

Fædres sundhed

En undersøgelse ved Forum for Mænds Sundhed

Indledning

- Fædres sundhed: En undersøgelse af hvad det at blive far betyder for mænds sundhed
- Ændringer i forhold til:
 - Kost
 - Rygning
 - Alkohol
 - Motion
 - Sikkerhedsadfærd
 - Mental sundhed & mening

Baggrund

- Begrænset mængde eksisterende forskning
- Eksisterende viden:
 - Single fædre og ikke-fædre har øget risiko for tidlig død
 - Fædre der bor sammen med deres børn har bedre sundhedsvaner og har mindre tendens til stofmisbrug
 - Faderskabet kan medføre øget empati, modenhed og selvsikkerhed, samt et rigere følelsesliv
 - Fædre som er på barsel i 30-60 dage har det mentalt bedre og har en reduceret dødelighed

Metode

- Enkeltinterviews med 40 fædre med børn i alderen 0-3 år.
- Spørgeskemaundersøgelse blandt 1056 fædre med børn i alderen 0-6 år.

Metode

- Spurgte ind til:
 - Hverdagslivet
 - Ændringer i forbindelse med faderskabet
 - Faktorer for sundhed & sikkerhed: Kost, rygning, alkohol, motion, sikkerhedsadfærd, cykelhjelm, mental sundhed, mening osv.
 - Relationer
 - Osv.

Metode

- Udvælgelse af faktorer:

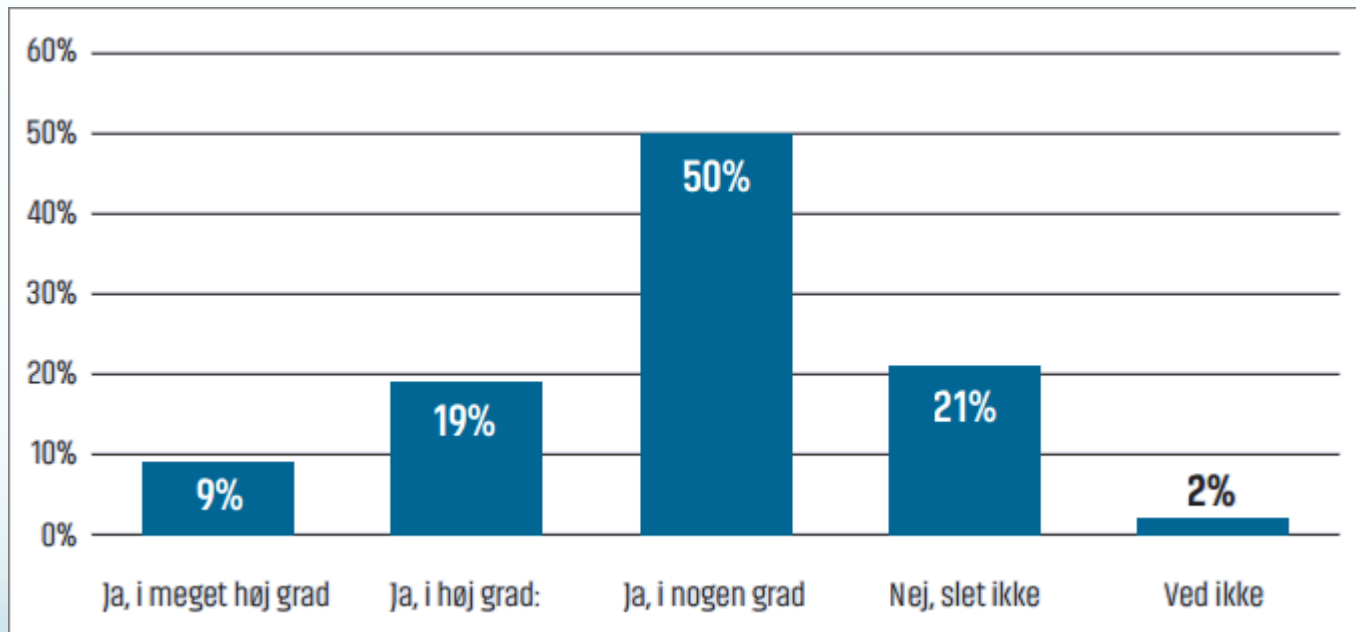
De 10 væsentligste risikofaktorer ifht dødelighed (Sundhedsstyrelsen, 2016):

