




# Hvordan hjælpes en mand bedst muligt til at forblive en nærværende og aktiv far igennem en kriseperiode?

Forberedelsesdag 30.11.2016 til Men's Health Week 2017



## Afklaring af mandens situation

1. Hvilken far har manden været frem til parbruddet?
- 




## Afklaring af mandens situation

1. Hvilken far har manden været frem til parbruddet?
  2. Parbruddet
- 




## Afklaring af mandens situation

1. Hvilken far har manden været frem til parbruddet?
  2. Parbruddet
  3. Andre faktorer i krisen
- 



## Afklaring af mandens situation

1. Hvilken far har manden været frem til parbruddet?
  2. Parbruddet
  3. Andre faktorer i krisen
    - Mental påvirkning
- 



## Afklaring af mandens situation

1. Hvilken far har manden været frem til parbruddet?
2. Parbruddet
3. Andre faktorer i krisen
  - Mental påvirkning
  - Fysisk reaktion



## Afklaring af mandens situation

1. Hvilken far har manden været frem til parbruddet?
2. Parbruddet
3. Andre faktorer i krisen
  - Mental påvirkning
  - Fysisk reaktion
  - Boligsituation
  - Arbejdsmarkedstilknytning
  - Økonomi



## Afklaring af mandens situation

1. Hvilken far har manden været frem til parbruddet?
2. Parbruddet
3. Andre faktorer i krisen
  - Mental påvirkning
  - Fysisk reaktion
  - Boligsituation
  - Arbejdsmarkedstilknytning
  - Økonomi
  - Netværk






## Afklaring af mandens situation

1. Hvilken far har manden været frem til parbruddet?
2. Parbruddet
3. Andre faktorer i krisen
  - Mental påvirkning
  - Fysisk reaktion
  - Boligsituation
  - Arbejdsmarkedstilknytning
  - Økonomi
  - Netværk
  - Børn




# Støttetiltag i mandens situation

1. Fysiske og praktiske faktorer






# Støttetiltag i mandens situation

1. Fysiske og praktiske faktorer
  2. Følelser, tanker og adfærd
- 




## Støttetiltag i mandens situation

1. Fysiske og praktiske faktorer
  2. Følelser, tanker og adfærd
  3. Forholdet til børnenes mor
- 



## Støttetiltag i mandens situation

1. Fysiske og praktiske faktorer
  2. Følelser, tanker og adfærd
  3. Forholdet til børnenes mor
  4. Forholdet til børnene
- 



## Støttetiltag i mandens situation

1. Fysiske og praktiske faktorer
2. Følelser, tanker og adfærd
3. Forholdet til børnenes mor
4. Forholdet til børnene

Generelt: Understøtte et skifte fra offer uden muligheder til aktør med muligheder og ansvar for valg.




## Forslag til aktiviteter

Så vidt muligt: Lad mænd stå for aktiviteterne.  
Skriv i indbydelserne, at det er til mænd.

Alt, hvad der kan understøtte noget af det, jeg har

nævnt: - (midlertidig) bolig

- mandens afklaring af/overblik over sin situation,
- accept af manden og forståelse for hans situation,
- kendskab til normale mandlige reaktioner i parbrudskrise,
- hjælp til at lette situationen, få ro på,
- hjælp til at nedsætte evt. højt konfliktniveau,
- hjælp til at få kontakt til børnene hvis den er afbrudt
- hjælp til at skabe netværk.



Café, hvor mænd kan mødes med – eller uden - deres børn.

- (Idé fra Røde Kors)

Fars Legestue – *kommer på senere i dag.*

Et sofahjørne i en lokalitet, hvor der er

- \* 1-3 mænd, der selv har gennemlevet parbrud og måske også konflikt om børnene,
- \* måske en rådgiver, terapeut eller psykolog,
- \* plus en juridisk sagkyndig til stede.

Til en sludder for nye i situationen skilsmisse/børn. Ikke kun det juridiske, men også følelserne, spørgsmålene.


Fødselsdepressioner for mænd.

- \* En fagperson mødes med mænd, som (måske) har oplevet fødselsdepression.





## Direkte aktiviteter med far og børn:

- En-dags klatretur i skoven med far og børn.
  - Tur rundt om mosen/søen med afsluttende bål og pandekager over bål.
  - Overnatning i det fri. Evt. med stjernefikning.
  - Dykning med far og børn
  - Børnesvømning med særlige indslag til far og børn
  - Salmesang med far og børn
  - Og så videre ...
- 



# Ekstra fra Jan: Uddybning af slide "Støttetiltag i mandens situation"

**Hvad sætter Mandecentret ind med over for en far i krise, efter at hans situation er blevet afklaret?**

**Fysiske og praktiske faktorer:**

- Står han uden en bolig, kan vi tilbyde at bo midlertidigt i mandecentret. For mange mænd er dette en næsten utrolig lettelse, som skaber basis for at kunne sove og få ro på. En nødvendighed for at kunne lykkes med meget af den øvrige hjælp. Og et sted, hvor børnene kan komme eller bo.
- Afklaring med manden af arbejdssituationen og økonomien.
- At følge med i, hvordan han sover, spiser og motionerer, og hjælpe til forbedringer. (Måske skifte værelse, hvis han er beboer i Mandecentret; tale med lægen om indslumringsmedicin; gå ture eller i fitness med manden.)
- Styrke praktiske færdigheder (madlavning, rengøring, tøjvask).
- Hjælpe med at genoptage eller ny-opbygge netværk. Gamle venner, klassekammerater, fodbold, kolleger ...

