

Når det er nedbrydende at være far
Et kvalitativt studie af oplevelser og følelser hos fædre med
fødselsdepressive tendenser



Lucas Kjølgaard Riis Hansen
10. Semester, 1. juni, 2023
Vejleder: Inger Glavind Bo
Antal Anslag: 167.921

Indhold

Prolog: En flamme for de kæmpende fædre tændes	5
1. Indledning	6
1.1 Fædre får også fødselsdepressioner	6
1.2 Forældrekrav i samtiden	7
1.3 Egnethed til faderskabet	9
1.4 Når man ikke føler sig egnet som far: Depression og fødselsdepression - Eksisterende forskning.....	11
1.5 Fædregrupper kan måske noget?.....	14
2. Problemformulering	15
3. Videnskabsteori.....	16
4. Metode	19
4.1 Deltagende observation og gruppeinterview.	20
4.2 Beskrivelse af møde- og interviewsettings	21
4.3 Et forforståelses aspekt fra da jeg selv blev far.	23
4.4 Interviewguides og deres rolle.....	25
4.5 Gruppen og fædrenes karakteristika	26
4.6 Etikken før, under og efter gruppemøderne.....	27
5. Analysestrategi.....	27
5.1 Kodningsstrategi	28
6. Teori og orienterende begreber	29
6.1 Arlie Russel Hochschild	29
6.2 Frank Furedi	32
6.3 Begreber fra indledningen.....	34
6.4 Samspillet i teori- og begrebsapparatet.....	36
7. Analyse	37
7.1 Del 1:.....	37
7.1.1“Jeg er hele tiden bekymret, det er sygt” - angst og frygt.....	38
7.1.2 “Jeg har ikke tid til at være trist og være ked af det” - stress	43
7.1.3 “Jeg svigter, og det er bare ikke godt nok” - skyld, skam og selvbebrejdelse	49
7.1.4 “Det er for hårdt til at vi selv kan følge med mere” - depression.....	53
7.1.5 Oplevelse og håndtering af følelser og sociale normer med de fødselsdepressive tendenser - en følelssespiral.....	57
7.2 Del 2:.....	63
7.2.1“Det kender jeg, det havde vi for 3 måneder”	64

7.2.2 “Jeg kan få lov til at sige ting uden at I dømmer mig”	65
7.2.3 “Man vil fandme hellere stå og fægte med motorsave og drikke bajere”	68
8. Hvad forståelsen af det involverede faderskab ikke involverer - diskussion	69
9. Kvalitetskriterier	72
10. Konklusion:.....	75
Litteraturliste.....	78

Abstract

The following project is a qualitative study of fathers who experience paternal depressive tendencies as a part of their fatherhood, and how attending therapeutic group sessions with other fathers dealing with similar problems may work as a tool to get beyond the depressive tendencies. Furthermore the project aims to provide insight into the possible emotions that the fathers experience, and how they manage them due to their depressive tendencies. With this aim the project is also keen on the social norms that surrounds both parenthood and fatherhood alike. With the focus of what therapeutic group session can provide the attending fathers, the project approached the field through participant observation and group interviews, which meant that the data was gathered by switching between a passive and listening participant role and a active conversational moderator. To examine the data collected an adaptive perspective was applied. This resulted in an interaction between an empirical foundation and theoretical framework. The empirical foundation is based on two recorded and transcribed group sessions, one document of field notes (giving an technical error at the third group session) as well as one single interview, with one of the fathers usually attending the group sessions. The theoretical framework included a perspective on emotional theory on the basis of Arlie R. Hochschild, perspectives on parenthood based on the intensive parenthood and Frank Furedis concepts of paranoid parenting. Also involved fatherhood is used to view the social norms of fatherhood. Findings from earlier studies is included as well.

Overall the fathers experiencing paternal depressive tendencies are plagued by the feelings of anxiety, fear, stress, selfblame, guilt, shame and depression. These feelings are evoked through different experiences. Primarily fear and anxiety emerges because of the fathers are afraid that their babies are facing negative physical, mental or social experience, which will affect the future of their baby. With all the anxiety and fear, the fathers feel threatened on behalf of their babies safety and their own identity, which can give rise to the feeling of stress. The fathers also have a tendency to compare their babies or families with others, and thus the fathers feel, they need to be more alike other families, the feeling of stress intensifies. They can also start blaming themselves for not being good enough, hence inducing the fathers with feelings of selfblame, guilt and shame. An empirical finding shows that in todays parenthood, one must try to utilize competences from work life to support the growth of the babies abilities, and when the fathers are having

difficulty doing so, they turn the blame inward. These negative feelings seems to be a part of an emotional spiral, where the amount of times, that the fathers experience a feel is increased, as well as the feelings intensity. When a negative feeling becomes too intens, the feeling evolves into the feeling of depression which drains the fathers of energy to live and dominate their identity.

Attending the group sessions does provide three overall benefits. Ideas, to overcome the everyday challenges that evokes the negative feelings, are shared which helps the fathers to take different approach to for example take a stroll with the baby carriage in stores.

Another benefit is that the group sessions work as a room of tolerance. The fathers can share thoughts and feeling not attractive in the social norms of parent- and fatherhood, without being judged. Lastly the group sessions constitute a way of life for the fathers. In this way the fathers do not have to share their difficulties with their friends, because of the group sessions. The fathers can stay loyal to the relationship with the friends and the expectations that permeate this.

Prolog: En flamme for de kæmpende fædre tændes

I efteråret 2021 skrev jeg semesterprojekt om fødselsdepressioner blandt fædre. Fokus var fænomenologisk orienteret mod, hvordan fædre oplevede deres hverdags- og følelsesliv i fødselsdepressionen. Følgende noter er fra en telefonsamtale med en far som vi aldrig interviewede af etiske årsager:

“Jesper er meget langt nede. Jeg [gruppemedlem] kan høre på hans stemme, at der hverken er gejst eller glæde. Han havde været så langt nede, at han havde forsøgt at tage sit eget liv. Han var så småt i bedring nu efter samtaler med psykolog og parterapeut, fordi det havde taget hårdt på parforholdet også. Kampgejsten kørte på laveste blus, og der figurerede ikke mange positive tanker hos Jesper.”

Det var grundet samtaler som denne, og de samtaler vi endte med at have med andre fædre, at flammen, for at arbejde med fødselsdepressioner blandt fædre, blev tændt. Tanken om at en far og hans familie skulle lide så meget gjorde ondt og var ubehageligt at tænke på. Tanken om at kunne bidrage med viden på så alvorligt et emne hjælper dog en lille smule...

1. Indledning

1.1 Fædre får også fødselsdepressioner

I mange år har samfundet primært opfattet kvinden, som den i et forældrepar, der kunne udvikle en fødselsdepression. Grunden til denne opfattelse var, at fødselsdepression blev set som en reaktion på det at gennemgå graviditeten, fødslen, samt de kropslige og hormonelle forandringer der fulgte med. Derfor var opfattelsen af fødselsdepression forankret ved fysio- og biologiske betingelser. (Madsen 2018:11). I dag antager man at fødselsdepression ligeledes kan udvikles i relationelle og sociale betingelser. (Ibid.:12). Fødselsdepression udvikles i sfærer, der strækker sig individuelt fra den lidende forælder, til det relationelle mellem barn og partner samt fortid med egen opvækst (Dallos&Nokes 2011). Chefpsykolog på Rigshospitalet Svend Aage Madsen mener at fødselsdepression, i det nye perspektiv, opstår gennem komplikationer i *forældredannelsesprocessen*, som er den proces alle forældre gennemgår fra undfangelsen af barnet og helt ind i spædbarnstiden (Madsen 2018:21). I forældredannelsesprocessen indgår tre spor, som kommende forældre forholder sig til:

“a) bearbejdning af erfaringer med omsorg i ens egen opvækst og liv, b) udvikling og bearbejdning af indre billeder af forestillinger om barnet, og c) tanker og følelser om det at blive forældre, have ansvaret, relationen til barnet, forandringer i livet osv”
- (Madsen 2018:23)

Komplikationerne i de forskellige spor kan vise sig på forskellige måder. I det første spor kan det eksempelvis være, at forældre skal bearbejde erfaringer med omsorgssvigt, manglende anerkendelse eller støtte i barndommen. I det andet spor kan det være en opfattelse af, at barnet ødelægger ens liv, eller at man oplever stor skuffelse, fordi de indre billeder og forestillinger ikke ender med at afspejle virkeligheden. I det sidste spor kan komplikationer med at finde sig egnet og god nok som forældre vise sig som smertefulde følelser af vrede, skyld og håbløshed. (Madsen 2018:25-26).

Tallene for antallet af fødselsdepressionsramte fædre varierer i international litteratur, hvor der angives alt fra 4-25% (Biebel & Alikhan 2016:1), 5-15% (Darwin et al 2017) og 10% (Rodrigues 2022). I en dansk kontekst anslås tallet at være omkring 7-8% af fædre, hvilket med omkring 70.000 årlige fødsler giver 4500-5000 fødselsdepressionsramte fædre og familier (Madsen 2018:30). Disse tal er fundet gennem screeninger for fødselsdepressioner, der foretages af den sundhedsplejerske, der er tilknyttet forældreparret. Da der generelt har været udfordringer med at opspore fødselsdepressioner hos fædre ved brug af kun én skala, screenes faren nu med en kombination af forskellige validerede skalaer. I Danmark bruger man Rigshospitalets Fædreforskningsprograms screeningsblanket. Denne indeholder skalaerne Edinburgh Postnatal Depression Scale og Gotland Male Depression Scale samt udvalgte spørgsmål i The Masculine Depression Scale og supplerende spørgsmål udformet i forbindelse med Rigshospitalets Fædreforskningsprogram. Ved gennemlæsning af blanketten, bliver det hurtigt klart at spørgsmålene omhandler relationen og synet på barnet samt individuelle konsekvenser såsom: sortsyn, søvnbesvær, misbrug, udbrændthed eller følelse af fastlåsthed og ensomhed (Madsen 2018:31-33). Der er få spørgsmål, der henvender sig til det pres, der kan opleves efter at være blevet far eller frygten for at virke som en dårlig far overfor andre. Dette finder jeg med min sociologiske vinkel relevant at undersøge. De indre billeder eller tanker og forventninger fædre gør sig om at være far, tror jeg i høj grad forekommer ved at iagttage, hvordan venner, kollegaer eller fremmede er fædre.

1.2 Forældrekrav i samtiden

At være forældre i dagens samfund er forandret. Det påpeger sociologen Margaret Nelson, hvor hun kommenterer på, hvordan den opdragelsesstil, hun anvendte i 70'erne, i dag ville blive anset for at være noget løssluppen, hvis ikke omsorgssvigtede:

“there were no baby monitors to help me hear them cry in the middle of the night, no cell phones to assist me in keeping track of their whereabouts at every moment, and no expectation that I would know any more about their educational success than they, or a quarterly report card, would tell me. Indeed, although I thought of myself as a relatively anxious parent, I trusted a girl in the third grade to accompany my five-year-old son to and from school, and when he was in first grade, I allowed him to walk that mile by himself ... In retrospect, and from the vantage point of

watching my younger friends and colleagues with their children today, my parenting style seems, if not neglectful, certainly a mite casual." (Nelson, 2010:1)

Der er sket en fundamental ændring i måden, hvorpå vi opdrager vores børn, og den forandring har blandt andet medført *intensive parenting* - fremover oversat til det intense forældreskab. Denne intensivering har i første omgang været et krav, som mødrene tilsyneladende var underlagt. Dette krav sætter ikke kun det materielle for børnenes sikkerhed i fokus, men også at man som mor involverer sig i aktiviteter, der blandt andet handler om børnenes fysiske, motoriske og sociale udvikling. Sociologen Sharon Hays var en af de første til at se den udvikling forældreskabet har gennemgået fra Nelsons løsslupne tilgang til den mere intense tilgang. Hun stiller et interessant spørgsmål i sin bog fra 1996:

"Why do so many professional class employed women find it necessary to take the kids to swimming and judo and dancing and tumbling classes, not to mention orthodontists and psychiatrists and attention-deficit specialists? (...) Why are there copious courses for babies, training sessions in infant massage, sibling-preparedness workshops, and designer fashions for two-year olds? Why must a 'good' mother be careful to 'negotiate' with her child, refraining from the demands for obedience to an absolute set of rules?" (Hays, 1996:6)

I forlængelse af dette citat anser Hays forældreskabet som værende noget "mere" end at skifte ble, give mad og husly til babyer og børn. I dette "mere" ligger der et krav om at investere energi, tid og materielle ressourcer i barnet (Hays 1996:5). Dette "mere" er, i min forståelse, katalysatoren for at forældreskabet i dag leves som et projekt. Et projekt der skal næres og dyrkes gennem tid, materielle ressourcer og energi.

For at lægge det sidste læs ovenpå et i forvejen tungt ét af slagsen, har den positive opdragelsesfilosofi også vundet indpas i det moderne forældreskab (Aksevoll 2022:88). Dette positivetskrav indeholder en afstandtagen af ældre og traditionelle opdragelsesmetoder som straf, råben og skældud, og derimod en efterstræbelse af respekt, anerkendelse, forståelse og tillid (Ibid.:88-89). Den tid, energi samt mængden af materielle ressourcer der lægges i *projekt forældreskab* skal altså gøres med et smil på læben og en positiv indstilling. Når energien er opbrugt, når tiden er knap og ressourcerne

er ved at slippe op, skal respekt, anerkendelse, forståelse og tillid stadig være at finde hos den forælder, der gerne vil lykkes med sit forældreskabs projekt.

Hays' spørgsmål og perspektiv omhandler mødre, og ovenstående tekststykke handler da også om det generelle forældreskab - så hvordan passer dette ind i et speciale om fædre og fødselsdepression? Nye fædre ønsker oftest en fælles og ligeværdig del af forældreskabet (Forum for Mænds Sundhed 2017). Da fædre i dag ønsker at være mere involverede, argumenterer jeg for, at Hays' forældreskabsperspektiv også er relevant at undersøge med fædre i fokus.

1.3 Egnethed til faderskabet

I dagens samfund kan mænd vise, at de er egnede til faderskabet, ved at ønske og vise involvering i barnet og familien. (Farstad og Stefansen 2015). I Farstad og Stefansens forståelse kædes *involved fatherhood*, fremover oversat til involveret faderskab, sammen med nye strømninger vedrørende maskulinitet. Det involverede faderskab kan ses som idealet på den følelsesmæssigt tilstedeværende og omsorgsgivende far:

“a dominant narrative in the Nordic region concerning proper ways of being a father. Eerola and Huttunen (2011) refer to the metanarrative of the ‘new’ involved father, and from their Finnish context argue that it has become a culturally dominant story about what it is to be a suitable father (p. 213). This metanarrative is characterized by shared parenting and the father’s role as a ‘mother-like’ caregiver” (Farstad & Stefansen 2015:5).

I supplement til dette ser Farstad og Stefansen, at fædre forsøger at tage afstand fra den traditionelle forsørgerrolle. I deres argumentation fremhæver de dog farorienterede samfundsmæssige og politiske tiltag som medskaber af dette narrativ (Farstad & Stefansen 2015:2). Tiltagene har muliggjort at nybagte fædrene kan tage mere del i omsorgen og plejen af babyen. Ovenstående perspektiv på faderskabet lever tilsyneladende i bedste velgående, eftersom Christine Bataille og Emma Hyland (2022) i deres studie “Involved fathering: how new dads are redefining fatherhood”, konkluderer at fædre stadig ønsker en mere involverende rolle, samt at denne rolle nu praktiseres bedst muligt (Bataille & Hyland 2022:1016) Strømningen af nyere maskulinitets- og fædre

praksisser, samt samfundsmæssige tiltag vedrørende det nye narrativ omkring faderskabet, medfører tilsyneladende et krav om man nu kan være en emotionelt og omsorgsgivende far. Med fædrenes stigende involvering i forældreskabet, formoder jeg at fædrene underlægges kravene om at investere energi, tid og materielle ressourcer, samt at bibeholde en positiv indstilling til forældreskabet - Noget der går fint i spænd med også at være emotionelt nærværende og omsorgsgivende.

For at fædre kan opfylde disse krav, må de altså være egnede (*suitable*), som for mig at se, er det mest interessante ord i citatet af Farstad og Stefansen. Det betyder, at det først er, når de kan opfylde disse krav, at man i et samfundsperspektiv vil acceptere dem som egnede. Jeg argumenterer for, at kravene, om at være en involveret far, bliver til krav om at præstere som en involveret far. Med afsæt i sociolog Anders Petersens bog "Præstationssamfundet", er det at præstere blevet en social kompetence og parameter at måle sig selv ud fra (Petersen 2016:62). Hvis individet ikke formår at præstere, er det ikke kompetent, og vil opleve sig selv som en fiasko. På denne måde er kilden til depression en manglende succesfuld præstation, hvor det underpræsterende individ rammes af meningstomhed, skyld og skam (Ibid.:64). Yderligere forholder det sig således at arenaen for, hvori man præsterer, er ubetydelig, det vigtigste er at man præsterer i noget (Ibid.:67). Jeg vurderer derfor, at man kan perspektivere dette til fædre og fødselsdepressioner. Hvis en far ikke føler sig egned, vil han have svært ved at efterleve kravene om at være involveret og nærværende, og derved vil han måske ikke føle, at han præsterer som far. I Petersens perspektiv vil denne mangelfulde præstation altså kunne ramme faren med meningstomhed, skyld og skam.

Dette er endnu et argument for at bidrage med det sociologiske blik på fædres oplevelse af fødselsdepression. Med afsæt i de ovenstående afsnit, argumenterer jeg for, at fædrenes erfaringer med og følelser af at blive far kan opstå i relation til omverdenens og samfundets forventninger og krav til dem som fædre. Det er derfor vigtigt at undersøge, hvordan fædre, der ikke føler, at de efterlever disse krav, oplever og håndterer at blive og være far.

Men hvad siger den eksisterende forskning på området vedrørende fædre- og fødselsdepression?

1.4 Når man ikke føler sig egnet som far: Depression og fødselsdepression - Eksisterende forskning

Dette afsnit vil udgøre specialets state of the art, hvor jeg gennemgår relevant tidligere forskning for fødselsdepression blandt fædre. Jeg vil dog indlede afsnittet med et anerkendt værk af David A. Karp omkring normal depression. Grunden til denne indledning, skyldes kendetegnene ved fødselsdepression, også finder sted ved forståelsen af depression som diagnose (Madsen 2018) (Biebel & Alikhan 2016). Værket, jeg henviste til før, er sociologen David A. Karps "Speaking of sadness - Depression, Disconnection, and the Meanings of Illness" som udkom første gang i 1995 og genudgivet i 2016. Karp udarbejdede en undersøgelse på 20 interviews i forbindelse med sin egen depression. Han konkluderer blandt andet, at depression ledsages af andre følelser, såsom angst, fangenskab og skam, ligesom kropslige reaktioner på oplevelsen af depression kan forekomme, herunder klumper i halsen, trykken i brystet, rysteture i kroppen samt et indre pres i hovedet (Karp 2016:59).

Tillige teoretiserer Karp en *identitetsproces*, hvori personen der rammes af depression gennemgår fire stadier:

"1. A period of inchoate feelings during which they lacked the vocabulary to label their experiences as depression. 2. A phase during which they conclude that something is really wrong with me. 3. A crisis stage that thrusts them into a world of therapeutic experts. 4. A stage of coming to grips with an illness identity during which they theorize about the cause(s) for their difficulty and evaluate the prospects for getting beyond depression" (Karp 2016:136).

Ifølge Karp har hvert stadie et identitetsarbejde, hvor den depressionsramte må redefinere sit *selv* (Ibid.). Karps fund er relevante at inkludere, da ovenstående følelser, kropslige udtryk samt det identitetsarbejde, som han konkluderer, er med til at udgøre oplevelsen af depression, kan perspektiveres til fædre, der oplever en fødselsdepression. Fædre må ligeledes redefinere deres selv i kraft af at være blevet far, og jeg formoder at flere af følelserne som kommer udtryk ved normal depression tillige kan opstå hos fædre.

Fødselsdepression kan allerede opstå i forbindelse med undfangelsen af babyen og opstår også i relation til de forventninger man gør sig som kommende far (jf. s. 6). Jeg finder det derfor relevant at inddrage Anna Machin, forsker i faderskab ved Faculty of Humanities and Social Sciences at Oxford Brooks University. I hendes studie "Mind the Gap: The Expectation and Reality of Involved Fatherhood" anvender hun en kvalitativ tilgang i sin undersøgelse af fædres forventninger kontra virkeligheden i overgangen til faderskabet. Hun konkluderer på baggrund af 15 interviews med fædre af varierende profil, at fædre generelt er interesseret i at være en aktiv del af omsorgen og plejen af babyen. De ønsker at træde ud af den traditionelle økonomiske forsørgerrolle og ind i en rolle med større involvering i familien og barnet. Ifølge fædrene i Machins studie er der dog langt fra forventning til virkelighed, og de har svært ved at træde ind i det involverende faderskab grundet sociokulturelle forventninger og afhængigheden af en fuldtidsindkomst i hjemmet (Machin 2015:56).

