Pass 3A - Lerin

11:40-12:05

Våga prata pengar - du kan göra skillnad!

Konsumentverket · KO

Våga prata pengar!
Du kan göra skillnad

Frida Söder

19 november 2026





Konsumentverket · KO

Skuldsättningen i Sverige

450 000

personer har
skulder hos Kronofogden

100 000

har haft sina skulder
i **mer än 20 år**



1 av 3

känner en **oro**
för sin ekonomi

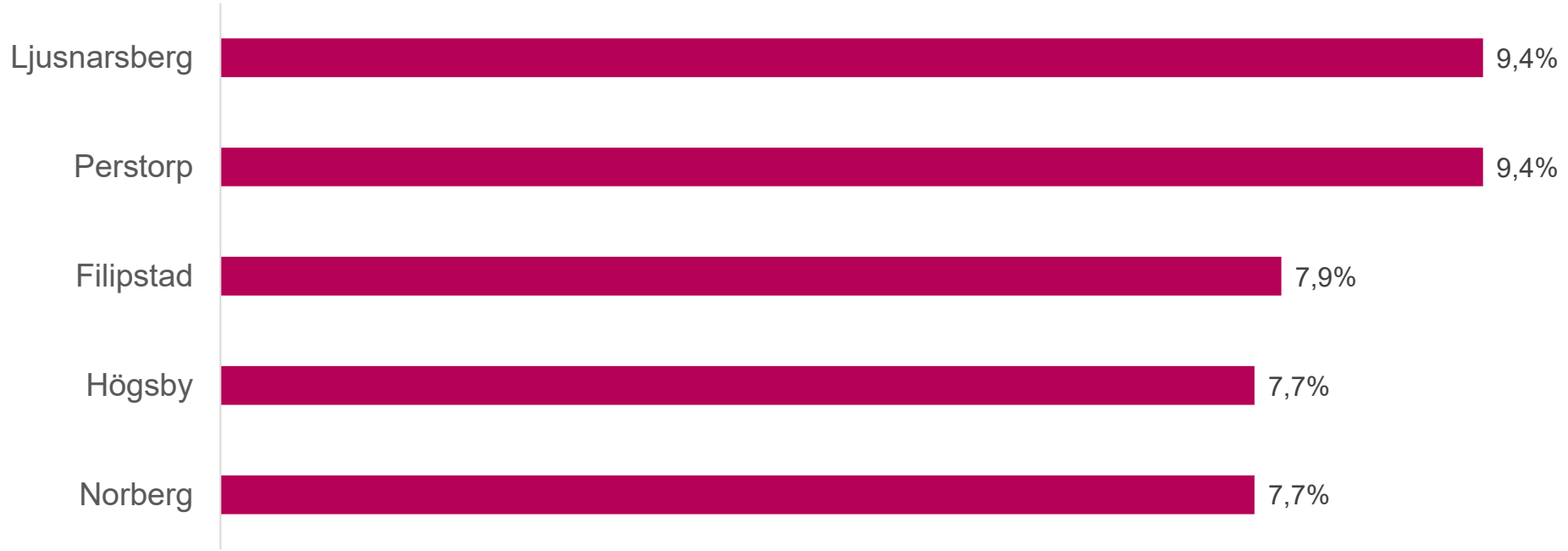
1 av 5

med höga skulder
har **försökt ta sitt liv**

Vart elfte barn

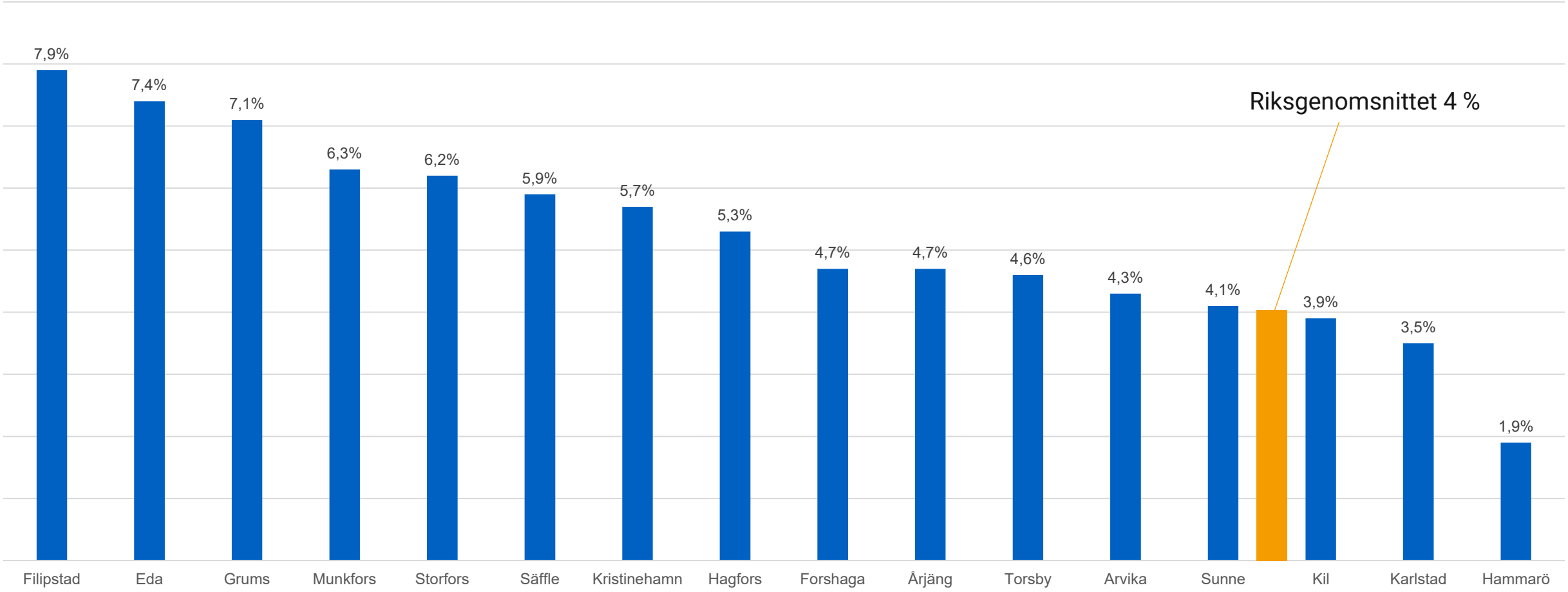
växer upp i en familj
med skulder

Kommuner med högst andel skuldsatta invånare (18 år och äldre) i Sverige



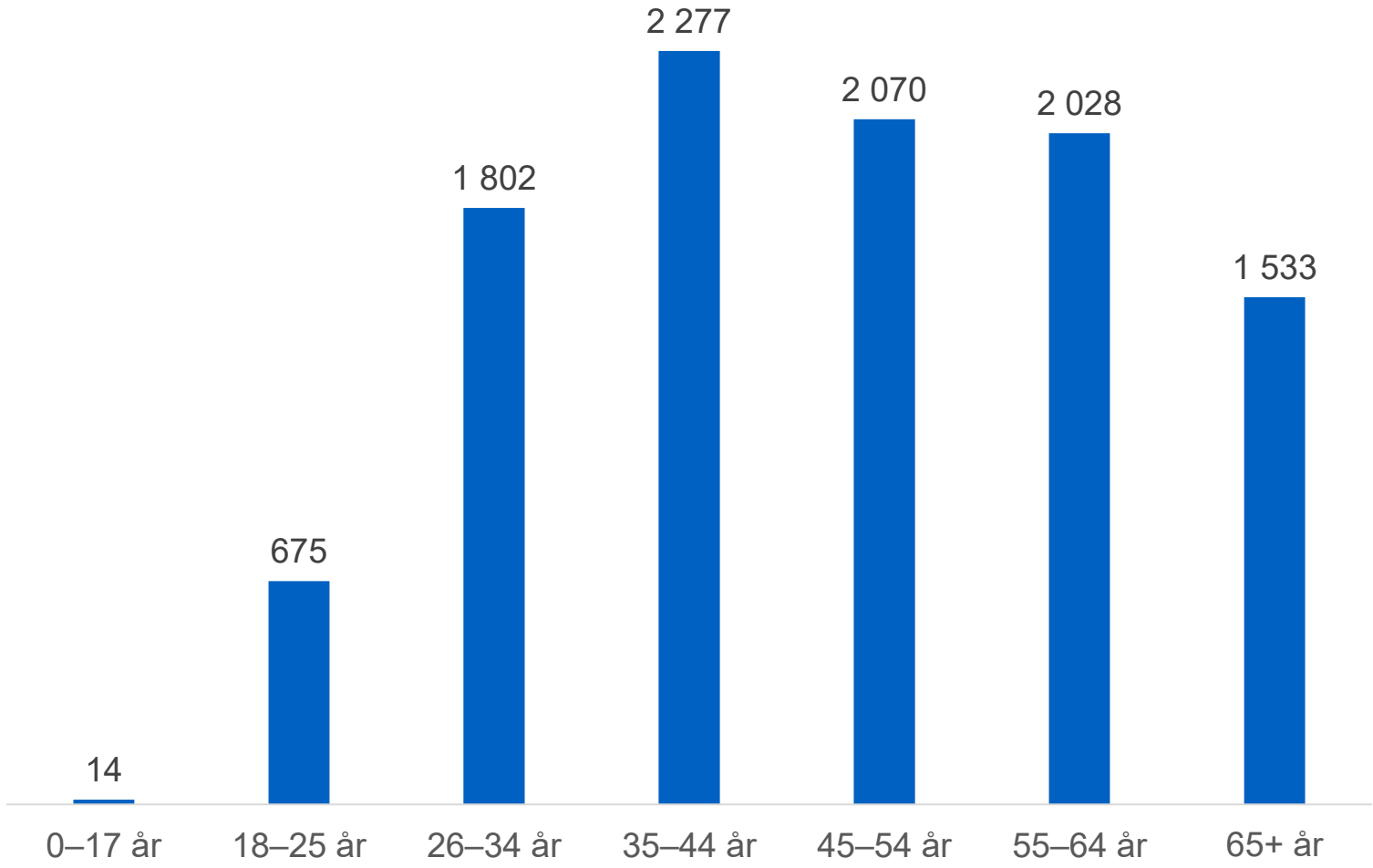
Källa: Kronofogden.

