

Sid 1	Bygga Broar Föräldraskapsstöd	Engelska Building Bridges – Parenting Support
	Du går Bygga Broar föräldraskapsstöd och vi hoppas det har gett dig massor med nya insikter och kunskap kring att vara förälder. I detta häfte kan du läsa mer information om föräldraskap och hur det fungerar i Sverige.	You are participating in Building Bridges Parenting Support and we hope it has given you many new insights and knowledge about being a parent. In this booklet, you can read more information about parenting and how it works in Sweden.
Sid 2	Innehåll	Contents
	Normer och värderingar	Norms and values
	Barns rättigheter	Children's rights
	Vad förväntas av dig	What is expected of you
	Jämställdhet	Gender equality
	Kontakter	Contacts
	Skola	School
	Om du behöver hjälp	If you need help
	anteckningar	Notes
	Ordlista	Glossary
s.3	Normer och värderingar	Norms and Values
	I Sverige finns regler och sätt att tänka kring föräldraskap som kan vara annorlunda jämfört med andra länder. Det viktigaste är att barn ses som egna personer med egna rättigheter. Att vara förälder i ett nytt land kan kännas svårt. Det finns nya regler, nya sätt att tänka och nya förväntningar. Det kan kännas förvirrande, men också ge nya möjligheter. Det här häftet vill hjälpa dig att förstå hur man ser på barn och föräldraskap i Sverige. Du får veta mer om barns rättigheter och vad som är viktigt i det svenska samhället. Målet är att du ska känna dig trygg som förälder. Det är viktigt att både	In Sweden there are rules and ways of thinking about parenting that may be different compared to other countries. The most important thing is that children are seen as individuals with their own rights. Being a parent in a new country can feel difficult. There are new rules, new ways of thinking, and new expectations. It can feel confusing, but it can also bring new opportunities. This booklet wants to help you understand how children and parenting are viewed in Sweden. You will learn more about children's rights and what is important in Swedish society. The goal is that you

	du och dina barn känner er trygga – både i er egen kultur och i den svenska kulturen.	should feel secure as a parent. It is important that both you and your children feel safe – both in your own culture and in Swedish culture.
	Vi måste hjälpa barnen genom att bygga broar!	We must help the children by building bridges!
s.4	Barns rättigheter	Children's rights
	Barns Rättigheter är viktiga i Sverige.	Children's rights are important in Sweden.
	Barnkonventionen är lag sedan 2020.	The Convention on the Rights of the Child has been law since 2020.
	Barnkonventionen säger bl.a:	The Convention on the Rights of the Child says, among other things:
	<ul style="list-style-type: none"> • barn är alla tills de är 18 år • att barns bästa alltid ska komma först. • barn har rätt till trygghet, kärlek och respekt • alla barn har rätt till utbildning, vila och lek • barn har rätt att uttrycka sina åsikter • barn har rätt att bli lyssnade på • att barn inte får utsättas för våld. 	<ul style="list-style-type: none"> • Children are everyone until they are 18 years old. • The best interests of the child must always come first. • Children have the right to safety, love, and respect. • All children have the right to education, rest, and play. • Children have the right to express their opinions. • Children have the right to be listened to. • Children must not be subjected to violence.
	Vill du läsa mer om Barns Rättigheter kan du göra det här:	If you want to read more about Children's Rights, you can do it here:
Sid 5	Vad förväntas av dig	What is expected of you

