

Behöver du stöd?

Om du tycker det är svårt att prata med ditt barn om funktionsnedsättningen kan du få råd och stöd från

- habiliteringen
- barnvårdscentralen (BVC)
- vårdcentralen
- kommunens socialtjänst.



Habilitering & Hälsa är en del av Region Stockholm. Våra 30 mottagningar ger stöd och behandling till barn och vuxna med funktionsnedsättning. Vi ger också stöd till anhöriga. habilitering.se

Oktober 2025

Prata med ditt barn om din funktionsnedsättning

Barn behöver förstå världen omkring sig. Därför är det viktigt att du pratar med ditt barn om din funktionsnedsättning.



En funktionsnedsättning påverkar både dig själv och din familj. Om du har barn behöver barnet förstå hur funktionsnedsättningen påverkar dig och er gemensamma vardag. Barn har också rätt att få information. Det står i svensk lagstiftning och i FN:s barnkonvention.

Varför är det viktigt att prata?

- Barn vet tidigt mer än vi tror. De egna tankarna kan vara mer skrämmande än verkligheten.
- Du visar att funktionsnedsättningen går att prata om.
- Du ger barnet möjlighet att dela sina känslor med dig.
- Barnet kan bli bättre på att hantera frågor och reaktioner från andra.
- Kunskap ger bättre förutsättningar att må bra, både nu och i framtiden.

Hur kan ni prata?

- Barn behöver tid för tankar och frågor. När ni pratar, se till att ni har gott om tid och är på en plats där barnet känner sig tryggt.
- En del barn har lättare för att prata om de gör något annat samtidigt, till exempel promenerar, ritar eller lägger pussel.
- Ju yngre barnet är, desto enklare ord behöver du använda.
- Barn har ofta många känslor samtidigt. Försök att visa att alla känslor är tillåtna.
- Barnet behöver ett namn på din funktionsnedsättning. Använd diagnosnamnet eller ett ord ni bestämmer tillsammans. Det kan till exempel vara krångelhanden i stället för cerebral pares.
- Det är ingen fara om du blir ledsen. Säg att det ändå är bra att prata tillsammans.
- Alla samtal kanske inte blir som du tänkt dig. Det gör inget. Många små samtal kommer att göra det lättare att prata.
- En del barn ställer många frågor. Andra frågor ingenting, eller kommer med frågor och funderingar senare. Ibland vill barnet bara lyssna.
- Om du inte kan svara på en fråga kan du säga att du ska ta reda på det, eller att ni kan ta reda på det tillsammans.
- Ibland finns det inget svar på barnets frågor och då är det bra att säga det.