Lignende konklusion finder jeg i et studie fra 2019 "Forgotten Fathers: Postpartum Depression in Men" af Brandon Eddy, Von Poll, Jason Whiting og Marcia Clevesy. De konkluderer, at fædre har svært ved at efterleve de nye kønslige forventninger til faderskabet. Endvidere udtrykker fædrene, at de fortryder at blive far og følelsen af bitterhed fylder meget. Afslutningsvist er det værd at nævne, at studiets informanter undertrykker følelser gennem deres fødselsdepression, da de oplever at følelserne ikke er i tråd med de følelser, man burde føle i faderskabet (Eddy et al. 2019:1006-1009). Psykologen Clare Lee Barnes, Walden University, har i sin ph.d-afhandling "What postpartum depression looks like for men" (2019) konkluderet at fædre mangler kompetencer til at bearbejde fødselsdepressioner. Dette skyldes at fædrene har svært ved at genkende og erkende de forskellige symptomer på fødselsdepression. Yderligere oplever fædrene manglende forståelse fra deres nærmeste sociale netværk og vælger derfor i stedet at undertrykke eller negligere deres egne behov. (Barnes 2019:115-118).

På baggrund af studierne fra Machin, Eddy et al. og Barnes finder jeg det relevant at undersøge, hvad der gør det svært for fædre at efterleve de moderne krav til faderskabet og hvis de har det svært, hvorfor de vælger at undertrykke eller negligere deres egne behov.

Et studie fra Danmark "I Wanted to Be There as a Father, but I Couldn't" (2021) viser, at fædre tilbageholder deres tanker og følelser fra sundhedsplejersken. Dette er dog kun gældende i dialogen med sundhedsplejersken, da fædrene er ærlige i selve screeningsprocessen. Pedersen et al. konkluderer dog at fædrene efterfølgende er flere måneder om at søge hjælp. (Pedersen et al. 2021:6&7).

Aktuelt har Caroline Davenport, John Lambie, Craiq Owen og Viren Swami (2022) undersøgt fædres oplevelser med og af fødselsdepression i "Fathers' experience of depression during the perinatal period: a qualitative systematic review" der indledningsvist inkluderede 138 studier. De analyserede de forskellige studier og udarbejdede relevante fund, der kunne opsummeres i ni repræsentative studier. De ni studiers udgivelsesår spænder fra 2002 til og med 2021. I litteraturstudiet af Davenport et al. har følelser blandt andet fået fokus, og de beskriver, hvordan følelser forbundet med at blive far ikke forstås som depression men som:

"stress, powerlessness, negative emotions, feeling trapped, and shame. The difference between perceptions and reality of fatherhood, and the difficulties that arise from this, cause them to feel inadequate." (Davenport et al. 2022:2253).

Fundet indikerer, at der er nogle følelsesmæssige udfordringer i forbindelse med at blive far, selvom dette ikke forbindes med en oplevelse af at være deprimeret. Yderligere undgår eller skjuler fædrene deres følelser grundet to årsager: Den første omhandler forventningerne til faderskabet, og at de ikke kan efterleve disse forventninger (se også Eddy et al.), og den anden omhandler opfattelsen af at de som mænd og fædre ikke må vise deres mentale udfordringer, hvilket resulterer i social isolering og tilbagetrukken adfærd (Ibid.:2252-2260). I mit speciale ønsker jeg ikke blot at undersøge, hvilke besværligheder, krav eller følelser der gør sig gældende hos fædre med fødselsdepression, men tillige hvordan følelser som stress eller håndteringen af oplevede udfordringer i faderskabet kommer til udtryk i forbindelse med en fødselsdepression. På trods af, at flere af studierne påpeger besvær med at få fædre til at åbne op omkring hvordan de har det eller søge hjælp, har Antwon T. Chavis (2022) i sit studie "Paternal Perinatal Depression in Modern-Day Fatherhood" konkluderet at utraditionelle interventioner såsom internetfællesskaber eller gruppeworkshops er med til at udfordrer

fædres opfattelse af gruppeterapi. Med den rette type og brug af gruppeterapi fokuseret på maskulinitetsnormer og faderskabet vil man muligvis kunne skabe det støttende netværk, der ellers kan mangle for nye fædre i deres rolle som far (Chavis 2022). Der er for mig at se en bevægelse i Danmark, der muligvis kan efterkomme dette, og som derfor er interessant for mig at undersøge.

1.5 Fædregrupper kan måske noget?

I litteraturstudiet fra Davenport et al. udtaler fædre, at de gerne ville have haft information om faderskabet fra en af mandligt køn, inden de blev far. Dette kriterie fædre efterspørger ville være med til at imødekomme noget af det tabu, der er blandt mænd og mænds udfordringer med at blive far. Ifølge Davenport et als. review kan manglen på mandlige informationsgivere også være årsag til den manglende lyst til at indgå i støttegrupper (Davenport 2022:2263-2265).

Pointen om at fædre mangler lyst til at indgå i støttegrupper er dog noget, der er mere nuanceret, da der med afsæt i andre studier faktisk er en interesse i holddeltagelse for at bearbejde udfordringer i faderskabet herunder fødselsdepression. Eksempelvis konkluderer Sheena Kumar et al. (2018) at socialisering med og støtte fra ligesindede bliver opfattet som vigtigt for at reducere den sociale isolation blandt nye fædre, der møder udfordringer i faderskabet. Endvidere kunne en støttegruppe eventuelt skabe dialog og diskussion om faderskabet og samtidig hvordan vrede kunne håndteres og afslapning praktiseres. (Kumar et al. 2018:226).

Fædregrupper er i Danmark et blomstrende fænomen. I 2021 udgav Far for Livet¹ og Tobias Prentow "Grupper for fædre" en guide til oprettelse og vedligeholdelse af fædregrupper, herunder hvordan man bruger grupperne og hvad grupperne eventuelt skal have af kriterier. Fokus på fædregrupper er blandt andet kommet i kølvandet på den nye barselslov med mere øremærket barsel til fædre. Ifølge Prentow kommer der derfor til at være et endnu større behov for meningsfulde og givende tilbud til fædre (Prentow 2021:4).

¹ Far for livet er et projekt, der skal skabe stærke relationer mellem far og barn, da det er utrolig vigtigt for, at far, barn og resten af familien trives. Det er Forum for Mænds Sundhed, der står bag projekt Far for livet, og projektet er støttet af Nordea Fonden

Det er interessant at undersøge, hvordan sådanne tilbud imødekommes og anvendes blandt fædre, som muligvis kunne mangle sparring og hjælp til udfordringer i deres faderskab.

2. Problemformulering

Med afsæt i både indledningen og den eksisterende forskning, der er redegjort for, er min problemformulering følgende: 1) *Hvordan oplever og håndterer fædre med fødselsdepressive tendenser følelser og sociale normer i forbindelse med faderskabet?* 2) *Hvad kan fædrene få ud af at deltage i en fædregruppe, med fokus på udfordringer i faderskabet?*

I forhold til problemformuleringen, finder jeg det relevant at redegøre for ordvalget *depressive tendenser*. Jeg erkender, at indledningen leder op til at specialet vil omhandle fædre med fødselsdepression. Jeg ønskede ligeledes at tilgå problemformuleringen ved at indsamle empiri fra fædre med fødselsdepression, der tillige var en del af en af fædregruppe, som fokuserede på at bearbejde eller afhjælpe de deltagende fædres udfordringer. Det var muligt at finde en terapeutisk fædregruppe i Storkøbenhavn, som led i en kommunal indsats for fædre, der oplever fødselsdepressive tendenser i faderskabet. Fædrene er dermed ikke diagnosticeret med fødselsdepression, men har i forbindelse med fødselsdepressionsscreeningen, der foretages af familiens sundhedsplejerske, udtrykt bekymrende adfærds- og følelsesmæssige svar. Dette har givet dem høj nok score i screeningen af fødselsdepression til, at man ville tilbyde dem hjælp. Jeg mener ikke, at dette reducerer muligheden for at bidrage med viden om fædre og fødselsdepression, men erkender at det er fædre med tendenser til fremfor diagnose med fødselsdepression. Fædrene, der indgår i specialet, er derfor blevet tilbudt og har taget imod muligheden for at gå i kommunens terapeutiske fædregruppe, som en hjælp til at overkomme deres udfordringer.

3. Videnskabsteori

Til at undersøge ovenstående problemformulering har jeg fundet det relevant at arbejde med to hermeneutiske tilgange: *Den filosofiske- og kritiske hermeneutik*.

De to perspektiver inddrages fra hhv. Hans-Georg Gadamer og Jurgen Habermas.

Gadamer og Habermas var langt fra enige, og den filosofiske- og kritiske forståelse af hermeneutikken er ofte blevet sat op imod hinanden. Der er dog en række fællesnævner: De mener begge at sproget er definerende for det at være menneske, og at fortolkning og forståelse er fundamentet for menneskelig eksistens. Dermed er *dialog og samtale* et centralt fælles træk i deres hermeneutiske perspektiver, hvor dialog og samtale er en afgørende faktor i forståelsen af verden og hinanden (Højbjerg 2018:312). Forståelsen af verden er heller aldrig forudsætningsløs, hvor Gadamer anser dette som *fordomme og forforståelse* og Habermas *erkendelsesinteresser*. De er dog enige om, at man som menneske ikke kan fortolke og forstå sociale aktørers handlinger og udsagn uafhængigt af fortolkeren selv (Ibid.).

Deres enigheder kan ses som generelle træk ved hermeneutikken, og det er blandt andet i disse, at mit speciales videnskabsteoretiske ståsted har afsæt. Derfor antager jeg, at det ikke kun mig som "forsker", der er den fortolkende part, men i lige så høj grad, de fædre, jeg taler med i undersøgelsen. Jeg bevæger mig inden for et felt af allerede eksisterende fortolkninger og forståelser, og den forudsætning gør, at jeg må være opmærksom på *dobbelthermeneutik* (Højbjerg 2018:316-317). Fædrene vil undervejs fortolke på mine udtalelser, som jeg vil fortolke på deres, og vi vil gensidigt påvirke hinanden i vores fortolkning af det emne vi snakker om under selve samtalen. Derfor indgår fædrene og jeg, i det Gadamer kalder den *hermeneutiske cirkel*, da Gadamer mener, at denne proces er en del af den menneskelige eksistens og erfaring (Ibid.:300). I den hermeneutiske cirkel indgår jeg som led i en fortolkningsproces, hvor mit udgangspunkt tager afsæt i et bestemt syn på verden, i dette tilfælde mit speciales emne. Undervejs gør jeg mig nye erfaringer og fortolkninger på baggrund af eksisterende forskning, teori, empiri indsamling mv. Dette udvikler mit udgangspunkt for fortolkningen af emnet og verden, inden jeg igen erfarer og fortolker på ny, i en uendelig fortolkningsproces. I samtalerne med fædrene er der dog undervejs i denne fortolkningscirkel, mulighed for at opnå en *horisontsammensmeltning*. Horisontsammensmeltningen sker, når sociale aktører interagerer med hinanden og er i

stand til at begribe og forstå det, som modparten(erne) taler om.

Horisontsammensmeltningen er processen hvor forståelse og mening opstår, hvilket i Gadammers hermeneutiske perspektiv er det tætteste man kommer på sand viden (Ibid.:302). Man behøver ikke nødvendigvis at blive enige, for at en horisontsammensmeltning kan finde sted, så længe man har bragt sin forforståelse i spil i dialogen, så den er blevet udfordret, udvidet og revurderet (Ibid.:303). Med afsæt i dette er jeg bevidst om, at jeg ikke behøver at kunne relatere til det som fædrene beretter, hvilket også vil være svært grundet min manglende oplevelse af at have fødselsdepressive tendenser. Tillige kan en horisontsammensmeltning i fædregruppen godt finde sted til trods for, at fædrene måske oplever forskellige udfordringer i deres fødselsdepressive tendenser eller har forskellige forståelser af faderskabet. Det kræver dog åbenhed, som er et hermeneutisk forskningsprincip (Ibid.:318), i dialogen for at opnå en horisontsammensmeltning.

Det er blandt andet her, Gadamer og Habermas' uenigheder kommer til udtryk. Hvor jeg med Gadammers perspektiv ville kunne argumentere for at jeg kommer frem til en sand forståelse af fædrenes udsagn blot ved at have en samtale med fædrene, mener Habermas, at der er risiko for *misforståelse* (Ibid.:312). Ifølge Gadamer er dialogen altid en ligestillet samtale mellem to jævnbyrdige partnere. Habermas kritiserer Gadamer for ikke at skelne mellem gode og dårlige fortolkninger, altså forståelse og misforståelse. Dårlige fortolkninger eller misforståelse kan blandt andet ske ved ikke at have magtspil, ideologier og sociale strukturer med i fortolkningen af den viden, man gives i dialogen med ens modpart (Ibid.:313). Konkret for mit speciale vil Habermas mene, at jeg ikke blot kan lave en god fortolkning og forståelse af fænomenet fødselsdepressive tendenser blandt fædre på baggrund af samtalerne med dem. Mit udgangspunkt i Habermas' gør at jeg har *magt og sociale strukturer* for øje, hvilket gælder på møderne og efterfølgende i min fortolkning og analyse af vores diskuterede emner.

Centralt for deres uenigheder er der derfor forskellige opfattelser af fordomme og forforståelsens rolle i erkendelsesprocessen af viden. Til dette skelner Habermas i tre forskellige former for erkendelsesinteresser: 1). *Den tekniske erkendelsesinteresse*, 2). *Den historisk-hermeneutiske erkendelsesinteresse*, 3). *Den emancipatoriske erkendelsesinteresse*.(Ibid.). I mit projekt, læner jeg mig op af den tekniske- og

emancipatoriske erkendelsesinteresse. Dette gør jeg, fordi den viden mit projekt rettes mod, er forankret i den empiri jeg får fra fædrene, dog med inddragelse af egen forforståelse og orienterende begreber (disse udfoldes i 6.-6.4). Yderligere er projektet også rettet mod de sociale strukturer fædre med fødselsdepressive tendenser kan være underlagt.

På trods af Gadamer og Habermas' uenigheder, vil jeg pointere, at jeg ikke ser det som hæmmende for mit speciale at anvende både den filosofiske- og kritiske hermeneutik. Gadamer's åbenhed for at dialogen mellem individer, uafhængigt af magt og ideologi, er brugbar, når det kommer til at være åben og nysgerrig på fædrenes oplevelser af fødselsdepressive tendenser. På baggrund af de samtidstendenser, jeg har problematiseret i indledningen, mener jeg, at det er fejlagtigt, ikke at have dem for øje i mine møder med fædrene. Her er min anvendelse af Habermas' kritiske blik vigtig i min fortolkning af fædrenes udsagn.

Grundet mit sociologiske afsæt, er jeg enig med Habermas i, at de sociale strukturer vil påvirke den fortolkning, forforståelse som fædrene og jeg har dannet os inden møderne, og som danner horisontsammensmeltningen i møderne med hinanden.

Kombinationen af Gadamer og Habermas gør, at jeg skal være opmærksom på, hvordan og hvornår jeg skal være mere åben i dialogen og fortolkningen, og hvordan og hvornår jeg skal være mere kritisk. I praksis kan det foregå ved at jeg anvender Gadamer's totale åbenhed i samtalerne med fædrene. Har de svært ved at forklare bestemte synspunkter eller holdninger, kan det muligvis forklares gennem et kritisk blik på de sociale strukturers skjulte påvirkning på fædrene og deres oplevelser. Dermed kommer brugen af Habermas princip om magt og ideologi til sin ret i min fortolkning. Dette ser jeg som en styrke i forhold til at forstå fædrene og lave gode fortolkninger af deres oplevelser, følelser og håndteringer af deres fødselsdepressive tendenser.

4. Metode

I min metodiske tilgang til problemformuleringen:

1) Hvordan oplever og håndterer fædre med fødselsdepressive tendenser følelser og sociale normer i forbindelse med faderskabet? 2) Hvad kan fædrene få ud af at deltage i en fædregruppe, med fokus på udfordringer i faderskabet?

fandt jeg det relevant, at anvende gruppeorienterede metoder, ligesom at det var hensigtsmæssigt at få fat i en fædregruppe, hvor det var muligt at snakke med fædre med fødselsdepressive tendenser. En sådan gruppe fandt jeg igennem en samtale med Svend Aage Madsen, der henviste mig til en familieterapeut i en kommune fra Københavnsområdet. Familieterapeuten har siden 2016 faciliteret en terapeutisk fædregruppe for kommunen, og i 2021 tiltrådte også en sundhedsplejerske som en del af behandlerteamet.

De henviste fædre mødes hver 2. torsdag fra 15:30 til 17:30, og jeg fik indledningsvist lov til at komme og være en del af de tre møder, der fandt sted hhv. d. 9. marts, d. 23. marts samt d. 20. april (d. 6. april var en helligdag og mødet blev aflyst). På det tredje møde lavede jeg en fejl ved at slukke mikrofonen på computeren, som jeg brugte til at optage lyden med. Jeg fik derfor lov til at komme og interviewe d. 4 maj, men dette blev desværre aflyst pga. sygdom. For ikke at skulle deltage i mødet med fædregruppen d. 18. maj samt transskribere, kode, analysere og indtænke nye pointer i analysen tæt på specialets aflevering, spurgte jeg om jeg måtte interviewe nogle gruppemedlemmer på énmandshånd. Dette fik jeg lov til, men af de tre fædre, jeg henvendte mig til, lykkedes jeg kun at få rekrutteret én. Jeg har derfor foretaget ét enkeltmandsinterview af en times varighed d. 13. maj.

Samlet set har det givet mig fire timers observations- og gruppeinterviews materiale, én times individuelt interview, samt feltnoter fra det tredje møde, hvor lyden ikke blev optaget. Dette fordeler sig på fire bilag. Timerne fra de forskellige interviews har i alt givet mig 57 siders transskription + 2 siders feltnoter.

4.1 Deltagende observation og gruppeinterview.

De gruppeorienterede metoder, som jeg mener er velegnede til at undersøge min problemformulering, er *deltagende observation* samt *gruppeinterviews*.

Deltagende observation omhandler deltagelse eller indgåelse i forskellige praksisser, som observeres. Praksis er i forståelsen af deltagende observation ligeså vel kropslige eller fysiske udførsler af en handling, som det kan være sproglige udtalelser (Szulevics 2015:83&85). Deltagende observation fordrer typisk en større tidsinvestering, der medfører en intens tilstedeværelse med de individer eller den gruppe man undersøger (Ibid.:88)&(Mørck 2016:156-158). Både Mørck og Szulevics skriver dog, at deltagende observation kan være hensigtsmæssigt i forbindelse med ét bestemt nøje og afgrænset fokus, hvor samværet finder sted på specifikke tidspunkter (Szulevics 2015:82)&(Mørck 2016:157).

Det er denne type deltagende observation, jeg anvender, da jeg ikke har tilbragt nogen tid med fædrene uden for møderne. På denne måde, har jeg ikke observeret, hvordan de, med deres fødselsdepressive tendenser, gebærder sig i deres hverdag. Dette ser jeg ikke som et problem, da min problemformulering henvender sig til, hvordan de oplever forventninger eller følelser i forbindelse med faderskabet, hvordan de håndterer dette og hvad det giver dem at gå i fædregruppen - spørgsmål, der kan besvares ved at indgå i møderne og lytte til samtalerne der opstår. Dermed finder jeg anvendelse af deltagende observation velegnet til at besvare problemformuleringen. En sidste bemærkning omkring deltagende observation er, at typen af empiri udgøres af forskerens nedskrevne *feltnoter* (Mørck 2016:158). Dette er ikke tilfælde i mit speciale, da min empiri udelukkende kom til udtryk via samtaler, og jeg har derfor optaget og transskriberet i stedet. Eftersom lyden på det tredje møde ikke blev optaget, har jeg dog været nødsaget til at lave et feltnotepapir, men disse noter er skrevet i retrospektiv.

Inden min deltagelse på møderne, havde behandlerne informeret mig om, at jeg kunne medbringe egne interviewspørgsmål, samtaleemner eller andet, hvis det var relevant for mit speciale. Dette gjorde jeg med fordel, og på møderne vekselvirkede settingen mellem at omhandle de samtaleemne fædrene selv bragte op, og de samtaleemner jeg bragte op i

forbindelse med mine interviewspørgsmål. På denne vekselvirkede min rolle på møderne mellem at være *observatør som deltager* og *facilitator* af et gruppeinterview. Dette kommer jeg nærmere ind på i "Beskrivelse af møde- og interviewsettings".

Jeg har derfor også fundet det relevant at inddrage et perspektiv på gruppeinterview. I gruppeinterview er der normalt nogle valg forbundet hermed. Som forsker er man nødt til at vælge sine informanter selektivt, så man styrer, hvorvidt grupperne skal være *homogene eller heterogene* og om informanter skal kende eller være fremmede for hinanden. Desuden skal man også vælge *et hensigtsmæssigt antal* informanter for de samtaleemner man vil undersøge, samt måden man vælger at *strukturere og moderere* samtalerne (Damsgaard 2016:113-117). Yderligere er det vigtigt at have gode introduktioner eller start-spørgsmål klar i forbindelse med gruppeinterview (Halkier 2015:144). Valget af fædrene i gruppen har jeg ikke haft indflydelse på, og jeg har heller ikke kunne vælge at strukturere mødegangen på en bestemt måde, da behandlerne og fædrene selvfølgelig havde et program, der også var vigtigt at nå igennem. Hvis jeg derfor udelukkende havde argumenteret for at min metodiske tilgang var baseret på gruppeinterviews, kunne det have medført en del validerings vanskeligheder. I kraft af min deltagelse og mit medbragte materiale, har jeg kunnet moderere samtalerne. De samtaleemner, som fædrene selv bragte på banen, har naturligvis bidraget hensigtsmæssigt til min empiri, og med mine egne interviewspørgsmål havde jeg muligheden for at styre samtalen i retning af de forskningsinteresser jeg ønskede at få belyst, men som fædrene ikke selv italesatte. Dette er blandt andet grunden til at jeg heller ikke mener at jeg udelukkende anvender deltagende observation som metodisk tilgang i undersøgelsen.

