

**Guide til bedre  
inddragelse  
af fædre hos  
sundhedsplejen**

**Guide til bedre inddragelse af fædre hos sundhedsplejen.**

Forum for Mænds Sundhed

Udarbejdet af Forum for Mænds Sundhed i projekt 'Far for Livet' under medvirken af bl.a. Svend Aage Madsen, Tobias Siiger Prentow, Merethe Vinter og Ida Sten Madsen – samt en masse far-ambassadører og andre engagerede sundhedsplejersker landet over.



© Forum for Mænds Sundhed 2019  
[www.sundmand.dk](http://www.sundmand.dk)

ISBN: 978-87-91945-25-0

**NORDEA  
FONDEN**  
Vi støtter gode liv

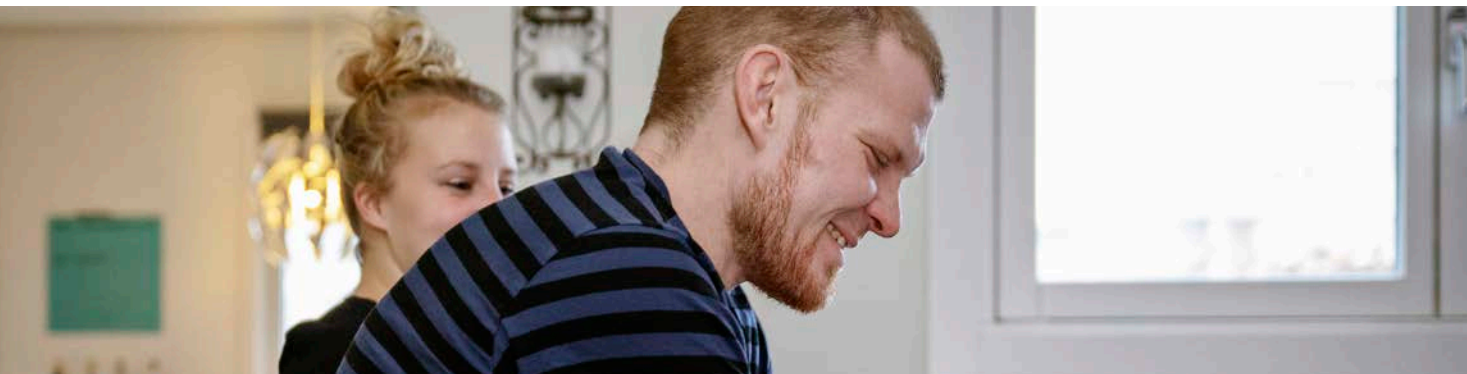
Projekt 'Far for Livet' er støttet økonomisk af Nordea-fonden

## Indhold:

Hvorfor denne guide? .....	4
Far-ambassadører .....	4
Præsenter sundhedsplejen så det er klart, at den også er for fædre .....	5
Invitation til graviditetsbesøg og til efterfødselsbesøg .....	6
Besøget i hjemmet: Hvordan kan man bedst placere sig – hvor sidder hvem og hvad gør man .....	7
Indhold og temaer .....	8
Screening .....	8
Kommunikation .....	9
Afslut og evaluer besøget .....	10
Lav aftale om næste besøg .....	10
Materialer og henvisninger specielt for faderen .....	11
Afslutning .....	11







## Hvorfor denne guide?

Aldrig før har så mange mænd være engagerede i faderskabet som i disse år. Fædre ønsker og får nu mere barselsorlov specielt for dem. Både mænd og kvinder mener, at det er godt for barnet, hvis der er ligestilling i engagementet i forældreskabet.

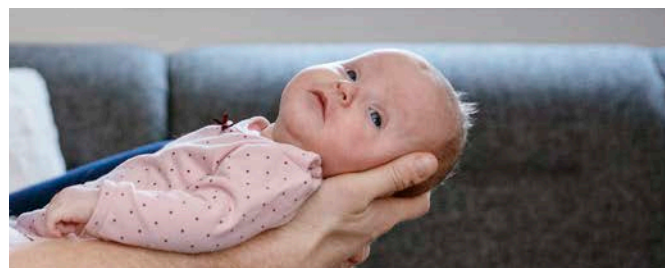
Der er derfor behov for, at alle tilbud hos jordemødre, læger og sundhedsplejersker har mere fokus på begge forældre end tidligere og inddrager fædrene mere.

