

Barns delaktighet i Sverige 2025–2026

Dialoger med barn i Sverige

En rapport från
Barnombudsmannen i Sverige



Juli 2026

Diarienummer BO 2026-0232

Innehåll

1. Inledning och metod	3
1.1 Från att lyssna till att samskapa.....	3
1.2 Barnombudsmannens arbete med barns delaktighet.....	4
1.2.1 Ett exempel – Årsrapporten <i>Ni måste hinna före de kriminella</i>	6
1.3 Barns delaktighet stärker kunskapsunderlaget.....	6
1.4 Rapportens underlag.....	8
2. Vad barn lär oss om delaktighet	9
3. Hinder för delaktighet	13
3.1 Information som är möjlig att förstå	14
3.2 Brist på återkoppling	15
3.3 Barn involveras först när beslut redan är fattade	15
3.4 Synen på barn påverkar delaktigheten	16
3.5 Vad innebär detta för nationella strategier?	18
4. Barns viktigaste medskick	19
5. Slutsatser	21

1. Inledning och metod

Denna rapport har tagits fram som ett bidrag till Europarådets arbete med att följa upp rekommendationen CM/Rec (2012) 2 om delaktighet bland barn och unga under 18 år samt till Europarådets utveckling av riktlinjer för nationella strategier för barns delaktighet.¹

Barnombudsmannen ser barns delaktighet som en grundläggande förutsättning för att barns rättigheter ska kunna förverkligas i praktiken. För att förstå barns livsvillkor, behov och erfarenheter behöver vuxna fråga barn själva. Barn är experter på sina egna liv och deras erfarenheter är en nödvändig kunskapskälla för beslutsfattare. Alltför ofta fattas beslut som rör barn utifrån vuxnas antaganden om vad barn behöver, tycker eller klarar av. Barnombudsmannens erfarenhet är att vuxna alltför ofta försöker förstå barns liv utan att fråga barnen själva. Ett rättighetsbaserat arbetssätt kräver att vuxna systematiskt utgår från barns egna erfarenheter. Att lyssna på barn handlar därför inte bara om att uppfylla en rättighet enligt artikel 12 i FN:s konvention om barnets rättigheter², utan också om att skapa bättre kunskap, mer träffsäkra insatser och bättre beslut.

Barnombudsmannens erfarenhet är att barns delaktighet inte enbart är en rättighetsfråga. Delaktighet är också en kvalitetsfråga. När barns erfarenheter används som en del av beslutsunderlaget blir kunskapen mer träffsäker, analyserna mer relevanta och besluten bättre anpassade till barns verklighet. Rapporten bygger på erfarenheten att barns delaktighet stärker genomförandet av hela barnkonventionen och därför bör vara en integrerad del av styrning, verksamhetsutveckling och beslutsfattande. Denna inriktning ligger också i linje med Statskontorets uppföljning av den nationella strategin för barnets rättigheter, som pekar på behovet av ett mer systematiskt och långsiktigt genomförande av barnkonventionen.³

Barnombudsmannen bedömer att nästa steg i genomförandet av artikel 12 inte i första hand handlar om att fler barn ska få möjlighet att uttrycka sina åsikter. Nästa steg handlar om att förändra synen på barn. Barn behöver inte enbart ses som mottagare av skydd eller som informanter i konsultationer. De behöver ses som rättighetsbärare och medskapare av den kunskap som ligger till grund för beslut som rör deras liv. Det innebär också att barns delaktighet inte kan reduceras till en metod för informationsinsamling. Den behöver ses som en del av hur samhället utvecklar kunskap och fattar beslut om barn. Först när vuxnas professionella kunskap och barns erfarenhetskunskap möts kan beslutsfattandet fullt ut utgå från barnets bästa. Barnombudsmannen bedömer därför att framtidens arbete med barns delaktighet inte främst handlar om att utveckla fler former för konsultation med barn. Det handlar om att utveckla ett nytt sätt att ta fram kunskap om barns liv och att låta barns erfarenheter bli en självklar del av beslutsfattandet.

1.1 Från att lyssna till att samskapa

Sedan barnkonventionen blev svensk lag 2020 har arbetet med barns delaktighet utvecklats. Under många år låg fokus på att öka kunskapen om att barn har rätt att komma till tals. I dag finns en betydligt större medvetenhet om denna rättighet. Frågan har därför alltmer kommit

¹ I rapporten används begreppet *barn* i enlighet med FN:s konvention om barnets rättigheter och avser personer under 18 år. I de delar där underlaget även omfattar unga över 18 år anges detta särskilt.

² FN:s konvention om barnets rättigheter, artikel 12.

³ Statskontoret (2026), En ny struktur för en tydligare styrning av barnrättspolitiken, Rapport 2026:14.

att handla om hur barns delaktighet ska genomföras på ett sätt som är meningsfullt, tryggt och leder till verklig påverkan.

Barnombudsmannens erfarenhet är att nästa steg i genomförandet av artikel 12 inte främst handlar om att skapa fler möjligheter för barn att komma till tals. Nästa steg handlar om att

förändra synen på barn och hur kunskap om barns liv tas fram. Många verksamheter ser fortfarande barns delaktighet som ett sätt att samla in information från barn.

Barnombudsmannen bedömer att detta synsätt behöver utvecklas. Barn bör inte enbart ses som informanter. De behöver ses som rättighetsbärare och medskapare av den kunskap som ligger till grund för beslut som rör deras liv. Barn har en unik erfarenhetskunskap om hur beslut, lagstiftning och samhällssystem påverkar deras vardag. Den kunskapen kan inte ersättas av vuxnas professionella erfarenhet. När deras erfarenheter tas till vara genom hela processen – från planering och genomförande till analys, återkoppling och rekommendationer – stärks inte bara barns delaktighet utan också kvaliteten i analyser, rekommendationer och beslut.

Ett exempel är Barnombudsmannens arbete med årsrapporten *Ni måste hinna före de kriminella* och regeringsuppdraget om barn som varit frihetsberövade. Under arbetet användes tre referensgrupper med barn och unga som själva hade erfarenhet av att vara placerade på låsta ungdomshem. Referensgrupperna bidrog till att identifiera vilka häkten, arrester och särskilda ungdomshem myndigheten borde besöka. Barnen lämnade synpunkter på intervjufrågor, hjälpte till att tolka resultaten och bidrog till rapportens rekommendationer.

Arbets sättet visade att barn inte enbart bidrar med berättelser om sina erfarenheter. De bidrar också med kunskap om vilka frågor vuxna behöver ställa, hur barns berättelser bör tolkas och vilka förändringar som skulle göra verklig skillnad. Flera av rapportens slutsatser och rekommendationer formulerades tillsammans med barnen i referensgrupperna. Det innebar att barn inte enbart bidrog med kunskap om sina egna erfarenheter, utan också påverkade hur kunskapen analyserades och omsattes i rekommendationer.

Barns delaktighet är inte en fråga som kan begränsas till vissa verksamheter eller särskilda projekt. Den behöver genomsyra alla verksamheter och processer som rör barn. När barn ges möjlighet att beskriva sina erfarenheter får vuxna kunskap om sådant som annars riskerar att förbli osynligt. Det gäller inte minst barns erfarenheter av våld, psykisk ohälsa, diskriminering och brister i samhällets stöd och skydd. Samtidigt bidrar barns delaktighet till att stärka barns tillit till samhällets institutioner, deras förståelse för demokratiska processer och deras möjlighet att påverka frågor som rör deras vardag och framtid.

Barnombudsmannens erfarenhet är att det ofta finns ett tydligt glapp mellan hur lagstiftning, riktlinjer och verksamheter är avsedda att fungera och hur de faktiskt fungerar i barns vardag. Det är först när barn själva beskriver sina erfarenheter som detta glapp blir synligt. Barnens erfarenheter synliggör därför sådant som vuxna annars riskerar att missa.

1.2 Barnombudsmannens arbete med barns delaktighet

På grund av den korta tidsramen för konsultationerna har Barnombudsmannen inte genomfört konsultationer med barn särskilt för arbetet med att följa upp Europarådets rekommendation. Rapporten bygger i stället på en sammanställning och analys av barns erfarenheter, åsikter och rekommendationer som har samlats in och publicerats under 2025 och 2026.

Underlaget hämtas främst från Barnombudsmannens egna dialoger med barn. Dialogerna har genomförts genom myndighetens etablerade former för barns delaktighet, såsom referensgrupper, kontaktklasser, workshops, djupintervjuer, enkäter och andra dialogformer.⁴

Barnombudsmannens arbete med barns delaktighet utgår från myndighetens delaktighetsverktyg och metodstöd⁵ för barns delaktighet. Delaktighetsverktyget har utvecklats utifrån barnkonventionen, Barnombudsmannens praktiska erfarenheter och barns egna synpunkter på vad som skapar meningsfull delaktighet. Verktöget kan användas av myndigheter, kommuner och andra verksamheter som vill utveckla ett mer systematiskt och rättighetsbaserat arbete med barns delaktighet. Det innebär att barns delaktighet inte behandlas som ett enskilt möte eller en fristående konsultation, utan som en process som behöver planeras, genomföras, analyseras, återkopplas och följas upp. Metodstödet bygger på barnkonventionen och används för att säkerställa att barns deltagande är frivilligt, tryggt, begripligt och meningsfullt.

