

FORUM FOR  
**MÆNDS**  
**SUNDHED**



# Fædres sundhed

En undersøgelse ved  
Forum for Mænds Sundhed



## 'Fædres sundhed' af Forum for Mænds Sundhed 2017

ISBN nr. 978-87-91945-20-5

Den foreliggende undersøgelse er udført af Forum for Mænds Sundhed i 2016-17. Den udgør et delresultat af en større undersøgelse af mænds fysiske og mentale sundhed som fædre. Undersøgelsen udføres som led i projekt "Er du klar over det, mand" under Forum for Mænds Sundhed. Læs mere på: [www.sundmand.dk](http://www.sundmand.dk)

For yderligere information om undersøgelsen, kontakt: Forskningsmedarbejder i Forum for Mænds Sundhed, Tobias Siiger Prentow: 6124 2787  
Formand for Forum for Mænds Sundhed, forskningsleder Svend Aage Madsen: 2621 2851

Flere eksemplarer kan rekvireres hos Forum for Mænds Sundhed: [mie@sundmand.dk](mailto:mie@sundmand.dk)

**Forum for Mænds Sundhed**  
v. Svend Aage Madsen, formand:  
[svendaage@madsen.mail.dk](mailto:svendaage@madsen.mail.dk)  
Molestien 7, 2450 København SV

## Fædres sundhed



En undersøgelse ved Forum for Mænds Sundhed med panelspørgsmål til en repræsentativ gruppe på over 1000 fædre til børn i alderen 0-6 år og dybdegående interview med over 40 fædre.

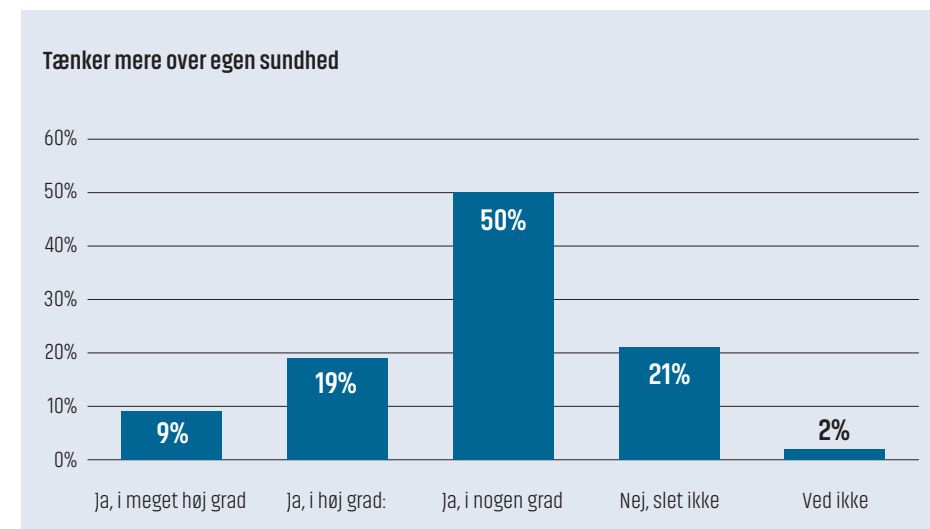
### Indledning

Med denne undersøgelse udforsker vi, hvordan det påvirker mænds sundhed, at de bliver fædre. Faderskabet er uden tvivl en stor omvæltning i en mands liv og kan medvirke, at der sættes spørgsmålstejn ved livsstil og vaner af hensyn til barnet. Målet med denne undersø-

gelse er at finde ud af, om småbørnsfædre gør sig nogle nye overvejelser om deres sundhed og sikkerhed, og hvilke konkrete ændringer, de foretager som følge af faderskabet.

Et centralt spørgsmål er, om mændene overhovedet tænker mere over deres egen sundhed, jf. Figur 1.

Figur 1: Ændringer i mænds tanker om egen sundhed



Sammenlagt har 78 pct. af mændene svaret, at de i en eller anden grad tænker mere over deres egen sundhed, nu hvor de er blevet fædre. Mange mænds syn på egen sundhed bliver altså påvirket af faderskabet. I de følgende afsnit vil vi gennemgå, hvilke konkrete livsstilsændringer og overvejelser om sundhed og sikkerhed, mændene gør sig.

## Kost

I forbindelse med faderskabet ændrer mange af de adspurgte mænd kostvaner og får nye prioriteringer, som oftest til det sundere. Det er typisk de alment kendte råd og anbefalinger, der trækkes frem i fædrenes beskrivelser af, hvilke ændringer de og familien har foretaget i forhold til kosten.

Dette gælder f.eks. frugt og grønt samt variation i kosten:

*“Får en lidt mere varieret kost, end vi fik tidligere. Frugt og grønt var altså ikke noget, vi excellerede i.” – Mogens, Butiksassistent*

*“Jeg synes, vi er blevet lidt bedre til at lave rigtige måltider. Specielt nu, hvor han skal til at prøve at spise med hos os. Så får man lige én til at kigge med på, hvordan man spiser. Om man får spist grønt” – Mathias, Underviser*

Mange har skåret ned på mængden af takeaway og prioriterer i højere grad hjemmelavet mad:

*“Vi er begyndt at spise betragteligt sundere. Laver betragteligt mere af maden selv. Nu bor vi meget centralt, så vi kunne i bund og grund løbe rundt til samtlige diverse takeaways, men*