4.2 Beskrivelse af møde- og interviewsettings

Interviewet foregik i et møde- eller familielokale på kommunens rådhus. Behandlerne sørgede for vand og kage til møderne, og man kunne anvende tag-selv kaffe fra en kaffemaskine ude foran lokalet. Behandlerne og jeg ankom til lokalet 15-20 minutter inden fædrene. Det var vigtigt for mig, når fædrene kom ind, at jeg fik hilst ordentligt på vedkommende og præsenteret mig selv med smil og åbent kropssprog - til hvert møde. Der var afslappet stemning blandt fædrene og behandlerne, og jeg kunne mærke, at de

var vant til at se hinanden. Jeg havde tænkt over min påklædning og sørgede for ikke at være for formel. Til hvert møde italesatte jeg fædrenes sikkerhed i form af anonymitet, rettigheder i forbindelse med virkning i interviewet og selvfølgelig at indhente samtykke. Følgende tabel er en oversigt over de møder, jeg deltog i, og det enkeltmandsinterview, jeg, grundet nævnte udfordringer (jf. s. 19), måtte udføre. Til det første møde skal der knyttes en kommentar, da det blev en form for hybrid mellem et møde og et enkeltmandsinterview. Grundet sygdom mødte kun én far op. Man ville sagtens kunne anfægte, at settingen burde klassificeres som et enkeltmandsinterview, da Frank ikke havde de andre fædre at dele erfaringer, tanker osv. med. Dette møde foregik dog som alle andre møder. Det ville være fejlagtigt, udelukkende at se mødet med Frank som et enkeltmandsinterview, da jeg var observerende i hans samtaler med sundhedsplejersken som starten af mødet var præget af (Bilag 1.1: 1-5 & 7-9).

Dato for mødet	9/3/23	21/3/23	20/3/23	13/5/23 -Interview
Fædre som deltog:	Frank	Frank, Peter, Jonas, Emil	Jonas, Ulrik	Peter
Behandlere som deltog	Sundhedsplejerske	Sundhedsplejerske	Sundhedsplejerske og familieterapeut	

Møderne starter (hvis familieterapeuten er tilstede) med en feedback vurdering over hvordan man har det i et feedbacksystem kaldet FIT (Feedback Informed Treatment). Det bruges til to primære opgaver. 1). Behandlerteamet kan sikre, at samtalerne drejer sig om det, fædrene oplever som vigtigt. 2). Behandlerteamet kan se, om fædrene oplever forandringer i den retning de ønsker.

Efter dette er der altid en mundtlig runde, hvor fædrene på skift fortæller om hvordan de har det, hvad og hvorfor specifikke ting fylder hos dem netop nu og hvad der evt. er sket siden sidste møde. Sådan en runde kan fylde meget på et møde, og tage lang tid. Det skyldes, at det er okay for andre at spørge eller byde ind med egne erfaringer, hvis det relaterer sig til den specifikke fars tanker, følelser og oplevelser. Det var under disse runder, at jeg indtog den mere passive rolle som observatør som deltager, da jeg helst ikke ville trække fokus væk fra det som fædrene havde behov for at tale om. Et eksempel

på dette er på 2. møde, hvor Emil begynder at snakke om, hvor meget han er begyndt at bekymre sig efter at være blevet far. Emil snakker om det, i kraft af at Peter, i forbindelse med hans tur i "hvordan har jeg det"-runden, har fortalt at han er bekymret og angst, efter at han og hans kæreste har fundet ud af, at de venter et barn mere. Jeg spørger Emil ind til, hvad der bekymrer ham, og trækker derfor ikke væk fra samtalen (Bilag 2.2: 10). I min rolle som observatør som deltager var mine spørgsmål oftest opfølgende eller uddybende med henblik på at fastholde samtalen på det emne, den befandt sig i.

Senere på samme møde afslutter Jonas runden, og får i den forbindelse fortalt at han er glad for, hvordan succeshistorierne i fædregruppen bliver delt. Frank tager ordet og drejer samtalen i retning af, hvad der er svært og hårdt, men her bryder jeg ind. Jonas giver mig (utilsigtet) muligheden for at få afdækket, hvad fædregruppen bidrager med til fædrene og deres oplevelser og følelser med depressive tendenser i faderskabet. Jeg drejer samtalen over på dette emne, hvor den fastholdes (Bilag 2.2: 14-15). Ved at påtage mig den styrende moderator-rolle får jeg med ét fokuseret og stramt spørgsmål, samtalen til at belyse en af mine vigtige forskningsinteresser i specialet. Dette samtaleemne var tilsyneladende også af stor betydning for fædrene, eftersom samtaleemnet blev diskuteret længe. Det hændte også, at et samtaleemne ikke havde nogen naturlig overgang til et nyt. I denne forbindelse påtog jeg mig moderatorrollen, og fik startet en samtale om noget, jeg gerne ville have fædrene til at tale om. Et eksempel på dette sker, da snakken om hvor hårdt og krævende det er at være far slutter, men ikke overgår til et nyt emne. Jeg begynder derfor at spørge ind til, hvordan andre mennesker reagerer, hvis fædrene prøver at fortælle dem, hvordan de har det (Bilag 2.2: 18).

4.3 Et forforståelses aspekt fra da jeg selv blev far.

Anvendelsen af egen forforståelse omkring et emne eller fænomen er et forsikringsprincip, når man arbejder med en hermeneutisk tilgang. Ifølge hermeneutikken er al fortolkning, erkendelse og erfaring en del af forforståelsen (jf. s. 16), så hvis jeg skulle udlægge hele min forforståelse omkring dette emne, ville afsnittet blive alt for langt. Når jeg også fremadrettet bruger ordet forforståelse henviser det til alle tidligere fortolkninger, erkendelser og erfaringer jeg har gjort mig, med mindre andet angives i teksten. Jeg

vælger at skrive dette afsnit, da der er to centrale aspekter i min forforståelse, som har betydning for, hvordan jeg antager det at opleve negative følelser og depressive tendenser i forbindelse med at blive og være far. For det første skrev jeg i forbindelse med et semester på kandidaten et projekt, der handlede om de udfordringer fødselsdepressionsramte fædre oplevede som en del af deres hverdag. Her var fædrenes hverdag som far udfordret qua deres oplevelse af egne fædre, oplevelsen af barnet som en klump - frem for et menneske - og følelsen af fangenskab og selvbebrejelse. Disse pointer og fund er nogle jeg har med mig i mødet med fædrene i fædregruppen. For det andet har jeg, i kraft af min egen overgang til at blive far, oplevet en følelse af, at andre har haft forventninger til, hvordan jeg skulle have det med at blive og herefter være far. Det overraskede mig, hvor glad alle andre mente, jeg burde være. Min familie og partner forstod bedst nuancerne i forløbet med at blive far. For venner og studiekammerater var det som om de forventede at jeg var konstant lykkelig - først over at skulle være far, herefter at være far. Jeg har da haft få usikkerheder omkring min rolle som far, men aldrig om jeg var god nok - og jeg er heldigvis glad for at være far, og var det lige fra start.

Dette skrives ikke for at sætte mig selv i centrum, men for at bygge op til spørgsmålet: Hvad nu hvis ikke jeg havde haft det sådan? Hvad nu hvis jeg ikke havde elsket min datter, som jeg gør? Jeg er flere gange blevet spurgt: "Ej glæder du dig ikke helt vildt meget?" "Ej, er det ikke bare det mest fantastiske at blive far" og "er det ikke bare det hele værd, når man er sammen med sit barn, selvom man ikke får sovet, eller set sine venner, eller at det har grædt længe?". For hvad med de fædre, som ikke har haft det sådan? Jeg kan ikke lade være med at antage, at fædre, der har det svært i faderskabet, er blevet mødt med et kæmpe pres af forventninger til hvordan de skulle have det i forbindelse med at blive og være far, forventninger de har oplevet ikke at kunne efterleve. Dette er et aspekt i min forforståelse jeg finder relevant at udlægge, inddrage og få udfordret på møderne med fædrene.

4.4 Interviewguides og deres rolle

Inden det første møde var jeg ikke helt klar over, hvilken rolle min medbragte interviewguide kunne få eller hvor mange af mine interviewspørgsmål, jeg havde mulighed for at nå igennem. Dette resulterede i en indledende interviewguide, udarbejdet med afsæt i de centrale aspekter i min forforståelse fra ovenstående afsnit, specialets teoretiske grundlag, samt orienterende begreber. Interviewguiden er delt i tre kolonner: 1) Omhandler et bestemt tema, som danner grundlag for 2) orienterende teori og begreber samt forforståelse og nye empiriske pointer. Disse forskningsspørgsmål er operationaliseret til 3) interviewsspørgsmål, der i højere grad skal være let forståelige for informanterne. Grundet mit hermeneutiske perspektiv operationaliserede jeg også interviewspørgsmål på baggrund af min forforståelse.

Foruden min indledende interviewguide (bilag 1), er den anden interviewguide (bilag 2) udarbejdet efter første men før andet møde, og den tredje interviewguide (bilag 3) er udarbejdet efter andet, men før tredje møde. Bilag 1.1 og 2.2 er transskriptionen af hhv. det første og andet møde og bilag 3.3 udgør de feltnoter, jeg noterede på bagkant af det tredje møde. Bilag 3 udgjorde interviewguiden for enkeltmandsinterviewet. Bilag 4.4 er transskriberingen heraf.

Eftersom min rolle under "hvordan jeg har det"-runden var observatør som deltager, anvendte jeg denne mere passive rolle til at lytte og følge op på spørgsmålene, hvis de var relevante (jf. s. 22-23). Denne lyttende passivitet gjorde det muligt for mig at se, hvilke af mine forskningsinteresser fædrene og behandlerne belyste. I min rolle som observatør som deltager blev mine interviewguides en form for observationsguides, der agerede pejlemærke, for hvad fædrene fandt vigtigt at tale om, i oplevelsen og følelserne af deres depressive tendenser. Ved at anvende interviewguiden som observationsguide i begyndelsen af mødet, blev guiden et middel, der gjorde mig "*i stand til at stille de rigtige spørgsmål*" (Szulevics 2015:86). Dette er en af fordelene ved at anvende deltagende observation i kombination med eksempelvis interviews. Med de rigtige spørgsmål som en del af min måde at indtage moderatorrollen kunne jeg både lede samtalen tilbage på et tidligere emne, eller dreje samtalen over på et emne, der var forholdsvist uberørt i samtalen (jf. 22-23).

I takt med at min forforståelse blev udfordret og revurderet, har jeg efter hvert møde videreudviklet på min interview/observationsguide. Med to ugers mellemrum mellem hvert møde var der tid til at lytte til interviewene flere gange, og få noteret mulige empiriske pointer. Disse kunne jeg bringe i spil til næste møde, inden selve udarbejdelsen af analysen. Eksempler på dette kan ses i bilag 2 og 3, hvor nye undersøgelsespointer er blevet noteret med "(empirisk pointe)" eller nye spørgsmål der skal besvares er blevet noteret med "(tilføjet efter [x] møde)".

4.5 Gruppen og fædrenes karakteristika

Antallet af fædre i gruppen varierer, da det afhænger af antallet af fædre, der vil tage imod kommunens hjælp. I starten af den periode hvor jeg var deltagende på fædregruppens møder, var der tre fædre tilknyttet, men undervejs blev der tilknyttet to mere.

Følgende tabel er en oversigt over de deltagende fædres karakteristika.

Navn (alias)	Frank	Peter	Jonas	Emil	Ulrik
Alder	30'erne	30'erne	30'erne	30'erne	40'erne
Beskæftigelse	Fysioterapeut	ph.d-uddannet ved universitet	Elektriker	Pædagog	Leder
Familiekonstellation (alias)	Partner: Helena Barn: Oliver (7 måneder)	Partner: Christina Barn: Aksel (1,5 år)	Partner: Ditte Børn: Julius (6 år), Emma (3 år)	Partner: Anne Børn: Karl og Liva (Tvillinger, 8 måneder)	Partner: Iben Børn: 5 Navnene er gået tabt med lydfilen
Tid tilknyttet gruppen	4 måneder	6 måneder	2 år	Helt ny (Første møde 23/03/2023)	Helt ny (første møde d. 20/4/2023)

Den forforståelse (jf. 16) fædrene har, kan grundet deres forhenværende møder være kontekstuel og influeret af hinandens erfaringer og forståelser, som er delt på tidligere møder i gruppen. Det giver mig dog muligheden for at få indsigt i, hvilke aspekter og følelser af fødselsdepressive tendenser, der førhen har været diskuteret, og som dermed

må være blevet tillagt betydning og mening af fædrene, siden det gentages i samtalen med mig. Desuden får jeg også mulighed for at spørge ind til, hvorfor eksemplet som gengives er tillagt den betydning og mening, som det er. Denne mulighed mener jeg er med til at opnå en tilstrækkelig horisontsammensmeltning og dermed sikre, at jeg fortolker fædrenes mening og tolkning af følelser og oplevelser på en hensigtsmæssig måde (jf. s. 17).

4.6 Etikken før, under og efter gruppemøderne

Jeg har forholdt mig til flere etiske spørgsmål vedrørende mit speciale. Foruden de gængse etiske regler for at anskaffe informanternes informeret samtykke, og sikre dem fortrolighed og anonymitet (Brinkmann 2015:477-478), måtte jeg også være opmærksom på andre mikroetiske problematikker, der beror sig på at *“undgå, at deltagerne på nogen måde lider overlast ved at deltage i et forskningsprojekt.”* (Ibid.:473). Jeg var bevidst om at fædrene havde depressive tendenser, så det var vigtigt at overveje hvordan jeg stillede mine spørgsmål, og hvordan jeg fulgte op på de spørgsmål jeg stillede, så fædrene følte sig hørt og trygge. Desuden var det trygt, at der altid var én behandler til stede, en person de kendte som havde fulgt dem i deres udfordringer.

5. Analysestrategi

Til at analysere spørgsmålene i min problemformulering:

1) *Hvordan oplever og håndterer fædre med fødselsdepressive tendenser følelser og sociale normer i forbindelse med faderskabet?* 2) *Hvad kan fædrene få ud af at deltage i en fædregruppe, med fokus på udfordringer i faderskabet?*

arbejder jeg ud fra en *adaptiv teoretisk* vinkel. Denne tilgang blev udarbejdet af Derek Layder i et forsøg på at gøre op med sondringen af klassisk *induktion og deduktion*, hvortil han argumenterer for at anvende en mere fri forskningstilgang (Layder 1998:26). Layder påpeger dog, at det er hensigtsmæssigt at starte deduktivt, for derefter at vekselvirke mellem deduktion og induktion (Ibid.:38). Konkret for mit projekt har jeg fulgt dette og starter i en deduktiv tilgang med orienterende teori og begreber som pejlemærker efter relevante analytiske pointer. Metodisk og praktisk er både interviewguide og dialogen med fædrene orienteret imod disse begreber. Jeg skal dog i den adaptive tilgang være åben

overfor mønstre i empirien, og her kommer det induktive aspekt til sin ret. Disse kan enten udfordre eller helt afvige fra de orienterende begreber, således at jeg kan supplere med ny teori, der kan forklare empirien, videreudvikle på de allerede anvendte begreber eller lade empirien være den bærende kraft i en analytisk pointe (Ibid.:109).

De orienterende begreber skal være fordelt mellem et *mikrosociologisk* og *makrosociologisk niveau*, da Layder mener at begreberne både skal kunne anvendes til at få indsigt i de undersøgtes handlingsmuligheder og handlinger, og tillige de strukturelle forhold, der omfavner dem (Ibid.:101). Michael Hviid Jacobsen påpeger at de orienterende begreber, ligesom at vekselvirkningen mellem deduktion og induktion, skal balanceres forholdsvis ligeligt (Jacobsen 2012:263). Dette krav synes jeg, at efterkomme hensigtsmæssigt, da teori og orienterende begreber, som udfoldes i 6-6.4, er fordelt i mikrosociologisk individniveau, mikrosociologisk interaktionsniveau og ligeledes et makrosociologisk kulturelt niveau.

Yderligere kan jeg med min hermeneutiske tilgang være mere åben i samtalen med fædrene, og lade samtalen være styrende for den empiri jeg ender med, ligesom at jeg kritisk kan styre samtalen ud fra teoretiske begreber. Dette giver mig en god mulighed for at vekselvirke mellem deduktion og induktion i mødet med fædrene, hvilket resulterer i empiri ladet med en blanding af orienterede teoretiske, samt uventede og teoriudfordrende pointer.

5.1 Kodningsstrategi

Til at kode mit materiale anvendte jeg programmet Nvivo. Med mit deduktive afsæt havde jeg gennem orienterende teori og begreber mulighed for let at datareducere materialet i det Søren Kristiansen kalder *teoristyret kodning* (Kristiansen 2015:485). Kodningen af det første møde rummer derfor flere teoretisk-ladete kodninger end *datastyret kodninger*, men grundet min hermeneutiske tilgang, fandt jeg det velegnet at trække på begge typer af koder i de næste møder. Jeg bevægede mig derfor væk fra det indledende deduktive afsæt, og var mere orienteret imod det som fædrene selv lagde vægt på, hvor vekselvirkningen begyndte mellem deduktion og induktion i den adaptive tilgang.

I kodningsprocessen har jeg dannet forskellige kategorier, hvor koderne af materialet indgår. På baggrund af mine orienterende begreber og teoretiske perspektiver

har jeg dannet kategorier, hvor de indlagte koder relaterer sig til begrebet og teorien. For i højere grad at efterkomme vekselvirkningen mellem deduktion og induktion foretog jeg også *in vivo-kodning*, som kendes fra *grounded theory*, hvor informanternes egne udtryk og ord danner kategorierne (Kristiansen 2015:486). Det er blandt andet her de empiriske koder, jeg udviklede fra møde til møde, er lagt ind.

6. Teori og orienterende begreber

Følgende afsnit omhandler mit teoretiske afsæt i Arlie Russel Hochschild og Frank Furedi. Til at supplere deres teoretiske perspektiver og begreber, inddrager jeg begreber og pointer fra den eksisterende forskning (jf. s. 11). Afslutningsvist for teoriafsnittene indgår en opsamling om samspillet mellem teori og begreber i henhold til problemformuleringen.

6.1 Arlie Russel Hochschild

Arlie Russel Hochschilds følelsesbegreber udgør mit hovedteoretiske afsæt for følelser. Hendes teori om følelser omfatter og rummer nuancerne i, hvor og hvordan følelser opstår, påvirker os og hvordan vi kan håndtere dem. Hochschilds perspektiv er derfor afgørende for en kvalificeret besvarelse af min problemformulering. Ifølge Hochschild er følelser forankret både i de sociale strukturer og i den individuelle aktørs personlighed (Kyed 2017:145). Hochschilds teoretiske kontinuum råder over begreber der anvendes til at få indsigt i aktørers handlemuligheder, og begreber der anvendes til at få indsigt i de strukturelle forhold, der omgiver dem. Hendes teoriapparat fordeler sig dermed hensigtsmæssigt på det mikro- og makrosociologiske plan, der efterstræbes ved brug af adaptiv teori (jf. s. 28). Hochschild mener, at følelser opstår, når individer erfarer verden på en "ny" måde. Denne "nye" måde bryder med individets tidligere erfaringer med en bestemt situation, hvilket aktøren er nødt til at forholde sig til (Kyed 2017:146). Denne pointe er med til at cementere vigtigheden i at undersøge følelserne i forbindelse med at blive far. Det at blive far, hvad enten det er 1. eller 4. barn, kan bryde med tidligere erfaringer i bestemte situationer og dermed fremkalde følelser, som fædre må forholde sig til.

I sin artikel fra 1979 "Emotion Work, Feeling Rules, and Social Structure" udlægger hun to primære måder at beskrive følelser inden for socialpsykologien: en *organismisk* og en

interaktiv (Hochschild 1979:553). Følelser set ud fra den organismiske (egen oversættelse fra *organismic*) måde relaterer sig til følelser fra instinkter eller impulser. Sociale faktorer er kun en del af måden, hvorpå følelser stimuleres eller udtrykkes. De ses ikke som influerende for, hvordan følelser undertrykkes eller fremkaldes, men karakteriseres derimod ved at være uforanderlige og konstante. Hendes eksempel på dette er følelsen af et nys eller at få en hudafskrabning (Ibid.:553-554).

På trods af at Hochschild eksemplificerer følelser i det organismiske perspektiv med et nys eller en hudafskrabning, påpeger hun at sociale faktorer stadig er en del af måden, hvorpå følelser stimuleres eller udtrykkes. De sociale faktorer guider én til at anmærke, fortolke og håndtere følelsen (Ibid.:555). Som jeg forstår dette, kan det betyde at ens reaktion på eksempelvis hudafskrabningen varierer alt afhængig af den sociale kontekst. Konkret for kunne den impulsive følelsesmæssige reaktion, som udtrykkes af fædrene, være afhængig af den sociale kontekst. Eksempelvis formoder jeg at fædrene vil udtrykke deres følelsesmæssige impuls fra babygråd anderledes, hvis de er derhjemme frem for, hvis de befinder sig i et supermarked. Dette begreb giver dermed en kropslig dimension til mit blik på følelsernes vigtighed i fædrene oplevelse af deres depressive tendenser og håndteringen heraf.

