





DEL 1

Anhörigas situation och livsvillkor

En stor och osynlig grupp

~1,3 miljoner

vuxna ger regelbundet stöd
till en närstående i Sverige

1 av 3

lägger mer än en arbetsdag
i veckan på att hjälpa till

194 mdr kr

uppskattat värde av
anhörigas insatser per år

Källa: Nationellt kompetenscentrum anhöriga (Nka, 2021).

NSPH-rapporterna

Tre olika anhöriggrupper – med både gemensamma mönster och skillnader

2024

1 034 svar

Främst föräldrar och partners till
personer med psykisk ohälsa

2025

542 svar

Anhöriga till personer med
skadligt bruk eller beroende

2026

1 385 svar

Anhöriga till barn och unga
med psykisk ohälsa

Källa: NSPH-rapporterna 2024, 2025 och 2026.

Psykisk hälsa och socialt liv

Väldigt lika resultat bland samtliga anhöriggrupper

~80 %

uppger att deras **psykiska hälsa** påverkats negativt

65 %

uppger att deras **sociala liv** påverkats negativt

Källa: Siffrorna är en sammanslagning av resultaten från de tre NSPH-rapporter (2024, 2025 och 2026).

Oro för den närstående

92 %

oroar sig för den
närståendes psykiska hälsa

NSPH 2026 (barn/unga)

87 %

oroar sig för vad som händer
om de själva inte kan
ge stöd längre

NSPH 2026 (barn/unga)

75 %

oroar sig för att den närstående
får tillgång till vård och stöd

NSPH 2024 (föräldrar/partners)

Anhörigas röster

Man lever inte sitt eget liv utan i ständig stress och rädsla. Försöker rädda sin närstående från att dö.

Man orkar inte så mycket, man försöker återhämta sig mellan varven. Man vet aldrig när något händer. Ständigt beredd på något – man vet aldrig för vad.

Källa: NSPH-rapporten 2024 och 2025.

Ekonomi, arbetsliv och sjukskrivning

56 %

uppger att deras **ekonomi**
påverkats negativt

54 %

uppger att deras **arbetsliv**
påverkats negativt

52 %

har blivit **sjukskrivna** pga sin
närståendes situation

Källa: NSPH-rapporten 2026, anhöriga till barn och unga. I 2024 års rapport uppgav istället 46 % negativ påverkan på ekonomin.

Anpassningar i arbetslivet

Tydliga könsskillnader

Blandade anhörigrelationer

NSPH-rapporten 2024

24 % har gått ner i arbetstid

11 % har lämnat arbetslivet helt

Föräldrar till barn och unga

NSPH-rapporten 2026

48 % har gått ner i arbetstid

40 % har sjukskrivit sig enstaka dagar

Stödet som saknas

4–6 av 10

anhöriga får **inget stöd**
för egen del

NSPH 2024

Anhöriga till personer med psykisk ohälsa

43 %

NSPH 2025

Anhöriga till personer med skadligt bruk/beroende

60 %

NSPH 2026

Anhöriga till barn och unga

54 %

Stödet som ges och stödet som behövs

VANLIGAST

6 av 10

fick samtalsstöd eller utbildning om den närståendes problematik

NSPH-rapporten 2025 och 2026

OVANLIGT

6 av 100

fick praktisk avlastning eller samordningsstöd

NSPH-rapporten 2026

VAD TYCKER ANHÖRIGA OM STÖDET?

Som mest är 1 av 4 anhöriga nöjda med stödet de fått (25 %)

När anhöriga fått vara delaktiga i utformning av stödet är dock 8 av 10 nöjda (80 %)

NSPH-rapporterna 2024-2026

Civilsamhällets roll i anhörigstödet



*Det stödet jag fått är
helt och hållet från
ideella organisationer.*



*Att möta andra i liknande situation
eller med motsvarande erfarenheter
är det som betytt mest.*

DEL 2

Samhällsekonomisk analys av bristande stöd till anhöriga

Framtaget av Ingvar Nilsson och Eva Nilsson Lundmark

Så är beräkningarna gjorda

Modellen sätter ett pris på effekterna och fördelar kostnaderna på samhällets olika aktörer – kommun, region och stat. Kostnaderna delas in i tre slag:

Produktionsförluster

Värdet av det arbete som uteblir. När en anhörig går ner i tid eller blir sjukskriven förlorar samhället det som personens arbete annars hade tillfört – det som ibland kallas BNP-bidraget. Oftast den största posten.

