

EGMONT RAPPORTEN 2022



MERE BARSEL TIL FAR

- TIL GAVN FOR BARNET

EGMONT
Fonden

Indhold



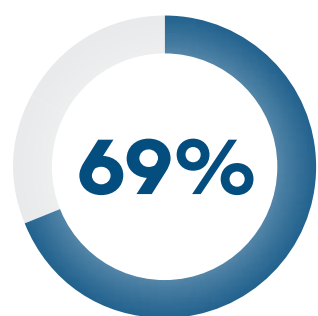
12



24



40



af mænd under 40 år forventer at tage den øremærkede orlov, hvis de skulle på barsel, viser ny prognose.

- 4 Leder: Fire veje til bedre fædrebarsel**
Vi skal understøtte, at flere fædre kan holde de 77 dages barsel – for børnenes skyld.
- 6 Syv ud af ti mænd siger ja til fædrebarsel**
Flere kortuddannede og mænd uden for byerne vil takke nej til to ekstra måneder, viser ny prognose.
- 12 Far på barsel gavner børns udvikling**
Det styrker muligheden for en tidlig og tryk tilknytning til begge forældre, siger to førende psykologer på området: Svend Aage Madsen og Mette Skovgaard Væver.
- 18 Mange ville gerne have holdt mere barsel**
Hver fjerde far får ikke holdt den orlov, han gerne ville, viser ny survey. To ud af tre fædre mener, at begge forældre bør holde en del af barslen.

- 22 Hjælp, jeg er blevet far!**
En mindre gruppe fædre føler sig usikre i samværet med deres barn, men mange flere efterspørger rådgivning og aktiviteter for fædre.
- 24 En fædregruppe havde hjulpet**
Patrick ville gerne have haft bedre støtte, da han blev far og trods egen sårbarhed i perioder havde hovedansvaret for sin lille datter.
- 26 Vi vil gerne være endnu bedre fædre**
Rollen som far kræver selvtillid og tro på, at man er vigtig for barnet. Det savner mange fædre i udsatte positioner, viser en interviewundersøgelse.
- 32 Jeg har fået selvtillid som far**
Michael var en 20-årig rod, da han blev far. En god fædregruppe og en fremragende sundhedsplejerske gav ham et vigtigt rygstød i den nye rolle.

- 36 Sundhedsplejen skal også være fars**
En del fædre føler sig på sidelinjen i kontakten med sundhedsplejerskerne. Vi skal være bedre til at inddrage fædrene fra starten, erkender de.
- 40 Hos os er far lige så vigtig som mor**
Sundhedsplejen i Rødovre Kommune lægger vægt på at give hele familien en god start og har flere tilbud til nye fædre. Kom med på hjemmebesøg.
- 46 Nye fædre lærer af hinanden**
Brugbar viden og fællesskab med andre i samme situation er et vigtigt udbytte, når små grupper af unge fædre samles hos Mødrehjælpen i Aarhus.
- 50 Fem råd om særlige fædregrupper**
Fædre i udsatte positioner kan have stor gavn af en fædregruppe, der er tilrettelagt og ledet ud fra deres behov, forklarer en svensk ekspert.

Om kønsidentitet og familiekonstellationer

Der findes flere kønsidentiteter end mand og kvinde samt andre familiekonstellationer end far og mor. I rapporten anvender vi de korte betegnelser far og mor i stedet for fx "den anden forælder". Uanset familiens sammensætning og forældrenes kønsidentitet har barnet gavn af en stærk, tidlig tilknytning til to voksne.

77 vigtige dage

Den 2. august 2022 kan blive en dag, der skal skrives ind i børnenes danmarkshistorie. Her trådte nye regler om længere øremærket barselsorlov til fædre i kraft. Fra at være to uger er det nu 11 uger af den samlede orlov, der er reserveret til far, og den bortfalder, hvis den ikke udnyttes.

Det kan være 77 vigtige dage i et lille barns liv.

Efter en intensiv debat om især orlovens betydning for arbejdsmarked og ligestilling har der været ret stille om de nye regler. Desværre. For det er værd at forstå og forberede sig på de nye muligheder, ændringerne giver. Især for de små børns skyld.

Derfor vælger vi med dette års Egmont Rapport at sætte fædrebarsel på dagsordenen – ud fra børnenes perspektiv.

Egmont Fondens overordnede målsætning er, at alle børn og unge skal kunne gennemføre en ungdomsuddannelse i 2030, jf. FN's verdensmål nr. 4.

En vigtig forudsætning for dette er, at de første 1.000 dage af alle børns liv er præget af tryk og stimulering, så de lige fra fødslen trives og får alsidige muligheder for at lære og udvikle sig. Derfor har vi blandt andet taget initiativ til Småbørnsløftet og har afsat 150 millioner kr. til at sikre flere børn en bedre start på livet.

TRYGGE BÅND TIL FLERE

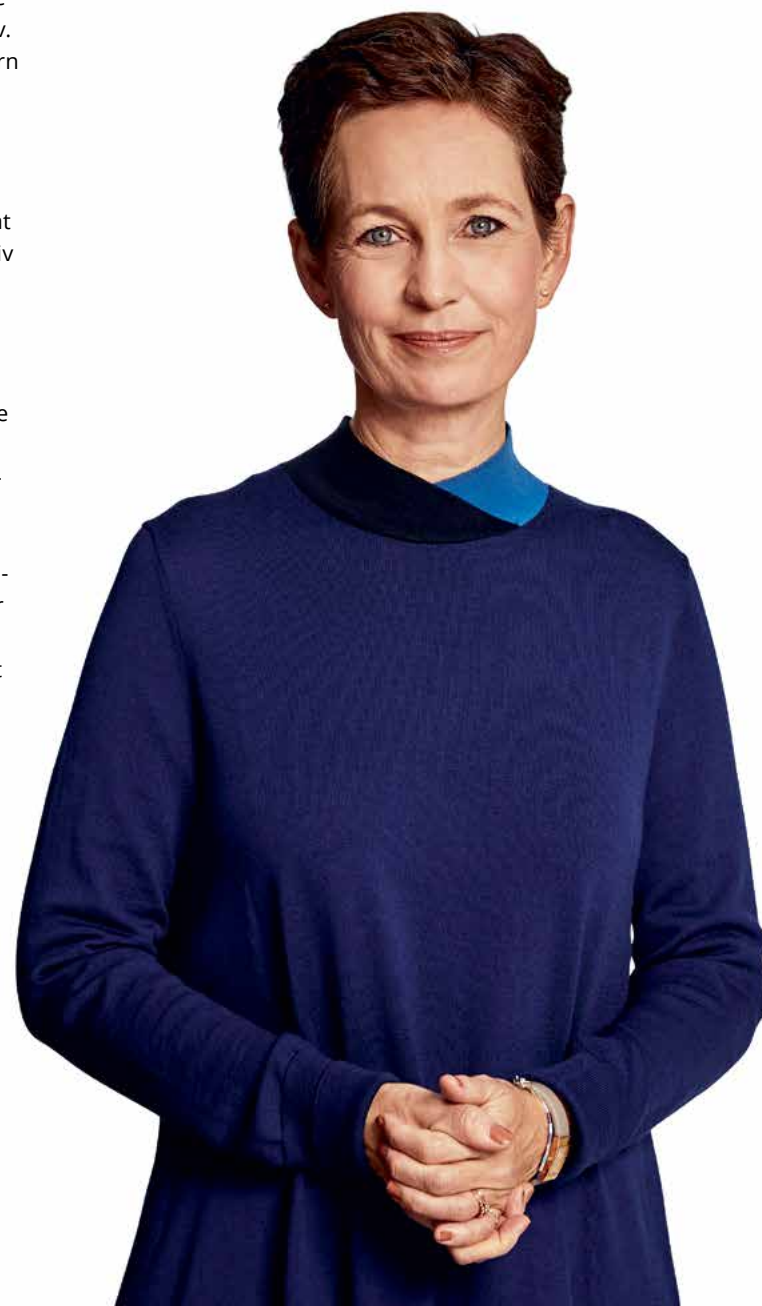
Vi ved fra forskningen, at en tryk tilknytning til flere voksne er godt for det lille barn.

Derfor er det også en stor styrke, at danske fædre generelt er engagerede og gerne vil spille en aktiv rolle i deres børns liv. Det billede bekræftes i den nye undersøgelse blandt 1.000 fædre, vi præsenterer i dette års Egmont Rapport. Bevægelsen mod en ny og mere involveret farrolle er også tydelig i de øvrige nordiske lande.

Trods dette engagement har danske fædre i gennemsnit hidtil kun holdt fem ugers barsel. 35 dage. Det svarer til 11 pct. af familiens samlede orlov i barnets første leveår.

Et tryk og stærkt bånd mellem far og det lille barn afhænger selvsagt ikke kun af længden på farens orlov. Men det kan få stor positiv betydning for barnet, at flere fædre med de nye regler nu ventes at være sammen med deres lille barn i længere tid og på egen hånd.

Fordelen for barnet er, at der bliver endnu bedre mulighed for at sikre en stærk tilknytning til endnu en forælder, som er i stand til at yde omsorg for og stimulere barnet socialt, fysisk og følelsesmæssigt. Det er vigtigt, uanset hvilken familiekonstellation barnet vokser op i, forældrenes kønsidentitet, og om de bor sammen eller ej.



FIRE VEJE TIL BEDRE FÆDREBARSEL

Ud fra barnets perspektiv er der derfor god grund til at hilse den øremærkede fædrebarsel velkommen. Spørgsmålet er, om vi som samfund er tilstrækkeligt forberedt til at udnytte de nye positive muligheder. Egmont Rapporten 2022 viser, at der på flere punkter er plads til forbedring:

- For det første bør endnu flere have øjnene op for, at far på orlov er godt *for barnet*. En ny prognose viser, at syv ud af ti mænd gerne vil tage den ekstra øremærkede orlov. Det svarer til cirka 40.000 nybagte fædre hvert år. Men det betyder omvendt, at cirka 20.000 fædre enten ventes at takke nej eller er i tvivl. Det antal bør vi set fra et børneperspektiv forsøge at nedbringe. Eksempelvis ved at **styrke informationen til alle familier** om fædreorlov og fordelene for både barnet og familien ved tidlig tilknytning mellem far og barn.
- For det andet er der en gruppe fædre i udsatte positioner, som ser ud til at være særligt usikre i farrollen. Det kan fx skyldes psykisk sårbarhed, arbejdsløshed, misbrug, minoritetsbaggrund, skilsmisse, tidligt forældreskab – eller en kombination af flere af disse forhold. Også disse fædre ønsker sig et tæt forhold til deres barn. De vil have god gavn af **tilbud om støtte og aktiviteter**, så de får en god start med deres lille barn – herunder også en god barsel. Sådanne tilbud er der brug for at udvikle og udbrede.
- For det tredje bør alle, der har kontakt med familierne, **understøtte, at far fremover kommer til at spille en gradvist større rolle i de små børns liv**. Det gælder ikke mindst jordemødre og sundhedsplejersker, der er i dialog med næsten alle nye familier. De bør være klædt endnu bedre på til at inddrage både fars og mors ressourcer og håndtere begges udfordringer i forældreskabet. De professionelle bør også tale med forældrene om værdien for barnet af, at begge forældre tager barsel, herunder om de forbedrede muligheder i de nye barselsregler for far.
- For det fjerde er der brug for at sikre flere relevante **aktivitetstilbud til de mange flere nye fædre** under orloven. Det gælder som nævnt specialiserede tilbud til fædre i udsatte positioner, men også aktiviteter som *alle* fædre og børn kan deltage i, fx fædregrupper, legestuer, babysvømning mv. Målet er i begge tilfælde at hjælpe og støtte flere fædre i opgaven med at stimulere deres børn samt sikre dem et netværk omkring farrollen.

Vi vil gerne medvirke til, at endnu flere små børn i Danmark kommer til at opleve en stærk tidlig tilknytning til flere forældre.

Henriette Christiansen

BEHOV FOR FÆLLES HANDLING

Den længere øremærkede orlov til far bør kunne sætte ekstra skub i den udvikling, der allerede er i gang i danske småbørnsfamilier, hvor begge forældre i både egne og samfundets øjne er vigtige for det lille barn.

Det er en glædelig udvikling for den enkelte familie, som vi fra mange sider bør bakke op om for børnenes skyld. Det gælder arbejdsmarkedets parter, på kommunalt niveau, blandt de fagprofessionelle, i civilsamfundets organisationer, hos fondene – og i alle de sammenhænge, hvor vi kan støtte nye familier.

Som fond bidrager vi gerne. Med denne rapport. Med yderligere viden og information om fars betydning og vigtighed for det lille barn. Og med støtte til indsatser på området i form af afprøvning og udbredelse af aktivitetstilbud – ikke mindst til familier i udsatte positioner.

På den måde vil vi gerne medvirke til, at endnu flere små børn i Danmark kommer til at opleve en stærk tidlig tilknytning til flere forældre. Den udvikling kan de 77 dage, der nu er øremærket til hver forælder, give et vigtigt skub fremad.

Henriette Christiansen
Direktør for Egmont Fondens
Støtte- og bevillingsadministration

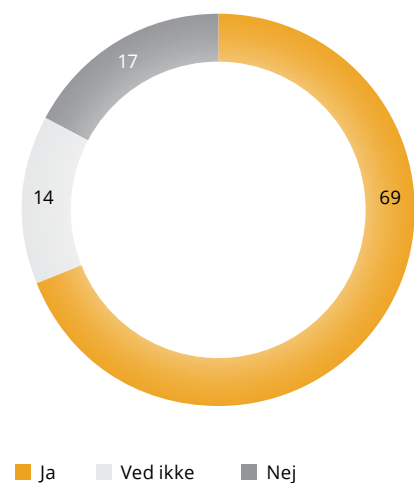
NY PROGNOSE:

De fleste mænd vil tage den øremærkede fædrebarsel

Syv ud af ti mænd ville benytte sig af de ekstra to måneders barsel, der nu er reserveret til dem – især for at få et nært forhold til deres barn fra starten. Blandt kortuddannede og uden for de store byer ventes relativt flere at vælge orloven fra.

Figur 1: Tror du, at du vil benytte dig af de to måneders barselsorlov specielt til fædre?

Mænd i aldersgruppen 18-40 år, pct.



Note: Se faktaboksen Om prognosen.

Kilde: Forum for Mænds Sundhed: Survey og rapport om brug af fædreorlov i Danmark, Sverige, Norge og Island, 2022.

Med reglerne om ni ugers ekstra øremærket barsel til fædre er der udsigt til et betydeligt løft i den andel af familiens samlede orlov, der holdes af mænd. Den er i dag (2020) på 11 pct. – svarende til fem uger (35 dage).

I en ny prognose, udarbejdet for Egmont Fonden, svarer syv ud af ti mænd i alderen 18-40 år, at de regner med at ville benytte sig af de to ekstra måneders barselsorlov specielt til fædre, når eller hvis det bliver aktuelt for dem. Se figur 1. I et typisk år med cirka 60.000 fødsler, svarer det til, at godt 40.000 fædre agter at tage den ekstra øremærkede orlov.

Prognosen er den første, der er lavet, efter at den konkrete model for øremærket barsel til fædre er blevet præsenteret, debatteret og vedtaget. Se *Om prognosen* på side 7.

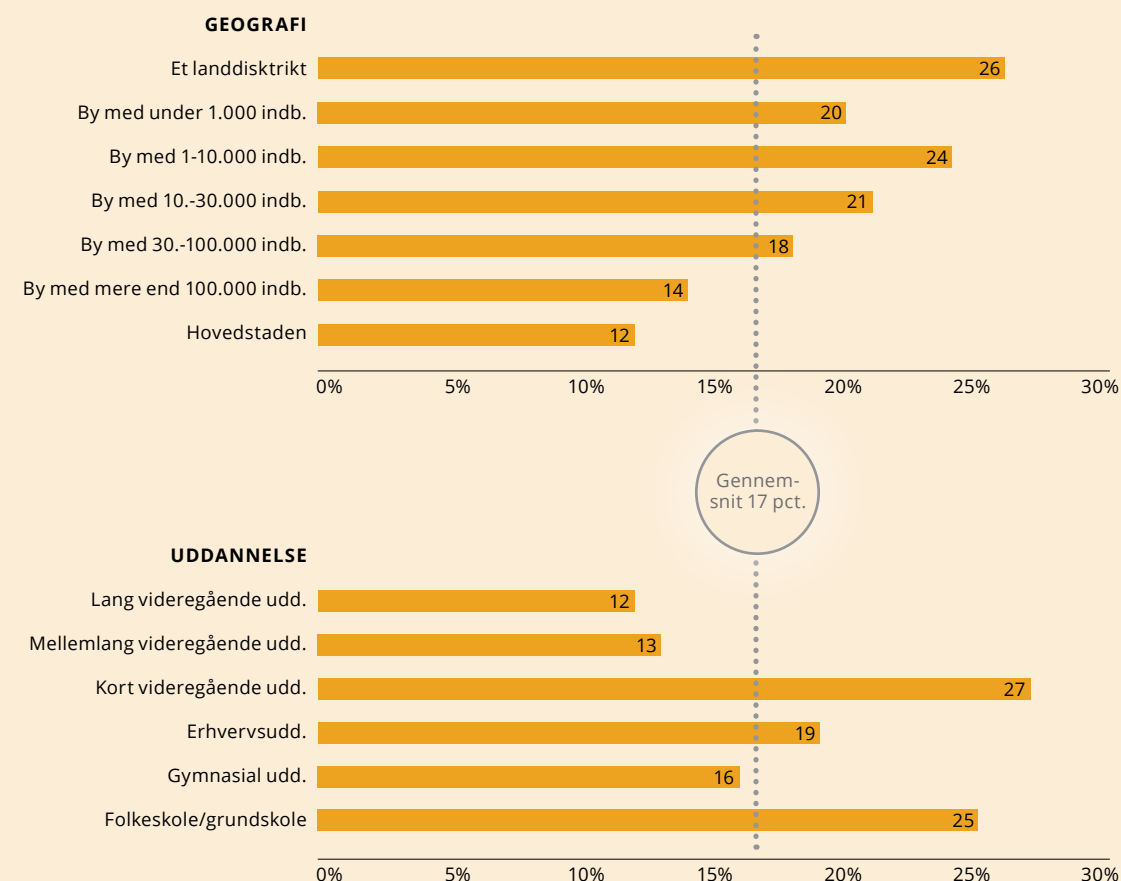
Ifølge prognosen afviser 17 pct. af mændene at ville tage de to ekstra

måneder, og 14 pct. er i tvivl. Ifølge formand for Forum for Mænds Sundhed, Svend Aage Madsen, der står bag prognosen, svarer det niveau ret godt både til tidligere undersøgelser på området og erfaringer fra de øvrige nordiske lande.

– På den ene side er det et glædeligt resultat, fordi det betyder, at langt flere børn i fremtiden får længere orlovstid med deres far. På den anden side vil der hvert år være en betydelig gruppe, der vælger denne mulighed fra, og hvor nogle af de øremærkede uger ikke bliver udnyttet – i hvert fald indtil de nye regler er blevet den nye norm, siger han.

Figur 2: Hvem vil ikke holde de to måneders fædrebarsel?

Procentandel, der svarer nej, fordelt på geografi og uddannelse.



Note: Bygger på svar fra de 17 pct. (168 personer), der ikke vil holde to måneders fædrebarsel. Se faktaboksen Om prognosen.

Kilde: Forum for Mænds Sundhed: Survey og rapport om brug af fædreorlov i Danmark, Sverige, Norge og Island, 2022.

Om prognosen

Prognosen bygger på svar fra 1.006 mænd i alderen 18-40 år. Stikprøven er repræsentativ for hele befolkningen i denne aldersgruppe.

35 pct. af svarpersonerne har børn i forvejen, 6 pct. har børn på vej, og 61 pct. har ingen børn. Udvalgelse af personer og dataindsamling er foretaget af Norstat Danmark A/S ultimo marts og primo april 2022.