*det gør vi ikke. Det hører til sjældenhederne” – Mogens, Butiksassistent*

*“Det har også ændret sig, for vi er klart begyndt at lave mere mad, end vi gjorde før. Der var det lidt nemmere nogen gange, hvis man ikke lige gad noget. Så kunne man bare lige bestille et eller andet” – Aske, Værktøjsmager*

Mens også karakteren af den færdiglavede mad har ændret sig:

*“Og hvis vi gør, så er det sushi. Altså så er det noget, vi ved, er sundt. Så det er ikke pizza og burgere og pømmes frites og sådan noget der” – Mads, Leder*

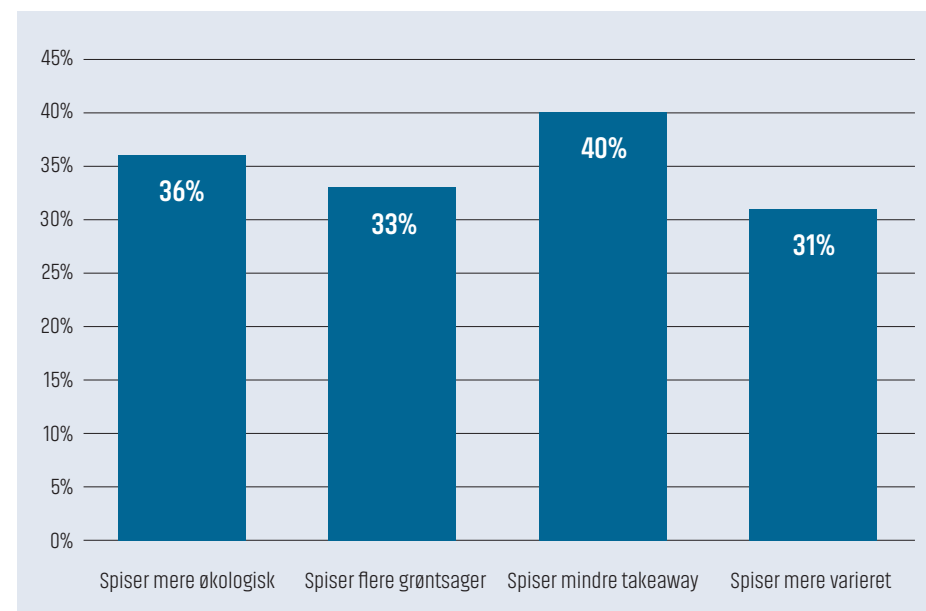
Økologi er også noget, adskillige fædre nævner. Især dem, der spiste sundt i forvejen, nævner økologien som et nyt fokuspunkt i kosten:

*“Vi prøver at købe så meget økologisk som overhovedet muligt. Det er desværre meget dyrt. Men det vi kan, gør vi” – Philip, Gartner*

*“Og så har det også ændret synet på ting, man spiser og man køber. Ikke at jeg er blevet hundrede procent økologisk fan. Men der er da ting, man vælger, som, altså madvarer, som er økologiske. Mælkeprodukter for eksempel. Ost og meget af vores grønt er også økologisk” – Anders, Butikschef*

At der sker positive ændringer for mange i forhold til faktorer som økologi, grøntsager, takeaway og variation i kosten understøttes af spørgeskemaundersøgelsen. I Figur 2 ses det, at mellem 30-40 pct. mænd under hver kategori angiver at have ændret vaner til det sundere.

Figur 2: Ændringer i fædres kostvaner



Årsagerne til ændringerne varierer. Nogle nævner, at ændringerne sker for deres egen sundheds skyld, så de lever længere eller i højere grad kan være aktive med deres børn, mens mange hovedsageligt har børnenes sundhed for øje:

*“Men vi tænker over, hvad det er, hun skal have. Det skal jo være sundt og det skal ikke være fedt og der skal ikke være for meget salt i og der skal ikke være for meget sukker i. Sådan nogle ting. Det gør jo i virkeligheden også, at vi spiser sundere, når det kommer til stykket” – Mads, Leder*

*“Fordi vi er opmærksomme på, at han skal have alt det rigtige. Og når han så skal spise vores mad, jamen så bliver vores mad nødt*

*til at være rigtigt skruet sammen” – Mathias, Underviser*

Selvom fokus er på børnenes sundhed kommer fædrene selv ind på, hvordan det i høj grad påvirker deres egne kostvaner, da de enten spiser det samme som børnene eller gerne vil vise et godt eksempel: ”

*Ja, det er på grund af, at mig og min kone har lidt for meget på kroppen. Og vi prøver at holde det sundt, sådan så vores dreng i hvert fald ikke får lidt for meget på kroppen.” – Sigurd, Chauffør*

*“Mit eget sodavandsforbrug er også nedsænket drastisk. Fordi jeg håber ikke, at han falder i” – Anders, Butikschef.*

Af andre positive forandringer nævnes mindre indtag af sodavand, fokus på E-numre og tilsætningsstoffer, mere fisk, mindre kød og større fokus på kvaliteten af råvarerne.

Af knap så positive sundhedsmæssige forandringer i kosten nævner nogle fædre, hvordan tiden kan være en modspiller, når der skal laves sund mad, samt hvordan eksempelvis børnenes præferencer kan forme måltidernes karakter:

*”Hvor vi går mere op i nu, at det skal være noget varm mad, og at det netop ja skal have en eller anden grad af, der skal være noget grønt og der skal være noget protein eller... med garanti også nogle kulhydrater for at sikre at de spiser noget af det, så sådan noget... men omvendt er der også mere sovs og kartofler” - Rasmus, Business Consultant*

Dertil kommer de obligatoriske belønningssnacks, når børnene er lagt i seng:

*”Vi får markant flere grøntsager. Og når den lille så er lagt i seng, spiser vi markant flere trøstesnacks” - Mikkel, Ingeniør*

Det er dog kun 4 pct. af mændene i spørgeskemaundersøgelsen, der har svaret, at de spiser mindre sundt efter de er blevet fædre og 0 pct., der angiver, at de spiser meget mindre sundt.

