Karmøy kommune

De 1000 første dagene

Linn Jensen

Leder - Helsestasjon- og skolehelsetjenesten

Anne B. Ånensen

Jordmor

Amalie Vikse

Helsesykepleier

Nina Hegglund

Fagansvarlig - Barnehage









Karmøy kommune

1000 Første dager

«De første 1000 dagene i et barns liv legger grunnlaget for helse, læring og livskvalitet gjennom hele livet.»

Linn Jensen, Anne B. Ånensen, Amalie Vikse og Nina Hegglund

Den nasjonale satsingen på de 1000 første dagene bygger på forskning som viser at perioden fra unnfangelse til omtrent toårsalder har avgjørende betydning for barns psykiske, fysiske og sosiale utvikling. Satsingen retter oppmerksomheten mot tidlig innsats, forebygging og tverrfaglig samarbeid, slik at barn og familier får støtte før utfordringer utvikler seg til større problemer senere i livet.



Karmøy kommune

Helsestasjon og skolehelsetjenesten

Karmøy kommune

Helsestasjonen har en sentral rolle i arbeidet med de 1000 første dagene gjennom svangerskapsomsorg, foreldrestøtte, tidlig identifisering av risikofaktorer og tiltak som fremmer trygg tilknytning, utvikling og god psykisk helse hos både barn og foreldre.



Vi møter alle

- Helsestasjon og skolehelsetjenesten er de første som møter en gravid i svangerskapet.

- Vi tilbyr universelle tiltak som bidre helsefremmende og forebyggende, fra 0-23 år.

- Vi utfører tjenester gjennom hele barndommen og ungdomstiden, men vil i dag informere om 1000 første dager som er satsing nasjonalt.

Karmøy kommune

Hjemmebesøk er en tidlig investering i barnets utvikling. Ved å styrke foreldrenes mestring og fange opp utfordringer tidlig, kan det forebygge behov for mer omfattende tiltak senere i livet.



Karmøy kommune

Jordmortjenesten

Tidlig møte med den gravide og partner

Samtale om fysisk og psykisk helse

Kartlegger bruk av rusmidler

Kartlegger voldserfaring hos alle gravide

EPDS screening tilbys i uke 28

Henviser gravide til Familieambulatoriet i HF hvis dette er aktuelt

Infomerer om Rask Psykisk Helsehjelp til gravide som kan trenge slik oppfølging

Møter den gravide jevnlig gjennom svangerskapet

Individuelt tilpasset oppfølging

Trekantsamtaler med den gravide og helsesykepleier ved behov

Tilbyr kurs om fødsel - og amming for å tryggge førstegangsfødende på det som kommer. Flergangsfødende får individuelle samtaler om disse teamene

Karmøy kommune

Hjemmebesøk jordmor

Alle skal få tilbud, men sårbare gravide prioriteres til tidlig hjemmebesøk. Her kan en også samarbeide tett med helsesykepleier

Samtale om fødselen

Informasjon om normale fysiologiske prosesser i kroppen etter fødsel

Amming – hjelp og veiledning

Samtale om den nye familien

Samtale og informasjon om normale reaksjoner i barseltiden (barseltårer)

Videre oppfølging på helsestasjonen



Karmøy kommune

Hjemmebesøk helsesykepleier: 7-10 dager etter fødsel

- Bli kjent med familien
- Spørsmål fra foreldrene
- Informasjon om helsestasjonen
- Undersøkelse av barnet, vekt og hodemål
- Temaer som tas opp:
    - Foreldrenes trivsel, psykiske helse og foreldrerollen
    - Støtte fra øvrig familie og sosialt nettverk
    - Samspill
    - Graviditetet og fødsel
    - Amming og morsmelkerstatning
    - Vitamintilskudd
    - Sikkerhet
    - Søvn og trygt sovemiljø
    - Røyk/snusbruk
    - Informasjon om Av og til, alkoholvaner/annen rusbruk i familien
    - Forebygging av vold, filleristing/Shaken baby- syndrom
    - Når bør foreldrene ta kontakt med helsestasjon, fastlege/legevakt

Karmøy kommune

Kontroller gjennom første leveår

4 uker

6 uker

3 mnd

4 mnd

5 mnd

6 mnd

8 mnd

10 mnd

1 år

Der temaer som ernæring, vekst, søvn, motorisk utvikling, samspill og tilknytning står sentralt.



