

1

Svangre-anbefalingerne

- Meget fokus på den psykologiske proces
- Familien
- Manden/faderen
- Tilknytning
- Fødselsdepression

FORUM FOR MÆNDS SUNDHED

2



Graviditetstiden

En identitetsmæssig, socialt, psykologisk mv udfordrende, omvæltende proces

Som skaber en forandring af livet, der ikke kan rulles tilbage

FORUM FOR MÆNDS SUNDHED

3



Forældre- dannelses- processen

- en
tilknytningsproces



4

Bearbejdning af erfaringer med omsorg



- Egen tilknytningshistorie
- Egen mor som mor
- Egen far som far
- Sig selv som barn

SVEND AAGE MADSEN

5

Forestillinger om barnet



- Barnet som barn
- Relationen til barnet
- Sig selv som mor/far

SVEND AAGE MADSEN

6

Ny identitet



I forhold til

- Arbejde
- Venner
- Fritidsinteresser
- Ungdom
- Fremtidsplaner

SVEND AAGE MADSEN

7

Nye relationer i parforholdet



- Både kærester og forældre sammen
- Ansvarsfordeling
- Hinandens familier
- Opfattelser af børnefamilielivet
- Omsorg

SVEND AAGE MADSEN

8

Målet: Forældre som en tryk base



- Beskyttelse
- Indlevelse
- Tilgængelighed
- Delt opmærksomhed - samstemthed
- Trøst - fysisk omsorg
- Afbalancering mellem egne behov og barnets
- Evne til at dele og skiftes i forhold initiativ
- Accept af følelser og guidning til overkommelse af belastende følelser

SVEND AAGE MADSEN

9



FORUM FOR MÆNDS SUNDHED

For at støtte op
om den proces
som et fælles
forløb

10

Fuld inddragelse af faderen på lige fod



FORUM FOR MÆNDS SUNDHED

11



PÅ VEJ TIL AT BLIVE FORÆLDRE

Bogen er til de par, der gerne vil have inspiration til at reflektere over og drøfte alle de mange spørgsmål og tanker, der kommer op i forbindelse med at vente barn.

Bogen er bygget op med et spørgsmål pr uge. Neden under er der afsat ca. en halv sides plads til, at I kan skrive hver jeres svar eller stikord til spørgsmålet.

Nederst på siden er der en kort information om, hvor langt jeres barn er i sin udvikling, i den uge.

FORUM FOR MÆNDS SUNDHED

12



FORUM FOR MÆNDS SUNDHED

Den kan ruste
både mænd og
kvinder psykisk til
forældreskabet

13

The logo for 'far FOR LIVET' is located in the top right corner of the slide. It features the word 'far' in a large, blue, lowercase font, with 'FOR LIVET' in a smaller, blue, uppercase font underneath it.

For nogle er der 'spøgelser i barnekammeret'

Når

- egne erfaringer med tilknytning er uforløste, komplicerede, smertefulde etc.
- man har svært ved at gå ind i rollen som forældre
- man har svært ved indlevelse og tilsidesættelse af egne behov
- der er parproblemer

Svend Aage Madsen
SVEND AAGE MADSEN

14

Hvad ved vi?



Omkring **7-10 pct.** fædre og **10-14 pct.** mødre får årligt en fødselsdepression

Med 65.000 fødsler er det over 5.000 fædre og ca 7.000 mødre = 12.000 forældre

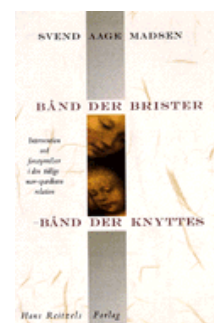
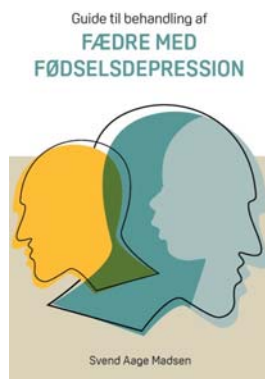
Antal familier ca. 10.000

Antal børn ca. 10.000 (+ søskende)

FORUM FOR MÆNDS SUNDHED

15

Vi tror den kan forebygge fødselsdepression for nogle



FORUM FOR MÆNDS SUNDHED

16

En brugsbog



- Inspiration til at reflektere over og drøfte alle de mange spørgsmål og tanker, der kommer op i forbindelse med at vente barn.
- Skrive hver jeres svar eller stikord til spørgsmålet.
- I ugens løb kan man skrive svar – snakke sammen om det, når der er tid og lyst til det.

FORUM FOR MÆNDS SUNDHED

17



FORUM FOR MÆNDS SUNDHED

18

Bruge den som det passe én



- Det er ikke sikkert, at man har noget at sige til hvert spørgsmål.
- Det vigtige er, at spørgsmålet sætter tanker i gang om emnet.
- Og der er ikke noget, der er rigtige svar.
- Det kan også være, at man ikke vil dele sine svar – så kan man have hver sin bog for sig selv

FORUM FOR MÆNDS SUNDHED

19

Spørgsmål: Hvad var de første tanker der kom op i dit hoved, da du fik at vide, at nu er jeres barn på vej?


