far FOR LIVET

FORUM FOR MÆNDS SUNDHED

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

v/
Mie Møller Nielsen & Tobias Prentow Siiger
Forum for Mænd Sundhed/ projekt Far for Livet

DISPOSITION

Hvem er Forum for Mænds Sundhed

Baggrund for projekt Far for livet

Formål med projektet og del elementer

Arbejdet med sundhedsplejerskerne

Spørgsmål

HVEM ER VI?

FORUM FOR
MÆNDS
SUNDHED

HOLDET BAG FORUM FOR MÆNDS SUNDHED

51

mandecentret
RUM. RÅD. RESPEKT.

Sund By Netværket

kost & ernærings-forbundet

DANSK METAL

FIU

REGION SJÆLLAND
– vi er til for dig

Lungeforeningen
Sundere lunger livet igennem

HJERTEFORENINGEN
PÅ RETTE STED

DANMARKS OPTIKERFORENING

Dansk Psykiatrisk Selskab

DANSK PSYKOLOG FORENING

DANSKE TANDPLEJERE

University College SJÆLLAND

måltids partnerskabet

PROPA
Prostatakræftforeningen

Helsingør Kommune

HORSENS KOMMUNE

Ishøj Kommune

Mariagerfjord KOMMUNE

apopro
Danmarks online apotek

HEDENSTED KOMMUNE

VALLENSBÆK KOMMUNE

Silkeborg Kommune

TØNDER KOMMUNE

vejle KOMMUNE

Aalborg Kommune

Danmarks Bløderforening

Syddjurs KOMMUNE

Folkesundhed

Ringkøbing-Skjern Kommune

SORØ KOMMUNE

TÅRNBY KOMMUNE

midt
regionmidtjylland

DANSK BOLDSPIL UNION DBU 1889

netdoktor.dk

diabetes foreningen

BAYER

REGION Rigshospitalet

Sundhedsstyrelsen

REGION Steno Diabetes Center Copenhagen

PensionDanmark

DANSK SØVNAPNØ FORENING

SCA
Care of Life

ARRIVA

Falck
Healthcare

CRECEA

HELLO KITCHEN
Foreningen for madglæde & fællesskaber

HVAD LAVER VI?

far FOR LIVET

FOLKE MØDE

MEN'S HEALTH WEEK DK

Hvordan bliver man en Guld far-kommune

Oversigt over graduering af indsatstyper målrettet fædre

Hvid
Ikke ønsket at deltage eller opgive kontaktoplysninger.

Lysegrå
Ingen indsatser, men ønsker at deltage samt opgive kontaktoplysninger.

Lysegrøn
1 – 5 events målrettet fædre, som enten har været afviklet under Men's Health Week eller uden for MHW.

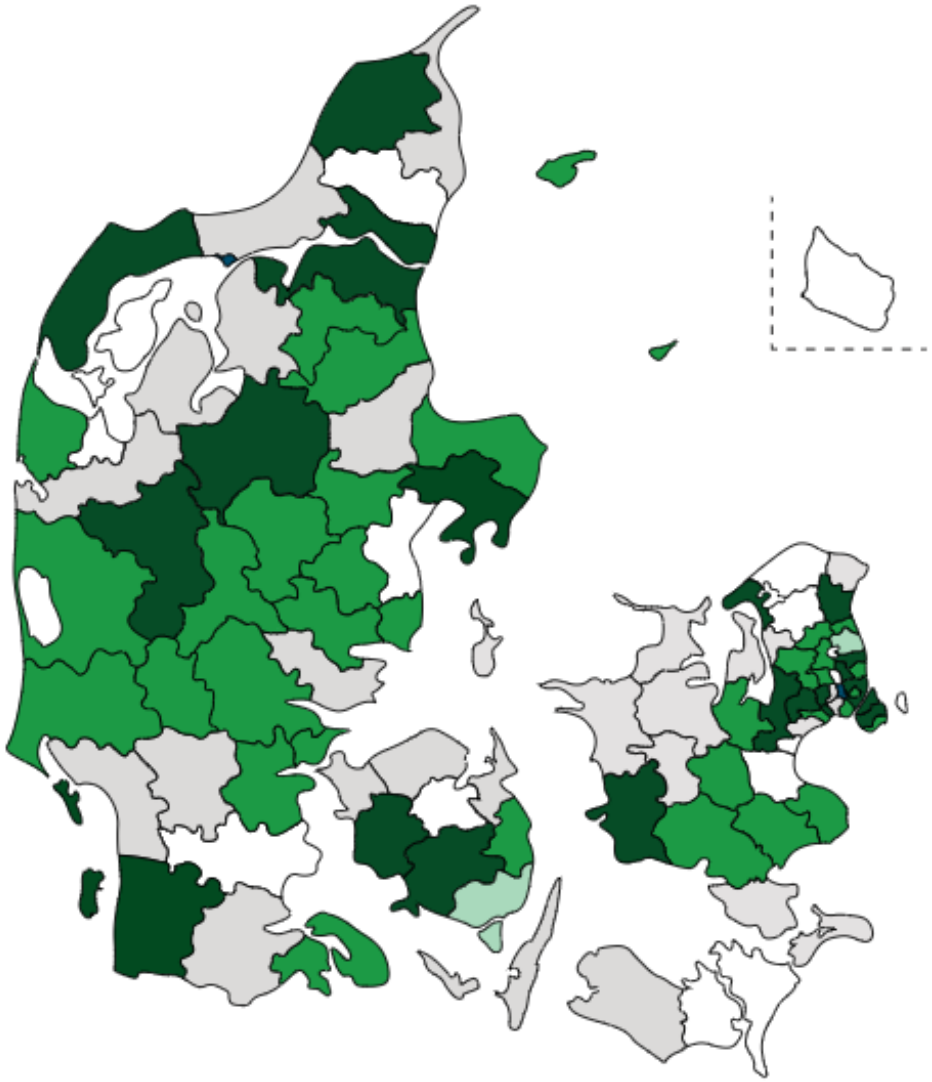
Turkisgrøn
Henvisning til Far-portal på kommunens hjemmeside (medregnes først ved opgørelsen 2019) eller mere end 5 events målrettet fædre som enten har været afviklet under Men's Health Week eller uden for MHW.

Grøn
Mindst én permanent indsats målrettet fædre.

Mørkegrøn
Flere permanente indsatser målrettet fædre.

Guld-certificeret kommune
Alle ovenstående indsatstyper målrettet fædre anvendes eller er iværksat.

Sådan så Far-Danmark ud i 2017



Overblik over kortlægning for 2017.

En opgørelse lavet i 2018 viser hvilke fædreindsatser, der var i kommunerne i Danmark i 2017. Ud af de i alt 87 kommuner, der har indrapporteret til kortlægningen, havde 58 kommuner i nogen eller højere grad målrettede indsatser til fædre:

Guld 0
Mørkegrøn 22
Grøn 34
Turkisgrøn 0
Lysegrøn 2
Lysegrå 28
Hvid 12

BAGGRUND FOR PROJEKTET

far
FOR LIVET

BAGGRUND

Kvalitativ og kvantitativ undersøgelse:

-Spørgeskemaundersøgelse blandt 1056 fædre

-Interviews med 60 fædre

-Fokusgruppeinterview

-Interviews med sundhedsplejersker

-Spørgeskemaundersøgelse blandt 51 sundhedsplejersker

BAGGRUND

Undersøgte:

1) Hvordan påvirkes fædres sundhed af at de bliver fædre?

2) Hvordan oplevede fædrene omgangen med sundhedsvæsenet?

FÆDRES SUNDHED

Fædrene beskrev at de levede sundere på en række områder.

-Kost

-Rygning

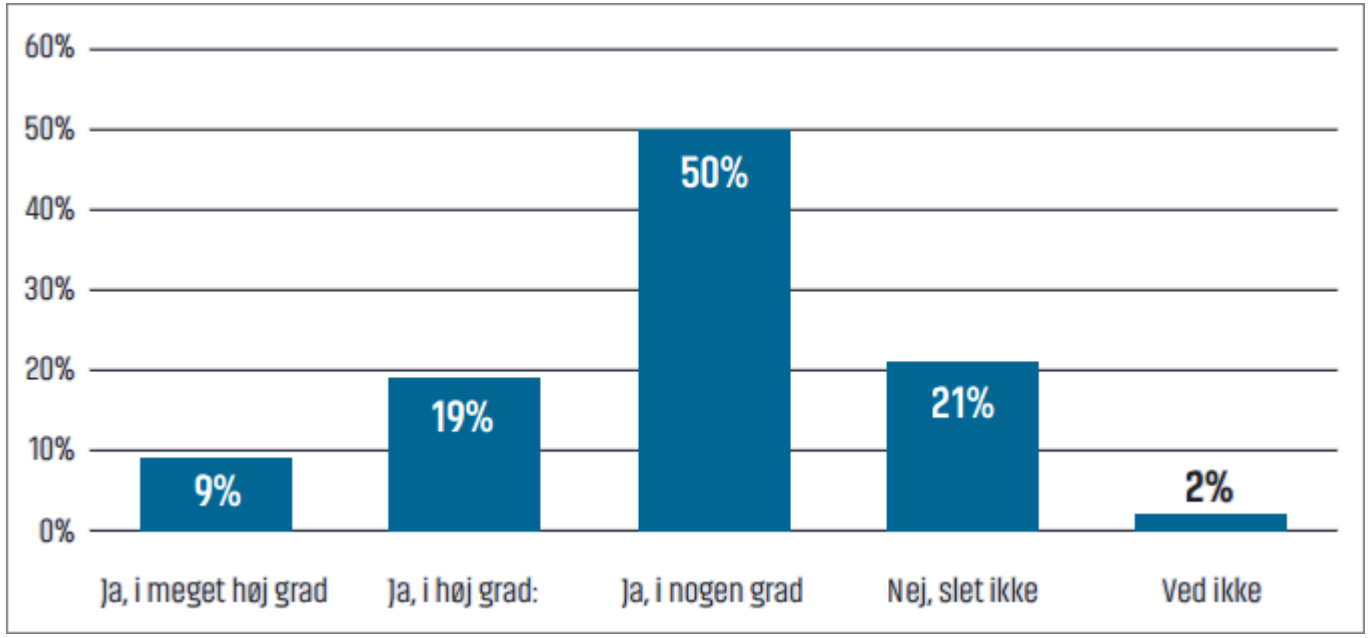
-Alkohol

-(Motion)

