

Foreldresupport

Et døgnåpent, anonymt og gratis lavterskeltilbud
for foreldre og andre omsorgspersoner

**ERFARINGSRAPPORT
SEPTEMBER 2020**



INNHold

SAMMENDRAG 3

Erfaringer
Videre drift

OM PROSJEKTET 4

Bakgrunn
Mål
Plan og gjennomføring

EVALUERING 6

Resultat
Erfaringer og tilbakemeldinger
Statistikk

VEIEN VIDERE 9

Behov
Målgrupper
Videre og varig drift

FAGPERSONERS UTTALELSER ... 11



FORELDRESUPPORT – ET DØGNÅPENT, ANONYMT OG GRATIS LAVTERSKELTILBUD

Foreldresupport er et nytt og forebyggende tiltak for å styrke bekjempelsen av vold og overgrep i nære relasjoner jf. Regjeringsplattformen. Gjennom samtaler på telefon og chat styrker Foreldresupport kompetansen til omsorgspersoner ved å gi konkrete strategier de kan bruke i krevende situasjoner for å redusere stress, avverge vold og øke tryggheten.

Tjenesten er et samarbeidsprosjekt mellom Mental Helse Hjelpetelefonen og Stine Sofies Stiftelse. Mental Helses Hjelpetelefon drifter tilbudet og Stine Sofies Stiftelse, sammen med blant annet Kripos og helsefagpersonell, står for opplæring av veiledere i tjenesten. Foreldresupport kom i gang etter at det ble bevilget midler over statsbudsjettet for 2020 til et prøveprosjekt.

“
*Jeg skulle ønske det fantes
et sted jeg kan ringe når
helsestasjonen er stengt.*

UNG MOR

Foreldresupport er et supplement til, og ingen erstatning for, offentlige tilbud. Veilederne er trente i å trygge foreldrene og situasjonen, samt å kartlegge hvorvidt det kan være snakk om et sykt barn slik at legevakt er rett sted å henvende seg.

ERFARINGER FØRSTE HALVE ÅR

Etter en faglig god og intens opplæring fra 24.02.2020, var Foreldresupport operativ fra 01.03.2020. Veilederne har mottatt henvendelser fra dag én, og vi er glad for at mange fortvilte omsorgspersoner har funnet fram til tjenesten. For mange kan det føles skamfullt å ikke strekke til som omsorgspersoner, og behovet for et anonymt lavterskeltilbud som Foreldresupport er stort.

I etterkant av omtale i media, som for eksempel på [nrk.no](https://www.nrk.no) og blogginnlegg fra [Funkygine](https://www.funkygine.no), ser vi en umiddelbar økning i antall henvendelser, noe som ytterligere bekrefter behovet for tjenesten. Korona-situasjonen har ført til enda flere henvendelser, og opplæring av nye veildere gjøres etter hvert via e-læring.

KOSTNADER I ET SAMFUNNSPERSPEKTIV

Det er et stort behov for et lavterskeltilbud som Foreldresupport fordi tjenesten både gir trygghet, forståelse og faglig råd. Tjenesten er samfunnsøkonomisk lønnsom. Ett års full drift av Foreldresupport krever NOK 5 millioner. I følge Nobelprisvinner i økonomi, James Heckman, er det å legge til rette for en trygg barndom blant de viktigste investeringer en nasjon kan gjøre. «*Selv om det vil være usikkerhet om størrelsen på kostnadene (knyttet til omsorgssvikt og vold mot barn sett i et samfunnsperspektiv, red anm.), er likevel hovedkonklusjonen den samme i alle studiene: omsorgssvikt, overgrep og vold mot barn er en kostnadsbyrde for samfunnet, og det er betydelige samfunnsøkonomiske og velferdsgevinster å hente ved å investere i forebyggings- og rehabiliteringstiltak som virker.*»¹

Mange omsorgspersoner kjenner ennå ikke til Foreldresupport, så det vil være nødvendig å nå ut til flere. Trygge omsorgspersoner gir trygge barn.

