

Hvordan kan helsestasjonen inkludere fedre?

Tips og
anbefalinger





Fedre må også kvalifiseres til sin nye rolle

Denne brosjyren er en kortversjon av rapporten *Mange følelser kom ut av munnen min. Erfaringsrapport med anbefalinger fra prosjektet «En likestilt helsestasjon»*.

Les erfaringsrapporten på www.reform.no

Jeg synes det er veldig viktig å ha en slik samtale. For du blir litt ekskludert, selvsagt, og det kan være veldig tungt for mange.

Far, Nord-Fron

Norske menn har for lengst inntatt rollen som omsorgsfulle fedre. Et stort flertall av dem tar ut «pappaperm». Det skjer nesten alltid etter at mødre har tatt sin del. Foreløpig gjøres det lite for å inkludere fedre i tjenestetilbudene i den første, viktige tiden etter fødselen.

Å bli forelder for første gang, er nytt og ukjent for alle. Likevel er helsestasjonenes systematiske arbeid mot de nye familiene i dag først og fremst rettet mot mødre. Fedre møter følgelig sin nyefarsrolle med mindre ballast enn det mødre får.

I prosjektet «En likestilt helsestasjon» ønsket Reform – ressursenter for menn å vise at det kan gjøres noe med dette. Prosjektet er utviklet i samarbeid med helsestasjonen i Nord-Fron kommune i Gudbrandsdalen og Regionsenter for barn og unges psykiske helse (RBUP). Prosjektet er finansiert av Stiftelsen Dam.

I en periode på seks måneder har helsestasjonen i Nord-Fron gjennomført samtaler med nybakte fedre. Tilbudet har vært åpent også for andre kategorier foreldre.

Her kan du lese om resultatene. Vi presenterer også et sett anbefalinger til hva helsestasjonene i Norge kan gjøre for å inkludere fedrene bedre i den første, kritiske fasen av småbarnsfamiliens liv – og hva myndighetene bør gjøre.

Vi håper mange av landets helsestasjoner vil benytte erfaringene fra Nord-Fron i sitt eget arbeid.

Det fortjener fedrene, og familiene.

Hva vet vi?

Mange fedre er uforberedt på de følelsesmessige reaksjonene ved å bli forelder.

Noen rammes av depresjon og psykiske problemer under graviditet, ved fødsel og i spedbarnstiden.

For barna er det viktig at de opplever en far som er aktiv og tilstedeværende. Barn vil også ha det bedre i en mer likestilt familie.

Helsestasjonens oppgave er å støtte og veilede foreldre til å skape et godt og trygt oppvekstmiljø for barn, samt å avdekke og hjelpe foreldre som har problemer i foreldrerollen.

Forskning viser at helsepersonellet sjelden spør hvordan far har det. Det er også få lavterskeltilbud for fedre som sliter i denne livsfasen.

Dette har vi gjort

På helsestasjonen i Nord-Fron ble alle nybakte fedre i kommunen invitert til en egen helsesamtale. Samtalen kom i tillegg til samtalen som allerede tilbys mødrene i uke 8.

Helsesamtalene ble gjennomført med til sammen ni fedre, da barna var mellom tre og fire måneder gamle. I etterkant ble fedrene intervjuet om sine erfaringer av Reform.

I samtalene fikk fedrene snakke om sin egen psykiske helse, og opplevelsen av den nye rollen som familiefar. Det ble også tatt opp en rekke praktiske forhold. Samtalene foregikk uten at mor var tilstede.

De ansatte har oppdatert seg faglig. Helsestasjonen har arbeidet aktivt med å tilpasse tilbudet slik at fedre og ikke-fødende foreldre kan føle seg velkommen. Blant annet er det laget en egen brosjyre til kommunens kommende fedre.



Det var veldig fint at vi snakket om meg og ungen. Mange følelser kom ut av munnen min.

Far, Nord-Fron

Man kan jo få noen komplikasjoner eller noe som er krevende å stå i. Da er det fint om man blir fanget opp.

Nybakt far, Nord-Fron



Anbefalinger for bedre involvering av fedre og ikke-fødende foreldre*

Helsestasjonen bør:

- sørge for å snakke med begge foreldre på hjemmebesøket
- henvende seg eksplisitt til fedre om deres viktige betydning for barnet og dets utvikling
- gjennomføre systematiske helsesamtaler med fedre alene
- stille spørsmål om hvordan fedrene har det, og om vold i hjemmet
- gjennomgå nettsider, bildebruk og informasjonsmateriell slik at også fedre bruker dem
- legge til rette for fedregrupper eller fedretreff i kommunen
- sørge for at egne kurstilbud henvender seg til fedre

Det offentliges ansvar

Vi anbefaler at det legges til rette for forskning på samtale- og kartleggingsverktøy for fedre og ikke-fødende foreldre.

Vi går inn for at Helsedirektoratet anbefaler individuelle helsesamtaler med fedre og ikke-fødendeforeldre som en del av helsestasjonsprogrammet.

RBUP har laget en egen samtaleguide for dette formålet. Guiden lanseres sammen med prosjektets fagrapport, og kan leses på www.reform.no

* Ikke-fødende foreldre omfatter alle foreldre som ikke bærer barnet fram. Dette er et godt begrep å bruke for å inkludere alle typer familier og foreldre: sammekjønnede foreldrepar, mor og medmor, far og far og foreldre som verken identifiserer seg som kvinner eller menn.

Om Reform – Ressurssenter for menn

Reform – ressurscenter for menn er en uavhengig og ideell stiftelse som driver hjelpetilbud for menn i vanskelige livssituasjoner, samler inn og formidler kunnskap om gutter og menn.

Reform er en pådriver for et mannspektiv i likestillingspolitikken, og er landets eneste kompetansemiljø med hovedoppgave å arbeide med likestilling i et mannspektiv.

Vi er et kunnskapssenter for alle menn i Norge. Reform har lang erfaring med å hjelpe menn i krise, og har også drevet ulike gruppetilbud for menn. Menn, helse og mannlighetens pris i form av blant annet menns kortere liv enn kvinners, er blant temaene Reform har arbeidet med over lang tid.

Ressurssenteret har også foretatt kartlegginger og utarbeidet rapporter om menn og likestilling på ulike områder.

Les mer på reform.no



reform
RESSURSSENTER FOR MENN

Dette prosjektet er gjennomført av Reform – ressurscenter for menn. Vi har mottatt støtte til prosjektet fra Stiftelsen Dam.