



GRUPPER FOR FÆDRE

INSPIRATIONS KATALOG TIL FAGFOLK

far
FOR LIVET

Forum for Mænds Sundhed

'Grupper for fædre'

Udarbejdet af Tobias Siiger Prentow i forbindelse med projekt 'Far for livet'.

© Forum for Mænds Sundhed 2021

www.sundmand.dk

For yderligere information eller rekvirering af kataloget,
kontakt Forum for Mænds Sundhed: tobias@sundmand.dk

ISBN: 978-87-91945-29-8

Projektet er støttet økonomisk af Nordea fonden.





INDHOLD

Intro – Fædre på barsel	4
Hvorfor fædregrupper?	6
Generelle overvejelser om fædregrupper	8
Udbredelse af fædregrupperne	10
Lokaler	13
Case: Aktivitetshold	14
Case: 'Klassisk' fædregruppe	16
Case: Online fædregruppe	18
Case: Naturhold	20
Bilag	22

INTRO

FÆDRE PÅ BARSEL

Fædre i dag er mere involverede og engagerede i deres børn end nogensinde før, og der er intet der tyder på, at udviklingen er toppet endnu. Fædre bruger mere tid med deres børn, ønsker at være en stor og vigtig del af deres barns liv helt fra start og efterspørger i stor stil aktiviteter og gruppetilbud.

Danske undersøgelser samt erfaringer fra de øvrige nordiske lande indikerer desuden at de danske fædre i stor stil kommer til at gøre brug af den kommende øremærkede barselsorlov, der skal vedtages senest i august 2022. Dette betyder at op mod 40-50.000 fædre årligt allerede fra næste år vil komme til at tage mindst to måneders barselsorlov, hvilken er en enorm stigning fra tidligere.

Det kommer til at medføre en endnu større efterspørgsel og behov blandt fædrene efter meningsfulde og givende tilbud, som appellerer direkte til dem. Noget som mange barslende fædre angiver at have savnet hidtil. Det er derfor nu der skal sættes ind, så der er tilbud klar til de kommende barslende fædre og de får en god oplevelse med livet som far på barsel. Det kan endvidere være med til at sikre, at vi får skabt gode og positive fortællinger om det at være på barsel, som vil sprede sig og inspirere endnu flere fædre til at gøre brug af fædrebarsel i årene fremover.



Ligesom kvinder har brug for at snakke om babyer, så har man sku også behov for at snakke babyer. Om hvor klam bleen var eller hvad fanden det nu var ikke. Og det er der bare ikke. Det forum er der ikke. Ikke endnu i hvert fald. Så skulle man oprette en selv eller sådan et eller andet. Men det var der sku ikke lige overskud til.”

Far, 35 år






HVORFOR FÆDREGRUPPER?

Mænd, der bliver fædre, melder ofte om et stort behov for at dele oplevelser og erfaringer i forbindelse med det at blive, og være, far. Det gøres oplagt i fællesskab med andre i samme situation, så overvejelser om f.eks. hverdagslivet og barnets udvikling er tilsvarende relevant for alle i gruppen.

Det betyder imidlertid ikke at grupperne skal udformes og køres helt i samme stil som mødregrupper. Erfaringerne fra arbejdet med mænd, tilsiger at mænd, når de er sammen, snakker og udveksler erfaringer i samme omfang som kvinderne. Men nogle kan ikke lide tanken om at mødes kun



for at snakke, og nogle snakker desuden bedst hvis der samtidig er en aktivitet at tage udgangspunkt i – altså 'skulder ved skulder'. Man kan med fordel indtænke disse ting i etableringen af sin(e) gruppe(r), så man inkluderer så mange mænd som muligt – og eventuelt laver flere forskelligartede tilbud, for bedre at tilgodese alle.

I dette katalog finder du en række forskellige eksempler på afprøvede koncepter, der kan fungere som inspiration til at lave et tilbud til fædre. Du finder desuden pointer i forhold til udvælgelse af lokale, kommunikation og formatet for gruppen.