Reala kostnader

De faktiska kostnaderna för olika insatser – till exempel vård, stöd och rehabilitering.

Finansiella kostnader

Ersättningar från trygghetssystemen, till exempel sjukpenning, omvårdnadsbidrag och försörjningsstöd.

Scenario 1

Reduktion i arbetstid och byte av jobb

Louise är ensamstående mamma till Didrik, 15 år, med adhd och autism.

Åren av möten med skola och vård tvingar henne att gå ner till **65 procent** och **byta till ett lägre betalt jobb**. Den långvariga pressen sätter också spår i hennes egen hälsa.

≈ 2 mkr

samhällskostnad över 20 år

Scenario 2

Upprepade kortvariga sjukskrivningar och psykisk ohälsa

Anders lever med sin sambo Lina, som har bipolär sjukdom med allt tätare skov. Han **sjukskriver sig ofta enstaka dagar** för att finnas där, och får med tiden **egna stressymtom**. Ingen frågar om han behöver eget stöd.

≈ 2,4 mkr

samhällskostnad över 20 år

Scenario 3

Utmattning och långvarig sjukskrivning

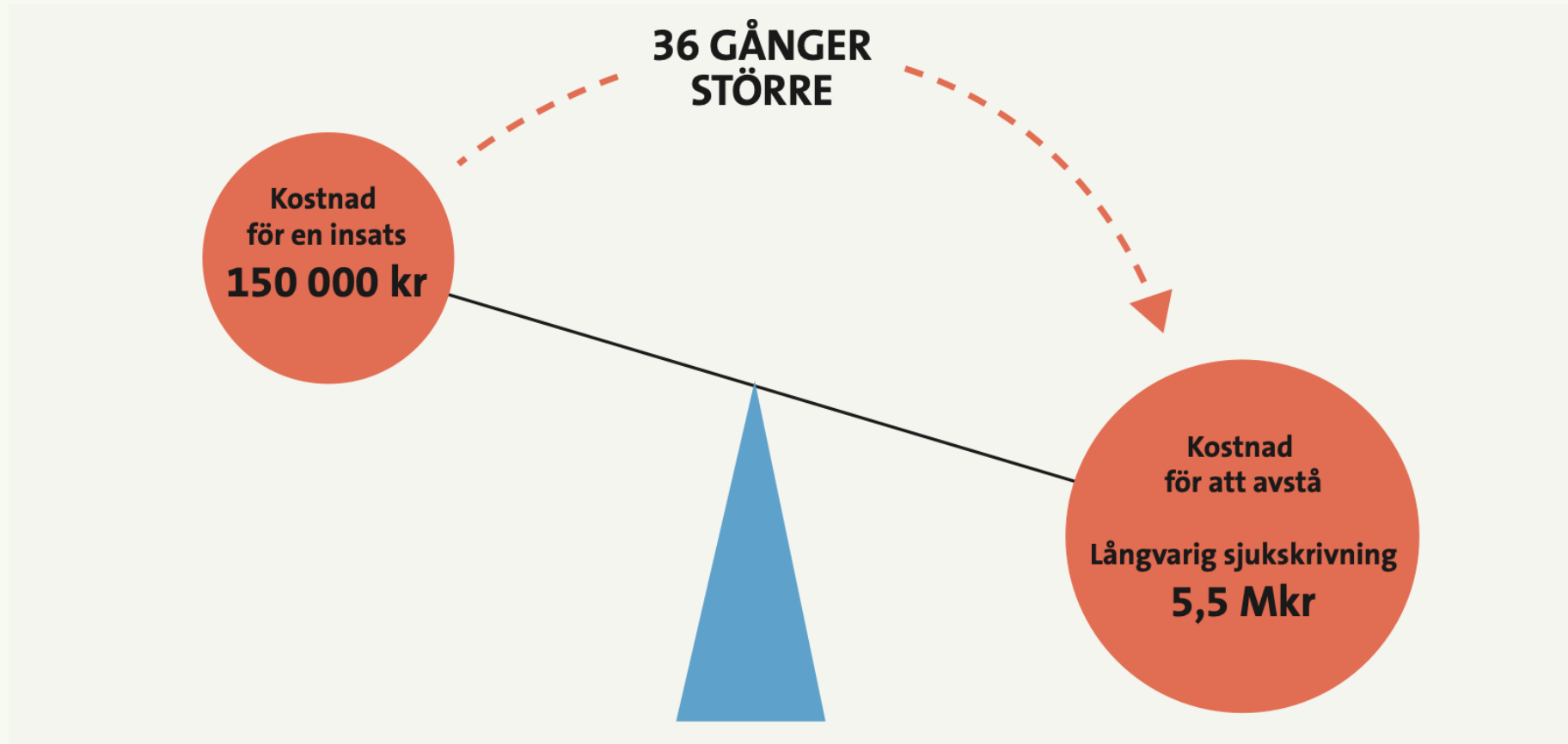
Sagas depression, ätstörning och självskadebeteende präglar familjens vardag i flera år. Utan praktisk avlastning blir belastningen ohållbar, och Sagas mamma utvecklar **stressrelaterad psykisk ohälsa** som leder till **flera års sjukskrivning**.

