

480 dagar – och några som bara pappan kan ta

Berättelse

I Sverige har föräldrar rätt att vara lediga från jobbet för att ta hand om sitt barn. Det kallas föräldraledighet. Under den tiden behöver de inte arbeta, men de står ändå inte utan pengar. Försäkringskassan, som är en av statens myndigheter, betalar nämligen ut en ersättning som kallas föräldrapenning. På så sätt kan en förälder stanna hemma med sitt lilla barn utan att förlora hela sin inkomst.

För varje barn finns det totalt 480 föräldrapenningdagar. Det är många dagar, och därför kan en familj vara hemma med barnet ganska länge. De flesta av dagarna, 390 stycken, ger en ersättning som bygger på hur mycket föräldern brukade tjäna. Den som hade en högre lön får alltså mer i föräldrapenning, upp till en viss gräns. De sista 90 dagarna är på en lägstanivå. Då får alla samma summa, oavsett inkomst – år 2026 är det 180 kronor per dag.

Föräldrarna får dela de 480 dagarna mellan sig. Hur de gör det är olika i olika familjer. I vissa familjer är den ena föräldern hemma den största delen av tiden, i andra delar de mer lika. Det finns ingen regel som säger att alla måste dela exakt lika.

Men en del av dagarna är ändå låsta. Av de 480 dagarna är 90 reserverade för vardera föräldern. Dessa dagar kan inte föras över till den andra. Om till exempel pappan inte använder sina 90 reserverade dagar, så försvinner de – mamman kan inte ta dem i stället. Tanken är att uppmuntra båda föräldrarna att vara hemma med barnet, inte bara den ena.

Samma system gäller även för den som adopterar ett barn. För många blir föräldraledigheten en värdefull tid. Den ger förälder och barn en chans att lära känna varandra under barnets allra första tid, utan stressen från ett vanligt arbete.

Ordlista

ORD	FÖRKLARING
föräldraledighet	tiden då man är hemma från jobbet för att ta hand om sitt barn
ersättning	pengar man får i stället för lön
myndighet	ett offentligt kontor som sköter en uppgift åt staten
inkomst	de pengar man får in, till exempel sin lön
lågstanivå	den lägsta summa som betalas ut, lika för alla
oavsett	utan att det spelar någon roll; vilket som än gäller
reserverad	sparad åt en bestämd person; bara den kan använda den
föra över	flytta något från en person till en annan
uppmuntra	göra så att någon vill eller vågar göra något

ORD	FÖRKLARING
värdefull	viktig och betydelsefull

Läsförståelsefrågor

1. Vad är huvudpoängen med föräldrapenningen?
 1. Att föräldern kan vara hemma med barnet utan att stå helt utan pengar.
 2. Att föräldern får en högre lön än vanligt under tiden.
 3. Att barnet får egna pengar från staten.
2. Vad avgör hur mycket en förälder får under de 390 dagarna?
 1. Hur många barn familjen har sedan tidigare.
 2. Hur mycket föräldern brukade tjäna på sitt arbete.
 3. Vilken månad på året barnet föds.
3. Vad händer med de 90 dagar som är reserverade för en förälder om han eller hon inte använder dem?
 1. De går över till den andra föräldern automatiskt.
 2. De går förlorade och kan inte användas av den andra.
 3. De byts mot pengar som betalas ut på en gång.
4. Varför finns de reserverade dagarna, enligt texten?
 1. För att den ena föräldern ska kunna jobba mer.
 2. För att få båda föräldrarna att vara hemma med barnet.
 3. För att spara pengar åt staten.
5. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
 1. Det finns sammanlagt 480 föräldrapenningdagar per barn.
 2. Alla familjer delar dagarna exakt lika mellan föräldrarna.
 3. Samma regler gäller också vid adoption.
6. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
 1. På lägstanivå får alla samma summa, oavsett vad de tjänade förut.
 2. De flesta föräldrar tar ut alla sina dagar innan barnet börjar skolan.
 3. Den som hade en högre lön får mer i föräldrapenning under de inkomstbaserade dagarna.
7. Texten säger att det inte finns någon regel om att dela dagarna exakt lika. Varför är det viktigt att skriva så, tror du?
8. Förklara med egna ord skillnaden mellan de 390 dagarna och de 90 dagarna på lägstanivå.
9. Varför kan man säga att föräldraledigheten är värdefull både för föräldern och för barnet? Svara med stöd i texten.