¹ [Samfunnsøkonomiske konsekvenser av omsorgssvikt og vold mot barn](#) (kapittel 2, side 19)

OM PROSJEKTET

BAKGRUNN

Foreldresupport er et supplement til eksisterende hjelpeapparat. Tilbudet gir støtte til omsorgspersoner i forkant av, og når de står i krevende situasjoner, ved at de får strategier for å utøve en trygg og god omsorg. Stine Sofie Stiftelse tror at det å ha en fortrolig fremmed man kan ringe til/chatte med hele døgnet, kan redusere risikoen for å utsette barnet for vold eller at barnet kan bli vitne til vold.

“

Foreldresupport skal være en brobygger til det lokale hjelpeapparatet, inn til kommunene der familiene bor.

TONE EMILIE, Sykepleier i Stine Sofies Stiftelse

Det er en stor livsendring å bli foreldre, noen vil kalle det en tilstand mellom lykke og kaos. Mange blir usikre på egne følelser og tanker de får når de skal bli fedre og mødre, både før- og etter at barnet er kommet. En anonym chat- og telefontjeneste kan føre til at flere våger prate om det som oppleves som vanskelig og skamfullt.

Barnevoldsutvalgets rapport [«Svikt og svik»](#)² er en gjennomgang av saker hvor barn har vært utsatt for vold, seksuelle overgrep og omsorgssvikt. Rapporten viser til at det er vanskelig for fagfolk å ta opp vold i samtaler med blivende eller nybakte mødre og fedre. En av årsakene er at de er redd for å ødelegge eller svekke en relasjon. De er også redde for å stigmatisere. På den andre siden av bordet sitter blivende og nybakte omsorgspersoner. De er redd for å bli stigmatisert eller utsatt for mistanke om å ikke kunne bli gode nok omsorgspersoner dersom de forteller om sine tidligere negative opplevelser. Det kreves trygghet og en god relasjon for å kunne snakke om egen erfaring med vold på svangerskapskontrollen. Kanskje hjelpeapparatet ikke spør tydelig og konkret nok til at temaet berøres.

En anonym hjelpetelefon/-chat med en fortrolig fremmed på tråden kan gjøre at kvinner eller menn som tidligere har vært utsatt for vold eller overgrep våger å snakke om dette tabubelagte temaet.

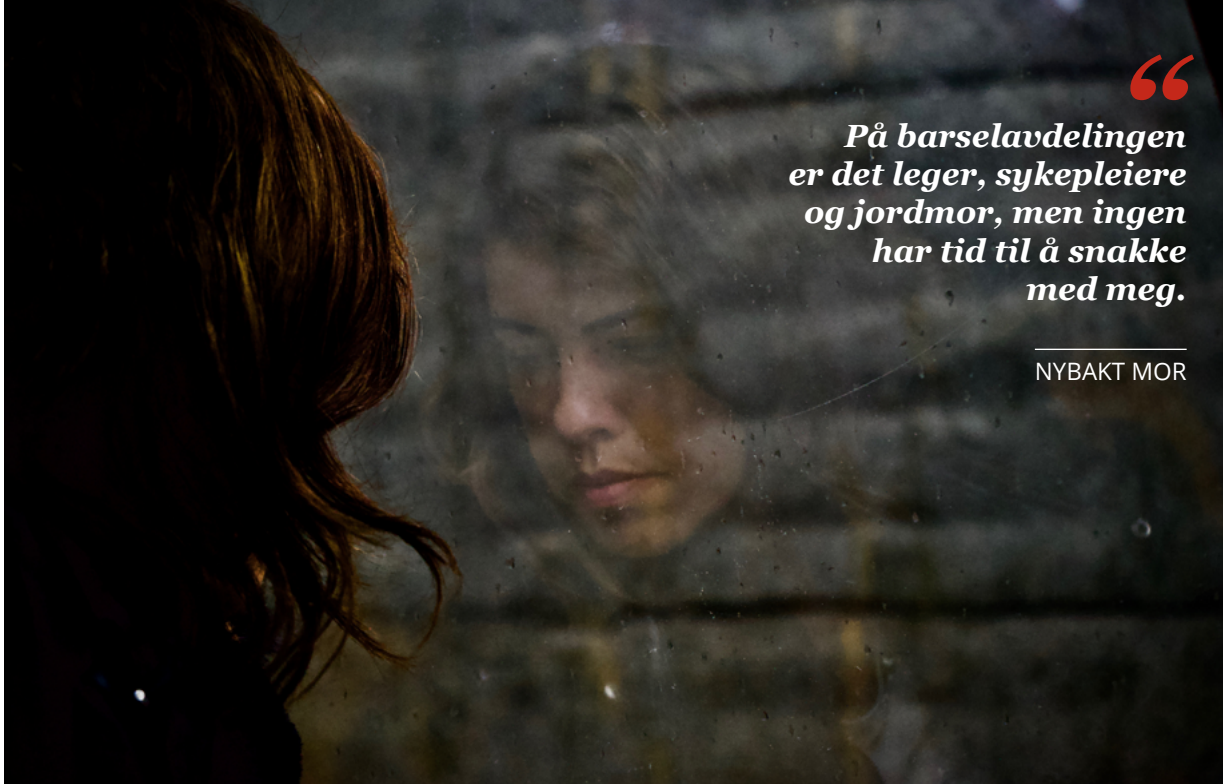
[«Trygge foreldre – trygge barn»](#)³ er regjeringens strategi for foreldrestøtte (2018–2021). Denne strategiplanen legger vekt på at det er viktig med bedre støtte til småbarnsfamilier.