Hovedspørgsmålene har været:

- "Tror du, at du vil benytte dig af de to måneders barselsorlov specielt til fædre, som nu er vedtaget i Danmark?"

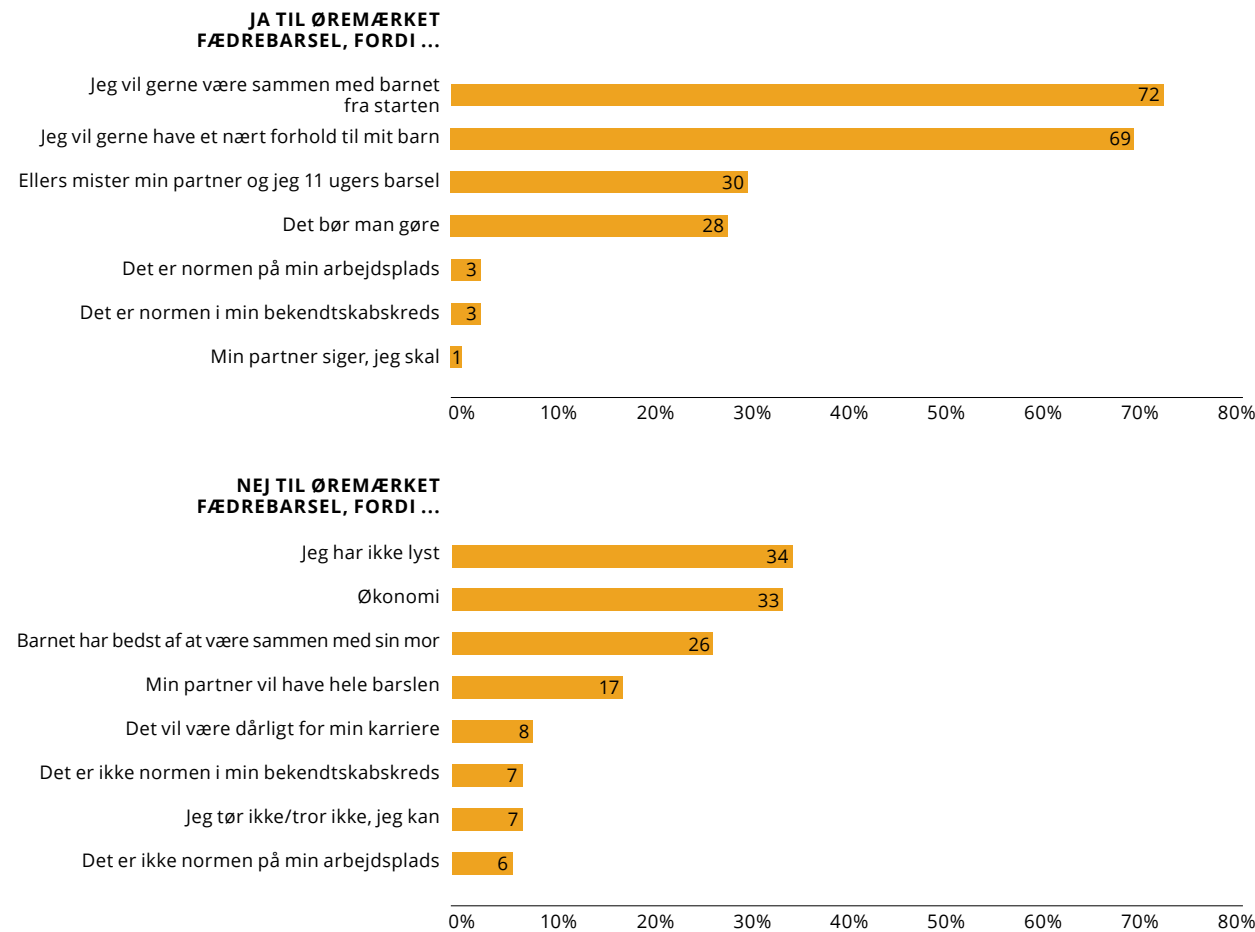
Hvis du ikke har barn/børn, så bedes du forestille dig, hvad du ville gøre, hvis du fik et barn?"

- Hvorfor tror du (ikke), at du vil benytte dig af de to måneders barselsorlov specielt til fædre, som nu er vedtaget i Danmark?"

Prognosen er bestilt af Egmont Fonden og gennemført af Svend Aage Madsen og Tobias Siiger Prentow fra Forum for Mænds Sundhed. Et notat om prognosen er tilgængelig på Egmont Fondens hjemmeside. Notatet rummer også en kort gennemgang af erfaringerne med fædreorlov i Sverige, Norge og Island.



Figur 3: Begrundelser for ja og nej til de to måneders øremærket fædrebarsel



Note: Bygger på svar fra de hhv. 69 pct. og 17 pct., der har svaret ja eller nej til at ville holde de to måneders orlov specielt til fædre. Det har været muligt at angive flere begrundelser. Svarkategorien "andet" er udeladt i figuren. Se faktaboksen Om prognosen.
 Kilde: Forum for Mænds Sundhed: Survey og rapport om brug af fædreorlov i Danmark, Sverige, Norge og Island, 2022.

STØRST TILSLUTNING HOS VELUDDANNEDE OG I BYERNE

Prognosen viser både geografiske og uddannelsesmæssige forskelle på, hvor mange mænd der forventer at fravælge den ekstra fædrebarsel. Se figur 2.

Blandt mænd i Hovedstaden er det kun 12 pct., der takker nej, mens andelen i landdistrikter og i mindre byer er cirka dobbelt så høj.

Blandt mænd med lang eller mellem-lang videregående uddannelse ville kun 12-13 pct. vælge fædreorloven fra. Andelen blandt mænd, der har grundskole som højeste uddannelse, er 25 pct.

Prognosen viser også, at afvisningen af lang fædrebarsel er betydeligt højere blandt mænd:

- hvis børn ikke er resultat af en planlagt graviditet
- hvis børn er født for tidligt
- hvis parforhold er i opbrud
- der ikke selv har eller kender andre mænd, som har taget eller vil tage orlov i over én måned.

ØKONOMI, LYST OG KØNSROLLER

De 17 pct. af mændene, der ikke forventer at ville gøre brug af de to måneders ekstra, øremærket barsel, er også blevet spurgt om hvorfor. De to hyppigste årsager er økonomi og

manglende lyst. Men der er også 26 pct., der svarer, "at barnet har bedst af at være sammen med sin mor". Se figur 3 nederst.

Mændenes hyppigste begrundelser for gerne at ville holde den øremærkede orlov er ønsket om at være sammen med barnet fra starten og at etablere et nært forhold til det. En tredjedel af mændene peger også på, at familien mister disse 11 ugers orlov, hvis de ikke udnytter den. Se figur 3 øverst.

ØREMÆRKNING ØGER MÆNDS ORLOVSPERIODE

De fleste andre nordiske lande er tidligere end Danmark begyndt at reservere en større del af den samlede barselsorlov til far. Derfor kan erfaringerne fra især Sverige, Norge og Island give et fingerpeg om, hvordan fædrenes udnyttelse af barselsorloven vil udvikle sig.

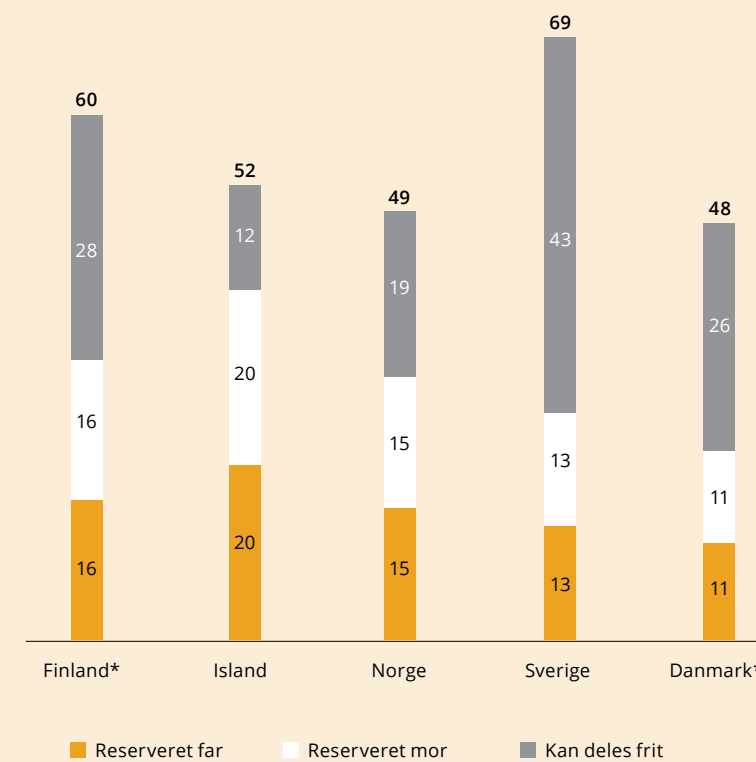
Fælles for disse tre lande er, at fædrenes brug af orloven er steget, i takt med at en stadig større del af den samlede orlov er blevet reserveret til dem. Der er en tydelig tendens til, at fædres typiske orlovs længde med tiden kommer til at svare til den øremærkede periode. Forskning fra Norge viser da også, at det netop er øremærkningen, der har fået mændenes orlovsandel i vejret. 71 pct. af de norske fædre tog i 2018 alle de 15 ugers barsel, der er reserveret til dem; ti år tidligere var andelen 60 pct.

I Island og Sverige tager mænd cirka 30 pct. af den samlede orlov, i Norge er tallet 20 pct., mens andelen i Danmark og Finland er på godt 10 pct.

Både Danmark og Finland har med virkning fra august 2022 øget den andel af den samlede orlovsperiode, der er reserveret til far. Se også figur 4.

Figur 4: Orlovsmønstre i de nordiske lande

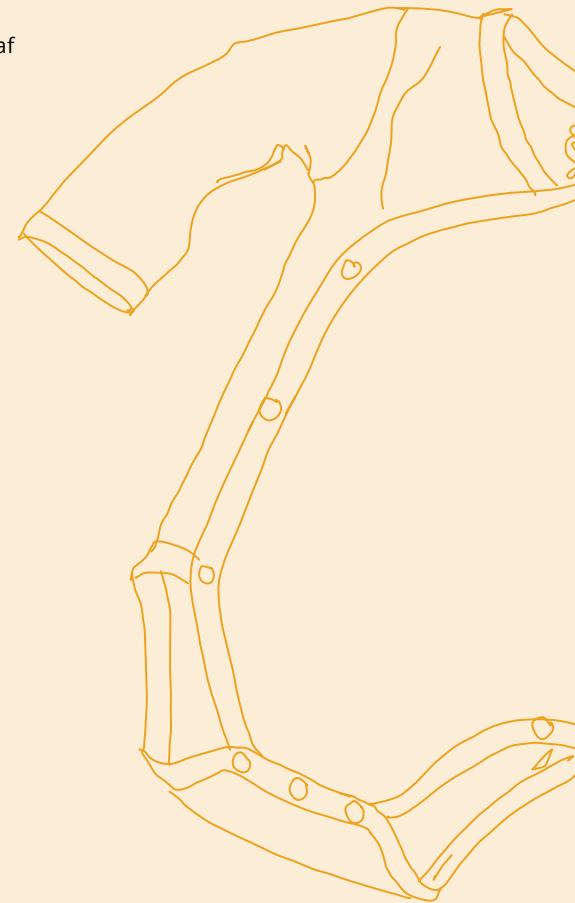
Antal uger efter fødslen



Bemærk: Figuren omfatter kun den del af orloven efter fødslen, hvor det offentlige yder økonomisk kompensation. Både kompensationen og en række andre regler om orlovsmuligheder varierer betydeligt fra land til land.

Note*: Nye regler per august 2022.

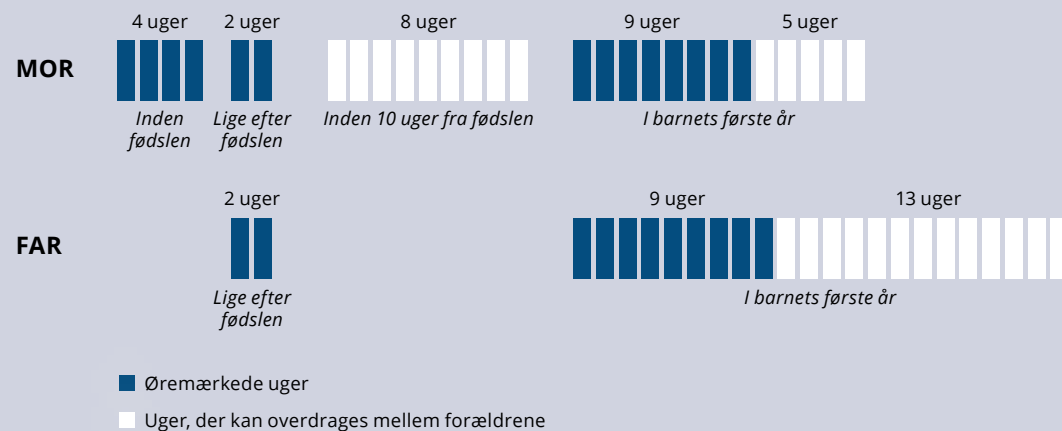
Kilder: Myndighedernes hjemmesider i de nordiske lande (juni 2022).



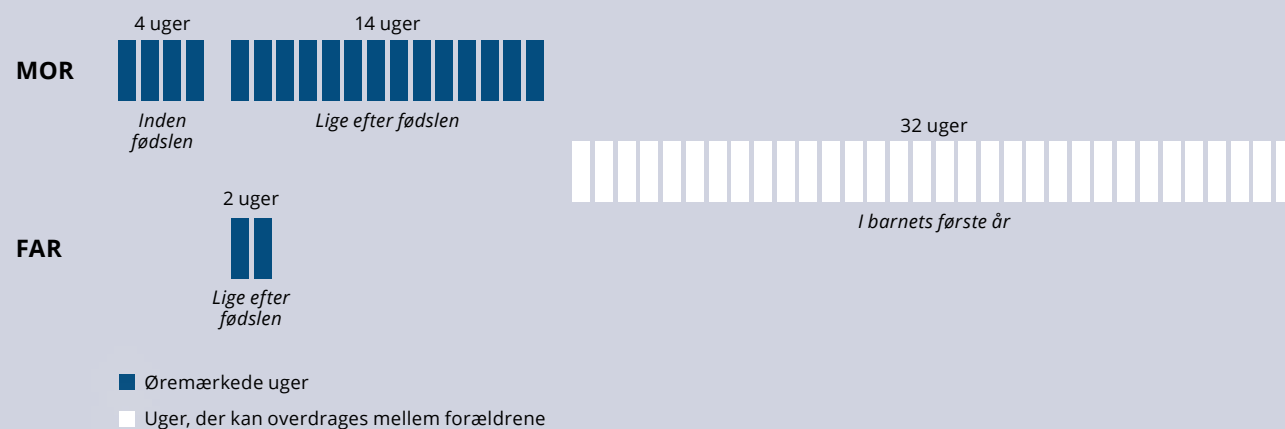
DE NYE REGLER FOR BARSELSORLOV

I de nye barselsregler bliver de 48 ugers orlov, efter barnet er født, som udgangspunkt delt lige mellem far og mor.

Nye regler: 11 ugers øremærket orlov til hver forælder



Gamle regler: To uger øremærket til far, 14 uger til mor



FAKTA OM DEN NYE ORLOVSMODEL

- Forældre er omfattet af den nye orlovsmode, hvis deres barn er født den 2. august 2022 eller senere.
- Modellen gælder alle, men reglerne om de ni ekstra øremærkede uger til hver forælder gælder kun lønmodtagere. Selvstændige og studerende er kun omfattet, hvis de også har arbejde som lønmodtagere i 'et vist omfang'.
- Øremærkningen betyder, at de pågældende uger bortfalder, hvis de ikke bliver benyttet. De kan altså ikke overføres til den anden forælder.

Fra januar 2024 vil det blive muligt for nye soloforældre at overdrage en del af orloven til nærtstående familiemedlemmer. Samtidig får nye LGBT+ familier mulighed for at overdrage orlovsuger til sociale forældre, dvs. en forælder, der tager vare på og drager omsorg for barnet i hverdagen. Den nye orlovsmode er en direkte følge af et EU-direktiv fra 2019, der øremærker ni ugers forældreorlov til begge forældre. Direktivets erklærede formål er at skabe en bedre balance mellem arbejds- og familieliv. Det skal være gennemført i de enkelte medlemslande senest 2. august 2022.

Læs mere om de nye orlovsregler på [Beskæftigelsesministeriets hjemmeside](#).

Med de nye barselsregler bliver yderligere ni ugers orlov øremærket til far. Disse uger bortfalder, hvis de ikke bliver benyttet.

Far på barsel gavner børns udvikling

Mere barselsorlov til fædre vil fremme den tidlige og trygge tilknytning til begge forældre. Det offentlige bør derfor tænke far ind på linje med mor og især være opmærksom på de fædre, der har behov for støtte i deres farrolle. Det anbefaler to af Danmarks førende psykologer på området.

At mange flere fædre kommer til at være på barsel med deres lille barn, vil få positiv betydning for danske børn og unges trivsel og udvikling samt skabe mere robuste familier.

Det forventer professor i klinisk børnepsykologi ved Københavns Universitet, Mette Skovgaard Væver, der forsker i barnets tidlige psykiske udvikling:

– Loven, der reserverer mere barsel til far, skaber nye og meget lovende rammebetingelser for små børn og deres forældre. Jeg ser store fordele i fædrebarsel – både for barnet og for hele familien – når fædre for alvor tager denne mulighed til sig.

OMSORG HAR IKKE ET BESTEMT KØN

Tidligere blev det betragtet som en selvfølge, at mor var den vigtigste omsorgsperson for et lille barn, og størstedelen af forskningen har hidtil fokuseret på mødre. Men nyere forskning er begyndt at give os mere viden om fædrenes betydning, og den viser, at det lille barn udvikler sin tilknytning til den eller de voksne – uanset køn – der udgør en tryk base, hvorfra barnet kan udforske sine omgivelser og vende tilbage for trøst og tryghed.

Om Mette Skovgaard Væver

- Psykolog og ph.d.
- Professor i klinisk børnepsykologi ved Institut for Psykologi, Københavns Universitet.
- Leder af Center for Tidlig Indsats og Familieforskning (CIF). *Læs mere på psy.ku.dk/cif.*
- Forsker i spæd- og småbørns psykiske udvikling, tilknytning og forældreskab/forælderevne, tidlig forældre-barn-interaktion samt tidlig opsporing og forebyggelse.

En tryk tilknytning er en beskyttende og udviklingsfremmende faktor for barnets videre udvikling. Den tryk tilknytning fremmer barnets tillid både til sine omgivelser og til sig selv samt evnen til at kunne regulere sine følelser og adfærd. At kunne være denne vigtige base i det lille barns liv kræver frem for alt, at den voksne omsorgsperson kan forstå og reagere på sit barns signaler og behov. Og denne basale forældreevne er uafhængig af køn, viser forskningen.

– Far kan give lige så god omsorg til det lille barn som mor. Han kan ikke amme, men han kan være lige så sensitiv i forhold til barnets signaler og lige så omsorgsgivende som mor.

FARS SÆRLIGE STYRKER

Tilmed kan far typisk noget særligt, som bidrager til at fremme barnets udvikling, siger Mette Skovgaard Væver. International og ny forskning fra hendes center peger på, at fædre i leg ofte har en særlig evne til at skubbe lidt til deres barns grænser på en positiv og støttende måde. Dette bidrager til at fremme barnets evne til at regulere negative følelser og adfærd og er med til at forebygge, at barnet udvikler angst og depression.

