

GUIDE TIL

FAR

PÅ

BARSEL



FORUM FOR MÆNDS SUNDHED

far  
FOR LIVET

## **GUIDE TIL FAR PÅ BARSEL**

Forum for Mænds Sundhed

Udarbejdet af Forum for Mænds Sundhed i forbindelse med projekt 'Far på barsel - Far for Livet' ved Tobias Siiger Prentow og Svend Aage Madsen.

Fotos af Roar Paaske og Simon Klein-Knudsen.

ISBN: 978-87-91945-29-8



© Forum for Mænds Sundhed 2022



Projekt 'Far på barsel - Far for Livet'  
er støttet økonomisk af Nordea-fonden

# GUIDE TIL FAR PÅ BARSEL



Velkommen til guiden for fædre på barsel og fædre, der overvejer at tage barsel. I guiden kan du finde råd og vejledning i forbindelse med barslen, blandt andet:

	Side
Hvorfor tage barsel?	4
Hvor lang barsel kan du tage?	7
Hvordan er andre fædres erfaringer med barsel?	11
Hvad kan du lave, når du er på barsel?	16
Hvordan er barselsreglerne nu?	22

Dertil en masse udsagn fra fædre, vi har interviewet om at være på barsel. Vi håber, at du kan bruge guiden, og at du får en god og indholdsrig barsel.

# HVORFOR TAGE BARSEL?

Det er både en fordel for dit barn og for dig, at du tager barsel, fordi:

## **Dit barn får en tryk base**

Når både mor og far tager barsel, fordobler det barnets trykke base. Det giver grundlag for, at det fremover i livet vil have to for-trolige at støtte sig til. Desuden giver det barnet en oplevelse af, at både mænd og kvinder kan give omsorg, og du vil måske opleve, at dit barn oftere kommer til dig for at blive trøstet eller få et kram.

Barslen er en helt særlig tid, du får sammen med dit barn. Hvis du ikke har prøvet at være på barsel før, kan det være svært at forestil-le sig, hvordan det vil blive. Forvent, at det bliver en helt ny ople-velse i dit liv på den måde at hengive dig helt til tiden og tosom-heden med dit lille barn. Du vil formentlig finde det både skønt og udfordrende.

”

*De første to uger var hårde, de næste otte uger var fantastiske. Virkelig, virkelig rart at bare være til stede og bare hygge og dikke og lege og grine og... Han har også bare nydt det og der har været gang i den.*

*Far på barsel*



Tre  
hurtige

### HVORFOR BARSEL?

- Masser af oplevelser med dit barn
- Det styrker jeres relation
- Godt for parforholdet og familielivet

### Du skaber en særlig relation med dit barn

Mange fædre, der har taget barsel, beskriver, hvordan det har skabt en helt særlig relation mellem dem og deres barn. En relation, der måske ikke har været der før, eller måske er blevet forstærket under barslen. Mange oplever også, at barnet i den periode pludselig søger dem i stedet for moderen, når det for eksempel skal trøstes eller puttes. Omvæltningen kommer som en overraskelse og stor glæde for de fleste.



Forskningen peger på, at børn med en tæt relation til deres far er mindre tilbøjelige til alkohol- og stofmisbrug, får højere uddannelse, sjældnere begår kriminalitet og opnår positive karakteregenskaber som selvstændighed, robusthed og sociale kompetencer.

### **Du giver dit barn de bedste vilkår**

Din tilknytning til dit barn bliver ofte forstærket af at tage barsel. Ud over at det er dejligt og positivt i sig selv, er den relation også utrolig vigtig for dit barns trivsel og udvikling. Børn med et stærkt bånd til begge forældre klarer sig nemlig bedre på flere områder i livet og trives generelt bedre, viser forskningen.

### **Du styrker dit parforhold og familieliv**

Nogle fædre oplever, at deres parforhold og familieliv er blevet bedre efter barslen. De fortæller, at de får en større forståelse for, hvordan det er at gå hjemme med et lille barn. Fædre, der har taget barsel, er desuden mere tilbøjelige til at tage del i omsorgsopgaverne med barnet, for eksempel at være hjemme ved barnets første sygedag. Når du tager del i omsorgsopgaverne, styrker du igen din relation til dit barn.