Mellom 1 til 2 år

1 års kontroll

15 mnd kontroll

18 mnd kontroll

2 års kontroll

hvor språk, sosial utvikling, lek, psykisk helse, trivsel i barnehage og foreldrenes bekymringer blir fulgt opp.

Karmøy kommune

Overganger i barns liv.

Intro barnehage





Barnehagestart med foreldreaktiv tilvenning

Fremmer læring

Læringsrike jobber og videre utdanning
Samfunnsdeltakelse

Fullføring i videregående opplæring

God faglig utvikling i grunnskolen

Mestring
Motivasjon for å lære fag

Gode leseferdigheter
Sosial utvikling

God språkutvikling

Tiltak

Hemmer læring

Læringsfattige jobber
Utstøting til trygd

Frafall i videregående

Svak faglig utvikling
Skulk

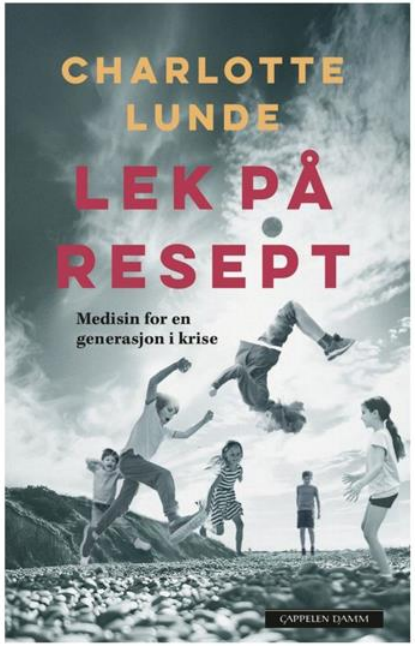
Nederlag
Svak motivasjon i fag

Lesevansker
Atferdsvansker

Forsinket språkutvikling

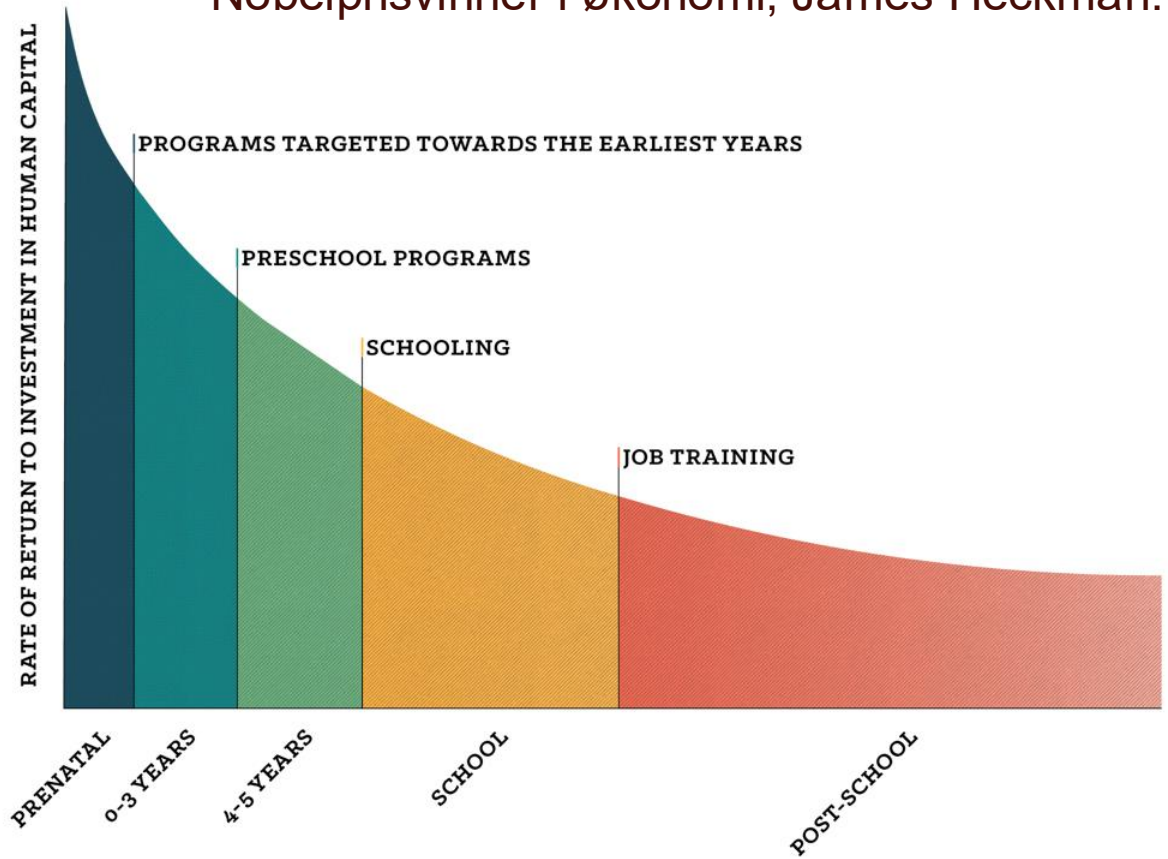


Barnas viktigste aktivet er å få leke





Nobelprisvinner i økonomi, James Heckman:




Forebyggingskonferansen
Ungt utenforskap

Karmøy kommune

Robuste foreldre gir robuste barn

Ellisiv Nygård Steinkjellå
Virksomhetsleder mestring og helse

Anne Reiersen Torsheim
Psykisk helsetjeneste barn og unge





Karmøy kommune



Psykisk helsetjeneste for barn og unge med familie

Forebyggingskonferansen 2026

Ungt utenforskap

karmoy.kommune.no

Karmøy kommune

Hvem er vi

Hvor er vi

Hva gjør vi



Kurs – individuell oppfølging - foreldrestøtte

Robuste foreldre gir robuste barn

Konferanse for forebyggende arbeid i kommunen