En tæt og følelsesmæssig tillidsfuld relation til far støtter især drenge i at blive bedre i stand til at regulere negative følelser, viser internationale studier. Den relation opbygges fx, når fædre i den tidlige barndom påtager sig nogle af de mere grundlæggende omsorgsfunktioner, som fx at være hjemme med barnet ved sygdom.

– Kønnene kan det basale lige godt, og far og mor bidrager derudover hver med noget unikt, som barnet har brug for, siger professoren.

At bringe fars vigtige ressourcer i spil kræver blandt andet, at han får tid sammen med sit lille barn.

Jeg ser store fordele i fædrebarsel – både for barnet og for hele familien – når fædre for alvor tager denne mulighed til sig.

Mette Skovgaard Væver
Professor i klinisk børnepsykologi



Det suverænt vigtigste plus ved den nye fædrebarsel set fra barnets perspektiv er, at det forbedrer barnets mulighed for at få tryk tilknytning til to voksne og dermed at få to sikre baser i livet.

Svend Aage Madsen
Forskningsleder



– Det tager tid at lære et nyt lille menneske at kende og at blive en vigtig figur i barnets liv, og derfor er det positivt set fra et børneperspektiv, at de nye regler for fædrebarsel tilskynder familierne til, at far tager 11 ugers barsel med barnet, siger Mette Skovgaard Væver.

LAD FAR KOMME TIL

Hun oplever, at mange mænd godt kan føle sig lidt på sidenlinjen, mens deres børn er helt små. Internationalt bruger forskere begrebet 'maternal gatekeeping' om det fænomen, at for nogle mødre kan det være svært at give afkald på tid med barnet, så far kan komme til.

Studier tyder på, at far i samværet med barnet er meget påvirket af, hvordan de nærmeste omgivelser opfatter hans betydning og kompetencer. Mødrene er derfor nødt til at træde lidt til side og vise tillid til, at far godt kan magte opgaven – uden at han føler sig "overvåget", forklarer Mette Skovgaard Væver.

Selvom barnet måske vil græde hjerteskræende, den dag mor skal tilbage på arbejde, og far tager over, så er det ifølge hende vigtigt at huske, at barnet jo allerede også har udviklet en tilknytningsrelation til sin far, og at forandringer altid kræver lidt tilvænning:

– Et lille barn har brug for og kan også godt lide forudsigelighed. Derfor vil barnet typisk reagere på en forandring i, hvem af forældrene der er hjemme og dermed tilbringer mest tid med barnet.

Mange mænd er usikre på, om de kan trøste deres kommende barn, hvad god kontakt er, og nogle frygter at blive vrede, hvis de ikke kan berolige barnet.

Svend Aage Madsen
Forskningsleder

Om Svend Aage Madsen

- Psykolog og ph.d.
- Forskningsleder på Rigshospitalets fødeafdeling.
- Siden 1998 leder af Rigshospitalets Fædeforskningsprogram, der blandt andet har udviklet screening for fødselsdepression hos fædre.
- Formand for Forum for Mænds Sundhed, som i projektet Far for Livet bl.a. har etableret Fars Legestuer, nye koncepter for fædregrupper og andre aktivitetstilbud til far og barn. Projektet opkvalificerer også sundhedspersonale til at inddrage fædre.

Læs mere på sundmand.dk

TO TRYKKE BASER I LIVET

Når et barn får mulighed for at opbygge tidlig og tæt tilknytning til begge forældre, har det livet igennem flere omsorgspersoner at gå til. På den måde kan fædreorlov bidrage til at grundlægge en varig ressource i barnets liv, vurderer forskningsleder på Rigshospitalet, Svend Aage Madsen, der er medinitiativtager til projektet Far for Livet:

– Det suverænt vigtigste plus ved den nye fædrebarsel set fra barnets perspektiv er, at det forbedrer barnets mulighed for at få tryk tilknytning til to voksne og dermed at få to sikre baser i livet, så barnet kan gøre brug af den sikre base, der er bedst i en given livssituation. Fædre er lige fra fødslen en central omsorgsperson for deres lille barn – med flere fædre på længere barselsorlov kan far blive endnu vigtigere.

Barnet får på den måde både to voksne at være fortrolig med og samlet set mere tid og kvalitetssamvær i trygge relationer med voksne.

Far for Livets egne undersøgelser viser, at der også for fædrenes vedkommende er tale om en positiv dynamik: Jo mere fædre er sammen med deres børn, desto mere lyst får de til at give sig hen til det.

GAVNER DEN TIDLIGE INDSATS

Svend Aage Madsen forudser, at den øremærkede fædreorlov kan blive en vigtig ressource i kommunernes tidlige indsatser for at forebygge udsathed blandt børn. Men det vil kræve, at kommuner og fagprofessionelle opmuntrer og støtter den barslende far generelt og især fædre i udsatte positioner.

– Det er min vurdering, at det virkelig betaler sig for kommuner at få flest mulige fædre til at holde 11 ugers barsel med deres barn og at skabe tilbud til fædre, der understøtter, at barn og far får en god barselsperiode med hinanden. Jeg tror, at den investering kan reducere udsathed blandt børn og unge og dermed også kommunernes store udgifter til børn og unge, der mistrives, siger Svend Aage Madsen. Han opfordrer kommunerne til markant at styrke deres fokus på kommende og nybagte fædre. Både for at motivere

flere mænd til at tage fædrebarsel og for at understøtte fædre i at få en barsel af høj kvalitet for såvel barn som far.

– Det offentlige kommunikation til og med kommende og nybagte fædre skal afspejle, at de ses som ligeværdige forældre. Der er også brug for at skabe fællesskaber, som fædre kan se sig selv deltage i under barsel, fx legestuer og fædregrupper.

Se også artiklerne *Hjælp, jeg er blevet far* (side 22) og *Fem gode råd om grupper for fædre i udsatte positioner* (side 50).

TIDLIGE OG MÅLRETTEDE TILBUD

Svend Aage Madsen ser et klart behov for, at kommunerne også etablerer opsøgende indsatser og målrettede og tværfaglige tilbud til fædre i udsatte positioner, som skal på fædreorlov:

– Uanset køn behøver forældre støtte til deres forældreevne, hvis de eksempelvis selv er vokset op uden tryk tilknytning til en tilpas sensitiv og omsorgsfuld voksen. Den type tilbud har nogle kommuner til vordende og nybagte mødre, men der er længere mellem tilbud til de fædre, der behøver støtte og vejledning i at udvikle deres forældreevne.

Han efterlyser tilbud før fødslen, der er målrettet mænd i udsatte positioner:

– I tiden før barnet fødes, skal der være fokus på den emotionelle udvikling hos den kommende far. Mange mænd er fx usikre på, om de kan trøste deres kommende barn, hvad god kontakt er, og nogle frygter at blive vrede, hvis de ikke kan berolige barnet.

Den usikkerhed er eksempelvis udbredt blandt fædre uden far-forbilleder, fordi de selv er vokset op uden en nær og tryk relation til egen far, forklarer Svend Aage Madsen.

Mette Skovgaard Væver er enig:

– Fædre i udsatte positioner skal have adgang til tilbud i stil med dem, som findes og er målrettet mødre i udsatte positioner, fx mødre med psykiske vanskeligheder. Tilbudene bør gives tidligt – helst før barnet er født.

NYE KRAV TIL SUNDHEDSPLEJE OG JORDEMØDRE

I både generelle farindsatser og særlige tilbud til fædre i udsatte positioner skal sundhedsplejersken have en central rolle, vurderer både Mette Skovgaard Væver og Svend Aage Madsen.

Det er med til at involvere de kommende fædre, når sundhedsplejersken kommer på hjemmebesøg før fødslen. Det er et vigtigt besøg, som alle kommuner burde prioritere – også for at opdage tidlige risikofaktorer, der kan påvirke de kommende forældres ressourcer. Det kan fx være psykisk sygdom, men der bør også være fokus på andre risikofaktorer, eksempelvis hvorvidt forældrene selv har haft en problematisk barndom, fattigdom, stress, stof- og alkoholmisbrug, vold mv., understreger Mette Skovgaard Væver.

Både Svend Aage Madsen og Mette Skovgaard Væver fremhæver, at en særlig opmærksomhed bør rettes mod forekomsten af fødselsdepressioner hos både mødre og fædre. Fødselsdepression kaldes også fødselsreaktion og er

en psykisk lidelse, som aktiveres af forældreskabet, og rammer hver 9. kvinde og hver 11. mand. Læs også faktaboksen *Fødselsdepression rammer også far* på side 43.

Mette Skovgaard Væver peger også på, at far bør tænkes langt bedre ind i svangreomsorgen, eksempelvis når læge og jordemoder før fødslen vurderer, om der er tale om en graviditet, der kræver en særlig og tidlig indsats:

– Det lille barns trivsel og udvikling beror på familiens samlede ressourcer og risici i forhold til forældreevne. Når vi forventer, at mænd skal tage en større del af barselsorloven, bliver det endnu vigtigere, at vi husker far og tager udgangspunkt i det samlede familiesystem. Det gælder alle typer af familier og uanset, om forældrene bor sammen eller ej.

TVÆRFAGLIGE OG FRIVILLIGE TILBUD

Svend Aage Madsen ser gode muligheder for, at kommunerne inddrager civilsamfundsorganisationer i at skabe partnerskaber om farindsatser. Under alle omstændigheder skal sådanne indsatser helst være varige, for tidsbegrænsede projekter kan ikke løfte opgaven, er hans erfaring. Det er også vigtigt, at kommunen er en central part. Især sundhedsplejerskens faglighed er vigtig at inddrage, og sundhedsplejersken skal være klædt på til at ruste kommende fædre i udsatte positioner til farrollen og fædrebarsel:

– At vise usikre fædre, hvordan de læser deres lille barns behov og indgår i en nøje afpasset kontakt med barnet, forudsætter sundhedsplejersker med høj faglighed. Til gengæld kan civilsamfundsorganisationer og frivillige bidrage meget betydningsfuldt til far-rettede indsatser på mange andre måder. Det kan fx være ved at være tovholder i en Fars Legestue, skabe betingelser for fædregrupper, etablere aktiviteter i naturen for fædre på barsel etc., siger Svend Aage Madsen.

Mette Skovgaard Væver er på samme linje. Hun anbefaler, at de specialiserede farrettede indsatser udføres i et tværfagligt samarbejde mellem fagprofessionelle – især jordemødre og sundhedsplejersker. Derudover kan kommunerne med fordel etablere generelle tilbud til alle fædre på barsel, så far får lettere adgang til fællesskaber under barsel – på linje med de muligheder, mødrene har, siger hun:

– Barsel må gerne være lidt kedelig, for det kræver god tid og ro for forældre og barn at lære hinanden at kende. Men ligesom mødre kan fædre blive ensomme og usikre, når de går og passer et lille barn, så der bør selvfølgelig være relevante fællesskaber tilgængelige, hvor fædre på barsel kan mødes med hinanden sammen med deres børn.

GIV FLERE SMÅ BØRN EN GOD BARSEL MED FAR

DE TRE VIGTIGSTE RÅD FRA

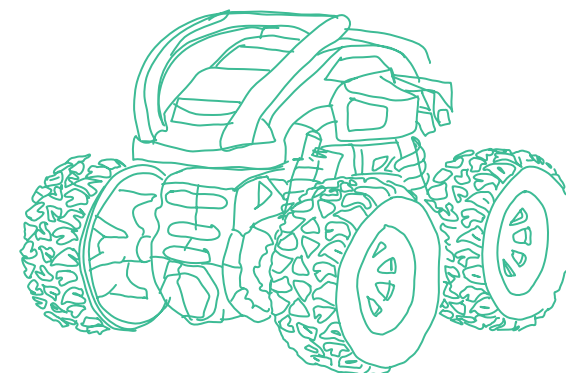
METTE SKOVGAARD VÆVER

- Screen systematisk og grundigt såvel fædre som mødre for risikofaktorer i forhold til forældreressourcer – både før og efter fødslen.
- Tænk far og familiens samlede ressourcer og risici langt bedre ind i svangreomsorgen.
- Giv fædre i udsatte positioner adgang til tilbud i stil med dem, som findes, og er målrettet mødre.

DE TRE VIGTIGSTE RÅD FRA

SVEND AAGE MADSEN

- Lad al kommunikation med kommende og nybagte fædre signalere, at far er lige så vigtig for barnet som mor.
- Hav tilbud før fødslen, der er målrettet mænd i udsatte positioner.
- Skab aktiviteter og fællesskaber, som fædre kan se sig selv deltage i under barsel.



Mange fædre ville gerne holde længere barsel

Langt de fleste småbørnsfædre mener, at det er godt for barnet, at begge forældre holder barsel. De fleste fædre tager barsel af lyst og engagement, og hver fjerde ville gerne have holdt mere orlov. Men en del mænd er i tvivl om værdien af den øremærkede barsel, og det er stadig mor, der står for de fleste aktiviteter med barnet i hverdagen.

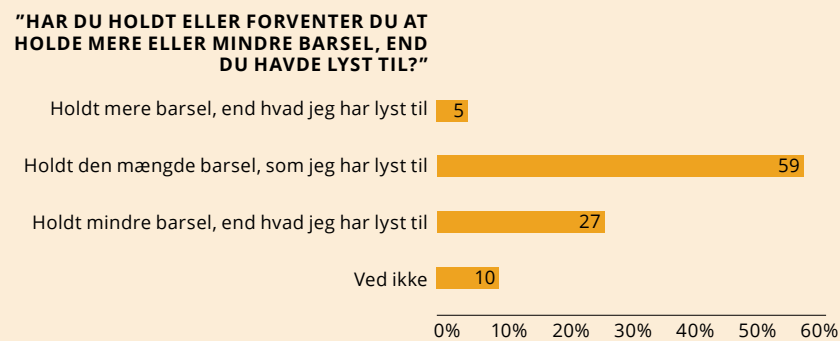
Danske fædre holder i gennemsnit fem ugers orlov med deres nyfødte barn, og det er et niveau, som flertallet hidtil har været godt tilfreds med.

Således siger seks ud af ti småbørnsfædre i en ny survey, at de har holdt den mængde barsel, som de havde lyst til. Men der er også 27 pct. af fædrene, som giver udtryk for, at de ikke har kunnet eller forventer at kunne holde så lang en barsel, som de gerne ville. Se figur 1.

15 pct. af alle småbørnsfædre siger, at de valgte at tage mindre barsel, end hvad de egentlig ønskede, fordi de frygtede, at det ville skade deres karriere. Halvdelen (47 pct.) mener, at arbejdspladser generelt er positive over for, at mænd går på barsel – men det er hver femte (19 pct.) uenige i.

At en del fædre holder mindre barsel, end de selv ønsker, kan også skyldes, at der er flere om den beslutning i hjemmet. Hver sytten far (16 pct.) siger, at det er barnets mor, der har besluttet, hvor meget barsel han skal holde.

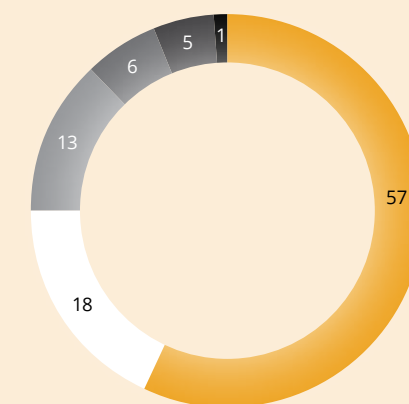
Figur 1: En passende mængde barsel?



Kilde: Moos-Bjerre: Fædrebarsel blandt småbørns- og kommende fædre, 2022. Se faktaboksen Om surveyen.

Figur 2: Barsel er mere af lyst end af nød

Fædrenes primære begrundelse for at ville holde mindst to ugers orlov.*



- Lyst eller engagement
- Strukturelle eller økonomiske grunde
- Andet
- Støtte eller hensyn til moren
- Praktisk håndtering af hverdagen
- Sygdom hos barnet eller moren

Note*: Baseret på en kodning af fritekstsvar fra de fædre, der har afholdt eller forventer at afholde mindst to ugers orlov (efter de daværende barselsregler).

Kilde: Moos-Bjerre: Fædrebarsel blandt småbørns- og kommende fædre, 2022. Se faktaboksen Om surveyen.

Flertallet af fædre (57 pct.), der afholder to ugers barsel eller mere, angiver, at de gør det af lyst eller engagement. Se figur 2.

Svarene er indsamlet i foråret 2022, så fædrene i surveyen har været omfattet af de hidtidige barselsregler, hvor kun to uger var reserveret til far. Se også faktaboksen Om surveyen.

FÆDRE ER INVOLVEREDE, MEN ...

To tredjedele af fædrene (67 pct.) mener, at det er godt for barnet "at begge forældre holder en del af barselsorloven". Det er kun 12 pct. uenige i, og det er da også kun 8 pct. af svarpersonerne, der slet ikke har holdt noget orlov.

Surveyen bekræfter på flere måder den tendens, som i forskningen kaldes "engageret faderskab" (*involved fatherhood*): At næsten alle nutidens fædre har et langt større fokus på at være nærværende i deres børns liv – en

Om surveyen

Surveyen er gennemført af analysebureauet Moos-Bjerre for Egmont Fonden. Den bygger på svar fra 1.082 fædre til børn i alderen 0-5 år, heraf 27 vordende fædre og 371 fædre til børn under 1 år. Svarene er indsamlet via spørgeskema i perioden 24. marts til 2. april 2022.

Stikprøvens repræsentativitet er ikke afgjort. Men der er flere fædre med lang uddannelse og færre med kort uddannelse blandt svarpersonerne end i den mandlige befolkning i samme aldersgruppe.

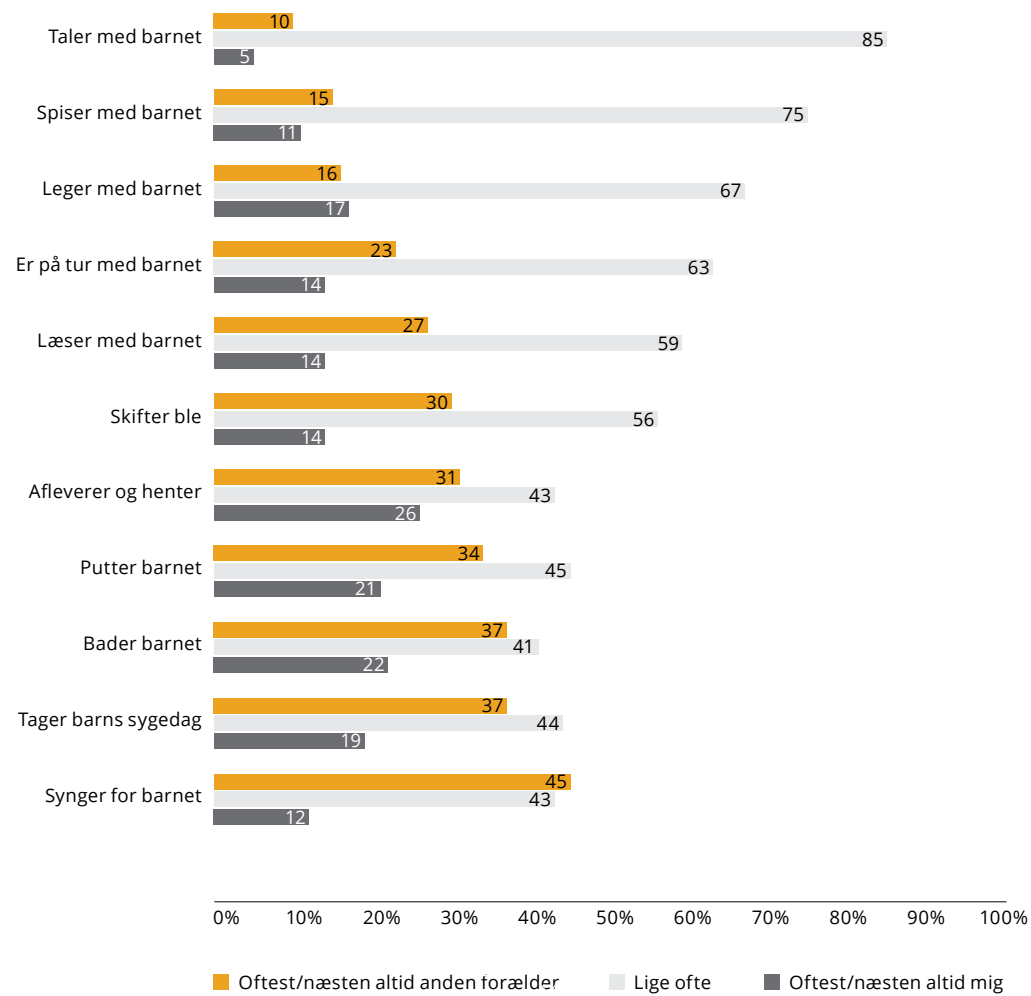
Vi ved fra forskning og andre undersøgelser, at netop uddannelsesniveau har betydning for både holdning og adfærd, når det gælder farrollen, ligestilling i hjemmet og andel af barselsorloven. Derfor skal resultaterne tolkes med forsigtighed. En række af de udfordringer, surveyen peger på, må således forventes at være endnu mere udbredte i den samlede gruppe af småbørnsfædre.