	<p>Att vara en del av det svenska samhället betyder att du både har rättigheter och ansvar. Som förälder är du en viktig person både för ditt barn och för samhället. Här är en översikt som kan hjälpa dig att förstå vad som förväntas av dig, och vad du själv kan förvänta dig i kontakt med t.ex. skola, vård och myndigheter.</p>	<p>Being part of Swedish society means that you have both rights and responsibilities. As a parent, you are an important person both for your child and for society. Here is an overview that can help you understand what is expected of you, and what you yourself can expect in contact with, for example, schools, healthcare, and authorities.</p>
	<p>Vad förväntas av dig?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Att du tar hand om och skyddar ditt barn enligt svensk lag. • Att du respekterar barns rättigheter t.ex. att inte använda våld eller hot som uppfostringsmetod. • Att du låter barnet gå i skolan, skolgång är obligatorisk från 6 års ålder. • Att du samarbetar med skola, BVC och andra myndigheter när det gäller ditt barns behov. • Att du försöker lära dig svenska – för att kunna förstå information och delta aktivt. 	<p>What is expected of you?</p> <ul style="list-style-type: none"> • That you take care of and protect your child according to Swedish law. • That you respect children’s rights, for example by not using violence or threats as a method of upbringing. • That you let your child go to school, as schooling is compulsory from the age of 6. • That you cooperate with the school, Child Health Centre (BVC), and other authorities regarding your child’s needs. • That you try to learn Swedish – in order to understand information and participate actively.
	<p>Vad kan du förvänta dig?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Att du och ditt barn blir be mötta med respekt, oavsett var ni kommer ifrån. • Att du har rätt till information – och rätt att be om tolk vid samtal med skola, vård eller myndigheter. • Att du kan få stöd i ditt föräldraskap, t.ex. genom föräldrakurser, öppna förskolan eller socialtjänsten. 	<p>What can you expect?</p> <ul style="list-style-type: none"> • That you and your child are treated with respect, no matter where you come from. • That you have the right to information – and the right to ask for an interpreter in meetings with school, healthcare, or authorities. • That you can receive support in your parenting, for example through

	<ul style="list-style-type: none"> • Att du inte är ensam det finns många organisationer och myndigheter som kan hjälpa dig. 	<p>parenting courses, open preschools, or social services.</p> <ul style="list-style-type: none"> • That you are not alone – there are many organizations and authorities that can help you.
Sid 6	Jämställdhet	Equality
	I Sverige är det viktigt med jämställdhet, att kvinnor och män, flickor och pojkar har samma rättigheter och möjligheter.	In Sweden, equality is important, meaning that women and men, girls and boys have the same rights and opportunities.
	<p>Varför är det viktigt?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Det ger barnen en trygg och rättvis uppväxt. • Det hjälper kvinnor att delta i arbets livet och försörja sig själva. • Det minskar stress och press i familjen. • Det ger barnen förebilder som visar att alla har lika värde och rättigheter • Det ger både kvinnor och män möjlighet att vara aktiva och närvarande föräldrar 	<p>Why is it important?</p> <ul style="list-style-type: none"> • It gives children a safe and fair upbringing. • It helps women participate in working life and support themselves. • It reduces stress and pressure in the family. • It gives children role models showing that everyone has equal value and rights. • It gives both women and men the opportunity to be active and present parents.
	<p>Vad betyder det i familjen?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Både mammor och pappor ska ta hand om barnen. • Föräldrar kan dela på föräldraledighet och vara hemma med sjukt barn. • Både män och kvinnor förväntas hjälpa åt hemma – med matlagning, tvätt, städning och barnomsorg. 	<p>What does it mean in the family?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Both mothers and fathers should take care of the children. • Parents can share parental leave and stay home with a sick child. • Both men and women are expected to help at home – with cooking, laundry, cleaning, and childcare.

	<p>Du har rätt att:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vara föräldraledig – både mamma och pappa. • Be om vård av barn (vab) när barnet är sjukt. • Få stöd och information om du vill dela ansvaret mer jämlikt. 	<p>You have the right to:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Take parental leave – both mother and father. • Ask for child care leave (vab) when the child is sick. • Receive support and information if you want to share responsibilities more equally.
	Vill du läsa mer om jämställdhet kan du göra det här:	If you want to read more about equality you can do it here:
Sid 7	Kontakter	Contacts
	Som förälder i Sverige kommer du att ha kontakt med många delar av samhället	As a parent in Sweden, you will have contact with many parts of society.
	<p>Förskola</p> <p>Barn har rätt att gå i förskola mellan 1-5 års ålder.</p>	<p>Preschool</p> <p>Children have the right to attend preschool between the ages of 1–5.</p>
	MVC- Mödravårdcentral el. barnmorskemottagning Här kan du få hjälp redan innan barnet är fött.	<p>MVC – Maternity care center or midwife clinic</p> <p>Here you can get help already before the child is born.</p>
	<p>Skola</p> <p>I Sverige har vi skolplikt från 6 års ålder. Det betyder att barnet måste gå i skola mellan 6-15 års ålder.</p>	<p>School</p> <p>In Sweden, school attendance is compulsory from the age of 6. This means that children must attend school between the ages of 6 and 15.</p>
	<p>Familjecentralen</p> <p>Här har man samlat, MVC, BVC, öppen förskola mm.</p>	<p>Family Centre</p> <p>Here you will find maternity care (MVC), child health care (BVC), open preschool, etc.</p>
	Försäkringskassan Försäkringskassan ser till att du får föräldrapenning när barnen är	<p>The Swedish Social Insurance Agency (Försäkringskassan)</p> <p>Försäkringskassan makes sure you receive</p>