Barnombudsmannens delaktighetsverktyg utgår från att barns delaktighet behöver planeras som en process och inte som ett enskilt möte. Verktöget beskriver sex steg som tillsammans skapar förutsättningar för ett tryggt, frivilligt och meningsfullt deltagande.

Arbetet inleds med att tydliggöra varför barn ska involveras och vilka frågor barn kan bidra till att besvara. Därefter identifieras vilka barn som behöver komma till tals och vilka metoder som bäst skapar förutsättningar för delaktighet utifrån barnens ålder, mognad, erfarenheter och livssituation.

Nästa steg handlar om att skapa trygga former för deltagandet. Barn får information om varför de tillfrågas, hur deras erfarenheter kommer att användas, hur deras integritet skyddas och att de när som helst kan avstå från att delta. Informationen anpassas efter barnens ålder och förutsättningar så att de kan fatta ett informerat beslut om sitt deltagande.

När dialogen genomförs är utgångspunkten att barn är experter på sina egna liv. Samtalen utgår därför från barnens erfarenheter och inte från vuxnas antaganden om barns behov. Barnombudsmannens erfarenhet är att de allra flesta barn vill dela med sig av sina erfarenheter när de förstår varför deras deltagande är viktigt och när de känner sig trygga. När barn får tydlig information, trygga former och möter vuxna som verkligen vill lyssna delar de ofta generöst med sig av sina erfarenheter.

En viktig del av arbetssättet är att delaktigheten inte avslutas när intervjuerna eller dialogerna är genomförda. När det är möjligt återvänder Barnombudsmannen till barnen för att diskutera resultaten, få deras hjälp att tolka materialet och samtala om vilka slutsatser och rekommendationer som bör lämnas. Barn blir därmed inte enbart informanter utan också medskapare av kunskapen.

Arbetet avslutas med återkoppling till barnen om hur deras erfarenheter har använts och vilken betydelse deras deltagande har haft. Barnombudsmannens erfarenhet är att återkoppling stärker barns tillit till processen och ökar deras vilja att delta även i framtiden.

Dessa erfarenheter har varit vägledande i utvecklingen av Barnombudsmannens arbetssätt. När det är möjligt och lämpligt involveras barn inte enbart genom att beskriva sina

⁴ Se exempelvis Barnombudsmannen, Ni måste hinna före (2025), För varje minut som går och ingen gör något för att hjälpa barn, så blir det bara värre (2025), Tro på oss när vi väl vågar berätta (2026) och Det är först nu jag fattar vad demokrati är (2026).

⁵ Barnombudsmannen, Webbstöd för barns delaktighet. Se även Barnombudsmannen, "Det är först nu jag fattar vad demokrati är" (2026), där myndighetens arbete med barns delaktighet som metod och innehåll beskrivs.

erfarenheter. Barn deltar också i att identifiera vilka frågor som behöver undersökas, utveckla intervjufrågor, tolka resultat och diskutera rekommendationer. På så sätt används barns erfarenheter som en kunskapskälla genom hela processen.

Barnombudsmannens erfarenhet är att detta arbetssätt leder till bättre kunskapsunderlag, mer träffsäkra analyser och rekommendationer som i högre grad utgår från barns verkliga erfarenheter.

Barnombudsmannens erfarenhet är att den största utmaningen sällan är barns vilja att delta. När barn får tydlig information, trygga former och möjlighet att själva ta ställning till om de vill medverka delar de ofta generöst med sig av sina erfarenheter. Utmaningen handlar oftare om vuxnas förmåga att skapa förutsättningar för delaktighet och att använda barns erfarenheter som en del av beslutsunderlaget.

1.2.1 Ett exempel – Årsrapporten *Ni måste hinna före de kriminella*

Årsrapporten *Ni måste hinna före de kriminella* illustrerar hur Barnombudsmannens delaktighetsverktyg används i praktiken.

Arbetet inleddes med tre referensgrupper med sammanlagt 30 barn och unga som själva var frihetsberövande. Barnen bidrog redan från början till att identifiera vilka frågor som borde undersökas och vilka häkten, arrester och särskilda ungdomshem Barnombudsmannen borde besöka. De lämnade också synpunkter på intervjufrågorna innan intervjuerna genomfördes.

Därefter intervjuades 88 barn och unga om deras erfarenheter av våld, kriminalitet och samhällets stöd.

Barnen i referensgruppen ansåg att 88 intervjuer inte var tillräckligt utan ville att fler barn skulle få möjlighet att berätta om sina erfarenheter. De föreslog därför att Barnombudsmannen skulle genomföra en enkät så att fler barn skulle få möjlighet att dela sina erfarenheter.

Barnombudsmannen valde att följa barnens rekommendation. En enkät genomfördes därefter bland frihetsberövade barn och unga och besvarades av drygt 550 barn.

Referensgrupperna deltog därefter även i analysen av resultaten och diskussionerna om vilka rekommendationer som borde lämnas till regeringen och andra beslutsfattare. Barnen bidrog därmed inte bara med sina egna berättelser. De påverkade också hur kunskapen samlades in, analyserades och omsattes i rekommendationer. Erfarenheterna från arbetet visar att barn kan bidra med betydligt mer än sina egna berättelser. De kan bidra till att utveckla metoder, identifiera kunskapsluckor, formulera frågor, tolka resultat och diskutera lösningar. Barn är därför inte enbart deltagare i en konsultation. De är aktiva medskapare av den kunskap som ligger till grund för beslut. Det innebär också att barns delaktighet inte kan reduceras till att svara på vuxnas frågor. Barn behöver ges möjlighet att påverka vilka frågor som ställs, hur kunskap samlas in och hur resultaten tolkas. Först då blir barns delaktighet ett verkligt inflytande över hur kunskap tas fram och hur beslutsunderlag utvecklas.

1.3 Barns delaktighet stärker kunskapsunderlaget

Barnombudsmannens uppdrag är att följa hur barn och unga har det i Sverige och att bidra med kunskap om hur barnkonventionen genomförs. Ett viktigt underlag i detta arbete är

statistik från Barnombudsmannen och andra myndigheter. Statistik är avgörande för att synliggöra barns levnadsvillkor, identifiera utveckling över tid och ge beslutsfattare ett underlag för prioriteringar.

Samtidigt har Barnombudsmannen genom många års arbete lärt sig att statistik sällan berättar hela historien. Den kan visa vad som händer, men mer sällan varför det händer eller hur barn själva upplever sin situation. I mötet med barn framträder ofta en mer komplex bild än den som statistiken ensam kan ge. Barn beskriver erfarenheter, sammanhang och orsaker som inte fångas i register eller standardiserade enkäter. Barnombudsmannens utgångspunkt är därför att klä statistiken med barns röster.

Barnombudsmannens erfarenhet är att frågan inte enbart handlar om hur mycket kunskap samhället samlar in om barn. Lika viktig är frågan vem som definierar vilka frågor som ska ställas och vilken kunskap som behövs för att förstå barns liv. När vuxna ensamma formulerar frågorna, tolkar svaren och drar slutsatser finns en risk att barns perspektiv går förlorade. Barn behöver därför inte bara bidra med svar på vuxnas frågor. De behöver också ges möjlighet att påverka vilka frågor som ställs, hur de formuleras och hur resultaten förstås.

Barnombudsmannens erfarenhet är också att det finns skäl att ställa frågor om hur kunskap om barns liv tas fram. Samlar vi in rätt statistik? Ställer vi de frågor som är viktigast för barn? Får vi svar från de barn vars erfarenheter vi behöver förstå bäst? Och använder vi metoder som gör det möjligt för barn att beskriva sin verklighet på sina egna villkor?

Det finns grupper av barn som samhället fortfarande vet för lite om. Det gäller bland annat barn som lever med våld, barn med hög skolfrånvaro, barn i samhällsvård, barn med funktionsnedsättning, barn som befinner sig i kriminalitet eller annan allvarlig utsatthet samt andra barn som av olika skäl sällan kommer till tals. Samtidigt är det ofta dessa barn som har de mest omfattande erfarenheterna av hur samhällets stöd och skydd fungerar i praktiken. Om deras röster saknas riskerar också kunskapsunderlaget att bli ofullständigt.

Barnombudsmannen bedömer därför att barn inte enbart bör involveras som respondenter i enkäter eller intervjuer. Barn behöver också ges möjlighet att bidra till utvecklingen av kunskapen om barns liv. Det handlar om att involvera barn i frågor om vilka frågor som bör ställas, hur de bör formuleras, vilka metoder som fungerar bäst och hur resultaten ska förstås. Barns erfarenheter kan också bidra till att tolka statistik och identifiera sådant som annars riskerar att förbises.

Som ett led i detta arbete kommer Barnombudsmannen att utveckla former för att tillsammans med barn analysera statistik och andra kunskapsunderlag om barns levnadsvillkor. Det omfattar både myndighetens egna undersökningar och statistik från andra myndigheter och aktörer. Genom att låta barns erfarenheter möta statistiska underlag kan kunskapen om barns liv fördjupas och ge ett bättre stöd för beslut som rör barn.