Andel skuldsatta privatpersoner per kommun i Värmlands län 2025 (18 år och äldre)



Källa: Kronofogden.

Antal skuldsatta privatpersoner i Värmlands län 2025 fördelat på ålder



Källa: Kronofogden.

Konsument verket • KO

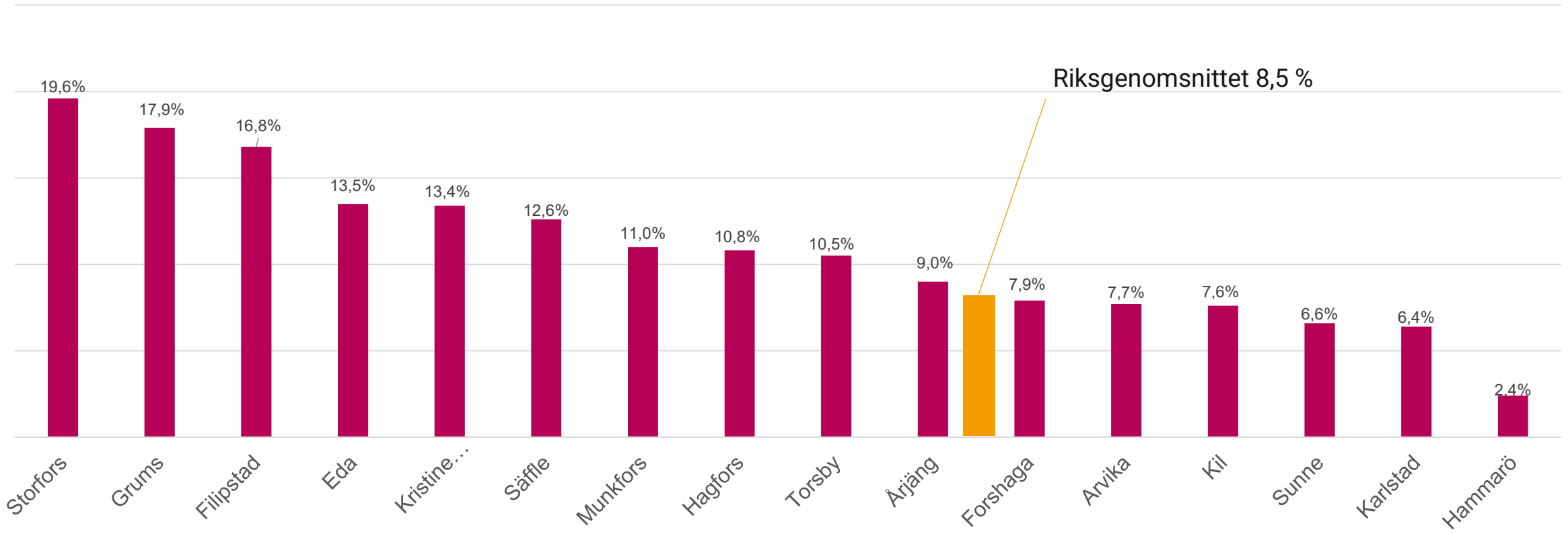
Överskuldsättning - ett folkhälsoproblem?