- Alkohol
- Rygning
- Stofmisbrug
- Fysisk Inaktivitet
- Svær overvægt
- Lavt indtag af frugt
- Lavt indtag af grøntsager
- Ensomhed
- Dårlig mental sundhed
- Søvn

+ Sikkerhedsadfærd

Resultater

- Fædrene bliver sundere på en række områder
- Tænker mere over egen sundhed:



Kost

- Mange fædre ændrer kostvaner til det sundere og får nye prioriteringer:

"Jeg synes, vi er blevet lidt bedre til at lave rigtige måltider. Specielt nu, hvor han skal til at prøve at spise med hos os. Så får man lige én til at kigge med på, hvordan man spiser. Om man får spist grønt"

- Mathias, Underviser

"Får en lidt mere varieret kost, end vi fik tidligere. Frugt og grønt var altså ikke noget vi excellerede i"

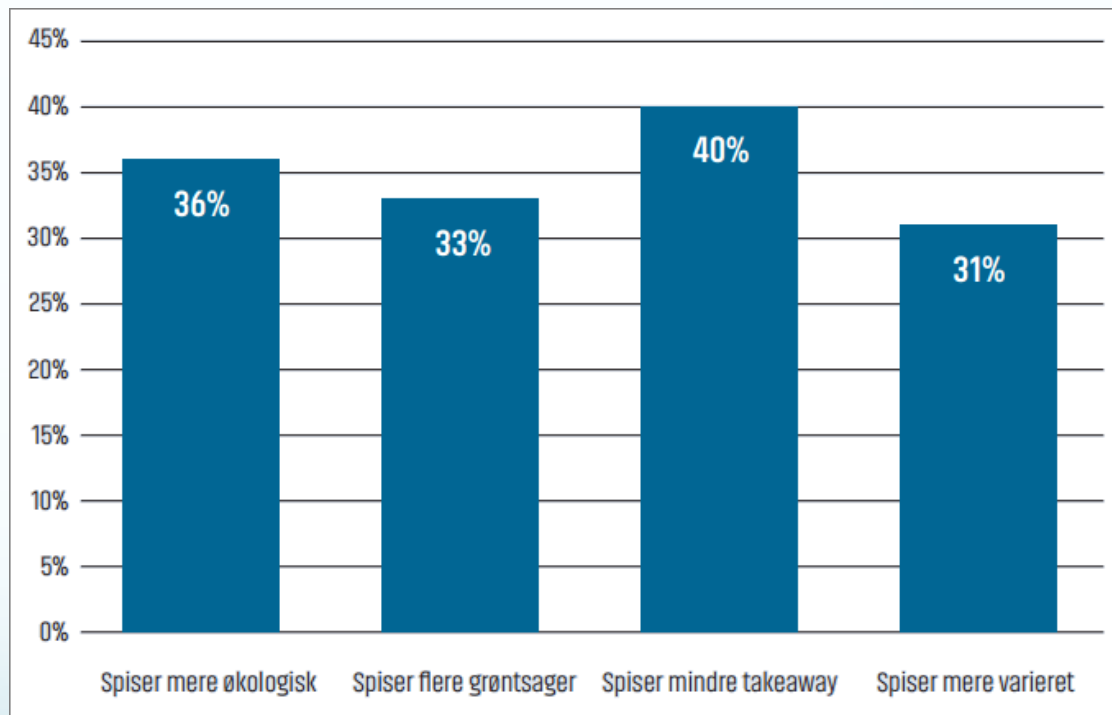
- Mogens, Butiksassistent

Kost

- Ændringer:
 - Varieret kost
 - Take-away
 - Mindre sodavand
 - Økologi
 - Mindre sukker/salt
 - Hjemmelavet/mad fra bunden
 - Frugt og grønt
 - Opmærksomhed på E-numre og tilsætningsstoffer
 - Mindre kød
 - Mere fisk
 - Kvalitet i råvarerne

