

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
- skolans elevhälsa
- kommunens socialtjänst.

Prata om barnets funktionsnedsättning

När ett barn har en funktionsnedsättning påverkar det både barnet och omgivningen. Barnet behöver få prata om sin funktionsnedsättning för att förstå sig själv och få svar på sina frågor.



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

När ett barn har en funktionsnedsättning påverkar det både barnet och omgivningen. Barnet behöver få prata om sin funktionsnedsättning för att förstå sig själv och få svar på sina frågor. Barnet har också rätt att få information. Det står i svensk lagstiftning och i FN:s barnkonvention.

Varför är det viktigt att prata?

- Du visar att funktionsnedsättningen går att prata om.
- Det kan hjälpa barnet att förstå sina behov och hur hen fungerar.
- Du ger barnet möjlighet att dela sina känslor med dig.
- Barn vet tidigt mer än vad vi tror. De egna tankarna kan vara mer skrämmande än verkligheten.
- Barnet kan bli bättre på att hantera frågor och reaktioner från andra.
- När man förstår sig själv är det lättare 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, åker bil, ritar eller lägger pussel.
- Barn tänker och reagerar på olika sätt i olika åldrar. Anpassa hur du pratar till ditt barns ålder och sätt att fungera.
- Barn har ofta många känslor samtidigt. Försök att visa att alla känslor är tillåtna.
- Barnet behöver ett namn på sin funktionsnedsättning. Använd diagnosnamnet eller ett ord ni bestämmer tillsammans, till exempel krångelhanden i stället för cerebral pares.
- 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.