- 76 pct. af fædrene oplevede fædregrupperne som et fortroligt rum i nogen eller i høj grad.
- 86 pct. af fædrene oplevede positivt udbytte i nogen eller i høj grad.
- 59 pct. oplevede at deltagelse i fædregrupperne havde positiv betydning for enten barnet eller barnets mor.

Forum for Mænds Sundheds spørgeskemaundersøgelse fra 2018, blandt fædre, der har deltaget i fædregrupper i København og Aarhus.

GENERELLE OVERVEJELSER OM FÆDREGRUPPER

I dette afsnit følger nogle af de overvejelser, der er gode at gøre sig forud for planlægningen og oprettelsen af en fædregruppe.

Styret / ikke-styret gruppe

I en styret fædregruppe er der en person til at facilitere holdene. Det har en række fordele:

- Der er mulighed for løbende at motivere og fastholde fædrene, samt mulighed for at skrive ud ved aflysninger/sygdom mv.
- Facilitatoren kan byde velkommen og sætte gang i snakken, hvis fædrene selv er meget tilbageholdende.
- I har løbende styr på hvor mange der deltager og om der er noget der skal justeres på.
- Det kan være en nødvendighed med en facilitator hvis der skal være aktiviteter af forskellig karakter på holdet, hvor der skal tages imod den der afvikler aktiviteten, findes udstyr og koordinere tidspunkter mv.

En ikke-styret gruppe kræver mindre ressourcer i og med der ikke skal findes timer til en facilitator. Holdet kræver således kun forberedelse, rekruttering og igangsættelse, men er ellers selvkørende. Det kan også have en styrke i at det giver deltagerne mere ejerskab og medbestemmelse over holdet. Til gengæld risikerer holdet også nemmere at falde sammen, hvis ikke der er nogen af fædrene der tager teten som tovholder og motiverer og fastholder de andre deltagere.

Valg af tidspunkt

Valget af tidspunkt hænger uløseligt sammen med valg af målgruppe. Derfor er det vigtigt at du tænker meget over hvilket tidspunkt på dagen du lægger gruppen.

Er det fortrinsvis til fædre på barsel så er det oplagt at lægge aktiviteten i

dagtimerne, hvor der er ro på og fædre har barnet alene og en hel dag at udfylde. Men giv gerne plads til at faren kan få det til at passe med at hente og aflevere eventuelle ældre søskende i begge ender.

Er målgruppen fædre til de lidt større børn, så skal gruppen helst være placeret efter arbejdstid eller i weekenderne. Weekend-formiddage er typisk gode, da børnene er tidligt oppe og alle er klar til at der skal ske noget når klokken rammer 9-10 stykker.

Skal børnene slet ikke være med til gruppens aktiviteter, er aftener også en mulighed. Igen kan det være en fordel at undgå ulvetimen efter institution, samt eventuelt puttetiden.

Gruppe-type og størrelse

I forhold til gruppe-typen kan i overveje om det skal være en fast gruppe eller en gruppe med flydende optag.

En fast gruppe har den fordel at fædre lærer hinanden bedre at kende og dermed kan være mere tilbøjelige til at snakke også om svære emner. De fungerer også i højere grad relations og netværksdannende, så der er større sandsynlighed for at fædre fortsætter med at holde kontakten, også efter gruppens afslutning.

En gruppe med flydende optag har den fordel at det er muligt løbende at indlemme nye fædre i gruppen og fædre der ønsker at deltage i et tilbud således ikke går forgæves. Det kan især være en fordel i mindre kommuner, hvor der er et begrænset antal fædre at rekruttere ud fra. Flydende grupper har også den fordel at de er lidt mindre formelle og mere uforpligtende, hvilket kan tiltale nogle fædre.

