



Rigshospitalet

MÆND

& FØDSELSDEPRESSIONER

- en guide til arbejdet med mænd med psykiske
vanskeligheder under graviditet, fødsel og spædbarnstid

Indhold

- 3 Mænd kan få fødselsdepressioner
- 4 Hvor stort er problemet?
- 5 Lars: Oplevelsen af en fødselsdepression
- 6 Klassiske symptomer på fødselsdepression
- 7 Symptomer der er hyppigst hos mænd
- 8 Moderne fædre | Manden som patient
- 10 Behandling
- 11 Forebyggelse
- 12 Mænds sundhed - Men's Health

Fædre og fødselsdepression

- en guide til arbejdet med mænd med
psykiske vanskeligheder i overgangen til forældreskabet

Udarbejdet af

Chefpsykolog, ph.d. Svend Aage Madsen & psykolog Tina Juhl
som led i forskningsprogrammet "Men's Psychological Transition to Fatherhood"
finansieret af EU-kommissionen under "Community Framework
Strategy on Gender Equality 2001-2005"

Udgivet af

Psykologisk og Psykosocial Forskningsenhed,
Rigshospitalet, København. Tlf: 35454073
Se: www.psykpaedsoc.rh.dk og www.sundmand.dk

ISBN: 87-91945-00-3

Design: ad-man.dk



With support from the European Community - Programme relating to the Community Framework Strategy on Gender Equality (2001-2005). The information contained in this publication (or in other materials) does not necessarily reflect the position or opinion of the European Commission.

Mænd kan få fødselsdepressioner

Omkring 3-4.000 mænd i Danmark får årligt en fødselsdepression! Ser du dem - får de behandling?

Mænds depressioner kan have andre former end kvinders

Forældres fødselsdepression er en belastning for barnet og parforholdet

Fødselsdepression kan behandles

Denne folder beskriver den nyeste viden om fædres psykologiske reaktioner på forældreskabet. Den giver vigtige råd og informationer til alle, der er i kontakt med familierne under graviditet, fødsel og spædbarnstid: Praktiserende læger, jordemødre, fødselslæger, barselssygeplejersker og sundhedsplejersker.

Hvor stort er problemet?

Først fra ca. 1995 har forskningen for alvor beskæftiget sig med fædres psykiske reaktioner på forældreskab.

Den første danske undersøgelse af omfanget blev lavet i 2004-6 på Rigshospitalet. Den peger på, at omkring 7% fædre får en fødselsdepression. I befolkningen generelt er udbredelse af depression hos 20-50årige mænd ca. 3,5 %. Det er afgørende at opspore alle mænd, som i en så betydningsfuld periode af deres eget og deres barns liv har en depression.

607 spørgeskemaer med 544 svar (90%) viser:

EPDS-skalaen (traditionelle depressionssymptomer)	27	(5,0 %) ¹
Gotland-skalaen (mandlige depressionssymptomer)	18	(3,4 %) ²
Fødselsdepression (EPDS- og Gotland-skalaen)	34	(6,5 %) ³

Gyldige svar: ¹537, ²524, ³520 (her tæller de fædre, der udviser depression ifølge begge skalaer kun én gang).

4

EPDS-skalaen registrerer traditionelle symptomer på depression og er gennem mange år blevet brugt til at identificere fødselsdepression hos kvinder. **Gotland-skalaen** registrerer de såkaldt mandlige depressionssymptomer. (Se også side 6-7)

Den danske undersøgelses resultater svarer til, at der årligt er 200-250 mænd, der får fødselsdepression blandt fædrene på fx Rigshospitalet. På Rigshospitalet er der ca. 3.400 fødsler årligt.

Der er for tiden ca. 65.000 fødsler om året i Danmark. På landsplan peger tallene derfor på, at omkring 4-4.500 fædre årligt får en fødselsdepression.