-Sikkerhedsadfærd

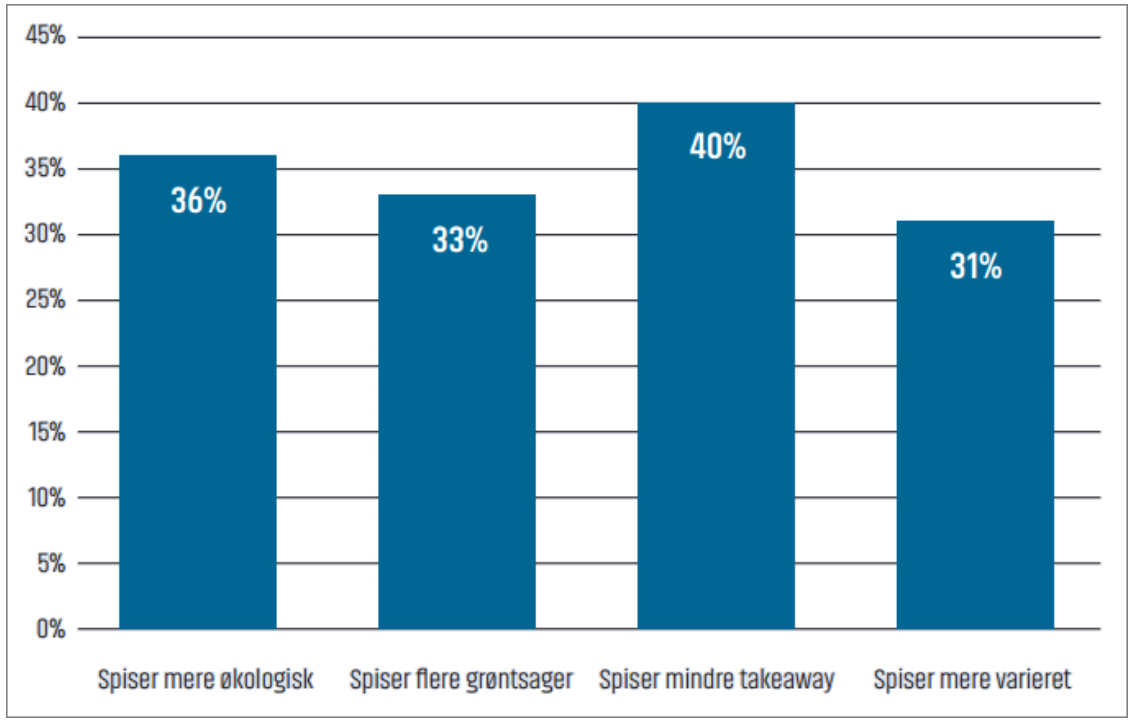
FYSISK SUNDHED

Tænker mere over egen sundhed



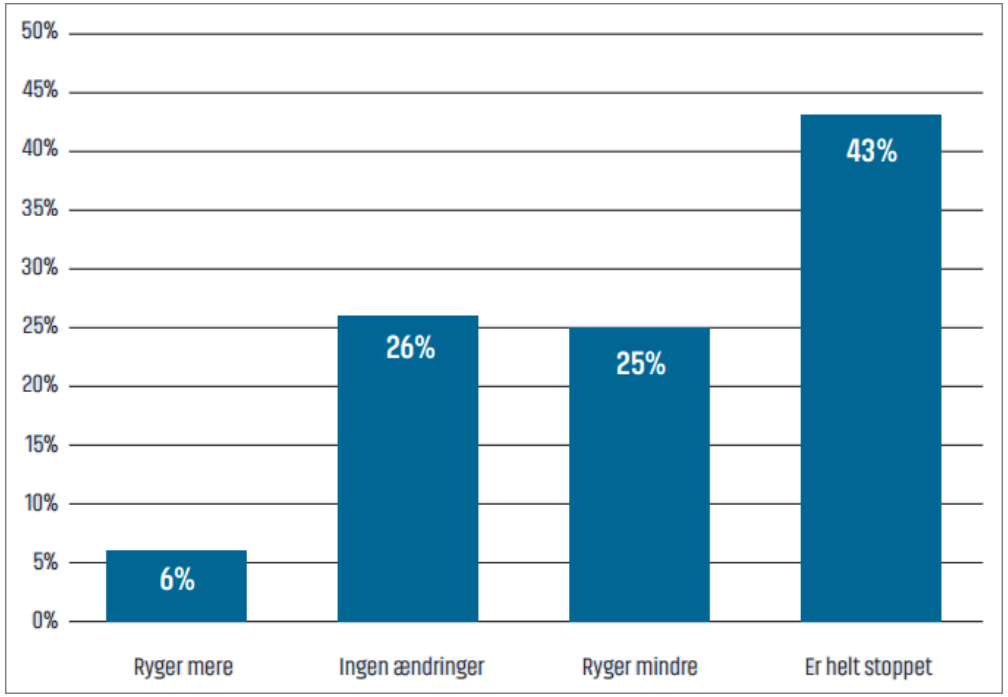
FYSISK SUNDHED

Ændringer i kostvaner



FYSISK SUNDHED

Ændringer i rygevaner blandt fædre der røg i forvejen:



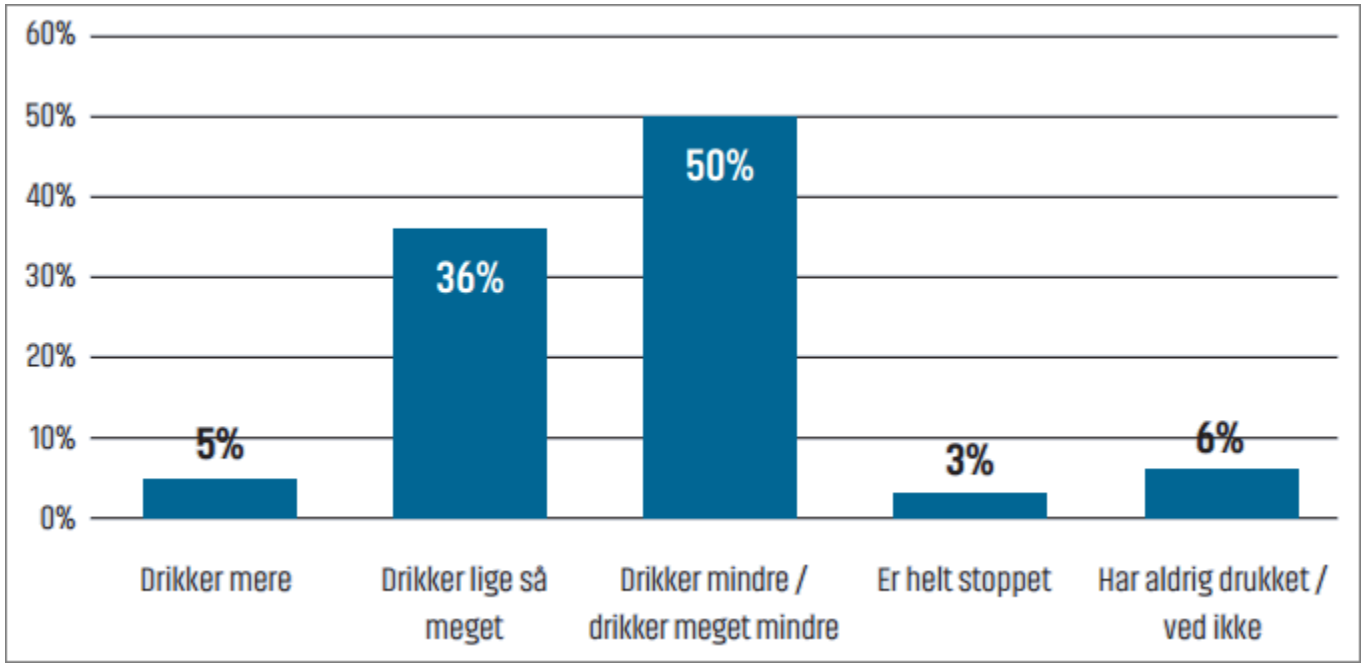
FYSISK SUNDHED

”Altså, det har jo sat det i gang omkring rygning, at jeg at jeg virkelig håber, jeg finder den indre motivation til at stoppe inden hun bliver gammel nok til at forstå, hvad det handler om, ik?”

- Philip, SSP-konsulent

FYSISK SUNDHED

Ændringer i fædres alkoholforbrug



DET PSYKISKE

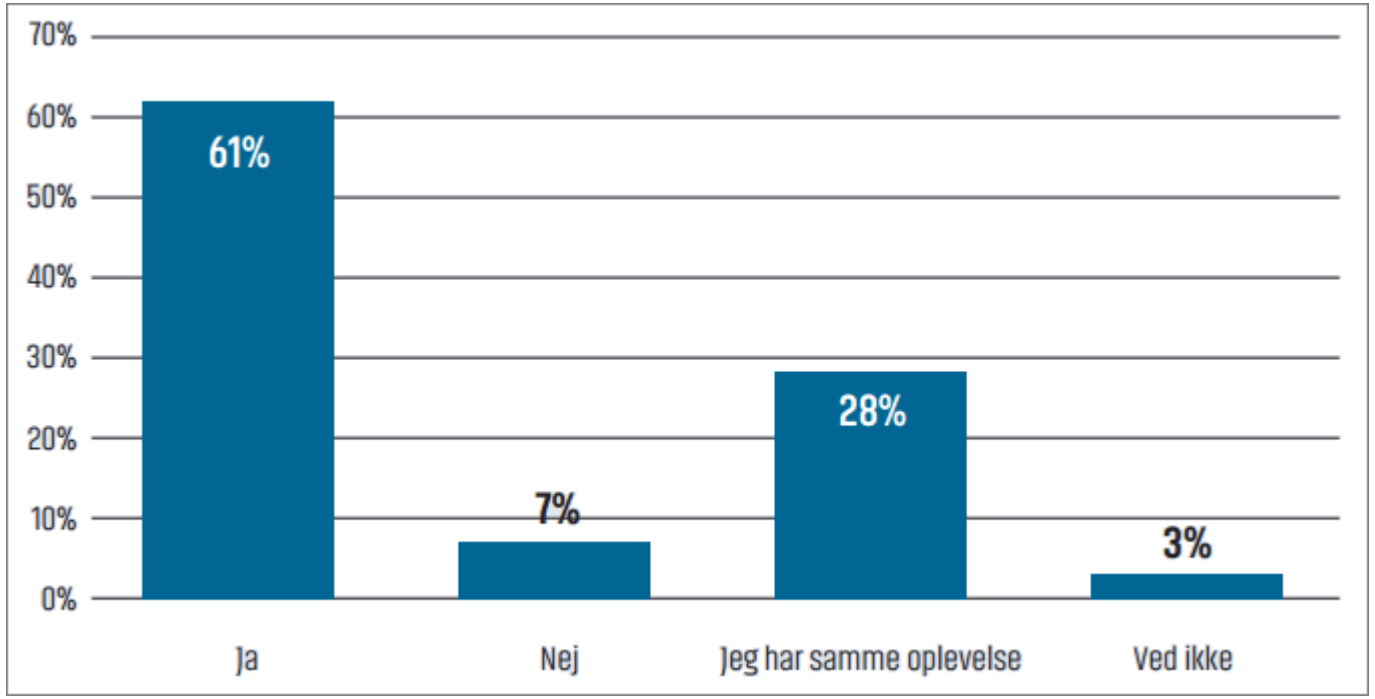
Mental sundhed og mening

Positive forandringer:

- Øget empati
- Rigere følelsesliv
- Modenhed
- Ro
- Glæde
- Lykke
- Mening
- Kærlighed

MENTAL SUNDHED OG MENING

Øget oplevelse af mening



MENTAL SUNDHED OG MENING

”Jeg har jo en fantastisk datter, det… Det er simpelthen, det giver så meget mening på en bestemt måde. Selvom det er pissehårdt og sådan noget lignende, så giver det sådan en purpose of life, altså. At blive far”
- Sebastian, Pædagog

MOTIVATION

Fædrene motiveres af:

- At være rollemodeller
- Ansvaret for børnene
- At kunne være aktiv med sit barn
- At have flere og sundere leveår

BAGGRUND

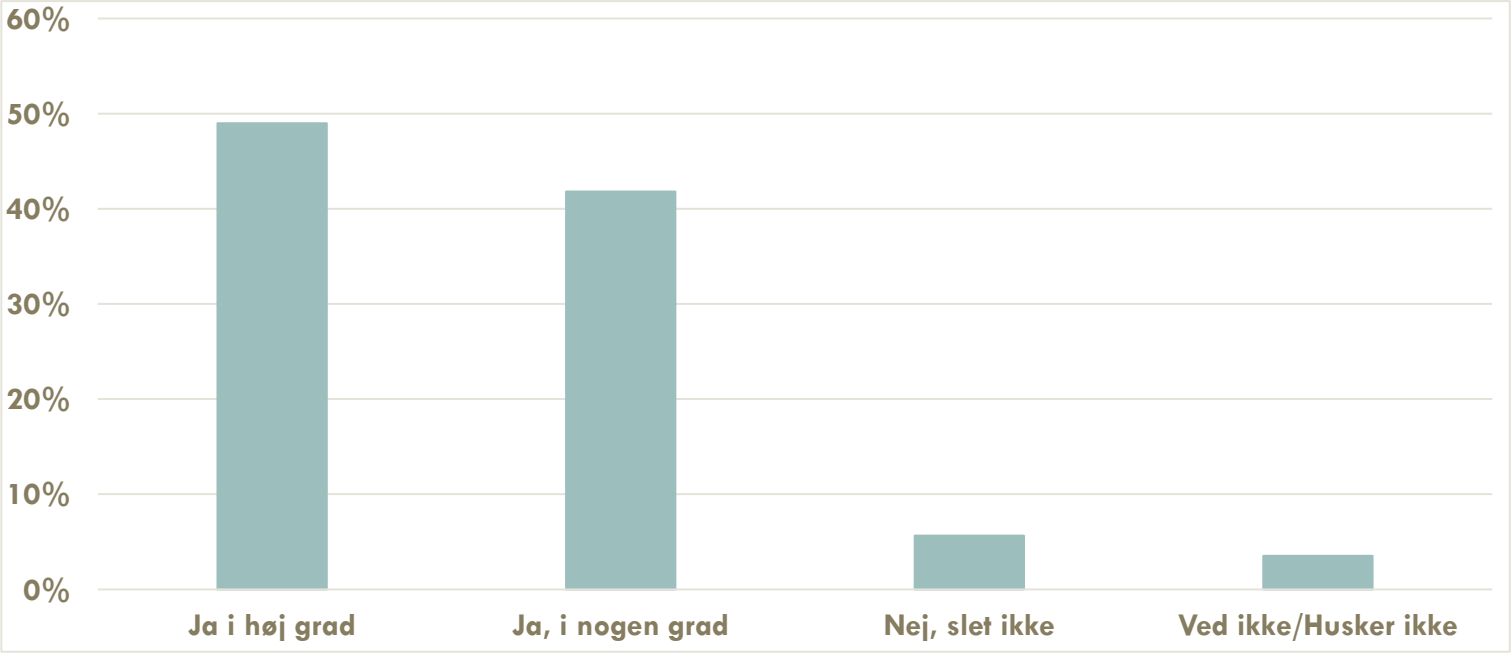
Perspektiver

-Stort potentiale for forandring hos fædrene

-Børnene en kraftfuld motivationsfaktor

FÆDRE OG SUNDHEDSPLEJERSKEN

Følte du dig inddraget/talt til:



FÆDRE OG SUNDHEDSPLEJERSKEN

”Men det har ikke handlet om mig, og det har også været fint nok” - Karl, Gartner

”Og der kan man tage en kamp og sige, jeg vil også ses og høres. Men i min verden er det ligegyldigt at gøre, fordi det vigtigste er, at dialogen handler om barnet […] og det er også fint nok” - Jan, Konsulent

”Jeg kunne mærke at jeg trak mig tilbage, fordi jeg synes faktisk det var meget trygt i virkeligheden. Altså. Jeg sad bare på sidelinjen og sagde ikke så meget” - Sebastian, Pædagog

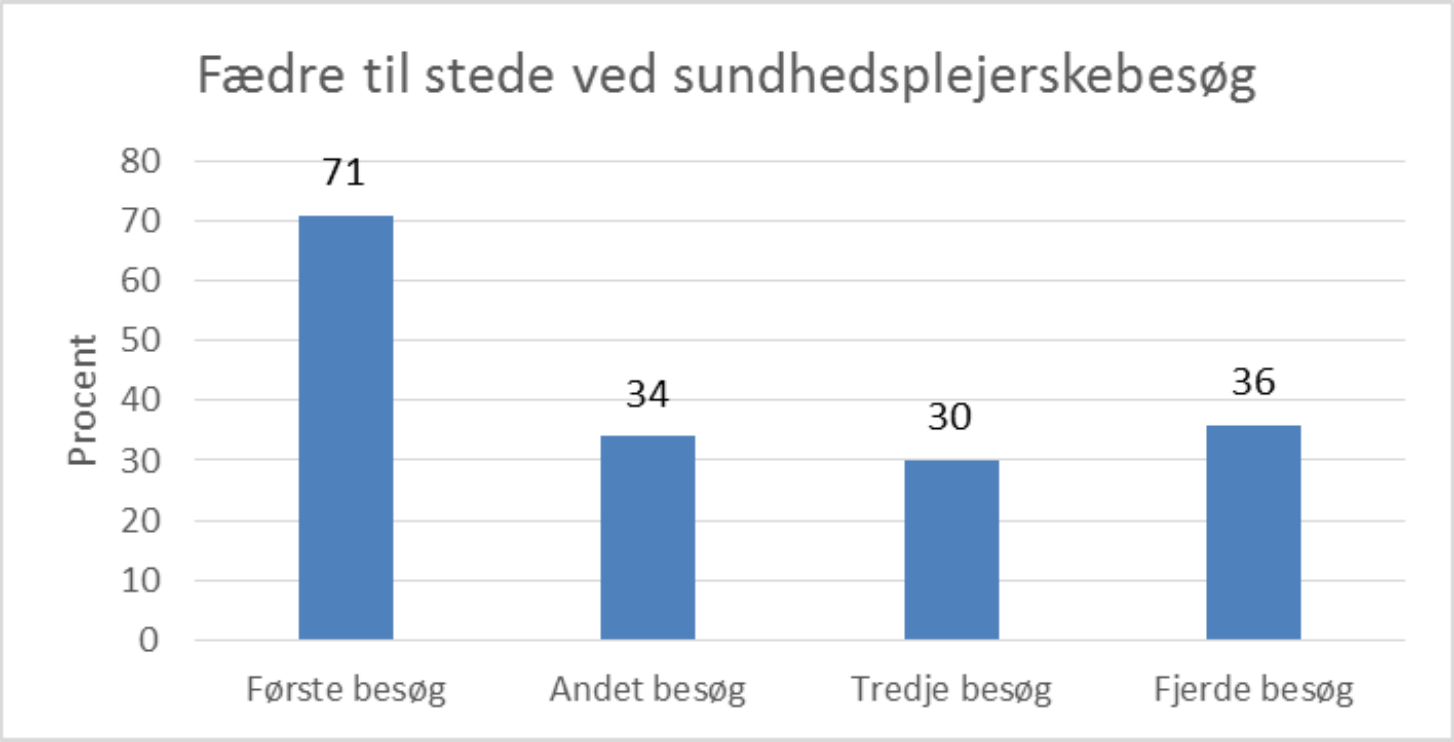
FÆDRE OG SUNDHEDSPLEJERSKEN

”Jamen det var dem der havde hele dialogen. Altså det var meget tydeligt… Det var ikke noget jeg tænkte over på daværende tidspunkt” – Kasper, Projektleder

