

A close-up photograph of a man with short dark hair, wearing a blue and white plaid shirt, holding a baby. The man is looking down at the baby, who is lying on their back. The baby is holding a clear plastic bottle with a blue cap and a straw, containing a brown liquid. The man's hands are visible, supporting the baby. The background is bright and out of focus.

Fedre i familier med startvansker

Nr 1 (2007)

Temahefte fra Reform – ressursenter for menn

reform

RESSURSENTER FOR MENN

Innhold

- 2 Om publikasjonen

- 3 Oppsummering og anbefalinger

- 4 Farsrollen

- 5 Opplevelser rundt graviditet og fødsel

- 6 Parforholdet

- 7 Meg

- 8 Partneren

- 9 Barnet

- 10 Familien

- 11 Nettverk

- 12 Erfaringer og kontaktinformasjon

Dette temaheftet er første publikasjon i serien *Temahefte fra Reform – ressurscenter for menn*. Heftet inneholder erfaringer fra utviklingen av et gruppetilbud rettet mot fedre i familier hvor partneren har svangerskapsdepresjon eller andre psykiske lidelser i forbindelse med svangerskap og fødsel.

Temaheftets inndeling gjenspeiler en arbeidsform prosjektet har utviklet spesielt for målgruppen. Formidlingen fra vårt prosjekt er søkt å ligge så tett opp til de deltagende fedres fokus som mulig.

Prosjektet viser nytten av å nå frem til fedre i familier med startvansker med et eget tilbud og at dette kan påvirke barnet og familiesituasjonen positivt. Vi håper folderen kan gi et innblikk i utfordringene disse fedrene opplever – og inspirere andre til å tilrettelegge lignende tilbud for denne gruppen fedre.



Ulf Rikter-Svendsen



Espen Arnevik

Oppsummering og anbefalinger videre

I mange familier med startvansker fungerer far som primær-omsorgsgiver i kortere eller lengre perioder. Utviklingen av far som omsorgsperson har stått sentralt i gruppeprosessen.

Gjennom to litt ulike gruppetilbud er vår konklusjon at fedre i familier med startvansker trenger et eget tilbud. Gruppeformatet dekker behovet for både å se at andre er i samme situasjon og få en anerkjennelse for strevet disse mennene har i hverdagen.

Gjennom gruppemøtene reflekteres det over egne behov, de andre i familien sine behov, hva som er vanlige utfordringer for barnefamilier og hva de psykiske vanskene familien strever med handler om. Det settes fokus på barnet, partneren og mennene selv. Videre skapes det et rom hvor behovet for å «lette trykket», kunne være sårbar og få bekreftelse får plass. Gjennom dette blir det mulig å tenke nytt, komme ut av negative mønstre, få tak i håpet om bedre tider, og selv se hvordan man kan bidra til dette på en god måte.

Om prosjektet

Fedre i familier med startvansker

I forbindelse med et spesifikt behandlingstilbud til mødre med svangerskapsdepresjoner, ble det tydeliggjort et behov for at også fedrene i disse familiene trengte et tilbud. Systematisert kunnskap om fedres reaksjoner, behov og betydning i denne situasjonen er svært mangelfull, og gruppelederne i prosjektet erfarte at fedrene selv formidlet en opplevelse av lite oppmerksomhet og hjelp i en situasjon som for mange av dem var svært belastende. Reform – ressurscenter for menn har som et av sine satsningsområder valgt å arbeide med fedre og ulike fedreroller. Dette pilotprosjektet med sikte på å utarbeide en behandlingsmodell, og samtidig samle kunnskap om denne gruppen fedre, ble dermed initiert og gjennomført i samarbeid med Aline poliklinikk og Nic Waals Institutt.

Tilbudet anbefales å ikke være mindre enn 10 gruppemøter i tillegg til et informasjonsmøte. Gruppeledelsen bør være trent i gruppesamtale og motta veiledning underveis. En risiko ved alle slike grupper med deltakere i samme situasjon, er at det kan utvikle seg en negativ gruppekultur hvor deltagerne ikke ser sin egen deltagelse i familieforholdene, definerer seg selv som «ofre» og bruker hverandre til å bekrefte dette bildet. Veiledning av gruppeterapeutene bør derfor være obligatorisk.