Det ser i øvrigt ud til, at familier, der deler barsel og ansvaret for børnene, oplever færre brud og skilsmisser.



# HVOR LANG BARSEL KAN DU TAGE?

Med de nye barselsregler får du mulighed for at søge om 24 ugers barsel efter fødslen, hvis du bor sammen med barnets anden forælder ved fødslen. Er du lønmodtager, er 11 uger reserveret til dig alene - så der er flere ting at tage stilling til:

- Hvor meget af tiden vil du og dit barns mor være sammen på barsel?
- Hvor mange af dine 24 uger vil du bruge?
- Hvornår i barslen vil du/lægge dine uger?
- Vil du bruge de 11 uger, der er reserveret til dig?



## Barsel efter fødslen

De første to ugers barsel, der er reserveret til dig, er tænkt som en tid, I er sammen om den nyfødte. Det giver en masse tryghed og fantastiske oplevelser at være sammen om det. Mange synes dog, det er tidligt at skulle vende tilbage til arbejdet efter to uger. Derfor kan det være en god idé at lægge fx 2-3 uger af din ferie i forlængelse af de to ugers barsel, hvis du ikke vil bruge mere af din orlov i starten.

”

*Jeg tror, at hun er rigtig glad for, at jeg gerne vil, eller det er hun. Hun er jo godt klar over, at det har betydet, at hun har haft lidt kortere barsel, end hun ville have haft, hvis jeg nu ikke havde taget det, jeg har taget. Og det, tror jeg da også, var noget, hun lige skulle affinde sig med, men jeg har også insistet på det, og det har hun også accepteret. Og været glad for. Altså, hun har støttet mig i det.*

*Far på barsel*

### **Hvordan skal barslen fordeles?**

Nu skal I tage stilling til, hvordan de ikke-reserverede uger skal fordeles. Her er det en rigtig god idé, at I får snakket om det så tidligt som muligt i graviditeten, så I har drøftet det nogenlunde færdigt inden fødslen.

Det kan blive en svær samtale, fordi der indgår så mange overvejelser, når barslen skal fordeles: tradition, amning, lyst, økonomi, betydning for arbejdet, venners/ familiens normer og arbejdspladsens normer.

”

*Ja, men altså, det var hun egentlig sådan rimeligt positiv i forhold til, men altså hun... da hendes egen barsel sluttede, så kunne hun da godt have tænkt sig, at hendes egen havde været noget længere, ikke?*

*Far på barsel*



*Jeg ville med  
glæde tage et  
år til.*

*Far på barsel*

Det er vigtigt, at I tager udgangspunkt i, hvad der er godt for barnet og jeres forhold til det. Samtidig er det godt at anerkende overfor hinanden, at det er svært at afgive barselsuger, fordi I begge har lyst til at være så meget sammen med jeres barn som muligt. Det kan især være svært, når I først har taget hul på jeres barsel.

De fleste både fædre og mødre får nemlig lyst til mere samvær, når de har holdt barsel.

### **Hvornår skal du holde barsel?**

Hvis du udelukkende vil tage de uger, der er reserveret til dig udover de første 2 uger lige efter fødslen, er der en del der taler for, at du tager de 9 uger sidst i barslen – især af hensyn til amningen, hvis dit barn stadig bliver ammet i 10. måned, hvilket det er meget få, der bliver.

Du vil sandsynligvis så blive den, der skal stå for indkøring i vuggestue, dagpleje eller hvor jeres barn skal passes. Det er en vigtig og spændende opgave, hvor du også får et godt kendskab til det sted, hvor dit barn kommer til at bruge en stor del af sin tid i de kommende år, og til de mennesker, der skal tage sig af dit barn.

## Vil du holde de reserverede uger?

Nogle fædre vil slet ikke tage de 9 ugers barsel, der er reserveret til dem. Hvis du er i tvivl, om det er det rigtige for dig, er der flere ting du kan overveje. Først og fremmest *hvorfor?*

Du kan også lytte til erfaringer fra mænd, der har taget barsel, og mænd, der ikke har taget barsel, og veje din og deres begrundelser op mod hinanden. Få også gerne gode råd fra for eksempel sundhedsplejersken.