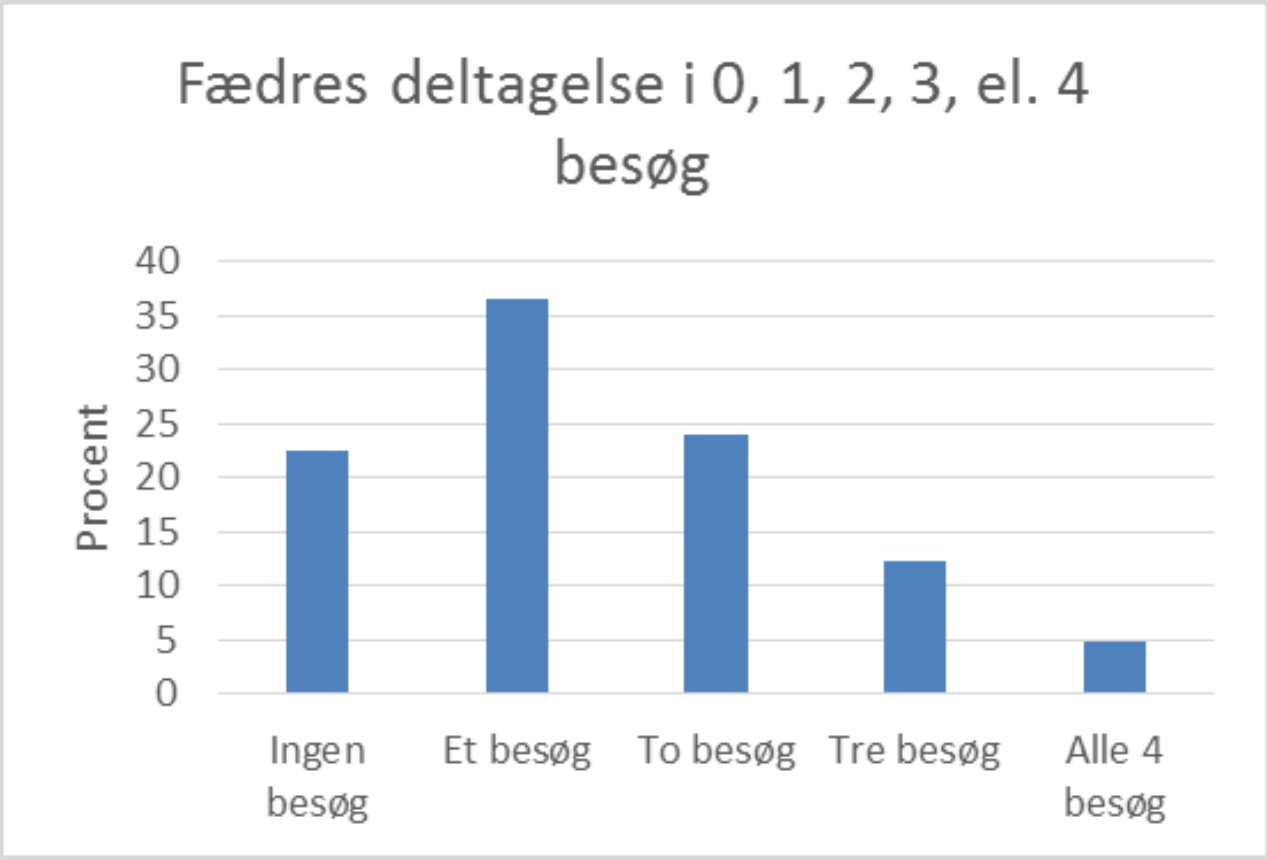
”Altså, der er jo ikke så meget at sige. Det handler jo om kvinden og barnet, så der er ikke så meget at sige. Det er jo ikke så inkluderende. Det er jo det, det handler om og det, der foregår.”
– Anders, Elektriker

”Så hvis jeg har følt mig overset, så har jeg også med det samme tænkt, ‘Og det er jo selvfølgelig sådan, det er’. Det har ikke været et problem for mig at være overset, for det var meningen”
- Alexander, Programmør

FÆDRE OG SUNDHEDSPLEJERSKEN



FÆDRE OG SUNDHEDSPLEJERSKEN

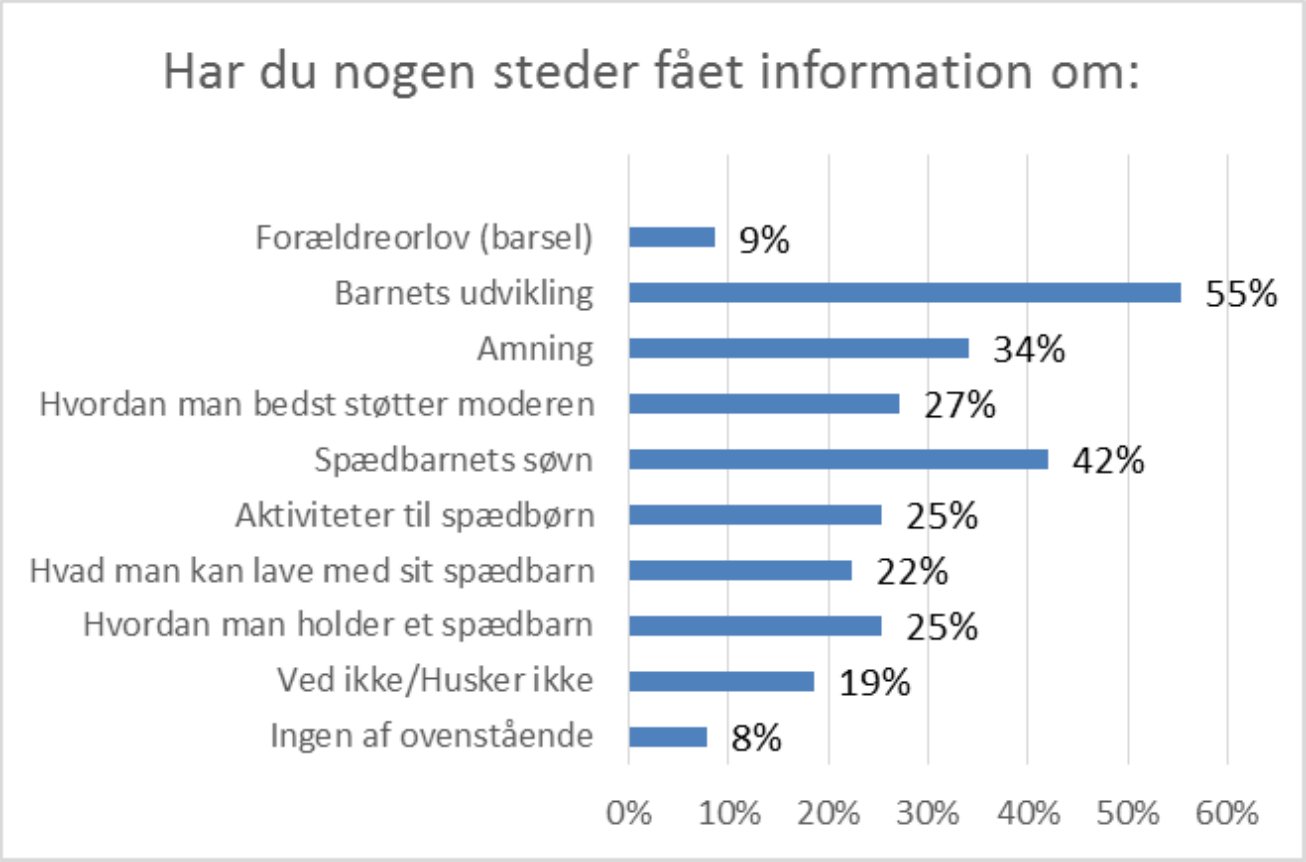


FÆDRE OG SUNDHEDSPLEJERSKEN

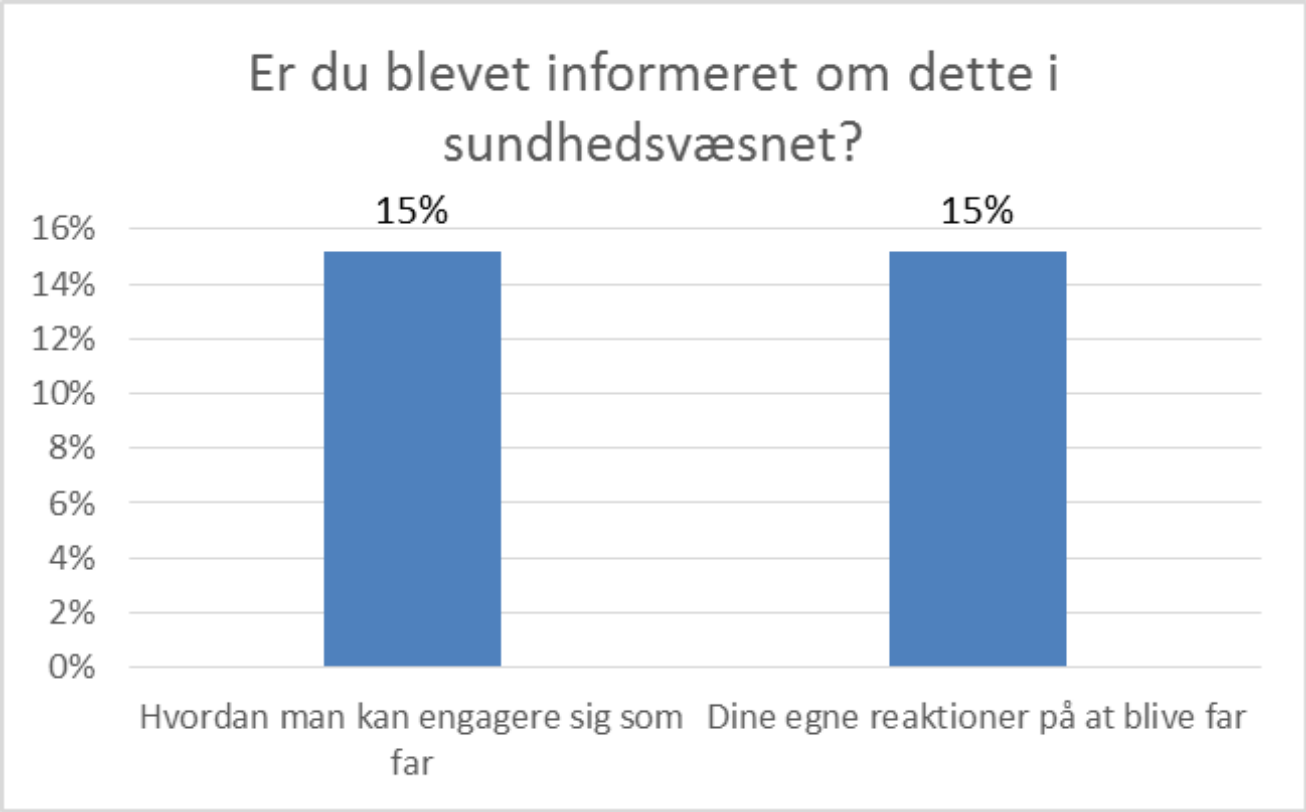
”Jeg kunne mærke, at sundhedsplejersken ind i mellem talte mest til min kæreste.. Der kunne jeg egentlig godt have tænkt mig, hun sagde, "Hvad med dig? Hvordan fanden synes du egentlig det er for dig at være far? Hvilken forskel har det gjort i dit liv?". Der synes jeg, der blev spurgt meget til morens mentale overskud og der følte jeg mig sgu lidt som vedhæng, selvom jeg prøvede at delagtiggøre mig. Jeg kan huske, jeg fik lov til at holde vægten, fordi jeg var manden og det var lettest for mig. Det var faktisk det eneste tidspunkt, hvor jeg følte mig som en del af den seance”

