäller omsorg om barnen.....	24
Kvinnor upplever att de tar mindre ansvar efter första barnet i jämförelse med män	24
Kvinnor går i högre utsträckning ner i arbetstid i samband med barn och utbildning spelar roll ..	24
Diskussion och betydelse för praktiken.....	26

Kapitel 3. Utmaningar och strategier i föräldraskapet	28
Sammanfattning.....	28
Stöd spelar roll för hur utmanande föräldrar upplever föräldraskapet	28
Tid och hälsa är de största utmaningarna för föräldrar idag	29
Ålder och antal barn spelar roll för vilka utmaningar föräldrar upplever.....	30
Kvinnor upplever fler utmaningar som stora	30
Inkomst och antal barn spelar roll för hur många och stora utmaningar upplevs	31
Strategier för att hantera utmaningar	33
De flesta utmaningar hanteras på egen hand	33
Få använder sig av stödfunktioner som erbjuds	34
Stora skillnader i hur män och kvinnor hanterar utmaningar	34
Diskussion och betydelse för praktiken.....	35
Kapitel 4. Internet och appar som stöd i föräldraskapet.....	37
Sammanfattning.....	37
Få föräldrar använder internet och appar som stöd i föräldraskapet	37
Offentligt drivna sajter vanligaste informationskällorna	39
Föräldrar med få barn i låga åldrar mer benägna att använda appar.....	40
Utbildning spelar roll för val av informationskälla	40
Diskussion och betydelse för praktiken	41
Kapitel 5. Förslag till fortsatt forskning och fördjupade studier.....	42
Kapitel 6. Metodbeskrivning	44
Referenser	46



Sammanfattning

Rapporten bygger på data insamlade genom en webbundersökning som genomfördes under hösten 2019. Enkäten riktade sig till föräldrar med barn under 18 år, och skickades ut via SOM-institutets Medborgarpanel.

De tillfrågade föräldrarna som svarat på enkäten uppger att de skattar sin egen föräldraförmåga högt. En majoritet uppger att de har ett starkt nätverk och nära till stöd från närstående. Samtidigt uppger över en femtedel av föräldrarna att de inte har någon som kan vara ett stöd i föräldraskapet – en andel som möjligen är något underskattad.

Synen på föräldraskap och ansvarsfördelningen av det obetalda hem- och omsorgsarbete präglas i flera avseenden fortfarande av könsskillnader. Kvinnor upplever i högre grad än män att föräldrar idag har högre förväntningar på sig, är mer engagerade i barnens skola och hälsa än vad föräldrar var när de själva växte upp.

Kvinnor svarar att de som regel tar ett större ansvar för hem- och omsorgsarbete och att de oftare går ner i arbetstid eller studietakt i samband med föräldraskapet. Den här bilden bekräftas av männen, som uppger att deras partner som regel tar ett större ansvar.

Kvinnorna i studien upplever föräldraskapet som något mer utmanande än män och ser fler antal utmaningar samt upplever dem som större. Inkomst och antal barn spelar roll för hur utmanande föräldrar upplever sitt föräldraskap.

Att få tiden att räcka till och att ta hand om sin egen hälsa är de utmaningar som flest föräldrar uppger som de största. Att kombinera arbete med föräldraskap, parrelationen samt konflikter kring skärmtid upplevs också som stora utmaningar.

En majoritet av de svarande uppger att de i första hand hanterar utmaningar i sitt föräldraskap på egen hand. I andra hand vänder de sig till en partner eller familj. Samtidigt finns tydliga könsskillnader i hur föräldrar hanterar utmaningar, där män i mycket lägre utsträckning än kvinnor väljer att vända sig till vänner.

Få föräldrar uppger att de använder sig av olika typer av stödfunktioner så som föräldratelefon eller öppna mötesplatser. Internet eller appar används i relativt låg utsträckning som ett stöd i föräldraskapet. Vissa skillnader förekommer dock där yngre föräldrar, föräldrar med barn i låga åldrar, kvinnor samt storstadsbor är de som i högst utsträckning använder sig av digitalt stöd. 1177 Vårdguiden och myndighetssidor är de informationskällor som har störst genomslag bland föräldrar som söker information om föräldraskap.

Medborgarpanelen är en webbpanel som består både av personer som blivit slumpmässigt utvalda till att bjudas in i panelen samt personer som frivilligt valt att anmäla sig till panelen. Utmärkande för gruppen föräldrar som svarat på den här undersökningen är att de i stor utsträckning är högutbildade och har hög inkomst. Detta gör att resultaten inte kan generaliseras till föräldrar i allmänhet. Urvalet gör också att flera föräldragrupper inte synliggörs i denna rapport. MFoF ser därför ett behov av ytterligare undersökningar framöver, och presenterar förslag på fortsatt forskning och fördjupade studier kring vissa målgrupper i kapitel 5.

Den höga svarsfrekvensen i undersökningen möjliggör dock, trots urvalet, jämförelser mellan olika grupper av föräldrar. Resultaten i denna rapport fokuserar därför främst på skillnader mellan olika grupper av föräldrar. Alla resultat som presenteras i rapporten är statistiskt signifikanta.



Om rapporten

Rapportens syfte

Syftet med rapporten är att den ska fungera som ett kunskapsstöd för beslutsfattare och yrkesverksamma som arbetar med föräldraskapsstöd. Resultatet är också ett underlag för MFOF i uppdraget att stödja genomförandet av den nationella strategin för ett stärkt föräldraskapsstöd.

Rapportens innehåll och avgränsningar

Rapportens slutsatser bygger på aktuell data från en webbenkätundersökning som genomfördes i samarbete med SOM-institutet vid Göteborgs universitet under hösten 2019. Rapporten är avgränsad till fyra olika temaområden, en avslutande diskussion med förslag till fortsatt forskning samt en metodbeskrivning. Dessa motsvarar rapportens kapitel:

1. Föräldrarollen idag
2. Parrelationen och fördelning av hem- och omsorgsarbete
3. Utmaningar och strategier i föräldraskapet
4. Internet och appar som stöd i föräldraskapet
5. Förslag till fortsatt forskning och fördjupade studier
6. Metodbeskrivning

Så har rapporten tagits fram

Det dataunderlag som ligger till grund för rapporten har samlats in genom en webbenkät till föräldrar som är med i Medborgarpanelen, en del av SOM-institutet vid Göteborgs universitet. Enkäten bestod av frågor som följde ovanstående teman och skickades ut under hösten 2019.

Totalt 3 860 föräldrar med barn under 18 år bjöds in att delta i undersökningen. 3 352 av de som bjöds in att delta svarade på enkäten, detta ger en svarsfrekvens på 86 procent vilket får anses som högt.

För en mer utförlig metodbeskrivning av datainsamlingen, se metodredovisningen i kapitel sex.



Vilka som svarade och hur det påverkar resultatet

Det är viktigt att veta vilka det är som deltagit i en undersökning eftersom det i stor utsträckning påverkar vilka slutsatser som kan dras av resultaten. Utmärkande för gruppen föräldrar som svarat på den här undersökningen är att de i stor utsträckning är högutbildade och har hög inkomst. Hela 76 procent av de som svarade hade en eftergymnasial utbildning som var längre än 3 år och över 60 procent av föräldrarna hade en månadsinkomst på 37 000 eller mer (se tabell 1).

När det kommer fördelningen av kön och geografisk hemvist återspeglar den bättre befolkningen i helhet. Bland gruppen föräldrar som deltagit i undersökningen är 49 procent av de som svarat kvinnor och 51 procent var män (se tabell 1). Den geografiska spridningen bland de som svarat är generellt god även om hela 51 procent bor i en storstad. Däremot har en betydande majoritet (83 procent) av de som svarat på undersökningen föräldrar som är födda i Sverige och endast 17 procent har en eller två föräldrar som är födda utanför Sverige.

Att gruppen som svarat på undersökningen i stor utsträckning är högt utbildad och har hög inkomst beror på att Medborgarpanelen generellt präglas av en hög andel personer med hög utbildning, hög inkomst och som är mycket politiskt intresserade. Studier som använder sig av Medborgarpanelen brukar använda olika metoder för att säkerställa att de som svarar på undersökningen inte skiljer sig ifrån befolkningen som helhet. En sådan metod skulle för denna undersökning begränsa möjligheten att göra jämförelser mellan olika grupper av föräldrar och användes därför inte, för vidare motivering se metodredovisningen i kapitel sex.

Effekterna av att urvalet som ligger till grund för rapporten präglas av föräldrar med hög utbildning och hög inkomst gör att det inte går att göra några långtgående generaliseringar om gruppen föräldrar som helhet. De punktskattningar som görs kommer att återspegla beteenden och åsikter bland föräldrar med hög utbildning och hög inkomst och inte föräldrar i allmänhet. Däremot är det, trots urvalet, möjligt och av stort intresse att göra jämförelser mellan olika grupper av föräldrar. Resultaten i rapporten kommer därför främst att fokusera på skillnader mellan olika grupper av föräldrar.

Tabell 1 Vilka svarade på enkäten (antal och procent)

Kön

Kvinna	1631 (49%)
Man	1721 (51%)

Ålder

34 år eller yngre	398 (12%)
35-40 år	882 (26%)
41-45 år	905 (27%)
46-50 år	926 (28%)
51 år eller äldre	214 (7%)

Utbildning

Ingen utbildning/gymnasium kortare än 3 år	117 (4%)
Gymnasieutbildning 3 år	228 (7%)
Efter gymnasial utbildning kortare än 3 år	423 (13%)
Efter gymnasial utbildning längre än 3 år	2561 (76%)

Inkomst

Under 18 999 kr	165 (5%)
Mellan 19 000-29 999 kr	354 (12%)
Mellan 30 000-36 999 kr	666 (22%)
Mellan 37 000-44 999 kr	748 (25%)
Mellan 45 000-54 999 kr	519 (17%)
Mer än 55 000 kr	571 (19%)

Geografisk hemvist¹

Mindre stad	503 (16%)
Större stad	1011 (33%)
Storstad	1561 (51%)

Bakgrund

Ingen utrikesfödd förälder	2564 (83%)
Minst en utrikesfödd förälder	516 (17%)

Kommentar: Tabell 1 visar fördelningen av de som svarat på undersökningen uppdelat på olika demografiska variabler.

¹ Med storstad avses kommuner med minst 200 000 invånare varav minst 200 000 invånare i den största tätorten, med större stad avses kommuner med minst 50 000 invånare varav minst 40 000 invånare i den största tätorten och med mindre stad avses kommuner med minst 15 000 men mindre än 40 000 invånare i den största tätorten.

Så ska rapporten läsas

Kapitlen i rapporten inleds med en kort genomgång av forskningsläget kring det område som avhandlas. De huvudsakliga slutsatserna i kapitlet sammanfattas därefter i punktform följt av en redovisning av resultaten från frågorna i webbenkäten. Kapitlen avslutas med ett resonemang kring vad resultaten kan betyda och hur de kan användas i praktiken.

I rapporten redovisas en rad figurer som även förklaras i texten. Till varje figur finns en förklarande kommentar där exempelvis frågeformulering och antal svar redovisas, figurer som bygger på resultat från flera frågor redovisar det minsta antalet svar för de frågor som ingår i figuren. Tabeller med fördjupande dataunderlag finns som ett separat appendix (Appendix 1). Enkäten i sin helhet finns även som ett separat appendix (Appendix 2).

I rapporten redovisas genomgående endast statistiskt signifikanta jämförelser. Med statistiskt signifikant menas här att de jämförelser som görs, framförallt mellan grupper, troligen inte bara kan förklaras av slumpen utan att det finns en verklig skillnad mellan grupperna.

På vissa frågor i undersökningen ombads föräldern att ha ett visst barn i åtanke när de svarade på frågorna. I de fall då föräldern som svarat angett att de har mer än ett barn som är under 18 år har de i enkäten slumpats till att tänka på ett av barnen när de svarar på frågorna. Detta för att göra det möjligt att kontrollera om barnets ålder spelar roll i hur föräldern svarat på frågorna. I frågor där föräldern ombeds ha ett visst barn i åtanke står i rapportens rubriker och kommentarer (BARN) istället för det barn som föräldern ombetts att svarat för.

Begrepp, definitioner och förkortningar

(BARN) – I det fall som svarande föräldrar angett att de har mer än ett barn har de på vissa frågor ombetts att tänka på ett specifikt barn som slumpats fram i webbenkäten.

Förälder – Med begreppet förälder avses inte enbart barnets rättsliga förälder, utan även andra närstående vuxna personer som barnet betraktar som förälder eller som på annat sätt är viktiga för att främja barnets hälsa och utveckling. De svarande uppmanades att inkludera även bonusbarn, adoptivbarn eller barn som de är familjehemsförälder för när de besvarade enkäten.

MFOF – Myndigheten för familjerätt och föräldraskapsstöd.

Mindre stad - Kommuner med minst 15 000 men mindre än 40 000 invånare i den största tätorten.

Statistiskt signifikant – Med statistiskt signifikant menas att de jämförelser som görs inte bara kan förklaras av slumpen utan att det finns en verklig skillnad mellan grupperna.

Storstad - Kommuner med minst 200 000 invånare varav minst 200 000 invånare i den största tätorten.

Större stad - Kommuner med minst 50 000 invånare varav minst 40 000 invånare i den största tätorten.

Utländsk bakgrund – Individer med minst en utrikesfödd förälder definieras i den här rapporten som en person med utländsk bakgrund.

Yngre föräldrar – I texten avses föräldrar som är 34 år eller yngre.

Äldre föräldrar – I texten avses föräldrar som är 46 år eller äldre.

Kapitel 1. Att vara förälder idag

Föräldrar har en unik möjlighet att främja barns hälsa och utveckling. Föräldrars förmåga att skapa en trygg bas för sitt barn, att visa kärlek och omtanke och att sätta gränser spelar stor roll för barnets uppväxt såväl under de tidiga åren som senare i livet.

Studier har visat att en hög självskattad föräldraförmåga, det vill säga att föräldern har en stor tilltro till sin förmåga att klara föräldrarollen på ett bra sätt har samband med en rad positiva utfall för såväl föräldrar som för barn.

Exempelvis finns samband mellan en hög självskattad föräldraförmåga och positiv psykologisk funktion hos både föräldrar och barn, samt med en positiv och stimulerande uppväxtmiljö som i sin tur främjar socialt, akademiskt och psykologiskt välbefinnande [1]. Man har även sett samband mellan en hög självskattad föräldraförmåga och färre psykiska, emotionella och beteendemässiga problem hos barn [2].

Det här inledande kapitlet ger en kort överblick kring hur föräldrar bedömer sin egen föräldraförmåga, hur deras sociala skyddsnät ser ut samt hur de upplever att synen på föräldraskap har förändras från när de själva växte upp jämfört med idag.

Sammanfattning

- Föräldrarna i den här studien skattar generellt sett sin egen föräldraförmåga högt.
- En majoritet av föräldrarna har ett starkt skyddsnät och nära till stöd från närstående.
- Över en femtedel av föräldrarna uppger samtidigt att de inte har någon som kan vara ett stöd i föräldraskapet.
- Stöd från närstående spelar roll för hur föräldrar bedömer sin egen föräldraförmåga och föräldraskap.
- Kvinnor och män har i flera fall olika uppfattningar kring föräldraskap idag jämfört med när de själva växte upp.