En samlet rapport om surveyen er tilgængelig på Egmont Fondens hjemmeside.



Figur 3: Hvem tager sig mest af barnet?

"Hvor ofte vil du sige, at du ...". Fædrenes svar.



Kilde: Moos-Bjerre: Fædrebarsel blandt småbørns- og kommende fædre, 2022. Se faktaboksen Om surveyen.

strømning, der er særlig fremtrædende i de nordiske lande. Se også notatet *Vidensopsamling om fars betydning for barnets udvikling og trivsel*, der ligger på Egmont Fondens hjemmeside.

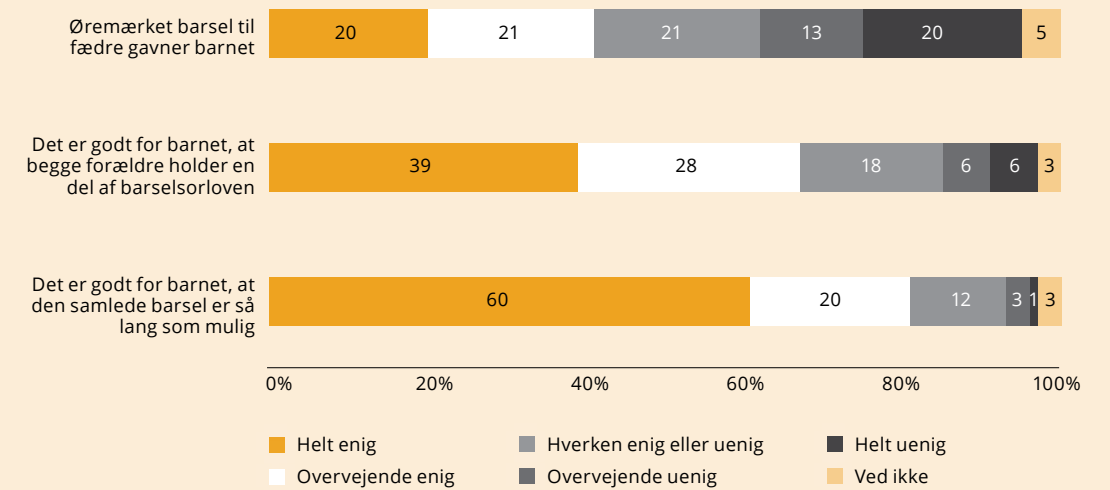
I mange familier deles forældrene da også næsten ligeligt om hverdagens aktiviteter med barnet. Når det gælder fx at tale, spise eller lege med barnet, er der ifølge fædrenes vurde-

ring nærmest fuld ligestilling mellem forældrene.

I de familier, hvor forældrene ikke deles ligeligt om hverdagens aktiviteter, er det oftere barnets anden forælder end far, som tager sig af barnet. Det gælder fx at synge for barnet, tage barnets første sygedag og skifte ble. Se figur 3.

Figur 4: Hvilken orlovsfordeling er god for barnet?

Hvor enig er du i følgende udsagn?



Kilde: Moos-Bjerre: Fædrebarsel blandt småbørns- og kommende fædre, 2022. Se faktaboksen Om surveyen.

DELTE HOLDNINGER TIL FÆDREBARSEL

Surveyen er gennemført, efter at loven om øremærket barsel til fædre blev vedtaget, men inden den trådte i kraft.

Næsten alle fædre (80 pct.) er enige i, at det er godt for barnet, at den samlede barselsorlov er så lang som mulig. Se figur 4. Det afspejler formentlig en generel holdning om, at det er godt for et lille barn at være hos sine forældre frem for at være i dagtilbud.

Men det kan også tolkes i lyset af de nye orlovsregler. Således svarer 41 pct. af fædrene, at øremærket barsel er godt for barnet, mens 33 pct. er uenige i dette. Én forklaring på mindretallets holdning kan være, at nogle er bekymrede over, at den samlede barselsorlov bliver forkortet, hvis far ikke udnytter sine øremærkede uger.



Hjælp, jeg er blevet far!

Fædres lyst til at være alene på barsel kan afhænge af, om de føler sig trygge og sikre i rollen som far. Det gør de fleste, men en del oplever usikkerhed og tvivl. Hver tredje far efterspørger rådgivning om eller inspiration til farrollen.

Det er helt naturligt at være usikker i den nye rolle, når man bliver forældre første gang. Den større sikkerhed i omgangen med barnet er noget, der kommer naturligt med tiden og erfaringen. For de fleste.

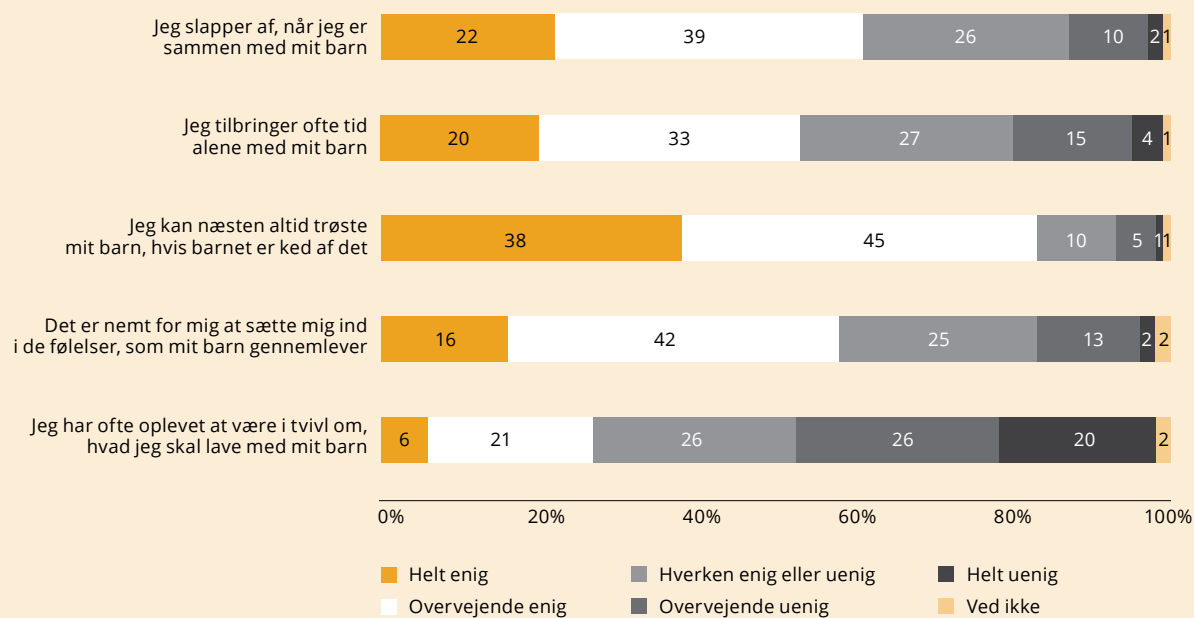
For en lille gruppe af småbørnsfædre oplever sig på forskellig vis ukomfortable eller usikre i samværet med deres barn. Det viser en survey blandt

over 1.000 fædre til børn under 6 år. Se faktaboksen *Om surveyen* på side 19.

Fædrene er blandt andet blevet spurgt om en række udsagn, der på forskellig vis indkredser, hvordan de oplever at være sammen med deres barn, fx om de slapper af, når de er sammen med barnet – og om de ofte tilbringer tid alene med barnet. Se figur 1.

Figur 1: Sikkerhed og usikkerhed som far

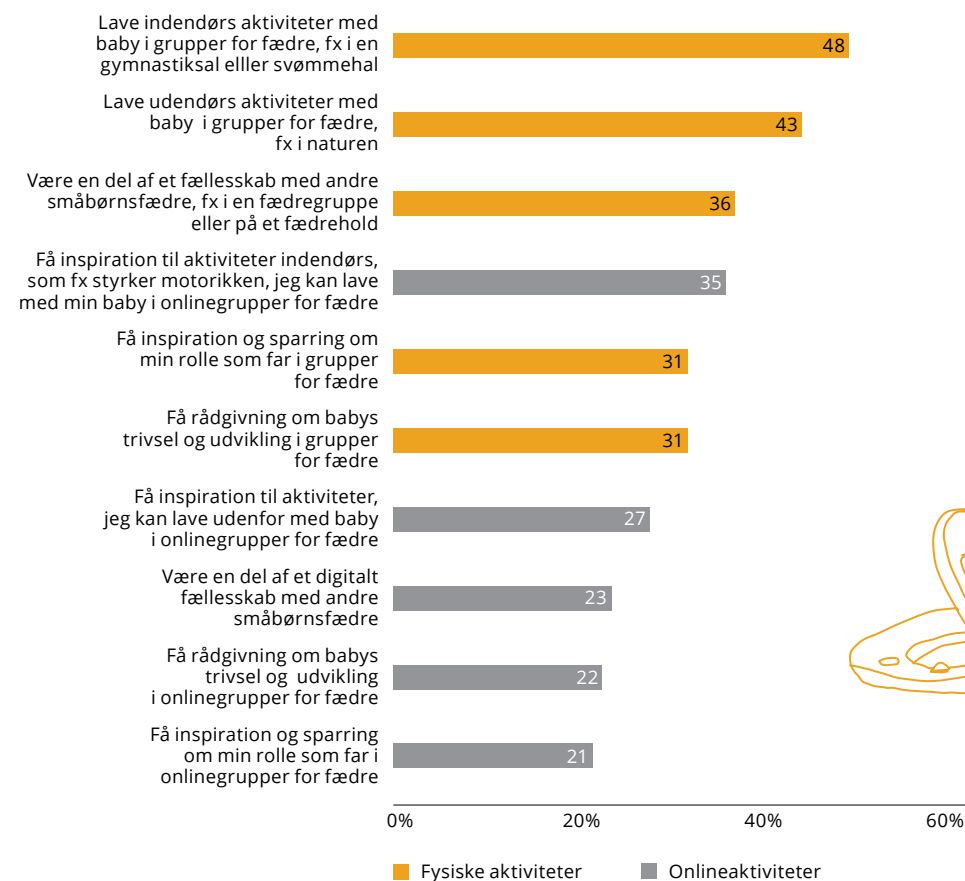
Hvor enig er du i følgende udsagn?



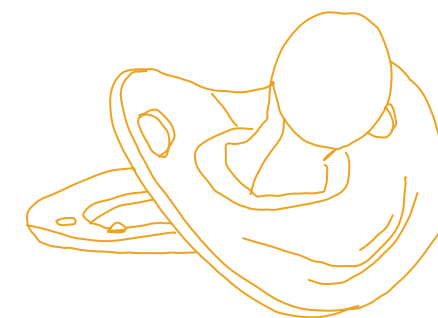
Kilde: Moos-Bjerre: Fædrebarsel blandt småbørns- og kommende fædre, 2022. Se faktaboksen *Om surveyen*.

Figur 2: Ønsker om tilbud til fædre

Andel fædre, der siger, at de har brug for tilbuddet*



Note*: Fædre, der erklærer sig "helt enig" eller "delvist enig" i, at de som far har brug for det pågældende tilbud.
Kilde: Moos-Bjerre: Fædrebarsel blandt småbørns- og kommende fædre, 2022. Se faktaboksen *Om surveyen*.



Svarene viser, at flertallet af fædrene føler sig nogenlunde sikre i deres forælderrolle, men også, at der er et mindretal, for hvem samværet ikke er så ubesværet.

Det peger på, at der er en gruppe fædre, som kan have brug for hjælp til at føle sig tilpas i rollen som forælder, herunder at være tryk ved at kunne mestre en længere barselsperiode på egen hånd.

BEHOV FOR RÅDGIVNING, AKTIVITETER OG FÆLLESSKAB

Det er meget få af fædrene (8 pct.), som har deltaget i særlige tilbud til fædre, men mange, der godt kunne tænke sig det. Hver tredje far (31 pct.)

efterspørger således inspiration og sparring om deres rolle som far eller rådgivning om babys trivsel og udvikling – begge dele i grupper, hvor de fysisk møder andre fædre. Endnu flere er interesserede i forskellige aktiviteter, som de kan lave sammen med deres baby, eller i at indgå i et fællesskab med andre småbørnsfædre, fx i en fædregruppe. Se figur 2.

Samlet set er det 80 pct. af fædrene, der efterspørger et eller flere fysiske tilbud, mens 68 pct. siger, at de har brug for en eller flere af de nævnte aktiviteter, der foregår online.

En fædregruppe havde gavnet min datter og mig



Patrick følte sig meget alene med egne psykiske udfordringer og ansvaret for datteren Isabella, da hans kæreste fik en fødselsreaktion. Han er vokset med opgaven, men har savnet andre fædre at spejle sig i.

Patrick ville ønske, at han havde sagt ja, da han som ny far blev tilbudt at deltage i en fædregruppe – og at sundhedsplejersken havde været mere tydelig om, at hans deltagelse kunne være værdifuld for både ham og hans datter.

– Set i bakspejlet havde det været godt for min datter og for mig, hvis jeg sammen med andre fædre havde kunnet vende farrollen og nogle af de ting, der skete for mig, da jeg blev far.

GØR DET NEMT FOR OS FÆDRE

Da han for tre år siden som 25-årig erfarede, at han skulle være far, følte han sig ikke klar til det kæmpe ansvar. Han ville gerne først have haft en uddannelse og styr på sine psykiske udfordringer. Men hans kæreste ville gerne være mor, og sådan blev det.

– Jeg havde noget, som nok var angst, stress og depression, og som betød, at jeg nogle måneder ind i graviditeten måtte sygemelde mig. Jeg endte med at blive afskediget og har ikke haft job siden, bortset fra herhjemme. Ubevidst trak jeg min også meget fra vennegrupper, så jeg var og er stadig ret alene med det at være far.

Han fik efter sin datters fødsel tilbud om en fædregruppe, men takkede nej, og det fortryder han i dag:

– Sundhedsplejersken var generelt supergod og spurgte også ind til mig, men hun kunne godt have været lidt mere vedholdende om, at en fædregruppe ville komme min datter og mig til gode. For jeg ville og vil gøre alt, hvad jeg kan, for at min datter har det godt.

Bare at få udleveret en pjece om fædregruppe ville have være hjælpsomt, vurderer Patrick:

– Jeg og sikkert også andre mænd skal prikkes lidt til. Ellers tænker jeg, at "det går nok", udskyder og glemmer det så. Men hvis jeg stod med noget på skrift, og det var let at melde sig, var jeg måske blevet motiveret til at dukke op.

Jeg har udviklet mig helt vildt ved at blive far. Min datter skal være stolt af mig, og jeg vil være et forbillede for hende, så jeg gør mig meget umage.

Patrick

Patrick udviklede tidligt et meget tæt forhold til sin datter, da han i en periode stod alene med ansvaret for hende.



Da Patrick erfarede, at han skulle være far, følte han sig ikke klar til det kæmpe ansvar. I dag er hans bånd til datteren Isabella meget tæt.

BLEV BÅDE FAR OG MOR

På grund af Patrick og hans kærestes psykiske udfordringer fik familien ekstra mange besøg af sundhedsplejersken i Isabellas første leveår. Det var en vigtig tryghed at høre sundhedsplejersken sige, at datteren trivedes, husker Patrick. De blev også del af en efterfødselsgruppe for sårbare forældre, men han og kæresten faldt ikke til i gruppen.

– Vi fik noget information og lærte nogle lege, vi kunne lege med Isabella, hvilket var fint nok, men vi følte ikke fællesskab med de øvrige forældrepar, som virkede noget mere sårbare.

Knap et år efter datterens fødsel udviklede Patricks kæreste en egentlig depression, og det betød, at Patrick stod alene med hele ansvaret for sin datter.

– Jeg blev både far og mor for min datter, og sådan er det stadig. Hun ville trøstes og puttes af mig, og indtil hun startede i vuggestue, kunne jeg ikke gå fra hende i bare ti minutter, bortset fra når min egen mor kom. Hun aflaster en dag om ugen og er den eneste, som kan tage 100 procent over. Isabella elsker sin farmor.

At have tilbragt så meget tid sammen med sin datter, mens hun er lille, har været en fantastisk gave, oplever Patrick.

– Min kæreste kunne desværre ikke amme, så jeg gav min datter sutteflaske den første tid, så vi fik virkelig god kontakt lige fra starten. Det var helt fantastisk. Jeg ønsker for alle fædre, at de får god tid til at sidde eller ligge med deres baby og have den helt tætte, tidlige øjenkontakt med deres barn. Hvis barnet ammes, kan mor måske nogle gange malke ud, så far også får den mulighed.

VIL VÆRE FORBILLEDE

Det nære og tidlige samvær har skabt et meget stærk bånd mellem far og datter, som vil være for resten af livet, vurderer Patrick. Men det har ikke været uden udfordringer. Han har også ofte følt sig meget udfordret i far-rollen, fortæller han:

Jeg ønsker for alle fædre, at de får god tid til at sidde eller ligge med deres baby og have den helt tætte, tidlige øjenkontakt med deres barn.

Patrick

– Jeg har udviklet mig helt vildt ved at blive far. Min datter skal være stolt af mig, og jeg vil være et forbillede for hende, så jeg gør mig meget umage. Men jeg bekymrer mig også meget og bliver let usikker på, om jeg gør det godt nok som far.

Det bekymrer ham blandt andet, om det påvirker datterens trivsel på den lange bane, at stemningen i hjemmet nogle dage ikke er god.

– Når jeg ikke har så meget overskud, får jeg kortere lunte og kan blive lidt kort og kontant. Sådan var min bonusfar, og den adfærd slås jeg nu selv med, og den gør min lille pige urolig. Når det sker, stopper jeg mig selv og forsøger at finde tilbage til den far, jeg gerne vil være.

Sin egen biologiske far har han aldrig kendt:

– Det havde været rart med et godt forbillede som støtte, når jeg bliver udfordret som far. Heldigvis har jeg en mor, som jeg har fået kærlige sider fra, og jeg har også fået støtte fra min bonusfar.



Patrick var nødt til at give sin datter sutteflaske den første tid, og det gav dem en god kontakt lige fra starten.

Svært for mange at finde deres rolle som far

Rollen som far kræver selvtillid og tro på, at man er vigtig for barnet og kan bidrage med noget vigtigt. Den følelse savner mange fædre i udsatte positioner ifølge en ny interviewundersøgelse. De vil gerne have hjælp – på deres egne præmisser.

At blive og være far er meget glædeligt og betydningfuldt – også hvis man befinder sig i en udsat position, der kan udfordre relationen til barnet. Men disse fædre oplever sig i barnets første leveår ofte usikre i rollen og mest som en slags praktisk hjælper for mor og barn. Hverken deres betydning for barnet eller muligheden for at tage fædrebarsel er noget, de overvejer. Det viser en ny interviewundersøgelse blandt fædre i udsatte positioner, der er gennemført af Socialt Udviklingscenter, SUS, for Egmont Fonden.

