

A close-up photograph of several hands of different ages and skin tones gently holding a baby's hand. The hands are arranged in a protective circle around the baby's hand, which is the central focus. The lighting is soft and natural, creating a sense of care and support.

Foreldres psykiske helse i et samfunnsperspektiv

Fagseminar NASKO 9. juni 2026

Kjersti Sandnes

Psykologspesialist og forsker,

RKBU Midt-Norge

Foreldres psykiske helse som risiko for barnets utvikling

Barn med minst en forelder med

- diagnostiserbar psykisk lidelse: 37,3%
- moderat eller alvorlig psykisk lidelse: 23,1%
- alvorlig psykisk lidelse: 10,4%

(Torvik & Rognmo, 2011)

Barn av psykisk syke eller rusavhengige foreldre

Har høyere risiko for å utvikle psykiske, sosiale og atferdsmessige problemer

(Torvik mfl. 2011, Broning mfl. 2012, Siegenthaler mfl. 2012, Huang mfl. 2014, Haugeland mfl. 2015, Ruud mfl. 2015)



Illustrasjon: Eleni Kalorkoti

Sensitivitet



Mottakelighet:

Noen barn mer
sårbare for lav
sensitivitet

(Belsky, 2005; Hygen et al.,
2015)

Stress:

Psykisk helse
Økonomi
Vold i nære
relasjoner
Sosial støtte

Foto: Photos.com

Barn i fattige familier

- Økonomi er en risikofaktor for foreldres uhelse (Den nasjonale folkehelseundersøkelsen, 2025)
- 11,3% av barn i Norge bor i en familie med vedvarende lavinntekt.
- Økt risiko for å ha lav inntekt og stå utenfor arbeidslivet som voksen.
- Sammenheng mellom foreldrenes økonomi og barns kognitive, sosiale og emosjonelle utvikling (Cooper og Steward 2021)