Hvis du er i tvivl, om du vil tage barsel i alle 9 uger, så overvej, om du i stedet vil tage nogle af ugerne. Det kan også være, at du helst vil have ugerne eller nogle af dem sammen med din partner, så I er sammen om den lille. Hvis du ikke afholder ugerne, der er reserveret til dig, vil de gå tabt, da de ikke kan overdrages til barnet anden forælder.

**”** *Det var faste arbejdstider fra mandag til fredag, og det fungerer bare ikke, altså... Super glad for arbejdet, men det er den der manglende fleksibilitet, som bare er super svær som børnefamilie.*



# HVORDAN ER ANDRE FÆDRES ERFARINGER MED BARSEL?

Her kan du læse om, hvordan andre fædre har oplevet det at tage en længere barsel.

## **De fleste er meget tilfredse med barslen**

Overordnet siger fædrene, at de er meget tilfredse med deres tid på barsel. Det er især ting som at være alene med sit barn og at få et bedre forhold til sit barn, som fædrene fremhæver.

I spørgeskemaundersøgelser er det også ganske få fædre, der siger, at de ville have taget en kortere barsel, hvis de kunne gøre det om. Tværtimod svarer langt de fleste, at de gerne ville have taget en endnu længere barsel.

”

*Jeg vil sige, at det er... både har været altså... den bedste tid i mit liv, faktisk. Altså, det har været helt fantastisk at have så meget tid alene med hende og bruge så meget tid med hende.*

*Far på barsel*

## Hvordan er hverdagslivet på barsel?

Mange beskriver, hvordan hverdagen på barsel har overrasket dem lidt. Der er på den ene side meget tid at udfylde, og på den anden side kan det være svært at nå ret meget. Det kan kræve planlægning at komme ud ad døren. Samtidig kan planlagte og uplanlagte middagslure og pludselige ble-ekspllosioner stikke en kæp i hjulet på selv den bedste plan. Alligevel synes mange, at det kan være rart med nogle afbræk i løbet af ugen, hvor man går til aktiviteter med barnet eller mødes med andre fædre/forældre.



*Det var fedt. Og det var hårdt. Jeg havde nok nogle tanker om en masse ting, man kunne lave og hygge med barnet og sådan noget. Så jeg startede første dag med at lave en lang liste over alle de ting, jeg skulle nå at lave. Og jeg nåede aldrig at lave andet end at lave den liste.*

*Far på barsel*

For nogle er det at komme helt ned i tempo og lave ingenting en befrielse i et ellers travlt liv. For andre kan der ske for lidt, og tiden kan gå for langsomt. Her kan det være en stor hjælp at tale med andre i samme situation eller at planlægge ting, du og barnet kan lave sammen.

### Det kan du lave under din barsel

Du kan have en god bog eller serie i nærheden, som du kan gribe til. Du kan også lytte til radio eller podcast, mens du går tur med barnevognen. Eller du kan bruge tiden på at ringe til gamle venner og familiemedlemmer, som du ellers ikke får snakket med i hverdagen.

”

*Hvis man ikke havde planlagt noget en hel uge, og vi bare var hjemme, og familie og venner jo var på arbejde, og derfor ikke rigtigt havde tid til at sige hej, kunne det godt blive trivielt og derfor hårdt. Ikke fordi det at passe barn var hårdt, men altså ja... trivialiteten, og at det bare kørte i ring, det kunne godt være lidt hårdt.*

*Far på barsel*

**TIP**

**3 gode far-bøger, du kan læse eller høre under din barsel:**

- "Far for livet – en bog til manden som far" af Tobias Prentow og Svend Aage Madsen
- "Fædre – Fortællinger om at blive til som far" af Aydin Soei
- "Hvad enhver far bør vide" af Thomas Skov.