Psykisk helsetjeneste for barn og unge med familie



"Har vi virkelig sluttet å oppdra barna våre?"

«Det er din forbaskede plikt»

Sanna Sarromaa i NRK Debatten 15.09.2026

Et kort klipp om foreldreansvar, skjermbruk og behovet for tydeligere voksne

ÅPNE 30-SEKUNDERSKLIPP

YouTube Shorts · Sosialnytt

Hvilke tanker, følelser og reaksjoner vekkes i oss når vi ser dette klippet?


Sosialnytt
plikt å ta hånd
om barna dine,
være streng,
sette grenser.
Video: Debatten /NRK

"Har vi virkelig sluttet å oppdra barna våre?"

«Det er din forbaskede plikt»

Sanna Sarromaa i NRK Debatten 15.09.2026

Et kort klipp om foreldreansvar, skjermbruk og behovet for tydeligere voksne

ÅPNE 30-SEKUNDERSKLIPP

YouTube Shorts · Sosialnytt

Hvilke tanker, følelser og reaksjoner vekkes i oss når vi ser dette klippet?

Trygg omsorg kombinerer følelsesmessig varme med tydelige rammer

Forstå følelsen

- Prøv å forstå og møte barnets signaler og behov
- Organiser følelsene sammen med barnet
- Vær i kontakt

+

Hold rammen

- Ta ansvar for avgjørelsen
- Si tydelig hva som skal skje
- Tål barnets reaksjon

Eksempel: Barnet blir sint fordi det ikke får godteri før middag.

Den voksne sier: «Jeg skjønner at du har lyst på godteri og blir skuffet når du ikke får det. Men vi skal spise middag først.»

Robusthet betyr å komme seg gjennom det vanskelige

Robusthet utvikles når barnet får øve på motgang med en trygg voksen i nærheten.

