



KOMMUNIKATION

v/ Tobias Siiger Prentow
Forum for Mænds Sundhed

KOMMUNIKATION

- Snak til og kig på begge. Hold far inde i samtalen: adresser begge ved spørgsmål

"Har du nogle spørgsmål til amningen? Ved du hvordan du kan støtte?"

- Tal som du plejer

- Klart og tydeligt sprog, undgå underforstående ting

- Find spørgsmål/sætninger/vendinger, der virker for dig

"Det gik godt. Hun var sød. Hun sagde baby var meget stærk!"

- Thomas, Filminstruktør

KOMMUNIKATION

Undgå:

- Stærke følelsesudtryk og tilstande som forældrene ikke selv har givet udtryk for
- Omsorg. Giv i stedet konkrete råd og løsninger
- Ord som at far 'passer' eller 'hjælper til'. Tænk over dit sprogbrug. Italesæt gerne direkte hvor vigtig far er.
- At spørge for meget ind til hvordan han har det.
- Start ikke ud med at spørge til følelser, lad ham selv komme ind på det, om muligt

KOMMUNIKATION

- Tal ham varm. Find ud af hvad der optager ham
Emner: Hus, have, bil, ældre børn, hund osv.
- Stil konkrete spørgsmål om hvad, hvornår, hvor meget, hvor ofte...
- Vær tilbageholdende, giv plads og hold pauser
- Læg evt. op til at manden styrer selv

FORSLAG TIL UDSPIL TIL DIALOG

- 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 fædre?
- Hvad tror du andre mennesker tænker om dig, nu hvor du skal være/er blevet far?
- Og hvad tænker du om dig selv?
- Har du nogen du kan tale fortroligt med, om hvordan du har det?

... Husk at holde pauser, ti stille... måske kommer der mere!

ØVELSE

Hvad har virket/ikke virket for dig i kommunikationen med manden?

Diskuter med sidemanden i 5 minutter.