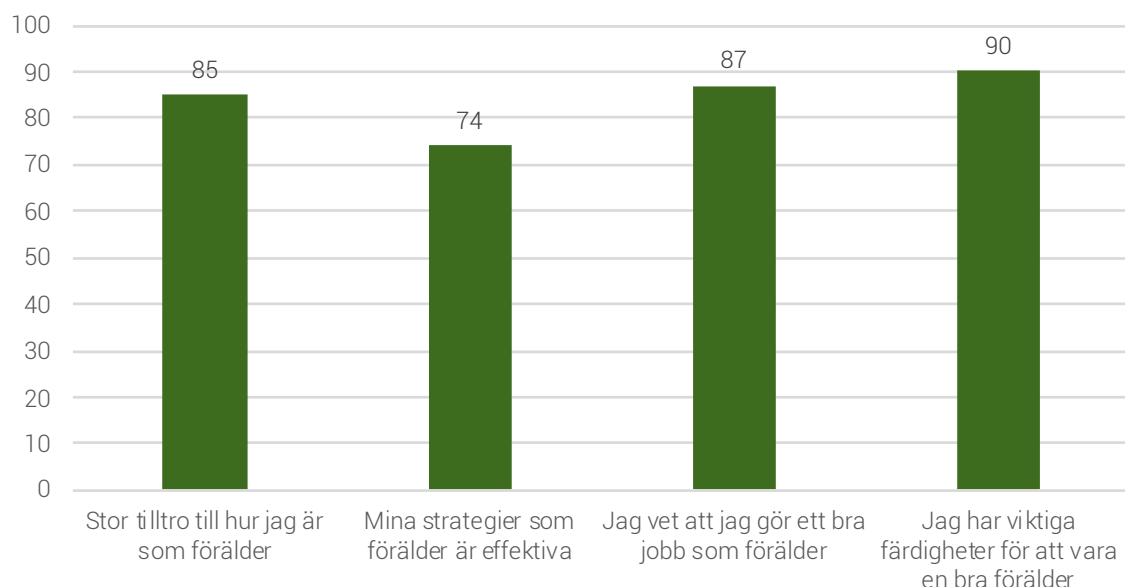
Föräldrar skattar sin egen föräldraförmåga högt

Föräldrarna i studien skattar genomgående sin egen föräldraförmåga högt. Oavsett kön, ålder, utbildning, inkomst eller om föräldern bor i en storstad eller ej anger en övervägande majoritet av de svarande att de har stor tilltro till sin egen föräldraförmåga, att deras strategier som förälder är effektiva, att de gör ett bra jobb och har viktiga färdigheter för att vara en bra förälder.

Hela 85 procent av alla svarande har stor tilltro till hur de är som förälder. 87 procent upplever att de gör ett bra jobb som förälder och nio av tio instämmer helt eller delvis i att de har viktiga färdigheter för att vara en bra förälder (se figur 1a).

Föräldrarna instämmer i något lägre utsträckning i påståendet att deras strategier som föräldrar är effektiva (74 procent). Här uppger en femtedel svarande mittenalternativet vilket kan tolkas som att de inte har någon tydlig uppfattning eller att de varken instämmer eller avvisar påståendet. Endast mellan tre och sex procent av de som deltog i undersökningen har angett att de inte instämmer i något av påståendena kring sin egen föräldraförmåga. Med andra ord är det väldigt få föräldrar som bedömer sin egen föräldraförmåga som låg.

Figur 1a Andel som instämmer helt/delvis i påståenden om föräldraförmåga (procent)



Kommentar: Frågan som ligger till grund för figuren löd "I vilken utsträckning instämmer du i följande påståenden om din roll som förälder?". Respondenterna fick svara på en 7-gradig svarsskala som gick från 1 (Instämmer inte alls) till 7 (Instämmer helt och hållet). Tabellen ovan redovisar de som svarat alternativ 5, 6, och 7, dvs. de som instämmer helt eller delvis i påståendet. Minsta antal svar på frågan: 3 164.

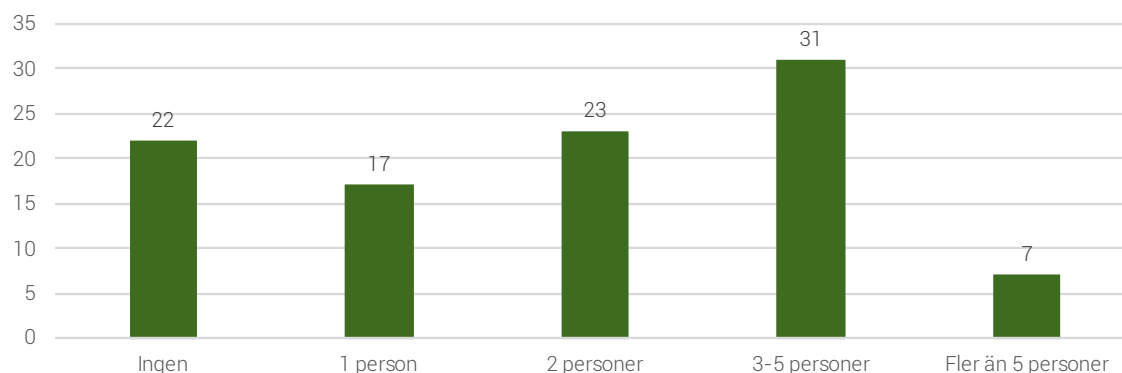
Det sociala nätverket och vikten av stöd från närstående

Föräldrars sociala nätverk och tillgången till stöd från andra närstående är en grundläggande skyddsfaktor som har stor betydelse för hur föräldrar uppfattar sitt eget föräldraskap. Omfattningen och närheten till stöd spelar också roll för hur föräldrar bedömer sin egen föräldraförmåga och hur många utmaningar de ser i sitt föräldraskap.

Föräldrar har ett starkt socialt nätverk - men över en femtedel har ingen som kan vara stöd

Ungefär fyra av fem av föräldrarna i den här studien har minst en person eller fler som kan vara stöd i föräldraskapet (sammanlagt 78 procent). De flesta har mellan tre till fem personer som kan vara stöd och cirka sju procent uppger att de har över fem personer som kan vara stöd (se figur 1b). Samtidigt uppger över en femtedel av föräldrarna att de inte har någon som kan fungera som ett stöd i föräldraskapet. Givet urvalet i den här studien finns också en risk att storleken på den här gruppen är något underskattad i jämförelse med föräldrar i allmänhet.

Figur 1b Hur många personer som kan vara ett stöd i föräldraskapet (procent)

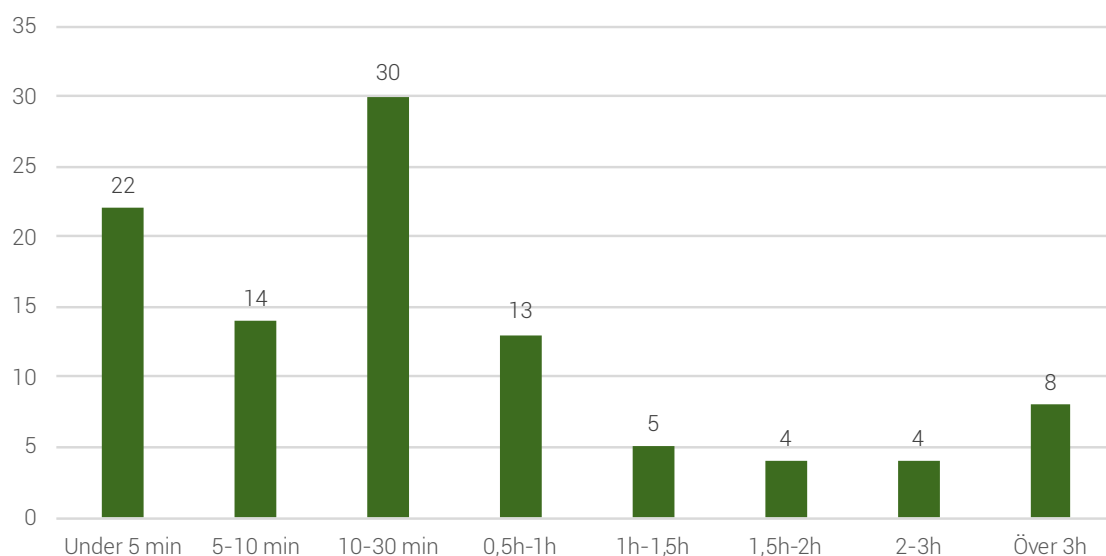


Kommentar: Frågan som ligger till grund för tabellen löd "Hur många närstående personer har du som kan vara stöd i föräldraskapet genom att t.ex. hjälpa till vid sjukdom, barnpassning, skjuts till/från aktiviteter, läsläsning osv.?". Svaret fylldes i manuellt av respondenten. Antal svar på frågan: 3 138.

De flesta har nära till en närstående som kan vara stöd

De flesta föräldrar har också förhållandevis nära till närmsta släkting som kan vara stöd. Föräldrar bosatta utanför storstäderna, framförallt i mindre städer, har i regel närmare till en närstående som kan vara stöd. Mer än en femtedel uppger att de har under fem minuter till närmsta släkting. Drygt 14 procent har mellan 5–10 minuter till närmsta släkting och nästan en tredjedel har 10–30 minuter. De föräldrar som har 30–60 minuter till närmsta släkting utgör 13 procent. Tillsammans utgör dessa fyra kategorier närmare 80 procent av de svarande (se figur 1c).

Figur 1c Antal minuter till närmsta släkting som kan vara stöd i föräldraskapet (procent).

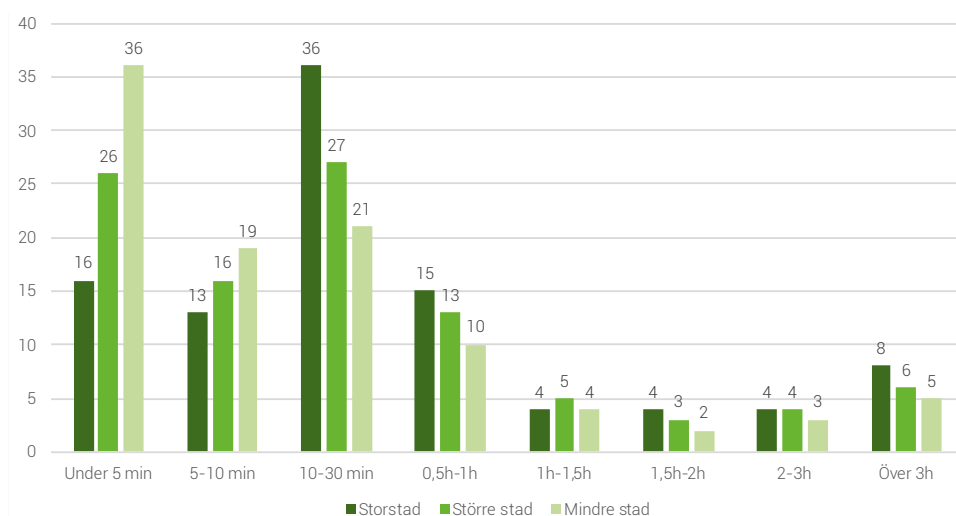


Kommentar: Frågan som ligger till grund för figuren löd "Hur många minuter i resväg har du till närmaste släkting (din eller den andra vårdnadshavarens släkt) som kan vara stöd i föräldraskapet?". Svaret fylldes i manuellt av respondenten. Antal svar på frågan: 2 869. Se definition för Storstad, större stad och mindre stad under "Begrepp, definitioner och förkortningar", sid 11.

Föräldrar i mindre städer har närmare till stöd och fler som kan hjälpa till

De föräldrar i undersökningen som angett att de bor utanför storstäderna anger att de i tid räknat har något närmare till en släkting som kan vara stöd i föräldraskapet jämfört med de som bor i en storstad. Drygt 20 procentenheter fler av de som bor i en mindre stad uppger att de har under fem minuter till närmsta släkting jämfört med de som bor i storstäder. Bland de som bor i storstäder uppger mer än en tredjedel att de har mellan 10-30 minuters resväg till närmsta släkting medan endast 15 procent har mellan 30-60 minuters resväg.

Figur 1d Antal minuter till närmsta släkting, uppdelat på geografisk hemvist (procent)



Kommentar: Frågan som ligger till grund för figuren löd "Hur många minuter i resväg har du till närmaste släkting (din eller den andra vårdnadshavarens släkt) som kan vara stöd i föräldraskapet?". Svaret fylldes i manuellt av respondenten. Se definition för Storstad, Större stad och Mindre stad under "Begrepp, definitioner och förkortningar", sid. 11. Antal svar på frågan: 2 869.

I jämförelse med storstäder anger de som bor i mindre städer också fler personer som kan vara ett stöd i föräldraskapet. Det är däremot ingen skillnad mellan de som anger att de bor i en större stad och de som bor i en storstad.¹

Stöd från närstående spelar roll för hur föräldrar uppfattar sin egen föräldraförmåga

Bedömningen av den egna föräldraförmågan är starkt kopplad till hur många närstående som kan vara ett stöd i föräldraskapet.

Föräldrar som anger att de har många närstående som kan fungera som ett stöd i föräldraskapet skattar sin egen föräldraförmåga högre än de som anger att de har få eller ingen närstående som kan vara ett stöd. Sambandet är speciellt starkt när det kommer till hur väl de svarande bedömer sina färdigheter som förälder och ifall de upplever att de gör ett bra jobb som förälder.² Med andra ord spelar stöd från närstående en viktig roll i hur högt föräldrar skattar sin egen föräldraförmåga.

¹ Se definition på sidan 11 under "Begrepp, definitioner och förkortningar".

² Sambandet fastställs genom linjär-regressionsanalys och är statistiskt säkerställt (med ett p-värde mellan 0,001 och 0,05 beroende på påståendet) vid kontroll för kön, ålder, inkomst, utbildning, geografisk hemvist och utländsk bakgrund.



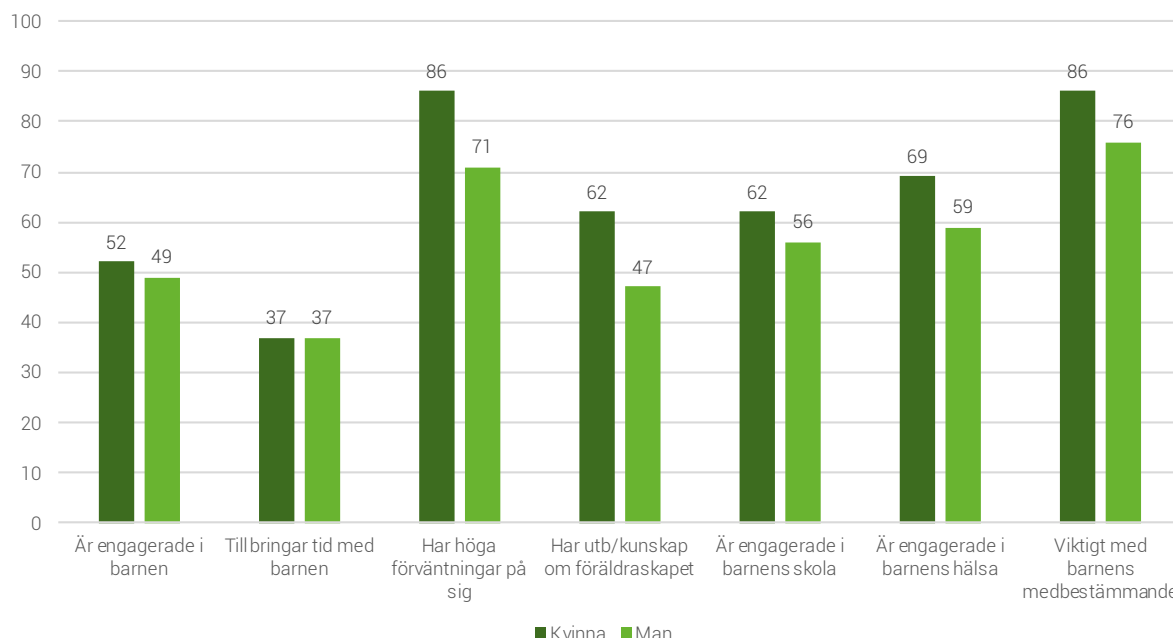
Uppfattningar om att vara förälder nu och då

Synen på föräldraskap och vad det innebär att vara förälder förändras över tid. Föräldrar idag har i flera avseenden en annan uppfattning kring hur det är att vara förälder jämfört med när de själva växte upp.

Olika uppfattningar mellan kvinnor och män samt mellan åldersgrupper

I figur 1e redovisas i hur stor utsträckning kvinnor och män instämmer i sju olika påståenden kring skillnader mellan föräldraskap idag jämfört med när de själva växte upp. Figuren illustrerar huruvida tillfrågade föräldrar tycker att påståendena stämmer in på föräldrar i allmänhet och utgör inte en självskattning av det egna föräldraskapet.