“Den begivenhed, jeg i ni måneder havde set frem til med glæde havde nær kostet mig livet. Jeg troede jeg ville blive glad. Men i stedet blev det et chok, da det gik op for mig, hvilket ansvar, jeg havde påtaget mig.”

Sådan fortæller Lars, der er 26 år gammel. Han ser selv en række tidlige erfaringer i livet som betydningsfulde for problemerne: “Som 14 dage gammelt spædbarn oplevede jeg, at min mor blev ramt af dyb sorg efter at have mistet sin far. Som resultat heraf fik hun en kraftig depression, og i en periode måtte hun overlade pasningen af mig til en privat dagplejer, som angiveligt lod mig ligge og skribe i meget lang tid uden opsyn.” Senere i livet har Lars haft mange psykiske vanskeligheder.



Lars:

Om udviklingen i sin fødselsdepression fortæller han: “Fra at ligge lammet af angst i eget

hjem få dage efter mit barns fødsel og efter bogstaveligt talt at have grædt næsten uafbrudt de første 14 dage, begyndte behandlingen at virke. Ny medicin og intens terapi og psykologbehandling var det, der skulle til.

Kun en hurtig og stor indsats fra specielt mine forældre og min kone gjorde, at jeg kom ud på den anden side. Med hjælp fra dem kom jeg ret hurtigt på rette hylde i behandlingssystemet.” Sådan siger Lars, der i dag næsten 2 år efter er i stand til at tage vare på såvel sig selv som sin søn. “Det er en udvikling som jeg aldrig havde troet mulig. Angsten lurer dog stadig, og jeg vil altid have i baghovedet, at jeg kan blive ramt af tilbagefald. Jeg skal leve med en svag psyke resten af mit liv. Om det kunne have været begrænset eller helt undgået med den rette hjælp på et meget tidligere tidspunkt, er spørgsmålet...”, siger Lars.

Oplevelsen af en fødselsdepression

Mænds fødselsdepressioner skal ses både ud fra de traditionelle symptomer (dvs. som er hyppigst hos mænd). Derfor er det vigtigt at mandens problemer kan identificeres ud fra begge typer symptomer til venstre og eksempler på 'mandlige symptomer' til højre.

Klassiske symptomer på fødselsdepression

EPDS (Edinburgh Postnatal Depression Scale):

10 spørgsmål der skal belyse, hvordan manden har haft det i løbet af den seneste måned

A Jeg har været i stand til at le og se tingene fra den humoristiske side

- (0) Lige så meget som jeg altid har kunnet
- (1) Ikke helt så meget som tidligere
- (2) Afgjort ikke så meget som tidligere
- (3) Overhovedet ikke

B Jeg har med glæde set frem til forskellige ting

- (0) Lige så meget som jeg tidligere har gjort
- (1) En del mindre end jeg tidligere har gjort
- (2) Afgjort mindre end jeg tidligere har gjort
- (3) Næsten ikke

C Jeg har unødvendigt bebrejdet mig selv, hvis noget er gået galt

- (3) Ja, det meste af tiden
- (2) Ja, af og til
- (1) Nej, sjældent
- (0) Nej, aldrig

D Jeg har været nervøs og bekymret uden god grund

- (0) Nej, overhovedet ikke
- (1) Meget sjældent
- (2) Ja, nogle gange
- (3) Ja, meget ofte

E Jeg har været angst og panikslagen uden god grund

- (3) Ja, en hel del
- (2) Ja, nogle gange
- (1) Nej, ikke meget
- (0) Nej, overhovedet ikke

F Jeg har haft svært ved at overskue min situation

- (3) Ja, det meste af tiden
- (2) Ja, nogle gange
- (1) Nej, det meste af tiden har jeg kunnet overskue min situation
- (0) Nej, jeg har kunnet overskue min situation lige så godt, som jeg plejer

G Jeg har været så ulykkelig, at jeg har haft svært ved at sove

- (3) Ja, det meste af tiden
- (2) Ja, nogle gange
- (1) Nej, sjældent
- (0) Nej, aldrig

H Jeg har været ked af det og ulykkelig

- (3) Ja, det meste af tiden
- (2) Ja, ret tit
- (1) Nej, sjældent
- (0) Nej, aldrig

ditionelle symptomer på depression og særlige mandlige der meget der tyder på (bl.a. den danske undersøgelse), typer symptomer. Her præsenteres de traditionelle symptomer til højre.