- Starkt dubbelriktat samband mellan skuldsättning – psykisk ohälsa
- Depression och ångest är fem gånger vanligare hos överskuldsatta
- Var femte överskuldsatt har någon gång försökt att ta sitt liv
- Våga fråga om individens privatekonomiska situation (man är inte ensam och det finns hjälp att få)



Källa: Henrik Levinsson, Lunds universitet.

Barn i skuldsatta hushåll i Värmland 2026



Källa: Kronofogden och SCB.

Konsument verket · KO

Hur påverkas barnen?

- Ohälsa under barndomen påverkar skolresultaten negativt
- Lägre sannolikhet att fullfölja gymnasiet
- Ökad risk för ekonomiskt bistånd senare i livet
- Sämre hälsa även som ung vuxen
- Ekonomiska villkor tidigt i livet kan skapa långvarig sårbarhet



Källa: Eva Mörk, Anna Sjögren och Helena Svaleryd, "Hellre rik och frisk – om familjebakgrund och barns hälsa

Konsument verket • KO

Våga prata pengar!



Stöd för samtal

- Broschyren Hur mår din ekonomi
- Samtalsguide

Du kan stötta genom att se, lyssna och ge hopp.





Konsument verket · KO

Så kan budget- och skuldrådgivningen hjälpa

- Skapa en struktur och överblick över ekonomin
- Identifiera tydliga åtgärder
- Stöd i att öppna brev, kontakta fordringsägare
- Upprätta en hållbar budget

Bidrar till att stärka egenmakt och minska känslor av hopplöshet och maktlöshet.

Konsument verket • KO

Lista över budget- och skuldrådgivare utifrån kommun

Du kan få hjälp med din ekonomi hos kommunens budget- och skuldrådgivning. Här hittar du kontaktuppgifter till rådgivarna i varje kommun.

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z
Å Ä Ö

Konsument verket · KO

Lärarstöd

Färdiga kostnadsfria lektioner

- för ***grundskolan*** och ***gymnasiet***
- om
  - Konsumenträttigheter
  - Privatekonomi
  - Reklam
  - Hållbar konsumtion

