

Forening for forældre til for tidligt fødte

NYSTARTET. Forældrepar fra Struer har oprettet lokalafdeling af Dansk Præmatur Forening i Holstebro. Næste møde er den 30. august.

AF **METTE GRITH SØRENSEN**
meja@bergske.dk

FORENING: Dansk Præmatur Forening har oprettet en lokalforening i Holstebro og ønsker at udbrede budskabet om, at nu findes en lokalforening, hvor forældre til for tidligt fødte børn mødes og hjælpe hinanden.

De lokalforeninger, som elers er tættest på Holstebroområdet er Vejle, Esbjerg og Aarhus.

»Derfor vil det være et stort geografisk område i Midt- og Vestjylland, vi kommer til at dække,« siger formand for og initiativtager til lokalforeningen, Rolf Eg Klint Sørensen, Struer.

Rolf kender problematikken på nærmeste hold.

»Min kæreste og jeg har selv en dreng, der er født 13 uger for tidligt, så vi kender alt til, hvilke tanker man gør sig omkring et præmaturnt barn. Vi følte et stort behov for at snakke med andre familier i samme situation, da vi fik vores dreng, men der var ingen forening

i området,« fortæller han. Der bliver hvert år født mere 4500 børn for tidligt i Danmark.

Råd, vejledning og debat

Fordi Rolf og hans kæreste manglede et forum, hvor de kunne tale med ligestillede, kontaktede han Dansk Præmatur Forening vedrørende

opstart af ny lokalforening. Og det er så den forening, der nu er blevet en realitet.

»Vi ønsker - ud over at skabe et lokalt sammenhold familierne imellem - også at kunne råde og vejlede hinanden, ligesom vi vil afholde tema aftener, hvor der vil blive indbudt fagpersoner til orientering og debat af relevante emner,« for-

tæller Rolf Eg Klint Sørensen.

Lokalforeningens møder vil foregå i Kultur- og Frivillighuset i Holstebro, hvor man som udgangspunkt vil mødes sidste torsdag i hver anden måned. Næste gang er den 30. august klokken 19.00.

Læs om Dansk Præmatur Forening på www.praematur.dk

Far kan også gå ned med flaget

AF **PIA DAMSGAARD BACH**
piba@berlingskemedia.dk

FADERSKAB: At kvinder kan få efterfødselsreaktioner er noget, de fleste ved. Men at mænd også kan få efterfødselsreaktioner er ofte tabuiseret.

Men det burde ifølge forfatteren til den nye bog »Når far går ned med flaget« være nemmere at tale om.

Hvert år rammes mindst 4.500 mænd og deres familier af en form for negativ reaktion efter fødslen. Problemet er alvorligt, for det indebærer ofte masser sorg, svigt og i nogle tilfælde endda skilsmisse.

E-bogen »Når far går ned med flaget« rummer fem fædres historie om efterfødsels-



De fleste ved, at kvinder kan blive ramt af fødsels-depressioner, men også mænd kan få problemer. Foto: Iris/Scanpix.

reaktion og konkrete råd til mænd og deres familier.

Målet med bogen er at hjæl-

pe de ramte fædre, deres familier og pårørende og kommende familier, der gerne vil



Den nye bog »Når far går ned med flaget« handler om de negative reaktioner, nogle nybagte fædre får. Foto: Livsforlaget.

»Når far går ned med flaget«

FEM GODE RÅD FRA BOGEN

- Erkend og tal om, at faderen i familien har en efterfødselsreaktion. Mænds symptomer kan være anderledes end kvinders.
- Søg hjælp. Ofte kan en samtale med egen læge, sundhedsplejerske eller en psykolog hjælpe faderen og familien videre.
- Accepter og respekter, at mænd ofte gerne selv vil finde løsninger på deres problemer. Rod derfor ikke mere rundt i følelser, end manden ønsker, men fokusér på løsninger.
- Indret hverdagen efter, hvad faderen kan. Bed familie, venner og naboer om hjælp til det praktiske.
- Slut fred med, at jeres familieliv for en tid rummer ekstra mange udfordringer.

Kilde: »Når far går ned med flaget«

undgå, at manden får det svært med faderrollen.

Magtede ikke familien

Kim Fischer er en af de fem mænd, der i bogen fortæller

om, hvordan det var at have en efterfødselsreaktion.

»Jeg blev aggressiv, skældte ud på min datter når hun skreg, og min kone måtte tage over. Jeg havde faktisk lyst til at slå min datter. Og ellers fortrak jeg sommetider ud på bagtrappen og havde det ad helvede til. Jeg magtede ikke at være sammen med min familie. Som mand og som far blev jeg enormt sårbar, fordi jeg ikke kunne det, som der blev forventet af mig. Min kone mente også, at jeg ikke levede helt op til mit ansvar, og det gjorde jeg jo heller ikke,« fortæller Kim Fischer blandt andet i bogen.

Hjælp til selvhjælp

Ud over de fem interview indeholder bogen også et selvhjælpskapitel med gode råd til de familier, der enten gerne vil forebygge eller afhjælpe en efterfødselsreaktion.

Kapitlet er skrevet ud fra interview med en række terapeuter med mænd som speciale blandt andet Carl-Mar Møller og Martin Østergaard. Desuden bygger den på offentlig tilgængelig viden fra Svend Aage Madsens forskning.

Bogen er skrevet af forfatter, retoriker og skribent Helle Eriksen og er udkommet på Livsforlaget. Find den via saxo.dk.

Til alle kvinder også 50+

der har lyst til en lille "opstrammer"

bailine er din vej til slankning, smertelindring og energi



Inga
bailine kunde

Til alle nye kunder

Gratis prøvebehandling +
figuranalyse.
2 behandlinger om ugen i
10 uger giver
garanteret resultat.

bailine er stimulering af muskler med **elektroder, kostvejledning og sparring** tilpasset dit personlige behov. bailine kan være en hurtig start til at **stramme op i centimeter** - eller din hjælp til en større **livsstils omlægning**.

Behandlinger er også velegnet til

- smertelindring
- afspænding
- velvære

 **bailine**[®]
Helse- og slankeklínik



bailine er for kvinder.

Vestergade 41 | Holstebro | Tlf. 9613 3735 og,
Lathyrusvej 9 | Tim, Tlf. 9733 9660 | www.bailine.dk

 **kvisten**
www.kvistene.dk

Vidste du, at der er hjælp at hente

- Hvis du har været udsat for seksuelle krænkelsers.
- Hvis du er pårørende til en, som har været udsat for seksuelle krænkelsers.
- Gruppeterapi og individuelt terapi i Viborg, Silkeborg, Holstebro, Nykøbing, Thisted og Skive.

I Kvisten arbejder kun frivillige som er uddannet eller er under uddannelse til psykolog eller psykoterapeut.

Vi søger frivillige terapeuter/psykologer i samtlige byer. Supervision og kurser tilbydes.

Ring og hør nærmere på tlf. **60 70 72 57**
Mandegruppe: Ring til Kim Skelmose på tlf.: 27 73 40 70

FRISØREN der kommer til dig

Fleksible
åbningstider
- ring og hør
nærmere eller
bestil en tid på
25 30 89 35



Gå ind på
www.riishaircare.dk
og tjek priser

- vi ses...

 **Riis HairCare**
frisøren der kommer til dig

JØRGEN
Jørgensen
Klinisk
tand
teknik

v/ Bodil Jeppesen
HOLSTEBRO

Sct. Jørgensgade 5
97 42 09 02