- Nikolaj, Pædagog

FÆDRE OG SUNDHEDSPLEJERSKEN



FÆDRE OG SUNDHEDSPLEJERSKEN



FÆDRE OG SUNDHEDSPLEJERSKEN

Årsager til manglende deltagelse:

- Er 2. eller 3. gangs far og har 'hørt det før'
- Har dårlig tid pga. arbejde
- Finder det ikke relevant
- Oplever ikke at blive inddraget

OPSAMLING

- Stort potentiale for forandring hos fædrene ifbm. faderskabet

+

- Børnene en kraftfuld motivationsfaktor

+

- Potentiale for forbedring af sundhedsplejerskernes inddragelse af fædrene

=

far FOR LIVET

FORMÅL MED PROJEKTET

Projektet skal styrke det sunde liv hos småbørnsfædre i Danmark, så de opnår den bedst mulige relation til deres børn og dermed styrker deres, barnets og familiens mentale og fysiske sundhed.

TEORETISK AFSÆT

Teoretisk tages der afsæt i en tilknytnings- og mentaliseringsbaseret forståelse af forældre-barn-relationer og en bred og dynamisk sundhedsopfattelse. Heri indgår både fysiske, psykiske, sociale, kulturelle og eksistentielle faktorer byggende på Antonovskys sundhedsbegreber samt kønsforskningsteoretiske tilgange til at forstå mænd og maskulinitet.

SAMARBEJDER I PROJEKTET

Projektet samarbejder med:

- Sundhedsfaglige
- Kommuner
- Foreninger
- Private

Jo bredere vi når ud, jo flere fædre når vi!

HELE VEJEN RUNDT

Kursus i parforberedelse – far før barnet er kommet (brugs bog)

Etablering af fædregrupper

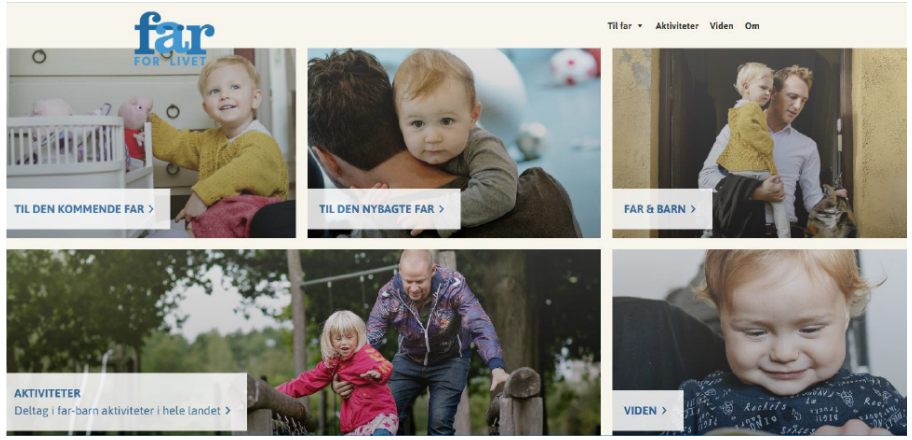
Sundhedsplejerske – også for far!

Farportal

Udbredelse af Fars Legestue

Fællesskabende far-barn-aktiviteter i lokalområdet – far i barnets første 2-6 år

AKTIVITETER



FORÆLDRE SAMMEN

Udlevering af bogen i dialog med kommende forældre

HVORDAN SKAL BOGEN BRUGES?

Den gives til forældrepar så tidligt i forløbet som muligt

Den må meget gerne gives når begge forældre er til stede

Det er en brugs-bog der skal være med til at skabe god dialog mellem de kommende forældre

Bogen vil være oplagt at bruge ved graviditetsbesøg eller på fødselsforberedelses forløb og andre relevante tilbud

Kontakt os i pausen hvis I ønsker at få tilsendt bøger til udlevering!

FÆDREGRUPPER

Fædre savner fora for delingen af erfaringer og usikkerheder om faderskabet.

Afprøvning af forskellige tilgange til at lave fædregrupper, bl.a. med inddragelse af naturvejledning

Målet – at lave et tilbud der giver mulighed for at sparre om farrollen.

AKTUELT

Aktivitetsholdet er et tilbud til fædre med små børn. Her kan du være sammen med dit barn, få inspiration til hvad I kan lave sammen – samt få input til det at være far.

Målgruppe: Fædre med børn i alderen 0-3 år

Tidpunkt: Onsdage fra kl. 12-15
Tidsperiode: 1. Maj 2019 – 19. Juni 2019

Sted: Kulturkasernen, Kasernevej 43. 4300 Holbæk

Forplejning: Der vil være let frokost til fædrene samt kaffe. Du skal selv medbringe mad til dit barn.
Program:
- 12-13: Ankomst og frokost
- 13-14: Aktivitet
- 14-15: Fri leg

Der vil være nye aktiviteter hver gang, eksempelvis Far/barn rytmik, foredrag, workshop i babymassage og spørgetime med en sundhedsplejerske

HVORFOR DELTAGE?

Far /barn aktiviteter styrker båndet mellem dit barn og dig

Et stærkt forhold mellem far og barn er sundt for både far og barn og styrker barnets udvikling

På holdene er der plads til at tale med andre fædre om det at være far

Det bliver sjovt og interessant for både dig og dit barn!

FOR TILMELDING KONTAKT:

Sarah eller Frederikke på:
E-mail: stseh@ruc.dk / fvw@ruc.dk
Tlf: +4528573936 / +4553571863

OBS: Det er gratis og kræver tilmelding

FORUM FOR MÆNDS SUNDHED far FOR LIVET NORDEA FONDEN

NYT TIL SUNDHEDSPLEJERSKE

Nyt korps af Far-konsulenter skal iværksættes !

Formålet er at kunne nå ud til rigtig mange sundhedsplejersker via opkvalificering af en 'far-ambassadør' eller 'far-konsulent' i hver kommune.

Arbejde for at lave regionale *Erfa-grupper* for de deltagende, som vi vil facilitere hvis der er interesse for det.

Vi vil også tilbyde *undervisning* i emnet, "*Hvordan kommer sundhedsplejerskerne i bedre dialog med fædrene?*" for en større grupper af sundhedsplejersker.

EMNER I UNDERVISNINGEN

Nogle af emnerne i kurserne/workshoppene vil være:

Hvordan kan vi sætte far-barn-relationen på dagsordenen?

Hvordan indkalde på en far-venlig måde?

Hvordan kommunikere bedre med fædrene?

Skal vi udvikle særlige materialer til fædre?

Hvilken rolle kan screening for fødselsdepression have?

Hvordan kan vi styrke forældrenes forberedelse sammen?

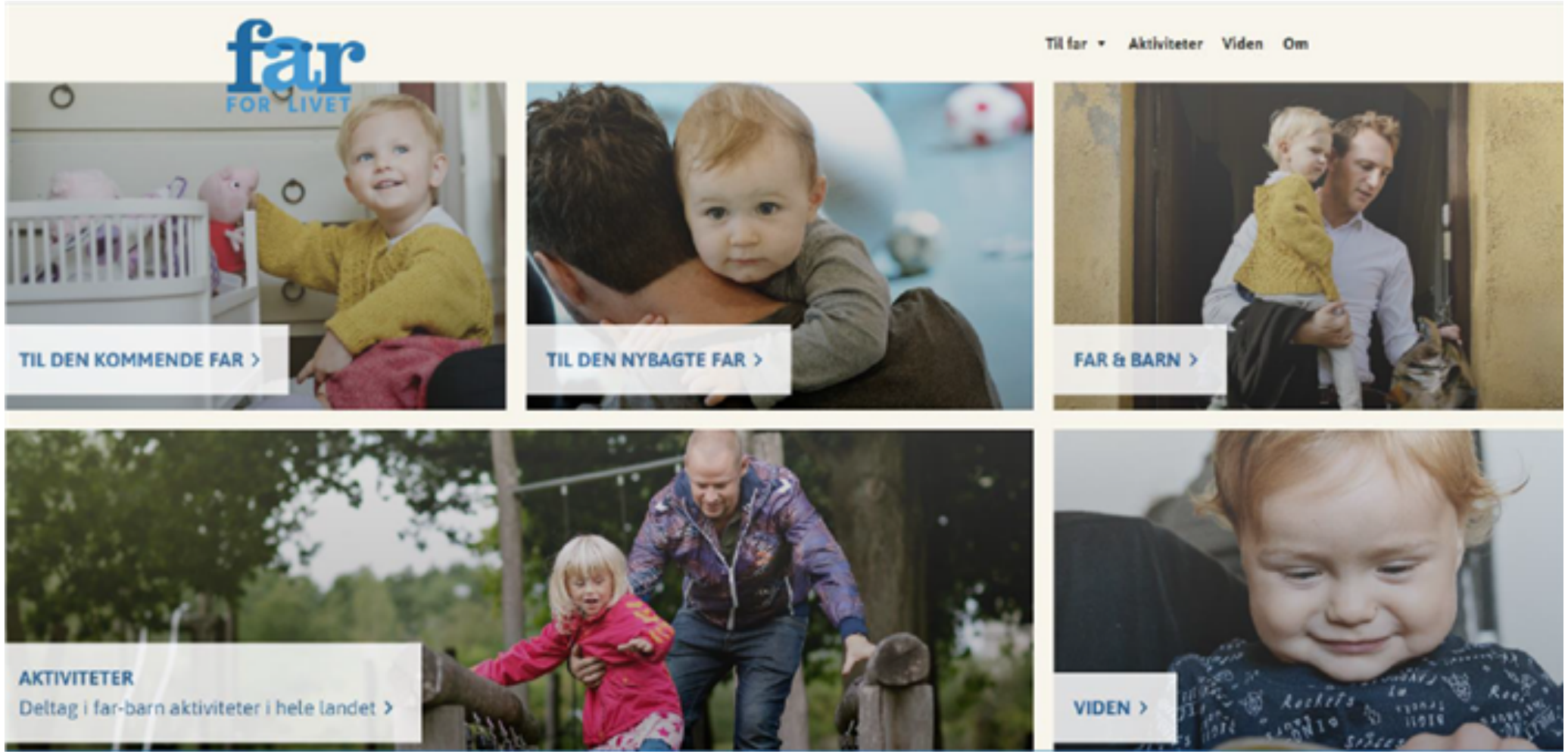
Hvilken rolle kan graviditetsbesøg få for fædrenes engagement i sundhedsplejens tilbud?

