

NATIONALT STØTTEPROJEKT

JANUAR 2026

Vi sikrer de mindste børn en god start på livet ved at styrke gravide og nybagte forældre

Nationalt støtteprojekt: God start på livet



Støt Røde Kors' forbyggende tilbud til gravide og småbørnsfamilier og vær med til at sikre de helt små børn en tryk og god start på livet.

rodekors.dk

INDHOLD

1 BAGGRUND OM GOD START PÅ LIVET	3
2 PROJEKTET	3
2.1 Aktiviteter	4
3 MÅLGRUPPE	4
4 SAMARBEJDSPARTNERE.....	5
5 STØTTEBEHOV	5
6 BAG OM DET NATIONALE STØTTEPROGRAM.....	6

1 BAGGRUND OM GOD START PÅ LIVET

I Røde Kors handler vi, når der er et behov – også når behovet opstår i den spæde begyndelse af et barns liv.

De første 1.000 dage i et barns liv er afgørende for barnets udvikling og senere muligheder. Mange af grundstenene til livet lægges i den første tid, og allerede i graviditeten påvirkes barnet af familiens mentale og fysiske sundhed. Børn, som bliver født ind i familier i en sårbar position, risikerer at komme bagud i deres naturlige udvikling, fordi de ikke får den rette hjælp til at udvikle sig aldersvarende mentalt, socialt og fysisk.



Modelfoto: Peter Sørensen

Problematiske forhold mellem barn og forældre tidligt i livet kan have indflydelse på, hvordan barnet trives - både som baby og lille barn men også senere som ung og voksen. Familielivet kan have store konsekvenser, da det påvirker alt fra uddannelse, beskæftigelse og økonomi til barnets mentale og fysiske sundhed. Sundhedsstyrelsen vurderer, at omkring 15 procent af alle barslende har brug for ekstra støtte.

Derfor startede Røde Kors i 2020 'God start på livet', som tilbyder frivillig forældre støtte til gravide og nybagte småbørnsforældre - der har mindst ét barn under 2 år - og befinder i sårbare livssituationer. Målet er, at familien gennem medmenneskelig støtte får ro samt tryghed i og tro på sig selv som forældre, så de kan give barnet en omsorgsfuld og stimulerende start på livet. De frivillige støtter forældrene i at skabe trygge rammer for deres barn og kan bidrage til, at flere børn får godt liv med uddannelse, arbejde og færre sociale problemer.

God start på livet bygger videre på Røde Kors' øvrige tilbud til familier, som gennem flere år har vist, at en frivillig indsats kan gøre en vigtig forskel for børn i sårbare livssituationer. Der opstår en særlig tillid, når en familie møder en person, der har valgt dem til og er motiveret af medmenneskelighed.

Familier, som er en del af God start på livet, introduceres derfor også til Røde Kors' øvrige familie- og integrationsaktiviteter i det omfang, det er relevant for dem. Det kan f.eks. være Familienetværk, Mentorer og Frivillige Familievenner, Sprogland, Parat og En håndsrækning.

2 PROJEKTET

God start på livet tilbyder familien et medmenneskeligt holdepunkt gennem et forløb på 6 måneder med mulighed for forlængelse. Forløbet starter sidst i graviditeten og kan løbe frem til barnet er 2 år. Den frivillige forældre støtte mødes ugentligt med familien og hjælper forældrene i denne for nogen livsomvæltende periode. Graviditet og starten på det nyefamilieliv med baby kan forårsage usikkerhed,

bekymringer for i morgen og fremtiden, et højt stressniveau og manglende overskud – samtidig med at det lille barn har et stort behov for trygge rammer til at udvikle sig socialt og personligt. Barnet og forældreskabet er i centrum og den frivillige forældre støtte afklarer sammen med familien, hvordan de vil bruge tiden sammen. Fokus er medmenneskelig støtte og samtale, hjælp til praktiske dagligdagsudfordringer, videndeling og inspiration til et sundt samspil med barnet og støtte til at navigere udenfor hjemmet.