Facit

1. Att föräldern kan vara hemma med barnet utan att stå helt utan pengar.
1. Hur mycket föräldern brukade tjäna på sitt arbete.
1. De går förlorade och kan inte användas av den andra.
1. För att få båda föräldrarna att vara hemma med barnet.
1. ja b) nej (texten säger att det är olika i olika familjer) c) ja
1. ja b) det står inte i texten c) ja
- Exempel på svar: För att inte ge en falsk bild. Hur föräldrarna delar varierar mellan familjer, och texten vill inte påstå att alla gör lika. Det blir mer sant och rättvist mot olika sätt att leva.
- Exempel på svar: Under de 390 dagarna beror ersättningen på inkomsten, så den som tjänat mer får mer. Under de 90 dagarna på lägstanivå får alla samma summa, 180 kronor per dag år 2026, oavsett inkomst.
- Exempel på svar: Föräldern får tid att vara med barnet utan att förlora hela sin inkomst, och barnet får trygghet och närhet under sin första tid. Båda får en lugn chans att lära känna varandra.

Bedöm öppna svar efter innehåll, inte efter exakt formulering.

FÖR LÄRAREN

Texten passar för arbete med siffror och samhällsinformation samt för att öva försiktiga formuleringar ("olika i olika familjer", "ingen regel som säger"). Fråga 6b övar "står inte i texten", och fråga 7 är en inferensfråga om varför man undviker tvärsäkra påståenden. Tema: familjepolitik, jämställdhet och statens stöd. Låt eleverna jämföra med systemen i sina egna länder.

Diskussionsfrågor

- I texten kan föräldrar dela 480 dagar mellan sig. Hur fungerar det där du kommer ifrån? Vem brukar vara hemma med små barn?
- Vad tycker du om idén att några dagar är reserverade och inte kan föras över? Är det en bra eller dålig regel?
- Texten säger att Sverige låter föräldrar vara hemma ganska länge. Vilka fördelar och nackdelar kan det finnas med en lång föräldraledighet?
- Skriv (4 meningar):** Tänk dig att du ska vara föräldraledig. Hur skulle du vilja dela tiden i din familj, och varför? Skriv om hur du tänker.

Källor och faktagranskning

- Försäkringskassan – Föräldrapenning: <https://www.forsakringskassan.se/privatperson/foralder/foraldrapenning>

- Försäkringskassan – Räkna på föräldrapenning: <https://www.forsakringskassan.se/privatperson/foralder/rakna-pa-foraldrapenning>
- Försäkringskassan – Föräldrapenning vid adoption: <https://www.forsakringskassan.se/privatperson/foralder/adoption/foraldrapenning-vid-adoption>
- Försäkringskassan – Aktuella belopp: <https://www.forsakringskassan.se/privatperson/e-tjanster-blanketter-och-informationsmaterial/aktuella-belopp>

Faktaundersökning mot Försäkringskassan i juni 2026. Nyckelfakta: Föräldrar har rätt att vara lediga från jobbet för att ta hand om sitt barn, och Försäkringskassan betalar då föräldrapenning. Det finns totalt 480 föräldrapenningdagar per barn. Av dessa ger 390 dagar ersättning som bygger på inkomsten (sjukpenningnivå/SGI) och 90 dagar är på lägstnivå, som 2026 är 180 kronor per dag. Föräldrarna kan dela dagarna mellan sig, men 90 dagar på sjukpenningnivå per förälder är reserverade och kan inte föras över till den andra föräldern (gäller barn födda 2016 eller senare). Systemet gäller även vid adoption. VARIERANDE: hur föräldrarna delar dagarna mellan sig varierar från familj till familj – texterna framställer det inte som att alla delar lika. Beloppet på sjukpenningnivå beror på den egna inkomsten och anges därför inte som en fast summa i texterna.

Berättelser om svenskar · läromedel för svenska som andraspråk. Skapat inom Läromedelsprojektet. Senast uppdaterad 2026-06-25.