Figur 1e Andel som tycker att påståendena stämmer in på föräldrar något mer eller mycket mer idag än när de växte upp, uppdelat på kön (procent)



Kommentar: Figuren bygger på sju olika påståenden kring skillnader mellan hur det är att vara förälder idag jämfört med hur det var när de tillfrågade själva växte upp. Påståendena redovisas i figuren. Svarskala: (1) Stämde mycket mer när jag växte upp, (2) Stämde något mer när jag växte upp, (3) Ingen skillnad, (4) Stämmer något mer idag än när jag växte upp, (5) Stämmer mycket mer idag än när jag växte upp. Antal svar på frågan: 3056.

Föräldrar i undersökningen uppger generellt sett, med vissa undantag, att påståendena kring föräldraskap nu och då stämmer in något eller mycket mer på föräldrar idag än när de själva växte upp. Den tydligast framträdande skillnaden mellan hur olika grupper av föräldrar svarat återfinns mellan män och kvinnor och mellan åldersgrupper.

Kvinnor anger generellt sett oftare svarsskalans ytteralternativ, det vill säga att påståendena stämmer mycket mer in på föräldrar idag än när de växte upp. Män tenderar att ange att de inte tycker att det är någon skillnad mellan nu och då eller att påståendet endast stämmer något mer idag än när de växte upp.

Äldre föräldrar (46 år eller äldre) tycker i regel att skillnaderna mellan idag och när de själva växte upp är större än vad yngre föräldrar (34 år eller yngre) tycker.

Medbestämmande och förväntningar sticker ut

Ett tydligt resultat som sticker ut är att föräldrar uppfattar att barns medbestämmande är viktigare för föräldrar idag än tidigare. 82 procent av de svarande föräldrarna instämmer i att påståendet stämmer något eller mycket mer idag jämfört med när de växte upp. Kvinnor tycker i högre utsträckning än män att påståendet stämmer mer idag än när de växte upp.

En majoritet (78 procent) upplever också att föräldrar har högre förväntningar på sig idag än när de växte upp. Här framträder en tydlig skillnad mellan kvinnor och män där 15 procentenheter fler kvinnor (86 procent) än män (71 procent) anger att påståendet stämmer mer idag än när de växte upp.

Kvinnor upplever att föräldrar idag är mer engagerade i barnens skola och hälsa

Samma mönster återfinns när det kommer till föräldrars engagemang kring barnens skola och hälsa där kvinnor i högre utsträckning än män anger att påståendena stämmer mer idag än när de växte upp. Män anger i större utsträckning än kvinnor att det inte är någon skillnad mellan idag och när de växte upp.

Kvinnor upplever att föräldrar har mer kunskap om föräldraskapet idag jämfört med tidigare

Tydliga könsskillnader framträder också kring påståendet om föräldrar idag jämfört med tidigare har utbildning och/eller kunskap om föräldraskapet. 15 procentenheter fler kvinnor (62 procent) än män (47 procent) upplever att påståendet kring huruvida föräldrar har utbildning och kunskap om föräldraskapet stämmer något eller mycket mer idag än när de växte upp.

Samtidigt tycker över 10 procentenheter fler män (44 procent) än kvinnor (33 procent) att det inte är någon skillnad jämfört med idag när det gäller de kunskaper föräldrar har om föräldraskap. Sammanfattningsvis kan alltså sägas att kvinnor i högre utsträckning än män tycker att påståendet stämmer in på föräldrar idag medan män i högre utsträckning än kvinnor inte tycker att det är någon skillnad mellan nu och då.

Lika mycket tid med barnen då som nu – men skillnader mellan åldersgrupper

Påståendet som gäller huruvida föräldrar spenderar tid med barnen sticker ut som den aspekt av föräldraskap där svaren är som mest jämnt fördelade. Lika många tycker att påståendet stämmer något eller mycket mer idag som de som tycker att det stämde något eller mycket mer när de själva växte upp. Här återfinns heller inga skillnader mellan kvinnor och män. Däremot framträder vissa åldersskillnader.

Äldre föräldrar anser generellt sett att påståendet stämmer mer idag jämfört med när de växte upp, medan yngre föräldrar tycker att påståendet stämde bättre när de växte upp. Med andra ord tycker äldre föräldrar att dagens föräldrar tillbringar mer tid med sina barn än vad föräldrar gjorde när de växte upp. Yngre föräldrar tycker å andra sidan att föräldrar idag spenderar något mindre tid med sina barn än vad föräldrar gjorde när de växte upp.

Diskussion och betydelse för praktiken

Självskattad föräldraförmåga

Att föräldrar får skatta sin egen föräldraförmåga är ett vanligt sätt att mäta förändring i forskning som syftar till att utvärdera effekter av föräldraskapsstödsprogram. Det finns dock en rad olika instrument som mäter självskattad föräldraförmåga, och då dessa kan skilja sig åt mellan studier är det svårt att göra jämförelser [1]. Studier som tittat på universella³ föräldraskapsstödsprogram visar dock ofta att föräldrar generellt skattar sin föräldraförmåga relativt högt.

I en svensk studie på det universella föräldraskapsstödsprogrammet Alla barn i centrum (ABC) fick föräldrar skatta sin föräldraförmåga⁴ innan och efter de genomgått programmet. Resultatet visade att föräldrarna skattade sin föräldraförmåga relativt högt redan i baslinjemätningen, 364 och 367 poäng av totalt 480 för interventionsgruppen respektive kontroll [5]. Detta kan även jämföras med ett urval föräldrar i Storbritannien som skattade 349 poäng i genomsnitt [6]. De höga värdena indikerar att föräldrarna redan hade stor tilltro till sin föräldraförmåga samt upplevde att barnets hälsa och utveckling var bra. En annan svensk studie undersökte effekter av utökade hembesöksprogram från barnhälsovården och socialtjänsten i socioekonomiskt utsatta områden [7]. Föräldrarna fick skatta tilltron till sin föräldraförmåga⁵ och resultaten visade att skattningen var signifikant högre i det socioekonomiskt utsatta området än i kontrollområdena, men i samtliga områden var den totala genomsnittliga poängen relativt hög redan vid baslinjen - 227 och 222 poäng av totalt 240 för interventionsområdet respektive kontroll [7, 8].

Resultatet vad gäller föräldrars självskattade föräldraförmåga i denna studie verkar alltså gå i linje med tidigare forskning, även om det inte går att göra en exakt jämförelse då studierna undersökte olika grupper av föräldrar och använde sig av olika instrument för att mäta självskattad föräldraförmåga. Att föräldrar generellt verkar skatta sin föräldraförmåga högt redan innan en intervention betyder dock inte att det inte finns utrymme för förbättring. Båda studierna ovan visade att föräldrar förbättrade sitt resultat på skattningen efter interventionen, vilket betyder att programmen hade positiv effekt. Det kan dock innebära att effekterna är mindre jämfört med program där föräldrarna har en lägre skattning (eller mer riskfaktorer) till att börja med.



³ Universella föräldraskapsstödsinsatser riktar sig till alla föräldrar oavsett om det förekommer riskfaktorer i eller omkring familjen. Insatserna syftar till att nå den generella populationen.

⁴ Instrumentet som användes i studien var en anpassad version av Tool to measure parenting self-efficacy (TOPSE).

⁵ Instrumentet som användes i studien var en anpassad version av Parental Self-Efficacy (PSE), frågorna ställdes i intervjuform.

Både universella och riktade⁶ insatser behövs om vi ska kunna nå det övergripande målet i den nationella strategin för ett stärkt föräldraskapsstöd [9], att alla föräldrar ska erbjudas föräldraskapsstöd under barnets hela uppväxt. Universella arenor som mödra- och barnhälsovården, familjecentraler, öppna förskolan, förskolan och skolan möter föräldrar till nästan alla barn och har därmed stora möjligheter att stärka föräldrar i sitt föräldraskap. Dessa universella arenor bidrar till en stark bas i preventionsarbetet, och ger möjlighet för samhället att fånga upp de familjer som är i större behov av stöd.

Det sociala nätverkets betydelse för föräldrars upplevelse av föräldraskapet

Resultatet från denna undersökning visar att det sociala nätverket spelar stor roll för föräldrar. Men trots att majoriteten av de svarande anger att de har personer omkring sig som kan vara stöd i föräldraskapet, finns en stor andel föräldrar (22 procent) som uppger att de idag saknar ett sådant stöd. Detta är en viktig faktor att räkna in i arbetet med stöd till föräldrar. Den nationella strategin för ett stärkt föräldraskapsstöd [9] 2018 betonar att ett starkt socialt nätverk runt föräldrarna är en viktig del i att främja barns hälsa och utveckling, och att insatser och mötesplatser som främjar detta bör uppmuntras.

Resultatet i denna studie visar också att stöd från närstående spelar roll för hur föräldrar uppfattar sin egen föräldraförmåga. Ju fler personer som kan vara stöd, desto högre skattning av föräldraförmåga. Då den självskattade föräldraförmågan har starka samband med positiva utfall både för föräldrar och för barn blir det sociala nätverkets betydelse än mer betydelsefullt. Ett starkt socialt nätverk kan minska föräldrastress [3], vilket i sin tur påverkar föräldraförmågan positivt. Det kan därför vara värdefullt att även inkludera komponenter som handlar om hur man bygger och får tillgång till sociala nätverk då man utvecklar föräldraskapsstödjande insatser [4].

De flesta föräldrar som deltog i denna undersökning har nära till en släkting som kan vara stöd. Detta är förstås positivt, inte minst för att statistik från Statistiska Centralbyrån (SCB) visat att närheten till mor- och farföräldrar kan ha betydelse för risken för sjukskrivningar hos småbarnsföräldrar [10]. Före första barnet tenderar sjukskrivningstalet att vara ungefär lika för män och kvinnor, men efter första barnet stiger kvinnors sjukskrivningstal medan männens ligger kvar på ungefär samma nivå. SCB:s analyser visar att närheten till mor- och farföräldrar kan fungera som en skyddsfaktor – både kvinnor och män löper en lägre risk att bli sjukskrivna om deras föräldrar bor i samma kommun som de själva.

En studie som gjorts i samarbete mellan Örebro universitet, University of North Carolina och Pennsylvania State University i USA har också visat att socialt stöd kan göra stor skillnad, inte minst för mammor. Studien undersökte föräldrar med tonårsbarn som upplevde en låg känsla av kontroll över sitt liv, och såg att det fanns skillnader mellan kvinnor och män i hur det sociala stödet påverkade detta. Socialt stöd visade sig vara en hjälp för mammor i föräldrarollen, och gjorde att de fick en bättre relation till sina barn. För pappor gjorde dock inte det sociala stödet situationen bättre. Detta resultat indikerar att samhället kan behöva arbeta på olika sätt gentemot kvinnor och män när stödinsatser ska utformas [4].

Att resultatet i denna undersökning visar att föräldrar i mindre städer har närmare till stöd och fler som kan hjälpa till kan tolkas på flera sätt. Tidigare studier har visat att socialt stöd kan vara särskilt viktigt för välbefinnandet hos föräldrar utanför storstäderna, eftersom det oftare saknas tillgång till samhällsservice och -stöd i dessa områden [4]. Detta är förstås positivt. Däremot kan aktörer som arbetar med stöd till föräldrar i de större städerna utifrån detta behöva sätta fokus på att stärka föräldrars sociala nätverk på ett tydligare sätt än tidigare, och aktörer som påverkar tillgången till stöd utanför storstäderna behöver i sin tur arbeta för en ökad jämlikhet över landet vad gäller tillgången till stödinsatser.

⁶ Riktade insatser ges till grupper där det förekommer riskfaktorer (selektiv prevention) och till individer där problem eller ohälsa redan uppstått (indikerad prevention eller behandling).



Kapitel 2. Parrelationen och fördelning av hem- och omsorgsarbete

I den nationella strategin för ett stärkt föräldraskapsstöd [9] beskrivs att föräldraskapsstöd ska främja ett jämställt föräldraskap. Arbetet ska utmana begränsande och destruktiva föreställningar om kön och främja alla föräldrars delaktighet i frågor som traditionellt ansetts som antingen kvinnliga eller manliga ansvarsområden. Föräldrar har gemensamt ansvar för barnets uppfostran och utveckling, och studier visar att ett jämställt föräldraskap gynnar både barnets utveckling och föräldrarnas relation till varandra.

Föräldraskapsstödsarbetet är en viktig del i genomförandet av Sveriges jämställdhetspolitik, och bidrar i synnerhet till jämställdhetsmål 4 om en jämn fördelning av det obetalda hem- och omsorgsarbetet. Målet omfattar inte endast fördelningen av obetalt arbete inom ett heterosexuellt par i ett hushåll, utan avser fördelningen mellan kvinnor och män av obetalt arbete på samhällsnivå [11]. Vidare påverkar även arbetslivets förutsättningar och det betalda arbetets fördelning inom ett par, och mellan grupper, föräldrars möjligheter att vara föräldralediga och/eller gå ner i arbetstid eller studietakt för att spendera mer tid med barnen medan de är små [12, 13, 14]. Det här kapitlet ger en överblick kring jämställdhetsaspekter i parrelationen vad gäller det obetalda hem- och omsorgsarbetet. Särskilt fokus ligger på uppdelningen av hushålls- och omsorgsarbetet samt vilka faktorer som spelar roll för att gå ner i arbetstid eller studietakt i samband med barn.

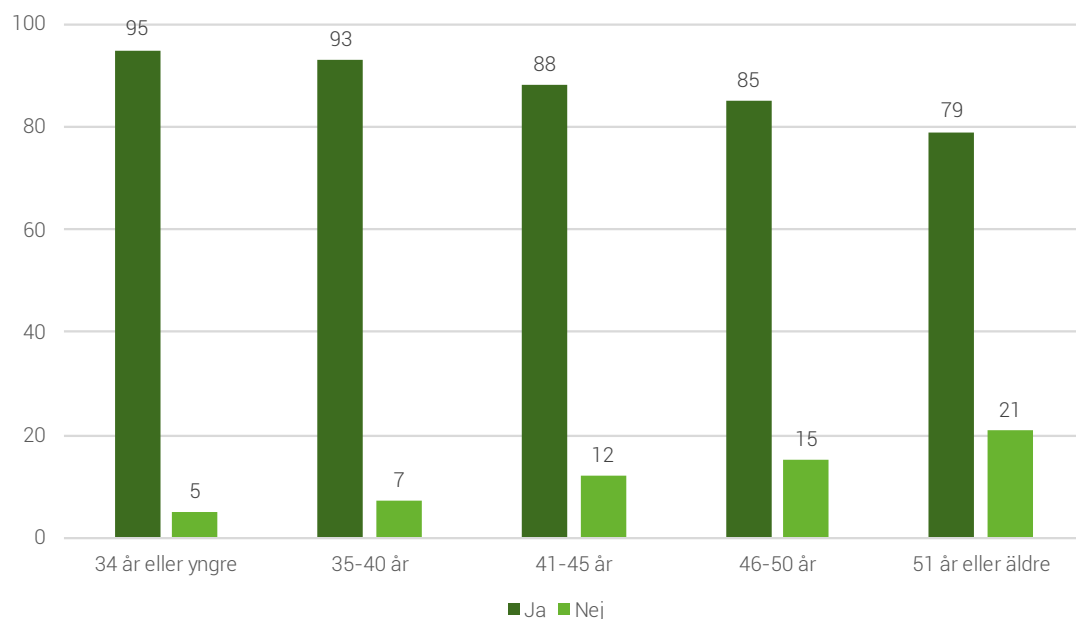
Sammanfattning

- En majoritet av föräldrarna i undersökningen uppger att de delar lika på ansvaret för hem- och omsorgsarbetet.
- Där föräldrar svarat att den ena parten tar mer ansvar i hem- och omsorgsarbetet är det som regel kvinnan som tagit det större ansvaret.
- Män är medvetna om den ojämna ansvarsfördelningen.
- Kvinnor går i regel oftare ner i arbetstid eller studietakt i samband med att de får barn.

