

# Far kan også gå ned med flaget

**BOG.** I en ny bog fortæller fædre og terapeuter om, hvordan det er at få en negativ reaktion som nybagt far.

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.

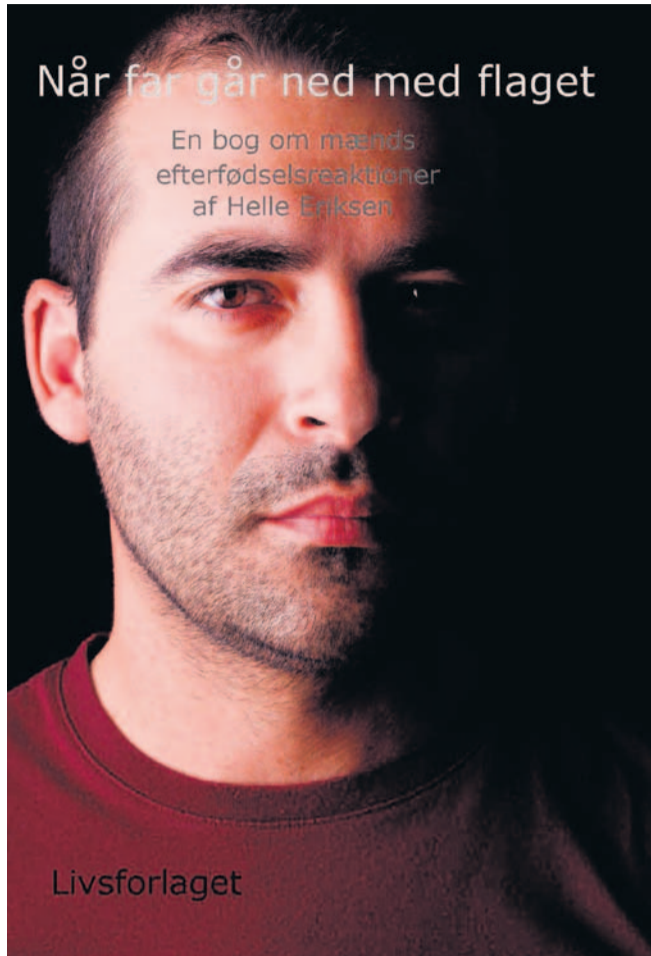
E-bogen »Når far går ned med flaget« rummer fem fædres historie om efterfødselsreaktion og konkrete råd til mænd og deres familier.

Målet med bogen er at hjælpe de ramte fædre, deres familier og pårørende og kommende familier, der gerne vil 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 for-



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

trak jeg sommetider ud på bagtrappen og havde det ad hel-

de til. Jeg magtede ikke at være sammen med min familie.



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

## »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«

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

**Min kone mente også, at jeg ikke levede helt op til mit ansvar, og det gjorde jeg jo heller ikke**

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.

# sweetdeal

RINGKØBING-SKJERN

SWEETDEAL:

PRIS  
**778 kr.**

RABAT  
**50%**

NORMALPRIS  
**1556 kr.**



**KØB FRA TORSDAG PÅ  
sweetdeal.dk**

### SWEETDEAL:

Trænger i til et par dage med ro og afslapning eller vil ud og nyde den vestjyske natur? Så skal du købe dagens deal ved Restaurant Skavenhus. Vi vil sørge for den helt rigtig service, så i får et par dejlige dage ved Ringkøbing fjord, eller måske Vesterhavet, hvis i vil ud at se det også. Ud over overnatning i vores dejlige værelser, så byder vi også på en helt fantastisk middag. Læs alt det i får under det gode. HUSK DEALEN ER FOR 2 Personer!!!!

### DET GODE:

En overnatning med en 2 retters menu. Hovedret: Vildtmenu af krondyr, brunede og hvide kartofler, med franske kartofler, asier, tyttebær og den altid velsmagende vildtsovs som man får til. Dessert: Hjemmelavet is, flødeskum og årstidens frugter. Efter i har nydt menuen og nyder panoramaudsigten ja så serverer vi en Irish Coffee med hjemmebakte småkager.

### DET MED SMÅT:

KUN 300 gavebeviser til salg, så først til mølle. Maks.: 2 gavebeviser pr. kunde. Gavebeviset gælder fra den 1. september til og med den 30 november 2012. HUSK at bestille plads i god tid, tlf.: 97 37 40 24

Restaurant Skavenhus har eksisteret siden 1936, men blev i maj måned 1995 overtaget af Frank Jensen, som i 1998 har foretaget en gennemgribende ombygning og tilbygning. Blandt andet er restauranten udvidet, således at det nu er muligt at bospise op til 160 gæster på en gang. Skavenhus har åbent for selskaber hele året. Restauranten er beliggende med udsigt direkte ud over Ringkøbing Fjord. Der er kun 40 meter til vandet. Der er ligeledes i 1998 blevet opført 6 ferie/weekend-lejligheder. Se særskilt beskrivelse af lejlighederne under Ferielebølger

### Kontakt:

Restaurant Skavenhus, Skavenvej 34, Skavenhus, 6880 Tarm, Tlf.: 97 374024  
www.skavenhus.dk, info@skavenhus.dk