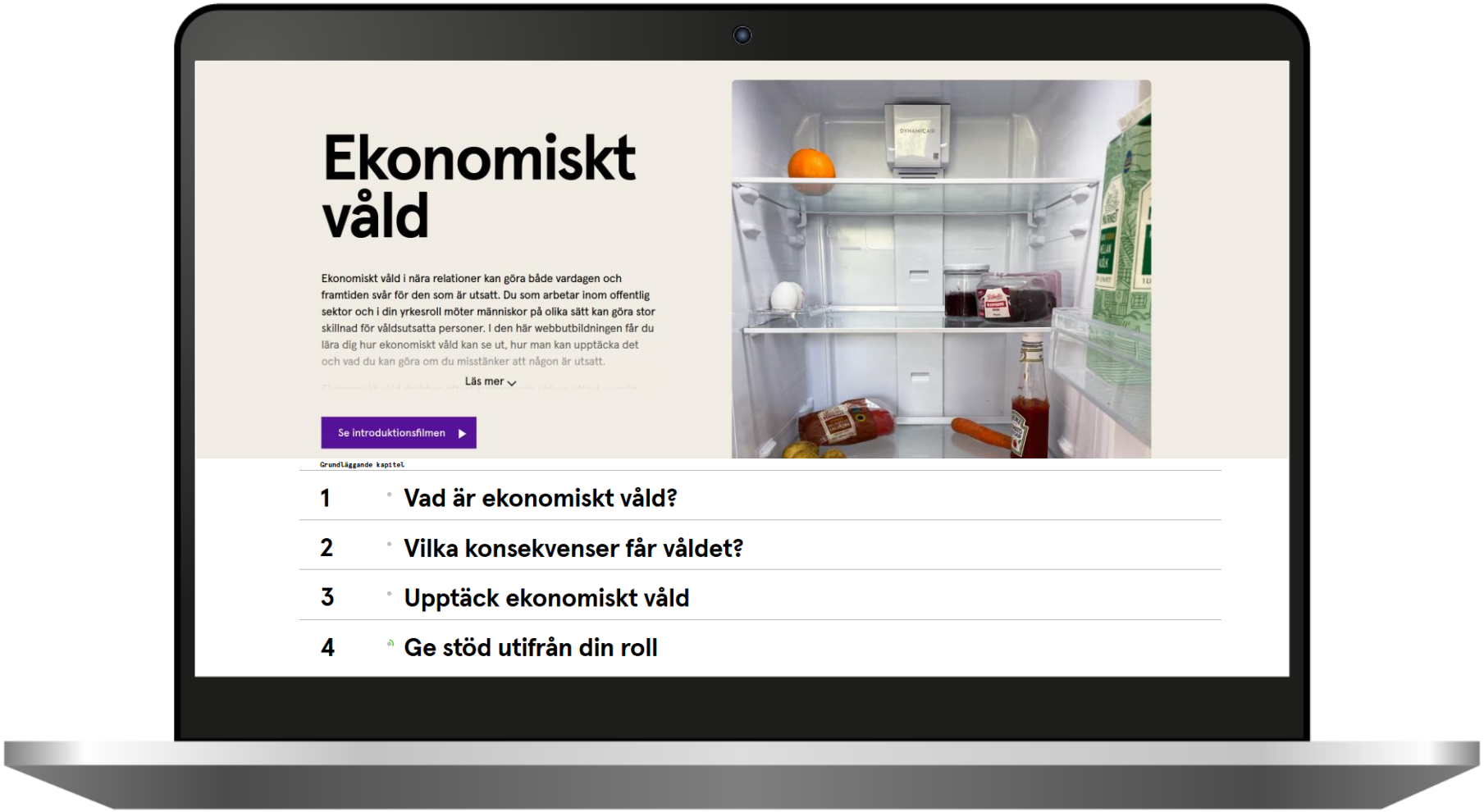
Fortbildning

- Material som stärker lärares ämneskunskaper



Konsument verket · KO

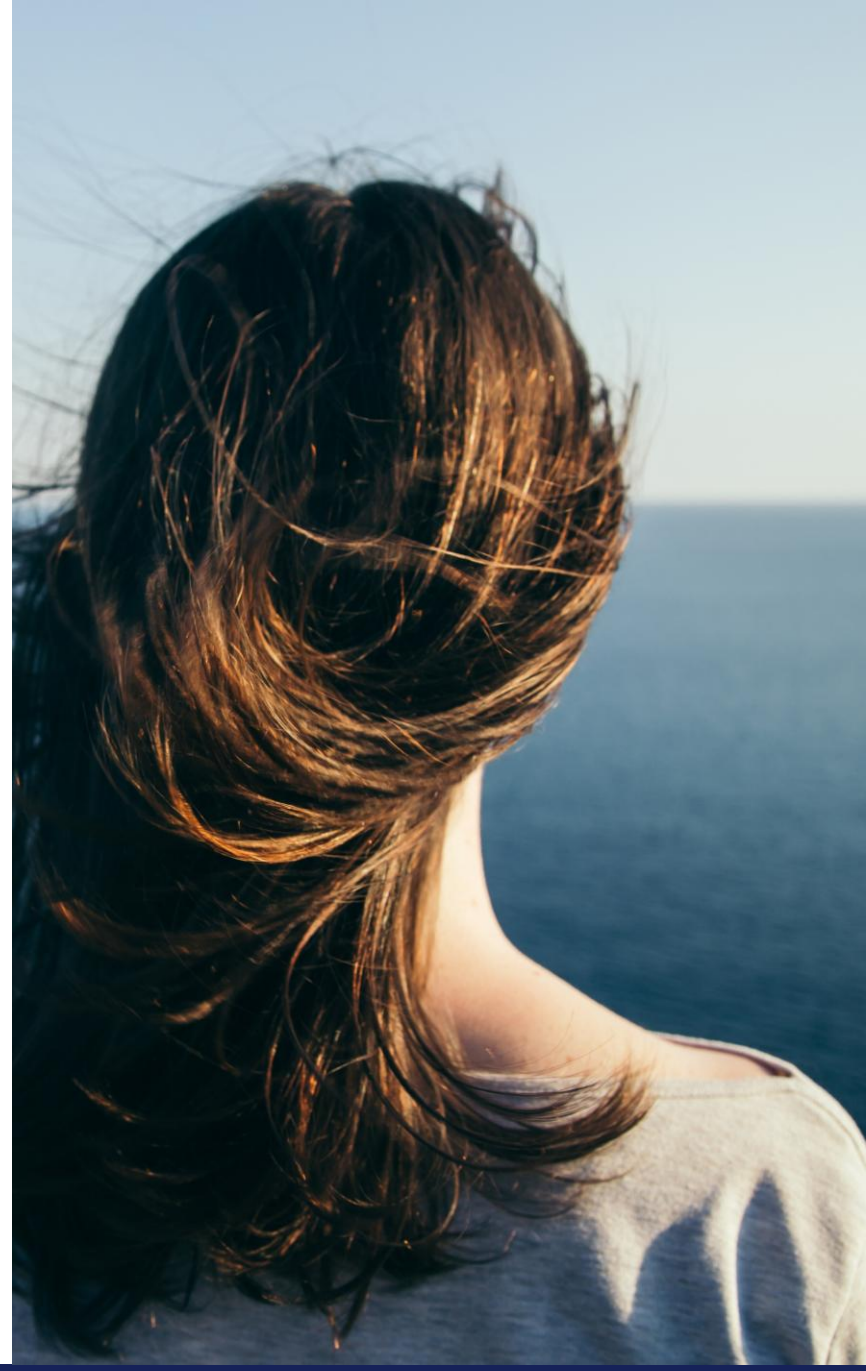
Tips om webbutbildning



[Region Jönköpings webbutbildning om ekonomiskt våld]

Konsument verket • KO

"Du behöver inte kunna ekonomi för att upptäcka ekonomiska problem.
Du behöver kunna känna igen signalerna, våga fråga och veta vart du kan hänvisa."



Konsument verket • KO

Prenumerera på
nyhetsbrevet Prata pengar!



Tack för att du lyssnade!

samhallsaktorer@konsumentverket.se

Länklista

- Stöd inom privatekonomi | Konsumentverket
- För lärare | Konsumentverket
- Din ekonomi – om privatekonomi | Konsumentverket
- Lista över budget- och skuldrådgivare utifrån kommun | Konsumentverket
- Hur mår din ekonomi - folder | Publikationer – Konsumentverket
- Hur mår din ekonomi – samtalsguide | Publikationer – Konsumentverket
- Faktablad – Adhd och privatekonomi | Publikationer - Konsumentverket