1 Belastning

Barn møter passe store utfordringer

2 Støtte

En tilgjengelig voksen hjelper barnet å regulere

3 Mestring

Barnet får erfare at vansker kan håndteres

For mye beskyttelse gir lite øving. For store krav uten støtte kan bli overveldende.

Trygg tilknytning gir både frihet og beskyttelse

Utforskning

«Se på meg, gled deg med meg, hjelp meg når jeg trenger det.»

TRYGG BASE
OG TRYGG HAVN

Beskyttelse

«Ta imot meg, trøst meg, hjelp meg å forstå følelsen.»

Følg barnet når du kan. Ta styringen når du må.

LES MER OM COS-P

Mentalisering: å forstå barnet og seg selv

Hverdagseksempel: Barnet gruer seg til skolen og vil bli hjemme



1 **Se**

Barnet blir stille, bruker lang tid og sier at det har vondt i magen.

2 **Undersøk**

«Hva kan ligge bak det jeg ser?»

3 **Se deg selv**

«Hva skjer i meg nå – og hvordan påvirker det måten jeg møter barnet på?»

Å møte følelsen og holde grensen

Eksempel: Skjermen skal av. Barnet blir sint.

1. Møt følelsen

«Du skulle gjerne fortsatt. Det er vanskelig å avslutte når du er midt i noe.»

2. Hold grensen

«Skjermen er ferdig for i dag.»

3. Bli værende

«Jeg blir her mens du roer deg.»



Barnet kan være sint og fortsatt kjenne at den voksne er trygg.

Å forstå følelsen betyr ikke at svaret må endres.

Brudd og reparasjon bygger tillit

Foreldre trenger ikke være feilfrie. Barn trenger voksne som tar ansvar når noe går galt.

Eksempel: Barnet nekter å kle på seg. Forelderen mister kontrollen og roper: «Nå får du skjerpe deg!»

Stopp

«Dette ble for mye.»

Eie

«Jeg snakket hardere enn jeg ønsket.»

Forstå

«Du ble både sint og lei deg.»

Reparere

«La oss prøve på nytt. Grensen gjelder fortsatt.»

Reparasjon betyr å ta ansvar for sin egen reaksjon. Grensen kan fortsatt gjelde.

Foreldre står i krysspress

Samfunnsendringer har gitt foreldrene flere krav på flere arenaer

SAMFUNNET HAR ENDRET SEG

flere foreldre kombinerer full jobb med familieliv

KRAV FRA FLERE ARENAER

forventninger utenfor hjemmet følger foreldrene inn i familielivet

NÅR KAPASITETEN PRESSES

blir det vanskeligere å være nysgjerrig på barnets signaler



Når presset øker, blir det vanskeligere å være den rolige og tydelige voksne.

Vår rolle: hjelpe foreldrene å forstå hva som påvirker kapasiteten i møte med barnets behov.

Et stødig lag rundt barn og foreldre

Fra individuelt ansvar til et samordnet, forebyggende lag rundt familien

Universelt

Tilgjengelig kunnskap, møteplasser og normalisering før problemene vokser

Tidlig støtte

Lav terskel, korte forløp og støtte når familien selv ber om det

Målrettet innsats

Laget rundt barnet gir koordinert støtte ved vedvarende belastning eller sammensatte behov

Et felles språk på tvers av arenaer gir barn og familier mer sammenhengende støtte.

Når følelsen får være der

I hverdagen vil vi ofte hjelpe barnet raskt ut av det vonde. Noen ganger trenger barnet først at vi blir værende.

Når vi prøver å få følelsen bort

Vi forklarer eller løser raskt. Barnet kan oppleve at følelsen er for mye.

Når vi våger å møte følelsen

Vi lytter og prøver å forstå. Barnet får støtte til å stå i følelsen.

Følelser trenger ikke alltid en løsning. Ofte trenger de først å bli møtt.



ÅPNE FILMKLIPPET



Når følelsen får være der

I hverdagen vil vi ofte hjelpe barnet raskt ut av det vonde. Noen ganger trenger barnet først at vi blir værende.

Når vi prøver å få følelsen bort

Vi forklarer eller løser raskt. Barnet kan oppleve at følelsen er for mye.