Den interaktive måde at beskrive følelser på er i højere grad socialt betinget i forbindelse med social interaktion. Hochschild er særligt inspireret af Goffman og hans perspektiv på de sociale spilleregler for adfærd, der findes inden for sociale interaktioner. Hun afviger fra Goffman, og kritiserer ham for at overse følelserne, som opstår, og som individer må håndtere i forbindelse med sociale interaktioner (Hochschild 1979:557-558). Med den interaktive måde at beskrive følelser på, orienterer jeg mig i min empiri efter følelser eller depressive tendenser, der udspringer fra oplevelser i de sociale interaktioner, fædrene har med babyen, partner, familiemedlemmer, venner, kollegaer eller helt fremmede. De følelser som opleves og håndteres i forbindelse med sociale interaktioner giver tillige indsigt i de følelser som selv oplever og håndtere, men også de *følelsesregler* der omfatter bestemte følelser tilknyttet en situation, og måden hvorpå de må udtrykkes inden for en bestemt *følelseskultur* (Ibid.:551). Følelsesreglerne udgør retningslinjerne for hvorvidt man efterlever de sociale, moralske og etiske normer der er forbundet mellem

følelser og den sociale situation (Ibid.:566). Hochschild opstiller tre dimensioner for denne sømmelighed eller usømmelighed af forholdet mellem følelser og den sociale situation: 1) *klinisk sømmelighed*, der definerer hvad man kan forvente fra normale, sunde personer. 2) *Moralsk sømmelighed*, som definerer det moralsk legitime. 3) *Social-situationel sømmelighed*, der definerer situationens specifikke normer (Kyed 2017:147). I de tre dimensioner for følelsesmæssig sømmelighed, vil individerne i en social kontekst have forskellige rettigheder og pligter at opfylde i forbindelse med deres følelshåndtering. Dette beror sig på at udtrykke en passende *intensitet af følelsen* (at finde balancen mellem ikke at være for vred eller ikke vred nok), *følelsesretning* (at man er trist, når man burde være glad) og *varigheden* af følelsen (om man har følt følelsen for længe eller for lidt) (Hochschild 1979:564). Til at håndhæve disse følelsesregler samt deres rettigheder og pligter anvendes påstande som *regel-påmindelser* (egen oversættelse fra *rule reminders*). Hvis en regel-påmindelse overtrædes eller ignoreres kan man blive sanktioneret af andre for at *føle noget forkert* (egen oversættelse af *mis-feeling*) (ibid.).

Begreberne følelseskultur og følelsesregler samt tilhørende begreber herunder, anvendes i analysen til at forklare, hvordan fædrene muligvis oplever og føler sig underlagt nogle bestemte følelsesregler tilknyttet følelseskulturen for faderskabet. Dette kan have betydning for fædrenes oplevelse med depressive tendenser, hvis de ikke kan efterleve de dimensioner af sømmelighed, rettigheder eller pligter i forbindelse med følelsesreglerne. Begreberne vil også blive brugt til at se på den følelseskultur og de følelsesregler, der er en del af den terapeutiske fædregruppe, min empiri er indsamlet hos.

Afslutningsvis vil min anvendelse af Hochschild også tage udgangspunkt i hendes definition af følelshåndtering - et centralt aspekt i problemformuleringen. Hochschild har defineret følelshåndtering i privatlivet som *emotional work*, og i dette arbejde indgår både *overfladespil* (*surface acting*) samt *dybdespil* (*deep acting*) (Hochschild 1979:558). Overfladespillet ses typisk i hverdagslivets interaktioner, hvor man skal efterleve og performe de følelser som følelsesreglerne foreskriver inden for en given social situation, og på denne måde undgå at blive mødt af sanktioner for følelsesmæssig usømmelighed (ibid.).

Dybdespillet foregår derimod mere internt i aktøren, hvor vedkommende forsøger at skabe, ændre graden af eller helt undertrykke følelser, de faktisk føler i en bestemt situation. Dette følelsesarbejde handler om indsatsen aktøren gør i forsøget på at skabe, ændre eller undertrykke følelser, hvorfor der ikke er fokus på selve resultatet. Ifølge Hochschild er forfejlede forsøg på følelsesmæssig dybdespil stadig en indikation på, hvilke følelser og følelsesudtryk der skal stræbes efter (Ibid.:561).

Hun opstiller tre teknikker til at udføre dybdespil: 1) *Kognitivt*, hvor man anvender et *perspektivskifte* for at se situationen på en ny måde, og derved tilpasser uhensigtsmæssige følelser til hensigtsmæssige følelser i den følelseskultur situationen finder sted i, 2) *Kropsligt*, hvor man med fysiske virkemidler påvirker sine følelser i den hensigtsmæssige retning og 3) *Ekspressive teknikker*, hvor man ved at ændre sine udtryksformer for en følelse, mærker et skifte i den indre følelse (smile selvom man er trist for at få det bedre). Hochschild skiller nummer to og tre ved at definerer nummer to som udelukkende kropsligt forankret, hvor nummer tre handler om at aktøren forsøger at ændre sin uønskede følelse ved at anvende en typisk udtryksform fra den ønskede følelse (Ibid.:562).

Overflade- og dybdespil anvender jeg som begreber til at pege mig i retning af de konkrete håndteringsstrategier som fædre udøver for at håndtere deres depressive tendenser i forbindelse med oplevelser og følelser i faderskabet. De kan give mig indsigt i, hvordan de undgår sociale sanktioner ved at performe et passende overfladespil, men også hvordan de i et dybdespil transformerer følelser der er uønskede i sociale kontekster inden for faderskabets følelseskultur- og regler.

6.2 Frank Furedi

Frank Furedi har skrevet bogen "Why ignoring the Experts may be best for your child" (2001/2008) - på dansk kaldet "Forældrefælden: Den unødvendige bekymring" (2002). I bogen bygger han videre på flere af hans vigtigste bidrag fra andre bøger og relaterer dem til de specifikke følelsesmæssige problemstillinger, der opstår i det moderne forældreskab (Jacobsen 2017:348).

Furedi påpeger en *frygtkultur* i samfundet. Frygtkulturen gennemsyrrer forældreskabet, hvor forældrene konstant belejres og overbebyrdes med bekymringer om deres børns

sikkerhed, tryghed, normalitet og udvikling (Ibid.). Denne belejring sker gennem brugen af opdragelsesbøger, pjecer, kurser og hjemmesider på internettet, der alle - nogle på samme, nogle på forskellige måder - tilbyder viden og forslag til, hvordan man skaber et godt barn (Furedi 2001:57). Det medfører også, at alle valg der foretages omkring børn og babyer, det være sig lige fra amning til legemetoder bliver sat til debat. Tillige skabes der også en norm for, hvad børn bør eller skal kunne. Forældre er nødt til konstant at overveje deres valg for også at kunne forsvare dem, men det skaber en grundlæggende følelse af *usikkerhed* i forældrene og medfører en generel *mangel på selvtillid* (ibid.:32). Usikkerhed og manglende selvtillid er relevante begreber at orientere sig efter i analysen af min empiri. Det vil bidrage med viden om, hvordan denne usikkerhed og manglende selvtillid kommer til udtryk hos fædre med depressive tendenser i forbindelse med faderskabet.

I kraft af frygtkulturen italesætter Frank Furedi en myte, der tilsyneladende præger det moderne forældreskab: *myten om det sårbare barn*. Frygtkulturen har skabt en paranoid forældretil, og man ser i dag spæd- og småbørn som meget sårbare og uhyre modtagelige over for forældrenes indflydelse. I denne myte indgår to gensidige perspektiver: en forestillet *infantildeterminisme* og en forestillet *forældredeterminisme*. I forestillingen om infantildeterminisme er man, i samfundet, overbevist om at oplevelser i den helt tidlige barndom bestemmer retningen af den fremtidige udvikling hos barnet. Ved denne forestilling er man fuldstændig blind for børns naturlige modstandsdygtighed i forbindelse med eksempelvis negative oplevelser. I forestillingen om forældredeterminisme er man overbevist om at forældrenes indflydelse bestemmer børnenes fremtidige skæbne. Denne forestilling medfører et urealistisk pres på forældrene, da en negativ stimuli vil have indflydelse på resten af barnets liv (Furedi 2001:57). Forestillingerne om infantil- og forældredeterminisme skaber, ifølge Furedi, en fejlfri forældrekultur, "*da børns oplevelser i de første leveår ikke kan gøres om, kan forældre ikke tillade sig at fejle. Konsekvenserne af dårlig omsorg for det spæde barn kan ikke rettes op på et senere tidspunkt.*" (Ibid.:78).

Infantil- og forældredeterminisme giver mig et blik for, hvordan fædre forsøger at leve op til bestemte krav i deres rolle som far for at give deres børn en hensigtsmæssig fremtid.

Jeg antager, at negative følelser såsom utilstrækkelighed og skyld kan forekomme, hvis fædre ikke oplever at have den korrekte indflydelse på deres børn.

Afslutningsvist for Furedi, mener han, at forældre besidder en *forældreidentitet*, som formes af to primære sammenligningstendenser: *Sammenligning af andre forældre med sig selv* og *sammenligning af andre børns færdigheder med sit eget* (Ibid.:142).

Fædre med depressive tendenser i deres faderskab vil højst tænkeligt sammenligne sig selv og deres barn med andre og se sig som de mindreværdige i den sammenligning. På baggrund af sammenligningstendenserne kan forældreidentiteten for fædre muligvis anskues som et minus ved deres hele selv. Sammenligningstendenserne i forældreskabet, samt de følelsesmæssige resultater kan derfor spille en rolle i besvarelsen af min problemformulering, hvorfor de er relevante at inddrage som orienterende begreber til analysen.

6.3 Begreber fra indledningen

Følgende begreber inddrages, da jeg finder dem relevante i min besvarelse af problemformuleringen. Nogle af begreberne er dog brøkdeler af større teoretiske perspektiver eller antagelser, men kan stadig anvendes som begreb for sig selv.

Det første begreb er *forældredannelsesprocessen*. I forældredannelsesprocessen indgår tre spor:

“a) bearbejdning af erfaringer med omsorg i ens egen opvækst og liv, b) udvikling og bearbejdning af indre billeder af forestillinger om barnet, og c) tanker og følelser om det at blive forældre, have ansvaret, relationen til barnet, forandringer i livet osv”

- (Madsen 2018:23)

For hver af de tre spor kan forekomme komplikationer, eksempelvis hvis faren har svært ved at bearbejde problemer fra egen barndom, at de indre forestillinger om livet med barn ikke blev indfriet eller at det er svært at leve op til tanker og idéer om sig selv som far (jf. s. 6). Måden jeg anvender komplikationerne i forældredannelsesprocessen tager størst udgangspunkt i spor b og c. Jeg anvender sporene og deres komplikationer til at undersøge forestillinger til livet med barn og sig selv som far, og lige så vigtigt: hvorfor netop er disse forestillinger og forventninger, der har fyldt hos fædre. Jeg antager at

nogle af de depressive tendenser, de har i forbindelse med faderskabet udspringer af skævvredne forestillinger og forventninger, hvorfor det også kan have betydning for deres oplevelser og følelser af at blive og være fædre.

Et andet begreb jeg ønsker at inddrage er David A. Karps *identitetsproces*, hvor en depressionsramt må redefinere sit selv (jf. s. 11). Hvor forældredannelsesprocessen omhandler en definering af sig selv som far, bidrager Karps identitetsproces for depression med et blik for den redefinering af sig selv som person. På trods af at fædre oplever depressive tendenser i forbindelse med deres faderskab, kan jeg med Karps identitetsproces være opmærksom på andre aspekter af fædrenes identitet, som muligvis udfordres af deres identitet som far. Derudover beretter Karp, at depression som følelse også ledsages af andre følelser såsom *angst*, *fangenskab* og *skam*. På baggrund af dette, vil jeg være opmærksom på følelser, fædre kan opleve i forbindelse med deres depressive tendenser i faderskabet, men som ikke er udprægede depressive. I mit analytiske arbejde supplerer jeg dette følelsesspektrum ved også at orientere mig mod følelserne fundet i litteraturreviewet om fødselsdepression blandt fædre af Davenport et al. (jf. s. 14). Dermed er jeg også opmærksom på empiriske udtryk for følelser som stress, magtesløshed og utilstrækkelighed.

De sidste to begreber er *det intense forældreskab* og *det involverede faderskab*. Det intense forældreskab omhandler kravet om at investere sin energi, tid og materielle ressourcer i barnet (jf. s. 8). Jeg bruger det involverede faderskab på samme måde i min orientering af min empiri. For det involverede faderskab er det dog ikke kun selve energien, tiden eller de materielle ressourcer, man investerer som far, der gør, at man kan anses som en god far. Det er i lige så høj grad, måden investeringen foregår på. I det involverede faderskab er måden fædre skal investere deres energi og tid underlagt et ideal om at være på en omsorgsgivende og emotionelt tilstedeværende måde (jf. s. 10). Jeg tror ikke nødvendigvis at fædre i fædregruppen er mislykkedes med at efterleve disse krav. Jeg forestiller mig dog, at fædre har svært ved at se, at de er lykkedes med at efterleve kravene. Kombinationen af disse begreber gør, at jeg er opmærksom på, hvilken følelsesmæssig konsekvens det har haft for fædre, at de ikke følte at de levede op til kravene.

6.4 Samspillet i teori- og begrebsapparatet

Jeg argumenterer for, at begreberne fra hhv. Arlie Hochschild, Frank Furedi og den eksisterende forskning er velegnede i samspil til at undersøge problemformuleringen:

1) Hvordan oplever og håndterer fædre med fødselsdepressive tendenser følelser og sociale normer i forbindelse med faderskabet? 2) Hvad kan fædrene få ud af at deltage i en fædregruppe, med fokus på udfordringer i faderskabet?

Furedis begreber (jf. s. 33) og begreberne det intensive forældreskab, samt involverede faderskab, er med til at give mig indsigt i de sociale normer, der omkranser forældreskabet og dermed faderskabet, og som fædrene må forholde sig til, føle på og håndterer. De følelser fædrene oplever på baggrund af de sociale normer, har jeg mulighed for at forstå og forklare med brugen af Hochschilds begreber om følelseskulturer og følelsesregler samt følelsernes sømmelighed i klinisk, moralsk og social-situationel kontekst. Generelt udgør Hochschilds emotionssociologiske perspektiv fundamentet for min anvendelse og undersøgelse af fædrenes følelser i forbindelse med deres depressive tendenser. Foruden følelseskulturer- og regler, bruger jeg Hochschild til at skelne følelser i to forståelser. Det første er et organismisk aspekt, hvor kropslige sensationer og impulser er udtryk for følelser og det andet er interaktivt, hvor følelserne udspringer i forbindelse med sociale interaktioner eller relationer.

Begreber som forældredannelsesprocessens komplikationer af Svend Aage Madsen og depressionens identitetsproces af David A. Karp anvendes til at undersøge, hvordan fædrenes identitet og deres følelsesmæssige liv påvirker deres oplevelser og følelser i faderskabet.

Til at besvare problemformuleringen har jeg dermed teori og begreber, der orienterer sig mod de forskellige aspekter og nuancer i problemformuleringen: Hochschilds emotionssociologiske perspektiv til forklaring af fædrenes følelser og følelsesmæssige håndtering, Furedis perspektiv, sammen med det intense forældreskab og involveret faderskab til at forklare de sociale normer, som fædrene oplever at skulle efterleve, og som formodningsvist igangsætter følelser. Afslutningsvist forældredannelsesprocessens komplikationer og depressionens identitetsproces til at forklare hvordan de depressive

tendenser blandt fædre påvirker deres identitet og dermed oplevelser og følelser i faderskabet.

7. Analyse

Følgende analyse vil forsøge at besvare problemformuleringen:

1) Hvordan oplever og håndterer fædre med fødselsdepressive tendenser følelser og sociale normer i forbindelse med faderskabet? 2) Hvad kan fædre få ud af at deltage i en fædregruppe, med fokus på udfordringer i faderskabet?

Analysen struktureres med udgangspunkt i problemformuleringen, så følelserne, oplevelserne og håndteringen heraf analyseres først. Efterfølgende analyserer jeg, hvad fædre har fået ud af at deltage i den terapeutiske fædregruppe.

7.1 Del 1:

Følelserne som fædre italesætter er mange og forskellige, ligesom at nogle fylder mere end andre. Jeg har valgt de følelser, jeg tolker som værende de mest betydningsfulde. Dette gælder både følelser som i kodningsmaterialet fylder meget, fordi vi nåede at snakke meget om dem, men samtidigt også følelser, hvor de, de få gange vi fik talt om dem, virkede til at have stor betydning for fædre.

Afsnit 7.1.1 omhandler to følelser, der er nært beslægtede - angst og frygt. Fædre udtrykte ofte frygt og angst i forbindelse med barnets udvikling eller for deres egen tilstrækkelighed som far. Afsnit 7.1.2 handler om stress. I dette afsnit ser jeg nærmere på, hvad der stresser fædre, og analyserer ligeledes, hvorfor følelsen af stress fylder så meget hos dem. I afsnit 7.1.3 ser jeg på følelsen af selvbebrejdelse og hvad der forårsager denne. Afsnit 7.1.4 omhandler depressionsfølelsen, og hvad det har betydning for fædrenes selvbillede, når følelsen af depression opstår. Afsnit 7.1.5 er en opsamling, hvor jeg analyserer hvad følelser som angst/frygt, stress og selvbebrejdelse har af betydning for fædrenes depressive tendenser, der påvirker oplevelsen, følelsen og håndteringen af faderskabet.

7.1.1 "Jeg er hele tiden bekymret, det er sygt" - angst og frygt

Bekymringer og bange anelser fylder meget på møderne. Som det kommer udtryk i flere af afsnittets citater, omtaler fædre disse bekymringer som dumme eller irrationelle, hvorfor jeg anser disse bekymringer og bange anelser som et udtryk for følelsen af *angst*. De bekymringer og bange anelser, fædre konkret kan fortælle årsagen til, tolker jeg som følelsen af *frygt*. Følelsen af angst og frygt er de følelser, der fylder mest for Emil og Frank. Kropsligt mærker Frank angsten på følgende måde:

"Man kan også være bekymret for hovedformen, så må vi hellere til fyssen, og få kigget på ham, og få noget guidning i forhold til, hvordan vi kan gøre det her, så det ikke bliver værre, og det kan blive bedre, men det var åbenbart ikke det store problem, men når man bliver lidt, sådan får lidt tunnelsyn på nogle ting og man bare lidt, og man kommer op i det der alarmberedskab" (Bilag 1.1: 16)

Frank oplever en form for tunnelsyn, når han bliver frygt, og det bringer ham i alarmberedskab. Hvad dette alarmberedskab indebærer uddyber han ikke, men et citat fra Emil konkretiserer hvad dette alarmberedskab kan indebære:

"Altså det er sjovt jo, jeg arbejder med folkeskolebørn, sæt mig foran 25 folkeskolebørn og jeg vil kunne underholde dem alle sammen, jeg sidder med to babyer derhjemme og sveder, det er sådan åh nej, nu græder den ene lige om lidt, hvad gør jeg så. Det er så dumt." (Bilag 2.2: 23).

I citaterne kan det ses, hvordan dette alarmberedskab kan aktiveres på forskellige måder. Aktiveringen kan opstå af angsten for at babyen enten fejler noget, f.eks. en skæv hovedform eller en mulig situation, hvor man er nødt til at håndtere et grædende barn. Udover hovedformen, udtrykker Frank også frygt for om Oliver får nok næring, hvornår han skal større portioner, om han får rød numse, muskelsygdomme m.m (Bilag 1.1: 1, 2 14 & 18). Denne overordnede frygt for Olivers velvære satte sig for alvor fast på baggrund af et forløb med reflux og kolik:

"Altså pga. det var et hårdt forløb [At hans søn græd meget pga. reflux og kolik] blev jeg sådan meget årvågen, og det betød så bare, at selvom jeg ikke havde ham, så drømte jeg, at jeg havde ham, også vågnede jeg op, for eksempel, en af

gangene der vågnede jeg op fordi jeg troede at han lå på brystkassen og vi væltede ud over sofaen, forhelvede men, jeg kunne lige falde i søvn, også vågner jeg op fordi jeg drømte det der.