Kost

- Ændringer i fædres kostvaner:



Rygning

"Ja i forbindelse med, at vi fandt ud af hun var gravid. Det var ved jul sidste år, jeg begyndte stoppet, og tre måneder senere var jeg stoppet"

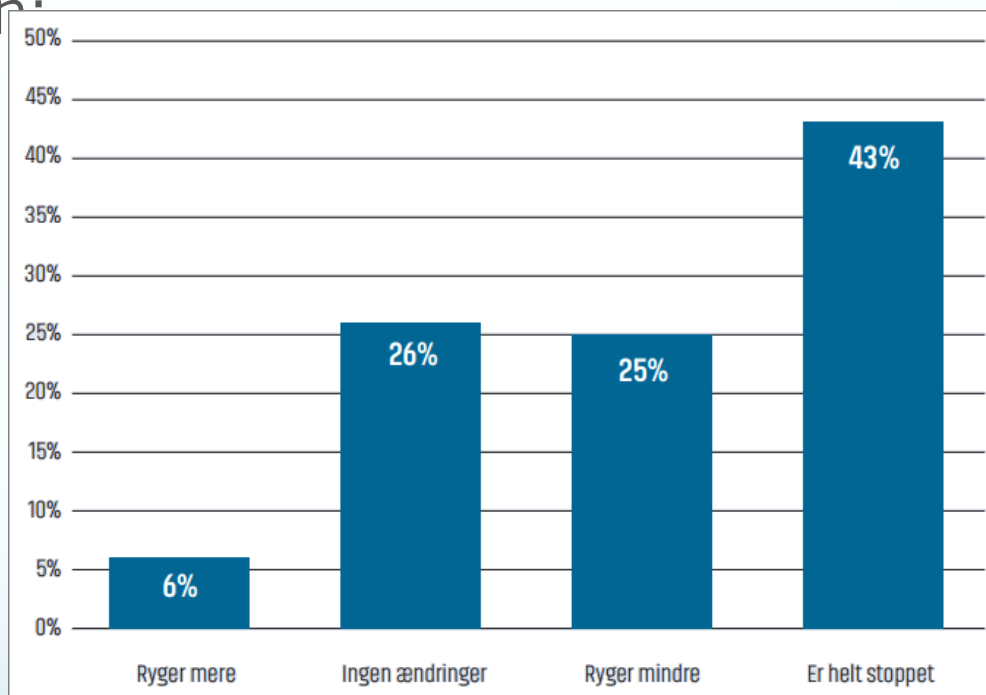
- David, Slagter

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

- Philip, SSP-konsulent

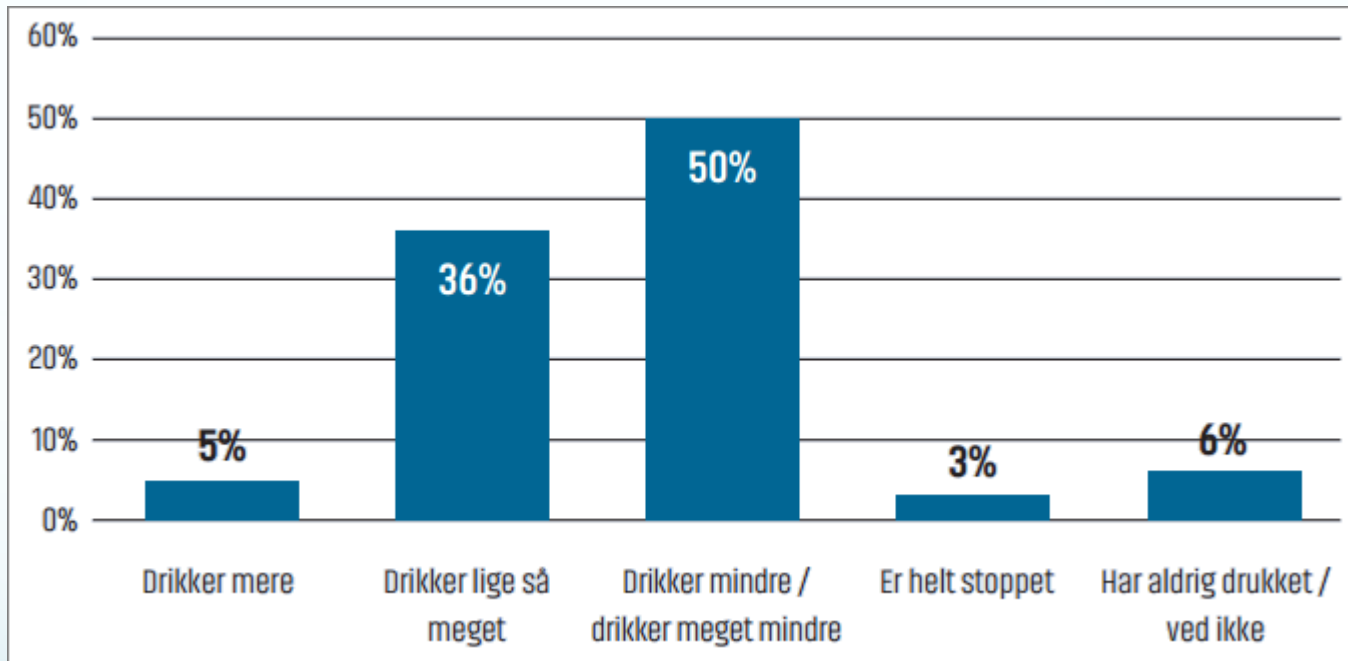
Rygning

- Ændringer i rygevaner blandt fædre der røg i forvejen:



Alkohol

- Ændringer i fædres alkoholforbrug:



Alkohol

"Det er klart at jeg drikker mindre alkohol når jeg ikke går i byen hver fredag. Langt mindre. Jeg tror, at hvis jeg kan komme i byen to-tre gange på et år, så er det sgu fint"

- Viktor, Konsulent

"Der plejer altså at komme en smule mere indenbords. Men det at komme hjem og være beruset, det vil jeg ikke bryde mig om. Det synes jeg ikke min datter skal opleve"