**TIP**

**Podcasts til de mange gåture, hvor dit barn sover:**

- The FAR Side
- Farmænd
- Far, der er noget vi skal tale om
- Fårking Far
- Jeg er far

## Det kan være hårdt at være på barsel

Der er også nogle, der oplever det som decideret hårdt. Det er kommet bag på dem, hvor meget energi det egentlig har krævet at tage vare på barnet, mens man er på barsel. Det hænger tit sammen med, at man kan mangle søvn, og at det for nogle opleves hårdt at være tilgængelig for barnet hele dagen.

**”** *Det er også hårdt, og... jamen, så har vi haft en gang, hvor han har grædt to timer midt om natten, og der er det svært at kunne stå op og føle sig som verdens bedste far dagen efter.*

*Far på barsel*

Selvom nogle synes, det har været hårdt, fortæller de samme fædre alligevel, at det har været det hele værd, og at de ville gøre det igen. Der er også mange, der nævner de mange positive ting, som barslen har medført, også efter den er slut. Det er især et bedre forhold til barnet, men også den forståelse, det har givet af, hvad moren har oplevet på sin barsel.

## Hvordan passer barslen og arbejdslivet sammen?

For nogle kan det at blive far og tage barsel give anledning til overvejelser om deres arbejdsliv. Nogle vil synes, at en lang barsel kan komme i vejen for karrieren. Andre oplever det som en udfordring at være en af de første eller eneste mænd på arbejdspladsen, der vælger at tage barselsorlov.

Nogle fædre giver udtryk for, at det at blive far har givet dem nye prioriteter i forhold til arbejde og familieliv. Pludselig fylder familielivet mere i deres liv. Det bliver ofte forstærket, hvis man tager en lang barsel. Derfor er der også mange, der synes, det er hårdt at vende tilbage til arbejdet efter barslen. De savner deres barn, og de savner det store nærvær og tiden sammen med barnet. Nogle overvejer at skifte job, for eksempel for at finde noget tættere på, så de får mere tid med barnet i hverdagene.



” Det har været hårdt at komme tilbage. Det her med, at man lige pludselig skal tilbage i hamsterhjulet... og nu har man lige pludselig bare nogle andre prioriteter end sit arbejde.

*Far på barsel*

# TING DU KAN LAVE PÅ DIN BARSEL

Livet på barsel byder på en masse tid til nærvær og samvær med dit barn – men også en masse tid til aktiviteter! For nogle er der nok at se til i hverdagen med bleskift, faste lure og måltider, mens andre har brug for at lave noget mere aktivt med deres barn og/eller tale med andre voksne.

Her finder du en række forslag til aktiviteter, som du kan lade dig inspirere af.

## **Fars Legestue**

I Fars Legestue kan du komme med dit barn og lege og være sammen med andre fædre. Tilbuddet er åbent for alle fædre med børn i alderen 0-5 år. Du kan komme, når det passer dig i åbningstiden. Hvis dit barn sover, kan du få en kop kaffe sammen med de andre fædre, for der er altid plads til barnevognen. Du vil blive mødt af en tovholder, som byder alle fædre velkommen og sørger for, at der er kaffe og legetøj til alle. Sundhedsplejersken kigger forbi hver gang. Her har du mulighed for at stille de spørgsmål, du måtte have. Der findes legestuer i mange forskellige byer landet over. Åbningstiderne varierer fra by til by. Find den nærmeste Fars Legestue på [www.farforlivet.dk](http://www.farforlivet.dk).

”

Jeg deltog for at få noget netværk og kende nogle i samme situation som mig selv. Der er ikke så mange i min omgangskreds, der har fået børn, så jeg deltog for at kunne snakke med andre om babyting og for at få nogle at spejle mig i. Jeg synes ikke, at det var lutter lagkage at blive forældre, der var også svære ting, og det var rart at kunne tale med andre om.

*Far, bruger af Fars Legestue*



## Fædregrupper

Flere og flere kommuner arbejder nu på at starte fædregrupper gennem sundhedsplejen. Måske er du allerede blevet tilbudt en gruppe, og ellers kan du spørge din sundhedsplejerske om muligheden for at være med i en gruppe. Der findes også flere fædre fællesskaber på de sociale medier, som kan søges frem. Og en tredje mulighed er at starte din egen gruppe, for eksempel gennem lokale Facebook-grupper eller opslag der, hvor folk mødes i din kommune.