[Pause]

Frank: Pisse irriterende, men også fordi man sådan meget, PTSD-agtigt, fordi man vågner hele tiden og er sådan lidt semi-alert faktisk.” (Bilag 2.2: 4)

I Franks tilfælde bliver den kropslige sensation af alarmberedskabet et ekspressivt udtryk af opvågninger og årvågenhed. Franks frygt udspringer tilsyneladende både fra situationer, der foregår roligt, men som kan have negative årsager eller følger (frygt for at overse en ble med afføring, der kan give rød numse, muskelsygdomme eller næringsmængder), men også af kendte årsager, som derimod foregår i urolige situationer (voldsom gråd fra kolik og reflux). Oliver er begyndt at lave kløjeslyde under måltiderne derhjemme, hvilket gør at Frank frygter at han kvæles (Bilag 1.1: side 3). For at håndtere denne frygt i situationen anvender Frank et perspektivskifte, hvor han minder sig selv om, at han og Helena kan førstehjælp til børn, grundet tidligere og nuværende erhverv, hvis nu Oliver reelt set skulle opleve at blive kvalt i sin mad. I forbindelse med perspektivskiftet trækker Frank kompetencer fra arbejdet ind i privatlivet, hvilket nedtoner hans frygt (Ibid.). Emil italesætter også, at han er vant til at håndtere mange børn på én gang, men formår ikke at bruge dette som et perspektivskifte i forsøget på at transformere frygten til en behageligere følelse. Følelsen af frygt er allestedsværende, når Emil tænker på sine børn, og jeg tolker, at det netop denne oplevelse af frygten konstituerer en følelse af angst. Som Emil indikerer i nedenstående citat, er han hele tiden bekymret for, om der sker hans babyer noget. I forbindelse med en situation, der ifølge ham, bringer hans datter i fare reagerer han på følgende måde:

“Jeg har aldrig været så bekymret, som efter jeg er blevet far . Jeg er hele tiden bekymret, og det er sygt (...)

Lucas: Hvad er det, der bekymrer dig, altså hvad er det, du bliver bekymret over?

Emil: At der sker dem noget, Åh nej, nu vender de forkert, og jeg ville være sådan, jeg er jo selv pædagog, jeg har jo, helt vant til at omgås børn, og jeg kan sagtens sidde og sige, jaer de er helt oppe i trætoppene, det er så fint, prøv at hør, det kan

de klare, det har de gjort 30 gange, det kan de bedre end jeg kan, nu har jeg min datter, og der sker ingenting, men hun kommer under kommoden, og jeg sidder nej, nej, nej, jeg skal have hende ud, for nu banker hun hovedet op i under kommoden. Det sker der jo ingenting ved, men der går den der ild i mig, nu skal jeg gøre noget, og det er jo forfærdeligt, jeg skal jo stoppe, men jeg kan mærke. Sådan nogle bekymringer har jeg aldrig haft.” (Bilag 2.2: 10-11)

Emil oplever både en situation, der for ham er urolig, og kan give en negativ følge, hvis datteren kommer til skade. Dette medfører en trang til at handle på den ild, som opstår i ham. Med afsæt i citaterne kan det tolkes, at angst og frygt som følelser i forhold til barnet kan vise sig ekspressivt i situationer, der tilsyneladende både opfattes som akut farlige (datteren under bordet), farlige på lang sigt (angst for muskelsygdomme og næring), samt ufarlige, men ubehagelige at opleve (intens gråd over reflux og kolik). Frank fortæller dog, at gråden også begyndte at give ham angst omkring Olivers opfattelse af Frank som far:

“Frank: Altså noget det første jeg spurgte sundhedsplejersken om, det var om, det her påvirkede tilknytningen, fordi jeg var bange for at hans smerte ville koble op på min trøst, at det var mig han så, når han var ked af det, at det var mig, der var årsagen til det her. Det er jo naturligt, at se, det som er i nærheden, når man har smerte, er en del af årsagen til smerten.

Lucas: Så du tænker, at du blev en del af årsagen til hans smerte?

Frank: Lige præcis, direkte kobling mellem min trøst og hans smerte. Det var jeg utrolig bange for. Men altså, det har jo ikke påvirket ham.” (Bilag 1.1: 6)

For Frank bliver angsten dermed en følelse, der kan opstå på baggrund af hans relation og håndtering af de sociale interaktioner han har med Oliver. I citatet ses Franks forsøg på at trøste Oliver som en social situation, der ikke giver det resultat, Frank håber på, som er at Oliver finder ro hos ham.

Årsagen til at jeg anser at fædrene vekselvirker mellem at føle angst og frygt, finder jeg ved at trække på Rollo Mays perspektiv, udlagt af Anders Dræby Sørensen i “Hverdagslivets følelser” (2015) til at forklare de sensationer og ekspressive handlinger, fædrene føler og reagerer på i forbindelse med angsten og frygten. May skelner angst fra frygt, hvor frygt er en oplevelse af en specifik trussel. Angst er derimod en mere

dybtliggende følelse, der indeholder centrale erfaringer af uvished, og opleves som en trussel mod ens fysiske sikkerhed for livet eller den psykiske sikkerhed for ens identitet (Sørensen 2015:124&125). Yderligere anvender May begrebet *neurotisk angst*, som skal forstås som en overdreven reaktion på en urealistisk oplevet trussel i hverdagen. I forbindelse med neurotisk angst vil kropslige angstsymptomer opstå, såsom hjertebanken, anspændthed og nervøsitet, hvorfor May er hensigtsmæssig i forklaringen af fædrenes organismiske angstreaktion (ibid.).

På baggrund af forældres relation til deres børn, formoder jeg ,at denne angst for egen fysiske og psykiske sikkerhed, kan opstå, hvis der er tale om ens børns fysiske og psykiske sikkerhed. Med afsæt i Mays perspektiv på angst og frygt, og min egen perspektivering på forholdet mellem forældre og børn, argumenterer jeg for at fædrene oplever denne angst som neurotisk.

Dette baseres på de kropslige sensationer fædrene oplever i forbindelse med deres angst, hvor det føles som at være i alarmberedskab, som om der er ild i dem, og at de får svedeture. Udtryk som jeg mener kan sidestilles med anspændthed og nervøsitet. For at understøtte pointen om at fædrenes kropslige sensationer er forbundet med angst, vil jeg pointere, at fædrene selv italesætter, hvordan de i retrospektiv, godt kan se at deres reaktioner er overdrevne, og at truslen dermed ikke var så realistisk, som den virkede: Emil, der hele tiden er angst for hans børns fysiske sikkerhed, at "*der sker hans børn noget*", og Frank, der er angst for hvordan hans identitet som far påvirkes af hans mislykkede trøst af Oliver.

Yderligere fortæller Frank, at han sætter store krav til sig selv som far, fordi det at få et barn er så stor en ting:

"Også fordi du føler kravene er blevet større, indsatsen er blevet større. Altså hvis ikke man gør det godt nok, så dør baby, sådan har man det jo nærmest hele tiden over småting og ligegyldige ting, ting der ikke betyder så meget." (Bilag 1.1: 13).

På selve mødet bliver "*så dør baby*" sagt med en snert af ironi, men med de andre citater fra Frank, jeg har inddraget i dette afsnit, er det alligevel værd at hæfte sig ved. Frank oplever tilsyneladende angst for Oliveres velvære, i kraft af risikoen, ved at Frank ikke selv

formår at leve op til kravene, han sætter til sig selv som far. For Emil har det føltes sygeligt, at være så påvirket af bekymringerne:

"(...) jeg har aldrig været så bekymret som efter jeg blev far. Jeg er hele tiden bekymret, og det er sygt, fordi jeg ved godt, jeg kan godt sige til mig selv bagefter, kigge mig i spejlet og sige "nej ved du hvad, der er ikke noget, nej ved du hvad, der sker sgu nok ikke noget" men tanken er der hele tiden" (Bilag 2.2: 10)

At Franks angst kan sættes i relation til hans krav til sig selv som far, er en pointe, der også er værd at udfolde med afsæt i begrebet det involverede faderskab (jf. s. 35). Flere af Franks anvendte citater indikerer, at hvis ikke han gør det godt nok, omkring både store og små ting, så har han fejlet som far og jeg tolker, at han ønsker at efterleve de krav, der er til den involverede far. Denne fortolkning kommer med afsæt i fundene fra Eddy et al, som konkluderer, at fædre med fødselsdepression har svært ved at leve op til de kønslige forventninger til faderskabet (jf. s. 13). Angsten som følelse fremkaldes i Frank, når han ikke formår at efterleve disse krav, da han er overbevist om, at hvis ikke kravene efterleves, så dør baby. Frygten for at påvirke barnets fremtid negativt nager i fædrene, og kan opleves som angst, da de bliver usikre på deres identitet som far ved ikke at kunne præstere tilstrækkelig trøst eller, som for Peter, ikke at kunne overskue sit barn (Bilag 2.2: 8).

Opsummerende for dette afsnit opstår angst og frygt i situationer og relationer til barnet, hvilket forårsager kropslige sensationer som svedeture, og oplevelsen af at være i alarmberedskab. Til at forklare angst og frygt i forbindelse med disse eksempler anvendte jeg Mays perspektiv samt forståelsen af det involverede faderskab. Fædrene er urealistisk bange for, at negative oplevelser har determinerende påvirkning af deres babys udvikling. Disse følelser gør at fædrene frygter at deres børn fejler noget eller kommer til skade, hvilket fremkalder angsten for barnets generelle sikkerhed, samt farens egen identitet som far. I forsøget på at håndtere frygt og angst, anvender fædrene dybdespil i form af perspektivskifte (jf. s. 32). Til at udføre dette perspektivskifte, trækker fædrene kompetencer ind fra arbejdslivet, i et forsøg på at transformere angsten eller frygten om til en ro og følelse af sikkerhed i situationerne.

Som afsluttende eksempel inddrages Frank:

(...). Man tænker jo årgh, nu har jeg ikke fået leget med ham i 5 minutter, pis. Nu bliver han, nu er han endnu længere bagud end han allerede var. (Bilag 1.1: 13)

Ifølge Frank, vil Oliver falde bagud i sin udvikling, hvis ikke han stimuleres konstant.

Denne bekymring udtrykker Frank flere gange i interviewet (Bilag 1.1: 6, 7 & 13). I det anvendte citat udtrykkes to essentielle følelser som oplevelsen af infantil-determinismen kan medføre. Frygten for hvert lille øjeblik, hvor man oplever at fejle, vil påvirke barnet negativt, og i forsøget på at være ufejlbarlig ender man som far tilsyneladende blot med at blive stresset.

7.1.2 “Jeg har ikke tid til at være trist og være ked af det” - stress

Anders Sørensen skriver i “Hverdagslivets følelser”:

“Såfremt vi over længere tid oplever en trussel eller lignende psykisk belastning, som vi hverken kan flygte fra eller gå til angreb på, kan vi udvikle stress.” (Sørensen 2015:130).

Med afsæt i både udtalelserne fra fædrene og mine teoretiske appliceringer fra ovenstående afsnit, antager jeg at fædrene på forskellige måder og ved forskellige lejligheder har følt sig truet over en længere periode, hvormed de har kunnet opleve og føle at blive stressede. Det omfattende litteraturreview fra Davenport et al. konkluderede at stress var en følelse som, fødselsdepressionsramte fædre havde udtrykt, var intenst til stede (jf. s. 35). Følelsen af stress kan tilsyneladende, i forbindelse med depressive tendenser i faderskabet, fremkaldes i andre sfærer:

“Ulrik (den nye far) fortæller at han fik en kraftig stressreaktion i forbindelse med sit 3. barn (han og den nuværende kones 1. fællesbarn). Han var allerede begyndt at mærke stressen via arbejdet (...) Det første han tænkte på, når han stod op var arbejde, og det sidste han tænkte på, da han gik i seng var arbejde. Da han og hans kone får deres første fællesbarn bliver livet for meget for Ulrik. Han tager op i familiens sommerhus ikke mange uger efter at barnet er født. Her tilbringes de

næste 14 dage, hvor han, som han fortalte "sover, skider... og spiser ind imellem" (...)." (Bilag 3.3: 1).

I eksemplet med Ulrik opstår følelsen af stress i en anden sfære end faderskabet: arbejdslivet. Ulrik stresses og presses i arbejdslivet i en sådan grad, at da han bliver far, overgår disse følelser til privatlivet. Herefter er Ulrik nødt til at trække sig fra begge sfærer. Ulriks oplevelse er tilsyneladende resultatet af en lang række *akutte stress situationer* fra arbejdslivet, der udløser en *kronisk stressbelastning*, da han også skal forholde sig til en nyfødt baby. Det bliver simpelthen for meget at forholde sig til. Frank giver et konkret hverdagseksempel på, hvordan vedvarende oplevelse af akut stress sætter sig i hans adfærd:

"Altså det var sådan, at det var fast døgnritual, at når jeg kom hjem, så gik jeg igang med at lave mad, mens han hylede og skreg, i vildensky og ulykkelig. Og jeg stressede og stressede, bare som om, at jeg prøvede at skrue helt op for varmen, for at ryste mere, ryste mere, ryste mere, for at det skulle gå stærkere med maden. Og så snart jeg var færdig med maden, smed jeg den ned på en tallerken, gav den ene til Helena, lod den anden ligge, også tog jeg ham (...)." (Bilag 1.1: 5).

I Franks citat ser vi altså, hvordan han som far kommer hjem til en stresset situation og må tage over. Situationens følelser smitter af på ham og han indoptager stressen, der påvirker måden han laver mad på. Frank beskriver dette som et døgnritual, og denne vedvarende form for akut stress tolker jeg transformerer sig til kronisk stress. Hvor Ulriks stressbelastning ender med at gøre hans tilværelse grå og tom (Bilag 3.3: 1), opleves Franks stressbelastning som en frarøvelse af tiden til at kunne føle andet:

"Jeg har ikke tid til at være trist og være ked af det, når man har to personer, der er afhængige af én, plus jeg havde også arbejde. Kæft det var hårdt, at være på arbejde. Sjovt nok." (Bilag 1.1: 10)

Det er fra dette citat, jeg tolker, at Franks akutte stress, fra eksempelvis hjemkomsten fra arbejde og madlavningen, sætter sig som kronisk stress, da han tilsyneladende oplever tid som en mangelvare, og derfor ikke kan stoppe op. Fædrenes udtryk for stress er varierende, og jeg finder det relevant at inddrage Charlotte Blochs tre typer af

stressoplevelser til at forklare nuancerne i de stressudtryk Frank og Ulrik oplever: 1) *Kamp-oplevelsen*, når denne type stress oplevelses vil man bl.a. have et øget handletempo, en viljemæssig koncentration, aggression, anspændthed og målrettethed samt en oplevelse af verden som modstand. 2) *Kogen over-oplevelsen*, der bl.a. karakteriseres ved en fokusering på anticiperede krav, uafsluttede opgaver, kaosoplevelser, angstoplevelse og aggression. 3) *Blokerings-oplevelse*, hvor de anticiperede krav bl.a. virker uoverskuelige og handlingslammende, samt oplevelser af tanketomhed, utilstrækkelighedsfølelse, skam og skyldfølelse (Keller 2015:48-52). Bloch opstiller disse som oplevelser på akut stress, men med de empiriske fund, argumenterer jeg for at hendes begreber også kan anvendes til at forstå konkrete oplevelser i forbindelse med at føle sig kronisk stresset.

Jeg tolker, at det er kamp-oplevelsen som Frank oplever. Han fortæller om, hvordan han skruer blusset helt op og ryster panden så meget han kan, for at undgå maden brænder på, samtidig med at den bliver hurtigt færdig. Desuden smider han maden på tallerkenen, han lægger den tilsyneladende ikke. Frank, der normalt nyder og finder ro ved at kokkerere (Bilag 2.2: 26), må øge og målrette sit handletempo så han kan blive så hurtigt færdig med maden som muligt. Tillige udtrykker han også en mangel på tid - specifikt tid til at være ked af det eller trist. Hans kamp med og oplevelsen af modstand er dermed ikke en fysisk genstand, men nærmere en fysisk lov - at tiden går. Uoverskueligheden og handlingslammelsen rammer Ulrik i sin blokerings-oplevelse, og som på sin sommerhustur døjer med skam og tanketomhed (Bilag 3.3: 1).

For at supplere Frank og Ulriks oplevelser inddrager jeg et citat fra Peter. Dette gør jeg da citatet giver indsigt i de anticiperede krav, som jeg ser qua begrebet involverede faderskab (jf. s. 35).

"Peter: Det er jo også at det med barselsperioden er en speciel periode, fordi at kæresten jo, altså i princippet arbejder hjemme, og du arbejder ikke hjemme, også kommer man hjem, (...) også kommer man hjem og er helt bombet i hovedet, medmindre man lige har trukket stikket engang imellem. Også står man der og skal på arbejde igen, for arbejdet stopper ikke, det er bare noget nyt arbejde, du får, når du kommer hjem." (Bilag 2.2: 25-26)

Peter indikerer, at man skal være omsorgsgivende eller følelsesmæssigt involveret, når man kommer hjem fra arbejde. Frank og Ulriks reaktion på stress tolker jeg som en reaktion på at efterleve de anticiperede krav, der er til en involveret far, hvor Frank kæmper i sit forsøg på dette, mens Ulrik mentalt blokeres og må trække sig.

Endvidere udtaler Frank at stress også fremkaldes som et resultat af sociale interaktioner:

"(...) jeg kan da huske på et tidspunkt så snakkede jeg med en kollega på arbejdet, hvor jeg siger "Han græder så meget", "Ja det gør børn", "Jamen han græder så mange timer!" "Jamen det gør børn, sådan er børn", (...) Og det eneste jeg hørte fra folk var, at det gør børn jo. Kæft det var stressende." (Bilag 1.1: 11).

Med afsæt i Franks interaktion med sin kollega, tolker jeg, at der i forbindelse med faderskabet er nogle bestemte følelsesregler (jf. s. 31). Kollegaen siger, at det er helt normalt meget gråd. Det er i Hochschilds forstand klinisk sømmelighed, at opleve at babyer græder meget, men ikke mere end det. På denne måde agerer kollegaen dermed regel-påmindelse i situationen (jf. s. 31). Franks forsøg på at udtrykke sig om, at det hårdt eller svært, bliver derfor ikke mødt med hverken sympati eller empati, da han blot efterlever de følelsesregler, der er i forbindelse med at være far. Det indikerer også, at følelsen af at det er hårdt er en følelse, der gerne må føles, men når den italesættes, så har den der føler det også opbrugt rettigheden til stadig at føle det. På denne måde er regel-påmindelsen en håndhævelse af reglen for følelsens varighed og intensitet. Frank er uforstående over for reglen og stresses muligvis, da han ikke føler sig forstået og oplever at kolliderer med følelsesreglen.

Yderligere er der tendens til at den angst, som Frank blandt andet italesatte omkring sin søns udvikling (jf. s. 42), også udvikler sig til en form for stress, når han begynder at sammenligne Oliver med andre børn:

"Frank: (...) nogle gange bliver jeg stresset over, fordi Helena nogle gange snakker, hun følger jo forskellige familier og børn på instagram, også kan jeg godt blive stresset over, at "nå det her barn som kun er 3 uger ældre, hun er begyndt at rejse sig og tage fat i ting" årgh, det stresser mig. Jeg er bange for at han ikke slår til motorisk, (...) det kan jeg mærke stresser mig, det burde være mig. Det burde jeg kunne hjælpe ham med." (Bilag 1.1: 20).

Som jeg ser det, er der en dobbelthed i Franks stress. På den ene side stresser det Frank, at der er andre børn, der udvikler sig hurtigere end hans søn, og på den anden side stresser det ham, at han ikke kan hjælpe sin søn med noget, der betyder meget for Frank som fysioterapeut. Begge sider af stressfølelsen omhandler Franks forældreidentitet, som er bundet op på sammenligningen af eget barn med andre børn og forældredeterminismen (jf. s. 33). Det er Franks partner Helena, der udpeger sammenligningerne, men Frank tager stadig sammenligningen til sig og binder den op på sin identitet som far. Dette fordrer den anden stressside, da Frank er fysioterapeut. Han kan ikke stimulere Oliver motorisk, så han kan lære at rejse sig, hvilket med afsæt i forestillingen om forældredeterminisme, stresser Frank, da hans stimuli dermed ikke er god nok. I forlængelse af forældredeterminismen inddrager jeg også begrebet det intense forældreskab, der betyder at man som forældre skal stille sin tid, energi og materielle ressourcer til rådighed for sit barn (jf. s. 35). Jeg ser en ekstra dimension til disse krav i Franks citat. Det kan tilsyneladende føles som et krav, at bruge ressourcer/kompetencer fra eksempelvis jobbet inden for forældreskabet. Jeg argumenterer for, at det er derfor, at Frank stresser, når han ikke kan hjælpe sin søn med en udfordring, han burde kunne hjælpe med qua sin uddannelse.

Den sammenligningstendens vi ser i ovenstående citat, er også noget Emil kan nikke genkendende til, men sammenligner i stedet sig selv og familien:

"Emil: (...) der er mange idealer der, og jeg synes da hele tiden jeg ser sådan "Ej, nu er der de andre, nu er de ude at gå, sikke overskudsmennesker, ej der er endda en barnevogn og 3 hunde og jeg ved ikke hvad, og de handler ind på vejen også nej nej nej" også sidder jeg der og sveder fordi vi skal have tvillingerne i menu. Altså der kan jeg også mærke idealet i en eller anden form, ikke kun hvordan jeg er med børnene, men også hvordan er vi generelt sammen ik. Og der kan jeg mærke et større pres på, altså "Se skat, se, de går med tur med hunden, det kan vi også", også prøvede vi at gøre det, frem med barnevognen også, og det var den værste tur vi har haft, fordi hunden gik indimellem barnevognen og det ene og det andet, istedet for bare at kigge på, hvad fungere for os." (Bilag 2.2, 24)

I citatet fra Emil er det ikke et spørgsmål om et farideal, men et familieideal - Dette italesætter flere af fædrene også (Bilag 1.1: 20 & 4.4, side 3-4). Dette familieideal er dog

stadig kilde til stress, og ifølge Emil er der idealer for faderskabet, men for ham er det tilsyneladende vigtigere med spørgsmålet, han selv stiller: "*hvordan er jeg far sammen med min kone?*" (Bilag 2.2: 24).