MÅL

Foreldresupport er en døgnåpen telefon- og chattetjeneste man kan kontakte for å få informasjon og veiledning i vanskelige situasjoner. Tjenesten skal styrke foreldrekompetansen ved å gi konkrete strategier de kan bruke i krevende situasjoner for å redusere stress, av- og øke tryggheten. Trygge omsorgspersoner gir trygge barn.

² Svikt og svik, NOU 2017:12, En gjennomgang av saker hvor barn har vært utsatt for vold, seksuelle overgrep og omsorgssvikt.

³ Trygge foreldre – trygge barn – Regjeringens strategi for foreldrestøtte (2018 – 2021), Barne – og likestillingsdepartementet.



**“
På barselavdelingen
er det leger, sykepleiere
og jordmor, men ingen
har tid til å snakke
med meg.**

NYBAKT MOR

PLAN OG GJENNOMFØRING

Prosjektets målgruppe var opprinnelig vordende samt nybakte omsorgspersoner 0–2 år, ca. 300.000 mennesker. Målgruppen ble justert allerede i mars, til å omfatte omsorgspersoner til barn under 18 år, som et korana-tiltak da barnehager og skoler stengte. Referansegruppa har avgjort at målgruppa skal være utvidet ut året, da det er tydelig at dette er et behov.

Markedsføring skjer gjennom Stine Sofie Foreldrepakke, hos fastlege, hos jordmor, på helse-stasjon, sykehus, hjemmebesøk etter fødsel, på hjemmesidene til Stine Sofies Stiftelse og Mental Helse, i materiell, annonsering og pressemeldinger.

Tilbudet vil driftes fra Hjelpetelefonen 116 123 sine lokaler i Skien. Den er døgnåpen alle dager, også kveld/natt/helg og helligdager når offentlige tilbud og relevant helsepersonell i mindre grad vil være tilgjengelig.

Målet er å etablere et varig hjelpetilbud for målgruppen og dette forutsetter finansiering fra helsedirektoratet.

**“
Foreldresupport er et tillegg
til Foreldrepakken, og gir
støtte og veiledning når
omsorgspersoner trenger det.**

TONE EMILIE, Sykepleier i Stine Sofies Stiftelse

EVALUERING

RESULTAT

Antall henvendelser i perioden 01.03–30.08.20 er registrert i vårt elektroniske registreringsprogram Questback. Oppstartsmåneden i mars hadde mye fokus i media og SoMe, noe som umiddelbart ga mange henvendelser. I april slo bekymringer relatert til korona inn og vi så et behov for å utvide målgruppa. I mai fikk vi som ventet en reduksjon i antall henvendelser ettersom den nye hverdagen gikk seg til og enkelte tilbud ble åpnet igjen (familievernkontor, helsestasjon m.m.). Pågangen gikk som ventet opp igjen etter ferien og vi opplever fremdeles en økende pågang også ved hjelp av aktive SoMe-tiltak.