Gruppeformatet

Tilbudet ble bestemt å skulle være et gruppetilbud på bakgrunn av nytten det er å møte andre i samme situasjon, muligheten for utveksling av erfaringer sett fra ulike stadier i prosessen og refleksjon rundt egen rolle som far. Målet var å stimulere fedrenes refleksjon rundt barnet, seg selv, partneren og familien som helhet.

Prosjektets grupper har foregått i regi av Reform – ressurscenter for menn. I videre arbeid med denne gruppen fedre anbefales det å opprette gruppetilbud i det ordinære helsetjenesteapparatet. Slik vi ser det, vil de regionale barne- og ungdomspsykiatriske poliklinikkene og spesialiserte helsestasjoner være riktig nivå for et slikt tilbud. Dette er et tilbud til fedre som strever med mer enn vanlige foreldreproblemer, og som trenger et spesialisert tilbud. Ved opprettelse av slike grupper vil det være mulig å søke veiledning gjennom Reform – ressurscenter for menn.

Opptil
15 prosent
av kvinner i Norge
får psykiske plager
den første tiden
etter fødsel.

(Kilde: Rådet for
Psykisk Helse)

Farsrollen

Hvor henter jeg farsrollen fra?

Det å bli far endrer tilværelsen for de fleste menn. Ansvaret for barnet blir det sentrale i livet, samtidig som rollen som arbeidstaker, partner og venn skal ivaretas. Mange menn i familier med psykiske vansker blir hovedomsorgsgiver for sitt barn rett etter fødselen og overtar mange av de oppgaver som tradisjonelt har hørt innunder morsrollen. Forventningene til det å være far passer ofte ikke til de nye realitetene, og følelser av utilstrekkelighet, forvirring, motløshet eller sinne kan ofte oppstå. Bevisstgjøring av egne tanker om farsrollen, hvor de kommer fra, og hva de gjør med en, vil kunne gjøre fedre i bedre stand til selv å utforme sin rolle.

Første gruppemøte er et dyppdykk i opplevelser fra egen barndom, egne foreldrefigurer og andre kilder som er og har vært med på å utforme egne tanker om farsrollen.

Fedre i familier med startvansker forteller at forventninger og tanker om farsrollen i stor grad er påvirket av opplevelser i egen barndom, egen far, andres fedre, egen og andres mor, bestefedre, onkler, lærere, naboer og andre betydningsfulle voksne i oppveksten. Gjennom en samtale om den enkeltes opplevelser, blir bevisste og ubevisste kilder til egen farsrolle gjort tilgjengelige for refleksjon hos den enkelte.

En dansk undersøkelse indikerer at 6,5 prosent av nybakte fedre står i fare for å utvikle egen fødselsdepresjon.

(Kilde: Madsen/Juhl i The Journal of Men's Health & Gender Volume 4, Issue 1, March 2007, Pages 26-31)

«Jeg skal i hvert fall ikke være en sånn far som min far var»

Viktige personer i fedrenes liv i dag, som kollegaer, brødre, svoger og sjef, blir også trukket frem som positive eller negative rollemodeller. Dagens mediabilde er fylt av mange mulige forbilder, råd og oppskrifter på hvordan være far. Både film, tv, bøker, Internett og aviser påvirker fedrenes forventninger til egne roller.

Alle disse kildene og erfaringene kan brukes som inspirasjonskilder til utforming av egen farsrolle og farsidentitet. Mer vanlig er det imidlertid at det allerede er dannet et ubevisst bilde av den «ideelle farsrolle», eller at det blir så mye å velge mellom at det skaper usikkerhet og en «flytende farsrolle». Den «ideelle farsrollen» kan være rigid og passer ikke inn i realitetene med å være nybakt far i en familie med startvansker. Den «flytende farsrollen» bli ustrukturert og vanskelig for både barn og mor å forholde seg til.

«Jeg er frustrert over all tid som går med til å være mor! Vaske, lage mat, bytte bleier, trøste og roe hele tiden.»