I forhold til gruppens størrelse vil det for de fleste fædregrupper fungere bedst med 5-10 deltagere. Er der færre end 5 fædre får man ikke så meget ud af de fordele der er i at lave gruppetilbud og det bliver vigtigere at de enkelte fædre kan med hinanden, i forhold til hvis der er flere, hvor den enkelte får ikke fylder så meget. Desuden bliver gruppen mere sårbar overfor afbud jo færre deltagere der er. Er der omvendt flere deltagere end 10 på et hold kan det medføre at fædre ikke alle lærer hinanden at kende og dermed ikke får helt så fortrolige snakke og samme oplevelse af fællesskab. I nogle tilfælde vil det dog være helt fint med flere end 10 deltagere. Fx i åbne grupper med flydende optag, hvor det ikke er så vigtigt om alle kender alle.

UDBREDELSE AF FÆDREGRUPPERNE

At budskabet om at der bliver opstartet en fædregruppe kommer ud til fædrene er selvsagt helt centralt for at grupperne lykkedes. Det kan kræve en lille indsats, da fædrene ikke altid er de bedste til selv at opsøge aktiviteter. Her kommer en liste over kanaler man kan bruge:

- **Farforlivet.dk:** Opret gruppen på <https://farforlivet.dk/opret-aktivitet/> - det sikrer eksponering til de fædre i målgruppen der kommer på siden, og de vil kunne søge direkte på postnummer. Det vil også gøre at jeres gruppe har større sandsynlighed for at komme op på en google-søgning, hvis i ikke selv har en hjemmeside.
- **Egen hjemmeside:** Det er selvfølgelig en god ide at oprette gruppen på jeres egen hjemmeside. Selvom siden ikke besøges af så mange vil den dukke op på søgninger på nettet på fædregruppe + område.
- **Sundhedsplejen:** Hvis gruppen ikke i forvejen kører i regi af sundhedsplejen, kan det være en rigtig god ide at få dem med som med-rekrutter på gruppen. Sundhedsplejen kommer ude blandt næste alle småbørnsfamilier og er tit rigtig glade for at have tilbud med til fædre, der f.eks. skal på barsel.
- **Biblioteker og kulturhuse:** Printes en fysisk plakat med reklame for gruppen kan det lokale bibliotek og/eller kulturhus være gode steder at hænge den op. Der kommer mange børnefamilier og de har tit opslagstavler og lignende steder hvor plakaterne kan hænge.
- **Facebook og sociale medier:** Mænd er ofte ikke lige så aktive som kvinder på de sociale medier, men til gengæld kræver det kun en mindre indsats at lave et opslag. Lav et opslag på jeres egen kanal og del det gerne ud i lokale grupper, især hvis der findes nogle som mændene følger. Man kan på flere af de sociale medier målrette opslag direkte til mænd i lokalområdet. Her kunne en målgruppe være mænd i alderen 25-45 år i en omkreds på 20 km fra hvor fædregruppen foregår. Sidstnævnte kan variere lidt i forhold til om der er tale om by eller land. Et facebook-opslag i sig selv er dog formentlig ikke nok, så kombiner gerne med nogen af ovenstående.



Kommunikér til mænd

Tænk over kommunikationen så der appelleres til mændene direkte – men forvent at mange mænd vil høre om det fra deres kone eller kæreste – og det er helt fint. I kommunikation til mænd kan det være en fordel at styre udenom de værste 'pussenusse / føle'-ord i kommunikationen. Man kan bruge ord som 'oplevelser' eller 'tanker' i stedet for 'føler du...' etc. Brug gerne ord som 'hold' i stedet for 'grupper' – da grupper giver nogle klare associationer til behandling og at sidde og snakke i rundkreds.

Cør det helt klart i beskrivelsen af aktiviteten hvad aktiviteten går ud på. Fædrene skal ikke være i tvivl om hvad de går ind til, så er de mere tilbøjelige til at tilmelde sig. Er det primært at snakke med andre fædre? Så skriv det. Er det primært aktivitetsbaseret og handler om at røre sig? Så skriv det. Pas på med vage beskrivelser der prøver at ramme alle. Man risikerer at ramme ingen.



