
Prosjekt partnerstøtte - et gruppetilbud for fedre med fødselsdeprimerte partnere

København 15.06.06

Ulf Rikter-Svendsen, rådgiver

Bakgrunn for prosjektet

- Aline Poliklinikk – ISIS
- Reform – ressurscenter for menn
- Behov for tilbud til partnere
- Behov for økt kunnskap om fedre
- Støttet med midler fra stiftelsen Helse og Rehabilitering i 2005

Målsetting

- Styrke mennenes evne til mestring i forholdet til
 - seg selv
 - barnet
 - partneren
 - parforholdet

Rekruttering

- 16 fedre invitert gjennom ISIS
- informasjon til 2 helsestasjoner
- 9 fedre på første møte
- 6 fedre gjennom hele prosessen

- To mannlige gruppeledere
 - Espen Arnevik, psykolog
 - Ulf Rikter-Svendsen, rådgiver

Struktur – 7 møter

Informasjonsmøte

Gr. 1: Farsrollen

Gr. 2: Partneren

Gr. 3: Parforholdet I

Gr. 4: Parforholdet II

Gr. 5: Barnets behov

Gr. 6: Avslutning

Informasjonsmøte

Psykolog Aslaug Haug, ISIS innledet om

- psykiske endringer i forbindelse med fødsel
- kvinner og menns ulike mestringsstrategier
- forekomst fødselsdepresjon

- informasjon om gruppetilbudet på Reform

Gr. 1: Farsrollen

- 20 minutter innledning om farsrollen
- Motivasjon for å være med i gruppen
- Hvor hentes farsrollen fra?
- Hvordan har det vært å være sønn?
- Hvilke verdier har man med seg som far?
- Hvilke verdier ønskes å videreføres?
- Hvordan?

Gr. 2: Partneren

Fortell deres historie om graviditeten, fødselen og tiden etter

- hensyn fører til sinne
- maktesløshet
- sette seg selv på vent
- depresjon "smitter"
- nærhet til barnet, utvikling av parforholdet

Gr. 3: Parforholdet

Hva preger det? Hva preger meg i parforholdet? Er det noen bevegelse? Hvor er vi på vei?

- forsiktighet, egne følelser til side, viske ut seg selv
- tilsidesatte følelser eser og fyller opp plassen slik at det blir trange kår for godhet og kjærlighet
- hvem har ansvar i forhold til dette?

Gr 4: Parforholdet II

Hva trenger jeg for å ha det bra?

- trene
- vite at partner har det bra
- projisere egne behov ut på partner
- ansvarliggjøring
- ikke fikse
- hvordan stå rolig i følelsesstormer

Gr. 5: Barnas behov

20 minutter innledning om trygg base, intuitivt foreldreskap, barnets stadier

- Hva gjøres i hverdagen for å skape en trygg base?
- Hva kan komme i veien for dette?

Gr. 6: Avslutning

Hvilken betydning har denne gruppen hatt for meg og de rundt meg?

- lære av andres feil, erfaring
 - vise ønske om endring/solidaritet
 - refleksjon
 - trygghet
 - avlastning
 - kunnskap
-

Evaluering

- Tid: *Vi kan ikke avslutte nå, vi er jo nettopp kommet i gang! Hva skal jeg gjøre nå?*
- Tema: *Jeg tenker på tema fra gruppa i en uke etterpå, og så har jeg behov for å diskutere det igjen*
- Innhold: *Jeg har jo ingen venner, så nettverk, jobb og familie skulle jeg gjerne snakket mer om*

Videreføring 2006-2007

- Søke om midler
- Gjennomføre ny gruppe med endringer
- Evaluere
- Systematisere kunnskap
- Utarbeide temahefte
- Distribuere erfaring og kunnskap