Jämställdhetsaspekter i parrelationen

Vare sig vårdnadshavarna bor ihop eller inte uppger majoriteten av föräldrarna att de på ett eller annat sätt delar på ansvaret för hem- och omsorgsarbete. Cirka 95 procent av alla föräldrar i den här studien anger att de delar föräldraskapet med någon och majoriteten av de tillfrågade bor också ihop med den andra föräldern. Yngre föräldrar bor i större utsträckning ihop än äldre föräldrar. Ju äldre vårdnadshavarna är, desto mindre sannolikt att de bor tillsammans (se figur 2a).

Figur 2a Andel som bor ihop med barnets andra vårdnadshavare (procent)

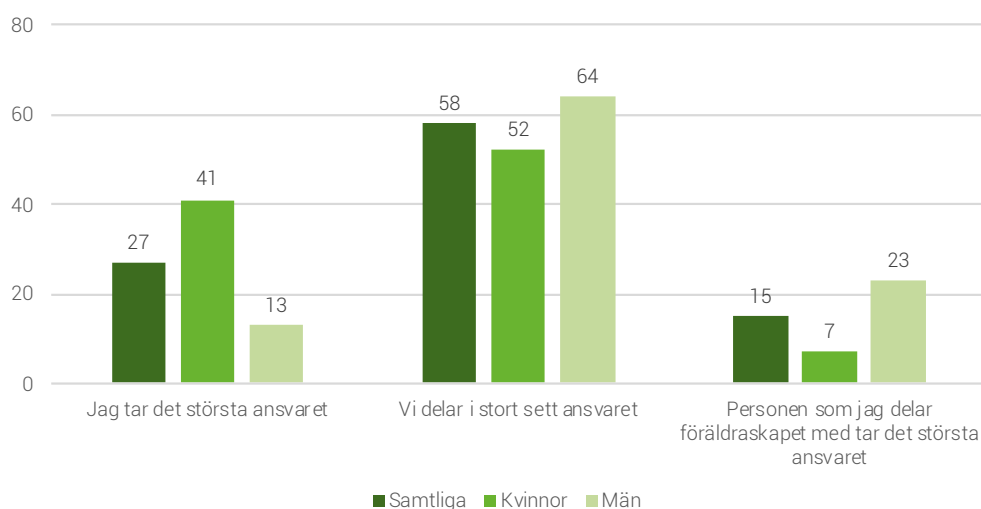


Kommentar: Frågan som ligger till grund för figuren löd "Bor du med barnets andra vårdnadshavare?". Svartalternativen redovisas i figuren. Antal svar på frågan: 2 897.

Skillnader mellan män och kvinnor kring ansvar för hushållsarbete

Även om en majoritet av föräldrar i den här studien uppger att fördelningen av ansvaret för hushållsarbetet delas lika återfinns tydliga skillnader mellan män och kvinnor. Kvinnor uppger i väsentligt högre utsträckning än män att de tar det största ansvaret för hemmet. Män upplever i högre utsträckning att arbetet delas lika. Samtidigt uppger betydligt fler män än kvinnor att den andre föräldern tar det större ansvaret. Med andra ord indikerar detta en självmedvetenhet bland män om att hushållsarbetet präglas av en ojämn fördelning.

Figur 2b Upplevd fördelning av ansvaret för hushållsarbetet, uppdelat på kön (procent)

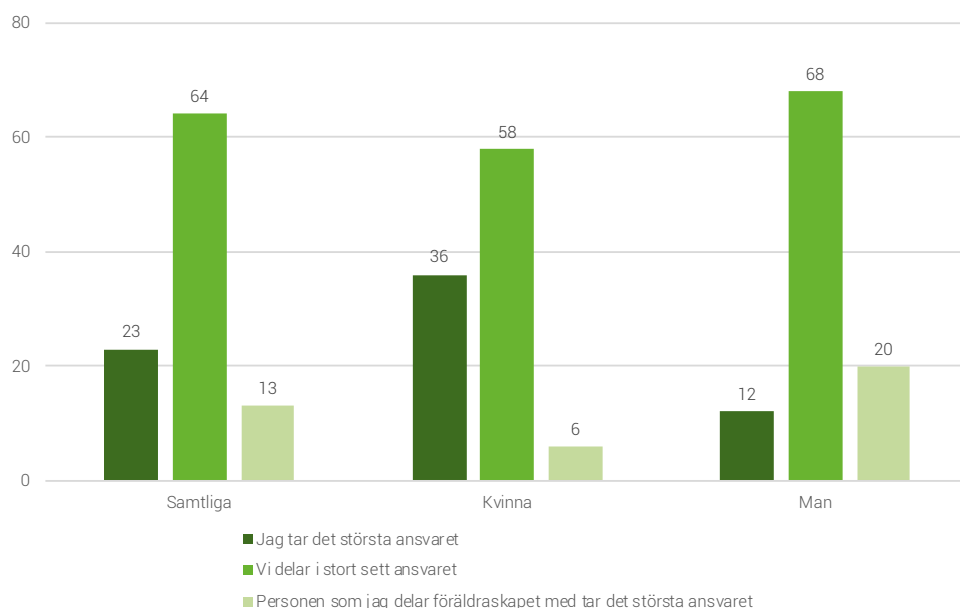


Kommentar: Figuren visar svaren på frågan "Hur upplever du att ansvaret för hushållsarbetet (handla, städa, tvätta osv) fördelas idag?". Svartalternativen redovisas i figuren. Antal svar på frågan: 2 828.

Stora könsskillnader även vad gäller omsorg om barnen

Även ansvarsfördelningen av det obetalda omsorgsarbetet visar tydliga skillnader mellan kvinnor och män. Kvinnor uppger i långt högre utsträckning än män att de tar det största ansvaret för omsorg. Den här bilden bekräftas i viss mån av männen där en femtedel av de tillfrågade uppger att den andre partnern tar det största ansvaret.

Figur 2c Upplevd fördelning av ansvaret för barnet, uppdelat på kön (procent)



Kommentar: Frågan som ligger till grund för figuren löd "Hur upplever du att ansvaret för barnen/barnet fördelas idag?". Svartalternativen redovisas i figuren. Antal svar på frågan: 2 828.

Kvinnor upplever att de tar mindre ansvar efter första barnet i jämförelse med män

Att få barn innebär ett utökat ansvar. Ungefär en femtedel av både män och kvinnor i undersökningen uppger att de efter sitt första barn tar mer ansvar än tidigare vad gäller hushållsarbete. Ett intressant resultat är att kvinnor i högre utsträckning än män upplever att de behöver ta mindre ansvar för hushållsarbetet efter det att de fick sitt första barn. Resultatet indikerar att kvinnor i högre utsträckning än män upplever att fördelningen av ansvaret förändras efter att de fått sitt första barn.

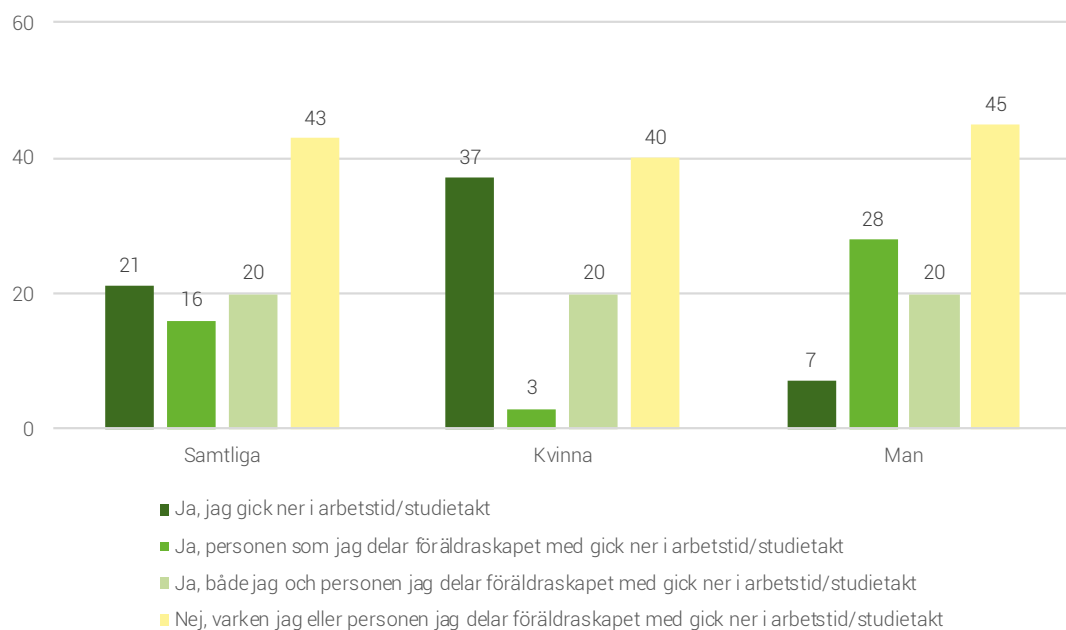
Kvinnor går i högre utsträckning ner i arbetstid i samband med barn och utbildning spelar roll

Att få barn innebär ofta att någon i familjen går ner i arbetstid eller studietakt. En majoritet av de svarande uppger att någon eller båda föräldrarna gick ner i arbetstid eller studietakt i samband med att de fick barn. Kvinnor uppger dock i högre utsträckning än män att de gick ned i arbetstid eller studietakt.

Utbildning spelar också roll för sannolikheten att gå ner i arbetstid eller studietakt. Ju högre utbildning, desto mer benägna är föräldrar själva att gå ner i arbetstid eller studietakt. Med andra ord innebär en hög utbildning större möjligheter att prioritera familjeliv framför arbete och/eller fortsatta studier i samband med föräldraskap.⁷

⁷ Sambandet fastställs genom logistisk-regressionsanalys och är statistiskt säkerställt (med ett p-värde på 0,05) vid kontroll för kön, ålder, inkomst, sysselsättning, geografisk hemvist, utländsk bakgrund, ålder på och antal barn, antal personer som kan vara stöd i föräldraskapet samt antal minuter till närmaste släkting.

Figur 2d Förändring i arbetstid/studietakt i samband med barn, uppdelat på kön (procent)



Kommentar: Frågan som ligger till grund för figuren löd "Gick du eller personen som du delar föräldraskapet med ner i arbetstid eller studietakt i samband med att du fick (BARN)?". Svarsalternativen redovisas i figuren. Respondenterna kunde även ange ett fritextsvar under svarsalternativet "Annat". Dessa svar redovisas inte i figuren ovan. Antal svar på frågan: 2 879



Diskussion och betydelse för praktiken

Majoriteten av föräldrarna i denna studie uppger att de delar lika på hem- och omsorgsarbete, men av de som svarat att det är den ena parten som tar det största ansvaret är det i regel kvinnan som gör det. Även männen som svarat att den ena parten tar mer ansvar anger då att det är kvinnan som tar det största ansvaret. Detta resultat går i linje med tidigare studier som visat att trots att jämställdheten går framåt i Sverige är det fortfarande ofta kvinnan som tar ansvaret för hem och barn. Kvinnor tar ut den största delen av föräldraledigheten innan barnet fyllt två år, de tar oftare ut tillfällig föräldrapenning för vård av barn och går oftare ned i arbetstid eller studietakt när det första barnet kommer [15, 16].

Detta får konsekvenser för både kvinnor och män. Tidigare studier har visat att den arbetsfördelning som skapas i hemmet när det första barnet kommer tenderar att bestå även senare under barnets uppväxt [17]. Detta påverkar kvinnors möjlighet att återgå till heltidsarbete och i förlängningen deras position på arbetsmarknaden och ekonomiska situation. För män får den ojämställda fördelningen konsekvenser för relationen med barnen, då mindre tid spenderas på omsorgsarbete jämfört med kvinnor [18].

Vilka faktorer som påverkar den ojämställda fördelningen av hem- och omsorgsarbete är komplext. Studier som undersökt faktorer i arbetslivet har sett att informella arbetsplatskulturer kan vara en bidragande orsak. Intervjuer med män på mansdominerade arbetsplatser visade att det förekom föreställningar om "den ideala anställde" som en person som borde prioritera arbetet och som har begränsat omsorgsansvar. Detta begränsade fädernas möjligheter att dela föräldraledigheten lika [12]. Vidare har Försäkringskassans analyser visat att skillnader i uttag av föräldraledighet mellan män och kvinnor inte främst beror på inkomstskillnader inom familjen. Yrke och utbildning spelar en stor roll, då föräldrapar där båda har hög utbildning delar mer jämställt på dagarna. Man ser även att män som arbetar inom offentlig sektor och kvinnodominerande yrken tar ut mer föräldraledighet än män inom privat sektor, och för föräldrar som arbetar som VD eller verkschefer finns stora könsskillnader – kvinnor på dessa positioner delar föräldraledigheten lika medan män tar ut mycket få dagar [15]. Sammantaget tyder mycket på att stereotypa föreställningar om kön fortfarande förekommer när det kommer till föräldraskap.

Det är viktigt i föräldraskapsstödet att ta vara på möjligheten att utmana traditionella normer och föreställningar om faderskap och maskulinitet, som i sin tur påverkar mäns, och kvinnors föräldraskap. Några sätt att öka pappors delaktighet i omsorgen om barnen är att aktivt engagera pappor och den icke-födande föräldern redan i mödravården, att föra samtal med pappor/partners om levnadsvanor, psykisk hälsa och föräldraskap och att göra dem delaktiga i omvårdnaden om barnet så tidigt som möjligt [18]. Genom att främja båda föräldrarnas deltagande och gemensamma ansvarstagande om barnet gynnar barns och ungas hälsa och utveckling på ett positivt sätt.





Kapitel 3. Utmaningar och strategier i föräldraskapet

Föräldrar idag upplever en rad olika utmaningar i föräldraskapet. Dessa varierar i antal och storlek, bland annat beroende på socialt stöd, ålder, inkomst och familjesituation. Föräldrars behov av stöd kan se olika ut och förändras under barnets uppväxt beroende på många olika faktorer såsom var barnet befinner sig i sin utveckling, händelser inom familjen, uppväxtmiljö och utvecklingen i samhället. Dagens familjer ser olika ut och många barn växer t.ex. upp i en annan familjekonstellation än kärnfamiljen [9].

Tidigare forskning visar att föräldraskapet tillskrivits en allt större betydelse och allt mer ansvar lagts på föräldrarna under senare år. Föräldraskapet upplevs vara avgörande för hur bra det ska gå för barnen. En förändring har skett i balansen mellan det kollektiva, samhälleliga ansvaret och föräldrarnas ansvar. Föräldrar har idag ett allt större individuellt ansvar för sina barns välbefinnande och utveckling [19]. Hur föräldrar hanterar utmaningar i föräldraskapet och de förväntningar som läggs på dem varierar.

Det här kapitlet ge en överblick av vilka utmaningar föräldrar i den här undersökningen ser kopplat till föräldraskap. Kapitlet avslutas med en genomgång kring vilka strategier som föräldrar uppger är de vanligaste för att hantera utmaningar i föräldraskapet.