I følge data fra 'Børns Sundhed', deltager ca. 70 pct. fædre ved 1. sundhedsplejerskebesøg og mellem 30 og 35 pct. fædre deltager ved henholdsvis andet, tredje og fjerde besøg. Næsten en fjerdedel fædre deltager ikke i nogen sundhedsplejerskebesøg, mens en tredjedel deltager i ét besøg, en fjerdedel i to og kun en tiendedel i tre besøg.

I Forum for Mænds Sundheds undersøgelse siger 40 pct. af de fædre, der deltager, at de kun føler sig "nogenlunde inddraget/talt til" under besøgene.

Det peger på, at der er behov for at gøre sundhedsplejen relevant og interessant også for fædre. Det gælder lige fra den måde, sundhedsplejen præsenterer sig på over kommunikationen og til de emner, der tages op i mødet med forældrene.

Grunden til at skabe sådanne forandringer er jo, at børn har brug for deres fædre gennem hele barndommen, og at en nær relation begynder med den tidlige kontakt.



## Far-ambassadører

Forum for Mænds Sundhed har taget initiativ til et samarbejde med sundhedsplejen i så mange kommuner, som ønsker det, om at styrke de professionelle møde med fædrene og forhåbentlig også øge fædres deltagelse i sundhedsplejens tilbud. Denne guide er et redskab med gode råd til, hvordan det kan gøres på en række områder.

Det indgår i initiativet, at der i hver kommunes sundhedspleje udnævnes en far-ambassadør, som i samarbejde med andre ambassadører og Forum for Mænds Sundhed tilegner sig kompetencer til bedre inddragelse af fædrene. De kompetencer skal ambassadørerne være bærere af i deres lokale sundhedspleje og bl.a. ved hjælp af denne guide give videre til deres kolleger.

### OBS

Der er jo familier med enlige mødre og familier med forældre af samme køn. Her er denne guide ikke relevant. Guiden vedrører specielt mænd som forældre, derfor fokuserer vi i hele teksten på fædre, selvom der ofte kunne stå 'hele familien' eller 'begge forældre'.

## Præsenter sundhedsplejen så det er klart, at den også er for fædre

Det er vigtigt, hvordan fædre fra start får præsenteret, hvad sundhedsplejen er, og hvad den kan tilbyde ham som far og forældrene sammen.

Derfor bør man gennemgå alle de måder, som sundhedsplejen præsenteres på. Overordnet skal det stå helt klart, at sundhedsplejen er til hele familien, at det er sundhedspleje til både barn, mor og far

Kommunens/sundhedsplejens hjemmeside skal gennemgås så følgende er sikret:

- Der bør altid også være billeder af fædre, gerne også et hvor han står med barnet
- Det er en god ide at mindske blomster-, hjerte-, natur- og lignende motiver
- Alt i kommunikationen bør henvendes til familien og parret, ikke mindst i direkte henvendelser: fx i stedet for ”kære kommende mor” kan der stå ”kære kommende mor og far” eller ”kære vordende forældre”, og i stedet for ”er du gravid?”, kunne der stå ”venter I barn” osv.
- Sammen med indhold direkte henvendt til kvinden/moderen, bør der være indhold direkte henvendt til manden/faderen.
- Synliggør gerne faderens betydning fx gennem billeder, hvor han skifter barnet eller leger med det

Gør det klart, at og hvordan begge forældrene sammen og hver for sig kan kontakte sundhedsplejen, hvis de ønsker det.