Med afsæt i citatet fra Emil samt spørgsmålet sidst i ovenstående tekstsegment, er der formodningsvist mere på spil i forældreidentiteten end blot sammenligning mellem sig selv og andre forældre eller ens børn sammenlignet med andres børn. Forældreidentiteten er også bundet op på det forældrepar, man er en del af, hvorfor Emil, og Peter (Bilag 4.4: 3-4), mener, at ens måde at være far står i relation til moren. I stedet for en forældrekultur, der omhandler fejlfri omgang med børnene, er det også et spørgsmål om en fejlfri familie. Hvis denne præmis accepteres, bliver det klart, hvorfor Emil stresses og presses, når han ser "*overskudsmenneskerne*". Det er en familie der virker fejlfri, der udgør familieidealet, og dermed også et ideal i forældreidentiteten. Med Hochschilds begreb om følelsesregler (jf. s. 31), tolker jeg at de attraktive følelser i dette ideal bl.a. udgøres af selvtillid og lykke, hvor Emil står tilbage med en uattraktiv følelse af stress, da han og hans kone ikke kan efterleve dette ideal på deres egen gåtur.

I dette afsnit analyserede jeg følelsen af stress, og hvordan den på varierende måder kommer til udtryk hos fædrene. Eksempelvis kan deres adfærdstempo skrues i vejret, hvor tiden bliver en mangelvare eller foregår lavt, når fædrene oplevede handlingslammelse. Følelsen af stress opstår blandt andet, når fædrenes oplevelse og følelse med det at være far, kolliderer med de sociale normer og regler, for hvordan man skal føle det at være far. Fædrene stresser endvidere, hvis de ikke kan understøtte barnets udvikling, men føler at de burde kunne grundet kompetencer fra arbejdslivet. Afslutningsvist er det værd at påpege, at fædrene sætter deres identitet som far i relationen til moren og familie. Dette har betydning for både følelsen af stress. Fædrene stresses derfor ikke kun, hvis barnet virker bagud i forhold til andre børn, men også i sammenligningen mellem deres familie med andre familier.

Jeg formoder at stressen ikke er den eneste følelse, fædre oplever i sammenligningen af sig selv med andre. Fædrene vender oplevelsen af barnets manglende udvikling eller efterlevelse af et familieideal indad, og føler at det er dem selv, der er problemet.

7.1.3 "Jeg svigter, og det er bare ikke godt nok" - skyld, skam og selvbefredelse

Dette afsnit sætter fokus på følelserne af *skyld* og *skam*, og fædrenes forsøg på at leve op til de krav, de oplever som en del af at være blevet far og familie

For Frank er ét af disse krav, at kunne trøste som far, men han udfordres på dette krav:

"(...) Der er bare noget med hans utrøstelighed, der bare knuste mig.

Lucas: Hvorfor det?

Frank: Jamen det er jo altid hårdt, at se nogle man holder af, være så utrøstelig.

Også var det bare ekstra hårdt, fordi jeg tog det på mig, som om, jeg ikke var god nok, det var mig, der ikke kunne trøste ham. Det var mig, der ikke kunne give ham den tryghed, som der var behov for" (Bilag 1.1: 6)

Når Frank ikke kan give den tryghed, han mener der er behov for, vender han skylden indad, på trods af at Oliver havde længere tids kolik- og refluxproblemer (Bilag 1.1: 5,8,9,12,16&17). Faktorer udefra bliver ignoreret, og fokus bliver udelukkende på, hvorvidt Frank kan trøste eller ej, hvilket han ikke formår. En anden følelse, der kommer til udtryk i citatet er skam, da han ikke føler sig god nok som far. Som nævnt i ovenstående analyseafsnit rækker fædrenes forældreidentitet udover dem selv og står i relation til partneren. Det medfører at fædrene både stiller krav til sig selv som far over for barnet og over for moren:

"Vores modermælkserstatning maskine skal der hældes vand på, det gør jeg om morgenen, inden jeg tager afsted, for så er temperaturen faldet, når hun skal bruge den. Men jeg glemmer bare så tit at hælde op, så der skal hun bruge tid på det, samtidig med at hun har ham. Og det er også en af stressfaktorerne for mig, jeg glemmer mange opgaver, som gør at hun skal gøre det. Også føler jeg igen at jeg svigter.

(...)

Præcis Men også jo bedre jeg bliver, jo højere krav stiller jeg, for der er altid et eller andet, der hele tiden ikke lige er godt nok, der er altid noget jeg glemmer, så der er en pis ting jeg glemmer, som jeg dømmes mig på. Årgh, så glemte jeg at gå ud med skraldet. Så kan jeg mærke, det gnaver lidt i maven på mig, (...) Hold kæft det var

alt, hvor jeg følte jeg svigtede og ikke var god nok og ikke slog til.” (Bilag 1.1: 12-13).

Jeg anvender her forældredannelsesprocessen (jf. s. 35) til at forstå, hvorfor Frank ikke virker til at overveje om Oliver's utrøstelighed sandsynligvis skyldes de store smerter, der er til stede ved kolik og reflux (Andersen 2021) (Andersen og Jensen 2022).

Frank har tilsyneladende en forventning til sig selv som far (spor c i forældredannelsesprocessen), om at han kan klare og trøste ved voldsom gråd. Denne forventning har påvirket de indre forestillinger, han dannede sig om livet med barn (spor b), således at livet med barn blev hårdt, men ikke så hårdt (Bilag 2.2: 17). Hans forventninger og indre forestillinger fra forældredannelsesprocessen underkender tilsyneladende de smerter hans søn befinder sig i, og som ikke er Franks skyld. Skyld- og skam følelserne handler ikke om, hvad der forårsager Oliver's gråd, men i højere grad om, hvorvidt at Frank havde troet, at han ville kunne trøste uagtet årsagerne.

Desuden kolliderer Franks glemsomhed med ønsket om den far og partner, han gerne vil være overfor Oliver og Helena. På trods af at Frank ikke selv nævner følelser som skyld og skam, mener jeg, at man kan tolke dem ud fra citaterne. Oplevelsen af at svigte forstår jeg som følelsen af skyld, hvorefter oplevelsen af ikke at være god nok forstås som skam. Skyld og skam defineres af Janoff-Bulman som følelser opstået i kraft af enten *adfærdsmæssig*- eller *karaktermæssig selvbebrejdelse* (Janoff-Bulman 1979:1799). Dette er relevant at have for øje, da jeg mener at Frank i ovenstående citater bebrejder sig selv. Han bebrejder sig selv for ikke at kunne trøste Oliver eller ikke at gå ud med skraldet - selvbebrejdelser, der omhandler hans adfærd (skyldfølelse), hvorefter han bebrejder sig selv for ikke at være god nok og for ikke at slå til - en selvbebrejdelse der omhandler hans karakter, hans selv (skamfølelse).

Fædrenes identitet som far er bundet op på forældreidentiteten, som i ovenstående analyseafsnit handlede om, hvordan ens forældreidentitet ikke kun står i relation til barnet eller andre forældre, men også til egen partner (jf. s. 48). Forældreidentiteten er dog underlagt den fejlfrie forældrekultur (jf. s. 33), og det betyder, at det ikke kun er store eller små fejl vedrørende barnet, der kan udløse skyld eller skam, det er også store eller små fejl, som går ud over partneren i forældreskabet. Denne pointe kan dermed forklare,

hvorfor Frank oplevede at føle skyld og skam i forbindelse med at glemme noget så uskyldigt som skraldet.

Endvidere fremkaldes mildere grader af skyld og skam såsom dårlig samvittighed (Bo 2015:95) også i fædrene, når de er nødsaget til at tage på arbejde:

”Emil: Har du prøvet at gå på arbejde med dårlig samvittighed?”

Frank: Altså hver dag, jeg prøvede at gå på arbejde, da han var i sin værste refluks, kolikagtigt gråd, og bare sådan, værsgod, jeg tager på arbejde nu.” (Bilag 2.2: 25)

Det kan være svært at læse sig til, men Emil stiller spørgsmålet på den måde, hvor man kan høre, at han spørger, fordi han kender til det. Blandt fædrene er det at gå på arbejde en årsag til skyld og skam, og jeg tolker det som, at fædrene har svært ved at acceptere, at de for en tid, træder væk fra rollen som far, for at have fokus et andet sted. På denne måde træder de muligvis væk fra den rolle de påtager sig, når de er sammen med familien. Følgende citat fra Peter kommer i snakken om, at han har haft det hårdt tidligere i forløbet, men jeg synes alligevel det har relevans i denne del af analysen:

”Peter: Man kan ikke give op på samme måde, som når man har et barn, man kan ikke stoppe op, lægge sig ned og sige, nu sker der ikke mere, det går ikke, det er, det er forfærdeligt.” (Bilag 2.2: 10)

At give op eller at stoppe op er det Emil og Frank tilsyneladende føler sig nødt til, når de skal på arbejde. De er nødt til at overlade omsorgsopgaverne til moren. Kravene, der indgår i det involverede faderskab (jf. s. 35), strider mod den virkelighed Emil og Frank befinder sig i, hvilket muligvis gør at de tager på arbejde med dårlig samvittighed. Det at give omsorg og være emotionelt støttende som far, tolker jeg som at kunne føle og udvise både *sympati* og *empati*. Sympati betegnes som *”forhøjet opmærksomhed på den andens lidelse og en hertil knyttet ikke-selvisk omsorg for den anden”* (Bloch 2015:305). Empati betegnes som vores forsøg *”på at opnå en korrekt og præcis forståelse af den andens subjektivitet”* (Ibid.). Franks interaktion med kollegaen, stressede Frank, da hans følelse af at have det hårdt tilsyneladende kun indgår i følelser man må udtrykke, men ikke at få støtte til i faderskabet. I dette eksempel frarøver virkeligheden og arbejdslivet Frank og Emil mulighederne for at udvise sympati eller empati, følelser de er klar over, ses som attraktive i det involverede faderskab.

Som vi så det med Frank og hans oplevede stress qua han og kollegaens interaktion, oplever Emil også en negativ følelse, når han oplever ikke at blive taget seriøst af vennerne:

"Lucas: Har i andre oplevet det, altså ja, at nogle spørger og er sådan, men i selv måske har åbnet op for en lille smagsprøve, altså ja du nævner det jo selv, de er bare sådan "videre", hvad gør det ved dig?"

Emil: Jamen jeg bliver da røv ked af det, også har jeg ikke lyst til at snakke med dem, 100%, fordi det er jo det med at så bliver man bare totalt uanerkendt, "okay nej jeg har det jo ikke hårdt nej, jeg er bare dårlig, jeg må bare gøre det dårligt" og det er ikke fordi jeg tror det om mig selv, men det er lige den følelse man får i momentet. Når men så, jeg kan ikke finde ud af det, jeg er nok bare hysterisk åbenbart, fordi jeg har det hårdt, det er jo en øv følelse at stå med." (Bilag 2.2: 20).

Resultatet af Emils interaktion med vennerne får ham til at føle at han gør det dårligt, og at han er dårlig, altså både en følelse af skyld og skam. Emil udsættes for en af regel-påmindelserne i faderskabets følelsesregler om, at man må udtrykke, at det er hårdt, men når dette er udtrykt, udløber følelsens tilladte varighed (jf. s. 31). Emil nævner tidligere på mødet, at han godt kunne bruge at få "luftet ud" om, hvordan han har det (Bilag 2.2: 18). Jeg tolker derfor, at Emil oplever sig som forkeret i følelseskulturen, der omfavner faderskabet, men at han i situationen vender følelsen af forkerthed indad, hvorefter det resulterer i selvbekyndelse, der afføder skyld og skam. I forlængelse heraf argumenterer jeg med Hochschilds begreb om følelsesregler og regel-påmindelser, at når aktørers, i dette tilfælde Emils, følelser ikke opleves velkomne, vender man følelseskulturen ryggen og undgår helt at udtrykke nogle følelser generelt. For at underbygge dette argument, er det værd at nævne, at Barnes konkluderer at fædre oplever manglende forståelse fra sociale relationer (jf. s. 12), samt Eddy et al. der konkluderer, at fædre undertrykker deres følelser i forbindelse med en fødselsdepression (jf. s. 12).

Afslutningsvist vil jeg med Ulrik pointere, at det ikke kræver en social interaktion, for at følelsen af skam opleves som en reaktion på et brud med følelsesreglerne i faderskabet. Ulrik fortæller på mødet, at han følte en enorm skyld og skam, da han befandt sig i sommerhuset væk fra familien. Han følte skam, fordi han ikke var glad over at være blevet far, og han følte skyld ved at være taget væk (3.3: 1). I Jan-Off Bulmans perspektiv starter

skylden og skammen med selvbebrejdelse (jf. s. 50). Ulrik er bevidst om, at hans følelsesretning vedrørende skammen ikke er legitim og at hans følelse derfor er moralsk usømmelig, da han mener, at han burde være glad. I sommerhuset pisker han dermed sig selv med skam og med afsæt i Hochschilds begreber, er dette en indadvendt sanktionering for hans mis-feeling (jf. s. 31).

I forbindelse med følelsen af selvbebrejdelse og far-identiteten i relation til mor og familie, oplever fædrene tilsyneladende, at de svigter eller ikke er gode nok overfor barn eller partner. Fædrene sætter nogle forventninger eller krav til sig selv gennem forældredannelsesprocessen, som de uanset vilkårene, oplever at skulle efterleve. Disse er dog svære at efterleve, og fædrene ender med at bebrejde sig selv. Denne følelse af ikke at være god nok kommer også til udtryk, når de forsøger at åbne op og fortælle hvordan de har det. De mødes ikke af forståelse, og på baggrund af de følelsesregler, jeg har pointeret ved brug af Hochschild, kan faderskabets følelsesregler overskrides, når fædrene ønsker at udtrykke, at de har det hårdere end det "normale". Fædrene kan også ende med at sanktionere sig selv for deres mis-feelings, hvis de er klar over, at følelserne de har ikke ville blive anerkendt i faderskabets følelsesregler i en social situation. I Jan-Bulmans perspektiv er selvbebrejdelsens endelige konsekvens depression, der er forårsaget af håbløshed, afmagt og uduelighed eller selvbebrejdelse, selvironi og skyld (Janoff-Bulman 1979:1800). Denne pointe kan opsummerende for afsnittets andre pointer med Emil, Frank og Ulriks oplevelse af selvbebrejdelse, skyld og skam, være med til at forklare hvordan fædrene ender i depressive tendenser i forbindelse med deres faderskab.

7.1.4 "Det er for hårdt til at vi selv kan følge med mere" - depression

Depression var en følelse, der fyldte mindre for fædrene, end hvad jeg havde troet. Den er dog stadig essentiel for analysen af, hvordan de oplever faderskabet samt de følelser, der er tilknyttet. Vigtigheden skyldes, at der indtil videre i analysen er flere spor, der indikerer at de følelser, som fylder meget: angst/frygt, stress og selvbebrejdelse (herunder skyld og skam), leder til depressive følelser og tendenser (jf. side 40, 44 og 49). Dette afsnit handler om følelsen af *depression*, men grundet at ovenstående følelser tilsyneladende går forud for følelsen af depression, kan det være relevant at inddrage eksempler med disse.

Ligesom flere af de andre følelser, er kropslige sensationer og impulser en del af depressionsfølelsen. Et eksempel på dette er Ulrik der fortæller, at han *mere eller mindre brugte alle 14 dage på at sove mens han var i sommerhuset*. (3.3: 1). Her er det også relevant at inddrage et citat af Peter for at underbygge denne oplevelse af ekstrem træthed og udmattelse, som hos ham kommer oven på konens hårde graviditet samt efterfødselsforløb:

“(...) da vi endelig kom ud på den anden side var jeg fuldstændig smadret. Og jeg følte jeg skulle bare det hele, og jeg var simpelthen bare så udmattet af det, så der var simpelthen ikke noget tilbage i mig, til at overskue også at være far, udover alle de andre ting man skulle, være støttende [utydeligt i afslutningen].” (Bilag 2.2: 1)

Man kan påpege at *“livsenergien”* (Bilag 2.2: 20) suges ud af fædrene. De følelser, der trænger ind og erstatter livsenergien, er derimod træthed og udmattelse, men også *ulykkelighed*. Frank fortæller hvordan ulykkeligheden satte nogle kropslige impulser i gang:

”Hold kæft man, jeg kan bare huske nogle gange, når det var virkelig slemt, virkelig slemt, så bare få ligesom distraheret mig selv fra den ulykkelighed, så kan jeg huske, at jeg slog mig selv. Bare fordi, jeg skulle være sikker på at jeg kunne komme ud med det her, uden at ligesom, at. (pause). Jeg var aldrig tæt på at slå ham, men det var mere for at kunne være mig selv i det, for at han ikke stressede Helena mere.” (Bilag 1.1: 6).

Frank føler sig fanget i ulykkeligheden og finder fysisk vold over for sig selv som en udvej. Ovenstående eksempler fra Ulrik, Peter og Frank indikerer, at der er organismiske (jf. s. 31) træk ved depressionsfølelsen. De sociale faktorer, som er en del af fædrenes oplevelser, er konstituerende for, hvordan fædrene oplever følelsen af depression på deres krop. Hvis den sociale kontekst havde været anderledes, vurderer jeg, at den organismiske oplevelse af depression havde medført en anden håndtering af situationen. I et forsøg på at håndtere udmattelsen og trætheden, indikerer Ulrik og Peter at de ikke kognitivt forsøger at blive fri fra følelsen af depression, men kropsligt håndterer den ved at sove eller ikke lave nogle aktiviteter. Franks håndtering, omend uhensigtsmæssig, er tilsyneladende et forsøg på at undslippe ulykkeligheden. Jeg argumenterer på baggrund af

Hochschilds dybdespil (jf. s. 32), at Frank forsøger at om dirigere sin følelse af at være fanget i ulykkelighed til noget tåleligt at være i. Peter oplever også følelsen af fangenskab. Fangenskab fremkalder ulykkelighed og fysisk vold i Frank, men hos Peter fremkaldes det af et angsttilfælde, der medfører yderligere angst og uoverskuelighed:

“Peter: Jeg var, jeg har været fuldstændig, altså det sidste stykke tid, jeg har haft et angsttilfælde [Får grødet stemme], jeg har haft, altså en af de der oplever med sit barn, lille Aksel, også bare slet ikke kunne overskue, at være far for ham "Christina, du bliver nødt til at komme, jeg kan ikke være far for ham lige nu", [grødet stemme bliver mere markant], for når jeg så ligesom kom ud på den anden side igen, og ligesom falder ned i det der hul, er jeg lidt bange i forhold til et tilbagefald i forhold til det forløb, jeg havde sidst. Det har jo også påvirket mig.” (Bilag 2.2: 8).

Peter oplever en angst for at falde tilbage i “hullet”, når han overvældes af uoverskueligheden ved at være far. Eksemplerne med Frank og Peter viser en proces i følelsen af fangenskab. Fangenskab kan i gensidigt samspil med andre følelser både agere følelsesfremkalder, som den kan blive følelsesfremkaldt. I eksemplet med Frank føler han sig fanget af gråden, og det fremkalder ulykkeligheden, hvor Peter oplever en angst, der medfører, at han falder ned og fanges i et hul. Den del af fædrenes selv, der føler sig fanget er selvet forankret i faderskabet. Med denne tolkning muliggøres det, kontra en normal depression der omfatter hele selvet (Karp 2016), at undslippe fangenskabet, når man ikke længere indtager rollen som far. Et eksempel på dette inddrages fra Peter, som siger følgende i forbindelse med en weekendtur med sine venner:

“Peter: To nætter, to nætter, jeg tager afsted fredag aften, strategisk, men det bliver rigtig godt, jeg får forhåbentlig ladet lidt op igen, også kan jeg komme tilbage i [pause] verden igen. jaer, det er fint” (Bilag 2.2: 9).

Frank anvender vendingen “det sugede livsenergien ud af mig” (Bilag 2.2: 20), og med Peter får vi en indikation på at den livsenergi - energi til at være i verden igen - kan genoplades. Det kræver dog, med afsæt i Peters eksempel, at man får mulighed for at undslippe den verden, hvor man også er far. Hvis man ser på analysen af de følelser og

oplevelser fædrene har følt og gjort sig i forbindelse med at være far, kan det ikke overraske at de oplever et frirum fra barn og mor, som værende et sted hvor de kan lade op. Konkret fortæller Peter, hvordan det opleves på selvet at være far.

“Peter: Jeg synes også man skal skille lidt i det der med "hårdt", det tror jeg ikke der er nogle, der er i tvivl om, at det er hårdt at have børn, alle har det hårdt og har det hårdt på forskellige måder. Men jeg tror, altså grunden til at de fleste af os er her [i fædregruppen], er fordi det har været nedbrydende, det har ændret den måde vi har, altså ikke bare at det har været hårdt, vi kan godt finde ud af hårdt, hårdt har vi klaret gennem hele livet, alle kan klare hårdt, men det her med at det er for hårdt til at vi selv ikke kan følge med mere (...)” (Bilag 2.2: 18)

Det er vigtigt at påpege, at nedbrydningen kommer i kølvandet på, hvor hårdt det er at være far. Desuden har det at blive far også ændret noget andet for fædrene (jf. sætningen *“det har ændret den måde vi har”*). Jeg tolker, at Peter mener, at ændringen handler om selve livet. I teoretisk forstand mener Karp, at en redefinering må finde sted i den identitetsproces, deprimerede individer er nødt til at gennemgå for at bearbejde depression.