Symptomer der er hyppigst hos mænd

Bl.a. fra Gotland-skalaen:

Symptomer og tilstande manden har haft i løbet af de seneste uger.

- Vredesudbrud
- Aggressivitet
- Svag impuls kontrol
- Irritabilitet
- Destruktiv tankegang
- Lav stress tærskel
- Rastløshed
- Misbrug
- Tilbagetrækning fra relationer - benægtes måske
- Besættelse af arbejde - arbejdsnarkomani
- Benægtelse af smerte
- Rigide krav om autonomi
- Afvisning af hjælp

Disse symptomer, som hyppigst ses hos mænd, er endnu ikke fuldt ud validerede og afprøvet med hensyn til normer. Derfor er der ikke brugbare scorings tal herfor.

De seneste uge.

- I** Jeg har været så ulykkelig, at jeg har grædt
(3) Ja, det meste af tiden
(2) Ja, ret tit
(1) Nej, kun ved enkelte lejligheder
(0) Nej, aldrig
- J** Tanken om at gøre skade på mig selv har strejft mig
(3) Ja, ganske ofte
(2) Nogle gange
(1) Meget sjældent
(0) Aldrig

Denne skala blev i 2000 valideret for mænd. Tallene i parentes foran svarene er de scores, som tildeles.

Scoring:

- Kvinder: Samlet score over 12 tyder på fødselsdepression
- Mænd: Samlet score over 9 tyder på fødselsdepression.

EPDS er et screeningsinstrument og ikke beregnet til diagnosticering af depression.

Hvornår kan manden få en fødselsdepression?

Lidelsen kan opstå både ved første barns fødsel og ved fødsel af et barn senere.

Fødselsdepression kan bryde ud både under graviditeten og efter barnets fødsel.

Nogle mænd beder først om hjælp efter flere måneder, selv om symptomerne har stået på i lang tid. Derfor er det vigtigt at være opmærksom på, at depressive reaktioner også lang tid efter en fødsel, kan være forbundet med det at blive forældre.

Moderne fædre

Vore dages fædre (95%) deltager i deres børns fødsel. Det gør de, fordi de selv har lyst, og fordi deres partner ønsker det. De deltager i fødslen for at støtte deres koner og fordi de er fædre til barnet.

Et flertal af mænd i dag deltager også aktivt i læge- og jordemoderkonsultationer, selvom undersøgelser har vist, at de ikke altid er direkte inviterede, at de ofte ikke bliver talt til af læge og jor-

demoder, og at der ofte ikke er noget, der handler om fædre.

Vi ved, at fædres deltagelse i fødsler kan blive et godt grundlag for øget engagement og ansvarlighed, hvilket medfører mere tid til barnet og mere ligestilling i hjemmet.

Med fædrene på banen ser vi imidlertid også de samme psykologiske problemstillinger, som ved moderskabet.


Manden som patient

Det er vigtigt, hvordan den professionelle møder manden. Og hvordan man møder ham er bestemt af, hvordan man forstår ham.

Tab af selvbestemmelse og handlemuligheder er ofte en trussel for mænd. I mødet med manden skal man sikre, at hans behov for selvstændighed og handling tilgodeses. Det er vigtigt at

forstå, at det ikke nødvendigvis er for at skubbe følelser til side. Det er for at få tryghed!

Man skal tænke på, at mænd ikke i så høj grad beder om at få hjælp, men har det bedst med at få råd og få stillet muligheder til rådighed. Når de kan vælge imellem forskellige råd, kan de handle.



Forældreskabet er for langt de fleste mænd og kvinder den største berigelse af livet. Om end alt ikke er lige let, så vil næsten ingen undvære at blive forældre.