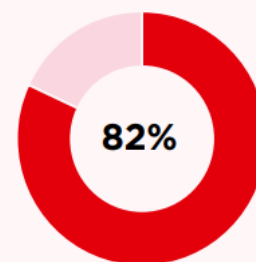
2.1 Aktiviteter

Den frivillige forældre støtte tilbyder:

- 1:1 frivillig støtte i familiens hjem ca. 2 timer pr. uge i et forløb på 6 måneder med mulighed for forlængelse
- Støtte med udgangspunkt i familiens behov og løbende forventningsafstemning
- Psykosociale samtaler og støtte til at give ro, anerkendelse, tryghed og hjælpe med at skabe struktur i familiens hverdag
- Praktisk hjælp til f.eks. 'redebygning', indkøb, overblik og madlavning
- Erfaring og inspiration - samspil med barnet, tilknytning, udvikling og læring
- Støtte i at bruge offentlige tilbud f.eks. følgeskab og tryghed samt evt. at være bisidder
- Brobygning til andre aktiviteter/fællesskaber i lokalområdet

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

Udover støtte i hjemmet formidler de frivillige i God start også information om f.eks. projektet En Håndsrækning, der er et tilbud til økonomisk trængte familier om at søge støtte til f.eks. barnedåb/navnefest, babysvømning eller lignende.

3 MÅLGRUPPE

God start på livet er målrettet gravide og småbørnsforældre med mindst ét barn under to år, som har behov for støtte til familiedannelsen. Forældrene kan typisk stå uden erfaring med forælderrollen og med et sparsomt netværk. De har ofte svært ved at overskue den nye hverdag, har mange bekymringer og kan opleve stor usikkerhed og ensomhed.

Nogle er tyngede af egne vilkår som f.eks. dårlige betingelser og erfaringer fra deres egen opvækst, psykiske sårbarheder,



Modelfoto: Peter Sørensen

sparsomt netværk eller manglende tilknytning til job og uddannelse. Andre kan umiddelbart have gode ressourcer til forældreopgaven men bliver ramt af en livskrise i den periode, hvor de skal løfte ansvaret for det lille barn. En livskrise kan f.eks. være alvorlig sygdom, skilsmisse eller et graviditets- og fødselsforløb, der ikke går som forventet. Målgruppen omfatter også forældre til tvillinger, et for tidligt født barn samt familier, som tidligere har oplevet at miste et barn i graviditeten.

Fælles for målgruppen er, at der er tale om mennesker, der i en afgørende og omvæltende livsfase skal håndtere udfordringer og bekymringer, som overstiger, hvad deres egne ressourcer og eksisterende netværk kan bære. Uanset hvilken type svære vilkår, der gør sig gældende, vil det tære på familiens overskud og påvirke det lille barns udvikling og tidlige fundament.

Indsatsen er ikke målrettet aktive misbrugere og psykisk syge forældre, som har behov for en sammenhængende professionel indsats.

4 SAMARBEJDSPARTNERE

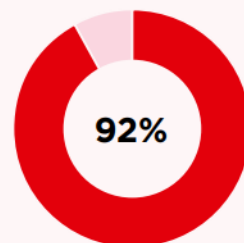
God start på livet har et tæt samarbejde med kommuner og regioner via bl.a. sundhedsplejen, jordemoderkonsultation og fødeafsnit. Vi samarbejder desuden med familiehuse, socialrådgivere, boligsociale medarbejdere og andre organisationer, der er i kontakt med målgruppen.

Vi indgår samarbejdsaftaler, hvor det er relevant, holder oplæg for medarbejdere, sikrer synlighed hvor familierne kommer, og afstemmer løbende behov med de fagpersoner, der er tæt på familierne.

Familier har også mulighed for selv at tage direkte kontakt til God start på livet.

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

5 STØTTEBEHOV

Med midler fra jeres afdeling kan I være med til at sikre frie midler til at fortsætte og udvide støtten til gravide og småbørnsfamilier i sårbare livssituationer. Støtten skal være med til at understøtte og videreudvikle de eksisterende aktiviteter og gavner både på individniveau og samfundsplan. De helt små børn er næste generations voksne. Ved at støtte fundamentet hos småbørnsfamilier styrker vi børnenes forudsætninger for at vokse op og selv skabe et trygt og sundt ungdoms- og voksenliv.

2026

582.860 kr.

6 BAG OM DET NATIONALE STØTTEPROGRAM

I Danmark oplever vi en velfærdsstat, der er under stigende pres. Hvor flere og flere af vores mest sårbare borgere ikke får den hjælp og støtte, de har behov for. Og der er brug for, at Røde tager et større ansvar i samfundet.

Vi skal i fællesskab øge vores synlighed lokalt og nationalt med alt det, som vi allerede gør og kan. Det er blandt andet derfor, at vi har udvalgt fem sociale aktiviteter, som Røde Kors' afdelinger kan støtte.

Fælles for de fem udvalgte aktiviteter er, at de har til formål at støtte mennesker, der har eller har haft brug for velfærdsstaten, og hvor der er brug for frivillige hænder.

Alle de nationale støtteprojekter har lige stort behov for økonomisk støtte, da bidragene medfinansierer projekternes planlagte aktiviteter.