



# Når det ikke kun er en glæde at blive far

At blive forælder er for mange knyttet til forventninger om en lykkelig tid. En tid, hvor man danner sin egen familie. Men hvad nu, hvis det bare slet ikke føles sådan?



SUNDHEDSSTYRELSEN

**EN AF OS**

At blive forælder er for mange knyttet til forventninger om en lykkelig tid. Men hvad nu hvis du bare synes, det er svært at overskue den nye situation eller måske fortryder, at du har fået et barn?

De tanker er helt almindelige. Og de må gerne være der. Men for nogle bliver de så overvældende, at de udvikler sig til en fødselsdepression.

### **Tegn på fødselsdepression**

Der kan være mange forskellige tegn på en fødselsdepression.

*Nogle oplever tristhed, glædesløshed eller angst.*

*Andre får en kortere lunte, bliver vrede og trækker sig måske fra familien.*

*Nogle får endda lyst til at stikke af eller begrave sig i arbejde, computerspil eller byture med vennerne.*

En fødselsdepression kan have konsekvenser for både dig selv, dit barn og din familie, hvis ikke du får den rette hjælp i tide. Derfor er det vigtigt, at du er opmærksom på, hvordan du har det.

### **Sådan kan du få hjælp**

Del dine tanker med dine venner og familie – og spørg om hjælp hos jeres jordemoder, sundhedsplejerske eller din praktiserende læge. Ingen skal have en fødselsdepression alene.



“

Da jeg fik en fødselsdepression, begyndte jeg at være mere væk. Jeg tog på flere fisketure, deltog mere i den kampsport, jeg dyrker, blev længere på arbejde og begravede mig i computerspil. Det er først nu, at jeg kan se, at det var en eller anden form for flugt, og at det havde noget at gøre med det at blive far.

Min læge var fantastisk, da jeg endelig fik talt med ham efter nogle måneder. Det var først der, jeg kunne være ærlig om, hvordan jeg egentlig havde det.

Jeg ville ønske, at alle omkring mig havde vidst, det fandtes for mænd og var aktuelt for mænd, da jeg blev far. Jeg bebrejder ingen for, at de ikke vidste det, fordi jeg gjorde det knap nok selv.

Min største opfordring er: Få nu sagt hvordan du har det. Også som nybagt far. Det er ikke altid helt fantastisk og sjovt.

”

*Torben, har haft fødselsdepression*

Fortæl os, hvordan du har det



Så du kan få hjælp



Læs mere på  
[sst.dk/fødselsdepression](https://sst.dk/fødselsdepression)