For nogle få bliver forældreskabet problemfyldt, de får fødselsdepression. Men det har vi hidtil kun opdaget hos mødre. Derfor er det vigtigt at vi i vores faglige arbejde forholder os langt mere professionelt også til fædre.

Ofte har mænd det også bedst med ikke at søbe for meget rundt i elendigheden - at blive ved med at tale om problemer og bekymringer. Manden kan føle, at netop det bremser hans handlefrihed og opsluger hans selvstændighed.

Der er behov for at opdatere opfattelsen af fædre i de professionelle tilbud igennem graviditet, fødsel og spædbarnstid på følgende områder:

- Vordende fædre og spædbarnsfædre kan også få problemer
- Også mandens problemer må opdages i tide, dvs. tidligt!
- Mandens problemer i denne periode skal ses i lyset af far-barn-relationen
- Fædrenes problemer sætter også spor i barnet og dets udvikling
- Faktisk vil mange fædre gerne have hjælp
- Det er vigtigt at se faderen i sin egen ret som forældre

Fem forslag til kommunikation med manden

- Vær konkret - tingene skal ikke pakkes unødigt ind
- Stil konkrete spørgsmål, som kræver konkrete svar - måske kommer der så en snak ud af det
- Jo mindre du forventer af samtalen - jo mere vil manden som regel sige
- Udvis sympati - ikke medlidenhed, som fjerner følelsen af at have kontrol
- Han bestemmer selv - hjælp med at opstille og formidle muligheder

Behandling

Hos en del mænd går symptomerne på fødselsdepression over af sig selv efter et stykke tid. Men hos mange vil der være behov for behandling.

Fædre med fødselsdepression går ofte i lang tid, inden de får behandling. I den tid forværres deres symptomer ofte.

Det er vigtigt, at manden får behandling, fordi en fødselsdepression kan have alvorlige konsekvenser for barnet og hele familien:

- En fars fødselsdepression medfører ofte problemer i partnerskabet, som i værste fald kan føre til et brud mellem forældrene
- Manglende tilknytning til barnet kan være en følge af manglende energi, glæde og initiativ
- Fødselsdepressionen kan starte en ond cirkel i mandens oplevelse af sig selv som far, af barnet og af tilknytningen til det
- Mangelfuld kontakt til barnet i starten kan vanskeliggøre en tæt relation senere i livet
- En fars fødselsdepression kan have en negativ indflydelse på barnets emotionelle og intellektuelle udvikling

De mænd, der venter meget længe med at søge hjælp, udtrykker ofte sorg over følelsen af at have spildt tiden i starten af deres faderskab. De er bevidste om, at de ikke har kunnet være tætte med deres barn, og at de har mistet glæden ved det tidlige samspil.

Psykoterapi

Samtalebehandling er et vigtigt redskab til at hjælpe manden med fødselsdepression. Hjælpen skal sigte på både at fjerne ubehagelige symptomer og støtte udviklingen af faderskabet og en god relation mellem faderen og barnet.

En virksom samtalebehandling skal have et dobbeltfokus på:

- Relationen til mandens egne forældre og oplevelser i opvæksten
- Den aktuelle relation til barnet

Et sådant dobbeltfokus synes at udvikle positive følelser for og indlevelse i spædbarnet, bedring i tilstanden og forsoning med konflikter i opvæksten.

Men husk: Alle fædre og mænd er forskellige!

Desværre er der p.t. ikke mange steder, hvor der findes tilbud om hjælp. Kun enkelte kommuner tilbyder psykologhjælp til mænd med fødselsdepression og på Rigshospitalet er der et tidsbegrænset tilbud om samtalebehandling. Desuden kan der henvises til en privatpraktiserende psykolog, som kan gøres opmærksom på mistanken om, at tilstanden er relateret til forældreskabet.

Forebyggelse

Forebyggelse: Hvad kan fædre og deres partnere selv gøre?