En barndom for livet

Økt tilhørighet, mestring og læring
for barn i fattige familier

Revidert utgave, desember 2024

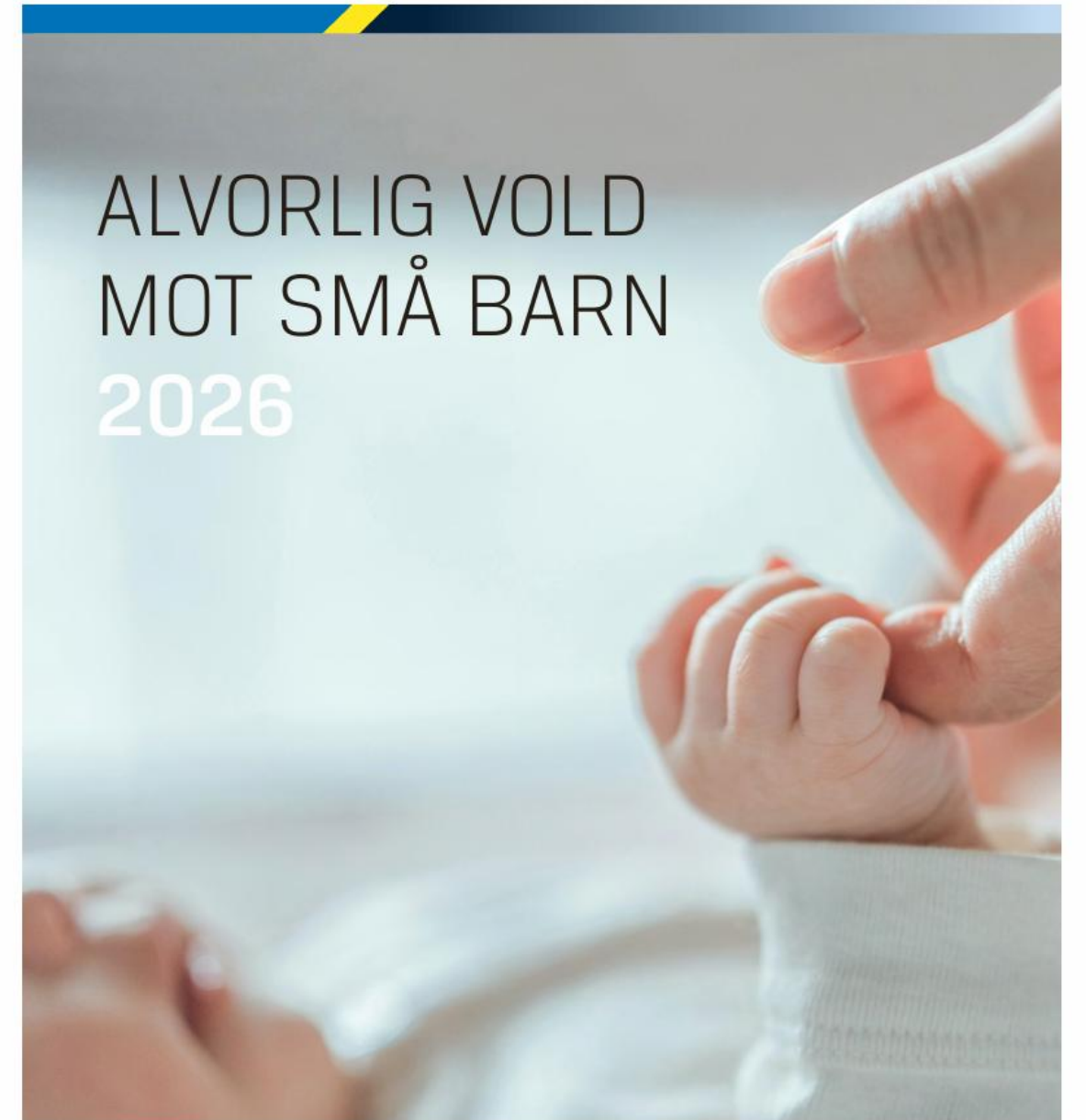


Alvorlig vold mot små barn

- Totalt 115 barn under fire år
 - 65 % var ett år eller yngre da skaden ble registrert.
 - En tredjedel av barna var under seks måneder.
- I de fleste sakene hadde de anmeldte én eller flere sårbarhets og risikofaktorer, slik som psykiske helseplager, tidligere rusproblematikk, arbeidsledighet eller straffehistorikk.
- Barnets sårbarhet
 - 63 % av barna hadde en form for sårbarhet før skadehendelsen.