	små, barnbidrag och betalar dig om du behöver vara hemma då ditt barn är sjukt.	parental benefits when your children are young, child allowance, and pays you if you need to stay home when your child is sick.
	Tandläkare Barn har rätt till gratis tandvård mellan 0-19 års ålder. Det är ditt ansvar att se till att barnet går till tandläkaren	Dentist Children have the right to free dental care from ages 0 to 19. It is your responsibility to make sure your child goes to the dentist.
	Öppna förskolan Här kan du och ditt barn möta andra föräldrar och barn, det är gratis	Open Preschool Here you and your child can meet other parents and children. It is free.
s.8	Skola	School
	Föräldrars roll i barnens utbildning	Parents' role in their children's education
	Du som förälder spelar en viktig roll i ditt barns skolgång. Skolan förväntar sig att du är delaktig.	As a parent, you play an important role in your child's schooling. The school expects you to be involved.
	Hur kan du samarbeta med skolan? <ul style="list-style-type: none"> • Delta i utvecklingssamtal – en gång per termin träffar du barnets lärare och pratar om hur barnet har det i skolan. • Du kan alltid ställa frågor eller be om tolk. Det är din rätt. • Du kan få kontakt med skolan via, Unikum eller liknande appar/webbplatser. 	How can you cooperate with the school? <ul style="list-style-type: none"> • Attend parent-teacher meetings – once per term, you meet your child's teacher and talk about how your child is doing at school. • You can always ask questions or request an interpreter. It is your right. • You can contact the school via Unikum or similar apps/websites.
	Korta fakta: <ul style="list-style-type: none"> -skolplikt från år 6-15 - betyg från åk 6-9, A-F (F= underkänt) - barn med särskilda behov har rätt till stöd - barn med annat modersmål har rätt till modersmålsundervisning 	Quick facts: <ul style="list-style-type: none"> • Compulsory school attendance from ages 6–15 • Grades from year 6–9, A-F (F = fail) • Children with special needs have the right to support • Children with another mother tongue have the right to mother tongue instruction

	<p>Hur kan du stötta ditt barn?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hjälp barnet med läxor, rutiner och sömn. • Visa intresse för vad barnet lär sig. • Prata med läraren om du är orolig eller undrar något. • Uppmuntra barnet att gå i sko an varje dag. 	<p>How can you support your child?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Help your child with homework, routines, and sleep. • Show interest in what your child is learning. • Talk to the teacher if you are worried or have questions. • Encourage your child to attend school every day.
	Vill du veta mer om skolan kan du få det här:	If you want to know more about the school, you can get this:
s. 9	Om du behöver hjälp	If you need help
	Om du eller din familj har det svårt, det kan vara fysiskt, psykiskt eller ekonomiskt så finns det hjälp att få.	If you or your family are struggling, whether physically, mentally, or financially, help is available.
	<p>Exempel på stöd du kan ha rätt till:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ekonomiskt bistånd (social bidrag) – tillfällig hjälp om du inte kan betala för det viktigaste (mat, hyra, el). • Boendestöd – stöd i hemmet om du har psykisk ohälsa eller funktionsnedsättning. • Familjerådgivning – hjälp vid relationsproblem, konflikter eller skilsmässa. • Stödperson/ familjebehandling – om du behöver stöd i ditt föräldraskap. • Stöd för barn med särskilda behov – t.ex. kontaktfamilj, avlösarservice eller habilitering. 	<p>Examples of support you may be entitled to:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Financial assistance (social benefits) – temporary help if you cannot pay for essentials (food, rent, electricity). • Housing support – help at home if you have mental health issues or disabilities. • Family counseling – help with relationship problems, conflicts, or divorce. • Support person/family therapy – if you need help with parenting.
	Kontakta din kommun. Du har rätt att få information och få hjälp	Contact your municipality. You have the right to receive information and get help.
	<p>Om du eller ditt barn är sjuk.</p> <p>Ring 1177</p>	<p>If you or your child is sick.</p> <p>Call 1177</p>