FAGGRUPPEN BAG

Forum for Mænds Sundhed
Svend Aage Madsen
Tobias Siiger Prentow

Sundhedsplejerskerne
Merete Vinter, Thisted
Ida Sten Madsen, Furesø.

NY PORTAL TIL FÆDRE



HJEMMESIDEN - BAGGRUND

Interviewundersøgelse med fædre i målgruppen

Spurgte ind til:

- Hvor henter de deres information om graviditet/fødsel/barnet
- Hvordan følte de sig forberedt til faderskabet
- Hvordan søgte de efter information
- Brug af aktiviteter
- Etc..

BAGGRUND

Fædre googler hovedsageligt efter:

- Baby fejler X
- Mad/amning
- Hvad kan et spædbarn?
- Barnets udvikling/opdragelse
- BABY SØVN HVORDAN?!
- Osv..

BAGGRUND

Afdækning af området:

Flere fædreportaler

'Far' – appen

Viden specifikt til fædre sparsomt og fragmenteret:

- Podcasts
- Bøger
- Artikler

Masser af sider med information til gravide/familier, men skrevet hovedsageligt til mor

Netsundhedsplejerske.dk

Hele Danmarks sundhedsplejerske - fordi alle børn er enestående og alle forældre fortjener et personligt råd.

Mest læste lige nu

2. marts 2019

Opstart i vuggestue - 9 mdr.

Hej Helen, Jeg vil rigtig gerne give min søn en god opstart, når han til april starter i vuggestue og næsten er 11...

Læs hele brevet og Helens svar

2. marts 2019 | Sovevaner | 17 mdr.

17 måneder og vågner om natten - Part 2

Hej igen Helen. Mange tak for dit grundige svar. Vi er gået igang med at...

Læs hele brevet og Helens svar

1. marts 2019 | Kost og ernæring | 7 mdr.

Dårlige sovevaner og dagsrytme

SVARTIDSBAROMETER

Annoncer

familie skolen

Nu er vi på Facebook Deltage i konkurrencen om et gavekort til familieskolen på 1.000 kr.

Akupunktur
Allergi
Allergidisponerede børn
Ammeskaller
Ammestillinger
Amning
Amning og medicin
Amning og sex
Angst hos børn
Apgar score
Appetit
Arp
Astma
Autostol

B

Babyalarm
Babymassage
Babyslynge
Babyswømning
Bad, de første gange
Barnepige
Barneseng
Barnevogn
Barnlæshed
Barselsbesøg
Barselshotel
Barselshvile
Barselsorlov
Bedsteforældre
Bleer
Bleskift
Bleudslæt
Body Mass Index - BMI
Boel-prøve
Brok (hernie)
Brystbetændelse
Brystopereret
Brystpumpe
Brystspænding
Bug Buster
Bæresele
Børn i bilen
Børneeksem
Børnemad
Børnemad, færdiglavet
Børnevaccinationsprogram
Bøvse

C

C-Vitamin
Calcium
CE-mærket
Citrusfrugter
Colostrum (råmælk)
Cykelhjelm
Cykelstol

D

D-vitamin
Dagtilbud til børn
Depression
Diarré
Donorhjælp
Downs syndrom
Drikkevarer
Dåb

E

Efterfødselsreaktion
Efterveer
Ekstra væske
Epiduralblokade
Episiotomi
Erstatning for mælk

F

Faderskab
Feber
Feberkrampe
Fedt
Fennikel
Fisk og børn
Hjemmefødsel
Hofteklik
Honning
Hoppegynge
Hormonbehandling
Håndudmalkning
Hår
Høj stol

I

Icterus
Indeklima
Insemination

J

Jern
Jern præmatur
Jordemoder

K

K vitamin
Kalk
Kejsersnit (Sectio Caesarea)
Klapvogn
Klip i mellemkødet (Episiotomi)
Klumpfod
Kogt-vands-kiude
Kolik
Kostfibre
Kosttilskud
Kravle
Kravlegård
Krydderurter
Kræsenhed
Kæledyr
Køkkenhygiejne

L

Laktulose
Lattergas
Leg
Legetøj
Lus
Lægeundersøgelser

M

Madpakke
Madras til barneseng
Massage
Medicin
Mekonium
Mellemmåltid
Menstruation
Moderkage
Moderkagebiopsi
Modermælkserstatning
Morgenmad
Muslingeskaller
Mælkedranker
Mødregruppe

N

Nakkefoldsscanning
Natamning
Naturlægemidler
Navle
Navlestrengen
Navlestrengsblod
Navn
Negle
Nysgerrighed

O

Omega-3 og amning
Omega-3 til gravide
Omsorgsdage
Opbevaring af modermælk
Opkast
Optæning af spædbarnsmad
Orlov
Overtøj
Salg af modermælk
Savl
Sele til barnevogn
Selleri
Seng
Sexliv
Sidde
Sikkerhed i hjemmet
Sko
Skråstol
Slik
Slå
Smile
Snore i børnetøj
Sove inde
Sove ude
Spinalbedøvelse
Spinat
Sprog
Stamceller
Steriltvandspapler
Strækmærker
Strømper
Stå selv
Sundhedsplejerske
Sushi til børn
Sushi til gravide og ammende
Sut
Suttebehov
Sutteflaske
Suttekande
Svangerskab
Svangerskabsforgiftning
Sygt barn
Søskende
Søvn

T

Tandbørstning
Termin
Tidlig født
Tilskudsblanding
Tilstoppet tårekanal
Tisser i sengen
Tommelfinger
Træske
Tun og børn
Tvillingefødsel
Tvillinger og trillinger
Tænder
Tøj - Grundudstyr

U

Udmalkning af modermælk
Udslæt
Udstyr
Udvikling
Ufrivillig natlig vandladning
Ultralydsscanning
Undertøj

V

Vaccination
Vaner
Vedligeholdelse af barnevogn
Vegetarer
Vitaminer
Vitaminer præmatur
Vugge
Vuggedød
Vådservietter
Vælling

Y

Ymer og yiette

Z

Zoneterapi

Æ

Æbler og æblemos
Æg

familie skolen

Nu er vi på Facebook Deltage i konkurrencen om et gavekort til familieskolen på 1.000 kr.

GRATIS NYHEDSBREV
med nye præmier hver måned

E-mail | Tilmeld

Din e-mail adresse bliver hos os. Nyhedsbrevet udsendes ca. 1 gang om ugen. Læs mere.

Annonce

HELENS BOG OM DIT BARNS UDVIKLING

Læs mere om Helens bog om dit barns udvikling. Bogen er propfyldt med nyttig viden for alle forældre!

Se hele Helens bogserie

DET SIGER MEDLEMMERNE ...

Hej Helen

Tak for dit gode svar sidst, som virkelig hjalp mig videre. Vi har valgt at beholde putteflasken lidt endnu :-)

Agnes mor

Bliv medlem!

EMNER

Hvad kan sundhedsplejerske/jordemoder/læge?

Viden om far-rolle/identitet/usikkerheder/mentale helbred

Aktiviteter, inspiration + konkrete hold

RESULTAT

Prioriteret information – ‘lidt men godt’

Sproget på siden taler direkte til far

Tekster skrevet til almindelige fædre

Aktiviteter et centralt element

Et mindre spor til fagfolk

Far for livet

Velkommen til Far for livet. Her kan du finde aktiviteter, information, inspiration, råd og vejledning til livet som far eller kommende far.

Til den nybagte far

Som nybagt far står du nu pludselig med et lille barn i hænderne, med al den glæde og alle de spørgsmål der følger med. Især helt i starten. Med spædbarnet følger også en masse forandringer i dit eget liv og den nye families liv.

Her på siden kan du finde information om mange af de spørgsmål og emner, der relaterer sig til at være nybagt far i en nybagt familie.

Indhold til den nybagte far

Den første kontakt med barnet →

Det kan du lave med dit spædbarn →

Amning →

Din nye rolle som far →

Parforholdet →

Sundhedsplejersken →

Barsel →

Fædre og fødselsdepression →

Det får du som far ud at deltage i sundhedsplejerskens besøg

Du er som far en del af den familie, som sundhedsplejersken kommer for at besøge, og det kan være en fordel for dig, at du deltager i sundhedsplejerskens besøg, når du har mulighed for det. Her kan du nemlig blive opdateret på dit barns udvikling og få svar på de spørgsmål, du har om dit barn, din rolle som far, familielivet og meget andet.

3 råd til når sundhedsplejersken kommer på besøg

- Tænk over, hvad du vil spørge om.
- Tal med din kæreste om jeres behov.
- Hold dig til og stil spørgsmål til sundhedsplejersken.

Hold dig til, når sundhedsplejersken er på besøg

Selv om der er fokus på dit barn og din kæreste lige efter fødslen, er sundhedsplejersken også til for dig. Du kan få meget ud af at deltage aktivt i sundhedsplejerskens besøg, så tænk over, hvad du gerne vil spørge om, tal med din kæreste om jeres situation og hold dig til. På den måde engagerer du dig i sundhedsplejerskens besøg og får bragt farrollen på banen.

Hvad kan sundhedsplejersken hjælpe med?