Etter hver samtale kartlegges type henvendelser og tematikk, se tabell side 8. Statistikken viser at Foreldresupport er et viktig tiltak.

ERFARINGER OG TILBAKEMELDINGER

Erfaringene gjort i selve samtalene gir en sterk indikasjon på at det er et stort behov for et anonymt lavterskeltilbud for omsorgspersoner til småbarn. Vi erfarer at mange samtaler starter i håpløs frustrasjon for innringer/innskriver, og bare ved at veileder lytter og gir råd ved behov, dempes ofte frustrasjonsnivået.

Veilederen ser seg av og til nødt til å kontakte det eksterne hjelpeapparatet, basert på sin erfaring og sitt faglige grunnlag. I de fleste tilfellene skjer dette i samarbeid med innskriver/innringer. Erfaringer ved tjenesten så langt viser at de fleste omsorgspersoner i fortvilte situasjoner ønsker å motta hjelp. De ønsker det beste for sitt barn og sin familie.

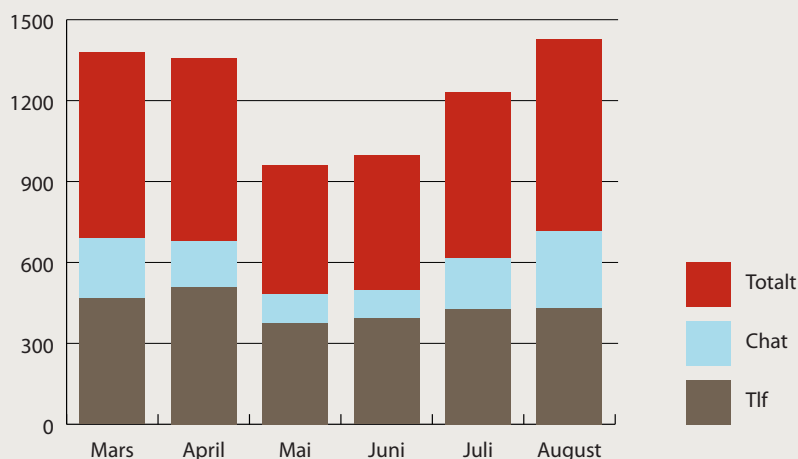
Dette spekteret av samtaler, tilbakemeldinger og resultater bekrefter at Foreldresupport er et viktig tilbud til omsorgspersoner i sårbare faser. Hver og en av dem gir prosjektgruppa en god grunn til å fortsette arbeidet og utvilke tilbudet videre.

UTDRAG FRA VAKTRAPPORT:

Utslitt mamma som bare gråter, har ikke sovet skikkelig på 3 år. Dette er første gang hun ringer til Foreldresupport. Etter en drøy times samtale er hun en helt annen person å snakke med. Ler og spøker på telefonen. Sier hun er så takknemlig for å ha fått denne praten. Oppfordrer henne til å ta kontakt igjen om hun føler behov for det, det vil hun gjerne.