Pass 1A - Lerin

10:30-10:55

Unga Föräldrar i föräldragrupp

FÖRÄLDRAGRUPP UNGA FÖRÄLDRAR

Familjecentralen Säffle



Uppstart



Första året



Framtid

FÖRÄLDRAGRUPP – UNGA FÖRÄLDRAR





UPPSTART/ BAKGRUND

- Tidigare grupp
- Behov upptäcks

UNDER GRAVIDITET

- **Tvärprofessionella träffar**

- **Förlossningsförberedelse**
- **Amning/ matning**
- **Första tiden med bebis**
- **Anknytning/ relationer**
- **Information om föräldraskapsbekräftelse, Försäkringskassan etc.**





FÖRSTA ÅRET

- Fortsatte med träffar utifrån FUB (nu TRYGG)
- ABC 0-2 år
- Familjernas önskemål

FÖRSTA ÅRET

- Födelsekalas
- Träffar med FUB-teman (vardagsliv, språk, förskola, mat, relationer)
- Pratat mycket om förväntningar – på sig själv och från omgivningen.
- Upplevelser av att vara ung förälder, för- och nackdelar.
- Simhallen
- Pyssel, utelek
- ABC 0- 2 år
- Förskolebesök
- Hembesöksprogrammet (Backa Barnet)