## Ryging

Kun få af de interviewede fædre var rygere inden barnet kom til, men hos dem, der var, er

der sket ændringer for de flestes vedkommende. Nogle er stoppet helt:

*”Ja, i forbindelse med, at vi fandt ud af, hun var gravid. Det var ved jul sidste år, jeg begyndte stoppet, og tre måneder senere var jeg stoppet” - David, Slagter*

Andre ryger mindre og eksempelvis ikke indenfor i hjemmet eller mens børnene er til stede:

*”Før i tiden har jeg røget, men jeg har aldrig røget foran mine børn. Det er noget, jeg virkelig prøver at passe på” - Vincent, Frivilligkoordinator*

*”Vi har skåret betragteligt ned på rygningen. Allerede i forbindelse med graviditeten. Det er sådan i dag, hvor vi røg i hele hjemmet, så ryger vi kun i køkkenet med vinduet stående åbent og med emhætten kørende. Så der er sket store ændringer” - Mogens, Butiksassistent*

Forandringerne begrundes med hensynet til farens eller familiens sundhed, samt ikke mindst det forhold, at man ikke ønsker at påvirke børnene i en negativ retning:

*”Altså, det har jo sat det i gang omkring rygning, at jeg virkelig håber, jeg finder den indre motivation til at stoppe inden hun bliver gammel nok til at forstå, hvad det handler om, ikk” - Philip, SSP-konsulent*

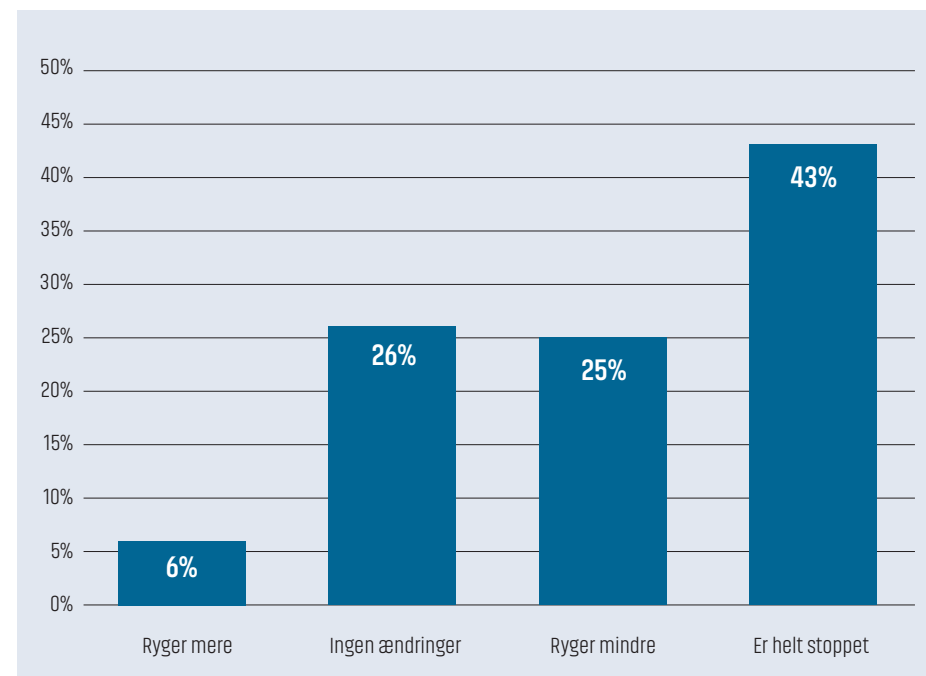
Fleere af fædre nævner, hvordan de i længere tid har villet ønske at stoppe med rygningen, men først har fundet motivationen til rygestopet i forbindelse med, at de er blevet fædre. Faderskabet har således indvirkning på den

enkeltes rygning, hvor nogle ryger mindre og andre stopper helt med at ryge.

Dette understøttes af panelundersøgelsen. Heraf fremgår det, at 11 pct. af fædre ryger mindre eller markant mindre, mens 20 pct. helt er stoppet med at ryge.

Blandt de adspurgte er det 53 pct. af fædre, der aldrig har røget. I Figur 3 fremgår tallene for de fædre, som røg i forvejen. Og her er ændringerne endnu mere markante: En fjerdedel (25 pct.) af rygerne ryger mindre efter, de er blevet fædre, mens næsten halvdelen (43 pct.) helt er stoppet med at ryge.

Figur 3: Ændringer i rygevaner blandt fædre der ryger



## Alkohol

Alkoholforbrug er et område, hvor fædre beskriver væsentlige forandringer. Nogle beskriver, hvordan deres forbrug allerede blev formindsket ved slutningen af studietiden og starten på arbejdslivet, mens andre relaterer

det direkte til det at blive far.