EKSEMPLER FRA STATISTIKK

Henvendelser fordelt på telefon og chat



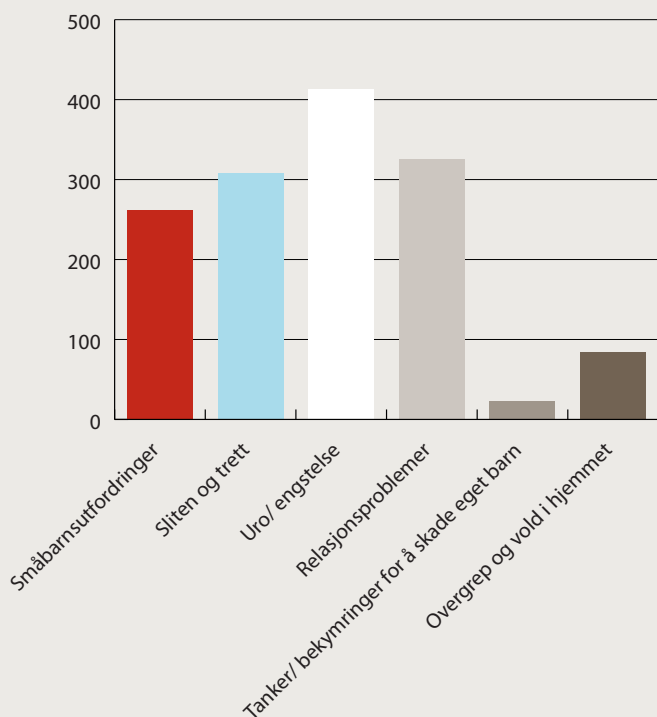
Tabellene og grafene bygger på statistikk fra Questback.

Flere temaer kan registreres i én samtale. Statistikken bygger på hva innringer/innskriver velger å oppgi som tema.

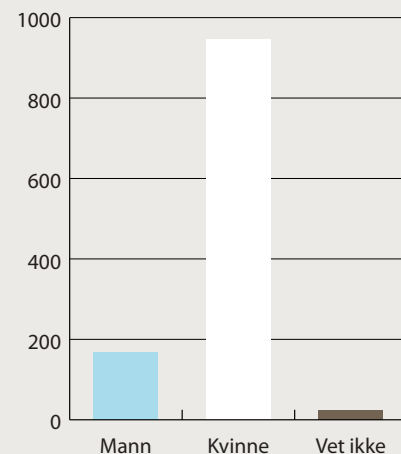
Samme innringer/innskriver kan ha flere samtaler, og hver samtale registreres som en unik samtale. Dette påvirker statistikken.

En samtale med tematikk f.eks. «Overgrep og vold i hjemmet», kan handle om innringer/innskriveres egne vonde barndom, og ikke nødvendigvis overgrep/vold mot eget barn.

Eksempler på tema i samtalene



Fordeling henvendelser pr kjønn



HENVENDELSER FRA FORELDRESUPPORT TIL EKSTERNE	ANTALL
Bekymringsmeldinger til barnevernet	3
Kontakt med politiet	4
Vurdering av sporing	2
Kontakt med andre instanser (Psykiatrisk legevakt, krisesenter og barnevernsvakt)	6
Kontakt med andre lavterskelinstanser/pårørende (Eks helsestasjon, pårørende, jordmor osv.)	5
Totalt	20

Questbackstatistikk over temaer i samtaler registrert mars – august 2020

TEMA I SAMTALEN	HELE ÅRET	MARS	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUGUST
Småbarnsutfordringer (gråt, søvn, spising m.m)	262	35	43	32	38	77	37
Utfordringer knyttet til barn over to år	447	72	72	48	57	138	60
Psykiske helseplager	442	52	77	50	66	127	117
Fysiske helseplager	56	11	22	4	4	8	6
Sliten og trett	308	48	64	36	22	88	50
Uro/ engstelse	413	66	75	56	53	114	49
Trist/ lei	223	28	43	39	21	58	34
Eksistensielle tanker	30	4	9	2	6	6	3
Livskrise	65	5	17	10	10	18	5
Ensomhet	50	6	7	9	5	17	6
Relasjonsproblemer	326	24	56	41	33	113	81
Samvær	68	0	0	0	10	34	24
Omsorgssvikt	77	7	16	15	6	30	3
Tanker/ bekymringer for å skade eget barn	23	7	1	1	6	4	4
Overgrep og vold i hjemmet	84	14	20	11	7	26	6
Økonomiske problemer	17	1	3	2	5	5	1
Avhengighet (medikament-er, alkohol, spill, teletorg)	50	5	9	6	4	18	8
Ønsker informasjon om ulike hjelpetilbud m.m.	144	20	18	13	24	55	36
Ulike erfaringer med hjelpeapparatet (Helsestasjon, jordmor, fastlege, sykehus)	106	16	16	13	22	31	36
Ønsker oppfølgingsamtale (sluttet med dette i mai grunnet GDPR)	17	8	6	3	0	0	0
Bekymring rundt Corona-viruset	87	34	34	10	0	4	5
Annet	163	30	20	23	22	40	28