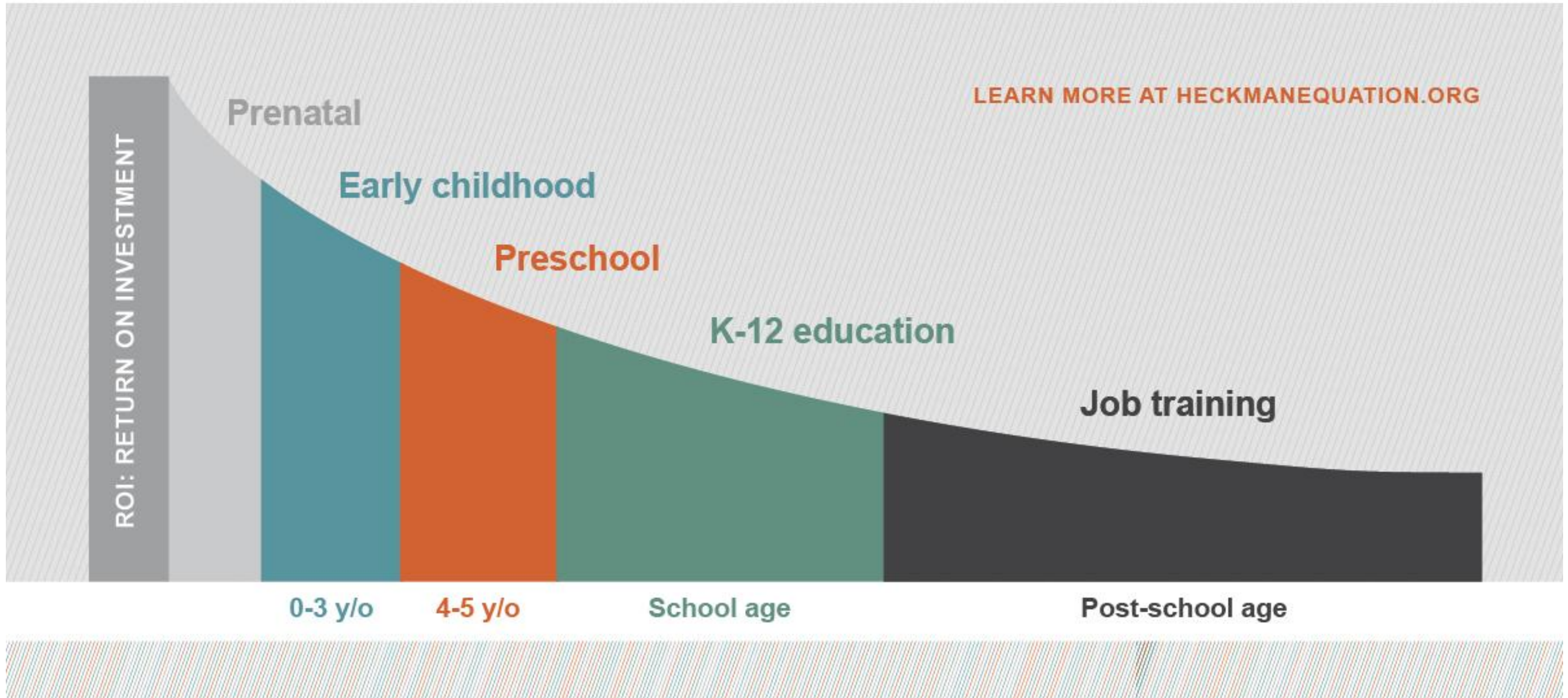
ALVORLIG VOLD
MOT SMÅ BARN
2026





Return on Investment

Economic impact of investing in early childhood learning.



Ekspertgruppe: Utjevning av sosiale forskjeller

- Øke kvaliteten i barnehager
- En ytterligere økning av barnehagedekningen
- En bedre overgang mellom barnehagen og skolen
- Øke kvaliteten i SFO
- Systematisk (inkludert målrettet) trening på sosioemosjonelle ferdigheter i skolen



Kunnskapsdepartementet, 2024

Hva kan helsestasjonene gjøre?

- Tidlig identifisere familier i risiko (dårlig økonomi, psykisk helse, rus, vold i nære relasjoner)
- Gi hjelp og veiledning til foreldre med sårbare barn
- Oppmuntre til barnehageplass
- Samarbeid med barnehage, skole, andre kommunale tjenester og frivillige organisasjoner
 - Tiltaksnettverk med familiefokus



Foto: Canva

Fødselsdepresjon: Hva er hjelpsomt?

Å holde babyen er å holde mor:
Praktisk hjelp og avlastning som nøkkel til
tilfriskning

Fra depressiv skam til gjenoppbygging av livet, via
åpenhet og relasjon/psykososial støtte.



Ψ **Psykologtidsskriftet** INNHOLD RETNINGSLINJER FOR

🏠 [Hjem](#) / [Artikkel](#) / Norske kvinners opplevelser av hva som var hjelpsomt for tilfriskning fra fødselsdepresjon

ORIGINALARTIKKEL FAGFELLEVRDERT

[OPEN ACCESS](#)  <https://doi.org/10.52734/CAIH2538>

Norske kvinners opplevelser av hva som var hjelpsomt for tilfriskning fra fødselsdepresjon

Frida Sætre¹ , Lynn Watson²  & Liss Anda³ 

Publisert: 19.12.2025 | Utgave: 1 | Sider: 24-34

[Sammendrag](#) [Abstract](#)