Fordi fødselsdepression (hos både mænd og kvinder) ofte har rødder i forældrenes egne opvæksterfaringer, er disse også centrale i forebyggelsen.

Mænd (og kvinder), som skal være forældre, kan rådes til at reflektere over:

- Egne erfaringer med omsorg, forholdet til egne forældre, egen oplevelse af at være barn
- Deres forestående forældreskab og rollefordelingen
- Forestillinger om barnet og forholdet til det
- Parforholdet og det fælles forældreskab
- Den praktiske fordeling af opgaver og ansvar når barnet er der

Gennem refleksioner og især samtaler med andre bliver man mere afklaret med egen fortid, forholdet til sine egne forældre og sit aktuelle liv. Når barnet først er født, savner mange forældre tid til at tale sammen, og lunten er kortere. Derfor er det en god ide at forberede sig så godt som muligt til de udfordringer, som forældreskabet byder på.

Nogle vil helst gennemgå denne refleksionsproces alene, andre kan have glæde af at bruge deres partner, et familiemedlem, en god ven eller en psykolog.

Forebyggende muligheder i sundhedssystemet

Helt overordnet er det vigtigt, at vi i sundhedsvæsnet ser fødsel og barsel som et familieanliggende. Derved bliver vi mere opmærksomme på faderens reaktioner og behov.

Vigtige elementer heri er:

- Fædrene skal inviteres direkte til graviditetsundersøgelser, konsultationer etc.
- Faderen skal hjælpes i at kvalificere sig i forhold til sin nye rolle - både under graviditet, fødsel og barsel
- Der skal lægges vægt på forældre-barn-relationer i fødselsforberedelse og barselsstøtte

Det er i sig selv vigtigt, at de professionelle omkring (de vordende) forældre er vidende om muligheden for fødselsdepression og sætter ord på mandens betydning. Et skærpet blik for symptomer og information til forældre om muligheden for fødselsdepression både hos mænd og kvinder kan medvirke til tidlig hjælp og dermed et kortere og mindre indgribende forløb.

Mænds sundhed - Men's Health

Denne pjece er udformet på baggrund af EU-projektet Men's Psychological Transition to Fatherhood - Overcoming gender stereotypes concerning parenthood. Den er dermed også et led i at skabe ligestilling for mænd som fædre i sundhedsvæsenet.

Pjecen udgives i forbindelse med Men's Health Week med fokus på mænds psykiske sundhed og psykiske problemer.

Med dette specielle fokus vil initiativgruppen bag ugen markere, at mænds psykiske problemer er underbehandlede. Det kan ses bl.a. af, at dobbelt så mange mænd som kvinder begår selvmord. Men kun halvt så mange mænd som kvinder får diagnosen

depression. Desuden er tre gange så mange mænd som kvinder misbrugere.

Der er behov for opmærksomhed på de symptomer, der optræder hyppigere hos mænd. Ligesom der skal tages udgangspunkt i, at mænd har svært ved at henvende sig til lægen med psykiske problemer, også ved stress og kriser.

Sundhedsvæsenet må åbne øjnene for mænds kommunikationsmåder, når det drejer sig om sygdom og sundhed.

Denne pjece er et led i disse bestræbelser ved at sætte fokus på mænds fødselsdepressioner.

Vil du vide mere om mænds sundhed og sygdomme, så klik ind på: www.sundmand.dk

Vil du vide mere om fædre og faderskab i europæisk perspektiv, så klik ind på:
www.european-fatherhood.com

Vil du læse om mænd som fædre og mænd og psykisk sundhed, så se:

FÆDRES TILKNYTNING TIL SPÆDBØRN af Svend Aage Madsen, Dennis Lind & Hanne Munck

FÆDRE OG FØDSLER af Svend Aage Madsen, Hanne Munck & Marianne Tolstrup

KEND DIN KROP, MAND af Kaare Christensen, Christian Graugaard, Hans Bonde, Jørn Wulff-Helge & Svend Aage Madsen