Ud over at være opmærksom på, om du, din kæreste og jeres barn har det godt, har sundhedsplejersken også en masse viden og værktøjer, du kan have gavn af som nybagt far. For eksempel:

- Barnets udvikling
- Hvad du som far kan bidrage med i starten
- Søvn og vågenperioder
- Hvad du kan lave med dit spædbarn; kontakt, aktiviteter og andet
- Forebyggelse af sygdom og ulykker
- Hvordan du bedst holder dit spædbarn
- Forældreskab og forældreroller

Så tøv ikke med at spørge sundhedsplejersken om de ting, du er i tvivl om eller har brug for input til. Det kan være spørgsmål om barnet, din rolle som far, eller hvordan du bedst kan knytte dig til dit barn i starten.

FAKTABOKS: Hvem er sundhedsplejersken?

– Sundhedsplejersken er en del af kommunens sundhedstjeneste.

– Sundhedsplejersken er uddannet sygeplejerske og har taget en efteruddannelse i barnets og familiens behov.

Når det gør ondt at blive far

En fødselsdepression er en lidelse, der kan bryde ud i forbindelse med at blive forælder og kan ramme både far og mor. Depressionen kan opstå allerede, mens I venter barn eller efter fødslen. Omkring 7 til 10 procent af mænd, der bliver fædre, får en fødselsdepression. Heldigvis kan en fødselsdepression behandles, og jo hurtigere du kommer i behandling, jo større er dine chancer for at komme smertefrit gennem processen.

Hvordan ved du, om du har en fødselsdepression?

Hvis du har en fødselsdepression, kan du for eksempel få depressive tanker eller angst, blive vred eller få lyst til at stikke af fra det hele. Nogle af de tilstande og tanker, der kan pege på, at du er ved at få eller har fået en fødselsdepression kan være:

- Hjælpeløshed: "Jeg kan ikke leve op til det ansvar", "Jeg bliver bare en elendig far", "Jeg kan ikke give tilstrækkelig god omsorg" og "Jeg kan ikke overskue det hele".
- Håbløshed: "Mit liv bliver ødelagt", "Vi skulle aldrig have fået barn", "Jeg kan ikke klare det", og "Der er ikke noget, der hjælper".
- Selvnedvurdering: "Jeg er en dårlig far" eller "Jeg dur ikke til det".
- Skyldfølelse: "Jeg er ikke god nok", "Jeg burde være så glad", "Jeg kan ikke være bekendt ikke at elske mit barn" og "Barnet får et dårligt liv med mig som far".

Det sker der, hvis du har en fødselsdepression

Nogle mænd har svært ved at mærke, at de har det psykisk dårligt, og har svært ved at tale om, hvordan de har det. Derfor er det vigtigt at tage sig tid til at mærke efter og at være lydhør over for, hvad ens nærmeste siger til en, om hvordan man for eksempel har forandret sig.

Hvis du har en fødselsdepression, kan du opleve:

- Fysiske problemer – søvnløshed, manglende koncentrationsevne eller mangel på appetit
- Angst
- Manglende glæde og interesse
- Rådvildhed og uro
- Nedsat selvværdsfølelse og følelse af skyld
- Sortsyn
- Selvmordstanker

Hos nogle mænd ser man også følgende reaktioner og tilstande:

- Vrede – mod barnet, mod partneren, mod sig selv osv.
- Aggressivitet og svag impulskontrol
- Lav stresstærskel
- At man trækker sig væk fra sine nærmeste relationer
- Afvisning af at have behov for at få hjælp
- Intens optagethed af arbejde, hobby, pc-spil og lignende
- Misbrug

VIDEN

Samlet relevante rapporter om fædre, faderskab, sundhed, barsel, mv.

Materialer udviklet i forbindelse med projekt Far for Livet

Podcasts til fædre

Bøger om faderskabet

JERES BRUG AF HJEMMESIDEN

- Brug postkort som ‘indgangsreplik’
- Henvis til siden for viden, aktiviteter, mv.
- Brug siden til at sætte dig ind i hvad der findes i dit nærområde
- Bliv inspireret af hvordan vi kommunikerer til fædre
- Relevant viden til fagfolk

FARs LEGESTUE

DER ER PLADS TIL SNAK FAR OG FAR I MELLEM

I Fars Legestue har fædre rum og tid til at falde i snak med andre fædre i mens børnene leger rundt

TID MED FAR

I stedet for at vi går hjemme og venter på, at mor kommer hjem fra arbejde, så er vi her. Hun nyder at være herhenne. Der er godt med plads og nyt legetøj og mennesker, man kan kigge på, siger Peter

MOTORISK UDVIKLING MED FAR

SUNDHEDSPLEJEN SKAL VÆRE MED

Den observerende tilstedeværelse

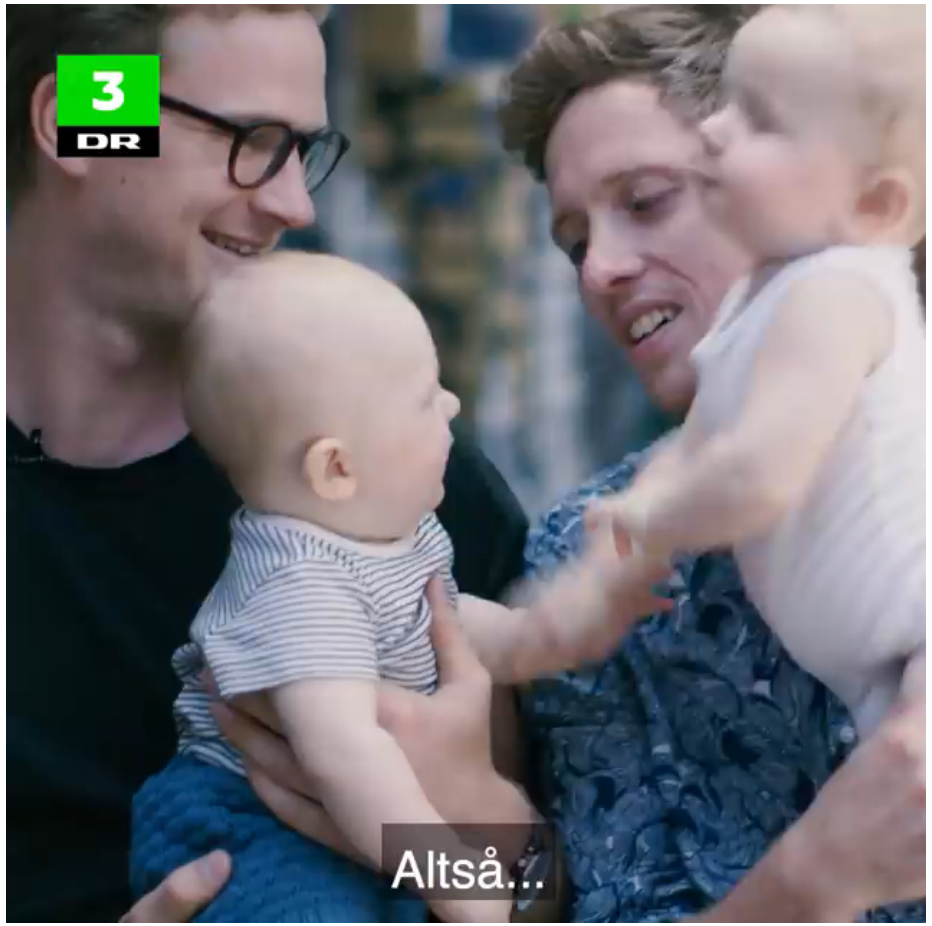
RUM TIL UDFOLDELSE

Det er helt optimalt, at man har en mulighed for at komme herhen og lege med dem, så det ikke bliver så trivielt derhjemme med de samme lege og samme legesager, lyder det fra far Christoffer.

HVAD SKAL DER TIL FOR AT STARTE OP?

VI HJÆLPER MED - STARTKASSE

FARS LEGESTUE PÅ NØRREBRO



AKTIVITETER

Etablere og afprøve sunde aktiviteter til fædre med børn i alderen 2-6 år

Promovere eksisterende tilbud

Udvikle nye tilbud til fædre

Gøre det tilgængeligt for fædre at finde aktiviteter i deres område

Give fagfolk en nem mulighed for at guide fædre til aktiviteter

Inspirere både fædre og fagfolk

AKTIVITETER TIL FAR-BARN

FARS KLUB

Tidspunkt
Sidste lørdag i måneden fra 10:00-13:00

Aldersgruppe
0-5 år

Pris
Gratis

Tilmelding
Ikke nødvendig

Sted
Osramhuset, Valhalsgade 4, 2200 København

Kategori
Indendørs, Legestue

Fars Klub er en månedlig begivenhed, hvor fædre, kommende fædre og med-mødre kan mødes både med eller uden børn.

Formålet er at skabe et hyggeligt og uformelt rum, hvor "fædre" kan dele både glæder og sorger, eller bare komme og hygge med kaffe og legestue. Der er plads til at snakke om alt fra baby-lort, efterfødselsreaktion til sex og parforhold, eller bare vejret og hvad man nu har på hjertet. Alle "fædre" er velkomne, uanset baggrund og alder. Vi vil sætte far i fokus, men der er altid plads til børn. Vi mødes hver sidste lørdag i måneden, hvor der kan købes kaffe og te.

Læs mere om Fars Klub på deres Facebookside HER.

GoDad: Far/barn træning

Tidspunkt
Mandag fra 10:00-11:00

Aldersgruppe
0-1 år

Pris

Er du far og på barsel? Kom og sved med andre fædre!

Fat barnevognen og tril afsted til en sjov og aktiv træning, uanset hvilket niveau du har.

Far og barn er træning til dig, som godt kan lide at få sved på panden, høj puls og ømme muskler. Derfor vil træningen består af en blanding af intervaller samt styrkeøvelser. Med træningen får du forbedret din kondition samt styrket hele kroppen.

Træningen foregår med egen kropsvægt eller med baby som vægtskive, og du vil hele tiden være i nærheden af de små.

Der vil være træning for hele kroppen, og Gustav, baby og barnevogn vil hjælpe dig til at forbedre din kondition og

Fars Kampskole

Tidspunkt
11-05-2019 14:00-15:00

Aldersgruppe
2-8 år

Pris
130,- for ét barn og én voksen.
Ekstra barn: 50,-

Tilmelding
Ja, klik HER

Sted
Nationalmuseet
Ny Vestergade 10

Mediter, løs kryptiske gåder og grib sværdet. Vi kaster os ud i ældgammel og ædel kampteknik fra kejsernes Japan.