Sammanfattning

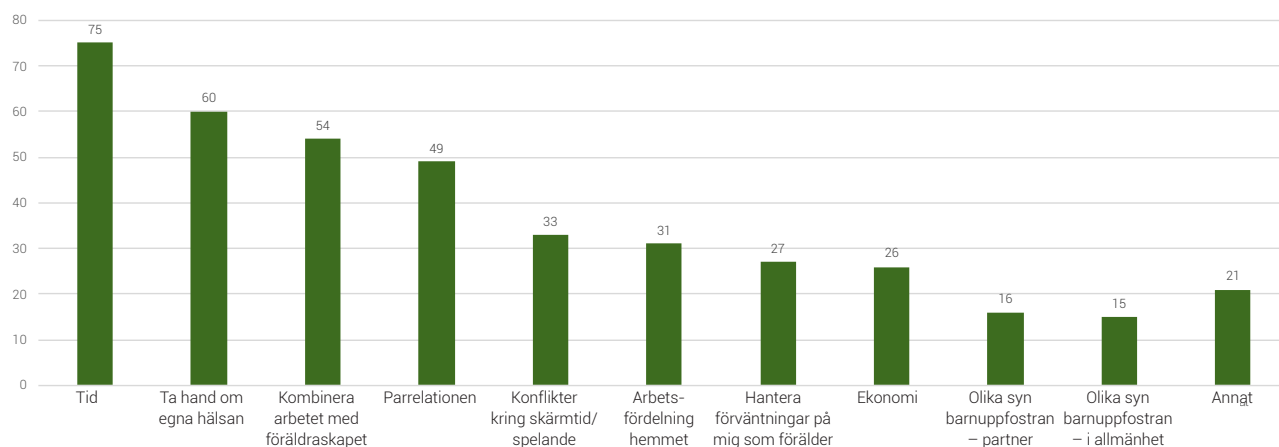
- Föräldrar med tillgång till flera personer som kan vara ett stöd i föräldraskapet upplever färre utmaningar och ser dem som mindre.
- Tid och att hinna med sin egen hälsa upplevs som de största utmaningarna för föräldrar idag.
- Kvinnor ser fler utmaningar än män och upplever dem också som större.
- Ekonomi spelar roll för hur stora utmaningarna upplevs.
- De flesta föräldrar hanterar utmaningar på egen hand.
- Föräldrar vänder sig i andra hand till en partner eller familj.
- Det finns tydliga könsskillnader i hur föräldrar hanterar utmaningar i föräldraskapet.

Stöd spelar roll för hur utmanande föräldrar upplever föräldraskapet

Antalet personer som finns som stöd i föräldraskapet är genomgående en faktor som påverkar både antalet utmaningar som föräldrarna ser i sitt föräldraskap samt hur stora föräldrarna upplever att de olika utmaningarna är. Personer som har flera närstående som kan vara stöd i föräldraskapet uppger att de ser färre utmaningar i genomsnitt i det egna föräldraskapet. Fler personer som kan vara stöd i föräldraskapet gör även att utmaningar ses som mindre oroande. Att ha ett stort nätverk tycks med andra ord ha en skyddande effekt för utmaningar som föräldrar utsätts för. Föräldrar som inte bor ihop tenderar också att se utmaningar kring ekonomi och höga förväntningar samt utmaningar kring olika syn på barnuppfostran som större utmaningar än vad föräldrar som bor ihop gör.⁸

⁸ Sambandet fastställs genom linjära-regressionsanalyser och är statistiskt säkerställt (med ett p-värde mellan 0,001 och 0,05 beroende på utmaning) vid kontroll för kön, ålder, inkomst, utbildning, sysselsättning, geografisk hemvist, utländsk bakgrund, antal barn samt antal minuter till närmaste släkting.

Figur 3a Andel som tycker att utmaningen är stor eller mycket stor i det egna föräldraskapet (procent)



Kommentar: Frågan som ligger till grund för figuren löd "I vilken utsträckning upplever du följande som utmaningar i ditt eget föräldraskap?". Vilka utmaningar som fanns med redovisas i figuren. Svarsalternativen var; Mycket stor utmaning, Ganska stor utmaning, Varken stor eller liten utmaning, Ganska liten utmaning, Mycket liten utmaning, Vet ej. I figuren redovisas andelen respondenter som svarade att utmaningen är en Mycket stor utmaning eller en Ganska stor utmaning. Minst antal svar på frågan: 2 935.

Tid och hälsa är de största utmaningarna för föräldrar idag

Figur 3a redovisar hur föräldrar i den här studien skattar olika typer av utmaningar. Föräldrarna har fått skatta hur stora de bedömer en rad olika utmaningar som enligt tidigare studier är vanligt förekommande bland föräldrar.

Resultaten visar att tid och möjligheten att ta hand om sin egen hälsa är de utmaningar som flest föräldrar anger som ganska eller mycket stora utmaningar. På tredje och fjärde plats följer utmaningarna att kombinera arbete med föräldraskap och parrelationen.

Ungefär en tredjedel av alla de svarande ser konflikter kring skärmtid och spelande, arbetsfördelningen i hemmet, förväntningar och ekonomi som ganska eller mycket stora utmaningar (se figur 3a).

De utmaningar som lägst andel föräldrar ser som mycket eller ganska stora är utmaningar kring olikheter i uppfattningar kring barnens uppfostran.

Mer än en femtedel (21 procent) av de svarande har valt att fylla i alternativet annat och där skrivit in en egen utmaning. Vanligt förekommande utmaningar som inte täcks in i de andra svarsalternativen handlar om utmaningar så som att vara ensamstående förälder eller uppfostra barn med speciella behov eller sjukdomar. Även utmaningar om barnens motion och kostvanor samt kontakten med skolan förekommer i kategorin annat.

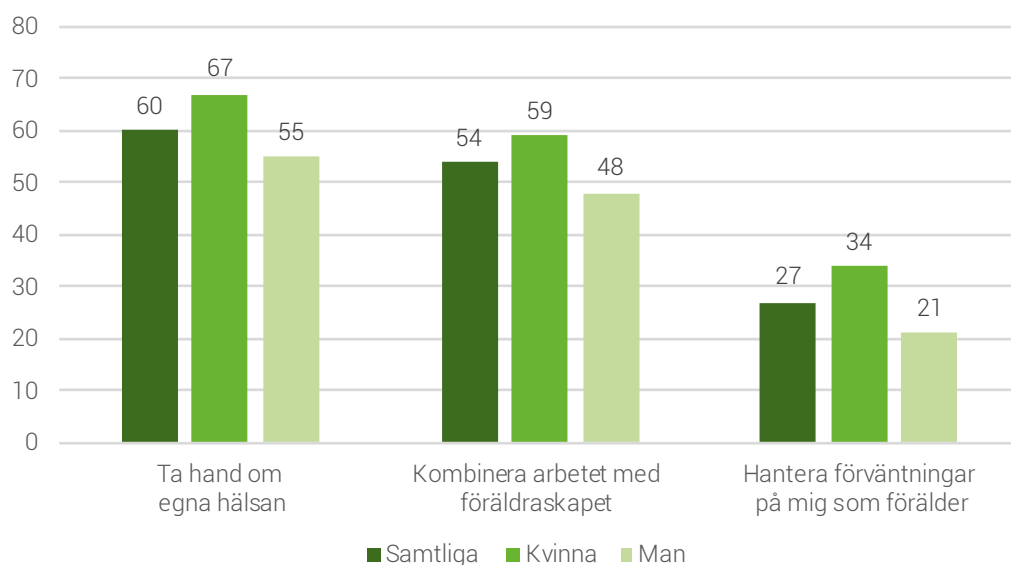
Ålder och antal barn spelar roll för vilka utmaningar föräldrar upplever

Yngre föräldrar (34 år eller yngre) ser i regel fler utmaningar i sitt föräldraskap än vad äldre föräldrar gör (46 år eller äldre). De upplever också i högre utsträckning utmaningar som större än äldre föräldrar. Tid, att ta hand om den egna hälsan och parrelationen upplevs också speciellt utmanande för yngre föräldrar i jämförelse med äldre föräldrar. Den utmaning som äldre föräldrar (46 år eller äldre) ser som speciellt stor gäller skärmtid och spelande. Äldre föräldrar tenderar att i högre utsträckning se utmaningen som ganska eller mycket stor.

Kvinnor upplever fler utmaningar som stora

Kvinnor ser fler utmaningar i sitt föräldraskap som stora i jämförelse med män. Det handlar framförallt om att ta hand om den egna hälsan, kombinera arbetet med föräldraskapet och att hantera förväntningar på sig själv som förälder.

Figur 3b Andel som tycker att utmaningen är stor eller mycket stor i det egna föräldraskapet, uppdelat på kön (procent)



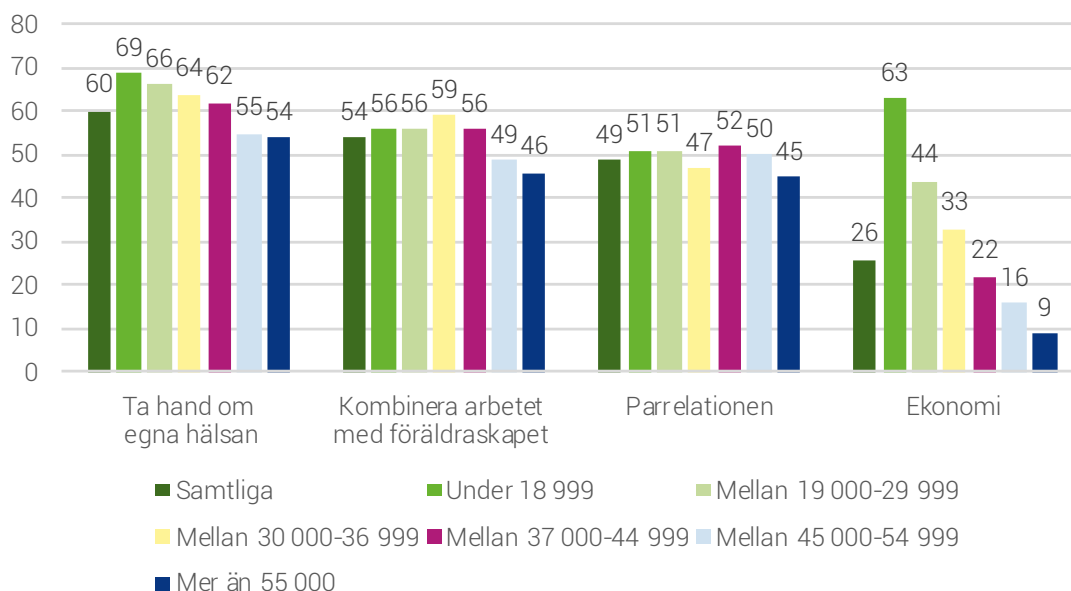
Kommentar: Frågan som ligger till grund för figuren löd "I vilken utsträckning upplever du följande som utmaningar i ditt eget föräldraskap?". Svarsalternativen var; Mycket stor utmaning, Ganska stor utmaning, Varken stor eller liten utmaning, Ganska liten utmaning, Mycket liten utmaning, Vet ej. I figuren redovisas andelen respondenter som svarade att utmaningen är en Mycket stor utmaning eller en Ganska stor utmaning. Minst antal svar på frågan: 3 058.

Inkomst och antal barn spelar roll för hur många och stora utmaningar upplevs

Tillfrågade föräldrar med hög inkomst ser färre antal utmaningar i sitt föräldraskap i jämförelse med föräldrar med låg inkomst. Inkomstnivå spelar också roll för utmaningarna att ta hand om den egna hälsan, kombinera arbetet med föräldraskapet samt utmaningar kring ekonomi (se figur 3c). Gruppen föräldrar som ingår i den högsta och näst högsta inkomstgruppen ser i lägre grad utmaningarna som stora eller ganska stora jämfört med föräldrar som ingår i gruppen med lägst inkomst.

Föräldrar med fler barn tenderar också att se fler utmaningar. De upplever i regel även utmaningar som större jämfört med de som har färre barn. Tid, att ta hand om den egna hälsan, kombinera arbetet med föräldraskapet, parrelationen och ekonomi upplevs exempelvis som större utmaningar bland de som har tre eller fler barn jämfört med de som endast har ett barn.

Figur 3c Andel som tycker att utmaningen är stor eller mycket stor i det egna föräldraskapet, uppdelat på inkomstnivåer (procent)



Kommentar: Frågan som ligger till grund för figuren löd "I vilken utsträckning upplever du följande som utmaningar i ditt eget föräldraskap?" Svarsalternativen var; Mycket stor utmaning, Ganska stor utmaning, Varken stor eller liten utmaning, Ganska liten utmaning, Mycket liten utmaning, Vet ej. I figuren redovisas respondenter som svarade att utmaningen är en Mycket stor utmaning eller en Ganska stor utmaning. Minst antal svar på frågan: 3 058.



Strategier för att hantera utmaningar

Föräldrar i undersökningen hanterar upplevda utmaningar på olika sätt. De tydligaste skillnaderna återfinns mellan män och kvinnor samt mellan olika åldersgrupper. Det absolut vanligaste sättet bland föräldrar idag är dock att hantera utmaningar på egen hand.

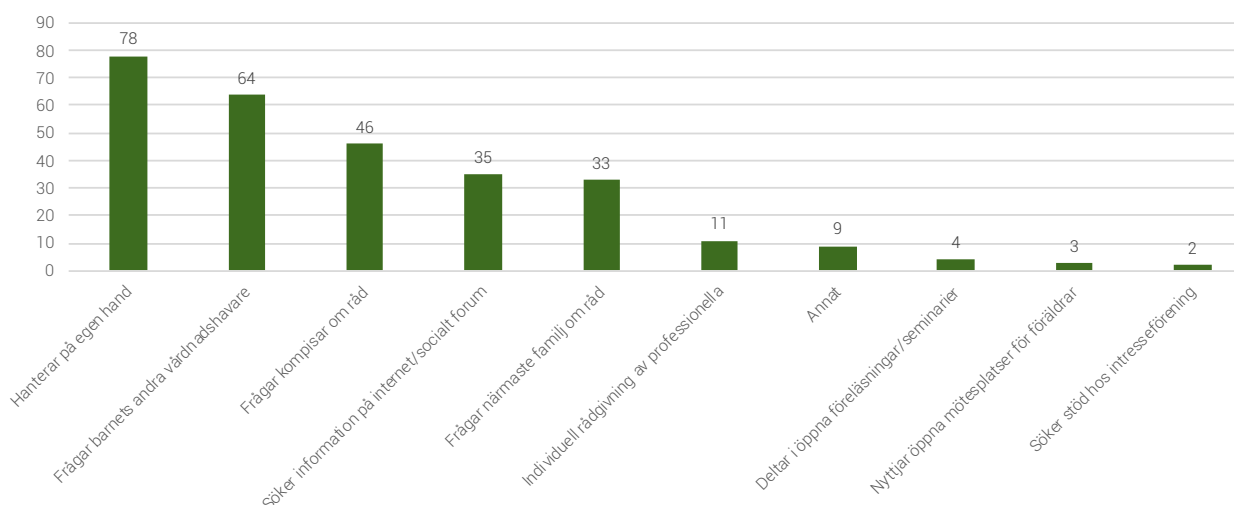
De flesta utmaningar hanteras på egen hand

Det vanligaste sättet att hantera utmaningar i föräldraskapet är på egen hand. Därefter frågar föräldern barnets andra vårdnadshavare. Knappt hälften av de tillfrågade föräldrarna uppger att de frågar kompisar om råd och endast en tredjedel uppger att de vänder sig till sin närmaste familj (se figur 3d).

Bland de föräldrar som deltog i undersökningen har 9 procent svarat att de använder ett annat än de förangivna svarsalternativen för att hantera utmaningar. Bland dessa andra sätt är det vanligast att föräldrarna svarat att de läst böcker för att hantera utmaningen. Många svarar även att de inte hanterar utmaningen alls, detta är framför allt tydligt för utmaningen om att kombinera arbete och föräldraskapet.

Att diskutera med vänner eller familj används av många föräldrar som ett sätt att hantera utmaningar om konflikter kring skärmtid och spelande samt förväntningar från andra. Internet används framförallt för att hantera utmaningar som handlar om att ta hand om egna hälsan och hantera konflikter kring skärmtid.

Figur 3d Andel som använder följande sätt för att hantera utmaningar (procent)



Kommentar: Frågorna som ligger till grund för figuren löd: "På vilket sätt hanterar du följande utmaning (UTMANING) som du stöter på i ditt föräldraskap? Du kan välja flera alternativ". Svarsalternativen framgår av tabellen. I figuren listas andelen respondenter som har kryssat för respektive alternativ. Fritextsvar redovisas däremot inte. Antal svar redovisas i parentes Hanterar på egen hand (2 615), Frågar barnets andra vårdnadshavare om råd (2 161), Frågar kompisar om råd (1 535), Frågar närmaste familj om råd (1 104), Söker information på internet eller använder socialt forum (1 161), Nyttjar öppna mötesplatser för föräldrar, t.ex. föräldracafé eller öppen förskola (85), Individuell rådgivning av professionella t.ex. personal inom mödra- och barnhälsovård eller föräldrarådgivare (366), Söker vägledning via föräldratelefon (9), Deltar i öppna föreläsningar/seminarier för föräldrar (137), Söker stöd hos intresseförening (80), Annat.