Her beskriver en far hvordan et mindre antal af byture har medvirket til en reduktion af alkoholforbruget:

*”Det er klart, at jeg drikker mindre alkohol, når*

*jeg ikke går i byen hver fredag. Langt mindre. Jeg tror, at hvis jeg kan komme i byen to-tre gange på et år, så er det sgu fint” – Viktor, Konsulent*

Men ikke kun antallet af byture ændrer sig. Karakteren af byturen og mængden af alkohol, der indtages, er også noget fædre tænker over:

*”Altså, jeg kan jo godt tage ud og tage et par øl sammen med et par kollegaer eller nogle venner, men det bliver ikke til en 5-6 stykker om morgenen, hvor man skal slæbe sig henover dørtærsklen. For du har jo det der ansvar næste morgen og kan ikke bare hver gang lægge den over på partneren” – David, Slagter*

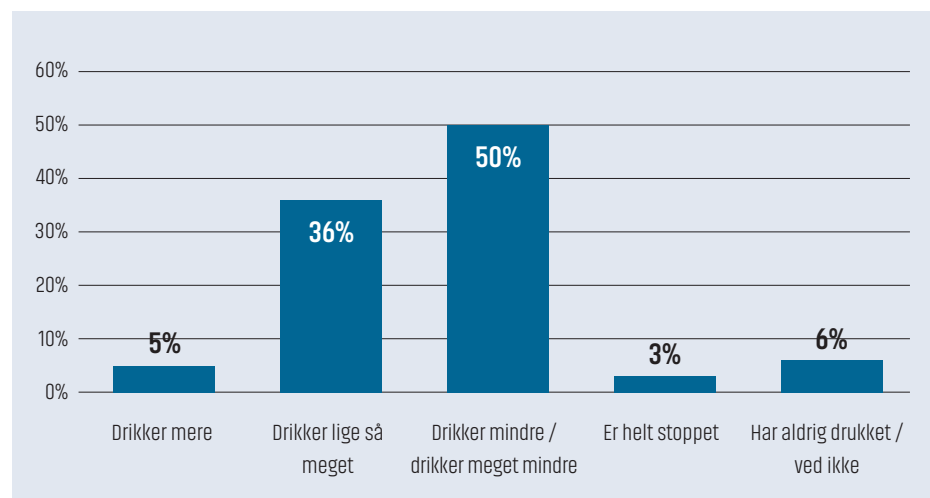
En anden væsentlig motivationsfaktor er udsigten til tømmermænd og ansvaret overfor partneren og børnene næste dag, som også gør, at fædre holder sig lidt mere tilbage, når de endelig er af sted:

*”Men byture og sådan noget, hvor man er ude at hamre igennem... Der er langt mellem snapsene nu, vil jeg sige. Så det er ikke så ofte længere. Men jeg føler heller ikke, jeg har behovet for at skulle af sted. De gange hvor man lige siger ’På lørdag, der skal gutterne af sted’, så giver man den selvfølgelig gas. Men man skal også være far om søndagen” – Aske, Værktøjsmager*

Flere af fædrene er også opmærksomme på det signal det sender til børnene, når man drikker alkohol eller er beruset.

*”Noget jeg har tænkt over, det er, at jeg godt kan lide at få en øl eller to om aftenen. Men er det noget? Skal man blive ved med det eller...? Er det et naturligt forhold, at børn ser, at man godt kan tage en enkelt bajer eller noget. Eller er det noget, hvor man giver dem forkert syn på alkohol? Det tænker jeg over” – Flemming, Journalist*

Figur 4: Ændringer i fædres alkoholforbrug

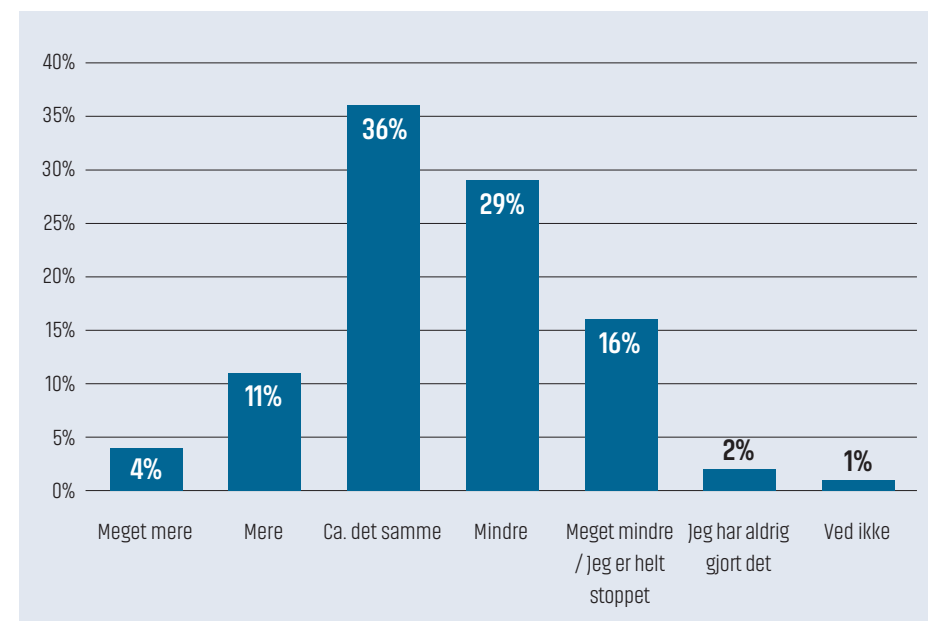


*”Der plejer altså at komme en lille smule mere indenbords. Men det at komme hjem og være beruset, det vil jeg ikke bryde mig om. Det synes jeg ikke, min datter skal opleve” – Mads, Leder*

At mange småbørnsfædre drikker mindre eller markant mindre understøttes af spørgeskemaundersøgelsen som vist i Figur 4.