Mange som opplever å måtte ta den praktiske omsorgsrollen for sitt barn fordi mor opplever psykiske vansker etter fødselen, synes dette står i kontrast til det de hadde sett for seg som det å være far. Gjennom en bevisstgjøring av hvilke påvirkningskilder og forventninger de har til det å være far, åpnes det muligheter for å endre det til nå ubevisst bildet av den «ideelle far». Trekk ved dårlige rollemodeller sjaltes ut, gode trekk kan heves frem, og fedrene vil kunne være i stand til å utforme en stabil, men samtidig fleksibel rolle som bedre passer både egne erfaringer og den situasjonen de er i.

Opplevelser rundt graviditet og fødsel

Fortell om dine opplevelser rundt graviditet og fødsel. Hvordan påvirker det din farsrolle?

Tanken bak dette gruppetemaet er at det ofte er mors historie om graviditet og fødsel som blir fortalt, og ikke fars. Når det snakkes om graviditet og fødsel, er det de gode sidene som blir fremhevet. Om dette ligger i vår kultur, om det kommer av ønsket om at starten på et nytt liv skal være godt, eller om det er et forsøk på å beholde en opplevelse av mestring, er usikkert. Målet med gruppetøyet er å åpne for muligheten til å bearbeide alle følelsene som hører til denne perioden, uansett valør.

I gruppetøyet fortelles det om hvordan ultralyd utløste et nytt og konkret forhold til barnet. Usikkerheten om alt ville gå bra, gleden, spenningen om hvordan partneren ville takle fødselen, hvor tøft det var å se partneren lide, maktesløsheten, gleden i fødselsøyeblikket, redselen i fødselsøyeblikket, sinnet og tanker om ansvar før og etter fødsel, formidles av fedrene. Historiene knytter seg til hvordan den første tilknytningen til barnet formes og i hvilken grad fedrene selv er forberedt både til fødselen og tiden etterpå. Ved refleksjon rundt slike sentrale temaer muliggjøres en forståelse for egne reaksjoner og følelser under og etter fødselen.

Videre åpnes en samtale om hvordan alle disse følelsene viser seg i praksis. Engasjement kan gi seg utslag i innkjøp av ulike bøker om emnet, oppussing og utstyr. Frykt og uro kan gi seg utslag i tilbaketrekking og mange overtidstimer på jobb. Dette er ofte ikke bevisste valg som tas, det «bare blir sånn».

«En praktisk deling av oppgaver gir overskudd»

Mye frykt og uro i forbindelse med en fødsel «som skal være noe fint», kan oppleves kaotisk av mange. Gjennom å sette ord på slike følelser, og vite at man ikke er alene om dem, kan en skape en øket forståelse for egne reaksjoner. Det utvider muligheten for å endre form, eller kommunisere både gledene og vanskene på en annen måte.

Antall
barnefødsler i
Norge 2006 var
58500.

(Kilde: SSB)

Parforholdet

Beskriv parforholdet i tiden etter fødsel

Mange fedre opplever at parforholdet kommer i annen rekke etter en fødsel. Fokuset er på barnet, mor er ofte både fysisk og psykisk opptatt, og foreldrene former sin mors- og farsrolle både i forhold til barnet og hverandre. Det tar tid å finne en form.

At parforholdet endrer seg etter en fødsel, er noe mange småbarnsforeldre kan kjenne seg igjen i.

I familier med startvansker kommer derimot enda en faktor inn som gjør dette arbeidet mer komplisert – de må handskes med en rolleforskyvning. For fedre innebærer dette at de skal forme sin farsrolle gjennom å være primæromsorgsgiver for barnet. Og de skal støtte sin partner, som i tillegg til sine egne vansker, kan oppleve at hun ikke strekker til verken som partner eller mor. Mange

av fedrene beskriver tiden rett etter fødsel som fin, men at vanskene tydeliggjøres når hverdagen setter inn. Det er lite søvn, lite overskudd og liten tid til hverandre. Dersom partneren er deprimeret kan det oppleves som «selvopptatthet». Det kan kjennes som om det ikke er plass til egne behov, frustrasjonen kommer raskt frem og kommunikasjonen blir vanskeligere og mer anstrengt.