Få använder sig av stödfunktioner som erbjuds

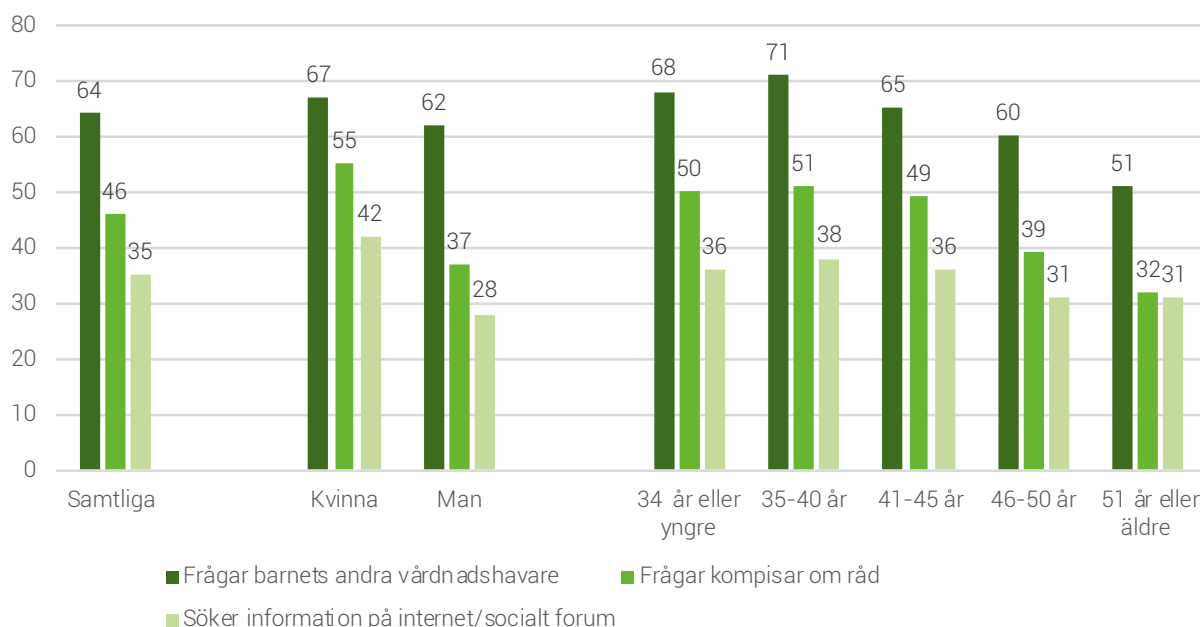
Få av de svarande uppger att de använder föräldratelefon, öppna mötesplatser eller att delta i seminarium för att hantera utmaningar. Professionell rådgivning används främst när det kommer till utmaningar som handlar om parrelationen eller olika syn på barnuppfostran.

Stora skillnader i hur män och kvinnor hanterar utmaningar

Män och kvinnor hanterar utmaningar olika. Figur 3e visar på skillnader mellan hur olika grupper av föräldrar uppger att de hanterar utmaningar. Som framkommer i figuren anger män i mycket lägre utsträckning än kvinnor att de vänder sig till vänner för att fråga om råd för att hantera utmaningar.

Det finns även skillnader mellan olika åldrar, där yngre föräldrar i högre utsträckning frågar barnets andra vårdnadshavare, vänner eller familj om råd.

Figur 3e Andel som använder följande sätt för att hantera utmaningar, uppdelat på kön och ålder (procent)



Kommentar: Frågan som ligger till grund för figuren löd "På vilket sätt hanterar du följande utmaning (UTMANING) som du stöter på i ditt föräldraskap?" Du kan välja flera alternativ. Svarsalternativen som redovisas i tabellen är; Frågar barnets andra vårdnadshavare om råd (2 161), Frågar kompisar om råd (1 535), Söker information på internet eller använder socialt forum (1 161). I figuren listas andelen respondenter som har kryssat för respektive alternativ uppdelat på kön och ålder. Antalet svar redovisas inom parentes.

Diskussion och betydelse för praktiken

Bristen på tid är den utmaning som upplevs som störst hos föräldrar i denna studie. Det visar sig även i tidigare studier att föräldrar upplever en stor stress att hinna med föräldraskapet i den mån man önskar samtidigt som man ska sköta den egna hälsan, parrelationen och ett arbete [20]. Föräldrars upplevda tidsbrist är därför en faktor att ta hänsyn till i föräldraskapsstödet, då insatser som kräver att förälder investerar mycket tid i viss mån kan upplevas som praktiskt otillgängliga. Exempelvis kan föräldraskapsstödsprogram som innehåller ett större antal träffar för denna målgrupp upplevas som svåra att hinna med.

Studien visar också att kvinnor ser fler utmaningar än män och upplever dem också som större. Exempelvis upplever en betydligt större andel kvinnor förväntningar på dem själva som förälder som en stor eller mycket stor utmaning. Detta visar återigen på hur föräldraskapet präglas av ojämställdhet, vilket kan leda till negativ stress och ohälsa för kvinnor. Att vara medveten om dessa könsskillnader i kommunikationen och stödet till föräldrar, och att verka för att bryta stereotypa könsmonster är därmed ett viktigt uppdrag för de aktörer som möter föräldrar och barn.

Få föräldrar i studien har svarat att de använder föräldratelefon, öppna mötesplatser eller att delta i seminarium för att hantera utmaningar. De uppger istället att de i större utsträckning pratar med annan vårdnadshavare, kompisar, vänner/familj samt söker via nätet. Föräldrarna uppger dock att det vanligaste sättet att hantera utmaningar är på egen hand, vilket i någon mån speglar den ansvarsförflyttning som skett från samhälle till föräldrar på senare tid [19]. Även när det gäller hur föräldrar hanterar utmaningar återfinns skillnader mellan män och kvinnor, där män i mycket lägre utsträckning än kvinnor vänder sig till vänner för att fråga om råd eller söker information på internet. De återkommande könsskillnaderna i resultatet kan indikera verkliga skillnader vad det gäller behov av, och utformning av stöd mellan kvinnor och män. För att få reda på detta behövs fler, och fördjupade studier.

Ytterligare ett intressant resultat i denna undersökning är att ekonomi spelar roll för hur stora utmaningarna upplevs. Föräldrar med hög inkomst ser färre utmaningar än föräldrar med låg inkomst, och den senare gruppen anger särskilt att den egna hälsan, att kombinera arbetsliv med föräldraskap samt ekonomin som stora utmaningar. Detta indikerar att även föräldrarnas inkomstnivå är en faktor att beakta i föräldraskapsstödet. Föräldrar med låga inkomster har ofta oflexibla arbetstider och samhällsservice såsom barnomsorg etc. går sällan att anpassa till detta [14]. Hur samhället utformar sin verksamhet för att underlätta för dessa föräldrar behöver diskuteras mer framöver.

Ett utmärkande resultat i studien är att föräldrar med tillgång till flera personer som kan vara ett stöd i föräldraskapet upplever färre utmaningar och ser dessa som mindre oroande. Tidigare intervjustudier med föräldrar bekräftar vikten av att ha ett kontaktnät att kunna rådfråga och diskutera olika frågor med [21]. Forskning har också visat att det viktigaste för barns utveckling är familjerelationernas kvalitet och omgivningens stöd, vilket återigen stärker betydelsen av att främja ett socialt nätverk för familjen och tillgången till andra nära vuxna [22].



Det finns idag flera öppna arenor som föräldrar kan söka sig till för att få kontakt med andra föräldrar och utöka sitt sociala nätverk, främst under barnets första år. Arenor som barnhälsovården, öppna förskolor, babyaktiviteter på exempelvis bibliotek och olika kyrkor är vanliga och erbjuder gemenskap och stöd utan krav. Detta är särskilt värdefullt för dem som inte har befintliga nätverk bestående av närstående och vänner. För föräldrar med något äldre barn blir arenorna dock färre. I en avhandling från Göteborgs universitet undersöks föräldrars intresse av att ta del av universellt föräldraskapsstöd även under tonårsperioden. Studierna gjordes genom telefonintervjuer med cirka 1700 föräldrar i 15 kommuner, samt genom fokusgruppsintervjuer, och visade att 82 procent av föräldrarna tyckte att stöd i föräldraskapet är som allra viktigast under barnets tonårstid. Det fanns ett stort intresse både av de olika former av stöd som fanns för dem när barnen var yngre, och av sådant som är mer specifikt utformat för tonårsperioden [23].

För att nå målsättningen om att alla föräldrar ska erbjudas föräldraskapsstöd under barnets hela uppväxt behövs en fortsatt utveckling inom föräldraskapsstödsområdet. Denna fortsatta utveckling behöver ske såväl nationellt som regionalt och lokalt. Denna studie visar att det finns skillnader inte enbart mellan könen, utan också mellan olika grupper av föräldrar gällande vilka utmaningar de upplever samt hur de väljer att hantera dem. Yrkesverksamma som möter föräldrar i olika forum behöver vara lyhörda för detta, och att kontinuerligt undersöka vilka utmaningar föräldrar i den egna kommunen upplever, och vilka behov de har är en avgörande del i ett systematiskt föräldraskapsstödsarbete. Aspekter som kan behöva beaktas är när stödet erbjuds och på vilken plats. Att använda sig av arenor som föräldrar känner till och redan befinner sig på kan vara en framgångsfaktor. Att erbjuda stöd på tider som passar oavsett om du exempelvis arbetar obekväma arbetstider eller är ensamstående blir också viktigt.



Kapitel 4. Internet och appar som stöd i föräldraskapet

Internet har kommit att bli en viktig arena för många föräldrar att söka information och stöd i sitt föräldraskap. Detta visar sig i det snabbt växande antalet webbsidor som inriktar sig på att förse föräldrar med stöd och information kring föräldraskapet. Det finns webbplatser som erbjuder information och fakta men också forum där föräldrar kan utbyta erfarenhetsbaserad information kring barn och föräldraskap.

I en svensk studie som genomfördes bland mammor i åldrarna 25-39 år framkom att informationssökandet på internet har olika intensitet beroende på vilken fas i föräldraskapet man befinner sig i. Sökandet omfattar både fakta och erfarenhetsbaserad kunskap. Möjligheten att få ständigt uppdaterad information precis när man behöver det, att kunna söka igenom flera experters hemsidor för råd och vägledning och möjligheten att kunna kommunicera med andra i samma situation är dock centrala drivkrafter [24].

Detta kapitel ger en överblick kring användandet av internet och appar som stöd i föräldraskapet. Mer specifikt redovisas hur ofta och vilka webbaserade stödfunktioner som föräldrar använder sig av för information och råd i sitt föräldraskap.

Sammanfattning

- Få föräldrar uppger att de använder internet eller appar som stöd i föräldraskapet.
- Digitala vårdappar används främst av kvinnor, högutbildade, höginkomsttagare och storstadsbor.
- Föräldrar med tillgång till flera personer som stöd är också mer benägna att använda webbaserat stöd.
- 1177 Vårdguiden och myndighetssidor är den stödfunktion som har störst räckvidd bland föräldrar.

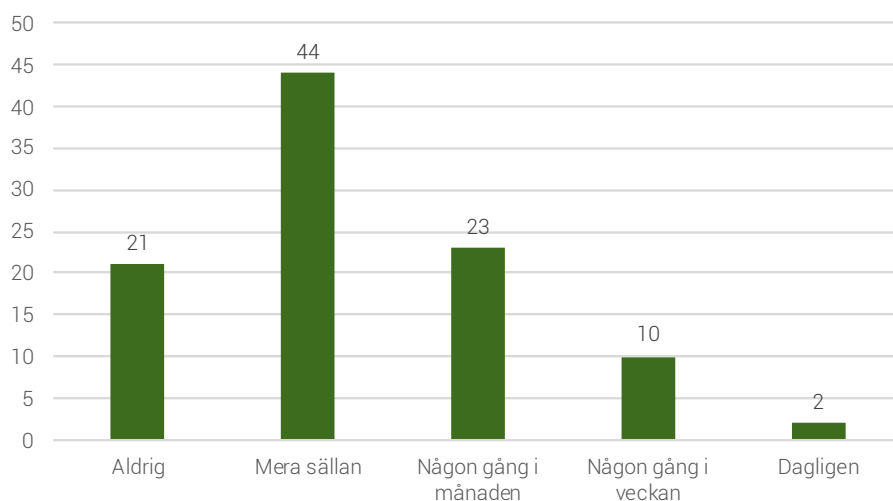
Få föräldrar använder internet och appar som stöd i föräldraskapet

Internet och appar används inte särskilt frekvent som stöd bland de föräldrar som svarat i den här undersökningen. En majoritet (65 procent) uppger att de aldrig eller mera sällan använder internet eller appar för information kring sitt föräldraskap. Ungefär en femtedel uppger att de använder internet eller appar som stöd någon gång i månaden medan strax över en tiondel anger att de använder det någon gång i veckan eller dagligen (se figur 4a).

Kvinnor, yngre föräldrar, högutbildade, storstadsbor samt föräldrar med små barn är de som är mest benägna att använda sig av internet och appar som stöd i sitt föräldraskap⁹. Föräldrar med fler barn och med fler personer som kan fungera som stöd i föräldraskapet använder sig något mer av internet och appar än föräldrar med färre barn och få personer som kan fungera som stöd.

⁹ Sambandet fastställs genom en linjär-regressionsanalys och är statistiskt säkerställt (med ett p-värde på 0,05) vid kontroll för kön, ålder, inkomst, utbildning, sysselsättning, geografisk hemvist, utländsk bakgrund, ålder på och antal barn samt antal personer som kan vara stöd i föräldraskapet.

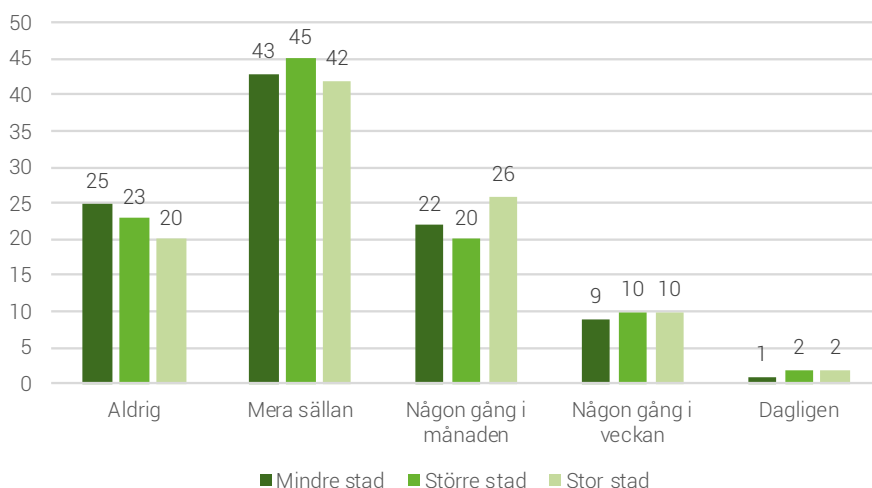
Figur 4a Hur ofta internet eller appar används för information kring föräldraskapet (procent)



Kommentar: Frågan som ligger till grund för figuren löd "Hur ofta använder du internet eller appar som källa för information kring ditt föräldraskap?". Svarsalternativen redovisas i figuren. Antal svar på frågan: 3 074.

I figur 4b redovisas geografiska skillnader för hur ofta föräldrar i den här studien använder internet eller appar för information kring föräldraskapet. Sammanlagt 38 procent av de föräldrar som bor i storstäder uppger att de använder internet eller appar som stöd i föräldraskapet någon gång i månaden eller oftare medan samma siffra för föräldrar i mindre städer och större städer är 32 procent vardera.