FRAMTID

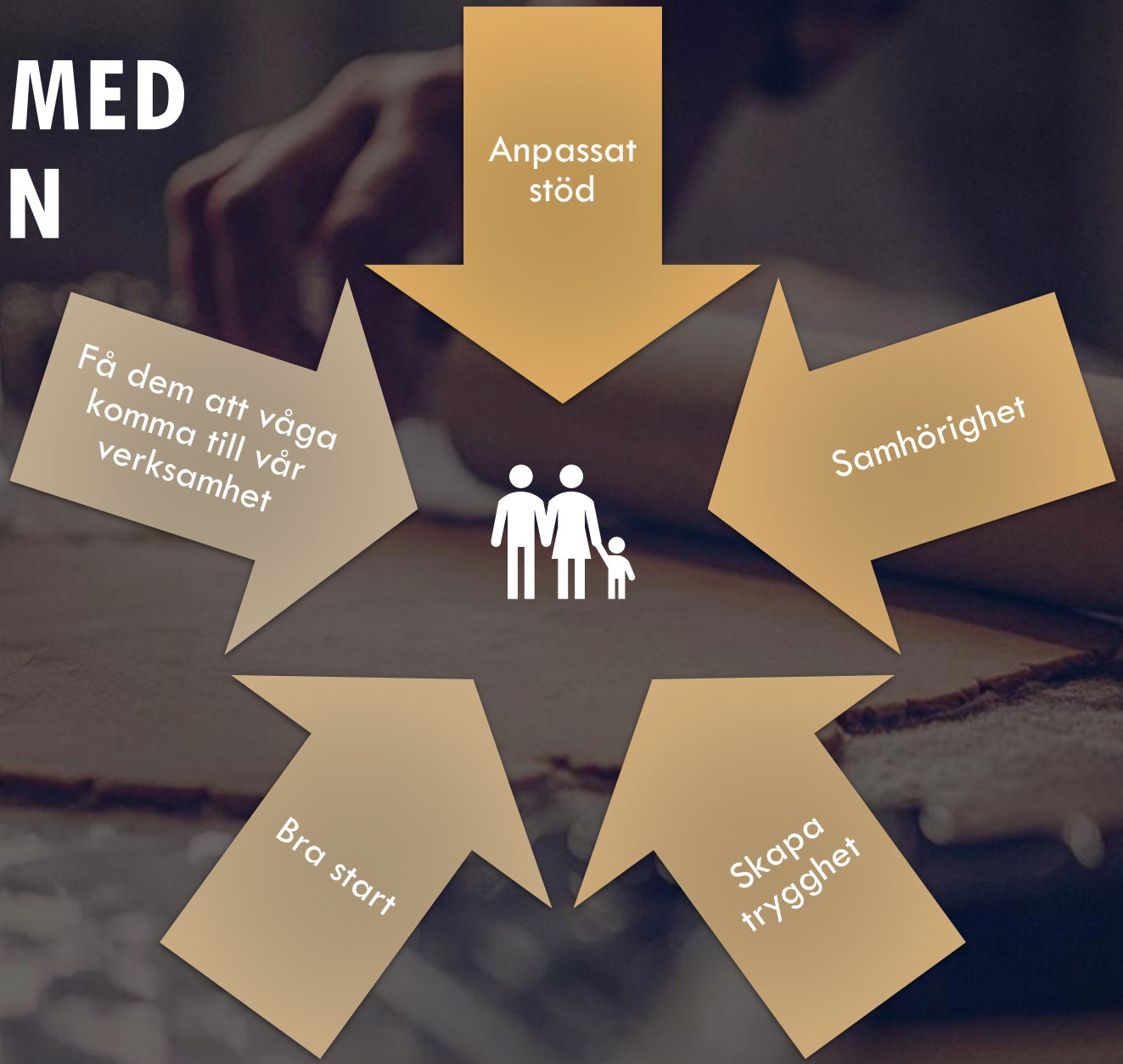
- Gruppen önskar fortsatta träffar
- Nya familjer
- Tvärprofessionella träffar

FRAMTID

- Gruppen utvecklas och växer.
- Träffar fortsatt planerat 1 gång/ månad
- Fortsatt involvera alla familjecentralens professioner



SYFTEN MED GRUPPEN



NÄR STÖDET GÖR SKILLNAD





TACK

Frågor?



Pass 2A - Lerin

11:05-11:30

Habilitering, föräldraskap och funktionsnedsättning

Att möta föräldrar med kognitiva svårigheter

Stina Vestin – Leg hälso- och sjukvårdskurator
Åsa Lif – Enhetschef
Vuxenhabiliteringen

Region Värmland

Vuxenhabiliteringen

Vi är en del av öppenvården som ger insatser till personer med varaktiga funktionsnedsättningar.

Region Värmland

Vad är kognitiva svårigheter?



Vid kognitiva svårigheter är nedanstående ofta svårt:

- Att minnas saker, exempelvis instruktioner.
- Att planera och strukturera vardagens aktiviteter.
- Att kunna rikta sin uppmärksamhet och hålla fokus.
- Att följa instruktioner, framförallt instruktioner i flera led.
- Att kunna lösa problem som uppstår plötsligt.
- Att förstå och känna av tidsåtgång.

Olika personer upplever svårigheterna till olika grad, men sammantaget blir det en utmaning i vardagen.