Noen løser situasjonen ved å strukturere hverdagen svært strengt. Dette gjør at det som kjennes vanskelig holdes unna, og hverdagen henger sammen. Samtidig kan perspektivet på familien som helhet mistes av syne, og avstanden i parforholdet kan bli stort. For andre fører presset til frustrasjon, et savn etter positive tilbakemeldinger, krav til hverandre og mange konflikter i hjemmet. Dette vil kunne bli en spiral hvor misnøyen med hverandre øker. Sex er et område hvor disse konfliktene ofte tilspisser seg. Gleden i parforholdet knyttes i stor grad opp til barnet, og i mindre grad i forhold til partnerne slik det var tidligere.

«Jeg mistet kontakten med kjæresten min»

I 2007 levde 11,6 prosent av barn under ett år sammen med bare en av foreldrene.

(Kilde: SSB)

«Sex er veldig viktig»

Meg

Hva trenger jeg for å ha det bra i familien?

Gruppemøtet har en regel: Alt kan sies uinntatt «bare partneren min har det bra, har jeg det bra». Dette for å signalisere at denne sesjonen handler om selvhverdelse og egne behov, ikke omsorg.

Det er mange ulike temaer som kommer opp i denne sesjonen. Temaer spenner fra ny oppvaskmaskin til ny jobb og mer sex. Hovedtemaer som blir berørt er imidlertid ulike aspekter av «alenetid» eller «kjærestetid», tid med barn på egne premisser og anerkjennelse. Behovene kan kjønes svært sterke når de samler seg opp inne i den enkelte. Erfaringen viser at når man får rom til å uttrykke behovene, blir det mulig å reflektere over dem.

«Jeg trenger å komme hjem til ferdig middag og ha tid til å ligge på sofaen uten barn og mas når jeg kommer hjem.»

«Rolf» ønske om ferdig middag og tid på sofaen undersøkes av de andre i gruppen, og de fleste er enige i at dette er et urimelig krav som ikke kan sies hjemme. Det blir forsøkt konkretisert hvor lenge han ønsker å ligge på sofaen etter å ha kommet hjem fra jobb. 10 minutter, 20 minutter, en halv time, en time? Dette er gruppen enig om blir alt for lenge, han ønsker jo å være sammen med sitt barn også. Behovet for middag blir tolket som en lengsel etter anerkjennelse for innsats på jobb. Gjennom dette arbeidet blir det tydeligere at det som i utgangspunktet ser ut til å være et stort krav, er et behov hos «Rolf» om å bli tatt imot av samboer og barn når han kommer hjem, få noen minutter til å omstille seg fra jobb til hjem og bli spurt om hvordan dagen hans har vært. Dette oppleves også enklere for «Rolf» å kommunisere hjemme.

Alle har behov, men i perioder må egne behov settes til side for å gi plass til andre. Dette er det ulik toleransegrense for, og bare den enkelte kan si noe om hva som er for lite eller for mye. For noen kan det også være vanskelig å hevde egne behov. Gjennom å tillate en usensurert utforskning av egne behov, vil det bli mulig å kjenne på følelser som er knyttet til det å ikke få behovene tilfredsstilt og å bli sett av andre på dette. En slik anerkjennelse vil kunne oppleves som god i seg selv, eller gi mulighet til å reflektere over hvordan egne behov kan presenteres for den andre på en god måte.

Partneren

Hva trenger min partner for å ha det bra i familien?

De fleste partnerne til mennene i gruppen har et behandlingstilbud for egen del. Noen går også til familiesamtaler, og noen får hjelp hjemme i forhold til barnet. Fedrene har generelt positive opplevelser av denne hjelpen, og partneren får god hjelp av dette. De fleste fedrene har også mange tanker om hvordan de selv hjelper partneren. Denne hjelpen opplever de noen ganger blir godt mottatt og andre ganger ikke.