*Det var virkelig fedt, og det giver virkelig noget, når man har et socialt fællesskab. Og har nogle, som man ligesom er på lige fod med, og er i samme livssituation som. Så man kan vende en masse ting, fordi det er jo ikke altid, at man kan vende alting med kæresten. Man kan sige, at ofte så oplever man forældreskabet på to forskellige måder, ikke?*





Det er meget forskelligt, hvordan fædre ønsker, en fædregruppe skal se ud. Nogle vil gerne snakke og drikke kaffe, mens andre hellere vil lave noget aktivt som at gå ture, dyrke motion eller mødes i naturen. For nogle er det også nok at mødes digitalt.

Uanset hvordan fædregruppen ser ud, er de fædre, der deltager, meget tilfredse. Det giver noget at lave under barslen, og der er andre voksne at vende store og små problemer med, eller bare snakke om andre ting end børn. For mange er det at tale med andre fædre også noget særligt positivt.

### **Tag på tur i naturen**

At tage på tur i naturen sammen med dit barn kan give masser af hyggestunder, leg og bevægelse, samtidig med at I får frisk luft. For det lille barn kan det være en oplevelse bare at se, lugte og røre ved naturen. Skal der ske mere end det, kan du tjekke, om der er naturvejledere, der arrangerer ture i dit område. Det kan være ture, hvor I plukker bær, samler svampe eller ser på fugle, træer eller blomster.

**TIP**

## HUSKELISTE TIL EN NATURTUR

Den bedste oplevelse for jer begge er, hvis I er mætte, tørre og varme. Medbring derfor:

- sko eller støvler, som er gode at gå i
- tøj i flere lag, så I kan justere varmen
- solcreme om foråret og sommeren
- små snacks til pauser undervejs fx frugt, boller, knækbrød samt drikkedunke
- vådservietter, bleer og lommeletter
- terrængående klapvogn, vikle eller bæresele.



Du kan desuden finde et hav af naturaktiviteter på [www.farforlivet.dk](http://www.farforlivet.dk), hvor du også finder en oversigt over forskellige natur-apps samt de flotteste og mest spændende lokationer i naturen.



## Inspiration til aktiviteter

På [www.farforlivet.dk](http://www.farforlivet.dk) kan du søge på det område, du bor i, og finde specifikke aktiviteter for dig og dit barn i nærheden. Men der kan også være mange andre spændende aktiviteter i dit nær-område. Tjek for eksempel biblioteker, museer, kulturhuse eller i idrætsforeningerne, om de har aktiviteter til fædre på barsel.

Andre ting I kan tage jer til, uanset hvor I bor:

- Styrk motorikken og få lidt motion med øvelser eller gymnastik i hjemmet. Med helt simple øvelser kan dit barn også være med - og ellers er der god underholdning i at se far bevæge sig!
- Gå på legepladsen. De fleste kommuner har rigtig fine legepladser til børn i alle aldre, men det kræver lige, at man finder dem. Prøv at google eller søge efter legepladser på din kommunes hjemmeside.
- Gå i svømmehallen. Mange har varmtvandsbassiner, børneområder eller specifikke tider til småbørnsfamilier. Husk badebleen og badedragt eller badebukser.
- Gå i haven eller parken. Udstyret med skovl, spand og fornuftigt overtøj kan man få meget tid til at gå i alt slags vejr.
- Byg huler indenfor, slå et lille telt op, eller lav en forhindringsbane af ting, I allerede har i hjemmet. Små rum er sjove og hyggelige og kan skabe plads til nærvær med dit barn.

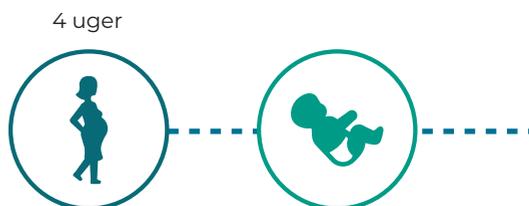
# HVORDAN ER BARSELSREGLERNE NU?