FN:s kommitté för barnets rättigheter rekommenderade 2023 Sverige att stärka arbetet med att samla in och analysera data om barns levnadsvillkor för att bättre kunna följa genomförandet av barnkonventionen. Barnombudsmannens bedömning är att nästa steg inte bara handlar om att samla in mer statistik. Det handlar också om att utveckla hur kunskapen tas fram och används. Barn behöver inte bara vara med och beskriva sina liv – de behöver också vara med och utveckla den kunskap som ligger till grund för beslut om deras liv.

Barnombudsmannens erfarenhet är att de barn som är svårast att nå ofta är de barn som samhället har mest att lära av. Därför behöver arbetet med kunskapsutveckling utgå från samma princip som allt annat barnrättsarbete: att de barn vars röster hörs minst också är de barn som vuxna behöver anstränga sig mest för att lyssna till.

1.4 Rapportens underlag

För att bredda underlaget har även publicerade rapporter och annat material från 2025 och 2026 från Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (MUCF), Youth 2030 Movement, Sveriges Elevkårer och Maskrosbarn inkluderats i analysen.⁶

Sammantaget omfattar underlaget erfarenheter från ett stort antal barn och unga från olika delar av Sverige och med olika livserfarenheter. I materialet finns röster från barn och unga som är engagerade i frågor om demokrati och samhällsutveckling, men också från barn som lever i utsatta situationer och barn som har erfarenhet av exempelvis våld, psykisk ohälsa, skolsvårigheter eller kontakter med samhällets stöd- och skyddssystem, till exempel barn som har varit placerade i samhällsvård.

Barnombudsmannen har valt att även inkludera dessa underlag eftersom de bygger på omfattande dialoger med barn och unga under samma tidsperiod och belyser barns delaktighet ur olika perspektiv. Tillsammans ger de en bredare bild av barns erfarenheter från olika delar av samhället och från barn med olika livssituationer.

De kompletterar också Barnombudsmannens eget material. MUCF bidrar med kunskap om ungas demokratiska delaktighet och inflytande på samhällsnivå. Youth 2030 Movement beskriver metoder där unga tillsammans med beslutsfattare utvecklar lösningar på samhällsutmaningar. Sveriges Elevkårer lyfter elevers erfarenheter av inflytande och delaktighet i skolan, medan Maskrosbarn bidrar med kunskap från barn och unga med erfarenhet av bland annat socialtjänst, samhällsvård och annan utsatthet.

Genom att analysera dessa underlag tillsammans med Barnombudsmannens egna dialoger har det varit möjligt att identifiera återkommande teman och gemensamma budskap. Trots att materialet har samlats in i olika sammanhang beskriver barn och unga liknande erfarenheter av vad som skapar meningsfull delaktighet och vilka hinder som fortfarande finns.

Alla barn har rätt att komma till tals och vara delaktiga i frågor som rör dem. Samtidigt visar erfarenheten att vissa grupper av barn löper större risk än andra att inte bli hörda. Barnombudsmannen har därför under lång tid lagt särskild vikt vid att lyssna på barn i utsatta situationer. Utgångspunkten är inte att dessa barns röster är viktigare än andra barns, utan att de ofta möter större hinder för att bli delaktiga och har erfarenheter som riskerar att förbises. Om samhället inte aktivt skapar förutsättningar för dessa barns delaktighet riskerar beslutsfattare att missa viktig kunskap om hur stöd, skydd och rättigheter fungerar i praktiken.

⁶ Se MUCF:s rapporter och undersökningar om ungas inflytande och samhällsengagemang 2025–2026, Youth 2030 Movement (2026). En större demokrati – Insikter från Toppmötet 2026., Sveriges Elevkårer, 35 000 stängda dörrar samt Maskrosbarn (2026), *När vuxna larmar: ungas tankar kring orosanmälan..*

Barnombudsmannens bedömning är att när samhället utformas så att även de barn som har svårast att göra sina röster hörda kan delta, stärks förutsättningarna för alla barn att få sina rättigheter tillgodosedda.

Analysen fokuserar på återkommande teman i barns berättelser, särskilt deras erfarenheter av att bli lyssnade på, deras möjligheter att påverka beslut, hinder för delaktighet, betydelsen av information och återkoppling samt deras egna förslag på hur delaktigheten kan stärkas.

Rapporten gör inte anspråk på att vara statistiskt representativ för alla barn i Sverige. Syftet är i stället att synliggöra gemensamma erfarenheter, perspektiv och rekommendationer som återkommer i ett omfattande material från barn med olika bakgrund och livsvillkor.

Barnombudsmannens erfarenhet är att barns rätt till skydd och barns rätt till delaktighet inte står i motsats till varandra. Tvärtom visar barnens berättelser att delaktighet ofta är en förutsättning för skydd. När barn får information, känner sig trygga och möter vuxna som verkligen vill lyssna ökar möjligheten att upptäcka utsatthet, förstå barns behov och fatta bättre beslut. Att lyssna på barn handlar därför inte enbart om att uppfylla artikel 12 i barnkonventionen. Det handlar också om att skapa bättre kunskap, bättre beslut och ett starkare genomförande av hela barnkonventionen i praktiken.

Barnens berättelser visar tvärtom att utebliven delaktighet kan innebära ett sämre skydd. När vuxna inte frågar barn riskerar de också att missa våld, utsatthet, psykisk ohälsa och andra erfarenheter som är avgörande för att kunna ge rätt stöd.

Barnombudsmannen har valt att inkludera dessa underlag därför att de representerar olika modeller för barns delaktighet. Tillsammans visar de hur barn och unga kan involveras i olika delar av samhället – från skolan och civilsamhället till offentlig verksamhet och nationell policyutveckling. Erfarenheterna visar att det inte finns en enskild modell för delaktighet. Däremot finns gemensamma principer som återkommer oavsett metod: barn behöver få relevant information, involveras tidigt, ges reella möjligheter att påverka och få återkoppling på hur deras erfarenheter har använts.

2. Vad barn lär oss om delaktighet

Barnombudsmannens samlade underlag visar att barns erfarenheter skiljer sig åt beroende på livssituation, ålder och vilka verksamheter de har mött. Samtidigt återkommer ett tydligt mönster. Oavsett om barn berättar om skolan, socialtjänsten, hälso- och sjukvården, rättsväsendet, fritiden eller möjligheten att påverka beslut i samhället beskriver de samma grundläggande behov: att bli lyssnade på, förstådda, trodda och tagna på allvar.⁷

Barnens berättelser visar att delaktighet handlar om mer än att vuxna ställer frågor. Det handlar om att vuxna verkligen vill förstå det barnet berättar och låter barnets erfarenheter få betydelse för de beslut som fattas. Många barn beskriver att vuxna har fattat beslut om deras liv innan de har försökt förstå barnets situation eller frågat barnet självt. Barnens berättelser visar att vuxna alltför ofta utgår från sina egna antaganden i stället för från barnets erfarenheter. Flera barn berättar också att de under lång tid försökt visa att något varit fel, men att vuxna inte förstått eller agerat på det de försökt förmedla.

⁷ Analysen bygger på Barnombudsmannens egna dialoger med barn och unga samt underlag från MUCF, Youth 2030 Movement, Sveriges Elevkårer och Maskrosbarn.

En flicka som deltagit i Barnombudsmannens arbete uttrycker det så här:

*"Det är viktigt att ha vuxna som i steg ett vill lyssna på barn, på riktigt. Man måste vilja lyssna till att börja med för att förstå."*⁸

Barnets berättelse illustrerar en erfarenhet som återkommer genom hela underlaget. Delaktighet börjar inte när barnet får möjlighet att tala. Den börjar när en vuxen är beredd att lyssna med en vilja att förstå. Att ge barn möjlighet att prata är därför inte tillräckligt. Avgörande är om barnets erfarenheter också får påverka vuxnas förståelse och de beslut som fattas.

Liknande erfarenheter återkommer i flera av Barnombudsmannens rapporter. Barn som varit frihetsberövade, barn som utsätts för våld, barn i samhällsvård och barn som haft omfattande kontakter med samhällets stöd- och skyddssystem beskriver att vuxna ofta fokuserat på deras beteende, diagnoser eller problem, men mer sällan försökt förstå vad som låg bakom.⁹

Samma mönster återkommer även i andra nationella underlag. MUCF:s rapport *Så tycker unga 2025* visar att många unga vill ha större möjligheter att påverka samhällsutvecklingen och att deras synpunkter ska tas till vara i beslutsfattandet. Rapporten visar också att ungas tillit till demokratin stärks när de upplever att deras deltagande leder till verklig påverkan. Unga beskriver att de vill bli delaktiga tidigare i processerna och att deras synpunkter ska få faktisk betydelse för besluten.