Halvdelen af fædrene drikker altså mindre (27 pct.) eller meget mindre (23 pct.) i forhold til tiden før de blev fædre. Enkelte drikker mere eller er helt stoppet med at drikke. Faderskabet kan således sige at have en væsentlig indvirkning på en af de helt store syndere blandt sundhedsfaktorerne for mænd; alkoholforbruget.

Figur 5: Ændringer i fædres motionsvaner



## Motion og bevægelse

Fysisk aktivitet er væsentligt for ens sundhed samt modvirker livsstilssygdomme. Mens fædre bedre kan finde tid og overskud til f.eks. sundere kost, er det, som det ses i Figur 5, vanskeligere for dem at få motioneret lige så meget, som før barnet kom til.

Knap 15 procent motionerer altså mere eller meget mere, mens en større andel på 45 procent motionerer mindre eller meget mindre.

Blandt de interviewede fædre er det især tiden, der angives som den begrænsende faktor for de fysiske udfoldelser:

*”Jeg løb før, to gange om ugen kun. Men altså, det er stadig noget.. Jeg kan sgu ikke finde tid til det. Jeg kan ikke se, hvornår det skulle være”*  
– Sebastian, Pædagog

*”Ja, jeg får jo nærmest ikke dyrket noget sport. Det er temmelig sjældent, jeg kommer til at gå i biografen og generelt ud. Det er som om, at fritiden er sat ret meget på pause”* – Jesper, Softwareudvikler

Især fædre, som har trænet meget og regelmæssigt har problemer med at slippe væk fra hjemmet i de timer det kræver. I stedet prøver de at inkorporere motionen i samværet med barnet og transporten til og fra arbejde:

*”Jeg forsøger også stadig at gøre al transport til træning, men det bliver så mere cardio-træning. Det bliver, at jeg vælger at cykle så meget som muligt”* – Torsten, Administrativt personale

*”Bl.a. ved at begynde at spise sundere, og så løber jeg en tur engang i mellem. Så det er sådan småting. Jeg er også begyndt at cykle mere på arbejde, end jeg har gjort tidligere”* – Aske, Værktøjsmager

For enkelte har den stramme planlægning, der er påkrævet i en småbørnsfamilie, gjort det nemmere at passe motionen ind end tidligere:

*”Jeg tror faktisk det handler om, at jeg er blevet bedre til at dyrke motion, fordi jeg har fået skemalagt mit liv mere. Og at jeg kan mærke, det er en af mine højere prioriteter”* – José, Læge

Andre henter motivation i at kunne være aktiv sammen med sine børn i mange år, hvilket sætter nogle krav til de fysiske:

*”Og jeg har også tænkt, jeg gerne vil være sådan én, der kan lave ting sammen med ham. Nok ikke resten af hans liv, men i hvert fald hele hans barndom og gerne ind i hans voksne år også. Jeg vil godt kunne løfte ham rundt, selv når han bliver ti år gammel. Så jeg er nødt til at prøve at holde mig i nogenlunde god form”* – Mathias, Underviser

Dertil nævner adskillige, hvordan det at have børn helt automatisk medfører, at de får bevæget sig mere, og bliver motiveret til at komme ud i naturen og på legepladsen:

*”Jeg vil gerne ud at gå nogle ture med hende. Igen også for at få bevæget mig lidt. Og på det tidspunkt er hun jo ved selv at kunne sidde op. Så få et babysæde på cyklen”* – David, Slagter

*”Så vi forsøger at komme ud og enten på legepladsen eller, vi har selv gyngestativ, så simpelthen bare at komme ud i stedet for bare at sidde indenfor og lege”* – Anders, Butikschef

Det tyder altså på, at selvom en del fædre har svært ved at komme af sted ud at motionere, og derved opretholde deres tidligere niveau af fysisk aktivitet, så medfører det at blive far også at man bevæger sig sammen med sit barn i form af gåture, ture på legepladser eller bare leg på gulvet i stuen.

## Mental sundhed og mening

Vor tids fædre er langt mere engagerede i deres børn end tidligere set. Også for mænd er det at blive forældre en kæmpe omvæltning i livet. For de fleste er det en overvældende positive oplevelse, men de seneste år er der kommet fokus på, at også fædre kan få angst- og depressioner som reaktion på det at blive forældre. 7-10 pct. mænd, der bliver fædre, oplever sådanne tilstande.<sup>1)</sup>

De fleste mænd oplever altså stærke følelser, når de bliver fædre. Dette gør sig også gældende i denne undersøgelse, hvor de adspurgte fædre beskriver deres mentale reaktioner på det at blive far.