SUS har udvalgt og interviewet 17 småbørnsfædre i livsomstændigheder, som potentielt har kunnet være en udfordring i relation til at blive og være far, fx sygdom, misbrug, arbejdsløshed eller fødselsdepression. Fædrene er blevet spurgt om, hvordan de oplever at blive far – under graviditeten og i barnets første leveår – og hvad der er af glæder og vanskeligheder i at få en tæt tilknytning til barnet. De har også fortalt om deres møde med de sundhedsprofessionelle og deres syn på at tage orlov. Se også faktaboksen *Om interviewundersøgelsen*.

STOLTE OG USIKRE

Fædrene fortæller, at de har følt stor stolthed og glæde over deres barn, lige fra den dag barnet blev født. "Det betyder meget for dem at være fædre. De fortæller stolt om deres børn, og samtlige fædre ønsker at involvere sig i deres børns liv," skriver SUS.

En far siger det således: "Da jeg så den lille. Altså, i mine arme med dyne rundt om, og vi gik ind på den stue, vi skulle være på. (...) Det var følelsen af at blive voksen. (...) Også følelsen af 'her er noget, som er værd at holde sig i gang med. Der er noget, man elsker her'. Du går ikke bare ud og drikker bajere hver weekend."

Samtidig går det igen i fædrenes beretninger, at de, mens deres barn er lille, føler sig usikre på, om de er far på den rigtige måde. De føler sig mindre vigtige for deres lille barn end barnets anden forælder.

"For mange af fædrene er hverdagen i barnets første leveår kendetegnet ved, at det er svært at finde ind i den nye rolle og hverdagsliv," skriver SUS.

Om interviewundersøgelsen

"Fædre i udfordrende livsomstændigheders syn på barsel og farrollen – Indsigter fra en kvalitativ undersøgelse" er udarbejdet af Socialt Udviklingscenter (SUS) for Egmont Fonden i perioden februar – april 2022.

Undersøgelsen sætter fokus på muligheder og barrierer for, at fædrene

skaber en tidlig tilknytning til deres børn, fx i forbindelse med orlov.

Den bygger på interview med 17 fædre, der har børn under tre år. Fælles for dem er, at de er i en udsat position, der potentielt kan udfordre deres relation til barnet. Det kan fx være psykisk sårbarhed, hård opvækst, arbejdsløshed, misbrug, minoritetsbaggrund, skilsmisse, tidligt forældreskab – eller en kombination af flere af disse forhold.

Citaterne i artiklen stammer alle fra interviewundersøgelsen, men er i nogle tilfælde forkortet og let sprogligt tilrettet.

Rapporten om interviewundersøgelsen kan findes på Egmont Fondens hjemmeside.



Fire indsigter

I undersøgelsen fremhæves følgende fire pointer som typiske for de interviewede fædre:

- Det betyder meget for dem at være blevet far.
- De oplever sig som en mindre vigtig forælder end deres partner.
- De føler sig alene med egne udfordringer i farrollen.
- Når de tager barsel, er det primært for at hjælpe til i hjemmet.

FØRST FAR FRA FØDSELN

Fædrene fortæller, at de har haft svært ved at forholde sig til farrollen, indtil deres barn blev født, men at de bestræbte sig på at deltage i møder med det offentlige sundhedssystem, også i graviditeten. Særligt scanninger oplever fædrene som vigtige.

"Jeg deltog så meget som muligt i scanninger og jordemoderbesøg. Og fødselsforberedelse og sådan noget. Man får tanken 'okay, det er faktisk ved at være snart'. Når du så kommer ud, og snakken går på noget andet, så er det sådan 'nåh ja, det sker jo, når det sker', og så tænker man ikke rigtig videre over det."

Nogle fædre spurgte deres nærmeste venner med små børn om deres erfaringer med at blive far og om fødslen – men først i ugerne op til fødslen:

"Jeg har en ven med fire børn. Jeg sagde til ham: Fortæl mig 'how to dad'. Vi snakkede en hel aften ... Jeg blev ramt og tænkte 'det kan jeg ikke, vi bliver nødt til at aflyse det'. Det var otte dage inden fødslen."

Inden fødslen brugte fædrene ikke tid på at læse om børns udvikling og forældreskab, selv hvis de havde fået skriftligt materiale af deres sundhedsplejerske. Materialet blev først brugt, når barnet var født, og primært til at slå op i, når de var usikre på noget konkret.

MORS SUNDHEDSPLEJERSKE

Det bliver til gengæld pludselig meget virkeligt for fædrene at være far, når deres nyfødte barn ligger i deres arme, fortæller de. Og i barnets første leveår prioriterer fædrene især deres energi på at hjælpe på måder, som de oplever er til gavn for familien som helhed, fx ved at aflaste mor om natten og ved at tjene penge til husholdningen.

Fædrene ser ikke sig selv som lige så vigtige omsorgspersoner for deres barn som mødrene, konstaterer SUS. Og flere fædre giver udtryk for, at det også er det indtryk, de har fået i mødet med fx jordemødre og sundhedsplejersker.

I disse møder oplever fædrene generelt, at deres tilstedeværelse er accepteret, men at der ikke her er fokus på deres rolle eller betydning for barnet. Ifølge flere handler det i bedste fald kun om, hvordan de som fædre kan understøtte moren.

Fædrene betragter typisk ikke sundhedsplejersken som barnets eller familiens, men overvejende som morens hjælper, og det er også altid mødrene, der har kontakten med sundhedsplejersken og andre sundhedsprofessionelle. En far beretter, at han måtte opspore "morens sundhedsplejerskes" telefonnummer via kommunens hjemmeside, da han havde behov for at dele en bekymring om morens psykiske trivsel.

"Fædrene er i graviditeten og det første leveår i overvejende grad uden for kontakten med det offentlige sundhedssystem om deres børn," skriver SUS.

SPILLER ANDENVIOLIN

I hverdagen oplever de interviewede fædre sig også som mindre vigtige for deres barn end mødrene.

"I familierne agerer mødrene ofte eksperter på, hvordan man er sammen med børnene. Flere fædre oplever, at de må følge mors anvisninger og mister deres selvstændighed i rollen som omsorgsperson," skriver SUS.

Mange af fædrene fortæller, at de er eller har været usikre på, om de "gør far rigtigt".

"Fædrene har internaliseret forståelsen af faren som 'andenviolin', som de møder i hjemmet og i sundhedssystemet," konstaterer SUS. Mange af fædrene giver udtryk for,

Jeg har en ven med fire børn. Jeg sagde til ham: Fortæl mig 'how to dad'. Vi snakkede en hel aften ... Jeg blev ramt og tænkte 'det kan jeg ikke, vi bliver nødt til at aflyse det'.

Far i undersøgelsen

at de finder tryk i, at moren til barnet har sat sig ind i, hvordan man skal være sammen med en nyfødt og kan give den viden videre. Men for andre har rollen som andenviolin den konsekvens, at de trækker sig fra familien, da de føler, at de hele tiden gør noget forkert og mister deres selvstændighed som omsorgsperson.

En far udviklede et misbrug: "Det var meget på morens præmisser, og det var alt, hvad hun sagde, at jeg skulle gøre, og alt, hvad jeg gjorde, var forkert, følte jeg ... Til sidst endte jeg faktisk ud i et misbrug."

Han deltog senere i en fædregruppe, hvor han fandt tryk i sin rolle som far ved at spejle sig i, hvordan andre fædre var sammen med deres børn. Han begyndte at sige til og fra over for moren til sit barn og fandt ud af, hvordan han gerne ville agere som far.

Der er også fædre, det rammer hårdt at opleve, at deres lille barn afviser dem. At de ikke må skifte ble, give flaske eller putte barnet. "For enkelte fædre bliver det den sidste dråbe, der skubber dem ud i depression eller overvejelser om at gå fra moren og barnet. De føler sig bekræftet i ikke at slå til som forældre," skriver SUS.

En far fortæller: "Jeg begyndte at få det dårligt, og det var bare ikke sjovt at skulle hjem til et sted, hvor man ikke følte sig til nytte ... Jeg måtte ikke give ham mad og måtte ikke skifte hans ble ... Så til sidst var alting bare lige meget ... Der var jo flere gange, jeg sagde til mig selv, da jeg kørte på arbejde, at nu er det slut. At nu går jeg fra hende, og så må hun tage sig af ham, fordi jeg kan ikke mere ..."

FAR KLARER DET SELV

Fædre fortæller, at de går alene med deres vanskeligheder i farrollen og føler, at de selv skal løse dem. I mødet med de sundhedsprofessionelle finder mange det upassende at sætte fokus på sig selv som far og svært at være åbne om deres problemer.

Fædre siger næsten samstemmende, at de enten ikke selv eller kun i meget begrænset omfang har bragt deres

egne problemer op i samtalerne med de sundhedsprofessionelle. En af dem siger:

"Det er jo utrolig følsomt. Du åbner dig ikke bare op sådan der: 'Jeg føler mig trist og har selvmordstanker'. Det gør du ikke. Det gør man ikke til en sundhedsplejerske. Det gør man kun til de nære venner."

Flere fortæller, at de havde en fornemmelse af, at de godt kunne have fået hjælp, hvis de havde presset på for det. Men at de ikke oplever møderne med det offentlige sundhedssystem som et rum for deres problemer. De accepterer det som naturligt, at de møder primært handler om moren og barnet og i næste række det fælles familieliv.

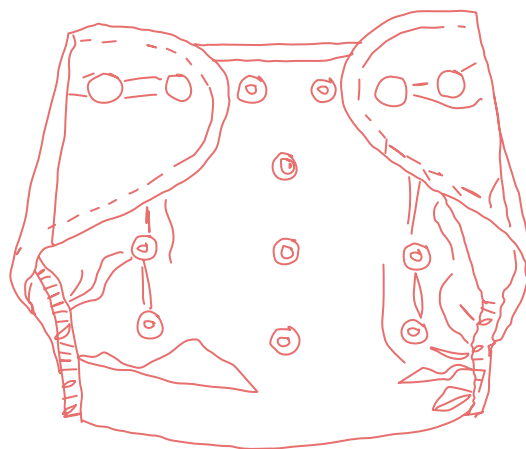
FORA UDEN MOR

Anderledes åbne er flere af fædre på tomandshånd med sundhedsplejersken. En far beskriver, hvordan familiens sundhedsplejerske kort efter fødslen hev ham til side og spurgte direkte ind til, hvordan han havde det som far. Det havde været overvældende for ham, og først da gik det op for ham, hvor fysisk og psykisk ramt han var af den meget svære fødsel, de havde været igennem. Det var vigtigt for ham, at sundhedsplejersken ikke havde spurgt ham foran hans kone, som havde haft det endnu sværere end ham.

Flere fædre peger på, at de ville være mere tilbøjelige til at være åbne om egne vanskeligheder tidligere, hvis de var blevet spurgt, uden at moren var til stede.

Fædre erindrer ikke at være blevet præsenteret for tilbud henvendt til dem – selv når de har fortalt om efterfødselsreaktioner, depressioner, tidligere problemer med misbrug og bekymring for igen at havne i misbrug.

Således forklarer en del af fædre, at de i højere grad søger hjælp og støtte uden for sundhedssystemet. Nogle bruger nære venner i samme situation, men flere af fædre fortæller, at de ikke har et netværk, hvor de kan spejle sig i andre fædre. Unge fædre fortæller, at de har følt sig isolerede i farrollen, da de typisk har været den første i omgangskredsen til at blive far.



Syv veje til en bedre hjælp

Ud fra interviewene giver SUS følgende syv bud på, hvad fx professionelle bør tænke over, hvis de gerne vil hjælpe nybagte fædre i udsatte positioner:

- Forstå og tal til fædre som ligeværdige forældre.
- Hjælp fædre til at finde tryk i farrollen.
- Lav indsatser, der er målrettede fædre.
- Invitér og opsøg fædre – de vil gerne, men skal måske puffes lidt.
- Husk, at fædre er mest motiverede lige omkring fødslen.
- Støt også partneren, når en forælder har en efterfødselsreaktion.
- Skab rum til at tale med fædre om deres vanskeligheder.

FÆDRENETVÆRK, JA TAK

Fædre forklarer, at dybere samtaler om farrollen forudsætter, at de kan spejle sig i samtalepartneren. Fædre, der ikke har den type samtalepartner i eget netværk, peger på muligheden for at indgå i netværk med andre fædre og familier. De vurderer, at det ville give dem større selvsikkerhed og tro på, at de som fædre gør et udmærket stykke arbejde og gerne må have holdninger til, hvordan barnet skal opdrages og bedst bliver passet.

De fædre, som er blevet præsenteret for fællesskaber for nybagte familier eller særligt for fædre, finder kun i meget begrænset omfang selv vej dertil. De fædre, som er kommet afsted, har ofte haft en vedholdende sundhedsplejerske eller partner, der har presset på, fortæller de. En far siger:

"Der kunne nok godt være noget mere inddragelse fra sundhedsplejersken. I form af at gøre opmærksom på, hvad er der af tilbud, du kan lave med dit barn sammen med andre mænd. For ja, vi kunne godt tage i mødregruppe, men det kommer ikke til at ske."

De fædre i undersøgelsen, der faktisk har deltaget i grupper for fædre, er alle positive. De oplever, at det har gjort dem mere selvsikre i rollen som far. De har fået en bedre forståelse af, hvordan man er sammen med et helt lille barn, og hvilke aktiviteter de kan lave sammen. Men det vigtigste ved at deltage i grupperne har været muligheden for uformelt at dele erfaringer med andre i tilsvarende situationer, forklarer fædre.

ERFARING GØR FÆDREORLOVEN MERE ATTRAKTIV

Fædre siger typisk, at de ikke var interesserede i tage barsel, da deres barn var helt lille. De forklarer fx, at de bekymrede sig for, hvordan de skulle få tiden til at gå på barslen, og at de følte sig usikre på at skulle være alene med barnet i lang tid. Nogle af fædre finder det svært at danne relation med deres barn, før det er stort nok til at gå og være mere aktivt.

En far siger: "Det skulle jo nok gå, men jeg er jo bange for, at jeg ville kede mig i og med, at jeg ikke er bedre til at fordybe mig i leg. Det er en stor frygt-faktor for mig faktisk."

Når fædre taler om og beslutter sig for orlov, sker det i udpræget grad ud fra økonomiske og praktiske argumenter. De fædre, som har taget barsel ud over de første to uger efter fødslen, har primært gjort det for at få hverdagen og familien til at fungere. Ingen af fædre i undersøgelsen henviser selv til, at det er godt for barnet eller for relationen mellem far og barn.

Der er dog tegn på, at fædre ændrer syn på at tage fædrebarsel, i takt med at de får praktisk erfaring med at være alene med deres barn. Undersøgelsen viser, at fædre, der har fået deres andet barn, i højere grad afsøger mulighederne for at kunne tage barsel. De taler om, at de gerne vil bruge mere tid med deres barn, og ser det som en grund til holde barsel med deres næste barn.

En far forklarer, at han ønsker at tage orlov med sin anden datter:

"Vi har snakket om, at jeg skulle tage den sidste del af barslen, og det vil jeg rigtig gerne. Med den første, hvor jeg ikke var der så meget de første måneder, gik jeg glip af så meget. Det første smil, den første tand. Når hun kommer i den alder, sådan 6-7 måneder, er der en mulighed for, at det er mig, der ser, at hun vil rejse sig op, kravle første gang eller gøre et eller andet første gang."

Fædre, som har holdt orlov i længere tid, fortæller, at de ikke ville have undværet det. Det gælder blandt andet en far, som er skilt fra sin datters mor. Han holdt lang fædrebarsel med sin datter, som bor hos sin mor:

"Alle hverdage kom jeg hjem til moren halv ni og havde så Astrid til klokken fem. Så cyklede jeg hjem. Det var super underligt, men jeg ville ikke have været den tid foruden, fordi de måneder var super gode for mig, altså jeg fik en virkelig god tilknytning til min pige."

Fædrenes tilgang til barsel

I interviewundersøgelsen blandt fædre i udsatte positioner fremhæves følgende fem tendenser i synet på at tage orlov:

- Ikke alle fædre har lyst til at tage orlov – heller ikke selv om orloven ellers går tabt.
- Fædre lægger vægt på, at orloven skal hænge økonomisk sammen for familien.
- Når fædre tager barsel, er det ofte for at aflaste moren og være en praktisk hjælp for familien.
- Fædre træffer sjældent beslutning om barsel ud fra, at det gavner barnet eller deres relation til barnet.
- Fædre, der én gang har prøvet at være far, har mere lyst til at tage længere barsel med deres næste barn.



Jeg har fået selvtillid som far

En god fædregruppe og engagerede sundhedsplejersker hjalp Michael til at stortrives i farrollen, som han med egne ord "drønedede ind i som en 20-årig rod."

Michael var komplet uforberedt på farrollen, da hans første datter, Lilly, blev født for to år siden. Han deltog i gaderæs hver weekend, tog med vennerne på fodboldture rundt i landet og gik ikke af vejen for et slagsmål.

– Jeg var med til scanning og jordemoderbesøg før fødslen. Alligevel gik jeg fra fuld smadder til totalt stopklods, da Luna blev født. Det skift til at blive far er jeg dybt taknemmelig for, for jeg er bare så glad for hende. Men det var også meget voldsomt, og jeg havde brug for al den hjælp, jeg fik.

FÆDRE MED NUL ERFARING

Han talte ikke dengang med sine venner om at være blevet far. De kunne ikke sætte sig ind i det, følte han. Det kunne til gengæld de øvrige deltagere i en fædregruppe, han kom med i. Gruppen er del af indsatsen "Familien i Vækst", et tilbud i Thisted Kommune til unge og udsatte førstegangsførelse med behov for støtte i den tidlige nære tilknytning til barnet. Se også faktaboksen om tilbuddet.

– Det var rent ud sagt fantastisk at være med i en fædregruppe og møde andre unge, der også lige var blevet far og havde samme erfaring – det vil sige nul.

Fædregruppen mødtes blandt andet om at spille fodbold og sad i en skov med bål og delte erfaringer og tips om at få deres børn til at sove og den slags, fortæller Michael:

– Vi kunne også brokke os lidt over vores koner og kærestere. Det var rart at tale om alt, og vi havde det helt vildt sjovt.

Familien i Vækst

Tilbuddet "Familien i Vækst" i Thisted Kommune har som mål at mindske negativ social arv i særligt sårbare familier med helt små børn. Det sker via en tidlig tværfaglig indsats med fokus på den tidlige tilknytning mellem barnet og dets primære omsorgsgivere. Begge forældre er ligeligt prioriterede.

Tilbuddet, som har eksisteret siden 2014, retter sig mod kommende og nye mødre og fædre med spædbørn op til ét år, som er berørt af en eller flere af følgende faktorer:

- Unge/sårbare førstegangsførelse forældre, herunder enlige forældre.
- Sårbare gravide og nybagte familier med anden etnisk baggrund, der forstår og taler dansk.
- Socialt belastede forældre med problematikker som fx psykisk sygdom, tidligere misbrug, arbejdsløshed, skilsmisse m.m.

I indsatsen indgår:

- Hyppige hjemmebesøg af sundhedsplejerske og/eller pædagog.
- Styrkelse af samspil og kommunikation i familien ved hjælp af Marte Meo-tilgangen, hvor der er fokus på familiens ressourcer.
- Tæt sparring med de forskellige fagpersoner, der er tilknyttet familien.
- Konkret hjælp til at imødegå usikkerhed i forbindelse med kontakt til det offentlige system.
- Mulighed for at deltage i gruppetilbud med henblik på at skabe netværk.
- Mulighed for at afprøve nogle af lokalsamfundets/fritidslivets tilbud til småbørnsfamilier.