Billedligt kan far-identiteten sammenlignes med en mur. Muren er med til at holde de depressive tendenser i faderskabet ude. Når fædrene får ladet op og fyldt livsenergi på tanken, reparerer de far-identiteten, som muren udgør. Muren nedbrydes, da fædrene ikke formår at redefinere sig selv, og dermed formår de ikke at omstille sig til det, som har ændret selve livet. Muren nedbrydes yderligere, og kan derfor ikke længere holde de depressive tendenser i faderskabet ude. Tendenserne overtager far-identiteten, hvorfra de siver ind i identiteten som partner og i sidste ende selvet. Dette kan underbygges med et citat fra Peter, der fortæller at nedbrydningen medfører:

“(...) at man bliver presset så meget, at man ikke længere kan, altså at man brækker, det er ikke fedt, altså, det er jo, man skal sørge for at passe på sig selv [peger på Emil], også tilbage til dig, det er så vigtigt at få sovet engang imellem for på et tidspunkt, så kan du ikke mere, også står man, også taber man boldene på gulvet, og det gør det bare værre.” (Bilag 2.2: 9)

De negative følelser og dårlige oplevelser fra dette og de forhenværende analyseafsnit, kan ses som de kræfter i faderskabet, der med tiden nedbryder far-identitetens mur og

overtager fædre selv, hvorefter kræfterne knækker dem. Det er i dette knæk, at følelser som angst/frygt, stress og selvbefredelse udvikler sig til følelsen af depression.

I analysen er der også flere eksempler på hvordan fædre i interaktioner med andre mennesker, oplever at føle sig forkerte i følelseskulturen, der er tilknyttet faderskabet. Følelsesreglerne tillader, at man synes og udtrykker, at det er hårdt at være far (jf. s. 46&52), hvilket kan skyldes at "*alle kan klare hårdt*" (jf. forrige citat fra Peter). Følelsen af at være nedbrudt eller knækket opleves tilsyneladende ikke som tilladte i følelsesreglerne for faderskabet. Denne pointe kan forklare, hvorfor følelseskulturen tillader at man føler og udtrykker, at det er hårdt, men også stopper fædre i at udtrykke denne følelse i dens mere intense udgave. Følelsen af depression er ikke accepteret i følelseskulturen, hvilket kan være årsagen til at fædre, i en social interaktion, fejles af, hvorefter de føler yderligere stress, selvbefredelse og muligvis depression.

Opsummerende for afsnittet viser depression både på det organismiske niveau og interaktive niveau i min analyse af fædrenes udtalelser. Kroplige sensationer som træthed og udmattelse er en del af fædrenes oplevelser, men de rammes også af impulser, der er udadreagerende og selvskadende. Tillige oplever fædre at føle sig fanget, hvilket fratager dem muligheden for at redefinere deres faridentitet. På denne måde kan de ikke træde ind i Karpes identitetsproces, man er nødt til at gennemgå i bearbejdningen af depression. Fædre ser dog eksempelvis weekendture som et frirum fra faridentiteten. Som nævnt er følelserne stress, angst/frygt og selvbefredelse en del af fædrenes oplevelser med at være far. Disse følelser er forudgående for fædrenes depressive tendenser og følelser, hvilket nedbryder og knækker dem.

7.1.5 Oplevelse og håndtering af følelser og sociale normer med de fødselsdepressive tendenser - en følelssespiral

Følgende afsnit udgør en opsummering på de ovenstående analyseafsnit om følelserne af frygt og angst, stress, skyld, skam og selvbefredelse, samt depression. En fyldig opsamling finder naturligvis sted i konklusionen. Årsagen til denne opsummering skyldes, at jeg i arbejdet med analyseafsnittene og endnu upræsenteret empiri, ser en større sammenhæng mellem følelserne, en form for spiral.

Fædrenes fødselsdepressive tendenser i faderskabet udspringer af forskellige årsager. Der er et virvar af følelser, der påvirker fædrenes oplevelser af hverdagen, både som far og som partner.

I det første afsnit, analyserede jeg mig frem til, hvordan følelsen af angst og frygt var allestedsnærværende og af varierende intensitet. Alt lige fra bekymringer til angsttilfælde blev udtrykt af fædrene, og stammede fra diverse årsager. Frygtfølelsen handler om konkrete episoder, hvor fædrene italesætter, hvad de er bange for, eksempelvis hovedform eller kløjslyde, hvor frygten for at barnets kvæles fremkaldes. Til at forstå denne frygt anvendes Furedis perspektiv: myten om det sårbare barn. I dette perspektiv hersker en forestilling om, at barnets oplevelser i den infantile fase bestemmer barnets fremtid, og at forældrene dermed må være fejlfri i deres stimuli af barnet. Fædrene frygter, at deres stimuli og omsorg ikke er tilstrækkelig, og frygter dermed for barnets fysiske, mentale og sociale udvikling. I eksemplet med kløjeslydende har Frank formået at udføre et perspektivskifte til at håndtere sin frygt. Han har overbevist sig selv om, at siden han og hans kæreste begge kan førstehjælp til børn, kan de håndtere en sådan situation. Med afsæt i Hochschild bruger han kompetencer fra jobbet i forbindelse med sit perspektivskifte. Emil formår ikke at udføre et perspektivskifte på trods af, at han minder sig selv om, at han normalt kan håndtere 25 børn alene. Han oplever derfor stadig en frygt for, at en af hans tvillinger vil bryde ud i gråd, når han er alene med dem. Fædrene oplever desuden diffuse og urealistiske trusler. Jeg anvendte May til at forstå, hvad angsten, på trods af at være en genstandsløs følelse, faktisk er rettet mod ifølge fædrene. Angst er i Mays forståelse en uvished, der opleves som en trussel mod ens fysiske sikkerhed for livet og psykiske sikkerhed for identiteten (Sørensen 2015:124&125). Eftersom fædrenes forældreidentitet er bundet op på barnet, tolker jeg at angsten også kan forekomme på børnenes vegne, og derfor følte Emil angsten for at der sker hans børn noget. Frank føler angst, for at hans mangelfulde trøst påvirker Olivers tilknytning til ham, og oplever tilsyneladende en trussel mod hans identitet som en god far. Både Emil og Frank italesætter truslernes urealistiske karakter, men da truslerne opleves ægte, må de håndtere dem som ægte. Hvor Emil projekterer sin angst over på børnene, vender Frank og Peter angsten indad.

Jeg ser følelsen af frygt og angst blandt andet er med til at fremkalde en følelse af stress. Stressfølelsen er muligvis forankret i frygt, da fædrene konstant frygter for deres børns

sikkerhed og udvikling. Dette får dem til at lægge et ekstremt pres på dem selv om at være perfekte og fejlfrie, noget som Furedi argumenterer for, er en gennemgribende social norm i forældreskabet. I forsøget på at være perfekte og fejlfrie forsøger fædrene at inddrage kompetencer fra jobbet for at hjælpe babyerne i deres udvikling, så de ikke fremstår bagud i sammenligning med andre babyer. Årsagen til denne involvering forstår jeg i forbindelse med begrebet det intense forældreskab, hvor forældre forventes at ofre tid, materielle ressourcer og energi i deres børn og børns udvikling. På trods af at arbejdskompetencer ikke specifikt indgår i begrebet, indikerer fædrenes udtalelser, at der er et ekstra aspekt ved det intense forældreskab. Dette aspekt viser en forventning om, at man bruger kompetencer fra sit arbejdsliv i sit forældreskab for at understøtte egen babys udvikling.

Sammenligning er endvidere et nøgleord for følelsen af stress blandt fædrene. De sammenligner deres familie med andre, og i min tolkning af deres udtalelser anskuer jeg et familieideal. Hochschild mener, at enhver social kontekst eller kultur rummer følelsesregler, og derfor antager jeg at der er efterstræbelsesværdige følelser tilknyttet familieidealet. Disse følelser forstår jeg, med udgangspunkt i Emils udtalelser, som lykke, ro og overskud. I forsøget på at opnå disse følelser ender Emil med at føle sig stresset efter gåtur med familien. Det interessante for sammenligningstendenserne har været, at fædrene ikke sammenlignede sig synderligt med andre fædre. I stedet oplever de, at deres far-identitet står i relation til moren og familien, og at det er barnet eller familien som samlet enhed, der sammenlignes med andre. Furedis begreb om forældreidentiteten defineres ved, at ens identitet som forældre opstår i sammenligning mellem ens eget og andres børn, eller en selv som forælder med andre forældre. Mit fund indikerer dog en ekstra dimension, hvor forældre sammenligner familien med andre familier. Disse sammenligningstendenser kan være kilde til stress, da fædrene konstant sammenligner deres børn og familie med andre.

Når sammenligningen ikke falder ud til deres fordel, kan de opleve at bebrejde sig selv. Eftersom fædrene italesætter deres far-identitet som værende bundet op på moren og familien, opstår flere situationer, hvor fædrene oplever selvbebrejdelse, skyld og skam. De forsøger både at efterleve normer tilknyttet deres faridentitet i relation til barnet, men også normer tilknyttet deres faridentitet i relation til moren. Når fædrene enten føler, at de svigter deres barn eller partner, kan det både være omkring mindre ting som at glemme

affaldet, og det kan være større ting som at trække sig tilbage i et sommerhus i 14 dage. Denne oplevelse af selvbebrejdelse kan være forårsaget af de indre forestillinger eller forventninger til sig selv som far, som fædrene har gjort sig i forbindelse med deres forældredannelsesproces. Følelsen af selvbebrejdelse kan også opstå fra sociale interaktioner, hvis fædrene oplever at blive afføjet, når de prøver at åbne op for, hvordan de har det. Dette resulterer både i at fædrene får følelsen af at være forkerte, de vender sig mod følelseskulturen og stopper med at udtrykke deres følelser til andre.

De følelsesmæssige belastninger i faderskabet opleves som nedbrydende og knækkende for fædrenes identitet, og herefter opstår de depressive tendenser med udbrændthed, nedsat livsenergi og oplevelsen af selvet ikke kan længere. Når fædrene forsøger at tale med andre om, hvordan de har det, tillades de kun at udtrykke, at det er hårdt. Regelpåmindelser i følelseskulturen forhindrer fædrene i at udtrykke sig yderligere, og jeg tolker, at forhindringen finder sted, fordi følelsen af at være knækket, nedbrudt eller deprimeret tilsyneladende ikke er tilladte følelser at udtrykke for faderskabet.

Jeg argumenterer for, at de depressive tendenser følelsesmæssigt starter et andet sted, det være som frygt, angst, stress eller selvbebrejdelse. Der går så at sige altid en følelse forud for følelsen af depression.

Da de depressive tendenser opstår som et resultat af en oplevelse, der indledningsvist fordrede et andet følelsesmæssigt output, anskuer jeg at fædrene indgår i en *følelssespiral*. I projektet, som jeg skrev på et tidligere semester, udarbejdede vi et begreb, der blev kaldt *selvbebrejdelssespiralen*. Vores empiri viste at fædrene bebrejdede sig selv for deres fortrydelse af barnet, hvorefter de bebrejdede sig selv, for at bebrejde sig selv. Dette fyldte dem blandt andet med følelserne skyld og skam. Sådan fortsatte det, indtil de endte, med afsæt Jan-Off Bulman, i depression (Hansen & Mikkelsen 2021:36-37).

I min empiri til det nuværende projekt, er der indikationer på at følelssespiralen ikke behøver at starte i selvbebrejdelse for at slå over i depressive følelser. Eksempler på dette er Emil, som qua sine overdrevne bekymringer, oplever en nedsat selvfølelse, eller Peter, som qua sit angsttilfælde falder ned i et hul, hvor han handlingslammes og ikke kan overskue at være far (jf. s. 55). Begrebet følelssespiralen, argumenterer jeg for, giver mig en mulighed for at se hvordan og hvorfor der forekommer *overgange* mellem følelserne. I

denne følelssespiral indgår to processer, der gensidigt kan konstituere hinanden:

Intensivering af følelshyppigheden og Intensivering af følelsesintensiteten.

Dette er blot spæde træk i dannelsen af et nyt begreb, men Frank har nogle kerneudtalelser, jeg mener er brugbare til at kunne tilvejebringe en grad af anvendelighed for begrebet. Frank italesætter hvordan det at føle det samme af flere omgange skubber til, hvor let man oplever at følelsen kan fremkaldes igen:

“Og jeg kan mærke at grænsen for at, når jeg føler, svigter, at den er blevet meget nemmere at nå, det er en grænse, jeg har meget, den har flyttet sig, så jeg altid føler at jeg tættere på at svigte end før i tiden.

Lucas: Okay, så det er blevet lettere for dig, at føle, at du svigter?

Frank: Ja, det er blevet bedre, men det er stadig svært.” (Bilag 1.1: 13).

“Så det var noget, altså fra fødslen har der bare været kriser hele tiden, også er man blevet lidt overfølsom, nogle bliver nok lidt underfølsomme, nogle bliver overfølsomme, vi blev overfølsomme.” (Bilag 1.1: 17).

I ovenstående citater kan det ses, hvordan Frank oplever, at der sker en intensivering af følelshyppigheden, at jo oftere han har følt, at han svigter, jo lettere er det at føle det igen. I takt med at følelsen opleves hyppigere, bliver han også overfølsom, hvorfor følelsernes intensitet også intensiveres. Spiralen kan også starte i en intensivering af følelsesintensitet, hvorefter følelsens hyppighed intensiveres:

”Frank: Ja, men der er bare hele tiden, sådan små ting hist og pist, og når man har haft store ting i starten, så skal der ikke så meget til før man tænker fuck endnu en lorteting igen, det her spisning, det er jo ikke så hårdt, det er det ikke, men når man har haft det hårde forløb i starten, så tænker man fuck, endnu en ting, endnu en ting, som man bare er besværligt.” (Bilag 1.1: 16)

”Så det er småting, men det er stadig så stressende, og jeg ender med at tænke, at jeg svigter og det er bare ikke godt nok Frank, også kører den igen, og det jo også fordi jeg generelt er hård ved mig selv.” (Bilag 1.1: 18)

I disse eksempler fortæller Frank, hvordan han oplevede at de store kriser i starten (en intensivering af følelsesintensitet), medfører at efterfølgende små ting kan fremkalde en intensivering af følelshyppigheden - Noget som de måske ikke havde kunnet, hvis ikke Frank havde oplevet en intensivering af følelserne på baggrund af de store kriser. Citaterne fra Frank indikerer, at jo oftere man oplever en følelse, desto mere intens opleves den med tiden, og jo mere intens du oplever en følelse, desto oftere kan den opleves.

Med eksemplerne fra Frank til at underbygge processerne i følelsspiralen, anvender jeg den til at se, hvordan Peters følelser gennemgår forskellige overgange i forbindelse med hans depressive tendenser:

"Og det gjorde, så jeg har også været super stresset, sådan skulle den bold i luften, samtidig med at jeg har skulle passe Aksel, passe min kæreste, der render rundt og siger "Det her kommer aldrig til at lykkes", nej det er da ikke sikkert endnu, men argh, at gå og holde sammen på det hele, også hvor hun tager hjem der, efter vi har været til scanningen der, så får hun sgu også influenza, og lægger sig bare fuldstændig ned i en uge, og Aksel kommer så ud af sin feber, jeg er så den eneste der ikke bliver syg i det her, men jeg har så bare skulle balancere med børn og kæreste og spontan abort, der så ikke blev til noget alligevel, også står man her, og skal være nervøs over at være gravid, men også glad over at være igennem det, men det er også stres og nu har vi den her ting også, og ja jeg skulle bare passe det hele. Jeg var, jeg har været fuldstændig, altså det sidste stykke tid, jeg har haft et angsttilfælde [Får grødet stemme], jeg har haft, altså en af de der oplever med sit barn, lille Aksel, også bare slet ikke kunne overskue, at være far for ham "Christina, du bliver nødt til at komme, jeg kan ikke være far for ham lige nu", [grødet stemme bliver mere markant], for når jeg så ligesom kom ud på den anden side igen, og ligesom falder ned i det der hul, er jeg lidt bange i forhold til et tilbagefald i forhold til det forløb, jeg havde sidst. Det har jo også påvirket mig." (Bilag 2.2: 8).

Den afsluttende del af dette længere citat er allerede anvendt i afsnittet om depressionsfølelsen, men inddrages stadig for at vise hele den følelsesmæssige proces i Peters følelsspiral. I citatet indleder Peter med at fortælle om, hvordan han har haft mange bolde i luften og at det udløser en stressfølelse. Denne følelse mærkes hyppigere

og hyppigere grundet de mange ting, han har skulle forholde sig til, og dette intensiverer dens intensitet. Når stressen bliver for intens for Peter finder overgangen sted og han rammes af et angsttilfælde. Dette angsttilfælde lammer ham og uoverskueliggøre hans verden, hvilket indleder overgangen til den afsluttende følelse i dette eksempel, som er følelsen af depression. Han siger det ikke konkret, men jeg tolker dette, da han føler sig fanget i et hul, nøjagtigt som Karp beskriver det i hans studie af depression (jf. s. 35). En lignende følelsesmæssig spiral kan ses i feltnoterne fra tredje møde, der omhandler Ulriks forløb (Bilag 3.3: 1). Han begyndte i en længere periode at blive stresset på arbejdet (hyppigheden intensiveres), hvorefter han blev *for* stresset (intensiteten intensiveres), da han også skulle være far for en nyfødt baby. Stressen bliver så intens at han må trække sig fra familien, og her sker overgangen fra stress til selvbebrejdelse og skam. Jeg tolker, at jo længere tid han er i sommerhuset og væk fra familien, jo hyppigere bebrejder han sig selv og jo mere intens bliver den følelse af selvbebrejdelse. Her sker overgangen fra selvbebrejdelse til en følelse af depression og "*tomhed*" (Bilag 3.3, 1).

De depressive tendenser hos fædre indgår i et led af følelsesspiraler. Spiralen igangsættes af en følelse, der går forud for følelsen af depression. Spiralen kan både forårsage andre følelser end depression, men jeg tolker, at hvis fædre befinder sig længe nok i denne spiral, vil de ende med en følelse af depression. De forudgående følelser fremkaldes bl.a. af sammenligningstendenser, voldsom barnegråd eller de krav fædre sætter til sig selv både som far over for barnet, men også far som en del af familien.

7.2 Del 2:

Følgende analysedel tager udgangspunkt i, hvad fædre har fået ud af at deltage i den terapeutiske fædregruppe. Fædre oplever flere positive aspekter, og jeg har derfor valgt at strukturere denne analysedel i tre afsnit.

Afsnit 7.2.1 omhandler de sparringsnakke fædre har med hinanden, og hvordan sparringen mellem fædre giver idéer til, hvordan hverdagsproblemer kan håndteres. I afsnit 7.2.2 ser jeg nærmere på, hvilken betydning det har for fædre, at de kan deltage i en terapeutisk fædregruppe, hvor de ikke dømmes på baggrund af deres følelser eller udtryk for faderskabet. Afsnit 7.2.3 handler om hvordan fædregruppen er med til at opfylde

et behov fædrene har, så de kan opretholde vennerelationen, som den var, inden de fik børn.

7.2.1 "Det kender jeg, det havde vi for 3 måneder"

På møderne i fædregruppen er hverdagsaspekter et gennemgribende emne. Det er alt fra hjemmefrustrationer til ubehagelige oplevelser med indkøb der tales om. I samtalerne får fædrene dog muligheden for at sparre om de hverdagsaspekter de har behov for at dele:

"Jeg holder fast i det her forum, fordi det er et godt sted at komme og dele nogle af de der hjemmefrustrationer man kan have med sine børn og med sin kone, når der er så meget i huset, hvis man synes det fylder. Der kan være mange ting, og det er sådan et godt forum at få vendt hverdagsproblemer og lige sådan sparre med ligesindede." (Bilag 2.2: 1)

"(...) det var super fedt, så kommer man komme med de overvejelser man havde, og se sig selv i de andres overvejelser, og relatere til dem, og tage det med hjem og bruge." (Bilag 2.2: 14)

Jonas fortæller at det positive ved fædregruppen, samt årsagen til at han holder fast, skyldes den opfattelse af, at han snakker med ligesindede, hvor han kan spejle sig selv i de andre fædre og eventuelt få sparring, han kan bruge hjemme. Dette er også et positivt aspekt af fædregruppen, som Peter deler:

"(...) her kan man sige, også fordi det er så mange gange vi har været her, så man kan sige i den her uge, har der været det her specifikke problem, så kan de andre sige "Det kender jeg, det havde vi for 3 måneder, der gjorde vi det her", altså det var, også får man ligesom snakket om det." (Bilag 2.2: 18).

I Peters citat ses den positive effekt, den vedvarende deltagelse giver fædrene. De får mulighed for at snakke om problemer og udfordringer, som de andre fædre på baggrund af egne erfaringer muligvis kan give feedback på. Et eksempel på denne type af sparring kommer i forbindelse med Emils fortælling om den dårlige oplevelse, han og familien havde på deres gåtur i forsøget på at leve op til familieidealene (jf. s. 47):

“Peter: Men jeg vil så sige til det der, jeg elskede at gå købe ind, det var så godt, for det var der jeg puttede barnet ned i den her kæmpe store tank også gik man ned i det lokale købecenter, og man efterlader kone derhjemme, så hun kan sove eller lave noget andet hun har brug for, også har man, man kan kigge på barnet, det har det godt, det sover eller kigger op på alle tingene. Det kan tage 1,5 time at handle ind, og lige hente lidt mælk.