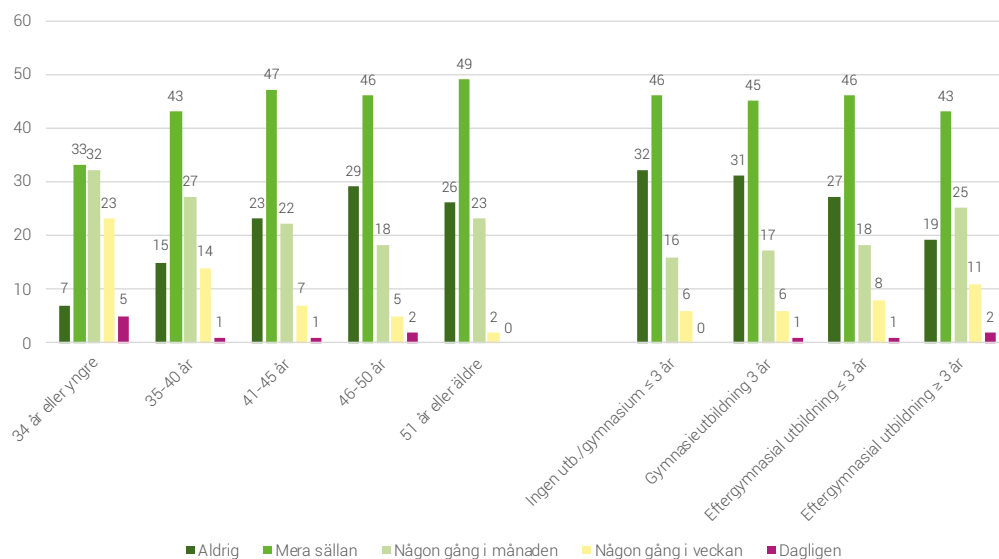
Figur 4b Hur ofta internet eller appar används för information kring föräldraskapet, uppdelat på geografisk hemvist (procent)



Kommentar: Frågan som ligger till grund för figuren löd "Hur ofta använder du internet eller appar som källa för information kring ditt föräldraskap?". Svarsalternativen redovisas i figuren. Antal svar på frågan: 3 074.

I figur 4c redovisas hur ofta internet eller appar används för information kring föräldraskapet uppdelat på ålder och utbildning. Som kan utläsas av figuren uppger yngre föräldrar att de oftare använder sig av internet eller appar för information i jämförelse med äldre föräldrar. Exempelvis uppger sammanlagt 60 procent av de föräldrar som är 34 år eller yngre att de använder internet eller appar någon gång i månaden eller oftare. Samma siffra för föräldrar mellan 41-45 år är 28 procent, hela 32 procentenheter mindre. Även utbildning spelar roll där drygt en fjärdedel av de föräldrar som endast har en treårig gymnasieutbildning anger att de använder internet eller appar för information kring föräldraskapet medan samma siffra för föräldrar med eftergymnasial utbildning längre än tre år är 38 procent.

Figur 4c Hur ofta internet eller appar används för information kring föräldraskapet, uppdelat på ålder och utbildningsnivå



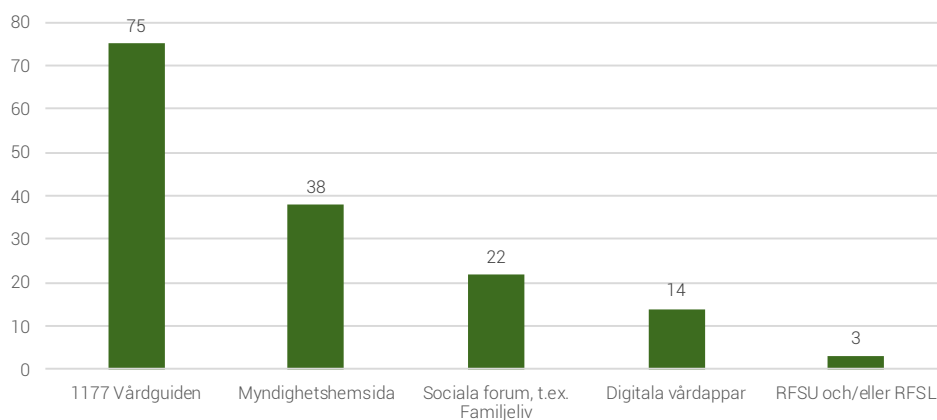
Kommentar: Frågan som ligger till grund för figuren löd "Hur ofta använder du internet eller appar som källa för information kring ditt föräldraskap?". Svartalternativen redovisas i figuren. Antal svar på frågan: 3 074.

Offentligt drivna sajter vanligaste informationskällorna

Figur 4d redovisar i vilken utsträckning föräldrar angett att de vänder sig till olika webbaserade informationskällor för stöd i föräldraskapet. 1177 Vårdguiden sticker här ut som den överlägset vanligaste informationskällan följt av myndighetshemsidor.

Cirka en femtedel anger sociala forum som informationskälla och 14 procent uppger att de använder sig av digitala vårdappar. Enbart 3 procent anger att de använder sig av RFSU eller RFSL som källa för information om föräldraskap. Äldre föräldrar använder sig i mindre utsträckning av någon av de angivna informationskällorna. De föräldrar som angett ett fritextsvar uppger bland annat Facebook och Facebook-grupper, Google, andra typer av appar, bloggar samt fristående medicinsajter som informationskällor.

Figur 4d Vilka internetsidor som används som källa för information (procent)



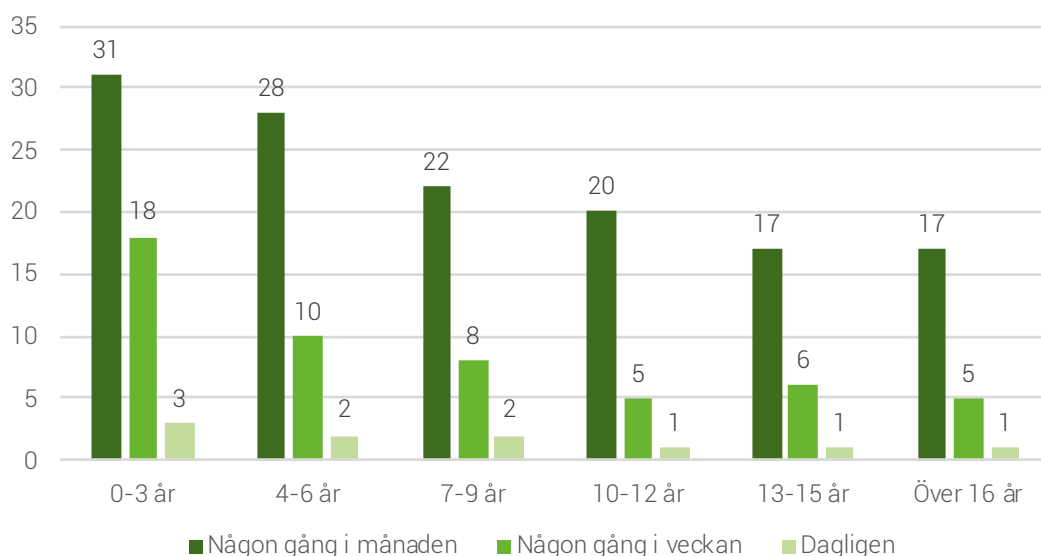
Kommentar: Frågan som ligger till grund för figuren löd "Vilka sidor på internet eller appar använder du som källa till information kring ditt föräldraskap? Du kan välja flera alternativ.". Svartalternativen var; Digitala vårdappar såsom KRY, Min doktor eller liknande, Sociala forum för föräldrar så som familjeliv.se eller liknande, 1177 Vårdguiden, RFSU och/eller RFSL, Myndighetshemsida såsom Försäkringskassan, Socialstyrelsen eller liknande, Annat, ange gärna vad/vilka: (fritextsvar), Inga av ovanstående. I figuren redovisas inga fritextsvar. Antal svar på frågan: 3 030.

Föräldrar med få barn i låga åldrar mer benägna att använda appar

Föräldrar med få barn i låga åldrar är avsevärt mer benägna att använda internet eller appar någon gång i veckan eller dagligen jämfört med de med fler barn. Föräldrar med flera barn använder aldrig eller mer sällan internet och appar för att leta information kring föräldraskapet.

Föräldrar med barn i åldern 0-3 år är den enda gruppen där en majoritet anger att de använder internet och appar åtminstone någon gång i månaden. Ju yngre barn, desto större sannolikhet att internet och appar används som stöd i föräldraskapet.

Figur 4e Hur ofta internet eller appar används för information kring föräldraskapet, uppdelat på åldern på barnet (procent)



Kommentar: Frågan som ligger till grund för figuren löd "Hur ofta använder du internet eller appar som källa för information kring ditt föräldraskap?". Svarsalternativen var Aldrig, Mera sällan, Någon gång i månaden, Någon gång i veckan, Dagligen. Antal svar på frågan: 3 074.

Utbildning spelar roll för val av informationskälla

Personer med längre utbildning i den här undersökningen tenderar att söka sig till 1177 och myndighets-hemsidor i högre utsträckning än personer med kortare utbildning, även om skillnaderna är små. Föräldrar utan gymnasieutbildning är däremot mer benägna än snittet att söka sig till sociala forum.

Trots de senaste årens starka tillväxt av utbudet av digitala vårdappar har en relativt låg andel kryssat för detta alternativ som informationskälla. Högutbildade och höginkomsttagare använder sig dock i något högre utsträckning digitala vårdappar.

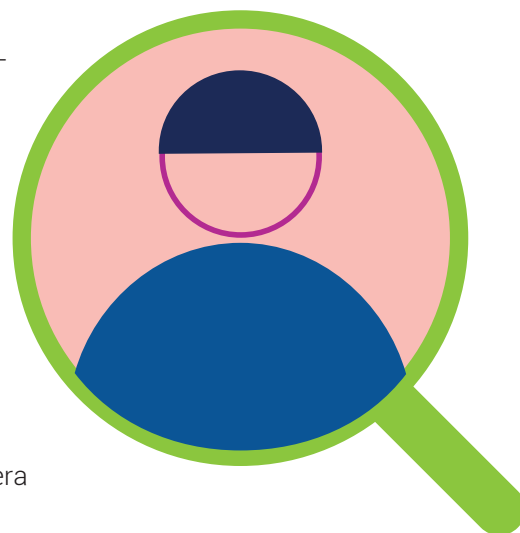
Med andra ord spelar utbildning och inkomst roll för i vilken utsträckning tillfrågade föräldrar i den här undersökningen vänder sig till för informationskällor.

Diskussion och betydelse för praktiken

Den här undersökningen visar att kvinnor, yngre föräldrar, högutbildade, storstadsbor samt föräldrar med små barn använder internet i högre grad än andra föräldrar. Liknande resultat framkom i en tidigare kartläggning som fd Folkhälsoinstitutet gjort av föräldrars erfarenheter och intresse av olika former av föräldrastöd [25]. Kartläggningen visade att många föräldrar, framför allt de yngre, använde internet som stöd i föräldraskapet. Av de yngre föräldrarna besökte över hälften olika föräldrasidor och de flesta föräldrar med spädbarn var positiva till att få mer föräldrainformation via internet och delta i webbaserade föräldrakurser.

I denna undersökning är det de offentligt drivna sajterna som är de mest besökta, 1177 Vårdguiden och myndighetshemsidor, även om man kan se vissa skillnader beroende på bland annat utbildningsnivå. I förhållande till den målgrupp som mest använder internet som stöd i sitt föräldraskap, dvs. kvinnor och högutbildade, visar en studie [24] att webbsidor som enbart är faktaorienterade kan uppfattas som svårförståeliga av vissa föräldrar. Utifrån detta kan tillgängligheten behöva ses över på flera webbsidor som tillhandahåller faktabaserad hälsoinformation så att fler grupper kan ta till sig innehållet. Då denna undersökning visar att 1177 Vårdguiden har en mycket stor räckvidd har denna kanal dock en stor potential att nå många föräldrar med information. Att utveckla information och stöd om föräldraskap på 1177:s nationella och regionala sidor bör därför vara en prioritet.

Resultatet i denna undersökning visar vidare att kvinnor i större utsträckning än män söker stöd på nätet, och att föräldrar utan gymnasieutbildning är mer benägna än snittet att söka sig till sociala forum på internet. En studie från Linköpings universitet [27] har visat att då cirka en fjärdedel av diskussionstrådarna på sociala forum syftar till att upprätta kontakt med andra föräldrar, signalerar de därigenom värdet av denna kontakt. I det goda föräldraskapet är föräldern, enligt den bild som förmedlades i diskussionstrådarna, inte isolerad, utan har ett kontaktnät som kan ge råd och stöd on-line eller off-line. Kvalitén på den information som riktas till föräldrar varierar dock stort mellan olika webbsidor, och på de sociala forum som riktar sig till föräldrar sker ingen kvalitetssäkring av de råd som förmedlas mellan de som besöker dem. Därför är det viktigt att professionella som arbetar med föräldrar kan rekommendera kvalitetsmässigt bra webbsidor [26].



Trots de senaste årens starka tillväxt av digitala vårdappar har endast 14 procent av föräldrarna i denna undersökning angett att de nyttjar dessa. Högutbildade och höginkomsttagare använder sig dock i något högre utsträckning digitala vårdappar. Vad gäller geografisk tillgänglighet till föräldraskapsstöd använder föräldrar utanför storstäderna internet och appar i lägre utsträckning än föräldrar i storstäderna. Detta gör att föreställningen om att en digitalisering automatiskt gör stödet tillgängligt för alla, även de som har långt att åka till exempelvis öppna mötesplatser eller gruppträffar, kan behöva omvärderas. Yrkesverksamma som funderar kring webbaserat stöd till föräldrar behöver således fortfarande beakta hur man når ut till de målgrupper som generellt sett inte använder dessa informationskällor.

Kapitel 5. Förslag till fortsatt forskning och fördjupade studier

Som beskrivet i inledningen samt mer fördjupat i kapitel 6 har de som svarat på denna undersökning generellt en hög utbildning, hög inkomst och föräldrar som är födda i Sverige. Det beror på sammansättning av Medborgarpanelen som användes som studiepopulation (läs mer i kapitel 6). Detta gör att det inte går att generalisera resultatet till föräldrar i allmänhet, samt att flera föräldragrupper inte synliggörs här.

I kapitel 1 beskrivs att majoriteten av föräldrarna i denna undersökning skattar sin föräldraförmåga relativt högt. Detta har sannolikt att göra med urvalet och föräldrarnas höga utbildningsnivå och inkomst. För framtiden vore det därför värdefullt att ställa dessa frågor till ett slumpmässigt urval av föräldrar för att kunna säga något om hur föräldrar i allmänhet skattar sin föräldraförmåga. Det är även värdefullt att undersöka den självskattade föräldraförmågan hos vissa grupper av föräldrar för att synliggöra eventuella skillnader och behov av riktat stöd.

I undersökningen ställdes inga frågor kring hur familjekonstellationen i hushållet ser ut, utan enbart ifall den som svarade bor ihop med barnets andra vårdnadshavare eller inte, och om man i det senare fallet bor ihop med någon annan som deltar i föräldraskapet (t ex bonusförälder) eller om föräldern bor ensam. Detta gör att vi i denna undersökning inte kan säga något om upplevelserna hos samkönade par eller föräldrar ur trans- eller queergruppen. Det är dock ett område som är intressant och viktigt att fördjupa sig i framåt.

Ensamstående föräldrar och föräldrar med låg inkomst utgjorde en mindre andel av de totala antalet svarande i denna studie. Trots detta utmärker de sig genom att de i högre utsträckning tycker att ekonomi är en stor eller mycket stor utmaning. Studier har visat att barn som växer upp i familjer som är ekonomiskt utsatta kan ha mindre umgänge med vänner, färre vänner i sin klass och att de i något högre utsträckning än andra barn kan bli utsatta för mobbning. Små möjligheter att leva ett fullvärdigt socialt liv kan leda till utanförskap och skamkänslor, vilket i förlängningen kan skapa psykisk ohälsa [28]. För att på ett bättre sätt förstå vilka utmaningar, behov och vilket stöd föräldrar i dessa familjer kan behöva är fördjupade studier på denna grupp angelägna.