≈ 5,5 mkr

samhällskostnad över 20 år

Räkneexempel

Avlastning genom korttidsboende



Behovet av ett socialt investeringsperspektiv

Flera miljarder kronor

De samlade kostnaderna för bristande anhörigstöd handlar sannolikt om ett stort antal miljarder kronor.

Osynligt i systemen

Effekterna syns inte i besluts- och uppföljningssystemen. Ofta står en aktör för kostnaden men vinsten kommer långt senare och tillfallar andra aktörer.

Långsiktighet och samverkan

Nyckeln är att lämna stuprör och ettårsbudgetar och arbeta gränsöverskridande, utifrån ett socialt investeringsperspektiv.

DEL 3

NSPH:s slutsatser och rekommendationer



Vård och stöd till närstående

Inget påtvingat vårdansvar

Samhället måste säkerställa att anhöriga inte överbelastas eller tvingas ta ett vårdansvar de inte själva valt – och barn ska aldrig behöva göra det.

En resurs i vården

Anhöriga ska bemötas med respekt och, utifrån egna önskemål, involveras i vård och omsorg när det är lämpligt.

Anhörigas rätt till eget stöd

Riktat statsbidrag

Ett mer jämlikt stöd över landet genom ett riktat statsbidrag till kommunerna, inklusive tillgång till anhörigkonsulenter.

Flexibelt och individanpassat

Stödet ska utgå från den anhörigas behov, med delaktighet i planering, utformning och uppföljning.

Information och vägledning

Lättillgänglig information, utbildning och hjälp att navigera vård- och stödsystemet.

Stärkt civilsamhälle

Stärkt finansiering till civilsamhällets anhörigorganisationer på nationell, regional och lokal nivå.

Hållbart arbetsliv och ekonomisk trygghet

Hållbart arbetsliv

Särskilda statliga insatser för att minska sjukskrivningar och stärka arbetslivet – med särskilt fokus på föräldrar och kvinnor

Trygg ekonomi

Socialförsäkringen ska utvecklas för att bättre kompensera anhörigas inkomstbortfall vid arbetstidsanpassning och sjukskrivning.

Jämställdhet

Jämställdhetsutmaningarna ska motverkas, eftersom kvinnor i högre grad drabbas av sjukskrivning och sämre ekonomi.

Läs hela rapporten på
nsph.se eller ladda ner
den via QR-koden!