Når vi våger å møte følelsen

Vi lytter og prøver å forstå. Barnet får støtte til å stå i følelsen.

Følelser trenger ikke alltid en løsning. Ofte trenger de først å bli møtt.



ÅPNE FILMKLIPPET

Tydelige grenser krever emosjonell kompetanse

Debatten trenger både tydelighet og utviklingsforståelse.

Felles grunn	Barn trenger voksne som sier nei, stiller rimelige krav og tåler reaksjonene som kommer.
Faglig presisjon	Å møte barnets følelser betyr ikke å gi etter. Tydelig grensesetting må skilles fra skambasert kontroll.
Felles retning	Sprikende råd skaper usikkerhet. Barn og foreldre trenger voksne som trekker i samme retning.

Følelser og grenser hører sammen.

Et tryggere utgangspunkt i møte med utenforskap

Alle barn og unge kan møte motstand og perioder der de ikke kjenner seg som en del av fellesskapet.

Trygg tilknytning og gode relasjoner gir barnet et tryggere utgangspunkt for å håndtere det vanskelige.

Robuste barn klarer ikke alt alene. Men trygghet i bunn hjelper dem til etter hvert å håndtere mer selv – og til å kjenne igjen når de trenger støtte fra en voksen som tåler det vanskelige.

Takk for oppmerksomheten


Forebyggingskonferansen