Fødselsdepresjon (FD) rammer rundt 10 % av norske kvinner. Vi vet lite om hva som fremmer tilfriskning fra FD, spesielt fra perspektivet til kvinner med FD. Målet med studien var å undersøke hva kvinner opplever at fremmer tilfriskning fra FD. Vi analyserte semistrukturerte intervju med 10 kvinner som hadde opplevd FD i de siste 5 årene, med refleksiv tematisk analyse. Fire temaer ble skapt: «Å holde babyen er å holde mor: Praktisk hjelp og avlastning som nøkkel til tilfriskning», «Fra depressiv skam til gjenoppbygging av livet, via åpenhet og relasjon», «Å anerkjenne og ivareta egne basalbehov er nødvendig for tilfriskning» og «Mer enn bare en mamma: Å integrere et mestrende, ikke-moderlig selv i ny identitet etter FD». Funnene kan bidra til vår forståelse av hva kvinner med FD opplever som hjelpsomt i tilfriskning, og kan informere klinisk praksis.

Hvordan fremme det intuitive?



Sykepleien

ESSAY

Foreldre må støttes til å finne sitt eget kompass i møte med ytre press og indre usikkerhet

Gravide og nybakte foreldre kan føle seg overveldet av emosjonelle reaksjoner. I møte med ytre råd og løsninger blir det viktig å finne roen i egne følelser og verdier.

[Kristine Gudmundsen Våge](#)

Universitetslektor og kommunepsykolog

Institutt for psykisk helse, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet og Malvik kommune

[Gine Wedø Bakken](#)

Helsesykepleier

Malvik kommune

[Åshild Reitan Malvik](#)

Jordmor

Malvik kommune

[Foreldre](#)

[Mental Helse](#)

Sykepleien 2024;112(96797):e-96797

DOI: [10.4220/Sykepleiens.2024.96797](https://doi.org/10.4220/Sykepleiens.2024.96797)

Tidlig inn



Opplæringsprogrammet



Dag 1

Opplæringsprogrammet "Tidlig Inn" - Rådgiveradferd



Dag 2

Alkohol og graviditet



Dag 3

Psykiske reaksjoner i svangerskap og barseltid



Dag 4

Vold i nære relasjoner



Dag 5

Samarbeid om alvorlig og kompleks problematikk



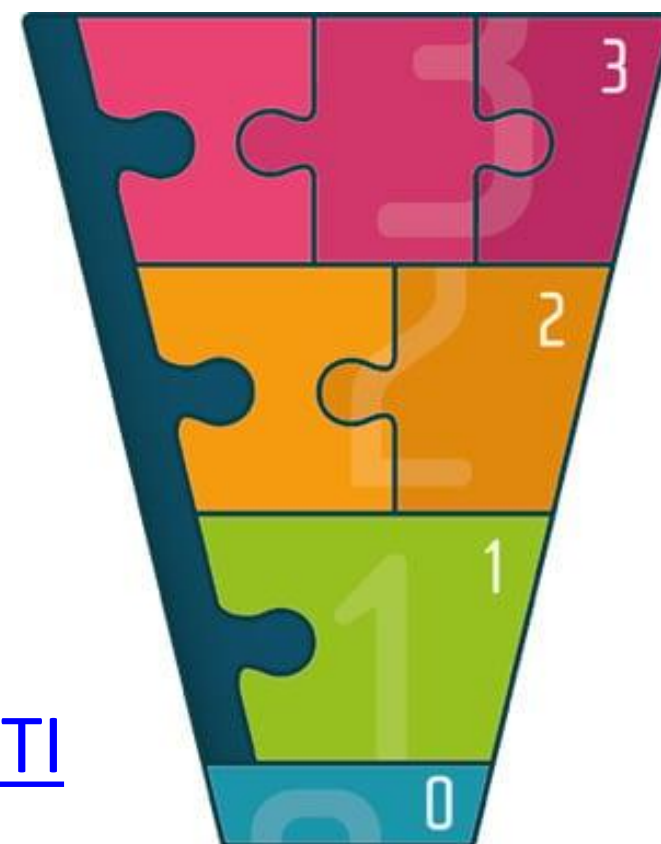
Dag 6

Kommunens erfaringer etter opplæringsprogrammet





Bedre tverrfaglig innsats (BTI)



Nivå 3: Beskriver mer omfattende tverrfaglig samarbeid mellom flere tjenester.