Region Värmland

…med eller utan diagnos…

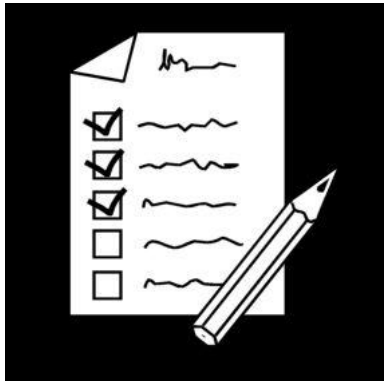
Ni möter föräldrar med kognitiva svårigheter i era verksamheter, vissa har diagnostiserade svårigheter, andra inte.

Vissa har kortvariga kognitiva svårigheter, till följd av olika livshändelser. Andra har kognitiva svårigheter genom hela livet till följd av funktionsnedsättningar.

Region Värmland

Att tänka på i bemötandet av föräldrar med kognitiva svårigheter

- **Tydlighet i kommunikationen.** Besvara tydliggörande frågor inför nya aktiviteter.
- **Ta den tiden föräldern behöver.** Vissa saker behövs sägas flera gånger. Många kan inte att ta emot för mycket information vid ett tillfälle.
- **Komplettera med skriftlig information.** Det bra att ha information på papper att kunna gå tillbaka till.
- **Komplettera med visuellt stöd.** Bilder tydliggör samtalet ytterligare.
- **Säkerställ att det finns kognitivt stöd.** Kanske behövs tidshjälpmedel, planeringsverktyg eller stöd i hemmet.

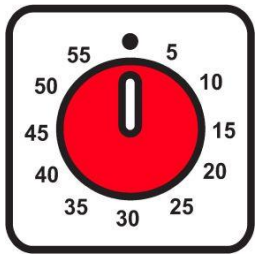


Region Värmland

Vad erbjuder vi för stöd till patienter med kognitiva svårigheter?



- Kunskap om sitt eget sätt att fungera. Att lära sig mer om sin diagnos gör att man ställer rimliga krav på sig själv och kan identifiera behovet av stöd.
- Samhällsinformation, exempelvis var föräldrastöd erbjuds, information om hur socialtjänsten eller boendestöd arbetar.
- Kognitiva hjälpmedel, exempelvis Timetimer för tidsuppfattning eller handikalender för planering i vardagen samt stöd att själv kunna öka strukturen i vardagen.



- Information om goda levnadsvanor, hur man kan äta, röra på sig och få till återhämtning för att själv må bra.
- Vi samverkar gärna med andra aktörer, exempelvis BMM, BVC och familjecentraler.
- Konkret och anpassad information kring vad ett föräldraskap skulle kunna innebära. Vid behov med hjälp av toolkit och babysimulator.
- Vi gör inga ställningstaganden om familjebildning, då det är en mänsklig rättighet att få bilda familj. Vi ger insatser för att patienter ska kunna göra ett informativt val kring föräldraskap.

Region Värmland

Tidiga och förebyggande insatser på Vuxenhabiliteringen

Barn - vet jag vad det innebär ?
- en väg till informerat val i vuxenliv





Region Värmland

Gemensam riktlinje för SUF (samverkan utveckling och föräldraskap)

Riktlinje för samverkan mellan Region Värmland och Värmlands kommuner gällande utbildning och föräldraskapsstöd till personer med funktionsnedsättning (SUF) Vida

Vägledning till dig som möter föräldrar med kognitiva svårigheter Vida

Tidiga insatser kring föräldraskap (SUF) Vida

Stöd till dig som ska bli eller är förälder – allmän Vida

Material och dokument på vårdgivarwebb: Samverkan utveckling föräldraskap, SUF - Region Värmland

Region Värmland



SUF kunskapscentrum

Region Värmland

Vi ser fram emot fortsatt samverkan!



Checklista för kognitivt stöd finns att hämta vid vårat informationsmaterial.

Region Värmland

Checklista för kognitivt stöd

o Skriftliga sammanfattningar.

o Ge inte för mycket information vid ett tillfälle.

o Föräldern kan behöva hjälpmedel och/eller stödpersoner både hemma och i besöket.

o Visuellt stöd och färgkodning ökar tydligheten i samtalet.

Ökad tydlighet för patienten.

Vad ska patienten göra?

Var ska patienten göra det?

Hur ska patienten göra?

Hur länge ska patienten göra det?

När ska patienten göra det?

Med vem ska patienten göra det?

Vad ska patienten göra **sedan**?

Region Värmland