Ungt utenforskap


Sone
30
Emilie Christensen
Gikk på Urraklubben

Karmøy kommune

Fritiden som forebyggingsarena – Ungdomsklubbene

Glenn Roger Kveldulv Mardal
Karmøy kulturhus
Down Under Ungdomsklubb

Geir Egil Vinnes Likenes
Karmøy kulturhus
Down Under Ungdomsklubb



Introduksjon

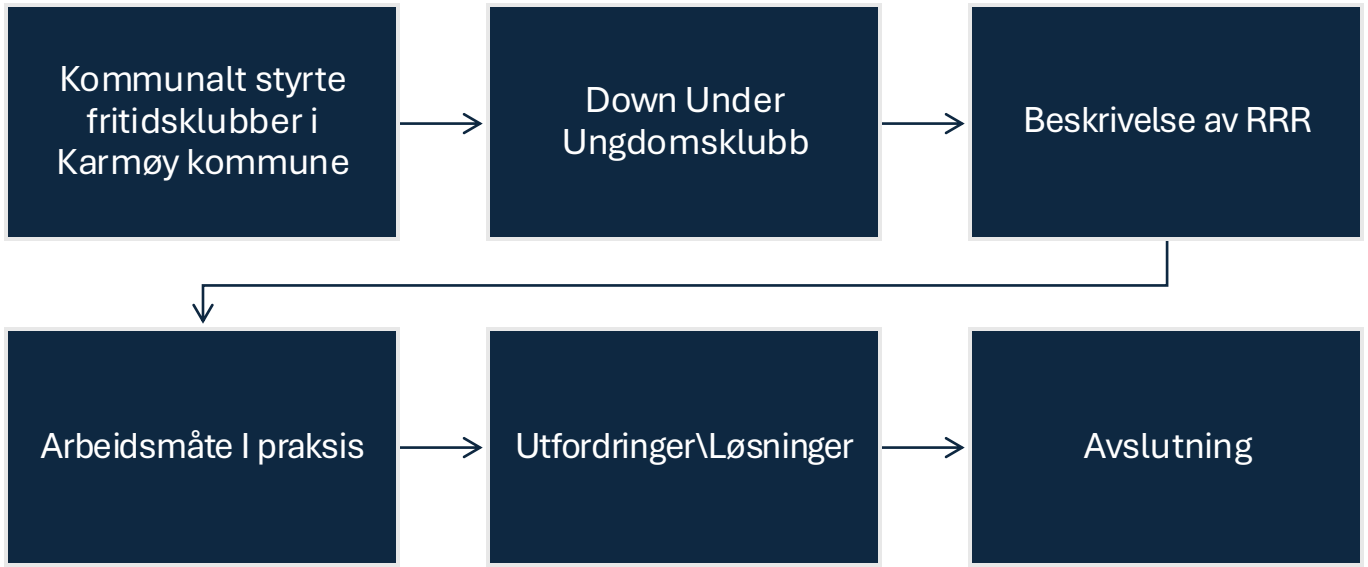
Glenn Roger Kveldulv Mardal

- Vært klubber fra 13 års alder
- Stillingsprosent og arbeidsoppgaver har økt fra år 2006 med 7,5% til gradvis økning til 100% fast fra januar 2024.
- Klubbleder 50%
- Kulturhusmedarbeider 50%
- Lokalkontakt UKM
- Støttekontakt
- Erasmus+
- Direkte berørt av forebygging

Geir Egil Vinnes Liknes

- Vært klubber fra 16 års alder
- Utdanna elektriker
- Vikar fra 2023-2026
- Fast ansatt 40% fra 2026
- UKM media ansvarlig (3 år)
- Down Under Åkra & Connection Skudenes

Oversikt


Kommunalt styrte fritidsklubber i Karmøy kommune
Down Under Ungdomsklubb
Beskrivelse av RRR
Arbeidsmåte I praksis
Utfordringer\Løsninger
Avslutning

Kommunalt styrte ungdomsklubber



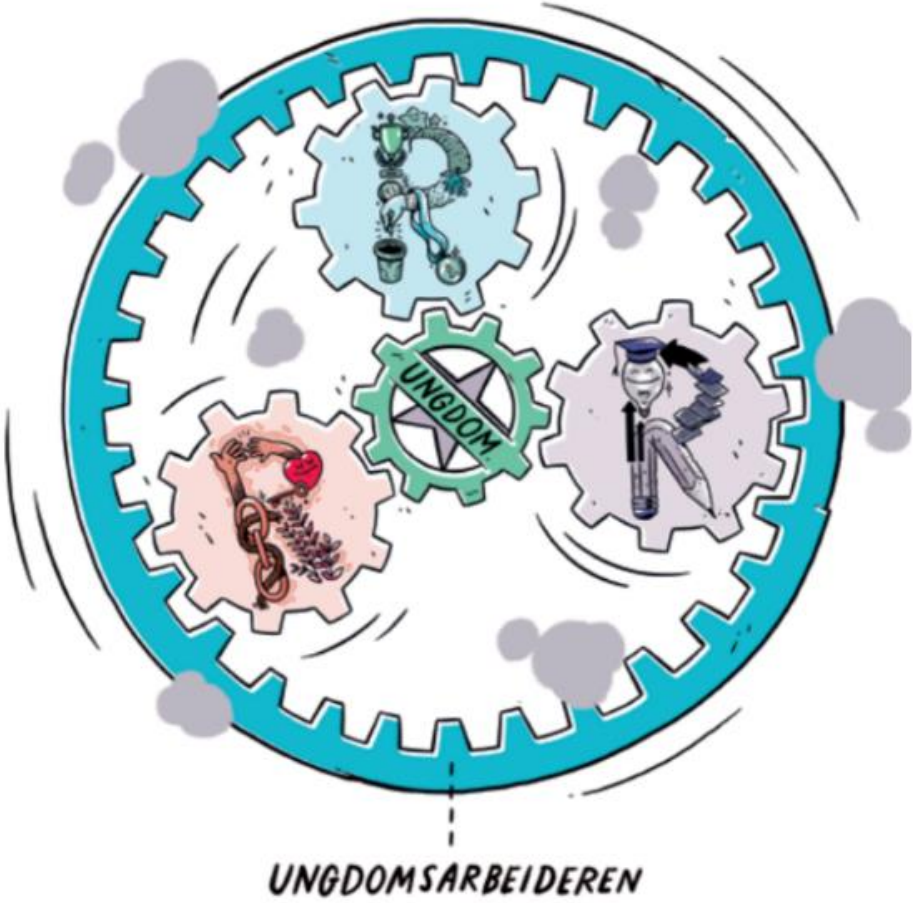
Skudeneshavn	Connection
Åkrehamn	Down Under
Kopervik	Anna Eegs
Torvastad	Treffsted
Norheim	Basement