VEIEN VIDERE

BEHOV

Statistikk, erfaringer og tilbakemeldinger bekrefter at et lavterskeltilbud til omsorgspersoner i en sårbar fase er et svært viktig bidrag for å skape trygge omsorgspersoner, og dermed trygge barn. Foreldresupport opplever at vi bidrar til å forebygge alvorlige hendelser ved å skape tillit og hjelpe på en god og profesjonell måte. Det er for mange omsorgspersoner vanskelig å innrømme at de føler de ikke takler tilværelsen eller å be om hjelp fra de rundt seg. De fleste samtalene kommer på ettermiddag og kveld, når det vanlige hjelpeapparatet er stengt. At Foreldresupport er et anonymt tilbud, gjør også at flere tør å ta kontakt.

MÅLGRUPPER

Vi har så langt i prosjektet møtt flest kvinner. Kvinner er ofte tettere på de små barna, og de har tradisjonelt lettere for å be om hjelp enn menn. Statistikker fra blant annet Kripos viser at det oftest er menn som blir siktet og domfelt i forbindelse med skade på barn. Derfor er det viktig at tilbudet når ut til den mannlige delen av befolkningen slik at Foreldresupport kan bidra til å støtte og trygge den frustrerte og slitne pappaen. Det viser styrke å be om hjelp.

De fleste henvendelsene er på norsk, og noe engelsk. Vi vet at en del omsorgspersoner i sårbare grupper ikke snakker så godt norsk, og ønsker å ha et tilbud til dem også. Det krever en del ekstra ressurser for tolking/samtaler, og en god teknisk og praktisk løsning. Vi jobber med å finne en måte å løse dette på, da vi vet at behovet er stort.

Gjennom statistikk og erfaring ser vi også at det ikke bare er omsorgspersoner til små barn som tar kontakt. Omsorgspersoner opplever utfordringer i flere perioder gjennom barnets liv, og mange av de med større barn er like takknemlige for hjelp som de med små barn. Vi mener at denne gruppen også er viktig, både for individene og i et samfunnsøkonomisk perspektiv.

“

Jeg er helt sikker på at Foreldresupport har forebygget alvorlige hendelser.

ATLE

Tidligere Kriposetterforsker,
nå veileder i Foreldresupport



Foto: Kelli McClintock / Unsplash



“

Vi er godt fornøyd med at mange har funnet Foreldresupport så langt. Men det er mange flere som trenger oss som ikke vet om oss ennå.

SIGRID ØYEN MULL,
Prosjektleder for Foreldresupport

VIDERE OG VARIG DRIFT

Ett års full drift av Foreldresupport krever NOK 5 millioner. Da kan vi beholde ressurser, fortsette å gi god faglig opplæring, utvikle tjenesten videre og ha åpent hele døgnet, hver dag. Mental Helse og Stine Sofies Stiftelse mener at Foreldresupport er et viktig bidrag for å forebygge omsorgssvikt, overgrep og vold mot barn, som igjen bidrar til betydelige samfunnsøkonomiske og velferdsgevinster. Vi både vil og må fortsette å støtte og hjelpe fortvilte omsorgspersoner. Trygge omsorgspersoner gir trygge barn.

Foreldresupport hjelper mange, forebygger og bidrar til samfunnet. Derfor har vi et sterkt ønske om at Foreldresupport skal bli en permanent tjeneste.