Han og Lilly og resten af fædregruppen deltog også i babysvømning – igen uden mødre. Michael fik et stort løft til selvtilliden ved at stå der i svømmehallen med Lilly, husker han.

– Det var et enormt selvtillidsboost at mærke, at jeg faktisk godt kunne klare det, uden at Lillys mor behøvede at være indblandet og lige kunne tage over.

FAR ER MIT FORBILLEDE

Fædregruppens sammenkomster var arrangeret af den kommunale sundhedspleje, som også deltog i møderne. I det hele taget oplevede Michael at få støtte fra "vanvittigt dygtige sundhedsplejersker".

– Vi havde især én sundhedsplejerske, Merete, som virkelig spurgte ind til mig, og hvordan jeg havde det, og det var jeg super glad for. Jeg følte nærmest, at jeg kunne ringe døgnet rundt.

Lillys mor var også kun 20 år, da Lilly blev født, og havde ikke lyst til en almindelig mødregruppe sammen med mødre, der var ældre og mere erfarne. Hun kom derfor i en mødregruppe med andre unge mødre via tilbuddet Familien i Vækst, der også arrangerede babysang, hvor Michael og fædregruppens øvrige medlemmer sammen med deres børn og mødrene sang om og til deres babyer. Se også faktaboksen *Familien i Vækst*.

Michael er lige blevet far for anden gang og føler sig på langt sikrere grund, end da storesøster Lilly ankom.

Det var rent ud sagt fantastisk at være med i en fædregruppe og møde andre unge, der også lige var blevet far og havde samme erfaring – det vil sige nul.

Michael

– Det var ret rørende at sidde i en kreds og sanse og synge sammen om vores børn. Bedsteforældre var også velkomne til babysang, og min far var med engang. Han er et vigtigt far-forbillede for mig. Det var altid ham, jeg tumlede rundt med, mens min mor tog sig af det praktiske, så jeg siger tit efter at gøre som ham som far, og Lilly elsker sin farfar.

FRA MORSYG TIL FARS PIGE

At deltage i 'Familien i Vækst' har været et kæmpe rygstød for ham som far og har gavnet hele familien, vurderer Michael:

– Det har styrket både mig, min kone og ikke mindst vores piger. Jeg vil næsten påstå, at det har gjort mig til et nyt menneske, og jeg synes helt sikkert, at alle kommuner burde have sådan et tilbud til både mødre og til førstegangsfædre, som måske ikke har så meget selvtillid i farrollen.

Den erhvervede selvtillid som far betød, at Michael tog det ret roligt, da Lilly på et tidspunkt kun ville have sin mor.

– På et tidspunkt var Lilly mest knyttet til sin mor, men fordi jeg havde fået selvtillid som far, blev jeg ikke urolig og tænkte, at jeg ikke duede. Jeg sørgede for at forblive nærværende og greb så chancen, hver gang Lilly ville mig, og nu er hun nærmest fars pige, siger han og ler.

Michael så ingen grund til at tage mere barsel med Lilly end de to uger lige efter fødslen. I dag ser han anderledes på fædrebarsel:

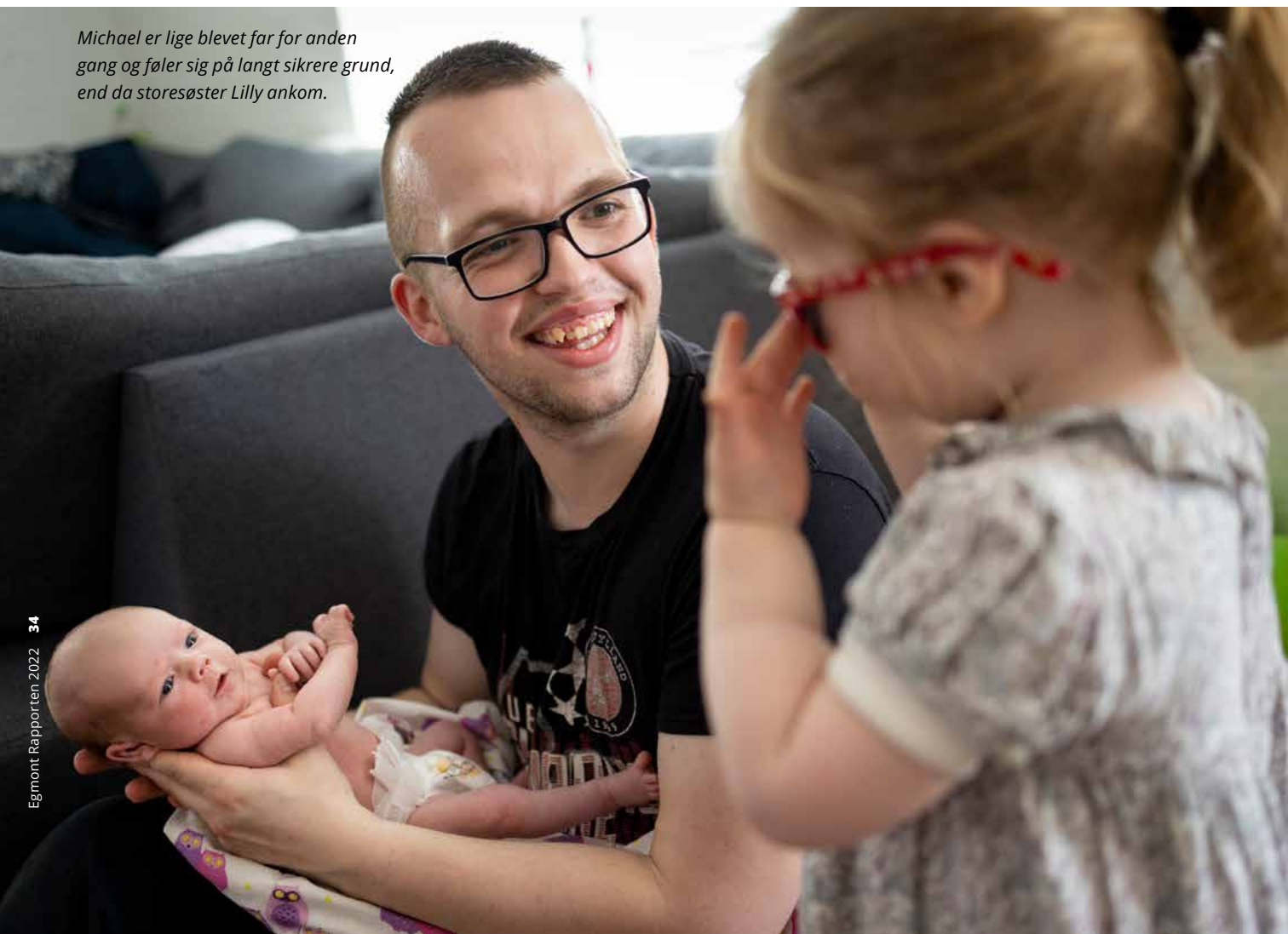
– Da jeg fik Lilly, så jeg det som mit vigtigste bidrag til hende og familien, at jeg gik på arbejde og tjente penge, da det er mig, der tjener mest. Jeg arbejdede langt væk, da hun var helt lille, og savnede hende helt vildt. Nu er jeg åben for, at vi kan omprioritere vores økonomi, så jeg får mere barselstid med vores nyfødte, Luna. Jeg forstår, hvor værdifuld den tid er for mig og for hende.



Michael har fået stor selvtillid i sin rolle som far, og det tilskriver han ikke mindst deltagelsen i Thisted Kommunes tilbud "Familien i Vækst".

Da jeg fik Lilly, så jeg det som mit vigtigste bidrag til hende og familien, at jeg gik på arbejde og tjente penge ... Jeg arbejdede langt væk, da hun var helt lille, og savnede hende helt vildt.

Michael



Sundhedsplejen skal også være fars

I mødet med sundhedsplejerske og jordemoder oplever en del fædre sig overflødige eller oversete. Sundhedsplejerskerne bekræfter i en rundspørge, at mange fædre falder fra i forløbet. Vi skal være bedre til at inddrage fædre helt fra starten, erkender sundhedsplejerskernes formand.

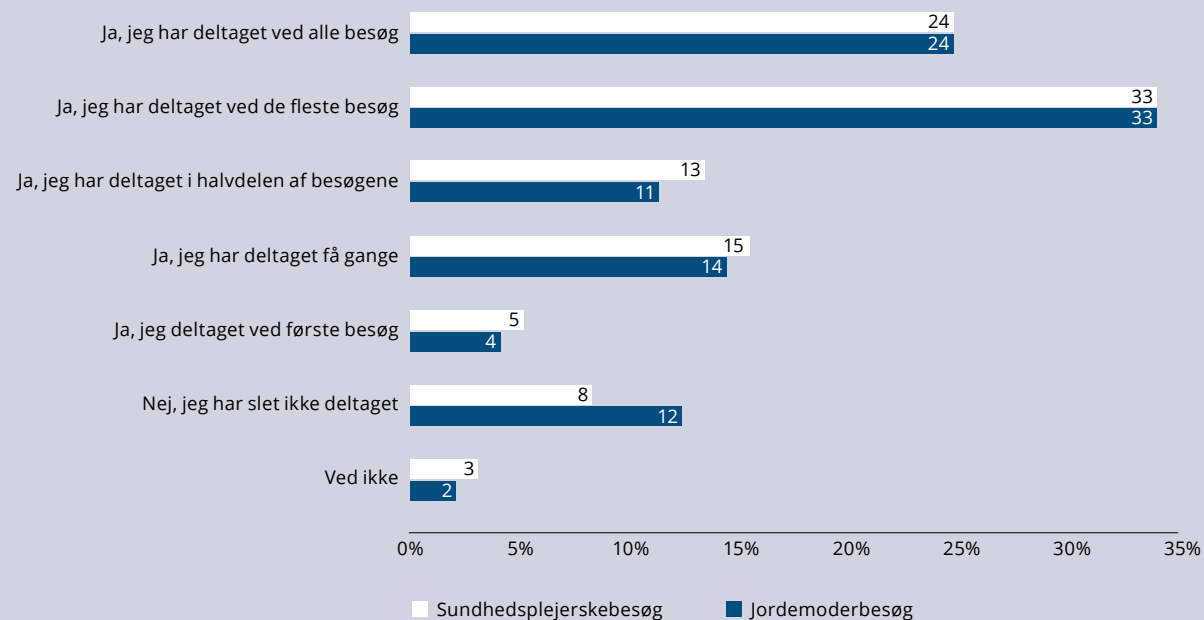
Både jordemoder og sundhedsplejerske mødes med de kommende og nybagte forældre for at give dem og barnet en god start på forældrelivet. Men langt fra alle fædre føler, at møderne med de sundhedsprofessionelle også

er til for dem, og en del fædre deltager slet ikke eller kun i begyndelsen af forløbet.

Det viser en survey blandt over 1.000 fædre til børn under 6 år. Se faktaboksen *Om surveyen* på side 19.

Figur 1: Fædres deltagelse i møder med jordemor og sundhedsplejerske

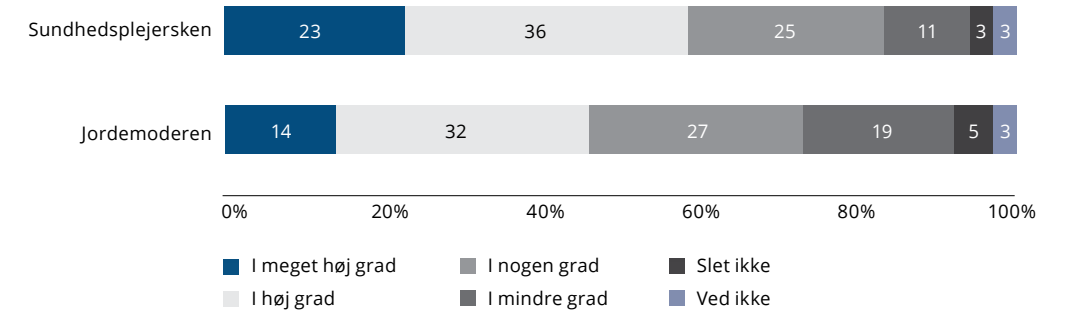
Møder med jordemoder under graviditeten og møder med sundhedsplejerske efter fødslen



Kilde: Moos-Bjerre: Fædrebarsel blandt småbørns- og kommende fædre, 2022. Se faktaboksen *Om surveyen* på side 19.

Figur 2: En dialog med begge forældre?

"I hvilken grad vil du sige, at sundhedsplejersken/jordemoderen henvendte sig til dig som far i lige så høj grad som til barnets anden forælder?"



Kilde: Moos-Bjerre: Fædrebarsel blandt småbørns- og kommende fædre, 2022. Se faktaboksen *Om surveyen* på side 19.

Flertallet af fædre oplyser selv, at de har deltaget i alle eller de fleste møder med hhv. sundhedsplejersken og jordemoderen. Men for begge typer af møder er der et stort mindretal på 28-30 pct. af fædre, som siger, at de enten "slet ikke" har deltaget eller kun har været med "ved det første besøg" eller "få gange". Se figur 1.

Som årsag til slet ikke at deltage ved møder med sundhedsplejersken angiver hver tredje far, at der ikke var behov for deres tilstedeværelse. 23 pct. svarer, at de ikke ville tage fri fra arbejde, 14 pct. at de ikke kunne få fri.

Blandt de fædre, som har været med til et eller flere møder, mener flertallet, at de bliver inddraget på linje med moren. Det gælder i høj eller meget høj grad for 59 pct. af fædre i mødet med sundhedsplejersken og for 46 pct. i mødet med jordemoderen. Men der er et mindretal på hhv. 14 pct. og 24 pct., som i mindre grad eller slet ikke føler sig ligeværdigt behandlet. Se figur 2.

Det kan hænge sammen med, i hvor høj grad fædre oplever, at "farspecifikke emner" er på dagsordenen ved disse møder. Fx mener kun cirka hver tredje far i høj eller meget høj grad, at der på møderne med sundhedsplejersken er blevet talt om "relationen mellem dit barn og dig" eller "din rolle som far". Meget få (hver sjette) mindes, at fordelingen af barsel i høj eller

meget høj grad har været et tema på møderne.

Og selvom det anslås, at næsten hver tiende far oplever en efterfødselsreaktion, mener kun én ud af fire fædre, at der i høj eller meget høj grad har været talt om den slags med sundhedsplejersken. Se figur 3. Endnu færre fædre oplever, at disse spørgsmål har været på dagsordenen til møderne med jordemoderen.

FAR ER LIGE SÅ VIGTIG

I en ny rundspørge bekræfter sundhedsplejerskerne billedet af, at fædre bliver sjældnere deltagere ved møderne, efterhånden som barnet bliver større. Næsten alle fædre deltager ved mødet i den første uge efter fødslen. Men derfra falder tilslutningen, og når barnet er over to måneder, hvor mange fædre er tilbage på arbejde, bliver der længere og længere mellem de besøg, hvor far deltager. Se også faktaboksen *Om rundspørgen blandt sundhedsplejersker*.

Til gengæld kan næsten ingen af sundhedsplejerskerne i rundspørgen genkende, at de skulle fokusere mere på mor og overse far og hans betydning. De er fuldstændig enige om, at de ved besøgene er meget opmærksomme på at inddrage far og også tale om hans rolle, samt at de fokuserer lige meget på mor og far, når de kommer i hjemmet.

Om rundspørgen blandt sundhedsplejersker

Rundspørgen er gennemført af analysebureauet Moos-Bjerre for Egmont Fonden. Det bygger på 156 komplette og 30 delvise besvarelser fra sundhedsplejersker.

Svarene er indsamlet i maj måned 2022 via et spørgeskema, der er udsendt digitalt til samtlige 1.443 medlemmer af Fagligt Selskab for Sundhedsplejersker. Der er i alt cirka 2.000 sundhedsplejersker i Danmark.

På grund af det lave antal besvarelser bør rundspørgen tolkes med varsomhed.

En samlet rapport om rundspørgen er tilgængelig på Egmont Fondens hjemmeside.

Sundhedsplejerskerne er heller ikke i tvivl om, at far er lige så vigtig som mor for babys udvikling i de første år, eller at de som sundhedsplejersker spiller en vigtig rolle i at understøtte en nær relation mellem far og baby,

De fleste sundhedsplejersker vurderer, at fædre er engagerede, men hver femte svarer, at fædre "gerne måtte deltage mere aktivt". Der er da også en stor gruppe fædre, der selv tilkendegiver, at de enten "slet ikke", "i mindre grad" eller kun "i nogen grad" tog aktivt del i samtalen med sundhedsplejersken (38 pct.).

MERE ORLOV PÅ DAGSORDENEN

Sundhedsplejerskerne føler sig generelt godt fagligt rustet til, at flere fædre forventeligt går på barsel med de nye orlovsregler, men det er kun godt en tredjedel af dem, der erklærer sig "helt enig" i dette.

Hidtil har en femtedel af sundhedsplejerskerne "altid" talt med forældrene om fordelingen af barselsorloven. Men med de nye regler forventer over dobbelt så mange, at det bliver et fast punkt på programmet. Cirka halvdelen af sundhedsplejerskerne vurderer, at de endnu ikke har tilstrækkelig viden om de nye orlovsregler.

BEHOV FOR BEDRE TIDLIG KONTAKT TIL FAR

At en del fædre ikke føler sig tilstrækkeligt inddraget, bør man tage i betragtning i sundhedsplejen, vurderer formand i Fagligt Selskab for Sundhedsplejersker, Susanne Rank Lücke:

– Vi må tage alvorligt, at ikke alle fædre føler sig ligestillede og vigtige i dialogen med sundhedsplejersken. Det er ikke nok, at vi som fagpersoner gør os umage for at tale lige meget til far og mor. Vi skal også i tidlig, direkte dialog med hver enkelt kommende far om, hvor vigtig han er for sit barn, og spørge til, hvad han har brug for fra os, og hvad vi forventer af ham.

Hun opfordrer alle kommuner til at prioritere et besøg allerede under graviditeten. Her skal det være en vigtig opgave for sundhedsplejersken at gå i dialog med fædre om deres store betydning for det kommende barn.

– Det er desværre ikke alle kommuner, der investerer i graviditetsbesøg, og det er en mærkesag for os at få det indført i hele landet. Sundhedsplejen skal så tidligt som muligt bygge en relation direkte til far for at understøtte, at både han og familien fra starten forstår, at far og mor er lige vigtige for det lille barn, siger Susanne Rank Lücke.

BRUG FOR TYDELIGE SIGNALER

Hun vurderer, at sundhedsplejerskerne er fagligt klædt godt på til den opgave, at de allerede i dag gør sig umage i kontakten med far, og at de far-ambassadører, som findes nu i mange kommuner, hjælper godt til med at få far på dagsordenen i sundhedsplejens daglige arbejde. Se også faktaboksen *Om far-ambassadører*.

Men der er også brug for, at lederne i sundhedsplejen tydeligt signalerer, at far skal prioriteres på linje med mor:

– Budskabet om, at en tæt og tidlig relation til far er af enorm betydning for det lille barn, skal både ledere og fagpersoner tæt på familierne i de kommende år være meget vedholdende med at formidle.

Hun peger blandt andet på, at sundhedsplejen skal være meget tydelig i sine forventninger til både fædre og mødre: At far naturligvis også skal deltage i besøgene. At det er vigtigt, at begge forældre screenes for fødselsreaktioner. Og at fædrebarsel er en værdifuld mulighed for at styrke tilknytningen mellem far og barn.

Samtidig er det ifølge Susanne Rank Lücke vigtigt, at alle kommuner etablerer behandlingstilbud til de fædre, som i en screening viser tegn på fødselsdepression.

Vi må tage alvorligt, at ikke alle fædre føler sig ligestillede og vigtige i dialogen med sundhedsplejersken.