I dette gruppemøtet utfordres deltakerne til å sette seg inn i partnerens situasjon og behov, og tenke rundt hva partneren egentlig kan trenge.

Kontroll kan handle om det å ha det ryddig rundt seg, ha forutsigbarhet i forhold til når mannen kommer hjem eller til hvem som står opp om natten.

Frihet er et naturlig ønske når livet endres så mye som det gjør når man får barn, og psykiske vansker i forbindelse med dette kan forsterke behovet. Igjen blir det viktig å konkretisere hvilke ting i hverdagen som kan møte et slikt behov. Noen slike behov er å få frigjort tid til ulike former for egenpleie som trening, sminketid, fotbad og venner. Søvn blir også tenkt som noe partneren trenger for å ha det bra.

Mestring blir omtalt som det å få ting til og ikke bli satt for høye krav til slik at de ikke kan oppfylles. Anerkjennelsen henger sammen med dette og behovet for å få positive tilbakemeldinger på det de gjør. Når dette blir snakket om, blir det også tydelig for de fleste fedrene hvor mye partneren deres strever og hvordan de på ulike måter ikke får den anerkjennelsen de trenger – og ofte fortjener.

Rundt temaet om samhörighet sier fedrene at partnerens behov kan kollidere med deres egne behov, eller ha ulik utforming. Et ønske om nærhet som kan komme til uttrykk som sexbehov hos mannen, kan uttrykkes ved et ønske om samtale i sofaen hos kvinnen.

Videre reflekteres det omkring partnerens behov for felles interesser, felles aktiviteter og det å kjenne seg som en familie.

Samtalen går således ikke først og fremst inn på hvordan mennene skal møte partnerens behov, men blir en øvelse i å sette seg inn i partnerens situasjon og tilstand.

Det kommer frem
fem hovedoverskrifter;
kontroll
frihet
mestring
samhörighet
anerkjennelse

Barnet



Hva trenger barn for å ha det bra?

Barn trenger trygge, stabile omgivelser. De trenger trygge tilknytningspersoner som trøster, roser, gir oppmerksomhet, gir utfordringer og setter grenser. De trenger å aktiviseres i forhold til sine utviklingsnivå, og de trenger tid sammen med mor og far, både en og en, og alle sammen. Hvordan snakke med barn er et viktig tema. En sammensetning av gruppen hvor fedrene har barn i ulike aldre tilfører et perspektiv i forhold til hva ulike barn har bruk for, og hva de kan forstå på ulike alderstrinn.

I familier med startvansker er det alltid en fare for at foreldrenes behov, frustrasjoner og mangel på overskudd går utover fokuset og omsorgen for barnet. Ut fra dette kan det være viktig å bruke to hele gruppesesjoner kun på barnets behov. Erfaringer og synspunkter deles mellom gruppedeltakerne, og gruppeterapeutene bidrar også aktivt med den kunnskapen de sitter med om barns generelle behov. Et viktig spørsmål er hva deres barn trenger spesielt. Barna blir født inn i ulike familier, hvor graden og typen av vansker hos familien har betydning for hva en spesielt bør ha et øye for i forhold til barnet.

Hva trenger mitt barn spesielt?

I forhold til psykiske vansker i familien er en åpenhet rundt hvordan barnet kan oppfatte og merke dette, svært viktig. De fleste har tanker rundt dette, og ofte en dårlig samvittighet som prøves å kompenseres for på ulike vis. Denne dårlige samvittigheten kan gjøre temaet vanskelig å snakke om til vanlig, men i en gruppe med fedre i samme situasjon kan det kjennes trygt. Både praktisk og følelsesmessig ustabilitet påvirker barnet, og noen ganger kan dette kompenseres for. Andre ganger, og på andre alderstrinn, handler det om hvordan formidle til barnet den krancling, ustabilitet og depresjon som er i familien. Et mål om å unngå aggresjon og krancling i nærhet av barnet blir sterkt betont, men er ikke alltid like lett å få til. Foreldre som plutselig blir lei seg er også vanskelig å forstå for små barn. Samtidig fanger barnet raskt ulike sinnsstemninger i familien, og ulike måter å forstå og håndtere utryggheten på er viktig å arbeide grundig med. Dette er svært viktig forebyggende arbeid for barnas del.