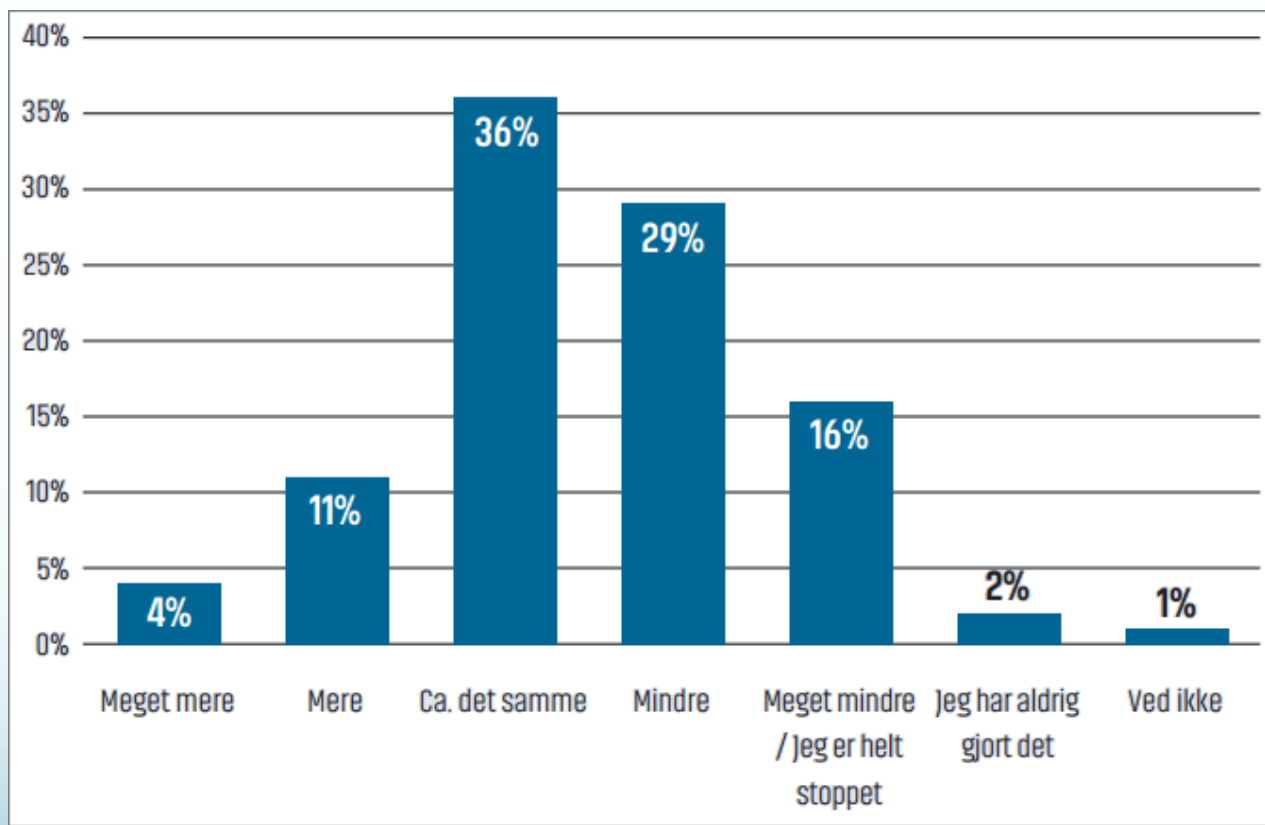
- Mads, Leder

Motion og bevægelse

- *"Jeg løb før, to gange om ugen kun, men altså, det er stadig noget.. Jeg kan sgu ikke finde tid til det. Jeg kan ikke se hvornår det skulle være"*
 - Sebastian, Pædagog
- *"Så vi forsøger at komme ud og enten på legepladsen eller, vi har selv gyngestativ, så simpelthen bare at komme ud i stedet for bare at sidde indenfor og lege"*
 - Anders, Butikschef

Motion og bevægelse