I Youth 2030 Movements nationella Toppmöte 2026 återkommer samma erfarenheter. Unga beskriver att de ofta bjuds in till dialog, men att deras synpunkter sällan påverkar de beslut som fattas. De efterfrågar inte fler forum för dialog utan verkligt inflytande, tydlig återkoppling och vuxna som ser unga som jämbördiga samhällsaktörer. Rapporten visar också att unga upplever att vuxna ofta underskattar deras kunskap och att många former för ungdomsinflytande riskerar att bli symboliska om de saknar tydliga mandat och en verklig vilja att lyssna.¹⁰

Sveriges Elevkårers rapport *35 000 stängda dörrar* visar att många elever upplever att deras inflytande i skolan är begränsat, medan Maskrosbarns rapport *När vuxna larmar: ungas tankar kring orosanmälan* beskriver hur barn i utsatta livssituationer efterfrågar vuxna som lyssnar, bygger relationer och agerar när barn berättar om sina behov.¹¹ Att samma erfarenheter återkommer i underlag från olika verksamheter och organisationer visar att utmaningarna inte är knutna till enskilda verksamheter eller professioner. De speglar i stället ett mer genomgående sätt att möta barn i samhället. Oavsett om barn berättar om skolan, socialtjänsten, hälso- och sjukvården eller andra delar av samhället beskriver de samma behov: att bli lyssnade på, tagna på allvar och få återkoppling på hur deras erfarenheter har påverkat beslut.

⁸ Barnombudsmannen, *Tro på oss när vi vågar berätta* (2025).

⁹ Se bland annat Barnombudsmannen (2025), *Ni måste hinna före de kriminella*; Barnombudsmannen (2025), *För varje minut som går...* samt Barnombudsmannen (2025), *Tro på oss när vi vågar berätta*.

¹⁰ Youth 2030 Movement (2026). *En större demokrati – Insikter från Toppmötet 2026*.

¹¹ MUCF (2025), ungdomsenkäter om inflytande och delaktighet; Youth 2030 Movement (2026). *En större demokrati – Insikter från Toppmötet 2026*; Sveriges Elevkårer (2026), *35 000 stängda dörrar*; Maskrosbarn (2026), *Elevhälsoboxen*.

En ungdom som deltagit i Barnombudsmannens referensgrupp med unga placerade på låst institution beskriver skillnaden mellan att bli tillfrågad och att faktiskt vara delaktig:

"Ni sa att ni skulle komma en gång till och jag trodde inte er. Men nu har ni varit här sju gånger."¹²

Ungdomen fortsätter:

"Jag kan se min verklighet och inte bara er vuxnas i er rapport."¹³

Och när rapporten presenterades beskrev samma ungdom betydelsen av återkopplingen:

"Jag känner igen mig i rapporten och rekommendationerna. Det är mina och mina vänners erfarenheter."¹⁴

Barnens erfarenheter visar att delaktighet inte avslutas när barnet har berättat. För barnen är återkopplingen en del av själva delaktigheten. När vuxna återkommer och visar hur barns erfarenheter har använts stärks tilliten till att deltagandet har haft betydelse. Barn beskriver att det inte räcker att få möjlighet att berätta. De behöver också få veta vad som händer efteråt och hur deras berättelser har tagits om hand.

När vuxna inte återkommer eller förklarar vilka åtgärder som vidtas upplever många barn att deras berättelser saknar betydelse, vilket riskerar att minska deras vilja att söka hjälp igen. När återkopplingen uteblir riskerar barns delaktighet att bli symbolisk. Barn har då fått möjlighet att uttrycka sina åsikter, men inte möjlighet att förstå vilken betydelse deras deltagande har haft.

Barnombudsmannens erfarenheter visar också att många barn vill bidra på fler sätt än att enbart berätta om sina erfarenheter. När barn involveras i analysen av resultat och i arbetet med rekommendationer blir deras delaktighet mer meningsfull och kvaliteten i beslutsunderlaget stärks. Barnens berättelser visar att verklig delaktighet inte handlar om att barn får svara på vuxnas frågor. Den handlar om att barn också får påverka hur vuxna förstår problemen och vilka lösningar som utvecklas.

Samtidigt visar Barnombudsmannens intervjuer att många barns erfarenheter inte överensstämmer med de rättigheter och det skydd som lagstiftningen syftar till att ge. Många barn beskriver att de har berättat om våldsutsatthet, andra former av utsatthet eller andra svårigheter utan att bli trodda eller förstådda. I Barnombudsmannens undersökning uppgav 43 procent av de barn och unga som sökt hjälp att de inte blivit trodda och lika många att den vuxna inte verkade förstå dem.¹⁵ Att så många barn beskriver att de inte blivit trodda är särskilt allvarligt. För ett barn som berättar om våldsutsatthet eller andra svåra erfarenheter kan den första vuxnas reaktion vara avgörande för om barnet vågar berätta igen.¹⁶ När barn möts av misstro eller bristande förståelse riskerar inte bara barnets rätt till delaktighet att kränkas, utan också barnets rätt till skydd. Det visar att frågan om att bli trodd inte enbart

¹² Barnombudsmannen (2025–2026), referensgrupp med unga placerade på låst institution inom arbetet med *Ni måste hinna före de kriminella*.

¹³ Barnombudsmannen (2025–2026), referensgrupp med unga placerade på låst institution inom arbetet med *Ni måste hinna före de kriminella*.

¹⁴ Barnombudsmannen (2025–2026), referensgrupp med unga placerade på låst institution inom arbetet med *Ni måste hinna före de kriminella*.

¹⁵ Barnombudsmannen (2025), *Tro på oss när vi vågar berätta*.

¹⁶ Barnombudsmannen (2025), *Tro på oss när vi vågar berätta*.

handlar om bemötande. Den handlar också om barns möjlighet att få sina rättigheter tillgodosedda.

En pojke beskriver hur avståndet mellan barns rättigheter och deras egen verklighet kan upplevas:

"Det är det som är sjukt. Det finns lagar, men det följs aldrig." (Kille)¹⁷

Barnets ord illustrerar glappet mellan barns formella rättigheter och deras upplevelse av hur rättigheterna fungerar i praktiken. Barnens berättelser visar att rätten att komma till tals förlorar sitt värde om barn samtidigt upplever att ingen agerar på det de berättar.

En flicka beskriver vad som hade behövts för att hon skulle känna tillit till vuxna och samhället:

"För det första så behövs att du ska kunna lita på samhället från barnsben, asså från att du är liten. För jag tror inte det är någon som gör det. Och du ska kunna känna en trygghet i vuxna, vilket också är jättesvårt som barn i dagens samhälle. Bara att du liksom hör att folk hör dig, folk tror på dig. För att större delen av mitt liv, det är såhär folk de bara kollar förbi dig. Det spelar ingen roll om du skriker." (Tjej)¹⁸

Flera barn beskriver att det inte alltid är stora insatser som gör skillnad. Ibland hade det räckt att en vuxen såg dem och ställde en enkel fråga.

En flicka berättar:

"Bara att jag liksom kände att det var någon som brydde sig, att det var någon som frågade och såg liksom att jag var ledsen. Jag kände mig väldigt ensam under den tiden. Jag behövde liksom det lilla stödet jag kunde få. Så, bara liksom en fråga. Hur mår du liksom, vi ser att du är nere. Det hade betytt jättemycket för mig." (Tjej)¹⁹

Genomgående visar barnens berättelser att tillit byggs när vuxna lyssnar, tror på barnet och agerar utifrån det barnet berättar. Relationen till en trygg vuxen återkommer som en förutsättning för att barn ska våga berätta om sin situation och vara delaktiga. Samtidigt beskriver några barn hur avgörande det är när de faktiskt möter vuxna som lyssnar och finns kvar.

En flicka uttrycker det så här:

"De har verkligen hjälpt mig och fått mig att känna att jag vågar liksom tala om det här nu. Och att de finns här för mig och lyssnar." (Tjej)²⁰

Barnets berättelse visar att tillit går att bygga upp igen när vuxna lyssnar, återkommer och finns kvar över tid. Även barn som tidigare förlorat förtroendet för vuxna beskriver att relationen kan förändras när de blir tagna på allvar och erbjuds ett långsiktigt stöd.

¹⁷ Barnombudsmannen (2025), Ni måste hinna före de kriminella.

¹⁸ Barnombudsmannen (2025), Tro på oss när vi vågar berätta.

¹⁹ Barnombudsmannen (2025), Tro på oss när vi vågar berätta.

²⁰ Barnombudsmannen, dialog med barn inom regeringsuppdraget om barns delaktighet, 2025–2026.

Det är inte de stora insatserna som barnen själva lyfter fram, utan de små handlingarna – att någon ser, frågar, återkommer och tar ansvar. När det inte sker beskriver barn att de tappar tilliten till både vuxna och samhällets institutioner.

Det barnen efterfrågar är vuxna som tar sig tid att lyssna, försöker förstå och låter barnets berättelse påverka de beslut som fattas. De efterfrågar inte att vuxna ska lämna över ansvaret för besluten, utan vuxna som lyssnar innan de bestämmer, försöker förstå innan de bedömer och återkommer efter att beslut har fattats. Delaktighet handlar därför om att bli bemött som en person med egna erfarenheter och inte som ett ärende, en diagnos eller ett problem som ska lösas.