Prøve på svar

Støtten var det meget virkelig, men nu er jeg ved at vænne mig til det. Jeg må indrømme at jeg allerførst blev noget betænkelig da jeg tænker at nu bliver mit liv helt anderledes

Jeg blev virkelig overrasket, for vi har prøvet i flere år uden resultat. Så min første tanke var, at jeg er super lykkelig, men også en smule bekymret over om det hele kommer til at gå godt

Uge 5

Graviditeten konstateres
- Jeres barn: Rygraden er ved at blive dannet





- Den kan fås som både papirbog og på nettet på www.farforlivet.dk
- Inspiration fra, hvad andre har tænkt om temaerne, kan man hente på bl.a. Far for Livet-portal: www.farforlivet.dk. Her er der også henvisninger til andre input.

FORUM FOR MÆNDS SUNDHED

20

9

Uge 8
*Er der noget du gerne vil nå at gøre/opleve inden jeres barn kommer?
Skal det være jer sammen eller hvor for sig?*

Hendes svar

Hans svar

Jeres barn: Ligner nu et lille menneske på størrelse med en vindrue, og det bevæger sig en del.

FORUM FOR MÆNDS SUNDHED

21

12

Uge 11
*Hvordan tænker du, at jeres forhold vil blive forandret, når i bliver 3 (eller evt. flere)
i familien? Er der noget du glæder dig til – og noget du er bekymret for?*

Hendes svar


Hans svar

Jeres barn: Kan nu åbne og lukke munden og der kan anes personlige ansigtstræk, som kan minde om forældrenes.

FORUM FOR MÆNDS SUNDHED

22


22



Hendes svar

Uge 21
Er der nogen måder, som din mor eller far har været forældre på, som du gerne selv vil ligne. Er der nogen måder de har været på, du ikke vil ligne?


Hans svar

 Jeres barn bevæger sig mere og mere, og de fleste kvinder kan nu mærke det.

FORUM FOR MÆNDS SUNDHED

23


26



Hendes svar

Uge 25
Er der noget du særligt glæder dig til at gøre/opleve med dit barn? Tænk du så evt. på det i en bestemt alder?

Hans svar

 Jeres barn: Det er i stand til at klare sig - med lidt hjælp - også uden for livmoderen, hvis det skulle ske. Fra nu af handler det mest om vækst og modning.

FORUM FOR MÆNDS SUNDHED

24

38



Uge 37
*Har I aftalt, hvordan I gerne vil have, at det skal være under fødslen?
Hvor skal manden være, og hvad skal han gøre?*

Hendes svar

Hans svar

 Jeres barn optager næring til at stå igennem fødselsforløbet med. Det er vente- og hviletid i den lille familie.

FORUM FOR MÆNDS SUNDHED

25

Hvordan får de vordende forældre bogen?

Skal helst ud tidligst muligt, fx via:

- Apoteket
- Praktiserende læge
- Jordemoder
- Sundhedsplejerske
- Privat

- Kan bruges uanset hvor langt man er i graviditeten

FORUM FOR MÆNDS SUNDHED

26

Vil kunne bestilles

Information vil komme i Forums Nyhedsbrev.

Man kan melde sig til nyhedsbrevet på www.sundmand.dk

FORUM FOR MÆNDS SUNDHED

27

The screenshot shows the website for 'Forum for Mænds Sundhed'. The main banner features a construction site with two workers and the text 'Konference 12. Marts for fagfolk tilmelding HER'. Below the banner, there are several articles and a sidebar with a 'Tilmeld nyhedsbrev' (Subscribe to newsletter) form. The website has a clean, professional layout with a blue and white color scheme.

FORUM FOR MÆNDS SUNDHED

Tilmeld nyhedsbrev

E-mail *

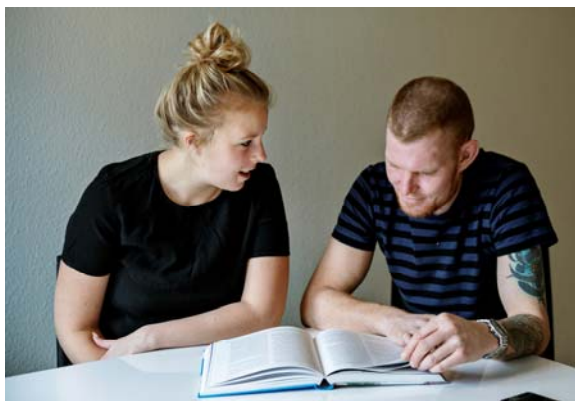
Fornavn

Efternavn

Ja tak. Jeg vil gerne have tilsendt materialer at jeg har læst og accepteret Sundmand **samb**

28

Forum for Mænds Sundhed
Tlf: 26212851 - E-mail: svendaage@madsen.mail.dk



far
FOR LIVET

TAK FOR ORDET!



FORUM FOR MÆNDS SUNDHED