Nivå 2: Beskriver enkelt tverrfaglig samarbeid mellom fortrinnsvis to tjenester

Nivå 1: Beskriver innsats innenfor hver enkelt tjeneste

Nivå 0: Avklarer om det er grunn til bekymring.

www.forebygging.no/BTI

Nå de små

Overgang til foreldreskapet

Ellen Olavesen og Berit Eggebø Næss
Silje Haga og Eline Hagvoll Trudvang
Gro Vatne Brean

Spisevansker

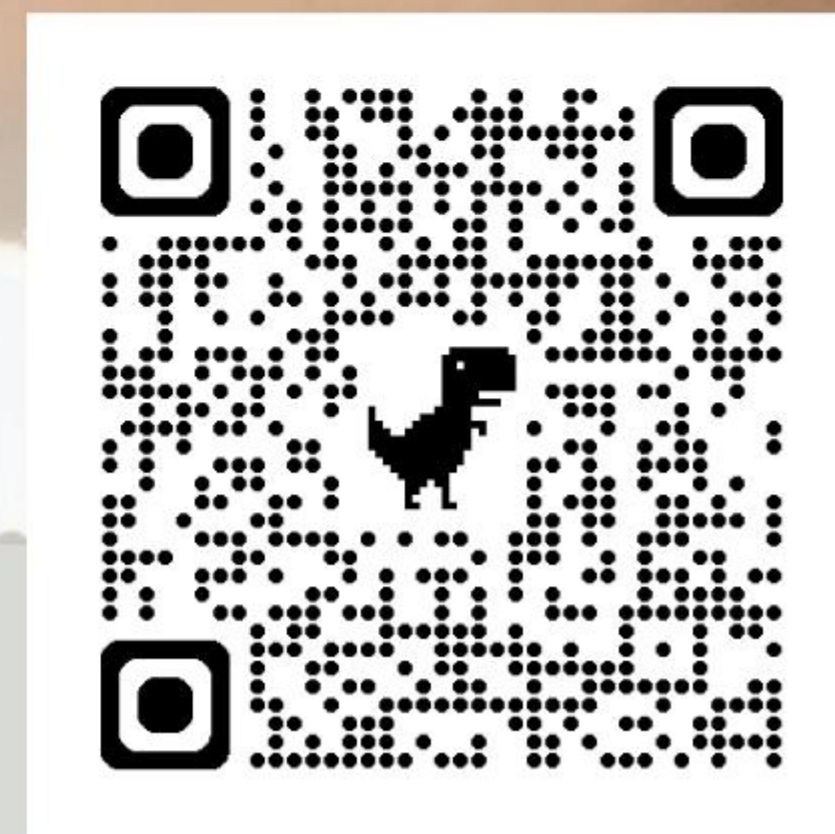
Eva Rydland og Silja Berg Kårstad

Overganger i barnehagen

May Britt Drugli
Cecilie Evertsen
Kaja Næss Johannesen

NASKO

Marit Müller de Bortoli
og Helene Saksvik Ringås



kunnskapombarn.no

En nettportal for fagfolk som jobber med barn og unge.

Her finner du oppdatert kunnskap, forskning og muligheter for læring innenfor psykisk helse og barnevern.



Institutt for psykisk helse
Regionalt kunnskapssenter
for barn og unge – psykisk
helse og barnevern

NORCE
RKBU VEST



Regionsenter for barn og
unges psykiske helse
Øst og Sør



UiT RKBU Nord

Takk for oppmerksomheten

Førsteamanuensis
Kjersti Sandnes
RKBU Midt-Norge
Institutt for psykisk helse

kjersti.sandnes@ntnu.no