UTTALELSER FRA FAGPERSONER

“

Foreldresupport er det første og eneste hjelpetilbudet i Norge hvor foreldre som strever kan henvende seg 24/7. Tilbudet var svært etterlengtet. Landsforeningen 1001 dager anbefaler daglig tjenesten til vår målgruppe. Vi kan ikke få kommunisert tydelig nok hvor stor verdi tjenesten har for foreldre som strever og for familien som en enhet.

LENA ENGELSEN, Generalsekretær Landsforeningen 1001 dager

“

Både som psykolog med privatpraksis og som styremedlem i har jeg opplevd Foreldresupport som viktig. Både for enkle, og ikke minst mer alvorlige, problemstillinger kan det være avgjørende for barnet at mor/far raskt får noen å snakke med. Vi vet at hjelpeapparatet generelt ikke umiddelbart kan bistå, derfor er tilbud som Foreldresupport så bra.

GRO VATNE BREAN, Psykologspesialist. Styremedlem i Landsforeningen 1001 dager

“

Mange foreldre som blir etterforsket i forbindelse med saker om mulig vold mot barn, uttrykker at de har vært usikre på hva de skal gjøre når spedbarnet gråter og på andre måter er utilpass. De har vært fortvilet fordi de ikke vet hvem de skal kontakte spesielt på kveld, natt og helg. Foreldresupport har nettopp dette tilbudet – alltid... Vi vet at frustrasjon, desperasjon og usikkerhet hos foreldre kan føre til voldsbruk mot barn. Vi mener derfor at Foreldresupport både har en avdekkende og forebyggende effekt og fører til mindre vold mot barn.

KÅRE SVANG, Fagspesialist og etterforskningsleder i Kripos

“

Foreldresupport kan forebygge og hindre psykisk og fysisk vold mot barna våre. Foreldresupport er et rom for tabubelagte områder der foreldre kan tørre å anonymt sette ord på sine vonde/svarte/grusomme og ofte helt irrasjonelle tanker, følelser og handlinger.

SOLVEIG UDE,
Helsesykepleier

UTTAELSE FRA INNRINGER

“

Veilederen gav meg skryt fordi jeg håndterer så mye, og sa jeg var modig som ringte inn. At bare det viste at jeg er en god mamma. Etter den samtalen følte jeg meg faktisk lettere til sinns. For meg hjalp det bare å få lov til å ventilere uten å måtte forsvare noe som helst.

CHRISTINA,
innringer Foreldresupport
(sitat fra Foreldre & Barn, april 2020)



MENTAL HELSE

Mental Helse arbeider for økt åpenhet, forebygging av psykiske helseplager og et bedre helsetilbud. Brukere og pårørende har erfaring og kunnskap om psykisk helse som vi vil formidle til offentlige myndigheter, fagmiljøer, organisasjoner og enkeltpersoner.

Brukerkunnskap er sammen med fagkunnskap avgjørende for å skape gode helsetjenester. Det er derfor nødvendig at brukere av psykiske helsetjenester også bidrar til utformingen av dem, både på lokalt, regionalt og nasjonalt nivå.

Foreldresupport er en døgnåpen telefon- og chattetjeneste for omsorgspersoner som trenger hjelp, veiledning eller har behov for å luften tankene sine med noen. Foreldresupport driftes av Mental Helse.



Stine Sofies Stiftelse

Stine Sofies Stiftelse er en ideell organisasjon, som ble etablert etter at Stine Sofie (8) og Lena (10) ble brutalt voldtatt og drept i Baneheia i Kristiansand i 2000. I dag jobber det over 50 mennesker i stiftelsen, og i 2016 åpnet Stine Sofie Senteret – verdens første kurs- og mestringssenter for voldsutsatte barn. I arbeidet for en barndom uten vold og overgrep er vår jobb å være modig, kompromissløs og alltid på barnas side. Til grunn for alt vi gjør ligger verdiene modig, respekt, leken og betydningsfull.

Stine Sofie Foreldrepakke er et gratis informasjonsprogram for alle blivende og nybakte omsorgspersoner. Programmet skal gi barn og omsorgspersoner en god start på det nye livet, og gi støtte og verktøy til å håndtere det som er krevende.