Susanne Rank Lücke
Formand for Fagligt Selskab for Sundhedsplejersker

Om far-ambassadører

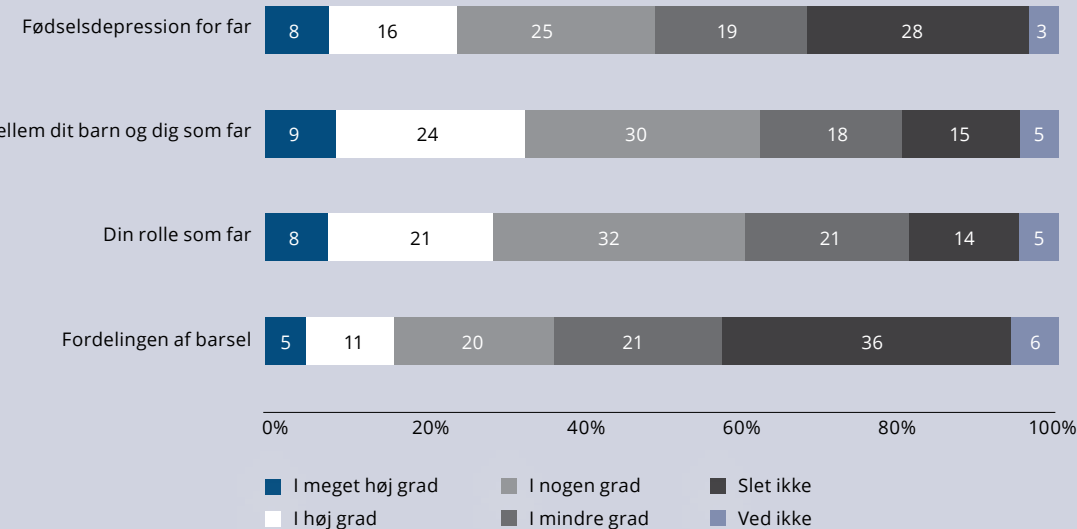
Fire ud af fem danske kommuner har udnyttet tilbudet om at udnævne en såkaldt far-ambassadør. Det vil sige en sundhedsplejerske, som tilegner sig særlige kompetencer i at inddrage fædre på en god måde i sundhedsplejens arbejde, og som kan være med til at udbrede denne viden til sine kolleger.

Det er Forum for Mænds Sundhed, der har taget initiativ til ordningen i regi af projektet Far for Livet.

Kilde: *Far for Livet: Guide til bedre inddragelse af fædre hos sundhedsplejen, 2019.*

Figur 3: Fars rolle og orlovsfordeling på dagsordenen?

"I hvilken grad vil du sige, at [dette] var et af de emner, I talte om hos sundhedsplejersken?"



Note: Spørgsmålet er stillet til alle fædre, der har deltaget i mindst et møde.

Kilde: Moos-Bjerre: Fædrebarsel blandt småbørns- og kommende fædre, 2022. Se faktaboksen Om surveyen på side 19.

STEFAN HERMANN: PROFESSIONER SKAL VÆRE KLAR TIL FAR

Både jordemødre og sundhedsplejersker får brug for at justere deres praksis, når stadig flere fædre kommer til at tage orlov og spille en større rolle i deres helt små børns liv. Der bliver blandt andet brug for god efteruddannelse i at støtte fædre bedre. Men de to professioner kan ikke løse opgaven alene; det er hele samfundet, der skal til at ændre syn på farrollen.

Det vurderer Stefan Hermann, rektor for Københavns Professionshøjskole og formand for rektorkollegiet for Danske Professionshøjskoler, der blandt andet uddanner jordemødre og sundhedsplejersker:

– Som samfund står vi foran en vigtig omstilling, hvor vi begynder at se faren som en lige så vigtig omsorgsperson for sit barn som moren og derfor også én, der naturligt holder

lang barselsorlov. Det er en opgave, der får betydning for jordemødre og sundhedsplejersker, men som også vil skubbe til normer og roller, værdier og forventninger.

Han vurderer, at sundhedsplejersker og jordemødre i kraft af deres uddannelse vil være gode til at omstille sig til den nye farrolle:

– Begge uddannelser er meget praksisnære, og faggrupperne har et højt refleksionsniveau. Det er min vurdering, at de begge vil være gode til at indarbejde og omsætte ny viden, fx om en ændret farrolle, til ny praksis.

Stefan Hermann forventer dog også, at professionshøjskolerne får brug for at tilbyde mere efteruddannelse af begge professioner i "alt, hvad der omhandler køn, herunder en ny farrolle".



Hos os er far lige så vigtig som mor

At inddrage far på lige fod med mor og barn er en selvfølge i sundhedsplejen i Rødovre Kommune. Det har tidligt været en politisk prioritering at investere i en god start for hele familien. Fædre skal opleve sig relevante og have målrettede tilbud, fx barselsgrupper, aktiviteter for fædre og deres børn samt hjælp ved fødselsdepression.

Nå, Nicolai, hvordan er det med dig og barsel? Har du planer om mere end de 14 dage, du havde umiddelbart efter Noëlles fødsel?", spørger sundhedsplejerske Pernille Michaelsen.

Hun er på et rutinemæssigt hjemmebesøg hos Noëlle, hvis forældre, kæresteparret Camilla og Nicolai, begge nikker ivrigt. Sundhedsplejersken har sat sig i sofaen ved siden af Nicolai, der har sin datter på skødet, og hun ser på Nicolai, som svarer, at det er planen, at han holder fire ugers fædrebarsel fra sit job som kok, når Noëlle er otte måneder.

– Noëlle blev født for tidligt og var indlagt den første uge, og min barsel gik bare alt for hurtigt. Derfor ser jeg meget frem til at få god tid alene med hende, når Camilla starter på arbejde, og det glæder hun sig til, fortæller Nicolai og kysser sin datter på hovedet.

Camilla erklærer sig enig:

– Ja, jeg vil gerne snart tilbage på mit arbejde som salgsassistent. Jeg har diabetes og måtte sygemeldes tidligt i graviditeten, så jeg savner mine kollegaer, og Nicolai og Noëlle klarer sig helt fint alene. I forvejen er det ofte Nicolai, der tager hende om aftenen. Så lægger jeg mig ind og slapper lidt af, mens de hygger sig med hinanden.



Om Fars Legestue

Fars Legestue er et uforpligtende tilbud til alle fædre om at komme og lege med deres barn (i alderen 0-5 år) og være sammen med andre fædre. Fædre bliver budt velkommen af en tovholder, men derudover er aktiviteterne ikke styret. Sundhedsplejen kommer forbi, så fædre har mulighed for at få svar på eventuelle spørgsmål.

Der er etableret Fars Legestue over 40 steder i Danmark. Bag initiativet står projektet Far for Livet, der er igangsat af Forum for Mænds Sundhed.

[Læs mere på farforlivet.dk](http://farforlivet.dk)

Sundhedsplejerske i Rødovre Kommune Pernille Michaelsen er på hjemmebesøg hos Noëlle og hendes forældre, Nicolai og Camilla.

LEGESTUE OG BARSELSGRUPPER FOR FÆDRE

Sundhedsplejerske Pernille Michaelsen fisker et postkort fra foreningen "Far for livet" frem af sin taske og rækker det til Nicolai, mens hun forklarer, at Rødovre Kommune har flere forskellige gratis tilbud, som han og Noëlle kan gøre brug af, når de skal på barsel sammen:

– Vi har før corona haft et tilbud, der kaldes Fars Legestue, hvor fædre og deres små børn kan komme og tumle med hinanden en gang om ugen. Det forventer vi at starte op igen efter sommerferien. Der er adgang forbudt for mødre, og vi sundhedsplejersker er til rådighed, hvis du har spørgsmål, men ellers holder vi os lidt i baggrunden, siger Pernille Michaelsen. Se faktaboks *Om Fars Legestue*.

Henvendt til Nicolai oplyser hun, at sundhedsplejen også som forsøgsordning omdanner alle kommende mødregrupper til barselsgrupper for alle køn:

– Det betyder, at når Camilla går på arbejde, og du på barsel, træder Camilla ud af barselsgruppen, og du indtræder sammen med de andre fædre og mødre, hvis du vil. Det er led i, at vi i sundhedsplejen tænker mere inkluderende i forhold til fædre.

Både Fars Legestue og barselsgruppen erklærer Nicolai sig helt klart interesseret i, når han går på fædrebarsel.

– Nu ved jeg, at de muligheder findes. Jeg kan altid tage derned og få lidt inspiration, siger han.

ET LANGVARIGT FOKUS PÅ FAR OG TIDLIG INDSATS

Det er ikke noget tilfælde, at Nicolai og Camilla oplever en sundhedspleje, der har fokus på begge forældre og tilbud til far. Det forklarer Rødovre Kommunes borgmester, Britt Jensen (S), der har siddet i kommunalbestyrelsen i 28 år og været formand for Social- og Sundhedsudvalget i 23 af dem:

– Vores kommune har i over 15 år kontinuerligt prioriteret tidlige indsatser og lagt vægt på, at far er lige så vigtig for barnet som mor. Vi har valgt at sikre en sundhedspleje med høj faglighed og have tilbud til både mødre og fædre i udsatte positioner.

At den investering giver afkast, er Britt Jensen ikke i tvivl om:

Det skaber først og fremmest gode liv for flere børn, men vi tror også på, at sådan en investering i forebyggelse betaler sig økonomisk for kommunen.

ALLE KAN FØLE SIG HJÆLPELØSE

At der er ting ved faderrollen, der kan udfordre og er vigtige at kunne dele med andre, har Nicolai allerede erfaret:

Noëlle er hans og Camillas første fælles barn. Selv har han en søn på 4,5 år, som han også holdt en slags fædrebarsel med: Han fik af sin chef fri i tre uger for at passe sønnen, da sønnen var fem måneder gammel, fordi sønnens mor havde nogle efterfødselsreaktioner:

– På det tidspunkt var jeg den eneste, der kunne putte min søn, men selv med den erfaring i bagagen blev jeg lidt usikker, da Noëlle i tre uger kun ville holdes af sin mor. Jeg spurgte min søster til råds og vidste godt, at det er normalt, men det er rart at have nogen at vende det med, og det var

Vores kommune har i over 15 år kontinuerligt prioriteret tidlige indsatser og lagt vægt på, at far er lige så vigtig for barnet som mor.

Britt Jensen
Borgmester (S) i Rødovre.

lange tre uger. Men nu hænger hun igen lige så gerne på min arm som hos Camilla.

Pernille Michaelsen lytter opmærksomt og tilføjer, at det er helt normalt, at man som far kan komme til at føle sig lidt utilstrækkelig, når man oplever ikke at kunne trøste eller holde sit barn, også selvom det kun er en kort periode.

FÆDRE SKAL MÆRKE, DE ER VIGTIGE

Dette er det ottende sundhedsplejerskebesøg hjemme hos Noëlle. Da hun er født for tidligt, har hun fået ekstra besøg udover de rutinemæssige. Efter samtale om fædretilbud og en konstatering af, at Noëlle spiser helt fint, går sundhedsplejersken i gang med at veje og måle. I Rødovres Sundhedspleje er det ofte far, som holder vægten under vejning, fortæller Pernille Michaelsen og rækker vægten til Nicolai. Både far, mor og sundhedsplejerske gætter på, hvor meget Noëlle har taget på i vægt siden sidste besøg, og vejningen viser, at Nicolais bud er tættest på.

Pernille Michaelsen har siden 2015 været sundhedsplejerske i Rødovre Kommune, som længe har arbejdet systematisk med at inddrage fædre. Eksempelvis placerer sundhedsplejersken sig altid i rummet, så det er lige let at være i øjenkontakt med mor og far. Samtalen henvendes lige meget til mor og far, og sundhedsplejersken er meget opmærksom på at tale med far om emner, der er relevante for ham, forklarer Pernille Michaelsen, efter at hun har sagt farvel og tak for i dag til Noëlle, Camilla og Nicolai.

Før hun gik, blev næste besøg aftalt. Det blev en tirsdag, for den dag er Nicolais fridag, så han også kan deltage.

– Vi forsøger at lægge hjemmebesøg på tidspunkter, hvor begge forældre kan være med, og vi opfordrer meget direkte far til at deltage. De fædre, jeg møder, er generelt meget engagerede og mere og mere på banen i forhold til deres små børn. De er også gode til at tale om, hvordan det



Nicolai overvejer at bruge tilbuddene om Fars Legestue og forældregruppen for fædre og mødre, når han går på barsel med Noëlle.

Fødselsdepression rammer også far

Op mod 5.000 fædre får årligt konstateret en efterfødselsreaktion, der i daglig tale ofte kaldes "fødselsdepression". Det svarer til hver 11. far.

Sundhedssystemet er bedre til at genkende og behandle depressionssymptomer hos mødre end hos fædre. Størstedelen af alle mødre screenes i dag for fødselsdepression, men der har hidtil været mindre fokus på mændenes risiko, selvom den er næsten lige så stor.

Screeningen er frivillig og foretages af sundhedsplejersken ud fra et spørgeskema. Der findes flere metoder. Den mest anvendte er Edinburgh Postnatal Depression Scale, EPDS, der også er valideret i Danmark, men dog endnu ikke til fædre.

Svarene afdækker risikoen for fødselsdepression, og scorer man over et vist niveau i screeningen, skal der henvises til en læge. Behandlingen er fx psykologsamtaler.

Ubehandlet depression hos fædre og mødre er en af flere risikofaktorer for barnets udvikling og for familien. Også hos fædre øger depression risikoen for udviklings- og adfærdsmæssige problemer hos barnet.

Kommunerne afgør selv, om de vil tilbyde screening for fødselsdepression. Kommunen vælger også selv screeningmetode, og om der skal være et behandlingstilbud. En kortlægning i 2022 viste, at 93 pct. af kommunerne (78 ud af 84, der har svaret) tilkendegiver, at de tilbyder fædre at blive screenet for fødselsdepression. Det er dog kun 55 pct. af kommunerne (46 ud af 84), der har tilbud om støtte og/eller behandling til fædre med fødselsdepression.

Kilder:

- *Tine Steenhoff: Vidensopsamling om fars betydning for barnets udvikling og trivsel, udarbejdet for Egmont Fonden 2022. Findes på Egmont Fondens hjemmeside.*
- *Forum for Mænds Sundhed: Kortlægning af kommunernes indsatser for fædre 2022.*
- *Interview med professor Mette Skovgaard Væver, Københavns Universitet.*

at være blevet far påvirker dem. Måske fordi vi er gode til at spørge til det, siger Pernille Michaelsen.

Hun og hendes 13 sundhedsplejerskekollegaer gør sig i alle aspekter af arbejdet umage for, at en far skal mærke, at han er lige så vigtig for sit barn som barnets mor, fortæller hun:

– For os er det helt naturligt, at far og mor er lige vigtige, og det skal fædre mærke.

Kommunen har derfor også valgt at udnytte muligheden for, at far får alle de samme beskeder i blandt andet e-boks med journalnotat fra besøgene, som barnets mor får.

FÆDRE MED FØDSELSDEPRESSION FÅR HJÆLP

Rødovre Kommune prioriterer, at sundhedsplejersken kommer på mindst et graviditetsbesøg i alle familier før fødslen – og flere besøg ved behov. Sundhedsplejen taler her med de kommende forældre om deres tanker og følelser om-

kring deres kommende barn og om at skulle være forældre for første gang eller på ny.

– Her kan vi komme ind på forældrenes egen barndom, og om der er noget, vi skal være opmærksomme på i forhold til at støtte tilknytningen mellem forældre og barn, siger Pernille Michaelsen.

Det er også en politisk beslutning i Rødovre Kommune, at sundhedsplejen skal tilbyde begge forældre i alle familier at blive screenet for tegn på fødselsdepression. Screeningen tilbydes ved tomånedersbesøget og tidligere, hvis der er behov for det. Ni ud ti fædre, som deltager i sundhedsplejerskens tomånedersbesøg, tager imod tilbuddet om screening.

– Det kommer nogle gange bag på mig, at fædre har det skidt, for de taler ikke så meget om det. Derfor er det nødvendigt, at vi screener alle, både mødre og fædre, og at vi gør det grundigt. Det er også vigtigt, at vi har noget at tilbyde dem, som vi "fanger" i screeningen, og som i den

efterfølgende samtale viser tegn på, at de har det svært på måder, der udfordrer deres forældreevne.

Se også faktaboksen *Fødselsdepression rammer også far*.

TILBUD OM PSYKOLOGHJÆLP

Rødovre Kommune har således siden 1989 drevet indsatsen Fødselssamarbejdet, et tilbud om psykologsamtaler til forældre i udsatte positioner fra graviditet til barnet er halvandet år. At have adgang til at visitere kommende og nye forældre til det tilbud er af stor betydning for det lille barns trivsel, vurderer Pernille Michaelsen:

– Jeg er så glad for, at vi har det tilbud til far, mor og familien. At når nogen bonner ud med fødselsdepression, så kan jeg rent faktisk tilbyde dem noget. De får et telefonnummer til Fødselssamarbejdet, og nogle gange opfordrer vi dem til at ringe, mens vi er der, for at støtte dem, så de får det gjort.

Sundhedsplejen i Rødovre Kommune har mødregrupper for mødre under 21 år, men ikke særlige fædregrupper.

POLITISK FOKUS PÅ NYE BARSELSREGLER

Borgmester Britt Jensen (S), regner med, at den nye lov om fædrebarsel vil afføde endnu flere initiativer til kommunens småbørnsfædre:

– Jeg forventer, at vi supplerer med nye farrettede initiativer, i takt med at flere fædre benytter de nye barselsregler, siger hun.

Fædregrupper har været overvejet for en del år tilbage, fortæller borgmesteren. Dengang skønnede sundhedsplejen, at behovet ikke var stort nok, men borgmesteren er åben for, at behovet måske er større, når flere fædre tager barsel.

– Vi vil lytte til vores sundhedsplejes bud på, hvad der skal til. Målet er i hvert fald klart: Alle fædre skal kunne være trygge i farrollen og ved at tage fædrebarsel.

Det kommer nogle gange bag på mig, at fædre har det skidt, for de taler ikke så meget om det. Derfor er det nødvendigt, at vi screener alle, både mødre og fædre, og at vi gør det grundigt.

Pernille Michaelsen
Sundhedsplejerske



Det er planen, at Nicolai holder fire ugers orlov med Noëlle, når hun bliver otte måneder. Hun er født før de nye regler om øremærket barsel trådte i kraft.

Nye fædre spiller hinanden gode

Fællesskab med andre i samme situation og gode faglige svar på de mange spørgsmål, der melder sig, når man bliver far. Det er vigtige udbytter, når små grupper af unge fædre samles hos Mødrehjælpen i Aarhus – uden mødre og børn, men i høj grad til gavn for barnet. Kommunen vil styrke sine tilbud til fædre i lyset af de nye orlovsregler.

Kan jeg trøste min baby, når han græder? Hvor længe er barnets mor fuld af hormoner? Hvad nu, hvis jeg bliver dårlig under fødslen? Spørgsmål af den type stilles tit på farholdet – et tilbud til unge mænd i Aarhus Kommune, der netop er blevet far for første gang eller snart bliver det.

Deltagerne er typisk unge fædre – gennemsnitsalderen er 23 år. På holdet får de viden og redskaber til at tackle den sårbarhed og usikkerhed, som tidligt forældreskab kan indebære – både når det gælder den uvante farrolle og konsekvenserne for deres uddannelse, job, økonomi og netværk.