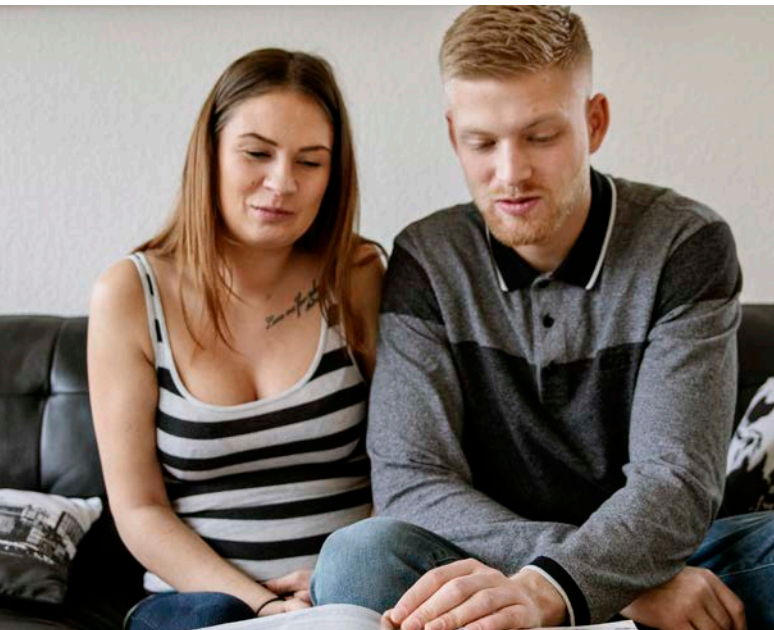
### Generelt:

Skriv kort, præcist og to-the-point. Undgå for følelsesbetonet sprog.

### Overvej:

Er sundhedsplejens logo på breve/i e-mails signal om fælles forældreskab? Er det muligt at ændre det, hvis de ikke er?





## Invitation til graviditetsbesøg og til efterfødselsbesøg

Gennemgå hvordan fædrene indbydes:

På breve og i e-mails mv. bør der altid stå 'til mor og far', 'til de vordende forældre' til 'den vordende far og mor' etc.

Få fat i faderens navn, telefonnummer, e-mailadresse mv hurtigst muligt – fx når I vil lave aftale om graviditetsbesøg. Det skal herefter stå med på alle henvendelser.

Ved alle efterfødselsbesøg skal faderens navn stå på indbydelserne. SMS sendes til begge forældre.

### Indhold:

Indhold i henvendelserne både før og efter:

Det skal fremgå, hvad begge forældre kan få ud af besøg fra og samtale med sundhedsplejersken.

I invitationer mv kan man fx skrive/sige:

”Sundhedsplejersken kan støtte jer i hvordan I kan

- få kontakt med jeres barn.
- lære jeres barn at kende,
- forstå jeres barn,
- støtte jeres barns udvikling
- have fokus på jeres barns trivsel og sundhed
- blive de forældre som I gerne vil være
- trøste jeres barn
- dele opgaver imellem jer
- dele ansvaret
- dele barselsorlov
- osv.

Uden bebrejdelser eller moralisering kan det fremgå: Jo mere faderen er på banen tidligt og får et eget forhold til barnet, desto stærkere vil båndene og fortroligheden mellem ham og barnet blive på længere sigt.

### OBS:

Hvis det fornemmes, at faderen fx er nervøs for den 'kontrolfunktion', sundhedsplejen også har, så er det om hurtigt at konstatere, at alt er som det skal være, hvis det er, så faderen beroliges.

### Det kan overvejes:

Det kan fremgå, at det, når der nu kommer to måneders barselovlov til fædrene, vil være særligt vigtigt, at fædrene er med og får viden om alle disse og andre ting.







## Besøget i hjemmet: Hvordan kan man bedst placere sig – hvor sidder hvem, og hvad gør man

Det er vigtigt, at sundhedsplejersken tænker over, hvordan hun kan placere sig i det rum, besøget sker, så man kan tale direkte til begge forældre.

Det er klart, at sundhedsplejersken er gæst i forældrenes hjem, og forældrenes ejerskab hertil skal respekteres. Men sundhedsplejersken kan godt være aktivt engageret i og opfordre til, at begge forældre kan være sammen under sundhedsplejerskens gennemgang/undersøgelse af barnet, idet denne situation er unik for inddragelsen af faderen i barnets univers.

Man kan godt foreslå, at I sætter jer sådan, når I skal snakke, at sundhedsplejersken sidder over for begge forældre og har ens øjenkontakt med begge. Målet er, at samtalen med begge udfolder sig naturligt og kommer i flow. Dertil kan det være hjælpsomt for sundhedsplejersken at stille spørgsmål direkte til far om: ”hvad har du lagt mærke til fx i forhold til søvn, gråd, kontakt mv.”