- Ændringer i fædres motionsvaner:



Motion og bevægelse

- ”Jeg er begyndt at gå til sådan noget kickboxing for at kunne forsvare min familie hvis der skulle ske noget. Jeg har aldrig kunne slås og kan ikke lide tanken om at jeg slet ikke kan forsvare dem”
– Poul, Konstruktør



Mental sundhed

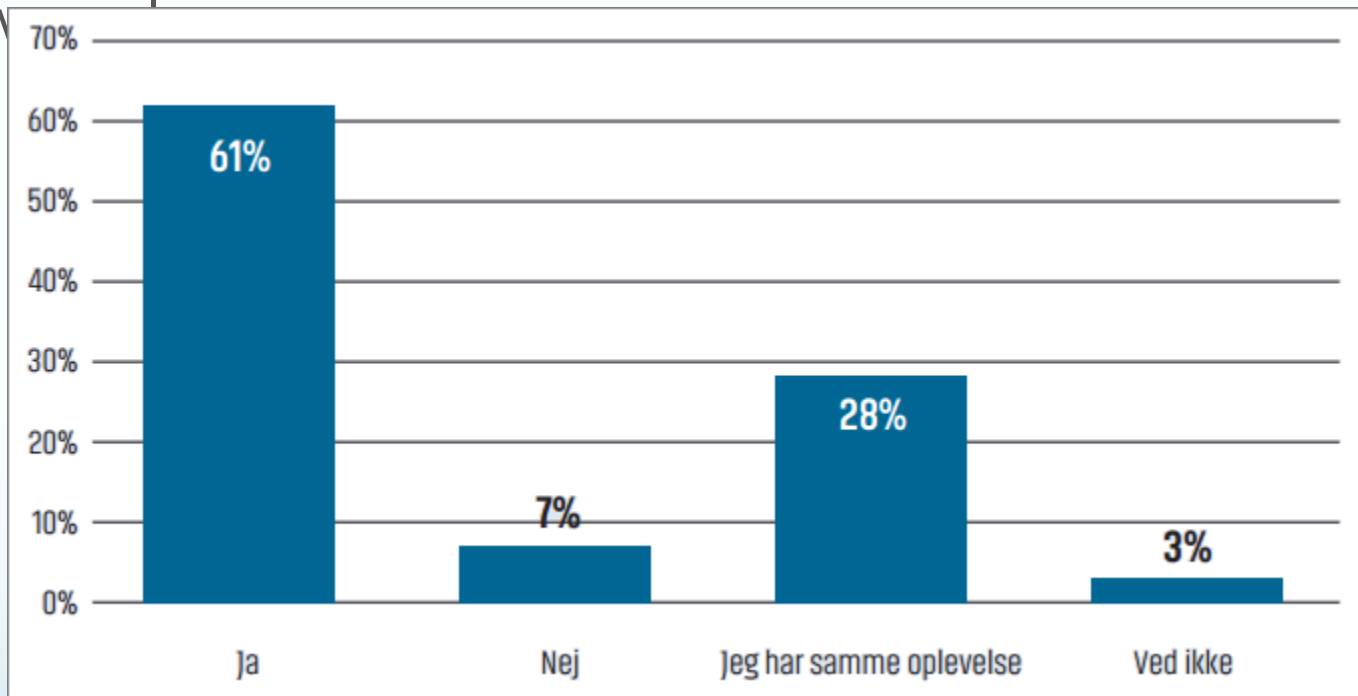
- Positive faktorer:
 - Øget empati
 - Modenhed
 - Ro
 - Glæde
 - Lykke
 - Mening
- Negative faktorer:
 - Følelse af utilstrækkelighed
 - Stress