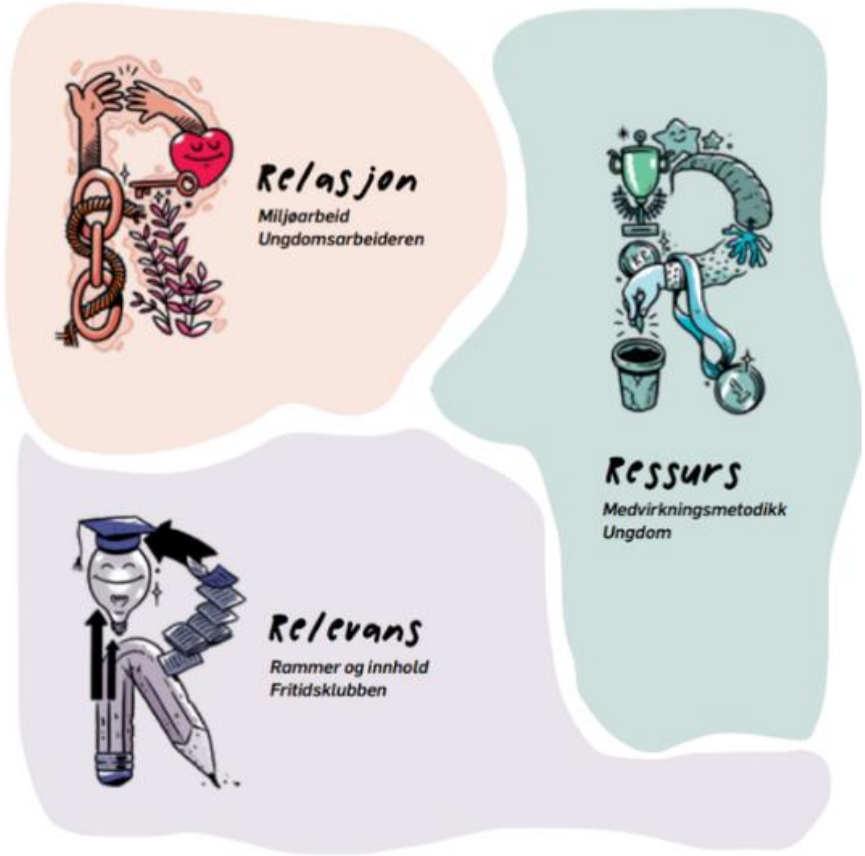
Down Under Ungdomsklubb

- Mandag, tirsdag og onsdager fra 18:00 til 22:00
- Målgruppe - 13 til 18 år
- Politisk og Religiøst nøytral
- Lavterskel og gratis
- Åpen møteplass
- Rusfritt

Beskrivelse av RRR

- Ungdommen
- Ungdomsarbeideren
- Ressurs
- Relevans
- Relasjon





Down Under Ungdomsklubb

- Relasjon
  Se enkeltindividet, bygge relasjon med og mellom ungdommer
- Ressurs
  Med å se enkeltindividet, finner man ressurs og hvordan ungdommen kan påvirke tilbudet = eierskap
- Relevans
  - Klubben må være relevant for de som kommer. Summen av Relasjon og Ressurs