**Hvad angår mandens følelser, tanker og adfærd:**

- Arbejde med følelserne, herunder følelse af uduelighed/fiasco/nederlag, frygt for fremtiden (skal jeg altid være alene?), afmagt, bitterhed/vrede o.m.a.
- Hjælpe til at finde og afklare ressourcer og egne værdier (interesser, passion, livskraft).
- Hjælpe manden til at se sig som en normal mand. Beskrive normale krisereaktioner. Tilbud om mandegruppe, hvor han vil opleve, at andre mænd tænker, føler og handler som han: at han ikke er den eneste. Og opleve fællesskab. At hans historie er vigtig og kan give andre noget. Blive bekræftet i, at han stadig er mand.
- Hjælp til at se virkeligheden i øjnene. Er der lukket for at vende tilbage til parforholdet, så erkend det. Stop de 100 sms'er om dagen.



# Ekstra fra Jan...

## Forholdet til ex'en:

- ▶ Er der konflikt om børnene, så tale med manden om parbruddet og konflikten. Vær opmærksom på, i hvor høj grad konflikten påvirker manden. Giv ham mulighed for at udtrykke sin vrede over for os i stedet for ex'en eller statsforvaltningen. Fremhæve, at sænket konfliktniveau er til gavn for børnene. Undersøge muligheden for fredsslutning med mor. Hjælpe ham til at mentalisere: Hvordan opleves bruddet og den eventuelle konflikt af mor? Se følelser, behov og motiver hos hende. Og erkende baggrunden for egne reaktioner på bruddet, f.eks. krav om retfærdighed; være trådt på og søge hævn; ramt på selvværd og identitet; frygt og afmagt og deraf følgende vrede og aggression.
- ▶ Hjælp til at kommunikere konstruktivt. Hjælp til at de-fokusere på konflikten med mor (svar ikke straks og impulsivt, overvej svar og reaktioner for at sænke konfliktniveauet) og fokusere på børnene. Sætte barnet i centrum for beslutningerne. Om nødvendigt: Begynd i det små, byg tillid op hos mor til, at du kan håndtere børnene, selv om du er i krise/depression, evt. via overvåget samvær (som ellers kan opleves krænkende); bevar kontakten og udbyg om nødvendigt gradvist evnen til at udvide og udfylde aftalerne om samvær.
- ▶ Er der åbenhed for det hos partneren, da tilbud om parsamtaler. Til hjælp med kommunikationen. Til afklaring af, hvor parterne er i forhold til hinanden og til børnene. Til at øge forståelsen for hinanden og til hjælp med at indgå aftaler.

# Ekstra fra Jan...

## Forholdet til børnene:

- Forstå barnets situation, behov, udsathed. Barnet har brug for stadig at måtte elske både mor og far. Tal aldrig dårligt om mor i barnets nærhed. Respektér barnets behov for dets mor og legitim kærlighed til hende. Husk også, at der har været kærlighed imellem dig og barnets mor. Begynd ikke med dit behov for barnet.
- Forstå også, at barnet virkelig har behov for sin far for den fortsatte udvikling og trivsel. Det er ikke det samme uden far, det er ikke det samme som at vente til barnet er 18 år. Vær ikke Tivolifar, men autentisk, leg med det forhåndenværende, sten, farver. Vær til stede, både fysisk og mentalt. (Det er mandens valg, hvad han vil gøre ift børnene.) Vores råd: Bevar det lange perspektiv. Opbyg/Bevar relationen så vidt overhovedet muligt. Udforsk og benyt alle muligheder til at forblive som en filgængelig/sig tilbydende del af barnets fortsatte tilværelse.
- Juridisk bistand. Alt efter arten og niveauet af konflikt kan det være af meget stor betydning for manden at få hjælp til den juridiske side af forholdet til børnene. At få forklaret love og regler, så at han bliver sat i stand til at begå sig i et fremmed system, hvor det ellers er let at opleve afmagt. (Empowerment.) At have en bisidder med i statsforvaltningen, som kan hjælpe med at bevare roen, når angsten for ikke at blive hørt eller troet melder sig, eller med at forstå og huske, hvad der blev sagt. Tilsvarende i kommunens familieafdeling. Råd og advokathjælp, hvis sagen skal for en domstol. Nogen at vende spørgsmålene med, hvis konflikten trods alle forsøg på det modsatte spidser til, f.eks. ved indblanding af fogedretten for at få barnet udleveret fra en mor, der modsætter sig den offentlige myndigheds afgørelse.
- Generelt: Understøtte et skifte fra offer uden muligheder til aktør med muligheder og ansvar for valg.