	<p>eller sök på www.1177.se</p> <p>Är det akut Ring 112</p>	<p>or visit www.1177.se</p> <p>In an emergency, call 112</p>
	<p>Behöver du tolk? Du har rätt att få tolk vid besök i vården.</p>	<p>Do you need an interpreter? You have the right to an interpreter during healthcare visits.</p>
Sid 11	<p>Socialtjänsten</p> <p>När du vänder dig till din kommun och vill ha hjälp är det ofta social tjänsten du kommer till.</p> <p>Socialtjänsten finns till för att stötta familjer.</p> <p>De kan hjälpa till om du har det svårt ekonomiskt, mår dåligt eller behöver hjälp som förälder.</p> <p>Socialtjänsten samarbetar ofta med skolor, BVC och familjecentraler.</p>	<p>Social Services</p> <p>When you contact your municipality for help, it is often the social services you meet. Social services are there to support families.</p> <p>They can help if you are struggling financially, feeling unwell, or need support as a parent.</p> <p>Social services often cooperate with schools, child health centers (BVC), and family centers.</p>
	<p>Här kan du också få hjälp:</p> <p>BRIS - Barns rätt i samhället 116 111</p> <p>Kvinnofridslinjen - om du är utsatt för våld 116 016</p> <p>Majblomman - söka ekonomiskt stöd www.majblomman.se</p> <p>Rädda barnen - råd och tips till föräldrar www.raddabarnen.se</p>	<p>Here you can also get help:</p> <p>BRIS – Children’s Rights in Society 116 111</p> <p>Kvinnofridslinjen – if you are exposed to violence 116 016</p> <p>Majblomman – apply for financial support www.majblomman.se</p> <p>Save the Children (Rädda Barnen) – advice and tips for parents www.raddabarnen.se</p>

	<p>Attention - för barn och vuxna med NPF 08-6421234 NPF-linjen www.attention.se</p> <p>Mind - självmordslinjen 90 101</p> <p>Rätt att välja - om du är utsatt för hot, kontroll eller annat våld för att skydda familjens heder. 020-57 70 70 www.rattattvalja.se</p>	<p>Attention – for children and adults with neuropsychiatric conditions (NPF) 08-6421234 NPF Helpline www.attention.se</p> <p>Mind – Suicide prevention hotline 90 101</p> <p>Right to Choose (Rätt att välja) – if you are exposed to threats, control, or violence to protect the family’s so-called “honor.” 020-57 70 70 www.rattattvalja.se</p>
	<p>Vill du veta mer om socialtjänsten kan du göra det här:</p>	<p>If you want to know more about social services, you can do it here:</p>

Sid 17	Ordlista	Glossary
	Ansvar -Att ta hand om något eller någon och stå för det man gör	Responsibility – To take care of something or someone and be accountable for what you do.
	Arrangerat äktenskap -När familjen väljer vem man ska gifta sig med	Arranged marriage – When the family chooses who you should marry.
	Barnuppfostran -Hur man lär barn vad som är rätt och fel och hur man ska bete sig	Child upbringing – How children are taught what is right and wrong and how to behave.
	Begränsning -När man inte får eller kan göra allt man vill, det finns ett stopp eller hinder	Limitation – When you are not allowed or able to do everything you want, there is a stop or obstacle.
	Dialog - När personer pratar med varandra och lyssnar på varandras svar	Dialogue : When people talk to each other and listen to each other's responses.
	Erfarenhet -Det man lärt sig av saker man varit med om	Experience : What one has learned from things one has gone through.
	Fly -Att snabbt lämna en plats, ofta för att man är i fara	Flee : To quickly leave a place, often because one is in danger.
	Flytta -Att byta bostad, plats eller land	Move : To change residence, place, or country.
	Frihet -Att själv bestämma över sitt liv	Freedom : To decide over one's own life.
	Funktionsnedsättning -När kroppen eller hjärnan inte fungerar som för de flesta andra	Disability : When the body or brain does not function like most others.
	Föräldraskapsstöd -Hjälp och råd som föräldrar kan få för att ta hand om sina barn på ett bra sätt. Det kan vara kurser, träffar eller samtal där man lär sig mer om barn, uppfostran och familjeliv	Parental support : Help and advice that parents can get to take care of their children in a good way. This can be courses, meetings, or conversations where one learns more about children, upbringing, and family life.
	Gemenskap -Att känna samhörighet med andra	Community / Belonging : To feel connected with others.
	Generositet -Att vilja dela med sig och vara givmild	Generosity : To want to share and be giving.