Her kan det være godt at tænke over, hvordan man kan sørge for, at faderen også holder, sidder med, præsenterer barnet som ligestillet forældre.

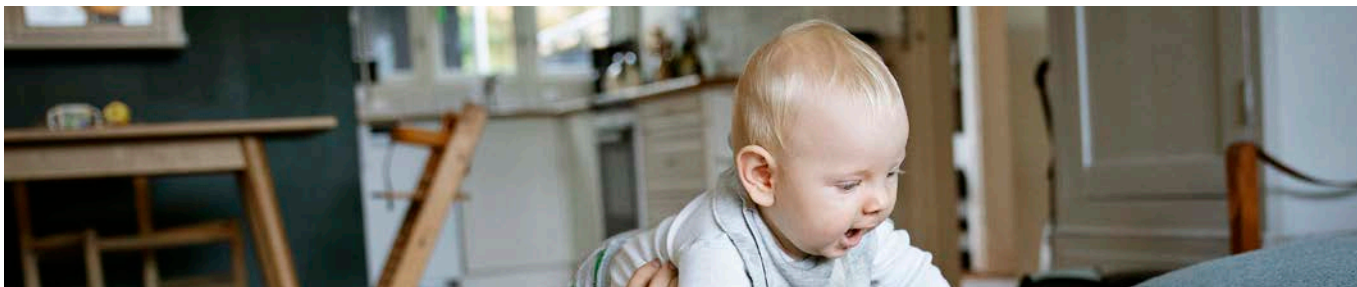
Ved besøg med fokus på leg og motorik kan sundhedsplejersken vise, hvordan hun aktiverer barnet og så derefter høre far ”Har du mod på at prøve, så støtter jeg dig gerne?”.

### **Screening for fødselsdepression:**

Ved det besøg, hvor der indgår screening for Fødselsdepression, kan denne være godt at dele sådan, at først udfylder denne ene forældre, mens sundhedsplejersken og den anden forældre laver aktiviteter med barnet. Og så byttes der, når den første af forældrene har udfyldt skemaet.

### **Ved udlevering af materialer:**

Være opmærksom på, at det materiale - pjecer mv. - der udleveres, henvender sig til begge og at præsentere det direkte som noget, der er til begge. Noget materiale kan være henvendt til den ene forældre, ofte moderen, og så er det vigtigt, at der også er noget, som er til faderen specielt.



## Indhold og temaer

Indholdet er jo som foreskrevet i lov om sundhedspleje, Sundhedsstyrelsens anvisninger og kommunens ordning:

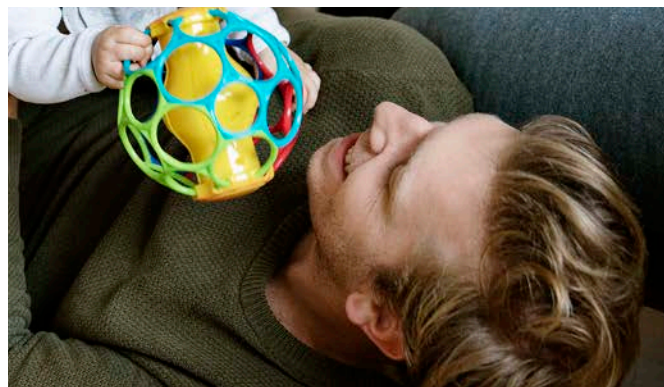
- Forældreskab
- Relationer til barnet
- Viden om barnet og dets evner til kommunikation, samvær etc.
- Viden om søvn, skiftning, amning, kontakt, trøst, søvn etc.
- Screening er en god og afprøvet måde at inddrage fædre på
- Giv diverse materialer som er er fædre-inkluderende

Dette er alt det, som sundhedsplejersken er specialist i, og som altid har været sundhedsplejens kerne-faglighed.

