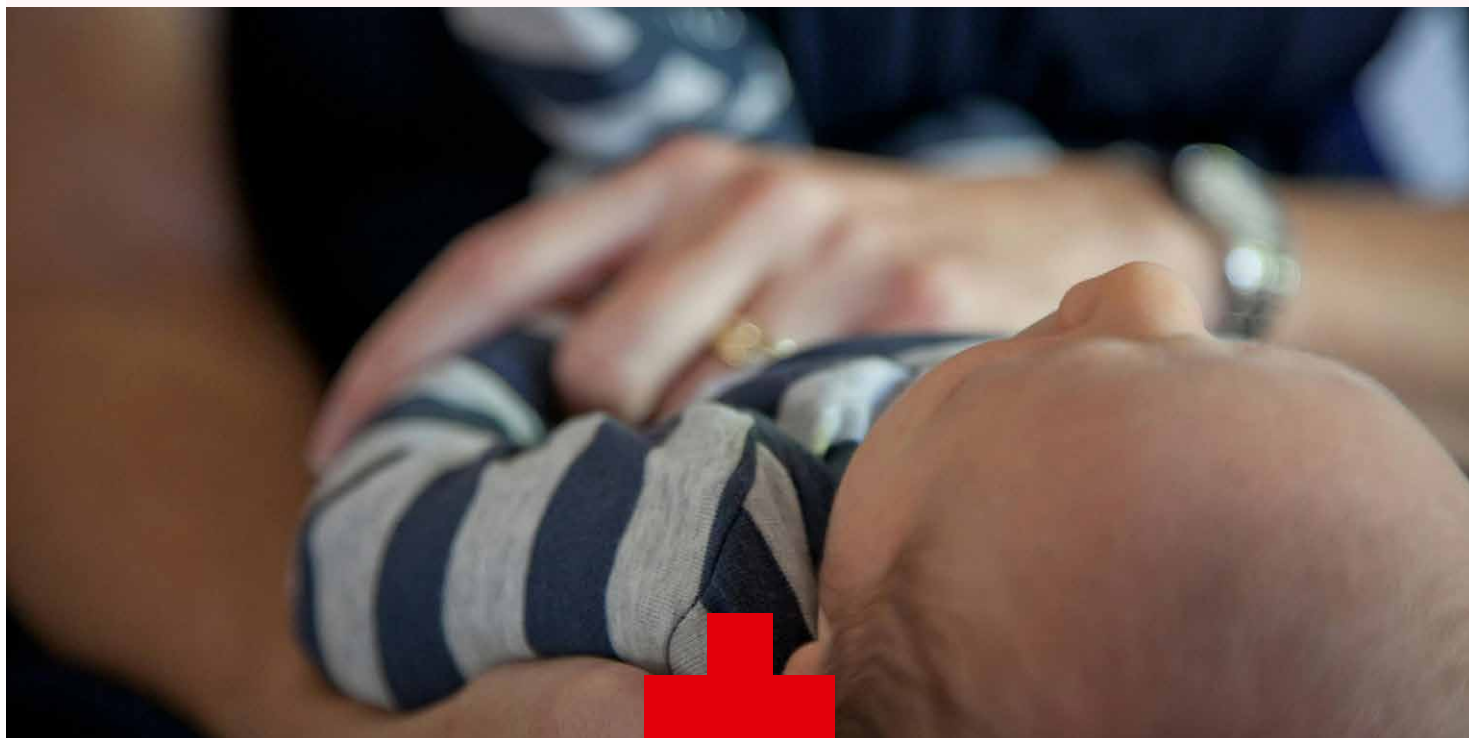




God start på livet

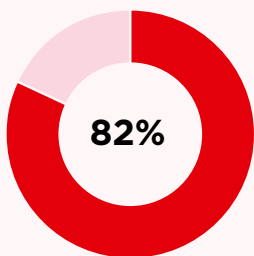
God start på livet styrker forældrenes tro på sig selv og mindsker følelsen af at stå alene. I indsatsen matches gravide og småbørnsforældre i sårbare livssituationer med en frivillig, som støtter forældrene i at skabe trygge rammer for deres barn, så det kan få en god start på livet.