LOKALER

Hvis fædregruppen ikke foregår i privat regi, er lokaler noget af det første der er godt at få på plads, da det kan komme til at være definerende for fx gruppens størrelse, de aktiviteter det er muligt at afholde eller tilbuddets økonomi.

Optimalt set foregår gruppen i et lokale hvor der er borde og stole til rådighed, samt eventuelt plads til at lave et legeområde til deltagende børn. Køkkenfaciliteter til at lave kaffe og varme mad/sutteflasker er også en god ide.

Lokaler kan ofte findes gratis, hvis man forhører sig hos institutioner, der i forvejen har fædre, børn eller familier som målgruppe for deres arbejde. Det kan for eksempel være:

- Det lokale sundhedscenter
- I regi af sundhedsplejen
- På biblioteket
- Kulturhuse
- På et naturcenter

Det kan også være lokale foreninger som spejderne eller idrætsforeninger kan være behjælpelige.



CASE: **AKTIVITETSHOLD**

Tidsforbrug: Højt

Udstyr: Lidt/afhængigt af aktiviteter

Kræver: Lokale, facilitator, aktiviteter i nærområdet

Økonomi: Kommer an på aktiviteterne

Gruppestørrelse: 5-10 fædre + børn

Aktivitetsholdet er en styret fædregruppe, hvor fædre hver gang mødes om en aktivitet. Aktiviteten kan være én gennemgående aktivitet, eller forskellige aktiviteter fra gang til gang.

Eksempler på aktiviteter kan være rytmik, svømning, sanseaktiviteter, gåture, foredrag og hvad der ellers kan forefindes i nærområdet.

Før og efter selve aktiviteten kan der sættes tid af til at fædre og børn kan komme hinanden ved på tværs. Det kan fx være en time før og en time efter. Afhængigt af børnenes aldersgruppe kan man også lave ryste-sammen-aktiviteter. Er der økonomi til det kan man mødes om kaffe/kage eller en sandwich inden aktiviteten.

Holdet kræver en del planlægning, hovedsageligt i at finde de forskellige aktiviteter og koordinere med datoer, eventuelle afviklere mv. Under selve afviklingen er det også fint hvis der er en facilitator til stede til at tage imod fædrene, byde eventuelle udefrakommende afviklere af aktiviteter velkomne, samt runde af og rydde op.

Fordele:	Aktiviteterne er i centrum, hvilket er godt til at tiltrække mændene, samt danner en god uformel stemning, hvor samtaler om far-rolle og faderskab spontant kan opstå
Ulemper:	Aktiviteterne og selve afviklingen er tidskrævende og potentielt også økonomiske ressourcekrævende



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

Målgruppe: Fædre med børn i alderen 0-3 år

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

Sted: Kulturkasernen,
Kasernevej 43. 4300 Holbæk

Forplejning: Der vil være let frokost til fædrene samt kaffe. Du skal selv medbringe mad til dit barn.

Program:

- o 12-13: Ankomst og frokost
- o 13-14: Aktivitet
- o 14-15: Fri leg

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

HVORFOR DELTAGE?

Far /barn aktiviteter styrker båndet mellem dit barn og dig

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

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

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

FOR TILMELDING

KONTAKT:

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

OBS: Det er gratis og kræver tilmelding



CASE: 'KLASSISK' FÆDREGRUPPE

Tidsforbrug: Lille

Økonomi: Ingen

Udstyr: Intet

Kræver: Koordineret rekruttering af fædre

Gruppestørrelse: 5-8 + børn

Denne type fædregruppe er en pendant til mødregrupperne, som sundhedsplejersken sædvanligvis sammensætter. Fædrene sammensættes efter hvornår de er på barsel, og står så selv for at organisere at mødes.

Ressourceforbruget består derfor udelukkende af rekrutteringen af fædrene, afdækning af hvornår den enkelte far er på barsel, samt sammensætningen af grupperne, alt efter hvornår fædrene barselsperiode ligger.

Det kræver givetvis at der er nok fædre på overlappende barsel på samme tid, hvilket kan være en udfordring i mindre kommuner. Især indtil den 2-måneders øremærkede fædrebarsel indføres.