Genom hela underlaget återkommer samma budskap: barn är experter på sina egna liv. Professionell kunskap är avgörande men kan aldrig ersätta barns egna erfarenheter. Barnombudsmannens erfarenhet är därför att vuxna behöver sluta vuxengissa och systematiskt utgå från barns erfarenheter när beslut fattas. Vuxna har kunskap om lagstiftning, profession och ansvar. Barn har kunskap om hur besluten påverkar deras vardag. Först när dessa kunskaper möts kan beslut fullt ut utgå från barnets bästa.

En ungdom som deltagit i Barnombudsmannens arbete sammanfattar sin erfarenhet av delaktighet med orden:

■ *"Det är först nu jag förstår vad demokrati är."²¹*

Barnets ord visar att delaktighet inte bara handlar om inflytande. Den handlar också om att skapa tillit till demokratin och till de vuxna som har ansvar för att förverkliga barns rättigheter. När barn ser att deras röster leder till förändring stärks inte bara kvaliteten i besluten utan också deras tillit till samhället och deras förståelse för demokratin. Delaktighet blir då inte bara en rättighet på papperet utan en erfarenhet av att rättigheterna fungerar i praktiken.

Barnens berättelser visar att delaktighet inte är ett mål i sig. Den är en förutsättning för att samhället ska kunna förstå barns liv, ge barn ett starkare skydd och fatta bättre beslut. När barns erfarenheter används som en självklar del av beslutsunderlaget stärks kvaliteten i besluten, barns tillit till samhället och deras förståelse för demokratin. Ytterst handlar barns delaktighet om att ersätta vuxnas antaganden med barns egna erfarenheter som grund för beslut.

3. Hinder för delaktighet

Barnombudsmannens samlade underlag visar att barns vilja att vara delaktiga sällan är det största hindret. Tvärtom beskriver många barn och unga att de vill vara med och påverka frågor som rör deras liv. Hindren uppstår framför allt i hur vuxna organiserar, genomför och följer upp barns delaktighet. Hindren återkommer i Barnombudsmannens dialoger med barn och unga och i underlag från MUCF, Youth 2030 Movement, Sveriges Elevkårer och Maskrosbarn. Oavsett om barn berättar om skolan, socialtjänsten, hälso- och sjukvården eller andra verksamheter återkommer samma mönster.

²¹ Barnombudsmannens referensgrupp med unga placerade på låst institution, 2025–2026.

Analysen visar fyra återkommande hinder för barns delaktighet:

- barn får inte alltid information som de kan förstå,
- barn får inte återkoppling på hur deras synpunkter har tagits om hand,
- barn involveras först när viktiga beslut redan är fattade,
- vissa grupper av barn möter betydligt större hinder än andra att bli lyssnade på.

Dessa hinder innebär att barns rätt till delaktighet riskerar att bli formell snarare än verklig. Barnens berättelser visar att hindren ofta uppstår redan innan barnet får möjlighet att uttrycka sin åsikt – genom bristande information, sena konsultationer, utebliven återkoppling och vuxnas föreställningar om vilka barn som kan eller bör delta.

3.1 Information som är möjlig att förstå

Ett av de tydligaste hindren som återkommer i underlagen handlar om information. Barn beskriver att de ofta förväntas uttrycka sina åsikter utan att först ha fått information som gör det möjligt att förstå vad frågan handlar om eller vilka konsekvenser olika beslut kan få.

Barn berättar att de ofta får information för sent, att språket är svårt eller att ingen tar sig tid att förklara vad olika beslut innebär i praktiken. Flera beskriver att de deltar i möten utan att förstå vem som ansvarar för olika beslut eller vad som kommer att hända efter mötet.

En pojke berättar:

*"Jag hade så många möten att jag inte ens visste vem som bestämde. Alla sa olika saker."*²²

Barn beskriver att det är svårt att vara delaktig när de inte vet vem som fattar beslut, vad besluten innebär eller vad som kommer att hända härnäst.

Liknande erfarenheter återkommer i Barnombudsmannens rapporter om barn i samhällsvård, frihetsberövade barn och barn som levt med våld. Barn beskriver att bristande information skapade oro, osäkerhet och en känsla av att sakna kontroll över den egna situationen.²³

Även MUCF:s undersökningar och Youth 2030 Movements dialoger visar att unga efterfrågar tydligare information om hur beslutsprocesser fungerar och vilka möjligheter de faktiskt har att påverka. Flera unga beskriver att det är svårt att engagera sig i processer som de inte förstår eller där syftet med deras medverkan är otydligt.²⁴

Barnens berättelser visar att information är en förutsättning för delaktighet. För att kunna uttrycka sina åsikter behöver barn förstå vad frågan handlar om, vilka alternativ som finns och hur deras synpunkter kommer att användas. Information behöver därför vara anpassad efter barnets ålder, mognad och individuella förutsättningar. När barn inte får information som de kan förstå begränsas deras möjligheter att utöva rätten till delaktighet. Begriplig information är därför inte ett steg före delaktigheten – den är en del av själva delaktigheten.

²² Barnombudsmannen, dialog med barn inom regeringsuppdrag om barns delaktighet 2025–2026.

²³ Se bland annat Barnombudsmannen (2025), *Tro på oss när vi vågar berätta, För varje minut som går ... och Ni måste hinna före de kriminella*.

²⁴ MUCF (2025), ungdomsenkäter om inflytande och delaktighet samt Youth 2030 Movement (2026). En större demokrati – Insikter från Toppmötet 2026..

3.2 Brist på återkoppling

Ett annat återkommande hinder för barns delaktighet handlar om återkoppling. Barn och unga beskriver att de ofta får möjlighet att svara på frågor, delta i möten eller dela med sig av sina erfarenheter, men att de sällan får veta vad som händer efteråt. Många vet inte om någon har tagit del av det de berättat, hur deras synpunkter har vägts in eller varför vissa beslut har fattats.

Barnombudsmannens erfarenheter visar att återkoppling har stor betydelse för hur barn upplever sitt deltagande. När barn får ta del av resultatet av sitt engagemang och kan känna igen sina erfarenheter i analyser, slutsatser och rekommendationer stärks deras tillit till att deras röster har haft betydelse. Återkoppling handlar därför om mer än att informera om ett färdigt beslut. Den visar att barns erfarenheter har tagits på allvar och använts i det fortsatta arbetet.

Liknande erfarenheter återkommer i Barnombudsmannens rapport *Tro på oss när vi vågar berätta*, där barn beskriver behovet av att få veta vad som händer efter att de berättat om våld eller andra svåra erfarenheter. När vuxna inte återkommer eller förklarar vilka åtgärder som vidtas riskerar barn att uppleva att deras berättelser saknar betydelse, vilket kan minska deras vilja att söka hjälp eller berätta igen.

Även MUCF:s rapport *Så tycker unga 2025* och Youth 2030 Movements rapport *Mera demokrati* visar att återkoppling är en avgörande del av meningsfull delaktighet. Unga efterfrågar inte bara möjlighet att lämna synpunkter. De vill också få veta hur deras synpunkter har påverkat besluten, vilka förslag som har genomförts och varför andra förslag inte har tagits vidare. När sådan återkoppling saknas minskar motivationen att delta i framtida processer.

Barnens berättelser visar att återkoppling är en förutsättning för meningsfull delaktighet. När barn får veta hur deras erfarenheter har påverkat analyser, beslut eller utvecklingsarbete stärks deras förtroende för vuxna och samhällets institutioner. Om återkoppling uteblir riskerar delaktigheten att upplevas som symbolisk. Återkoppling behöver därför vara ett planerat och obligatoriskt steg i varje process där barn involveras.

3.3 Barn involveras först när beslut redan är fattade

Ett återkommande hinder för barns delaktighet handlar om **när** barn involveras i beslutsprocesser. I flera av underlagen beskriver barn och unga att de ofta får möjlighet att uttrycka sina åsikter först när viktiga beslut redan är fattade eller när det i praktiken inte längre finns något utrymme att påverka.

En flicka som varit placerad på institution beskriver det så här:

"Att lyssna på vad barnen vill, önskemål, förstår du. För att 98 procent av alla önskemål vi lägger kommer inte igenom. Det är som att någon annan styr vårt liv, vi är maktlösa."²⁵

Liknande erfarenheter återkommer i Barnombudsmannens dialoger med barn som varit placerade i samhällsvård, barn som levt med våld, frihetsberövade barn och barn som haft omfattande kontakter med socialtjänsten. Barn beskriver att vuxna ofta presenterar färdiga

²⁵ Barnombudsmannen, dialog med barn placerade i samhällsvård/låst institution, 2025–2026.

lösningar eller redan fattade beslut i stället för att involvera dem när olika alternativ fortfarande är möjliga.

Även MUCF:s rapport *Så tycker unga 2025* och Youth 2030 Movements rapport *Mera demokrati* visar att många unga upplever att de bjuds in för sent i beslutsprocesser. Flera unga beskriver att de får lämna synpunkter först när inriktningen redan är bestämd. De vill i stället involveras medan olika handlingsalternativ fortfarande diskuteras och deras erfarenheter fortfarande kan påverka beslutets innehåll.