DET VIGTIGE FÆLLESSKAB

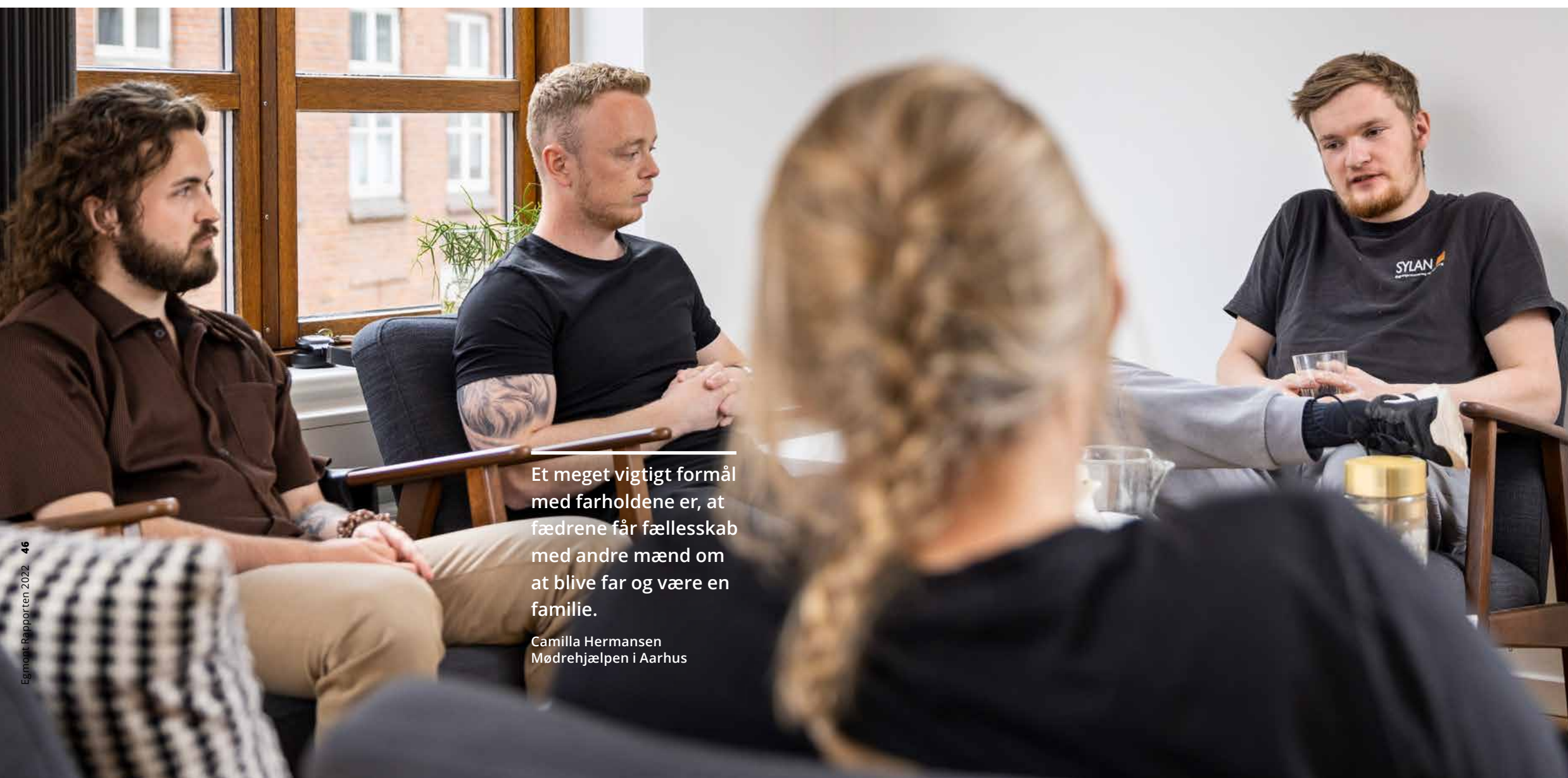
Et farhold har op til 11 deltagere – ligesom et fodboldhold – og sammenligningen er ikke tilfældig. Fællesskab er nemlig en central værdi i indsatsen, forklarer Camilla Hermansen. Hun er leder af tidlig indsats i Mødrehjælpen, der driver farholdene på femte år i et tæt samarbejde med Aarhus Kommune og Region Midtjylland:

– Et meget vigtigt formål med farholdene er, at fædre får fællesskab med andre mænd om at blive far og være en familie. De møder de andre unge mænd, der også synes, at det er en rigtig stor ting at blive far. Derved får deltagerne større tillid til sig selv i farrollen. De spiller hinanden gode.

På farholdet kan de kommende og nybagte fædre i en tryk ramme med andre fædre få svar fra socialrådgiver, sundhedsplejerske, jordemoder, uddannelses- og erhvervsvejleder samt andre eksperter på spørgsmål, som ellers kan være svære for dem at få lejlighed til at stille og få svar på, vurderer Camilla Hermansen. Hun er selv uddannet socialrådgiver og har været mødeleder på samtlige farhold de første fire år, de har været afholdt.

FARS RO SMITTER

Mange tidlige indsatser har fokus på at skabe fællesskaber for mødre i udsatte positioner og derigennem gavne barnet. Mødrehjælpens erfaring



Et meget vigtigt formål med farholdene er, at fædre får fællesskab med andre mænd om at blive far og være en familie.

Camilla Hermansen
Mødrehjælpen i Aarhus

Om farholdet

- En del af den tværfaglige indsats *Unge Familier på Vej* – et tilbud til unge kommende og nye forældre i Aarhus Kommune. Læs mere på side 48.
- Drives i et partnerskab mellem Mødrehjælpen, Aarhus Kommune og Region Midtjylland.
- Partnerskabet visiterer kommende og nye fædre til at deltage efter indstilling – primært fra jordemoderen.
- Holdet mødes en gang om ugen i fem uger.
- Møderne er i udgangspunktet uden børn, men fædre må gerne tage deres barn med.

På farholdet kan de kommende og nybagte fædre i en tryk ramme få svar på deres spørgsmål om at blive og være far.

Fædrebarsel kan forhåbentlig blive en løftestang for at få flere fædre mere på banen i barnets liv helt fra starten. Det vil være i barnets og hele familiens interesse.

Ninna Thomsen, direktør i Mødrehjælpen

Partnerskab om unge familier

Unge Familier på Vej er et gratis og målrettet tilbud til unge gravide og førstegangsfædre, som befinder sig i en udsat position. De får tilbudt råd og vejledning i forældreskab, hjælp til at komme i uddannelse eller arbejde og mulighed for at møde andre i samme situation.

- Tilbuddet består af fire elementer:
- Farhold.
 - Længerevarende gruppeforløb for unge gravide og nybagte mødre;

fædre deltager i dele af fødselsforberedelsen.

- Familiecafé for både gravide, mødre og fædre, hvor deltagerne spiser sammen og får oplæg og mulighed for rådgivning af socialrådgiver, uddannelses- og erhvervsvejleder eller sundhedsplejerske.
- Individuelle forløb.

Unge Familier på Vej har eksisteret siden 2014. Tilbuddet drives som et partnerskab mellem Mødrehjælpen, det kommunale beskæftigelsescenter,

socialforvaltningen og sundhedsplejen i Aarhus Kommune samt Region Midtjyllands jordemodercenter.

Som led i partnerskabet har Region Midtjylland lagt sin jordemoderkonsultation for unge til og med 23 år fra Aarhus Kommune inde i Mødrehjælpen's hus i Aarhus. De af kommunens sundhedsplejersker, som følger de unge familier, er også ansat i partnerskabet og har foruden hjemmebesøg også konsultationer i Mødrehjælpen's lokaler.

er, at det også kommer barnet og hele familien til gode at skabe fællesskaber for fædre i udsatte positioner.

Camilla Hermansen oplever blandt andet, at fædre bliver bedre til at fordybe sig sammen med deres barn:

– Jeg oplever, at fædre udstråler ro og nærvær og er virkelig gode til at tage tingene, som de kommer. Denne rolige energi har stor betydning og afsmittende effekt på barnet og familien som helhed.

KONKRET DAGSORDEN

Hvert af farholdets møder har et klart tema. En jordemoder fortæller om fars rolle ved fødslen. En sundhedsplejerske forklarer, hvad far kan gøre sammen med sit helt lille barn for at etablere tæt tilknytning. En læge orienterer om børnesygdomme og vaccination, en uddannelses- og erhvervsvejleder orienterer om økonomi, barsel mv., og en jurist opridser de juridiske aspekter af faderskab; mange af deltagerne er ikke gift med deres barns mor.

De nye regler om fædres orlov vil også blive et tema på farholdene fremover, fortæller Camilla Hermansen. Hun forventer, at oplevelserne ved at deltage på et farhold gør deltagerne mere trygge ved og tilbøjelige til at tage fædreorlov, end de ellers ville være.

Mødrehjælpen har i arbejdet med fædre gjort den erfaring, at der ikke skal være for mange møder, og at de helst skal have en meget specifik dagsorden, hvor deltagerne får noget konkret viden, de kan bruge. Ellers synes mange af fædre ikke, at de har tid til og behov for at deltage.

MANGE SLAGS FÆDRE

Deltagergruppen spænder vidt. Teenagere, som skal skifte fra ungdomslivets fokus på egne behov til ansvaret for et lille barn. Lærlinge på mandearbejdspladser, hvor far ikke plejer at tage meget barselsorlov. Unge studerende. Nogle af fædre er ikke kæreste med eller bor sammen med barnets mor, og ved at deltage på farholdet opnår de også bedre kendskab til deres rettigheder og pligter som samværsfar.

Cirka hver tredje deltager har etnisk minoritetsbaggrund.

Farholdenes møder foregår hos Mødrehjælpen i Aarhus, hvor deltagerne møder socialrådgivere, uddannelses- og erhvervsvejledere, sundhedsplejersker og jordemødre, som de også senere kan trække på, hvis noget i forældreskabet volder kvaler.

Fædre kender typisk disse rådgivere i forvejen, for de fleste deltager er visiteret til farholdet, fordi de venter eller har fået barn med en ung kvinde, der indgår i indsatsen *Unge Familier på Vej*. Se faktaboks.

KOMMUNALT FOKUS PÅ FAR

Det blev hurtigt en erklæret prioritet hos alle parter i partnerskabet, at *Unge Familier på Vej* skulle inkludere unge fædre på en aktiv måde, og det fokus på far har kvalificeret indsatsen markant, vurderer Camilla Hermansen.

– Vi oplever, at det støtter børn i unge sårbare familier godt, at far er tænkt med, allerede fra før barnet bliver født. Via farholdet bliver han bekræftet i, hvor stor betydning han har for sit kommende barn, at han godt kan udfylde farrollen, og at andre fædre har det på samme måde.

Udover Mødrehjælpen's professionelle rådgivere er der tilknyttet en del frivillige, der fungerer som blandt andet praktiske hjælpere og frivillige oplægsholdere, fx læger og jurister. Selve den helhedsorienterede rådgivning om netværk, uddannelse og arbejde, forælderrolle og udnyttelse af handlemuligheder udføres af de fagprofessionelle, der er ansat i partnerskabet.

Direktør i Mødrehjælpen, Ninna Thomsen, ser farholdet som et godt eksempel på, hvordan kommune, region og civilsamfund kan samarbejde tæt og godt om at ruste fædre i sårbare positioner til farrollen og fædreorlov:

– Fædrebarsel kan forhåbentlig blive en løftestang for at få flere fædre mere på banen i barnets liv helt fra starten. Det vil være i barnets og hele familiens interesse. Indsatser for familier i sårbare positioner bør selvfølgelig også tænke far med, sådan som det

gøres i Aarhus. Den slags tidlige og tværfaglige tilbud burde der være i alle kommuner – gerne i partnerskaber med de regionalt ansatte jordemødre og civilsamfundets organisationer.

AARHUS KOMMUNE OPRUSTER

I Aarhus Kommune ser man meget stor værdi i samarbejdet med Mødrehjælpen om farholdene og de øvrige elementer i Unge Familier på Vej, fortæller May-Britt Kullberg. Hun er chef for Sundhed i Børn & Unge i Aarhus Kommune og dermed også chef for sundhedsplejen i kommunen:

– Som kommune prioriterer vi at have et tilbud til unge fædre, da den gruppe kan mangle netværk og have en sårbarhed, som spidser til ved graviditet. Jeg oplever, at det tætte samarbejde mellem Mødrehjælpen og vores sundhedsplejersker om farholdene er til gavn for både fædre og deres børn.

May-Britt Kullberg varsler, at kommunen har yderligere tilbud til fædre på vej – ikke mindst i lyset af de nye orlovsregler:

– Vi kan ikke vide på forhånd, hvilke tilbud der bliver brugt for, når flere fædre går på barsel, så vi har valgt at prøve os frem. Som en prøvehandling skaber vi nu et tilbud til alle fædre og andre medforældre om at være med i en gruppe. Og til næste budgetaftale er det vores anbefaling, at der afsættes midler til systematisk at screene alle fædre for fødselsdepression, hvilket vi ikke gør i dag, og at der skabes et tilbud til de fædre, som opdages ved screeningen.

Fem gode råd om grupper for fædre i udsatte positioner

Fædregrupper kan gavne tilknytning mellem børn og fædre, der er usikre i farrollen, men det kræver, at gruppelederen er uddannet i at forklare om tilknytning, har erfaring med at lede en gruppe og forstår de særlige behov blandt fædre i udsatte positioner.

At kommuner og NGO'er etablerer fædregrupper, hvor småbørnsfædre bliver styrket i deres farrolle, kan være en stor gevinst for faren, familien og ikke mindst for barnet. Det vurderer den svenske ekspert Peter Breife, som i 25 år har arbejdet med sådanne grupper for fædre i Sverige.

– En fædregruppe kan være virkelig gavnlige for små børns tilknytning til deres far. I en fædregruppe kan alle fædre og især fædre i udsatte positioner opnå tryghed i farrollen og støtte til at bygge en tæt relation til deres lille barn, siger Peter Breife. Se også faktaboksen *Effekten af specialiserede fædreindsatser*.

Peter Breife er uddannet psykolog og har ledet en lang række fædregrupper for både NGO'er og svenske kommuner og sundhedsvæsenet. Han underviser både fagprofessionelle og NGO'er i at drive sådanne grupper og er forfatter til en metodehåndbog for fædregruppeledere. Baseret på de erfaringer har han følgende fem råd til danske kommuner og NGO'er, der vil skabe fora, hvor fædre til små børn mødes, får viden og deler erfaringer om det, der kan være vanskeligt i farrollen:

1 SÆT TILKNYTNING OG HVERDAGSLIV PÅ DAGSORDENEN

– Et af de vigtigste temaer i gruppen er, hvad tilknytning er, og hvorfor tilknytningen mellem far og barn er så vigtig. Det er også vigtigt at tale om den første tid med barnet. Det kan fx handle om betydningen af at sætte tempoet ned, mindske kravene til sig selv og begges ansvar for at få amningen til at fungere godt. Det er også vigtigt at berøre mange af de typiske udfordringer i den første tid, fx begge forældres træthed, fraværet af egentid, eventuelle symptomer på fødselsdepression samt ændringer i parforholdet. Ideelt set starter fædre i en gruppe, før barnet bliver født. En god model kan være, at der er to-tre møder henholdsvis før og efter fødslen.

2 UDNYT CIVILSAMFUNDETS STYRKER

– Det kan være en fordel for fædregrupperne, at kommune og en relevant NGO samarbejder om dem. Dels arbejder NGO'er tit på nyskabende måder og er båret af et stort engagement. Dels kan det især for fædre i udsatte positioner være en fordel, at gruppen ikke associeres med en offentlig institution eller myndighed. Frivillige kan bidrage meningsfuldt, også som ledere af fædregrupper, så længe de er klædt godt på med de nødvendige kundskaber.

3 BRUG EN KOMPETENT GRUPPELEDER

– Lederen af en gruppe for fædre i udsatte positioner har en meget vigtig rolle. Han eller hun skal gøre fædre trygge ved at deltage i gruppen og finde en form, der hjælper deltagerne med at finde større tryghed i farrollen og skabe en tættere relation til deres barn. Det forudsætter faglige kundskaber, og derfor ligger opgaven godt for fx sundhedsplejersker, som også kender fædre. Men de vil typisk have brug for efteruddannelse i at facilitere grupper, så fædre åbner sig for hinanden, da en stor del af udbyttet ligger i fædrenes dialog med hinanden. Andre faggrupper som fx psykologer og uddannede frivillige kan også være gode gruppeledere, men det er afgørende, at de kender og kan formidle forskningsbaseret viden om, hvordan man som far kan interagere med sit lille barn.

4 INDDRAG FÆDRENS ERFARINGER

– Inddrag altid fædre, og spørg i slutningen af hvert møde til deres udbytte og ønsker til indhold. I mine gruppesamtaler med fædre, der har rødder i en anden kultur, inddrager jeg altid de kulturelle aspekter ved at være far i et andet land end der, hvor man oprindeligt kommer fra. Er gruppen tryk, kan vi også tale om emner som parrelationer og maskulinitet.

5 GIV GOD PLADS TIL DEN INDBYRDES SAMTALE

– Skab et trygt miljø i gruppen, så samtalen mellem fædre kommer i gang. Stil spørgsmål, og lad dem tale deres situation igennem, og få tips fra de andre, da det opleves som en særlig vigtig støtte til farrollen. Det er værdsat af alle fædre og er særligt vigtigt i grupper for fædre i udsatte positioner. I nogle grupper har det virket godt at blande vordende og nybagte fædre, så "de erfarne" kan dele ud af deres erfaringer. Det kan også have god effekt at samle fædre med samme udfordring, fx unge fædre.

Effekten af specialiserede fædreindsatser

En dansk gennemgang af den internationale forskning om effekten af indsatser for fædre i udsatte positioner viser blandt andet:

- At den eksisterende forskning i rene fædreindsatser er sparsom, og at mange indsatser ikke evalueres systematisk.
- At det ikke er kutyme at måle på fædre- eller forældreindsatser betydning for børnene.
- At det er afgørende, at indsatser har fokus på fædres særlige situation og behov.
- At det samtidig er vigtigt at involvere mor og have fokus på forældresamarbejdet, hvis fædreindsatser skal gavne børnene og familien som helhed.

Kilde: Center for Børneliv: FAR OG BARN. Udfordringer af far-barnrelationer og gode råd til udvikling af fædreindsatser, 2019.

Fædregrupper for alle

Mens fædregrupper for fædre i udsatte positioner typisk kræver visitation og ofte bliver ledet af fagprofessionelle, findes der i mange kommuner fædregrupper, som alle fædre frit kan benytte. Disse såkaldt "universelle" eller generelle tilbud kan opdeles i fire typer:

- *Aktivitetshold:* Fædre og børn mødes om en konkret aktivitet, fx rytmik eller svømning.
- *'Klassisk' fædregruppe:* En pendant til mødregrupperne, som sundhedsplejerskerne sammensætter, og hvor fædre og børn mødes sammen.
- *Onlinefædregruppe:* Samtale mellem fædre – uden børnene – om emner, de har behov for at tale om, faciliteret af fx en sundhedsplejerske.
- *Naturhold:* Fædre og børn er sammen i naturen med en naturvejleder e.l. som facilitator.

Kilde: Forum for Mænds Sundhed/Far for livet: Grupper for fædre, 2021.

Det tager tid at lære
et nyt lille menneske
at kende og at blive
en vigtig figur i barnets
liv, og derfor er det
positivt set fra et børne-
perspektiv, at de nye
regler for fædrebarsel
tilskynder familierne til,
at far tager 11 ugers
barsel med barnet.

Mette Skovgaard Væver, professor i klinisk børnepsykologi



Hele Egmont er en fond med et dobbelt formål: Vi udvikler moderne medier, og vi støtter børn, unge og familier i udsatte positioner. Overskuddet fra mediekoncernen, der står bag virksomheder som Nordisk Film, TV2 Norge, Lindhardt og Ringhof og Story House Egmont, går til udvikling af egne medier samt til at støtte filmtalenter og almennyttige formål. Vi giver tilbage til samfundet og tager et medansvar for dets udvikling. I over 100 år har vi støttet børn, unge og familier i udsatte positioner med 3,3 mia. kr. for at bekæmpe fattigdom. I dag arbejder vi for, at alle unge kan gennemføre en ungdomsuddannelse i 2030.

EGMONT
Fonden