Kærligheden til barnet og den glæde, der følger med, er et gennemgående tema hos mændene, når de bliver bedt om at beskrive, hvad de oplever som det bedste ved at være far:

*”Jeg troede ikke, man kunne elske noget så meget, som man gør med sit barn (griner). Det kom lidt bag på mig”* – David, Slagter

*”Jeg synes virkelig, det er sådan en lille lykkepille der, der kræver rigtig meget arbejde, men man får SÅ meget igen. Der er virkelig nogle fantastiske øjeblikke der”* – Frederik, Journalist

Kærligheden og indlevelsen i barnet medfører desuden at mange oplever øget empati og følsomhed. Fædrenes beskrivelser af fænomenet varierer. For nogle gælder hovedsageligt over

for deres egne børn, mens det for andre har medført et rigere følelsesliv i det hele taget:

*”Altså, jeg har altid været en følsom gut, men jeg synes, at det er kammet over nu. Men det synes jeg jo kun er en dejlig ting. Og jeg kan også tydeligt mærke på mig selv, at følelserne hænger uden på tøjet.”* – Aske, Værktøjsmager

*”Man har fået sådan et omsorgsgen, man ikke vidste, man havde før. Et meget kraftigt et. Som jeg aldrig troede, jeg ville få faktisk. Så det er da meget rart, sådan at have følelser lige pludselig”* – Mikkel, Ingeniør

Med faderskabet følger for mange af mændene også følelsen af at have fundet yderligere mening med tilværelsen eller retning i livet:

*”Jeg har jo en fantastisk datter, det... Det er simpelthen, det giver så meget mening på en bestemt måde. Selvom det er pissehårdt og sådan noget lignende, så giver det sådan en underlig purpose of life, altså. At blive far”* – Sebastian, Pædagog

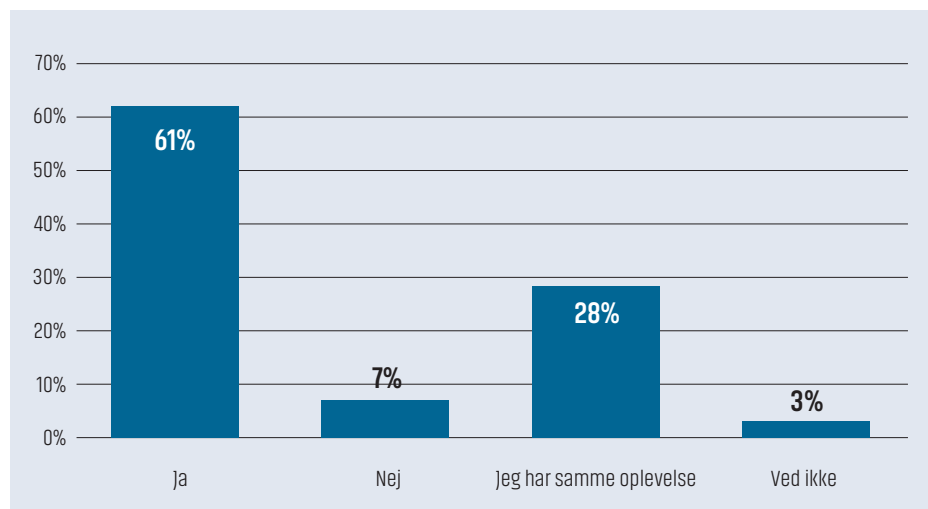
Mens andre nævner den ro og oplevelse af modenhed der følger med farrollen:

*”Man er modnet meget. Det er man uden tvivl. Man har fået nogle andre prioriteter og man... altså... jeg føler mig stærkere mentalt. Jeg tror også, man er mere i harmoni med sig selv. Altså det der stadie med, at man har ligesom styr på datingfronten og børnefronten. Altså i dag, der er bekymringerne jo, om man skal have en til [griner]”* – Kasper, Projektansvarlig

Det at finde ro, eller at finde en form for mening med livet, beskrives som nævnt af adskillige af fædrene. Denne tendens understøttes tillige

af spørgeskemaundersøgelsen, hvori hele 61 procent angiver, at de føler en øget mening med tilværelsen, se Figur 6.

Figur 6: Ændringer i fædres oplevelse af mening i tilværelsen



Men fædrenes engagement i deres børn kan også medføre følelser af utilstrækkelighed, når tingene ikke går som planlagt. Og fædrene kan føle sig stressede eller pressede på måder, de ikke har oplevet før:

*“... og når jeg ikke kan trøste den lille, hvis der er et eller andet galt. Hun har lidt ondt i maven for tiden. Det er ikke decideret kolik, men der er lige et par gange, hvor hun har været helt utrustelig. Det er simpelthen det værste. Jeg har aldrig haft det så dårligt, som når jeg står med mit eget barn, jeg ikke kan trøste” – Kaare, Administrativ Medarbejder*

*“Det har jeg tit tænkt over, er en af de bedste ting, jeg nogensinde har gjort. Hun betyder*

*enormt meget for mig. Det er også angstprovokerende lige pludselig at være ansvarlig for sådan en lille en. Nogle gange går jeg da også med en frygt for, hvis der skulle ske noget. Så det er jo enormt følelsesladet tit” – Thor, Læge*

### Sikkerhedsadfærd

Der er mange ekstra og gode leveår at hente ved en mere sikker adfærd. Dødsfald i trafikken står for et stort antal for tidlige dødsfald hos yngre mænd. I aldersgruppen 25-34 år, hvor de fleste af småbørnsfædrene findes, udgør de således 17 pct. af alle dødsfald<sup>2)</sup>. Samme mønster ses indenfor arbejdsulykker og hjem-

me- og fritidsulykker, hvor mænd også fylder i statistikkerne. I interviewene ses et større fokus på sikkerhed blandt fædrene. Dette gælder i særdeleshed i trafikken, hvor de i højere grad tænker over at stoppe for gult, ikke at køre for hurtigt samt at udstyret skal være i orden:

*“... bilen skal være i orden og det skal være godkendt udstyr, vi bruger til den brette. Det skal være i orden det hele. Hvis jeg ved, der er et dæk, der ikke er så meget mønster på og så vi bare kører i grøften uden at der sker noget, vil jeg gå fuldstændig i baglås” – Lasse, Tagmøntør*