En annan viktig grupp är föräldrar med olika typer av funktionsnedsättningar. I en undersökning från Myndigheten för delaktighet (MFD) anger dessa föräldrar att de upplever en rad hinder i sitt föräldraskap, samt att de myndighetspersoner och yrkesverksamma de möter ofta inte har förståelse eller kunskap för att undanröja dessa hinder [29]. För att få reda på mer om föräldrar med funktionsnedsättningar och deras upplevelser kommer MFoF under 2020 att samarbeta med MFD kring att ställa frågor direkt till denna föräldragrupp.

Vidare skulle fördjupade undersökningar vara intressanta att göra med föräldrar som migrerat till Sverige. Beroende på hur länge man bott i landet kan föräldrar uppleva olika utmaningar, och behovet av stöd och information kopplat till föräldraskap kan variera. Av de föräldrar som svarat på denna undersökning är ungefär 5 procent själva födda utanför Sverige, och 15 procent har minst en förälder som är född i ett annat land. Tyvärr går det inte med det underlaget att se några statistiskt säkerställda skillnader jämfört med

föräldrar som är svenskfödda. En möjlig förklaring är att vi i denna undersökning, på grund av Medborgarpanelens rekryteringsbas främst nått föräldrar även från denna grupp med hög utbildning, hög inkomst och med ett stort politiskt intresse. Vi vet även sedan tidigare att det kan vara svårt att nå ut med enkäter till föräldrar som har annat modersmål än svenska.

Till sist har vi i denna undersökning inte ställt några frågor till barn. Ett frågebatteri fanns med i enkäten där frågor kring barns handlingsutrymme och ansvarsområden inom familjen ställdes, men efter en genomgång av resultatet fann vi att frågorna inte gav den information vi var ute efter, och skulle behöva omformuleras om undersökningen ska upprepas. Detta avsnitt finns därför inte med i denna slutrapport. Dessutom ser MFoF att frågor direkt till barn kring deras egna upplevelser och tankar om föräldrar och föräldraskap skulle behövas för att komplettera de svar föräldrar ger. Utifrån detta kommer MFoF under 2020 att starta dialog med relevanta aktörer för att framöver kunna ställa frågor direkt till barn.



Kapitel 6. Metodbeskrivning

För att ta fram dataunderlaget till rapporten användes en webbenkät riktad till föräldrar. Frågor och design av enkäten har tagits fram av SOM-institutet i samråd med MFOF och rådgivande forskare inom fältet. Urvalet av föräldrar kommer ifrån Medborgarpanelen, en del av SOM-institutet vid Göteborgs universitet.

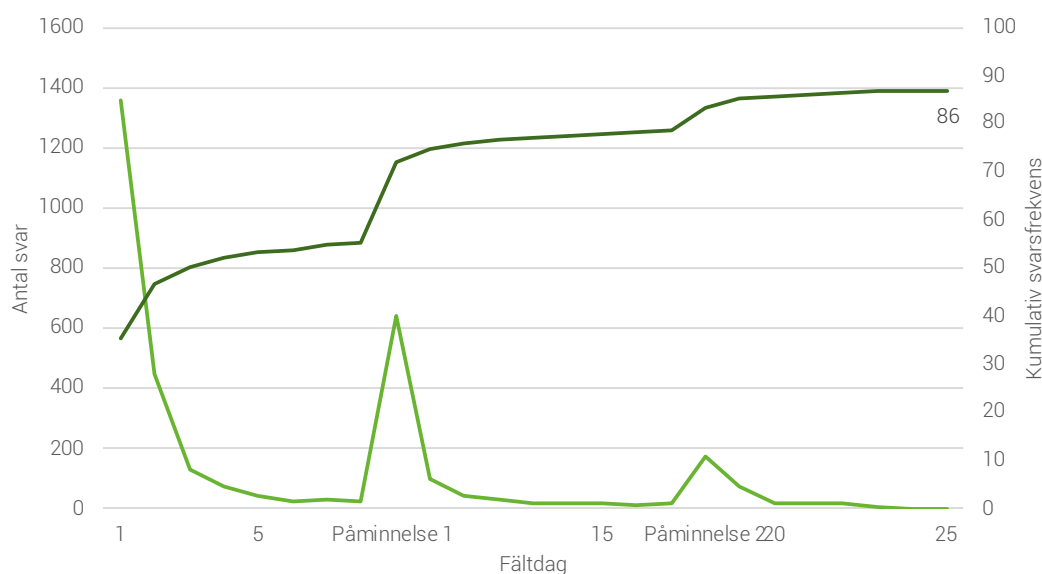
Medborgarpanelen är en webbpanel som består både av personer som blivit slumpmässigt utvalda till att bjudas in i panelen samt personer som frivilligt valt att anmäla sig till panelen. Relationen mellan de som blivit slumpmässigt utvalda och de som valt att gå med själva är för panelen som helhet ungefär 20 procent slumpmässigt utvalda och 80 procent självrekryterade. I denna undersökning består 10 procent av de som bjöds in till att delta av slumpmässigt utvalda personer och 90 procent är självrekryterade.

För att rikta enkäten endast till föräldrar med barn upp till och med 18 år ställdes frågorna "Har du barn?" och "Bor det regelbundet barn i ditt hushåll? I så fall, i vilka åldrar?". I frågorna uppmanades de som svarade att räkna med bonusbarn, adoptivbarn och barn som de är familjehemsförälder för.

De som svarat att de hade barn under 18 år bjöds sedan via mail in till att svara på undersökningen. Totalt 3 860 personer bjöds in till att delta i undersökningen och 3 352 personer svarade på enkäten. Detta ger en svarsfrekvens på 86 procent.

Undersökningen startade den 30 september 2019 och avslutades den 24 oktober samma år. Påminnelser om att svara på enkäten skickades ut den 8 oktober samt den 17 oktober. Inflödet av svar finns beskrivet i figur 6a, här går att utläsa att en majoritet av svaren kom in i början av undersökningens fältperiod, efter 5 dagar hade över 50 procent av svaren kommit in.

Figur 6a Inflöde av svar (antal svar och kumulativ svarsfrekvens)



Kommentar: Undersökningen skickades ut den 30 september 2019. Påminnelser om att svara skickades ut den 8 oktober (fältdag 9) och den 17 oktober (fältdag 18).

Totalt bestod undersökningen av 195 frågor med olika teman. Beroende på hur respondenten svarat fick de olika antal frågor, i genomsnitt tog enkäten 9,3 min att besvara.

Förutom frågor gällande föräldraskapet ställdes även en rad så kallade bakgrundsfrågor till de som deltog i undersökningen, detta är frågor så som utbildningsnivå, inkomst och geografisk hemvist. Dessa bakgrundsfrågor används för att kunna analysera och göra jämförelser mellan olika grupper av föräldrar. Enkäten som helhet går att läsa i Appendix 2.

Resultatet av dessa bakgrundsfrågor visar att det är en övervikt av högt utbildade personer samt personer som har hög inkomst som deltagit i undersökningen (tabell 1, s. 8). Det är även en klar majoritet av de som svarat på undersökningen som har båda föräldrar födda i Sverige. Detta är viktigt att ha med sig när resultaten från rapporten läses och tolkas och beror på att Medborgarpanelen generellt präglas av en hög andel personer med hög inkomst och som är högt utbildade.

För att motverka denna skevhet brukar undersökningarna som använder sig av Medborgarpanelen pre-stratifiera sina urval för att därigenom få ett urval som liknar totalbefolkningen avseende kön, ålder och utbildning. I denna studie användes inte metoden med pre-stratifiering eftersom antalet föräldrar i Medborgarpanelen med barn under 18 år är begränsad. Pre-stratifiering skulle därför innebära ett betydligt mindre urval och att färre föräldrar därmed deltog i undersökningen. Detta skulle i sin tur negativt påverka möjligheten att bryta ner resultaten på olika grupper av föräldrar (t.ex. avseende geografi, antal barn, familjestruktur etc.) och göra vissa jämförelser mellan olika grupper av föräldrar omöjlig. I denna avvägning vägde möjligheten att kunna göra jämförelser mellan olika grupper av föräldrar tyngre.

Eftersom de som deltagit i undersökningen i stor utsträckning är föräldrar med hög utbildning och hög inkomst begränsas möjligheten att dra generella slutsatser för föräldrar i allmänhet. Fokus i rapporten är därför att jämföra olika grupper av föräldrar. För att säkerställa att skillnader som finns mellan olika grupper av föräldrar är reella och inte bara är slumpmässiga har alla resultat signifikansprövats och endast signifikanta skillnader redovisas i rapporten.

För att undersöka vilka samband som kan finnas mellan olika bakgrundsfaktorer och resultatet på särskilt intressanta frågor i rapporten används i kapitel 1, 3 och 4 regressionsanalyser. Genom att använda regressionsanalyser kan samband mellan exempelvis olika bakgrundsfaktorer och resultatet på en fråga undersökas under kontroll för andra relevanta aspekter som också kan tänkas påverka resultatet.

Genom att använda regressionsanalyser går det därför att närmare undersöka samband och se hur och vilka faktorer som påverkar resultaten. Men, även om det med hjälp av regressionsanalyser går att uttala sig om samband mellan bakgrundvariabler och resultat på frågor, så går det inte att bestämt säga vad som är orsaken till sambandet. Den typ av regression som framför allt används i rapporten är linjära- och logistiska regressioner, för fullständig redovisning av de modeller som testats se Appendix 1.

Referenser

1. Wittkowski A, Garrett A, Calam R och Weisberg D (2017). Self-Report Measures of Parental Self-Efficacy: A Systematic review of the Current Literature. *J Child Fam Stud* (2017) 26:2960-2978.
2. Hamilton VE, Matthews JM och Crawford SB (2014). Development and Preliminary Validation of a Parenting Self-Regulation Scale: "Me as a Parent". *J Child Fam Stud* (2014).
3. Samuelsson T (2012). Stödande sociala nätverk och livet som ny förälder. Research Report on Childhood and the Study of Children 2012:1. Linköpings universitet, Tema barn.
4. Lippold MA et al. (2018). Parental Perceived Control and Support: Linkages to Change in Parenting Behaviours During Early Adolescence. *Family Process*, vol. 57 no. 2. 2018.
5. Ulfsdotter M. (2016). Evaluation of a Swedish universal health-promoting parenting program. Effectiveness, costeffectiveness and predictors. Karolinska Institutet, Department of Clinical Neuroscience. Stockholm, 2016.
6. Bloomfield L och Kendall S (2007). Testing a parenting programme evaluation tool as a pre- and post-course measure of parenting self-efficacy. *Journal of Advanced Nursing* 60(5), 487-493.
7. Marttila A et al (2017). Utökat hembesöksprogram för förstagångsföräldrar – samverkan mellan Rinkeby BVC och föräldrarådgivare inom Rinkeby-Kista socialtjänst. Slutrapport utvärdering 2017. Karolinska Institutet och Stockholms läns landsting.
8. Burström et al (2017). Practising proportionate universalism – a study protocol of an extended postnatal home visiting' programme in a disadvantaged area in Stockholm, Sweden. *BMC Health Services Research* (2017) 17:91.
9. Socialdepartementet (2018). En nationell strategi för ett stärkt föräldraskapsstöd. Regeringskansliet, dnr S2018/04678/FST.
10. Statistiska centralbyrån (SCB) (2017). Närhet till mor- och farföräldrar minskar sjukskrivningar. Artikel baserad på registerbaserad arbetsmarknadsstatistik. Publicerad 2017-11-01. Tillgänglig: <https://www.scb.se/hitta-statistik/artiklar/2017/Narhet-till-mor--och-farforaldrar-minskar-sjukskrivningar/> [2020-02-18].
11. Regeringen (2017). Mer om jämställdhetspolitikens mål. Tillgänglig: <https://www.regeringen.se/artiklar/2017/01/mer-om-jamstalldhetspolitikens-mal/> [2020-02-26].
12. Haas L, Hwang P (2018). Policy is not enough—the influence of the gendered workplace on fathers' use of parental leave in Sweden. *Community, Work and Family* vol. 22(1), 58-76.
13. Lorentzi U och Vedin U (2019). Sveriges jämställdhetsbarometer 2019. Tid, makt och pengar i ett förändrat politiskt landskap. LO, Enheten för välfärd, utbildning och arbetsmarknad. Tillgänglig: [https://www.lo.se/home/lo/res.nsf/vRes/lo_fa_ta_1366027478784_sveriges_jamstalldhetsbarometer_2019.pdf/\\$File/Sveriges_jamstalldhetsbarometer_2019.pdf](https://www.lo.se/home/lo/res.nsf/vRes/lo_fa_ta_1366027478784_sveriges_jamstalldhetsbarometer_2019.pdf/$File/Sveriges_jamstalldhetsbarometer_2019.pdf) [2020-02-26].
14. Forsell Å (2020). Får tjänstemännen ihop livspusslet? TCO rapport 2020. Tillgänglig: https://www.tco.se/globalassets/2020/rapporter/tco_rapport_livspusslet_webb.pdf [2020-02-26].
15. Försäkringskassan (2018). Uttaget av föräldrapenning skiljer sig beroende på inkomst. Korta analyser 2018:4.
16. Stanfors, Maria (2015). En jämn fördelning av det obetalda hem- och omsorgsarbetet. Underlagsrapport till Jämställdhetsutredningen U2014:06.
17. Alsarve J och Boye K (2011). "Man vill ha det lite jämställt sådär". Planer för föräldraledighet och arbetsdelning bland blivande föräldrar. Örebro Universitet, Arbetsrapport 14, 2011.

18. Sveriges Kommuner och Landsting (2018). Maskulinitet och jämställt föräldraskap. Arbete för pappors ökade delaktighet. Tillgänglig: <https://webbutik.skr.se/bilder/artiklar/pdf/7585-673-5.pdf> [2020-02-26].
19. Sparrman A et al (2017). *Doing good parenthood. Ideals and Practices of Parental Involvement*. Springer International. Publishing , 1st ed.
20. Sarkadi A. (2008). Föräldrastöd i Sverige idag-vad, när, hur? Statens Folkhälsoinstitut, Landstinget Uppsala län.
21. SOU 2008:131. Föräldrastöd – en vinst för alla. Nationell strategi för samhällets stöd och hjälp till föräldrar i deras föräldraskap. Betänkande av Föräldrastödsutredningen.
22. Golomot S (2018). *Moderna familjer. Barn och föräldrar i nya konstellationer*. Natur Kultur Akademisk, 1 upplaga.
23. Thorslund K (2019). *Reaching out with universal parental support*. Göteborgs universitet, psykologiska institutionen. Avhandling.
24. Plantin L och Daneback K (2010). Föräldraskap och Internet. Nya mötesplatser och informationsvägar kring det senmoderna föräldraskapet. *Socialvetenskaplig tidskrift* nr 2, 2010. Tillgänglig: <https://journals.lub.lu.se/svt/article/view/15701/14184> [2020-02-26].
25. Eriksson L och Bremberg S (2008). Kartläggning av föräldrars erfarenhet och intresse av föräldrastöd. Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut, Oktober 2008.
26. Carter, B (2007). Parenting: A glut of information. *Journal of Child Health Care*, vol. 11, No. 2, pp. 82-84.
27. Lind J (2013). Föräldrastöd on-line – en analys av ett digitalt diskussionsforum för föräldrar. *Research Report on Childhood and the Study of Children 2013:1*. Linköpings universitet, Tema barn.
28. Socialstyrelsen, 2013. Barnfamiljer som riskerar utsatthet. Kap. 5 i *Barns och ungas hälsa, vård och omsorg 2013*. Tillgänglig: https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikel_katalog/ovrigt/2013-3-15.pdf [2020-03-12].
29. Myndigheten för delaktighet (MFD), 2017. Föräldraskap och funktionsnedsättning. *Självupplevda hinder för delaktighet. Fördjupningsområde 1:2017*.