Her kan du læse mere om de nye barselsregler, og om hvor du kan få mere information om netop din situation.

## Sådan er reglerne for barsel

Forældre har tilsammen ret til 48 ugers orlov med barselsdagpenge efter barnets fødsel, hvis forældrene opfylder betingelserne for at få barselsdagpenge. De 48 ugers orlov bliver delt ligeligt mellem forældrene, så hver forælder som udgangspunkt har 24 ugers orlov efter fødslen med barselsdagpenge. Ud af de 24 uger er der reserveret 2 uger til jer hver, som I skal holde sammen lige efter fødslen.

For lønmodtagere er 9 uger mere ud af de 24 uger reserveret til jer hver. Det betyder, at i alt 11 uger med barselsdagpenge er reserveret til hver af jer, og de kan derfor ikke overdrages til den anden forælder.



De resterende 13 uger med barselsdagpenge kan man overdrage til den anden forælder, hvis man ikke selv ønsker at holde orloven. Det gælder både far og mor.

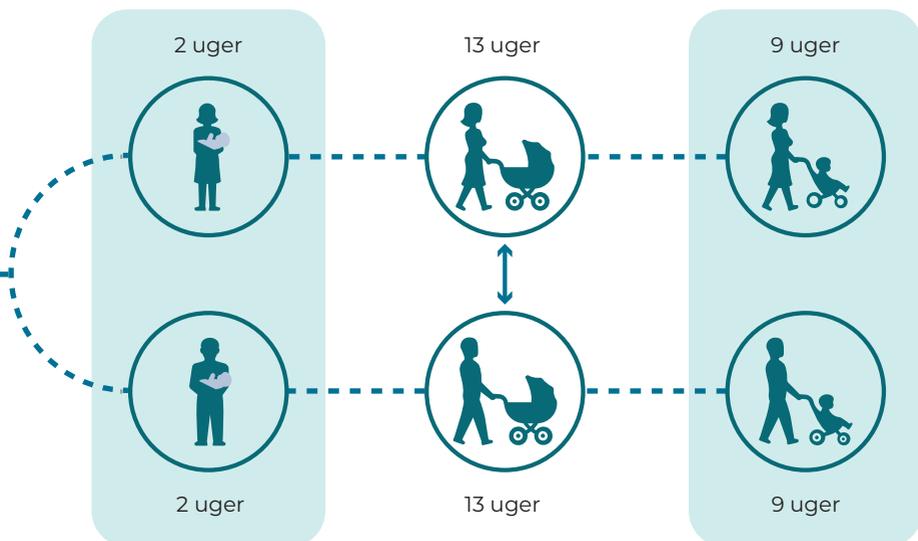
Mødre har i øvrigt fortsat ret til 4 ugers orlov før fødslen med barselsdagpenge.



