

"Når far går ned med flaget - En bog om mænds efterfødselsreaktioner"

Uddrag af bogen til redaktionelt brug

Indledning

Jeg er tavs og trist over den samtale, jeg lige har haft. Jeg har interviewet en mand, der har fortalt mig om, hvor voldsomt han reagerede på at blive far. Han fik en efterfødselsreaktion, som gav ham en alvorlig depression. Han har med tydelig desperation i stemmen fortalt, hvordan behandlingen af hans depression ikke har virket, og han overvejer skilsmisse. Et par dage senere får jeg en mail fra ham, hvor han bekræfter, at han er flyttet fra sin kone.

Jeg er trist på hans vegne, fordi der i dag ikke er mange, der taler hans og andre fædres og deres familiers sag i denne situation. En dansk undersøgelse af 600 mænd fra 2006, udført af chefpsykolog Svend Aage Madsen på Rigshospitalet, viser at mindst 6,5 procent af alle fædre får en efterfødselsreaktion. Senest har Svend Aage Madsen i Politiken d. 2 juni sået tvivl om, om tallet i virkeligheden er højere end det, fordi fædre har andre symptomer end kvinder og derfor ikke bliver opdaget ved de almindelige depressionstest. Det betyder, at mindst 4.500 mænd hvert år får en efterfødselsreaktion, med alt hvad det indebærer af smerte, depression og fortvivelse for både manden og hans familie. En del af familierne splittes, og koner og især børn bliver svigtet uden grund. På trods af at visse fremsynede kommuner og sundhedsplejersker er begyndt at gøre en konstruktiv og god indsats over for de deprimerede fædre og deres familier, så er der stadig mange af mændene og familierne, der gennemgår en efterfødselsreaktion i ensomhed og isolation. Denne bog er et stille forsøg på at råde bod på dette.

Denne bog er til manden - og til hans familie og pårørende

Måske læser du denne bog, fordi du selv kender til problemet. Måske er du en mand med en efterfødselsreaktion. Måske er du partner eller pårørende til en mand, der har en efterfødselsreaktion. Eller måske læser du bogen, fordi du og din partner venter barn og gerne vil vide, hvordan du og din partner kan forebygge en efterfødselsreaktion hos manden. I alle tilfælde kan jeg love dig, at bogen vil kunne give dig stof til eftertanke omkring dit og din families liv. Uanset hvordan du er berørt af efterfødselsreaktioner, så er mit håb, at du vil læse bogen med et åbent sind og måske lade dig påvirke, inspirere eller ligefrem bevæge af bogen.

Mød virkelige skæbner i denne bog - og få gode råd til, hvad du selv kan gøre

I første del af bogen har jeg givet ordet til fem mænd, der har fortalt deres historie om efterfødselsreaktioner. Anden del af bogen er et selvhjælpsafsnit, som fokuserer på efterfødselsreaktioner, hvorfor de opstår og hvad man kan gøre for at forebygge og afhjælpe dem. Selvhjælpsafsnittet kan læses af hele familien, ligesom interviewene også kan give mandens familie et indblik i, hvad han gennemgår.

Mit ærinde har ikke været at give en komplet videnskabelig fremstilling af problemet, men snarere blot at være talerør for en gruppe af mænd, der ellers ikke kommer til orde. Mit

håb er, at bogen kan hjælpe andre mænd og familier til at se, at man godt kan komme om på den anden siden igen, og at man godt kan forebygge, at det overhovedet sker.

Tak

Jeg skylder en stor tak til terapeuterne Carl-Mar Møller, Martin Østergaard, Anne-Clari Vetö og Birgitte Amtrup. Ved hjælp af interview af dem har jeg fået viden nok til at skrive selvhjælpsafsnittet. En særlig tak til Carl-Mar Møller, som siden 1985 har ledet Sexolog og Parterapeut Skolen, for hans endelige gennemsyn og kommentering af selvhjælpsafsnittet. Også en meget stor tak til min gode kollega og journalist Mette Svendsen, der flittigt har læst, tænkt tanker og kommenteret på utallige udkast.

Den største tak skylder jeg dog til de mænd, der har været åbne nok til at fortælle deres historier til mig. Jeg synes det er modigt af dem at fortælle om noget, der for mange mennesker stadig er tabu. Uden deres hjælp var denne bog ikke blevet til.

Jeg håber, at du, kære læser, ved mødet med mændene i bogen lærer noget om mænd og deres efterfødselsreaktioner, som du måske kan bruge i dit eller din families liv. Det er ud fra den tanke, at denne bog er skrevet.

Helle Eriksen, Hvidovre, sommeren 2012.