Men husk hele tiden at have fokus på, at der er to forældre, og også at bringe temaer op, der har et særligt blik for faderen. Snak fx gerne om *også* henvendt til faderen:

- Det I sammen ser og det, som de fortæller om deres barn
- Indrag gerne faderen i snakken om fx hvad, hvor meget, hvornår, hvordan om omsorg for barnet
- Spørg til hans beskrivelser af barnet, hvad det kan lide og gøre, hvordan det har det etc.
- Hvordan han kan trøste og få kontakt
- Hvad et spædbarn kan forstå og gøre
- Hvordan faderen er vigtig, både for barnet med hans egen kontakt med det, samt som støtte til moderens amning etc.
- Om hans oplevelse af graviditet, fødsel mv.
- Om hans tanker om barsel – og deres fælles tanker om barsel

Giv også faderen kompetencer i forståelsen af barnet og i at holde og sidde med det



## Screening

I kommuner hvor man screener for fødselsdepression, bør man også screene faderen helt på lige fod. Her kan introduktionen være sådan:

- *'For nogle kvinder og mænd kan det være psykisk hårdt og svært at vente og få barn. Nogle får en fødselsdepression – det gælder ca. 10 % af mødre og ca. 8 % af fædre.'*
- *'Ved tidligt at finde og støtte dem, som har behov, vil vi kunne forebygge de store belastninger, det er for alle i en spædbarnsfamilie, at en af forældrene får en fødselsdepression.'*
- *'Derfor vil vi gerne tilbyde jer en screening, der kan vise om en af jer er i risiko for en sådan fødselsdepression.'*

Hvor der screenes under graviditet, kan man sammen med ovenstående sige: 'Det er nu blevet muligt at opdage begyndende fødselsdepression hos en del kvinder og mænd allerede under graviditeten'.



## Kommunikation:



Man skal tale direkte til begge og svare direkte til den, der har stillet et spørgsmål. Man skal tale, som man plejer og som er naturligt for en. Men undgå:

- Underforståede ting: regn med at der er meget, der ikke er underforstået for faderen
- Tilstande som forældrene ikke selv har givet udtryk for, fx lykke, kærlighed mv.
- Alt for stærke og for mange følelsesudtryk
- For meget fokus på proces og relationer
- At kalde det 'pasning' når faderen er sammen med barnet, at han skal 'hjælpe til'

Frem for at spørge for meget til, hvordan han har det, kan følgende være godt:

- Gå nøgternt til samtalen
- Spørg ikke om følelser først
- Vær tilbageholdende
- Hold pause efter hans udsagn – måske kommer der tilføjelser
- Stil konkrete spørgsmål om hvad, hvornår, hvor meget, hvor ofte.....
- Vær med på optimisme og muligheder
- Giv råd og opstil valgmuligheder
- Læg op til at manden styrer selv, hvis han vil
- Stå til rådighed, hvis du bliver spurgt  
- vent og lyt



Forslag til udspil til dialog med faderen:

- Hvad siger de på din arbejdsplads til, at du skal være/er blevet far?
- Hvordan tænker du om at komme på barsel?
- Er der kammerater, du kender, som også skal være/er blevet far
- Hvad tror du andre mennesker tænker om dig, nu hvor du skal være/er blevet far?
- Og hvad tænker du om dig selv?
- Hvordan vil det være, hvis du skal snakke om, hvordan du har det med at blive far?
- Har du nogen, som du kan tale fortroligt med, om hvordan du har det?
- Husk: Hold pauser, ti stille – måske kommer der noget op!

Og snak også gerne om, hvad han laver som arbejde og har som interesser – bliv gerne ved det lidt



## Afslut og evaluer besøget

Ved afslutning af hvert besøg er det vigtigt at få indtryk af og afklaret med forældrene og specifikt faderen, om han har oplevet sig imødekommet og inddraget på lige fod – og som han ønskede det.

Det kan gøres ved at lave en lille evaluering, hvor man spørger både far og mor en ad gangen:

- Blev du hørt, inddraget og forstået?
- Talte vi om det, du gerne ville tale om? - Var der noget, der manglede i samtalen?
- Synes du den måde jeg talte på, passer dig
- Hvordan synes du alt i alt at besøget gik

Det kan virke lidt kunstigt, men efter kort tid bliver rigtig mange glade for at gøre det.

Formålet er, at man kan tilpasse sig på næste besøg, så det passer bedre til begge – ofte specielt faderen.