	HBTQI -Ett ord som samlar människor som kan vara homosexuella, bisexuella, transpersoner, queer eller intersex. Det handlar om olika sätt att älska, olika könsidentiteter och olika kroppar	LGBTQI: A term that includes people who may be homosexual, bisexual, transgender, queer, or intersex. It is about different ways of loving, different gender identities, and different bodies.
	Identitet -Vem man är och hur man ser på sig själv	Identity: Who you are and how you see yourself.
	Integration -När människor från olika länder och kulturer möts, lär av varandra och försöker leva tillsammans	Integration: When people from different countries and cultures meet, learn from each other, and try to live together.
	Jämlikhet -Att alla människor har samma värde	Equality: That all people have the same value.
	Jämställdhet -Att kvinnor och män har samma rättigheter och möjligheter	Gender equality: That women and men have the same rights and opportunities.
	Koll -Att ha överblick, veta vad som händer	Overview / Awareness: To have an understanding or know what is happening.
	Kontroll -Att bestämma eller styra över något	Control: To decide about or have power over something.
	(Barn) Konvention -En internationell överenskommelse eller regel mellan länder	(Children's) Convention: An international agreement or rule between countries.
	Kultur -Sättet människor lever på, till exempel språk, mat, musik, kläder, traditioner och hur man betar sig	Culture: The way people live, for example, language, food, music, clothing, traditions, and behavior.
	Kulturkrock -När olika kulturer möts och det blir missförstånd eller problem	Culture clash: When different cultures meet and there are misunderstandings or problems.
	Livslinje -En tidslinje över viktiga händelser i en persons liv	Lifeline / Timeline: A timeline of important events in a person's life.
	Mod -Att våga göra något även om det är svårt eller skrämmande	Courage / Bravery: To dare to do something even if it is difficult or scary.
	Norm -Osynliga regler om hur man "borde" vara eller bete sig	Norm: Invisible rules about how one "should" be or behave.

	Normbrytare -En person som inte följer de osynliga reglerna	Rule breaker / Nonconformist: A person who does not follow the invisible rules.
	Omtanke -Att bry sig om andra människor	Caring / Thoughtfulness: To care about other people
	Oskuldsnormen -Idén om att man ska vara "oskuld" (inte haft sex) innan äktenskapet	The virginity norm: The idea that one should be "innocent" (not had sex) before marriage.
	Perspektiv -Ens sätt att tänka eller förstå världen	Perspective: One's way of thinking or understanding the world.
	Respekt -Att behandla andra väl och ta dem på allvar	Respect: To treat others well and take them seriously.
	Rättvisa -När alla behandlas på ett rätt och lika sätt	Justice / Fairness: When everyone is treated in a fair and equal way.
	Självständighet -Att klara sig själv och bestämma över sitt eget liv	Independence / Self-reliance: To manage on your own and make decisions about your own life.
	Solidaritet -Att stötta och stå på samma sida som andra, särskilt de som har det svårt	Solidarity: To support and stand with others, especially those who are struggling.
	Tillit -Att lita på någon	Trust: To rely on someone.
	Tradition -Något som människor brukar göra på samma sätt, ofta vid högtider	Tradition: Something people usually do in the same way, often during holidays.
	Trygghet -När man känner sig säker och skyddad	Safety / Security: When one feels safe and protected.
	Tvångsäktenskap -När någon tvingas gifta sig mot sin vilja	Forced marriage: When someone is forced to marry against their will
	Tålamod -Att kunna vänta lugnt och inte bli arg snabbt	Patience: The ability to wait calmly and not get angry quickly.
	Våld i uppfostring / Barnaga -När vuxna använder våld eller hot mot barn för att få dem att lyda	Violence in upbringing / Corporal punishment: When adults use violence or threats against children to make them obey.
	Värdering -Tankar om vad som är viktigt och rätt i livet	Value / Belief: Thoughts about what is important and right in life.

	Äktenskap - När två personer gifter sig och lever tillsammans	Marriage: When two people get married and live together.
	Ärlighet - Att tala sanning och inte ljuga	Honesty: To tell the truth and not lie.
	Öppenhet - Att våga säga vad man tycker och acceptera andras tankar	Openness: To dare to say what you think and accept others' ideas.

UTKAST