Barnombudsmannens samlade underlag visar att barn inte efterfrågar makten att fatta alla beslut själva. Det de efterfrågar är att vuxna lyssnar innan de bestämmer. Barn vill att deras erfarenheter ska utgöra en del av beslutsunderlaget och att vuxna ska väga in deras perspektiv tillsammans med annan relevant kunskap. Barn beskriver att de vill bli involverade när olika alternativ fortfarande är möjliga. Först då upplever de att deras delaktighet kan påverka beslutets innehåll.

Barnens berättelser visar att tidpunkten för delaktighet är avgörande. När barn involveras tidigt ökar möjligheterna att fatta beslut som bättre svarar mot deras behov och erfarenheter. När barn däremot tillfrågas först efter att besluten redan är fattade riskerar delaktigheten att upplevas som symbolisk. Barn får då möjlighet att uttrycka sina åsikter, men inte att faktiskt påverka.

Barns delaktighet behöver därför planeras innan problembilden, målen och lösningarna redan har definierats av vuxna. Först då kan barns erfarenheter påverka beslutsunderlaget i stället för att enbart kommentera färdiga beslut.

3.4 Synen på barn påverkar delaktigheten

Barnombudsmannens samlade underlag visar att hindren för barns delaktighet inte enbart handlar om rutiner, arbetssätt eller resurser. De handlar också om vuxnas syn på barn och barns förmåga att vara delaktiga. Barnombudsmannens erfarenhet är att många vuxna vill skydda barn från att delta i samtal om svåra frågor. Barnens berättelser visar däremot att de oftare efterfrågar vuxna som vågar fråga, lyssna och stanna kvar.

Barn ska skyddas i delaktigheten – inte från delaktigheten.

I dialoger med myndigheter, kommuner och andra verksamheter beskriver vuxna ofta att de vill involvera barn, men att det kan vara svårt. Det handlar exempelvis om att hitta barn som vill delta, att barn bedöms vara för utsatta för att tillfrågas eller att vårdnadshavares samtycke upplevs som ett hinder. I vissa situationer kan ett krav på vårdnadshavares samtycke innebära att barn inte får möjlighet att komma till tals, exempelvis när en vårdnadshavare själv är den person barnet behöver skyddas från eller när barnet av andra skäl inte kan berätta fritt inför eller genom sina vårdnadshavare. Barnombudsmannens erfarenhet är att

vuxna sällan avstår från att involvera barn därför att de inte vill lyssna. Ofta handlar det om en vilja att skydda barn eller en osäkerhet kring hur barns delaktighet ska genomföras. Samtidigt kan denna försiktighet leda till att vuxna fattar beslut om barns deltagande utan att barnet självt har fått information, möjlighet att uttrycka sin vilja eller förutsättningar att ta ställning.

Barnens berättelser ger en annan bild. De beskriver inte främst att de blivit skyddade från svåra frågor, utan att de inte blivit tillfrågade, att vuxna har talat om dem i stället för med dem eller att deras erfarenheter inte fått genomslag i de beslut som fattats.

Artikel 12 i barnkonventionen bygger på att barn själva har rätt att uttrycka sina åsikter i frågor som rör dem. Barnombudsmannens erfarenhet är att många barn vill dela med sig av sina erfarenheter när de får tydlig information, trygga former och möjlighet att själva välja om de vill delta. Delaktighet upplevs då inte som en belastning, utan som ett uttryck för respekt, förtroende och erkännande. Skydd och delaktighet behöver därför inte vägas mot varandra som motstående intressen. Skyddet behöver i stället byggas in i hur delaktigheten planeras och genomförs, exempelvis genom frivillighet, begriplig information, individuella anpassningar, trygga former och möjlighet att avbryta deltagandet.

Mot denna bakgrund har Barnombudsmannen tagit ställning för att barn som har fyllt 12 år som utgångspunkt själva ska kunna samtycka till att delta i myndighetens dialoger. Bedömningen bygger på att många barn i denna ålder har tillräcklig mognad för att ta ställning till sitt deltagande och att ett krav på vårdnadshavares samtycke i vissa situationer riskerar att utestänga barns röster, särskilt när barnet behöver berätta om den egna familjesituationen eller om en vårdnadshavare är en del av problematiken.

Barnombudsmannens ställningstagande utgår från att barns rätt till delaktighet alltid behöver bedömas utifrån det enskilda barnets ålder och mognad. Att barn själva får ta ställning till om de vill delta är i många fall en förutsättning för att även de mest utsatta barnens erfarenheter ska kunna komma fram.

Barnombudsmannens samlade erfarenhet är att den största utmaningen sällan är barns vilja eller förmåga att delta. Utmaningen handlar oftare om vuxnas föreställningar om barns vilja och förmåga. När vuxna utgår från att barn inte kan, inte vill eller inte bör delta riskerar barns rätt till delaktighet att begränsas redan innan barnet själv har fått möjlighet att ta ställning.

Att förverkliga artikel 12 handlar därför inte bara om att skapa fler möjligheter för barn att uttrycka sina åsikter. Det handlar också om ett perspektivskifte där barn ses som rättighetsbärare och experter på sina egna liv. Vuxna har kunskap om lagstiftning, profession och ansvar. Barn har kunskap om sina erfarenheter, sin vardag och hur beslut påverkar dem. När dessa kunskaper möts skapas ett mer fullständigt beslutsunderlag för bedömningen av barnets bästa.

Även MUCF:s rapport *Så tycker unga 2025* och Youth 2030 Movements rapport *Mera demokrati* pekar på att ungas delaktighet stärks när vuxna ser dem som aktiva samhällsmedborgare med kunskap och erfarenheter som bidrar till bättre beslut. Liknande erfarenheter beskrivs i Youth 2030 Movements nationella Toppmöte 2026. Unga berättar att de ofta möts av låga förväntningar och antaganden om att de saknar tillräcklig kunskap om samhällsfrågor. De beskriver att vuxnas attityder och föreställningar om unga i hög grad avgör om deras perspektiv tas på allvar och får genomslag i beslutsprocesser.²⁶

Barnens berättelser visar att hindren för delaktighet sällan handlar om barns vilja eller förmåga att delta. Hindren uppstår framför allt när vuxna inte skapar de förutsättningar som krävs för att barns rättigheter ska kunna förverkligas i praktiken. Att undanröja dessa hinder är därför inte i första hand en uppgift för barnen, utan ett ansvar för vuxna och de verksamheter som fattar beslut som rör barn. Nästa utvecklingssteg handlar därför inte

²⁶ Youth 2030 Movement (2026). En större demokrati – Insikter från Toppmötet 2026.

främst om att skapa fler tillfällen där barn får komma till tals, utan om att ge barn verkligt inflytande över hur kunskap om deras liv tas fram, förstås och används.

3.5 Vad innebär detta för nationella strategier?

Barnombudsmannens erfarenheter visar att de hinder som barn beskriver sällan handlar om barns vilja att delta. De handlar framför allt om hur vuxna organiserar barns delaktighet.

Erfarenheterna pekar därför på att nationella strategier för barns delaktighet behöver fokusera lika mycket på vuxnas arbetssätt som på barns möjligheter att uttrycka sina åsikter. Delaktighet behöver byggas in i ordinarie styrning, verksamhetsutveckling och beslutsfattande. Om barns delaktighet enbart bygger på enskilda projekt eller engagerade personer riskerar den att bli tillfällig och ojämlig.

En nationell strategi behöver därför tydliggöra att barns delaktighet är ett ansvar för de vuxna, verksamheter och beslutsfattare som utformar processer och fattar beslut som rör barn. Strategin bör inte enbart formulera mål om att barn ska ges möjlighet att uttrycka sina åsikter. Den behöver också ange vilka förutsättningar som krävs för att deltagandet ska vara tryggt, begripligt och kunna påverka beslutens innehåll. Barnens berättelser visar att kvaliteten i delaktigheten inte bör bedömas utifrån hur många barn som deltar, utan utifrån om barn har fått verkliga möjligheter att påverka.

Barnombudsmannen bedömer att en nationell strategi åtminstone behöver säkerställa att barn:

- får begriplig och tillgänglig information om frågan, processen och sina möjligheter att påverka,
- involveras tidigt, medan problem, mål och lösningar fortfarande kan påverkas,
- får återkoppling om hur deras erfarenheter har använts och varför vissa förslag har eller inte har genomförts,
- erbjuds trygga och frivilliga former för deltagande, med de anpassningar och det stöd som det enskilda barnet behöver,
- ges möjlighet att påverka fler delar av processen än att enbart svara på vuxnas frågor, samt
- inte utestängs på grund av vuxnas generella antaganden om ålder, utsatthet, mognad eller förmåga.

Strategin behöver också innehålla tydliga krav på ansvar, uppföljning och återrapportering. Om det inte framgår vem som ansvarar för att barn involveras, hur kvaliteten i delaktigheten ska bedömas och vad som händer när barns rättigheter inte tillgodoses, finns en risk att delaktigheten blir beroende av enskilda personers engagemang. Det är därför inte tillräckligt att mäta hur många barn som har deltagit eller hur många dialoger som har genomförts. Uppföljningen behöver också undersöka om barn har förstått processen, involverats i rätt tid, fått återkoppling och kunnat se hur deras erfarenheter har påverkat kunskapsunderlag, verksamhetsutveckling eller beslut.