Hvis man synes det ikke passer til én at stille de spørgsmål, er det under alle omstændigheder vigtigt, at man får afklaret, om i dette tilfælde faderen oplever sig talt til på en måde der passer ham, oplever sig inddraget, og oplever, at de emner, han gerne vil have op, kommer op.



## Lav aftale om næste besøg

Brug evt. svarene fra ovenstående og udsagn om faderens betydning for barn og familie som indledning til at arrangere næste møde/besøg, så han klart er inviteret, inddraget og betydningsfuld. Hvis han synes der manglede noget i dagens besøg, så lav aftale om, at det kan komme op næste gang.

Find ud af, om han kan være til stede. Drøft muligheder ud fra, at næste besøg også er for ham. Drøft mulighed i jeres kalendere. Tilbyd, hvis muligt, at komme inden eller efter hans arbejdstid.



## Materialer og henvisninger specielt for faderen

Giv under graviditetsbesøg bogen 'Forældre sammen' og/eller henvis til den elektroniske udgave på 'www.farforlivet.dk'. Fortæl at det er en brugsbog med spørgsmål, der kan styrke en til at blive forældre og parret til at blive stærkere som forældre sammen. Husk der er ingen rigtige eller forkerte svar – kun gode spørgsmål at tænke over.

Giv uanset hvornår kortet med 'Farforlivet.dk'. Fortæl om, hvad hjemmesiden indeholder og nævn nogle relevante ting fra den. Afhængigt af hvor parret er i forløbet kan man henvise til sektionen for forberedelse, graviditet, for nyfødte osv. Vær særligt opmærksom på alt, der kan understøtte faderens barselsorlov.

Fortæl også fædrene om 'Fars legestue' og eventuelle fædregrupper i lokalområdet – sundhedsplejersken kan evt. have fundet noget på hjemmesiden og forberedt sig på det.

## Afslutning

Denne guide udarbejdes, mens der er en 2 måneders barselsorlov specielt til fædre på vej. Den kan blive et centralt emne i samtalen med parret. Når vi ved mere om betingelser og konkret udmøntning, vil vi i samarbejde med Far-ambassadørerne udarbejde et tillæg til guiden der bl.a. vil kunne findes på hjemmesiden [www.farforlivet.dk](http://www.farforlivet.dk).



Hvis man i det hele taget vil læse mere om fædre, er der under 'Viden' på [www.farforlivet.dk](http://www.farforlivet.dk) samlet rigtig megen faglig dansk litteratur om emnet – herunder en masse til fædrene.

Specielt om fædres fødselsdepression foreslås Svend Aage Madsen: *Guide til behandling af fædre med fødselsdepression*. København 2018, Rigshospitalets Fædreforskningsprogram.

**Forum for Mænds Sundhed har publiceret disse materialer:**  
Prentow, T. & Madsen, S.Aa. (2017) *Fædres sundhed*. København: Forum for Mænds Sundhed.

Prentow, T. & Madsen, S.Aa. (2017) *Fædre og sundhedsvæsnets*. København: Forum for Mænds Sundhed.

Forum for Mænds Sundhed (2019) *Forældre sammen – En brugsbog til jer, der forbereder jeg på at blive fædre og mødre*. København: Forum for Mænds Sundhed

### Materialerne kan bestilles hos:

Forum for Mænds Sundhed:  
Vesterbrogade 74, 3 – 1620, København V.  
Tlf: 20301589  
[kontakt@farforlivet.dk](mailto:kontakt@farforlivet.dk)





**far**  
FOR LIVET

Denne guide er en del af initiativet 'Far for livet' som er et projekt, der vil være med til at skabe gode betingelser for stærke relationer mellem far og barn. Forum for Mænds Sundhed står bag 'Far for livet'. I 'Far for Livet' indgår bl.a.:

- Nye 'Fars Legestuer' rundt om i Danmark.
- Nye aktivitetstilbud til far og barn.
- Opkvalificering af sundhedspersonale til at blive bedre til at inddrage fædre i deres arbejde.
- At udvikle og afprøve nye former for fædregrupper.
- En brugsbog for kommende forældre.
- En portal til støtte for fædre, der gerne vil være aktive med og have gode relationer til deres barn

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