*“Blandt andet når man kører at, nåh ja jamen altså bare fordi der står 130 på skiltet behøver man ikke køre 130. Man sænker farten, når*

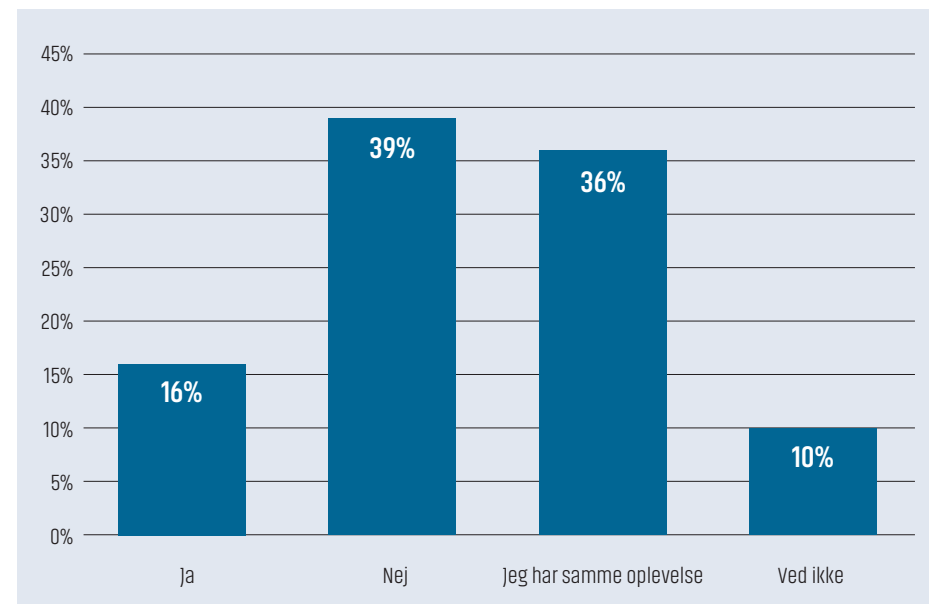
*man kommer over til lyskrydset, fordi hvis nu der skulle blive gult, jamen så kan man nå at bremse” – Anders, Butikschef*

Mens andre har ændret vaner i forhold til at drikke øl og køre bil:

*“Og førhen, der kunne jeg også godt tage tre øl eller fire øl i løbet af en aften, og så kørte jeg hjem, fordi der sker sgu ingenting. Hvor nu, siger min kæreste, at nu har vi aftalt, at nu er det helt ovre. Så kører hun bare” – Jakob, Tømrer*

Dette understøttes af den kvantitative undersøgelse, der viser at 55 pct. af fædrene tænker mere over deres sikkerhed i trafikken, efter at de er blevet fædre, jf. Figur 7.

Figur 7: Ændringer i mænds tanker om egen sikkerhed i trafikken





Også hos dem, der cykler, er der større fokus på sikkerhed i trafikken:

*“Cykler mere roligt og tager ikke nogle chancer, hvor man måske tidligere ville tænke, at man fint kunne nå over ved det gule lys” – Oliver, PR-medarbejder*

*“Hvor man før i tiden tog en dum chance og bare lige cyklede over vejen uden rigtigt at kigge sig ordentligt for, det gør jeg ikke mere” – Sigurd, Chauffør*

Cykelhelmen nævnes af mange som en konkret adfældsændring, der er sket, efter at de er blevet fædre:

*“Så der er ingen tvivl om, at når vi skal til at cykle og sådan nogle ting, så bliver jeg også nødt til at have cykelhjelme på og lyset skal virke og sådan nogle ting, ellers cykler jeg sgu ikke” – Nikolaj, Pædagog*

Ifølge panelundersøgelsen er der en stigning af fædre, der vælger konsekvent at køre med cykelhjelme. Før de fik barn var det kun ca. 15 pct. af de spurgte fædre, der kørte med cykelhjelme. Efter at de er blevet fædre, er det næsten dobbelt så mange, der bruger cykelhjelme – næsten 30 pct.

Mens mange af fædrene har jobs, der ikke indebærer fysiske risici, så har de af fædrene, hvor sikkerheden på jobbet er en faktor, et større fokus på ikke at komme til skade:

*“Ja, jeg passer på mig selv, når jeg er i mit arbejde. Bruger al den sikkerhedsbeskyttelse man skal. Jeg bruger altid sikkerhedsudstyr, som man nu skal. Jeg laver ikke arbejde, som*

*jeg ved, jeg ikke må. Før i tiden kunne man måske godt lave nogle løft, hvor man tænkte, man kun måtte bære 12 kg., men jeg kunne sagtens bære mere” – Karl, Gartner*

*“Altså det job jeg har lige nu, der kan der godt være fysiske konfrontationer med dem, jeg arbejder med. Der er jeg nok lidt bedre til at nedtrappe konflikten eller undgå den, men jeg tænker nok lidt mere over, hvad konsekvensen kan være, ved at jeg går ind i en fysisk konflikt med nogle af de her unge her. For det kan jo gå udover mig på en måde, som kan gøre mig knap så god som far. Eller måske slet ikke far i værste konsekvens” – Mads, Leder*

Ligeså er der eksempler på karrieremæssige fravalg i forbindelse med faderskabet:

*“Jeg har sådan lidt en dregedrøm i forhold til journalistikken med at skulle være udenrigskorrespondent. Og med det er der også noget i forhold til noget krigskorrespondent, som kunne være rigtig spændende. Men hvor, at det har jeg ikke lyst til længere på grund af sikkerhedsmæssige aspekter. Jeg skal ikke ud at sætte mit eget liv på spil i forhold til noget journalistik umiddelbart, fordi jeg har en familie, som er vigtig for mig, og som jeg også er vigtig for” – Frederik, Journalist*

Det er hensynet til børnene, der motiverer fædrene til at ændre adfærd. Både direkte, så børnene ikke kommer til skade, og indirekte så de ikke mister deres far eller han kommer til skade. Derudover vil fædrene gerne være gode forbilleder for deres børn:

*“Jeg tænker da også over det, når jeg er ude at cykle eller løbe, at jeg tager nok mindre risici, end jeg gjorde tidligere. Fordi jeg vil ikke udsætte mit barn for, at jeg bliver skadet” – Torsten, Administrativt Personale*

*“Men både min kone og jeg skal også til at have cykelhelme. Både fordi, at hvis man bliver kørt ned, så er der større sandsynlighed for, at der ikke sker noget, hvis man har cykelhjelme på. Men igen også ud fra den devise med at være et godt forbillede” – Flemming, Journalist*

## Afslutning

Undersøgelsen viser, at mange mænd bliver motiverede til at leve sundere af at blive fædre. Omfanget af forandringerne og hvilke vaner, der ændres på, varierer, men det er tydeligt at forældreskabet og barnet er vigtige kilder til motivation for fædrene.

De tænker i langt højere grad over deres egen sundhed og sikkerhed, for at kunne leve længere og være sammen med deres børn. De ønsker at forblive raske og rørige for at kunne lave aktiviteter med børnene og ønsker ligeså at præge børnene i en positiv retning via deres egne handlinger. I trafikken tænker de på samme måde i højere grad over sikkerheden, både for deres egen og børnenes bedste.

Det er væsentlige faktorer for vores sundhed - kost, rygning og alkohol - der påvirkes i en positiv retning for rigtig mange. Mens det mentalt virker styrkende for mange mænd at

blive fædre med den nye mening, glæde og kærlighed som barnet giver.

## Om undersøgelserne:

Panelundersøgelsen er gennemført af analyseinstituttet Epinion. Der er i alt gennemført 1056 CAWI-interview med danske mænd med børn i alderen 0-6 år. Interviewene er indsamlet i perioden 23. marts til 17. april 2017.

Interviewundersøgelsen omfatter enkeltinterview med over 40 fædre fordelt over hele Danmark. Interview og undersøgelsesdesign ved forskningsarbejder ved Forum for Mænds Sundhed, Tobias Siiger Prentow. Rapporten er udarbejdet af Tobias Siiger Prentow og Svend Aage Madsen, formand for Forum for Mænds Sundhed.

## Referencer

- 1) Svend Aage Madsen: Mænds sundhed og sygdomme. Samfundslitteratur, 2014.
- 2) Juel, Sørensen & Brønnum-Hansen: Risikofaktorer og folkesundhed i Danmark. Statens Institut for Folkesundhed, 2006



## Forum for Mænds Sundhed

Forum for Mænds Sundhed er et partnerskab, hvor alle med interesse for at gøre en forskel for mænds sundhed kan deltage. I dag består forum af 49 partnere.



### Hvad vi ved:

**Uligheden i sundhed er enorm, når økonomi/uddannelse, geografi og samliv krydses med køn:**

- Mænd i Danmark lever 4-5 år kortere end kvinder, har stor overdødelighed og rammes oftest af de fleste sygdomme.
- De 25 pct. dårligst stillede mænd lever 10 år kortere end de 25 pct. bedst stillede mænd – og forskellen øges.
- De lever 13 år kortere end de bedst stillede kvinder.
- 45 pct. af de ufaglærte mænd er enlige, og enlige mænd lever omkring 7 år kortere end mænd parforhold.
- Mange ufaglærte og enlige mænd bor i områder, hvor der er kommuner med over 20 pct. flere mænd end kvinder.
- Mænds sygdomme - fysiske såvel som psykiske - og for tidlige død rammer deres familier hårdt.
- Men det er også et samfundsmæssigt problem: Omkring 6.000 mænd i Danmark dør årligt før de fylder 65 år – næsten dobbelt så mange som kvinder. De mangler også på arbejdsmarkedet.
- Mænds psykiske lidelser er under-diagnosticerede og under-behandlede

### Hvad vi vil gøre:

**Men det behøver ikke være sådan. Forum for Mænds Sundhed er et partnerskab, der vil:**

- Sætte bedre sundhed og et længere liv for mænd på dagsordenen.
- Arbejde for sundhedstilbud, der passer bedre til mænd.
- I tæt samarbejde med virksomheder, fag- og interesseorganisationer udvikle sundhedstilbud på arbejdspladsen, især til ufaglærte mænd.
- Skabe tilbud til mænd, der er uden for arbejdsmarkedet.
- Skabe uddannelse og kompetencer i sundhedspersonalet til at møde mænd.
- Etablere og bruge handlekraftige netværk, der kan gøre en forskel for mænds sundhed.
- Skabe målrettede tilbud til mænd i forhold til ændring af livsstil, risikoadfærd og brug af sundhedsvæsenet – specielt til ufaglærte, lavtlønnede, arbejdsløse og enlige mænd.
- Give specifikke tilbud til mandlige patienter, hvis særlige behov ofte ikke er tilgodesete.
- Samarbejde med politikere om at finde politiske tiltag, der kan gavne mænds sundhed.