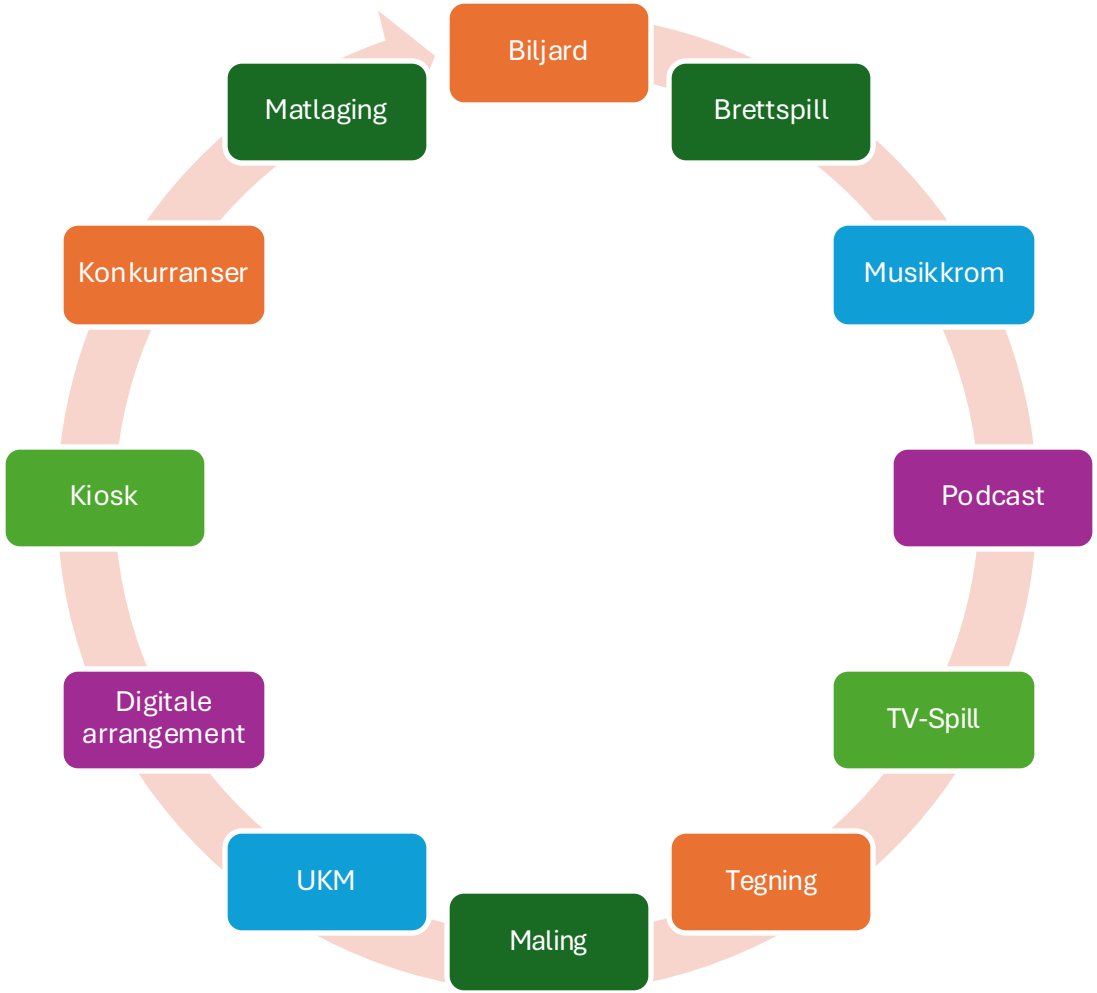


- Er fritidsklubb viktig?

- Hvordan vurderes kvaliteten?
  - Mange aktiviteter?
  - Antall besøkende?
  - Eksempel



- En plass å få venner
- Et sted å høre til
- Finne og utforske hobbyer som kan utvikle interesser og ha noe meningsfyllt å gjøre
- Klubben former seg etter hvem som besøker



- Ikke viktigst med selve aktiviteten
- De små øyeblikkene
- Samtalene
- I felleskapet
- Ansatte tilgjengelig over tid skaper trygghet

UNGDOM OG FRITID

Erasmus+ ungdom

Utfordringer og løsninger

Utfordring \ problemstilling

- Forebygge ungt utenforskap
- Langsiktige mål
- Struktur
- Forstå viktigheten av en fritidsklubb
- Forutsigbarhet
- Alenearbeid
- Ansettelse og opplæring

Løsning

- Styrke kvaliteten I fritidsklubbfeltet
- Forankring politisk\temaplan og handlingsplan
- Bli inkludert I relevante arbeidsgrupper
- Synligjøring og anerkjennelse
- Tydelige økonomiske rammer
- Styrket bemanning
- Systematisk opplæring av nye ansatte


Forebyggingskonferansen
Ungt utenforskap

Karmøy kommune

Lunsj til 12:15