Fordele:	Billig og nem at igangsætte. Selvkørende efter oprettelse. Erfaringerne fra oprettelse af mødregrupper kan anvendes.
Ulemper:	For nogle fædre er en gruppe kun centreret om samtale ikke så tiltrækkende. Kan være en udfordring at finde nok fædre på barsel samtidig i mindre kommuner.



“

“Og så mænd på barsel. Hold kæft hvor er det ensomt. Altså det er fedt hvis ens venner, en af ens venner også havde barsel samtidig. Fordi min kone havde jo mødregruppen. Men jeg tøffer jo bare rundt alene med hende på armen ikke. Og det... jeg manglede ligesom... når man så kig ned på barselsordningen, så sidder alle de der mødre i deres mødregrupper der ikke. Og så sad man altså lige selv der. Nå, ja okay. Så sidder jeg bare herover alene med min datter ikke. Fordi man snakker børnesprog fordi man er sammen hele tiden. Og hele tiden babysprog og hele tiden på hende og sådan noget lignende, og det bliver man også træt af jo”

Far, 29 år



CASE: **ONLINE FÆDREGRUPPE**

Tidsforbrug: Lille/Mellem

Økonomi: Ingen

Udstyr: Intet

Kræver: Online mødested. Fx Microsoft Teams eller Zoom

Gruppestørrelse: Afhængig af format, men minimum 5 og kommer der mange kan man lave mindre grupperum. Kan både køres med og uden børn.

Den online fædregruppe er en gruppe baseret omkring samtale og fællesskab online. Fædre deltager uden børn hvilket giver mulighed og ro til at samtale og evt. dele svære emner relateret til faderskabet.

Gruppen fungerer bedst med en facilitator, der byder velkommen og igangsætter samtale omkring forskellige emner. Emnerne afstemmes med deltagerne, ud fra deres behov, men kan fx være:

- Overgangen til at blive far: fødsel, amning mv
- Parforholdet, sex, rollefordeling i hjemmet
- Rollen som far: Hvilken far vil jeg gerne være og hvordan gribes det an
- Svære ting ved at blive far: udfordringer, stress, søvn og eventuelt fødselsdepressioner
- Barsel
- Arbejde og økonomi
- At få hverdagen til at fungere

Facilitator kan være en sundhedsplejerske eller en der er hyret ind til opgaven (fx en pædagog). Tidsforbruget består hovedsageligt i rekruttering af fædre til grupperne, afviklingen og dertil lidt tid til planlægning af temaerne for gruppens samtaler.

Gruppen kan også oprettes mere løst, hvor Sundhedsplejersken blot sætter gruppen op og løbende rekrutterer, ved at udbrede budskabet om gruppen. Dette kræver endvidere ikke planlægning af temaer. Det gør det til gengæld sværere at holde øje med om gruppen kører som planlagt og det kræver at fædre selv sætter gang i snakken.

Fordele:	Billig og nem at igangsætte. Kan oprettes på tværs af kommunegrænser i mindre kommuner.
Ulemper:	Gruppen er sårbar hvis den ikke faciliteres. Da gruppen som oftest er uden børn, medfører den ikke direkte far-barn samvær.



CASE: NATURHOLD

Tidsforbrug: Højt

Økonomi: Varierende

Udstyr: Udstyr til de udendørs aktiviteter

Kræver: Samarbejde med fx naturcenter eller naturvejleder

Gruppestørrelse: 5-15 fædre + børn

Undersøgelser viser at mange forældre gerne vil lære deres børn at færdes i og kunne lide naturen. Desuden har mange fædre selv en interesse for naturen og udelivet, som de gerne vil give videre til deres børn. Det udnyttes til fulde med naturholdet, som lægger op til en masse positivt far/barn samvær i naturen.

Holdet skal helst faciliteres af en naturvejleder eller lignende, der kan dele fra sig af erfaringer og viden om naturen, og sætte aktiviteter i gang.