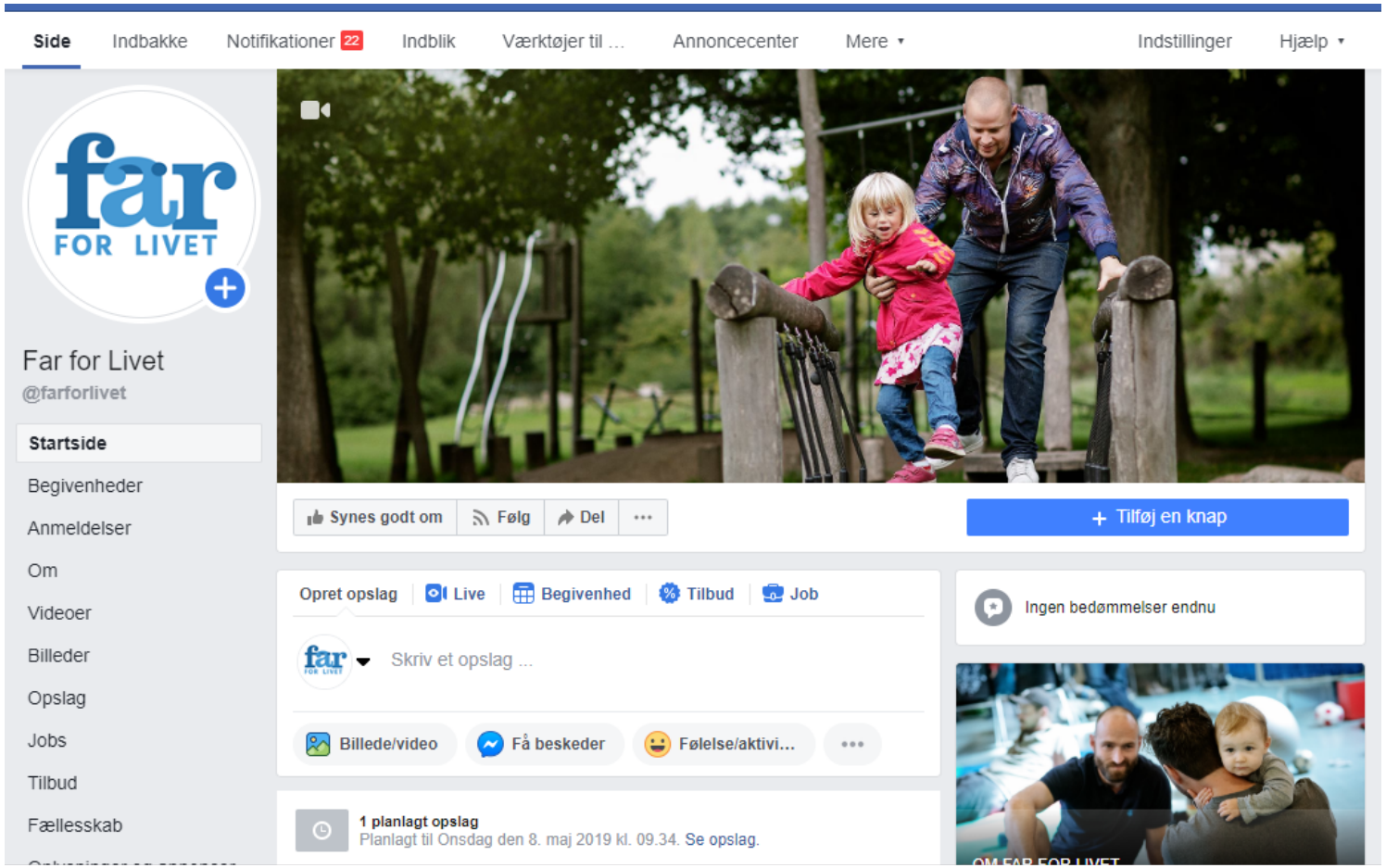
Vi garanterer et slagfærdigt møde med historien, som kun er for fædre og deres børn.

Mennesket har bekriget hinanden, lige siden vi begyndte at gå på to ben. I den japanske middelalder opstod samuraikrigerne, som forfinede kampen med sværdet. Denne lørdag eftermiddag kan I som en del af Kampskolen blive optaget i den ærefulde samuraiorden. Men først skal I lære at kontrollere jeres tanker, I skal kende krigernes åndeverden og ikke mindst overholde æreskodekset "bushido".

I skal være ærlige, modige og retfærdige. Undervejs møder I en zenbuddhistisk munk og en allerede

UD TIL FÆDRENE

Like eller følg far for livet på facebook om du er far, mor, bedsteforældre – eller sundhedsfaglige !!



HVORDAN INDDRAGER MAN FÆDRENE?

HVORFOR ARBEJDE MED FÆDRE?

Fædrene vil gerne:

”Men jeg har i hvert fald tænkt mig at være en tilstedeværende far. Altså at være en der laver noget med sine børn, i stedet for bare at være en der kommer hjem fra arbejde og laver noget mere arbejde og så går børnene i seng. Fordi jeg gerne vil være en del af deres liv”
– Søren, Programmør

HVORFOR ARBEJDE MED FÆDRE?

Men mange ved ikke *hvordan* – især helt i starten

”Jo, men jeg har da været frustreret flere gange med Noah, fordi det var første gang og sådan noget, hvor man har været sådan lidt, “Jamen, hvad kan jeg egentlig gøre for at hjælpe?”. For jeg synes jo meget, det var min kæreste, der stod med ham dengang og man føler lidt, at de 14 dage fra start af hvor man har barsel, at man står lidt, “Hvad skal jeg egentlig gøre?”
– Peter, Pædagogmedhjælper

HVORFOR ARBEJDE MED FÆDRE?

Mange fædre kender ikke deres potentiale:

”Men ellers så kan jeg godt se, at det er moren han har mest brug for. Og selvom det kunne være hyggeligt at tage noget barsel senere, da han så… altså sådan overtage fra hans mor, så… ja synes jeg ikke det gav mening på det tidspunkt”
– Jan, Ingeniør

HVORFOR ARBEJDE MED FÆDRE?

- **God kontakt**: Mænd oplever at det er langt sværere end de troede, at have en god kontakt med spædbarnet
- **Krævende barn**: Mænd er mest tilbøjelige til at forestille sig barnet som meget krævende, før fødslen. Tallet falder efter fødslen.
- **Svært at trøste**: Op til 10 pct af mændene oplever at det er svært at trøste barnet
- **Mangler forbilleder:** Op mod to tredjedele af fædrene kan ikke hente inspiration hos deres egen far. 40% angiver at de ikke har haft en god relation til deres egen far.

HVORFOR ARBEJDE MED FÆDRE

Svært at trøste:

”… og når jeg ikke kan trøste den lille, hvis der er et eller andet galt. Hun har lidt ondt i maven for tiden. Det er ikke decideret kolik, men der er lige et par gange, hvor hun har været helt utrøstelig. Det er simpelthen det værste. Jeg har aldrig haft det så dårligt, som når jeg står med mit eget barn, jeg ikke kan trøste”.
– Kaare, AC medarbejder

HVORFOR ARBEJDE MED FÆDRE?

Far et middel til at understøtte alle de vigtige ting i starten:

- Amning
- Mor/barn relationen
- Barnets tryghed
- Barnets udvikling/kontakt med barnet
- Aflaste mor

Far er der stadig der når sundhedsplejersken er gået.

HVORFOR ARBEJDE MED FÆDRE?

Far kan en masse ting:

-Nærvær, tilstedeværelse

-At støtte barnets læring og uddannelse

-At støtte barnets mentale trivsel

-Opdrage med henblik på at støtte barnets sociale adfærd

-Forskellige former for leg: kreativ, vild

HVORFOR ARBEJDE MED FÆDRE?

Fars involvering har positiv betydning for barnets:

- Psykosociale udvikling
- Uddannelsesmuligheder
- Trivsel
- Evne til at indgå i nye trygge relationer
- Evne til at kaste sig ud i udfordringer
- Nysgerrighed, selvstændighed, entusiasme
- Positiv betydning for temperament og robusthed
- Fysiske sundhed
- Mentale sundhed

HVORFOR ARBEJDE MED FÆDRE

Far selv:

-Forbedret trivsel

-Forbedret sundhed / mindsket dødelighed

Parforholdet:

-Mindre risiko for brud/skilsmisse

HVORFOR ARBEJDE MED FÆDRE?

Dårlig relation til far medfører tendens til:

- Fattigdom
- Kriminalitet
- Druk
- Rygning
- Euforiserende stoffer
- Droppe ud af skolen

HVORFOR ARBEJDE MED FÆDRE?

Den tidlige involvering er ekstra vigtig

- Jo yngre barnet er, jo større betydning har fars nærvær.

Eksempler:

- Kan medføre adfærdsproblemer senere i barndommen hvis far er uengageret og distanceret i kontakten med sit 3 mdr. gamle spædbarn
- Fædre sensitivt afstemte leg med deres 2-årige kan have betydning for barnets tilpasningsevne i 10-års alderen

HVORFOR ARBEJDE MED FÆDRE?

Opsummering:

-Fædre kan have brug for konkret viden, ikke mindst om deres egen betydning

-Fædre har samme potentiale som mødrene

-Far er en meget betydningsfuld omsorgsperson

-Fars involvering væsentlig for hele familien

-Den tidlige relation er vigtig

= Stort potentiale for sundhedsplejersken

ARBEJDET MED SUNDHEDSPLEJERSKERNE

Underviser i:

- Fars rolle
- Dialog med manden
- Koordiner med far
- Viden om fædrene, hvad efterspørger de
- Fædres oplevelser med + tanker om, sundhedsplejen
- Screening for fødselsdepression
- Redskaber: Forældre sammen, Far for livet hjemmesiden, Far for livet postkort

TAK FOR OPMÆRKSOMHEDEN

TID TIL SPØRGSMÅL

TEAMET BAG FAR FOR LIVET

Svend Aage Madsen,
Forskningsleder
Rigshospitalet
Formand i Forum for
Mænds Sundhed

Tobias Siiger Prentow,
forsknings- og
projektmedarbejder i
Forum for mænds
Sundhed

Mie Møller Nielsen,
sekretariatsleder i
Forum for mænds
Sundhed