En nationell strategi behöver slutligen utgå från att möjligheterna till delaktighet är ojämligt fördelade. Särskilda insatser krävs för att nå barn vars röster sällan hörs och för att undanröja de hinder som vissa barn möter. Annars finns en risk att nationella system för delaktighet främst blir tillgängliga för de barn som redan har störst möjlighet att göra sig hörda.

Barnombudsmannens samlade bedömning är att barns delaktighet inte stärks enbart genom fler konsultationer eller forum. Den stärks när ansvariga vuxna och verksamheter förändrar hur de informerar, planerar, lyssnar, återkopplar och fattar beslut. En nationell strategi behöver därför rikta sig lika tydligt till vuxnas ansvar och samhällets strukturer som till barns möjligheter att uttrycka sina åsikter.

4. Barns viktigaste medskick

Barnombudsmannens dialoger med barn och unga visar att deras erfarenheter skiljer sig åt beroende på livssituation, ålder och vilka verksamheter de har varit i kontakt med. Samtidigt återkommer flera gemensamma budskap. Oavsett sammanhang beskriver barn samma grundläggande behov: att bli lyssnade på, förstådda och tagna på allvar.²⁷

Sverige har under lång tid utvecklat olika former för barns inflytande, såsom elevråd, klassråd, ungdomsråd och ungdomsfullmäktige. Samtidigt visar både MUCF:s rapporter och de underlag som analyserats i denna rapport att många barn och unga fortfarande inte upplever att de har ett verkligt inflytande över beslut som rör deras liv. Erfarenheterna visar därför att nästa steg inte främst handlar om att skapa fler forum för delaktighet. Det handlar om att säkerställa att barns erfarenheter faktiskt används i beslutsfattandet.

Barn efterfrågar inte i första hand fler möten, fler enkäter eller fler tillfälliga dialoger. De efterfrågar vuxna som vill förstå deras erfarenheter och använder deras kunskap när beslut fattas. Barnens berättelser visar att delaktighet inte handlar om att barn ska ta över vuxnas ansvar. När barn involveras först efter att olika alternativ redan har valts bort blir delaktigheten begränsad till att kommentera beslut i stället för att påverka dem. Barnens berättelser visar därför att tidpunkten för delaktighet är minst lika viktig som möjligheten att uttrycka en åsikt. Det handlar om att vuxna ska fatta bättre beslut genom att involvera barn i rätt tid och på rätt sätt.²⁸ Detta ligger också i linje med Youth 2030 Movements nationella Toppmöte 2026, där unga beskriver att de inte efterfrågar bara fler dialoger utan att de dialoger som genomförs leder till verkligt inflytande och återkoppling.²⁹

Barnens berättelser visar också att de vill vara mer än informanter. De vill att deras erfarenheter används genom hela processen och att de får möjlighet att bidra till hur kunskapen förstås och omsätts i förändring. Detta blir särskilt tydligt i barnens egna ord.

En flicka uttrycker det så här:

"Det är viktigt att ha vuxna som i steg ett vill lyssna på barn, på riktigt. Man måste vilja lyssna till att börja med för att förstå."³⁰

Information och återkoppling återkommer också som grundläggande förutsättningar för delaktighet. Barn beskriver att det är svårt att uttrycka sina åsikter om de inte förstår vad frågan handlar om eller vilka konsekvenser olika beslut kan få. De beskriver också att de behöver få veta vad som händer efter att de har berättat om sina erfarenheter. När vuxna

²⁷ Barnombudsmannens samlade underlag från dialoger med barn och unga 2024–2026, inklusive Tro på oss när vi vågar berätta (2025), Ni måste hinna före (2025), För varje minut som går (2025), dialoger med Barnombudsmannens referensgrupper och kontaktklasser samt regeringsuppdrag om barns delaktighet.

²⁸ Se även MUCF, *Ung idag 2025*, Youth 2030 Movement (2026). En större demokrati – Insikter från Toppmötet 2026., Sveriges Elevkårer, *35 000 stängda dörrar* (2026) och Maskrosbarn, *Elevhälsoboxen* (2026).

²⁹ Youth 2030 Movement (2026). En större demokrati – Insikter från Toppmötet 2026.

³⁰ Barnombudsmannen, *Tro på oss när vi vågar berätta* (2025).

visar hur barnens erfarenheter har påverkat beslut stärks tilliten både till den enskilda vuxna och till samhällets institutioner.³¹

Barnens berättelser visar vidare att delaktighet inte är jämlikt fördelad. Barn som är utsatta för våld, är placerade i samhällsvård, lever med psykisk ohälsa, har en funktionsnedsättning eller på andra sätt befinner sig i utsatta situationer beskriver ofta större hinder för att bli lyssnade på. Samtidigt är det ofta dessa barn som har de mest omfattande erfarenheterna av hur samhällets stöd och skydd fungerar i praktiken. Barnens berättelser visar därför att vuxna behöver anstränga sig mer för att skapa trygga former för delaktighet och aktivt nå de barn vars röster annars riskerar att inte bli hörda.³² Barnombudsmannens erfarenhet är att ett av de hinder som särskilt påverkar yngre barns möjligheter att komma till tals handlar om samtycke. När vårdnadshavares samtycke krävs för att ett barn ska få delta blir det i praktiken den vuxne som avgör om barnet över huvud taget ska få möjlighet att uttrycka sina erfarenheter. För de flesta barn innebär detta inget problem. Men för barn vars vårdnadshavare utövar våld eller på annat sätt brister i omsorgen kan det innebära att just de barn vars erfarenheter är viktigast aldrig får möjlighet att bli hörda. Barnombudsmannen menar därför att arbetssätt och regelverk behöver utvecklas så att dessa barn inte uteslås från sin rätt till delaktighet. Detta är också en fråga om icke-diskriminering enligt artikel 2 i barnkonventionen.

Det handlar sällan om ovilja, utan oftare om en rädsla att göra fel eller en oro för att utsätta barn för ytterligare belastning. Barnens berättelser visar samtidigt att många barn vill delta när de får tydlig information, trygga former för deltagande och möjlighet att själva välja om de vill medverka.³³ Barnombudsmannens erfarenhet är att många verksamheter fortfarande utgår från vuxnas sätt att organisera möten och beslutsprocesser. Barn bjuds ofta in till samtal som är utformade för vuxna, med vuxnas språk, vuxnas frågor och vuxnas arbetssätt. Det innebär att vuxna behöver anpassa information, miljö, metoder och samtalsformer efter barnets ålder, mognad och individuella förutsättningar. Ansvar ligger inte på barnet att passa in i vuxnas processer. Ansvar ligger på vuxna och verksamheter att utforma processer där barn faktiskt kan förstå, delta och påverka.

Barnombudsmannens erfarenheter visar att även yngre barn kan bidra med avgörande kunskap när arbetssätten anpassas. I dialoger med barn mellan 6 och 13 år om vårdnadstvister har barn berättat att de varit rädda för umgänge med en våldsutövande förälder men ändå fortsatt träffarna för att skydda den andra föräldern.³⁴ I dialoger med barn i 4–5-årsåldern om trygghet i närområdet har barn berättat att de inte vågar gå till lekplatsen därför att äldre ungdomar med vapen vistas där.³⁵ Dessa erfarenheter visar att yngre barn kan beskriva komplexa situationer när vuxna skapar former som är anpassade för barn.

Barnens medskick handlar ytterst om hur vuxna ser på barn. I mötet med olika verksamheter beskriver barn att vuxna ofta utgår från egna antaganden om vad barn tänker, känner eller behöver. Barn efterfrågar i stället vuxna som frågar dem direkt och som ser barns erfarenheter som en nödvändig kunskapskälla i beslutsfattandet.

³¹ Barnombudsmannen, *Tro på oss när vi vågar berätta* (2025). Se även MUCF (2025) och Youth 2030 Movement (2026). En större demokrati – Insikter från Toppmötet 2026..

³² Barnombudsmannen, *Tro på oss när vi vågar berätta* (2025); *Ni måste hinna före* (2025); *För varje minut som går* (2025); *Maskrosbarn, Elevhälsoboxen* (2026).

³³ Barnombudsmannens erfarenheter från dialoger med barn och unga 2024–2026.

³⁴ Barnombudsmannen (2026), dialoger med barn 6–13 år inom regeringsuppdraget om vårdnadstvister.

³⁵ Barnombudsmannen (2026), dialog med barn 4–5 år om trygghet i närområdet.

Barnens berättelser visar att den viktigaste förändringen inte handlar om nya metoder eller fler dialoger. Den handlar om ett perspektivskifte. Frågan är inte om barn kan bidra med kunskap, utan om vuxna är beredda att använda den kunskap som barn har om sina egna liv. Vuxna behöver gå från att utgå från vad de tror att barn behöver till att fråga barn själva. Vuxna har kunskap om lagstiftning, profession och ansvar. Barn har kunskap om sina erfarenheter, sin vardag och hur olika beslut påverkar deras liv. Först när dessa kunskaper möts kan beslut fattas som fullt ut utgår från barnets bästa.