Familien

Hva trenger vår familie for å ha det bra?

Dette gruppemøtet summerer opp de fire foregående. Her blir mennene oppfordret til å bruke refleksjonene de har gjort i forhold til egne behov, partnerens behov og barnets behov. De blir først bedt om hver for seg å sette opp så mange forslag de klarer i forhold til overskriften. Temaer som rammer, samhörighet, anerkjennelse, sex, tid for seg selv (alene eller med barnet) og tid uten barnet kommer gjerne opp. Videre arbeides det med å konkretisere små aktive handlinger og prioritere hvilke som er de viktigste. I plenum settes dette inn i et skjema som et hjelpemiddel til å reflektere over familien som en enhet, og samtidig ta vare på hvert enkelt familiemedlems behov.

Et eksempel er «Rolf»s ønske om å trene to ganger i uken: «Rolf» får gjennom dette tilfredsstilt mange av sine behov; tid for seg selv, treffe kamerater og få mer overskudd

pga bedre fysisk form. Det han mister, er tid med barnet – noe som blir symbolisert i skjemaet med et minustegn i tillegg til plusstegnene. For hans samboer «Nina», som ønsker mer familietid, trenger avlastning hjemme og har behov for å føle seg prioritert, tenker mennene at dette fører til mest minustegn for henne. Men hun vil kanskje oppleve det som godt at «Rolf» kommer tilbake med mer overskudd. Barnet, avhengig av alder, kan oppleve en mer fraværende pappa og en mer sliten mamma, men også at «Rolf» har mer overskudd når han er til stede.

På samme måte kan et forslag om at besteforeldre henter i barnehagen en gang i uken gi frihet til at «Rolf» noen ganger trener, «Nina» har tid til egenpleie, eller at de sammen kan handle, spise middag ute, gå en tur eller bare være de to sammen hjemme.

Aktivitet	Meg selv	Partneren	Barnet	Totalt
Jeg vil trene to ganger i uken	+++ ---	+ ---	+ --	++++ -----
Besteforeldre henter i barnehagen fast en gang i uken	+++ -	+++ -	+++ -	+++++++ -----

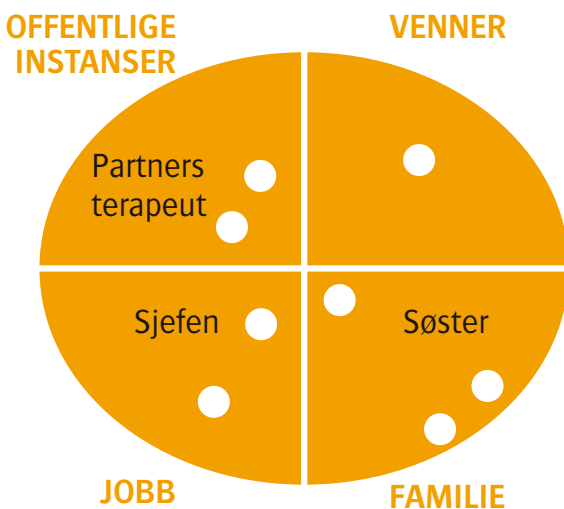
En slik skjematisk fremstilling blir selvfølgelig ikke fullstendig, og dette er også basert på hva mennene tenker om partneren og barnets behov. Den representerer ikke sannheten. Men modellen kan hjelpe mennene til å tenke på egne behov og samtidig sette seg inn i partnerens og barnets behov. Den kan også være en hjelp til å snakke med partneren om egne behov, hvordan hun opplever det og hvilke ønsker hun har.



Nettverket

Ulike former for hjelp er en avgjørende faktor for familier med startvansker. De trenger støtte og struktur rundt seg. Noen har stor slekt som støtter dem, andre har mange venner, atter andre har stort sett et profesjonelt nettverk rundt familien. Gjennom å tydeliggjøre nettverket for den enkelte, vil det være mulig å snakke om hvilke behov som ikke blir møtt og hvordan de kan påvirke dette i en positiv retning gjennom å ta kontakt med personer eller instanser som tenkes som viktige for dem. Dette kan handle om praktisk hjelp, og da alt fra å skaffe barnehageplass noen ganger i uken, til å knytte nærmere kontakt med barnets besteforeldre. Det kan bety å gjenoppta tidligere vennskap, knytte nærmere bånd med noen på jobben, eller med naboer.

