

Fædre og fødselsdepression

Om psykoterapeutiske samtaler med
mænd, der har depressive reaktioner i
forbindelse med forældreskab

v. psykolog Tina Juhl

Hele familien

Frustration, aggressivitet og tomhed

Alt dette har stor indvirkning på hele familiesituationen, for jeg kan ikke ære det for min søn, som jeg gerne ville. Kan ikke passe ham og min kone er ved at være brugt op...”

Forskningsprojekt om fædre og fødselsdepression i Danmark

Hovedresultater:

- Ca. 40 mænd i behandling
- 6,5% af alle fædre har en formodet fødselsdepression
- Særlige symptomer hos mænd

Symptomer

Klassiske

Tristhed

Selvbebrejdelse

Bekymret uden god grund

Svært at overskue sin situation

Ked af det og ulykkelig

Tanker om at gøre skade på sig selv

? Mandlige

➤ Vredesudbrud

➤ Aggressivitet

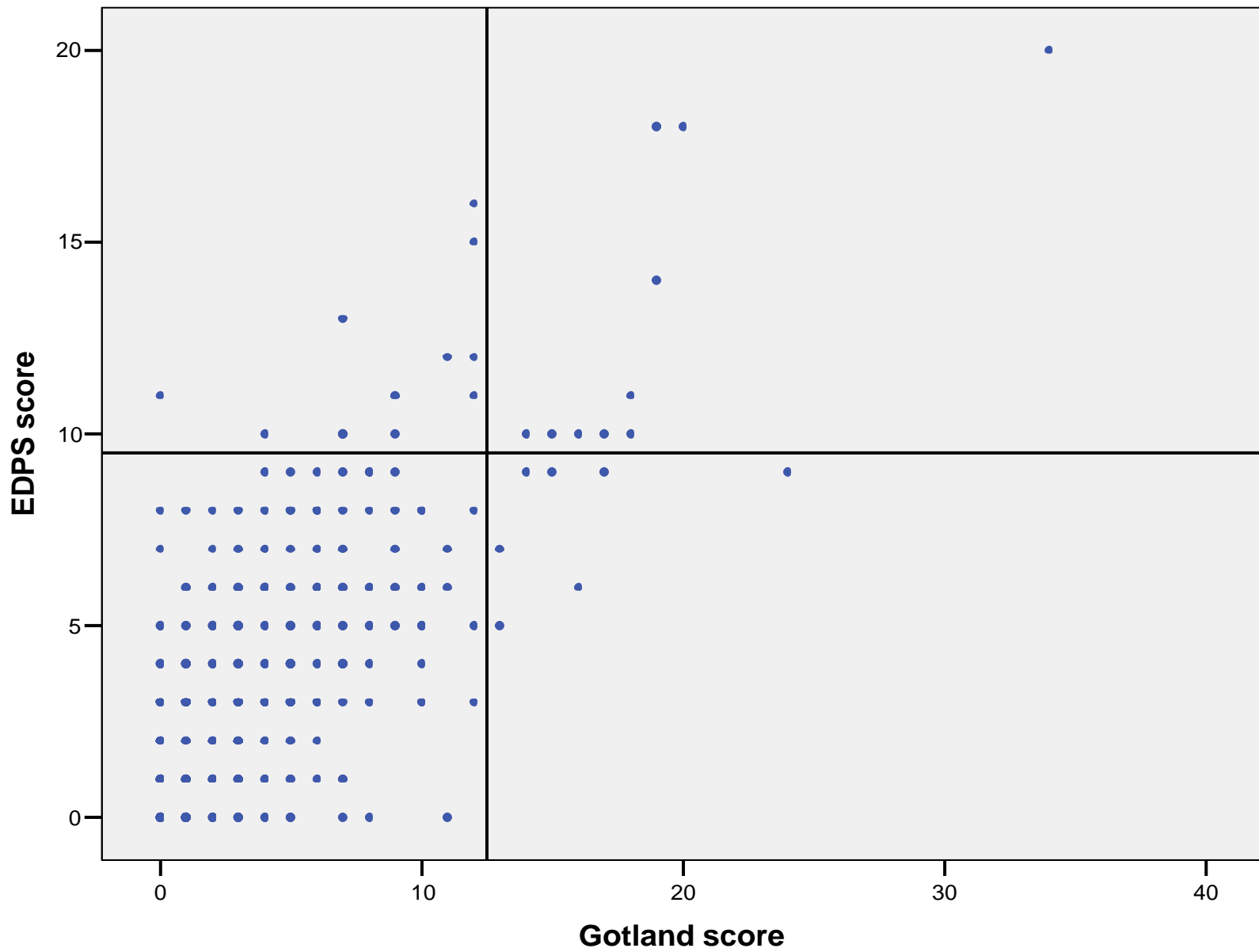
➤ Lav stresstærskel

➤ Rastløshed

➤ Tilbagetrækning fra relationer

➤ Arbejdsnarkomani

Grading at scores

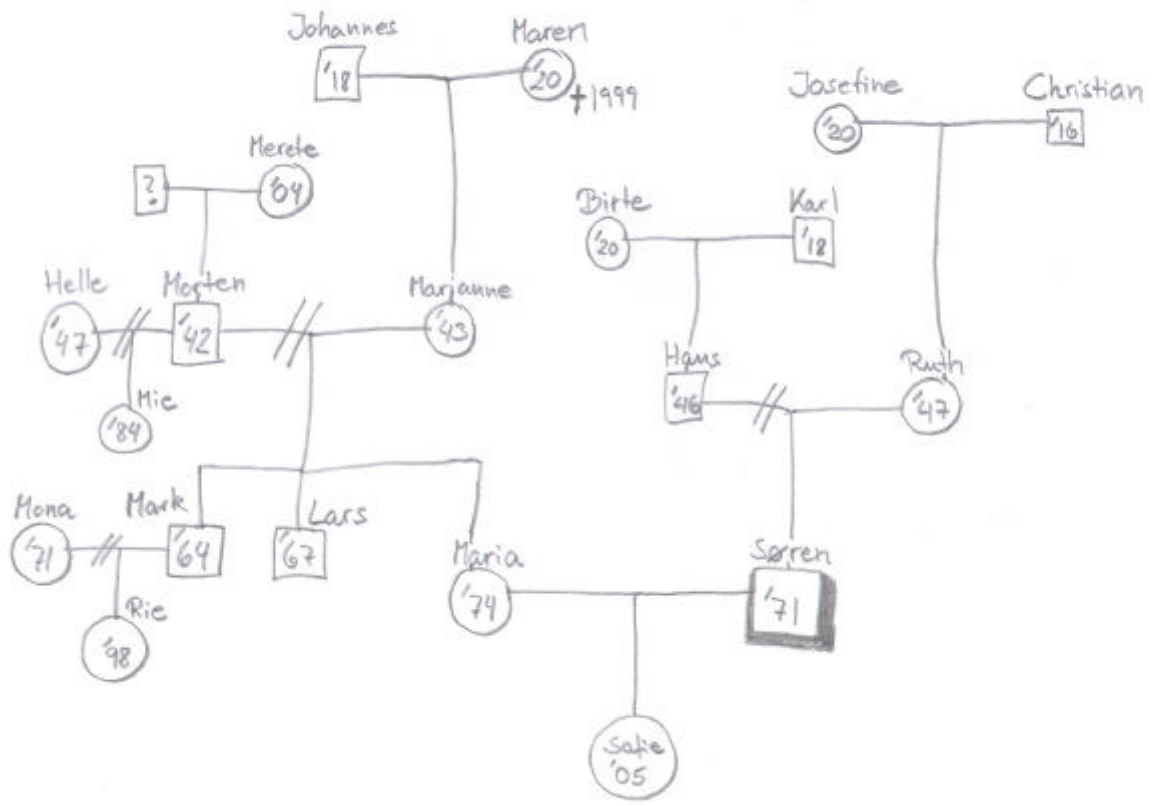


Forældreskab og depression

- › Problemer i partnerskabet
- › Ond cirkel i relationen til barnet
- › Manglende tilknytning til barnet
- › Negativ indflydelse på barnets udvikling

Genealogi

At forbinde nuværende mønstre med flere generationers tidligere mønstre



Hyppige emner i samtalerne

Selvbebrejdelser

Angsten for at blive far

Hvad kan jeg som far?

Forventninger til sig selv og andre

Relation til egen mor og far – som barn og nu

Faderrollen/ændring af livsstil som forældre

Kontakten til barnet

Familieliv- og arbejdsliv

Spørgsmål

Hvad betyder det for dig at være far?

Hvad forventer du af dig selv som far? Hvad forventer barnets mor af dig? Hvad forventer dine forældre af dig?

Hvilken indflydelse har det på dit øvrige liv, at du gerne vil være far på den måde?

Hvordan har dit barn det?

Hvad laver du sammen med dit barn?

Hvordan kan du få/ønsker du anerkendelse som far?

Hvordan finder I tid til at tale sammen?

Undtagelser?

”Hvis ikke jeg havde fået dette tilbud, var jeg gået fra min kone. Hun ville da ikke kunne holde ud at se på sådan en sur, gammel stodder...”