938

børn og forældre har fået støtte af en frivillig forældre støtte siden 2021

God start på livet mindsker følelsen af at stå alene i forældreskabet

Forløbet med den frivillige har gjort, at jeg føler mig mindre alene



Røde Kors (2025): Slutevaluering af *God start på livet*

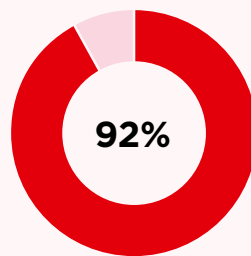
DET GØR VI

God start på livet er en indsats, som Røde Kors tilbyder til gravide og nybagte småbørnsforældre i sårbare livssituationer. Indsatsen har til formål at skabe trygge rammer for familien, og give barnet en omsorgsfuld og stimulerende start på livet. Indsatsens kerneaktivitet er 1:1 støtte fra en frivillig forældre støtte, der mødes med familien ca. en gang om ugen i et forløb på et halvt år. Støtten, som de frivillige giver familierne, tilpasses den enkelte families behov.

Evalueringen af *God start på livet* viser, at indsatsen bidrager til øget trivsel, en styrket forælderrolle, øget handlekraft og mindre 'alenehed' blandt de forældre, der har haft en frivillig forældre støtte.

God start på livet styrker forældrenes tro på sig selv

Forløbet med den frivillige har gjort, at jeg i højere grad føler, at jeg gør det godt nok som forælder



Røde Kors 2025: Slutevaluering af *God start på livet*

“Så sagde hun bare, at hun synes jeg gør det rigtig godt, og hun synes, jeg er en god mor, og jeg gør alle de rigtige ting for min søn (...). Og det er sådan nogle ting, der fik mig til at tro på, at det kan jeg faktisk godt.”

– mor til et barn

165

frivillige har støttet
gravide og nybagte
familier i sårbare
livssituationer gennem
God start på livet
i 2025

VÆRDIEN AF FRIVILLIGHED

Mødet med de frivillige opleves generelt som uformelt og accepterende. De frivillige kommer ikke som fagperson eller myndighed med en bestemt agenda, men møder derimod hele familien i øjenhøjde. Det bidrager til at normalisere familiernes livssituation, fordi de bliver mødt som mennesker og anerkendt uden krav om at passe ind i bestemte rammer eller forventninger.

Hvem er familierne?

God start på livet tilbyder støtte til familier i mange forskellige sårbare livssituationer fx sygdom i familien, skilsmisse, ny i Danmark m.m. Fælles for familierne er ofte et spinkelt netværk og at de kæmper med 'alenehed' i forældreskabet.

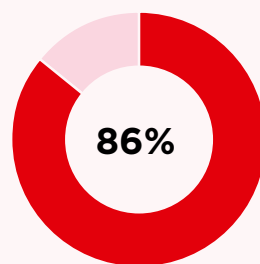
“Jeg var enormt træt af at være nødt til at være stærk. Fordi det er også bare hårdt hele tiden at være den stærke og ikke kunne få hjælp og støtte, fordi ”det kan du jo godt selv”. Det kan godt være. Men jeg har også brug for nogen, der lige holder mig og siger 'så nu skal vi nok hjælpe dig videre.’”

- Forælder

“**Ét ord – omsorg!**” – sådan beskriver en mor til tre små børn, hvad hun har fået ud af støtten fra den frivillige. Familien stod midt i en massiv overbelastning efter en hård tid med nyfødte tvillinger og et skrøbeligt netværk. Moren, som tidligere har haft længerevarende kontakt med psykiatrien, beskriver perioden som ekstremt krævende. Familien blev matchet med en frivillig, som kom fast hver uge, skabte struktur i hverdagen og gav moren et trygt rum til at dele sårbarhed og blive mødt med omsorg. Forløbet gav hende et vidne til hverdagslivet, en rollemodel og forståelse for, at situationen er overvældende.

God start på livet styrker handlekraften

Forløbet med den frivillige har styrket troen på, at det hele nok skal gå



Røde Kors (2025): Slutevaluering af *God start på livet*

Fagpersoner er første led i kæden

Det tværsektorielle samarbejde spiller en afgørende rolle, da familier oftest får kendskab og kontakt til Røde Kors gennem jordemødre eller sundhedsplejen.

“Det gør en kæmpe forskel. Jeg ser, at i netop rammer familier, der ellers ikke får den støtte. Jeg synes netop at en forældre støtte kan gøre, at en familie kan få den ro til at tro på at det kan gå bedre. (...) Dét at der kommer én ind og siger at det er helt okay at købe frikadellerne på frost i Rema, det bliver lidt mere jordnært og lidt mere praksisnært. Det kan en fagperson ikke gøre på samme måde.”

- Samarbejdspartner, *God start på livet*.