Hver og en av mennene tegner i gruppe-møtet sitt nettverkskart. Kartet henges opp opp på veggen, og fedrene deler tanker og erfaringer rundt temaet. Nærheten til midten av sirkelen indikerer hvor nær de opplever vedkommende.



Erfaringer

Hvordan har denne gruppen hjulpet meg og dem rundt meg?

Det siste gruppemøtet vies en refleksjon rundt hvordan gruppeprosessen har vært, og til å ta avskjed med de andre og gruppeterapeutene. Å bruke tid på avslutning er viktig både for å trekke inn igjen de refleksjonene som er gjort i løpet av det halvåret gruppen nå har pågått og få en helhet i prosessen. Det er også viktig for å erkjenne endringer som er skjedd og reflektere over hva som har ført til disse endringene. En slik avslutning kan tydeliggjøre hva fedrene eventuelt kan trenge av videre tilbud, eller bare skape en anerkjennelse for de følelsene de har.

«Hun hjemme er glad for at jeg har hatt noen å snakke med»

«Jeg merker jeg kan gi mer til dem rundt meg, jeg har fått mer overskudd»

«Jeg er tydeligere hjemme i forhold til mine egne behov»

«Jeg har fått inspirasjon til å prøve ut nye tanker og måter å gjøre ting på»

«Jeg er blitt mer bevisst på å spørre andre om hjelp i tide»

«Jeg er tryggere på at jeg kan få hjelp»

«Jeg har fått så mange nyttige tips av dere andre her i gruppen»

«Jeg har skjont at jeg ikke er alene. I gruppen har jeg også blitt bedre til å skille mellom hva som er sykdomsrelaterte problemer, og hva som er vanlige utfordringer med å ha små barn»

«Dette har vært alt for kort tid, hva skal jeg gjøre nå?»

Om Reform- ressurscenter for menn

Reform – ressurscenter for menn er et nasjonalt senter for kunnskap om menn. Virksomheten skal fremme menns perspektiver i den offentlige debatt om likestilling og kjønnsroller. Reform arbeider for å forbedre menns livskvalitet. Ressurssentret initierer og deltar i en rekke ulike prosjekter rettet mot menn, både nasjonalt og internasjonalt, samt bistår menn lokalt med ulike hjelpe-tilbud. Reform er organisert som en stiftelse og mottar sin økonomiske grunnbevilgning over statsbudsjettet fra Barne- og likestillingsdepartementet.

For nærmere informasjon,
se våre nettsider
www.reform.no

**Informasjon og spørsmål vedrørende
*Fedre i familier med startvansker kan
rettes til:***

Reform – ressurscenter for menn
Seniorrådgiver Ulf Rikter-Svendsen
Postboks 28 Sentrum
0101 Oslo
Tlf: 22 34 09 50
Mail: post@reform.no
www.reform.no

Psykolog Espen Arnevik
Psykologhuset ANS
Valkyriegaten 15A
0357 Oslo
Tlf: 47 27 60 91
Mail: espen.arnevik@psykologhuset.no
www.psykologhuset.no

ISSN 1504-9264

reform
RESSURSSENTER FOR MENN

Prosjektet er finansiert med prosjektmidler fra stiftelsen Helse- og Rehabilitering 2005 og Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet 2006. Takk til psykologene Mette Sund Sjøvold og Aslaug Haug ved Aline poliklinikk, klinisk sosionom Inger Stene ved Nic Waals Institutt og forsker Karl Slinning ved Folkehelseinstituttet for gode faglige innspill underveis. Takk også til behandlerne ved Aline poliklinikk og Nic Waals institutt som hjalp til med rekrutteringen av fedre til gruppene. Og selvfølgelig – takk til fedrene og deres familier.