Erfarenheter från Barnombudsmannens dialoger visar att meningsfull delaktighet kan förändra barns syn på sin egen möjlighet att påverka.

En ungdom uttryckte detta träffande:

*"Det är först nu jag förstår vad demokrati är."*³⁶

Barnets ord fångar kärnan i hela rapporten. Delaktighet handlar inte enbart om att ge barn möjlighet att uttrycka sina åsikter. Det handlar om att vuxna är beredda att lyssna, förstå och använda barns erfarenheter när beslut fattas. När barn upplever att deras röster gör skillnad stärks inte bara deras tillit till vuxna och till demokratin. Besluten blir också mer träffsäkra, legitima och bättre anpassade till barns verklighet. Barnens berättelser visar också att delaktighet inte kan reduceras till en metod eller en aktivitet. För barn handlar delaktighet om relationer, tillit och möjligheten att påverka. Det innebär att kvaliteten i vuxnas lyssnande ofta är viktigare än antalet dialoger som genomförs.

5. Slutsatser

Barnombudsmannens samlade underlag visar att barn och unga vill vara delaktiga i frågor som påverkar deras liv. De vill bli lyssnade på, förstådda och tagna på allvar. De vill att deras erfarenheter ska användas när beslut fattas och att de ska få återkoppling på hur deras synpunkter har tagits till vara.

Rapportens viktigaste slutsats är att den största utmaningen inte är att få barn att delta, utan att vuxna i högre grad behöver använda barns erfarenheter som en självklar del av beslutsfattandet. Denna slutsats ligger i linje med återkommande resultat i underlag från MUCF, Youth 2030 Movement, Sveriges Elevkårer och Maskrosbarn. Trots olika målgrupper och verksamhetsområden beskriver barn och unga liknande erfarenheter: de vill bli involverade tidigare, få återkoppling och uppleva att deras delaktighet leder till förändring.

Barnombudsmannens analys visar att barns delaktighet ytterst handlar om synen på barn. Om barn ses som mottagare av vuxnas beslut blir deras perspektiv något som kan inhämtas i efterhand. Om barn däremot ses som rättighetsbärare och experter på sina egna liv blir deras erfarenheter en nödvändig del av beslutsunderlaget redan från början.

Barnkonventionen förutsätter inte att vuxna gissar vad som är barnets bästa. Den förutsätter att barnets egna erfarenheter ingår i bedömningen av barnets bästa. Om vuxna inte systematiskt använder barns erfarenheter finns en risk att vuxna ensamma avgör vilka frågor som är viktiga för barn, vilka problem som behöver lösas och hur barnets bästa ska bedömas.

³⁶ Barnombudsmannens referensgrupp med unga placerade på låst institution, 2025–2026.

Vuxna har kunskap om lagstiftning, profession och ansvar. Barn har kunskap om sina liv, sina relationer och hur olika beslut påverkar deras vardag. Först när dessa kunskaper möts kan beslut fullt ut utgå från barnets bästa.

Rapporten visar att barns delaktighet inte står i motsats till skydd. Tvärtom framträder möjligheten att bli lyssnad på som en viktig skyddsfaktor. När vuxna ställer frågor, lyssnar och tar barns berättelser på allvar ökar möjligheten att upptäcka våld, psykisk ohälsa och annan utsatthet i ett tidigt skede. Barns delaktighet stärker därför inte bara barns rättigheter utan också möjligheten att tidigt upptäcka utsatthet och kvaliteten i samhällets stöd- och skyddsinsatser.

Samtidigt visar rapporten att barns möjligheter att bli hörda fortfarande inte är jämlikt fördelade. Barn som är utsatta för våld, är placerade i samhällsvård, har en funktionsnedsättning, lever med psykisk ohälsa, har hög skolfrånvaro, befinner sig i kriminalitet eller på andra sätt lever i utsatta situationer beskriver ofta större hinder för att bli lyssnade på. Samtidigt är det ofta dessa barn som har de mest omfattande erfarenheterna av hur samhällets stöd och skydd fungerar i praktiken. Om deras röster saknas riskerar viktiga delar av verkligheten att förbli osynliga. Beslut riskerar då också att bygga på en ofullständig bild av hur samhällets stöd och skydd fungerar för de barn som är mest beroende av det.

Ofta handlar det om en vilja att skydda barn, en osäkerhet kring hur barns delaktighet ska genomföras eller en oro för att göra fel. Fokus behöver därför flyttas från frågan om det är möjligt att involvera barn till frågan om hur verksamheter organiserar sitt arbete så att barns delaktighet blir möjlig.

Det kräver barnanpassade arbetssätt. Barn ska inte behöva anpassa sig till möten och processer som har utformats för vuxna. Information, miljöer, frågor, samtalsformer och metoder behöver i stället utformas utifrån barns ålder, mognad, erfarenheter och individuella förutsättningar. Ansvar för att delaktigheten fungerar ligger hos de vuxna och de verksamheter som organiserar den, inte hos barnet.

Det innebär också att uppmärksamma hinder som gör att vissa barn aldrig får möjlighet att komma till tals. Ett sådant hinder kan vara situationer där krav på vårdnadshavares samtycke innebär att en vuxen som utövar våld eller på annat sätt brister i omsorgen kan hindra barnet från att delta. Det riskerar att utesluta just de barn vars erfarenheter är särskilt viktiga för att samhället ska kunna förstå och motverka utsatthet. Detta aktualiserar även principen om icke-diskriminering i artikel 2 i barnkonventionen.

Barnombudsmannens erfarenhet är att meningsfull delaktighet alltid bygger på tillit. Det gäller även när mötet med barnet bara sker en enda gång. Barn behöver uppleva att den vuxne verkligen vill lyssna, förstå och ge återkoppling. Hur barnet blir bemött påverkar både vilken kunskap barnet vågar dela och barnets vilja att söka hjälp eller delta igen.

Rapporten pekar därför på behovet av ett perspektivskifte i hur offentlig verksamhet utvecklar och använder kunskap om barns liv. Nästa steg i genomförandet av artikel 12 handlar inte främst om fler dialoger, utan om att barns erfarenheter används genom hela processen. Barn behöver inte enbart involveras när vuxna vill samla in information. När det är möjligt och lämpligt bör barn också kunna bidra när frågor formuleras, metoder utvecklas, resultat analyseras och rekommendationer tas fram. Barns erfarenheter kompletterar vuxnas professionella kunskap och bidrar till djupare analyser, mer träffsäkra rekommendationer och beslut som bättre utgår från barns verklighet.

Barnombudsmannen bedömer att barns delaktighet inte kan vara beroende av enskilda projekt, tidsbegränsade satsningar eller särskilt engagerade medarbetare. Barns rätt att komma till tals måste vara en del av ordinarie styrning, ledning och verksamhetsutveckling. Om barns delaktighet blir personberoende blir också barns rättigheter personberoende.

Denna bedömning ligger också i linje med Statskontorets uppföljning av den nationella strategin för att stärka barnets rättigheter i Sverige³⁷. Statskontoret konstaterar att arbetet med barnkonventionen behöver bli mer långsiktigt, systematiskt och samordnat. Barnombudsmannen bedömer att barns delaktighet behöver vara en integrerad del av denna styrning och inte bero av enskilda initiativ eller tillfälliga satsningar.

Barnombudsmannen ser därför ett fortsatt behov av nationellt stöd för arbetet med barns delaktighet. Myndigheten har under många år utvecklat metoder och arbetssätt för att lyssna till barn i olika livssituationer och har nyligen tagit fram ett delaktighetsverktyg som kan användas av myndigheter, kommuner och regioner. Barnombudsmannen bedömer att denna kunskap i större utsträckning behöver tas till vara för att stärka ett långsiktigt, systematiskt och rättssäkert genomförande av barnkonventionen.

Kanske sammanfattas betydelsen av barns delaktighet bäst av en ungdom som deltagit i Barnombudsmannens arbete:

■ *"Det är först nu jag förstår vad demokrati är."*³⁸

Ungdomens ord fångar kärnan i rapporten. Delaktighet handlar inte enbart om att ge barn möjlighet att uttrycka sina åsikter. Den handlar om att barn ska uppleva att deras erfarenheter tas på allvar, används och kan bidra till förändring. När barn ser att deras röster gör skillnad stärks deras tillit till vuxna, till samhällets institutioner och till demokratin.

Barnombudsmannen bedömer att nationella strategier för barns delaktighet behöver utgå från att barn är rättighetsbärare, experter på sina egna liv och viktiga medskapare av kunskap. Barns delaktighet bör inte betraktas som en enskild metod eller ett särskilt projekt, utan som en integrerad del av hur kunskap utvecklas, beslut fattas och verksamheter följs upp. Det är denna systemförändring som krävs för att barns rätt till delaktighet ska få verkligt genomslag.

³⁷ Statskontoret (2026), En ny struktur för en tydligare styrning av barnrättspolitik, Rapport 2026:14.

³⁸ Barnombudsmannen (2025–2026), referensgrupp med unga placerade på låst institution.