Mening

- *"Jeg føler mig stærkere mentalt. Jeg tror også, man er mere i harmoni med sig selv. Altså det der stadie med, at man har ligesom styr på datingfronten og børnefronten. Altså i dag, der er bekymringerne jo, om man skal have en til (griner)"*
 - Kasper, Projektansvarlig
- *Jeg har jo en fantastisk datter, det... Det er simpelthen, det giver så meget mening på en bestemt måde. Selvom det er pissehårdt og sådan noget lignende, så giver det sådan en purpose of life, altså. At blive far"*
 - Sebastian, Pædagog

Mening

- Ændringer i fædres oplevelse af mening i tilværelsen



Sikkerhedsadfærd

- 55% tænker mere over deres sikkerhed i trafikken

"Altså bare fordi der står 130 på skiltet behøver man ikke køre 130. Man sænker farten, når man kommer over til lyskrydset, fordi hvis nu der skulle blive gult, jamen så kan man nå at bremse"

- Anders, Butikschef

"Og førhen, der kunne jeg også godt tage tre øl eller fire øl i løbet af en aften, og så kørte jeg hjem fordi der sker sgu ingenting. Hvor nu, siger min kæreste, at nu har vi aftalt, at nu er der helt ovre. Så kører hun bare"

- Jakob, Tømrer

Sikkerhedsadfærd

- Dobbelt så mange af fædrene (30%) kører med cykelhjelm, i forhold til før de blev fædre
- *"Så der er ingen tvivl om, at når vi skal til at cykle og sådan nogle ting, så bliver jeg også nødt til at have cykelhjelm på og lyset skal virke og sådan nogle ting, ellers cykler jeg sgu ikke"*
 - Nikolaj, Pædagog

Motivation

- Fædrene motiveres af:
 - At være rollemodeller
 - Ansvaret for børnene
 - At kunne være aktiv med sit barn
 - At have flere og sundere leveår
- Andre faktorer der forbedrer helbredet
 - Struktur
 - Indirekte indvirkninger

Opsummering

- Mange mænd sundhed forbedres på forskellige områder i forbindelse med at de bliver fædre.
- Faktorerne er nogle af dem der betyder meget for den samlede levealder:
 - Kost
 - Rygning
 - Alkohol
 - Mental sundhed
 - Sikkerhedsadfærd
- Børnene er en kraftfuld motivationsfaktor, der får mange fædre til at stoppe op og revurdere deres livsstil

Perspektiver

- Potentiale for forandring hos fædrene
- Børnene en kraftfuld motivationsfaktor
- Fædre sundhed forbedres ved involvering i deres børn