Øremærket

Kan overdrages

Øremærket

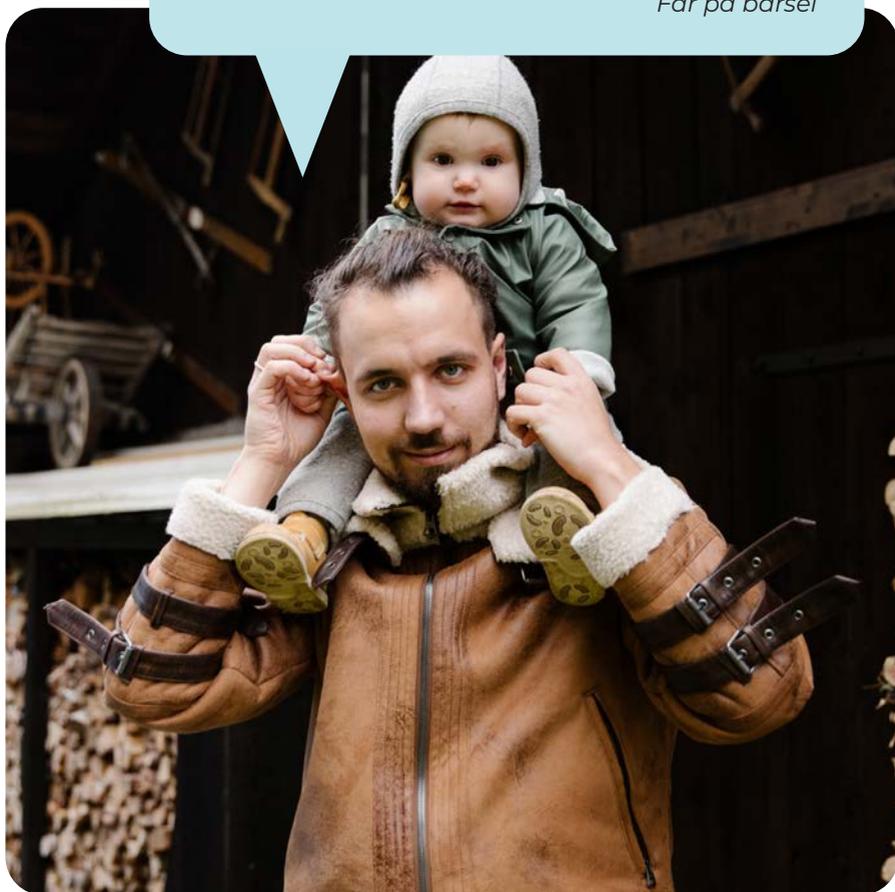


Bemærk: De 9 øremærkede uger gælder kun for lønmodtagere.

“

Det er lidt bøvet at lægge en barsel, altså... nu kan jeg jo ikke engang huske, hvor mange uger der er. Man har nogle uger, man har ret til, og så er der nogle, man har fået forhandlet sig til, og det er jo forskelligt, om du er i det offentlige eller private og... hvilken overenskomst.

*Far på barsel*



## Kan du få løn under din barsel?

Modellen ovenfor viser, hvor mange fridage og dagpenge du kan få under din barsel. Men om du kan få løn under barslen afhænger af din arbejdsgiver.

Er du **lønmodtager** og på overenskomst, vil du i mange tilfælde få løn under en del af barslen. Her skal du kontakte din arbejdsgiver eller fagforening for at høre om dine forhold.

Er du ikke på overenskomst, vil du i nogle tilfælde have ret til løn under barslen, og i andre tilfælde vil du ikke. Igen er det nødvendigt at spørge din arbejdsgiver eller fagforening om, hvad forholdene er på din arbejdsplads.

Er du **selvstændig** kan du også være berettiget til lønkompensation under barslen. Her afhænger det af din årsindkomst. Læs mere om dine vilkår og muligheder på [www.barsel.dk](http://www.barsel.dk).

Er du **studerende, ledig, sygemeldt** eller på **overførselsindkomst**, vil du i de fleste tilfælde have ret til barselsdagpenge. Læs meget mere om barselsreglerne, dine muligheder og find din situation på [www.borger.dk/barsel](http://www.borger.dk/barsel).

## Det kan være en jungle

Mange fædre fortæller, at det var svært for dem at regne ud, hvad vilkårene var, og hvor meget barsel de havde ret til. Ikke mindst fordi mange instanser har været uerfarne i at rådgive fædre om deres ret til barselsorlov. Med en reserveret fædrebarsel ændrer det sig forhåbentlig til det bedre.

Mere  
informa-  
tion

## STADIG FORVIRRET?

Alt efter din situation, er der forskellige steder du kan få mere viden, for eksempel:

- Din arbejdsgiver
- Din fagforening
- Din a-kasse
- [www.barsel.dk](http://www.barsel.dk)
- [www.borger.dk/barsel](http://www.borger.dk/barsel)
- Udbetaling Danmark
- Beskæftigelsesministeriet

”

*Og det var så der, hvor vi rendte ind i problemer med at få regnet ud, jamen, hvem skal betale hvad, og hvem skal ikke betale. Vi talte op til flere gange med Udbetaling Danmark, som sagde et, og når vi så talte med vores arbejdspladser, så sagde de noget andet.*

*Far på barsel*



FORUM FOR  
**MÆNDS  
SUNDHED**



**NORDEA  
FONDEN**  
Vi støtter gode liv