Aktiviteter kan være:

- Bål
- Fisketur
- Udendørs madlavning
- Svampepluk og sankning
- Snitte i træ
- Hulebyg
- Fuglekigning
- ... og meget mere. Se bilag 2 for eksempler på aktiviteter.

Indtænk gerne en vis fleksibilitet i aktiviteterne, så der er mulighed for at lægge planerne om hvis vejret ikke er til den planlagte aktivitet.

Holdet kan med fordel ligges i weekenden, så der er bedre tid til aktiviteterne samt dagslys. Det giver også mulighed for at aldersgruppen for de børn der deltager kan udvides, samt at man kan tage ældre søskende med.

Fordele:	God til alle børnealdersgrupper Nemt at rekruttere til
Ulemper:	Kræver planlægning og udefaciliteter samt udstyr Kræver facilitering og en vis grad af planlægning

“ *Jeg vil sige, at man får nogle muligheder for at være sammen med børnene i andre rammer end man plejer, og så får man set, at børnene bliver begejstrede i naturen. Man kan dyrke deres fascination og se det store i de små ting, og se hvor fantastisk naturen er. Det betyder meget for mig, at man kan vække begejstring over de små ting i livet”*

Far, deltager på naturhold

Tid	Aktivitet	Arrangør	Mødested
6. dec.2020 kl. 10.00 -11.30	Frisbeegolf	Karlebo Frisbee Golf-Klub	Fredtoften Fredtoftevej 7 2980 Kokkedal
14. marts 2021 kl. 10.00 -11.30	Rollespil	Nordsjællands Rolle-spillere	Fredtoften Fredtoftevej 7 2980 Kokkedal
21. mar. 2021 kl. 10.00 -11.30	Løb og leg + Aktiviteter til låns	Nivå Trim Gang i Fredensborg og Fritidsbutik	Planteavlsstationen, Naturstyrelsen Krogerupvej 21, 3050 Humlebæk
11. april 2021 kl. 10.00 -11.30	FDF aktiviteter	FDF Nivå	Nivåvej 2, 2990 Nivå
18. apr. 2021 kl. 10.00 -11.30	Dyr og planter i åen, bål, brænde og snobrød.	Red Barnets natur-klub	Egedalsvænge 37, 2980 Kokkedal (V. Kokkedal på Vej)
9. maj 2021 kl. 10.00 -11.30	Vi skal på jagt efter spor fra pattedyr, fugle og insekter.	DN Fredensborg	Præstemosevej i skoven Grønholt Vang, Fredensborg. Der er P-muligheder på skovvejene overfor Præstemosevej 31

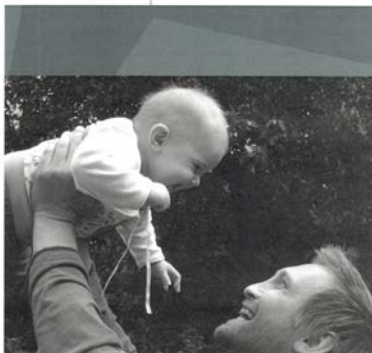
Bilag 3: Eksempel på gruppeforløb for sårbare fædre



THISTED KOMMUNE

FAR PÅ FORKANT

- et gruppeforløb med fokus på far og barn



"Som far er man velkommen i sundhedsplejes tilbud, men man er ikke inviteret"

"Alle børn har ret til to skud i bøssen – et fra far og et fra mor"

"Tidlig involvering af far er betydningsfuldt for barnets trivsel og udvikling i hele opvæksten".



Babysvømning



Mountainbiketur



Musik og rytmik



Fars garage

THISTED KOMMUNE

August 2018

Sundhedsplejen · Ringvej 34 · 7700 Thisted · 9917 2031 · sundhedsplejen@thisted.dk
Sundhedsafdelingen · Asylgade 30 · 7700 Thisted · 9917 1923 · sundhed@thisted.dk
www.thisted.dk/sundhed



Forum for Mænds Sundhed
Vesterbrogade 74, 4
1620, København V.
Tlf: 20 30 15 89