Jonas: Ja, og man kan jo gøre det alle steder, Bauhaus er et fremragende sted at gøre det i.

Emil: Jamen det er måske meget godt i Bauhaus, for med en tvillingevogn er det ikke fedt at gå ned gennem gaderne i et supermarked” (Bilag 2.2: 24).

I dette eksempel giver Jonas en idé til, at man kan gå i Bauhaus, som et alternativ til en tur i supermarkedet som Emil tidligere har indikeret, stresser ham (jf. s. 47). På denne måde vendes hverdagsproblemerne, og fædrene giver hinanden idéer til forskellige måder at omgå dem på. Sparringen finder selvfølgelig også sted mellem behandlerne og fædrene, hvor eksempelvis Ulrik får sparring på, hvordan han kan møde familien på en gladere måde, da han føler, at han ofte kommer sur hjem fra arbejde (bilag 3.3: 2). Sparringen i fædregruppen bliver dermed konkret og løsningsorienteret i forhold til det, som faren oplever udfordringer med.

7.2.2 “Jeg kan få lov til at sige ting uden at I dømmes mig”

Det er dog ikke kun hverdagsproblemer møderne handler om, men i lige så høj grad fædrenes hverdagsfølelser som er analyseret i tidligere afsnit:

“Peter: (...) det smarte ved den her gruppe, er at kontekst er der, når du siger "det er hårdt", så forstår vi hvad hårdt betyder, det betyder ikke at du var oppe klokken 4 i nat, eller noget, det er fordi det er mega hårdt at gå med de samme frygter og nedbrydninger man kan få over tid at, puha ansvaret for at passe på en ting, som man ikke helt føler man udstyret til og der er ikke nogle der vil hjælpe en med.” (Bilag 2.2: 22).

Dette citat er centralt, da det illustrerer, hvad deltagelse i fædregruppen kan give fædrene, der ellers oplever at blive mødt af affejning og ligegyldighed. Med afsæt i citatet tolker jeg, at følelsesreglerne for hvad der kan og må tales om i denne fædregruppe er anderledes, end eksempelvis blandt venner eller kollegaer (jf. s. 46&52). Fædregruppens mødekontekst ophæver dermed de følelsesregler om faderskabet, der typisk hersker i de kontekster, som fædrene er en del af til hverdag. Dette giver fædrene oplevelsen af at kunne tale frit uden at bekymre sig om, hvorvidt deres udtalelser og følelser afviger fra de sociale normer. Peter fortæller eksempelvis hvad denne frihed giver ham:

“der synes jeg virkelig det er rart at komme her og snakke om reelle problemer i stedet for at snakke om sådan lidt, men fordelene, som du siger, at vi ikke er venner, det er at, jeg behøver ikke tænke over, hvad i tænker om mig, jeg kan få lov til at sige ting uden at I dømmes mig, måske også nogle gange sige ting over grænsen, også trække dem tilbage igen.” (Bilag 2.2: 16).

Ovenstående er en vigtig pointe for, hvad fædregruppen bringer til de henviste fædre. Den bringer, ifølge Peter, et *domsfrit rum*, hvor ting, som han selv føler ville være over grænsen at sige, kan siges, men også trækkes tilbage uden bedømmelse. Det domsfrie rum muliggør alverdens tanker og følelser, som fædrene har brug for eller lyst til at tale om. Med afsæt i Peters citater, tilbyder fædregruppens rum for sparring og dialog ikke kun et domsfrit rum, men i lige så høj grad et forstående rum. På denne måde efterkommer fædregruppen tilsyneladende to af de problematikker som Clare Lee Barnes konkluderede i sit studie af fædre med fødselsdepression. Fædrene oplevede manglende forståelse fra deres nærmeste sociale netværk og undertrykker og negligerer deres behov (jf. s. 12). Fædrene i mit speciale behøver ikke forståelse fra deres nærmeste sociale netværk, eftersom de selv italesætter det smarte ved sådan en gruppe, som den de er henvist til. Her føler de sig både forstået, og samtidig behøver de ikke undertrykke deres behov for at tale om de ting, de oplever som hårde. Ifølge Peter og Jonas kan man få talt om de tanker, man har det svært med og herefter forholde sig anderledes til dem:

"(...). Men også i det hele taget, de tanker man roder med i hovedet, få dem ud, få dem sagt højt og få vendt det, få det trukket op på et metaniveau, hvor man kan sige "okay, det er ikke så slemt"

Jonas: Nej det er ikke så slemt" (Bilag 2.2: 16-17).

Fædregruppen og dens domsfrie rum er med til at cementere muligheden for, at udføre det Hochschild kalder dybdespil. Begrebet dybdespil er forankret i den følelsesregulering og håndtering, der foregår i sociale interaktioner (jf. s. 32). Jeg argumenterer for, at det er relevant her, til at vise, hvordan fædre bruger dialogen på møderne i forsøget på at omstøde ophobede negative følelser. Konkret er det perspektivskiftet i dybdespillet fædre anvender. Kognitivt får fædre distanceret sig fra problemerne, tankerne og følelserne, når de er på møderne. Dette gør dem i stand til at se, at deres problemer faktisk ikke er så voldsomme som først oplevet. Fædre kan dog gennem deltagelse i gruppen tilegne sig evnen til at foretage perspektivskiftet i hverdagens situationer, og dermed anvende det redskab de bruger i mødernes kontekst, i andre kontekster:

"Jonas: Jeg kan mærke sådan, at jeg sådan, altså før i tiden kunne jeg blive meget sur, hvis Julius ikke gjorde, som jeg gerne ville have, men nu er blevet sådan, sådan, ja, sådan er bare ik, det kan jeg godt leve med (...),

Peter: Du virker også meget mere lettet over, ja, altså, ihvertfald det jeg husker fra da jeg startede

Jonas: If you cant fiks it, dont try. Det er sådan blevet mit mantra, så det er rart ikke gå at være vred over, over ingenting (...)." (Bilag 2.2: 13).

Med afsæt i Jonas' nye evne til at være rolig i situationer, han ikke kan kontrollere, er der en indikation på at sparringen og samtalerne med hinanden, giver fædre et konkret værktøj til at regulere deres følelser i hverdagen. I Barnes' studie konkluderer hun, at fædre mangler kompetencer til at bearbejde deres fødselsdepression (jf. s. 12). Deltagelse i fædregruppen kan give fædre kompetencer til at håndtere depressive tendenser i faderskabet.

7.2.3 “Man vil fandme hellere stå og fægte med motorsave og drikke bajere”

På møderne kommer det til udtryk, hvor loyale fædrene er over for deres venner og den kontekst, der hersker i de relationer. Foruden det domsfrie rum og følelsesregulerende værktøjer, bliver deltagelse i fædregruppen en måde at bibeholde vennerelationen som den var, før fædrene fik børn:

“Altså det er jo på en måde lidt uhøfligt, at tage til en øl-aften eller brætspil-aften, også ”forresten jeg har det skide dårligt, skal vi lige snakke lidt om, hvordan jeg har det, jeg har ikke sovet tre måneder i streg, jeg kan ikke finde ud af at snakke med min kone, og jeg hader måske mit barn, kan vi lige komme ind over den” [alle griner] altså det er jo ikke en samtale man kan have med sine venner, og det tror jeg at kvinder er bedre til at ringe op og snakke med veninder, det føler jeg ihvertfald at Christina gør

Emil: Jeg er enig

Peter: Jamen man mødes ofte for at gøre noget med sine venner, det kan du ikke bare afbryde [alle stemmer i]” (Bilag 2.2: 18)

Jeg synes det er interessant, at årsagen til at fædrene ikke vil snakke med deres venner om svære følelser, afviger fra et af fundene i studiet af Davenport et al. Dette fund viste at fædre, qua at være mænd, ikke måtte vise deres mentale sårbarhed (jf. s. 13). For fædrene i mit speciale er det vigtigt at være loyale overfor deres venner og at leve op til kontekstens regler for, hvad der snakkes om, samt hvad man laver. Med andre ord, oplever fædrene ikke at være bange for, at deres venner ser dem som mentalt svage, men de er bange for, ifølge Frank, at blive et muligt “*buzzkill*”² (Bilag 2.2: 19). Loyaliteten over for vennekonteksten tolker jeg som værende en norm, der er med til at rammesætte de følelsesregler, der hersker, når fædrene mødes med deres venner. Det kan også forklare, hvorfor Emils venner affejer ham, når han forsøger at åbne op om, hvordan han har det (jf. s. 52). Han bryder ikke kun med en følelsesregel i følelseskultur i faderskabet, hvor at det, at have det for hårdt sanktioneres, og kan give fædrene følelsen af stress og selvbeprejelse (jf. s. 46&52). Emil bryder endvidere med en intim følelsesregel for den

² Slangudtryk der bruges om en person, der udstråler eller udtrykker depressivitet og dræber den gode stemning

måde, han er sammen med sine venner på. Fædrene oplever, at de tilsyneladende skal efterleve relationernes forventninger, men fortæller også at det handler om, hvordan de selv gerne vil bruge tiden med deres venner. Et konkret citat fra Jonas illustrerer fint, hvor tilfreds han er med muligheden for at opretholde dette skel i måden at bruge fædregruppen på, og derfor også måden at bruge sine venner på:

“Man gider ikke at snakke bleskift, gylp og fanden, altså, det gemmer vi derhjemme, det er ikke fordi jeg ikke tager mig af det derhjemme, men jeg gider ikke snakke om det når jeg er sammen med gutterne og vi kan gøre det her, perfekt. Så godt vi har det her forum, her er der et refleksionsrum, også kan man være sammen med drengene, når man har fri. Man vil fandme hellere stå og fægte med motorsave og drikke bajere.” (Bilag 2.2: 15)

På baggrund af citatet tolker jeg, at fædregruppen bliver et værktøj i sig selv. Fædrene bruger dette værktøj hver 14. dag, og ved anvendelsen af dette værktøj, behøver de ikke at trække på deres venner. Deltagelse i fædregruppen tilfredsstillere flere sociale aspekter for fædrene. Det første er, at fædregruppen giver dem et rum til at tale om deres problemer med nogle, der ikke er deres venner. Fædrene undgår dermed at blive det sociale buzzkill og kan indgå i vennerelationen, sådan som det forventes af dem. For det andet oplever fædrene, at de, i kraft af deltagelse i fædregruppen, kan bruge tiden med vennerne, præcis sådan som de selv gerne vil, og dermed få opfyldt deres egne behov.

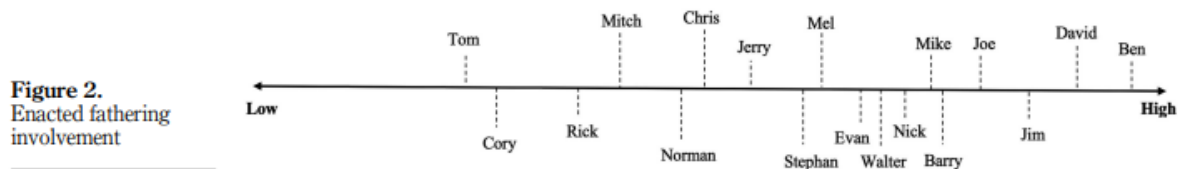
8. Hvad forståelsen af det involverede faderskab ikke involverer - diskussion

Fundene i min analyse danner grundlaget for den følgende diskussion, der omhandler udviklingen af og begrebet for det involverede faderskab. Diskussionens pointer trækkes fra analysen, men der inddrages desuden andre relevante empiriske elementer, ligesom eksisterende forskning bruges til en diskussion af den udvikling faderskabet gennemgår.

I Batalie og Hylands studie “involved fathering: how new dads are defining fatherhood” (2022) undersøger de longitudinelt, hvordan kommende fædre forholder sig til involveringen i barnet, de opgaver der følger med og andre huslige opgaver, samt hvor involveret i disse aspekter fædrene faktisk ender med at blive. Batalie og Hyland

konkluderer at de nye fædre ønsker og er involveret i opgaver der vedrører barnet (bleskift, bad og generel omsorg), ligesom de også deles ligeligt om det huslige arbejde (Batalie & Hyland 2022:1018&1022).

Batalie og Hyland finder i deres studie eksempler på kønsideologiske træk i de ovenstående kønsideologier og fremstiller det moderne faderskab på et kontinuum af involvering af arbejdsdelingen i hjemmet:



Batalie og Hyland kommer frem til, at fædre de interviewer involverer sig i langt højere grad end fædre, der er interviewet i forbindelse med tidligere studier, eksempelvis Humberd et al. (2015), samt Lagde et al (2015) (ibid.:1026). Til gengæld viser deres resultater også, at fædre formår at balancere mellem både at være forsørger og omsorgsgiver uden at opleve udbrændthed eller selvopofrelse (ibid).

Hvis jeg skulle antage, hvor de fædre, jeg har interviewet, placerer sig for graden af involvering fundet i de forskellige studier, antager jeg de i højere grad minder om informanterne i Batalie og Hylands studie end de andre studier, som der sammenlignes ud fra.

Fædre i mit studie formår derimod ikke at balancere mellem både at være forsørger og omsorgsgiver, uden at opleve udbrændthed og selvopofrelse. Jeg er bevidst om, at jeg har indsamlet empiri fra fædre med fødselsdepressive tendenser, og derfor er sammenligningen mellem fædre i Batalie og Hylands studie og mit speciale skævvredet. Grundet mine overordnede analytiske pointer, mener jeg dog, at de depressive tendenser også udspringer fordi fædre oplever, enten at de ikke formår at leve op til kravene i det involverede faderskab eller også at efterlevelsen af kravene er så hårde, at de stresser, bebrejder sig selv og knækker. Dette gør diskussionen særlig interessant, for hvordan kan det være at fædre, der i så høj grad involverer sig i familien og i barnet, oplever resultatet af den involvering så forskelligt?

I min empiri er der ikke indikationer på, at mine fædre havde en forventning om, at de ville være *mindre* involveret end de er endt med at være, ligesom det for det meste er tilfældet blandt fædrene i studiet af Batalie og Hyland (ibid.:1022). Når jeg derimod stiller skarpt på hvor *meget* fædrene forventer at være involverede, opstår der nogle relevante punkter. Fædrene i Batalie og Hylands studie er, ifølge dem, muligvis lykkedes med at involvere sig i så høj grad, fordi de har forventningsafstemt. Forventningsafstemningen handler om deres mængde af involvering i hjemmet og familien med partneren, men også med arbejdsgiver (ibid.:1026). I min empiri er der kun få eksempler, hvor fædrene fortæller om deres forventningsafstemning i hjemmet eller på arbejdet (se bilag 2.2, side 4 og 6). Frank var chokeret, da han fandt ud af at de to arbejdsdage, han blev hjemme fordi Helenas veer stadig var for uregelmæssige til at komme på hospitalet, skulle indhentes, da han kom tilbage på arbejdet. Han var overbevist om, at arbejdet ville se på dagene som orlov, og ikke tvinge ham til at indhente de tabte arbejdstimer, når han stod i en situation som nybagt far (Bilag 2.2:5).

En årsag til dette skel i perspektiverne fra mine og Batalies og Hylands interviewede fædre, kan skyldes at kommunikationen mellem parterne ligger som en usynlig grænse mellem at involvere sig tilpas meget eller at over-involvare sig.

Min empiri og resultaterne i Batalie og Hylands studie viser, at fædrene og deres partnere er enige om, hvad involveringen indebærer. Fædrene i Batalie og Hylands studie har dog selv formået at balancere graden af involveringen i faderskabet, således at den ikke kammer over og bliver opslidende, ved at forventningsafstemme med partner og arbejdslivet.

Ved involveringen forstås det på forhånd, at man udøver omsorg og følelsesmæssig støtte for barnet og familien, samt deltager i det praktiske huslige arbejde. Ved involveringen forstås også, hvordan omsorgen, støtten og deltagelse i det huslige arbejde udøves (leg med barnet, trøste barnet, vaske tøj, lave mad osv.). Det som derimod ikke fremgår i forståelsen af det involverede faderskab er graden af involvering, der pålægges eller kræves af fædre - enten af dem selv, partneren og arbejdspladsen. Det skal fædre selv definere - noget fædrene i studiet af Batalie og Hyland formår, og noget som tilsyneladende ikke virker til at være lykkedes for fædrene i mit speciale. På denne måde er der en samfundsmæssig forståelse og sociale normer for, hvad det involverede

faderskab indebærer af opgaver, samt hvordan disse opgaver skal udføres, men graden af selve involveringen bliver pålagt den enkelte far. Mit speciale kan ses som et eksempel på det gevaldige pres, fædre dermed underlægges i mangel på vejledende norm til en afbalancering af involveringen i faderskabet.

Jeg argumenterer for, at den over-involvering, der bliver et resultat af den manglende vejledende norm, kan ses som årsag til de depressive tendenser, jeg har analyseret mig frem til. Argumentets belæg finder jeg ved at de depressive tendenser ikke kun har afsæt i depressive følelser, men er oftest forudgående gennem oplevelser, der giver en følelse af frygt/angst, stress og selvbebrejdelse. Til dette kunne man modargumentere, at fædre kan italesætte deres grænse for, hvor intens involveringen skal foregå, således man undgår over-involvering, og de mulige negative konsekvenser heraf - Et modargument, jeg sagtens kan forstå at man ville indvende med. Men som det blev fremanalyseret i min analyse, er fædrenes forældreidentitet ikke kun forankret i dem selv, men også i relation til moren og familien. Hvis moren eller familien er udfordret, noget fædrene giver udtryk for i min empiri (Bilag 2.2: 25 og Bilag 1.1: 20), er der ikke plads til at forhandle om graden af involvering. Denne forhandling vil endda stride imod den kerne, som det involverede faderskab indeholder, omsorg og emotionel støtte til barnet og familien.

Mit speciale bringer dermed en perspektivering på, hvad bagsiden af det involverede faderskab medfører for fædre, der ønsker at leve op til de krav, som det fordrer, men som af forskellige årsager mislykkes. Det kunne derfor være relevant at fokusere videre forskning på, hvordan moderne familier (hvis familiekonstellationen er sammensat af mand og kvinde) forhandler graden af farens involvering i familiens arbejdsfordeling, når det kommer til barnet og hverdagens praktiske gøremål.

9. Kvalitetskriterier

Dette sidste afsnit inden min konklusion kommer til at omhandle de relevante kvalitetskriterier, jeg må forholde mig til i besvarelsen af problemformuleringen:

1) Hvordan oplever og håndterer fædre med fødselsdepressive tendenser følelser og sociale normer i forbindelse med faderskabet? 2) Hvad kan fædrene få ud af at deltage i en fædregruppe, med fokus på udfordringer i faderskabet?

Jeg har udelukkende anvendt kvalitative forskningsmetoder i form af deltagende observation og gruppeinterviews, hvilket gør, at jeg ikke vurderer kvaliteten af undersøgelsen ud fra kriterierne *validitet*, *reliabilitet* og *statistisk generaliserbarhed*. Svend Brinkmann og Lene Tangaard trækker på Thagaard (2004) i diskussionen om, hvorvidt kvalitative undersøgelser bør foregå på andre præmisser. Fra Thagaard udlægges kriterierne *gyldighed* og *transparens*, som modsvar til validitet og reliabilitet. Tillige anvender de begrebet *analytisk generaliserbarhed*, som modsvar til statistisk generaliserbarhed (Brinkmann & Tangaard 2015:14 & 522). Det er disse kriterier, jeg vurderer mit speciale ud fra.

Gyldighed i kvalitative undersøgelser refererer til, om man undersøger, det man har sat sig for (Kristensen & Hussain 2016:18). Transparens udgør undersøgelsens gennemsigtighed - hvilket videnskabssteoretiske- og metodiske ståsted er tilsigtet at bruge, og hvordan anvendes fremgangsmåden for dette ståsted i praksis. Ligeledes skal læser så vidt muligt få indblik i analysestrategi, fortolkninger og resultater af analysen, således læser kritisk kan vurdere lødigheden og fornuften i undersøgelsens resultater (Brinkmann & Tangaard 2015:523). Afslutningsvist er den analytiske generaliserbarhed, hvor resultaterne i undersøgelsen muligvis kan genkendes og gælde i lignende sociale kontekster, eller at undersøgelsen kan bidrage med dannelsen af nye begreber eller teori (Ibid.:14).

I forbindelse med min undersøgelses gyldighed, er jeg eksplicit om at fædrene har fødselsdepressive tendenser. Det er vigtigt at understrege, at det ikke er diagnosticerede fødselsdepressioner fædrene har haft, men i forbindelse med sundhedsplejerskernes screeningsproces herfor, scorede fædrene dog højt nok, til at det blev vurderet, at de havde brug for hjælp, da der netop var følelses- og adfærdsmæssige tendenser som ses i forbindelse med fødselsdepressioner. Jeg har tilsigtet og lykkedes med at undersøge denne type af fædre, hvor det er depressive tendenser frem for en decideret fødselsdepression som opleves og håndteres. Tillige har møderne med den terapeutiske fædregruppe omhandlet behandling og sparring med både et behandlerteam, bestående af en familierapeut og sundhedsplejerske, samt de andre deltagende fædre. I denne behandling og sparring er det fædrenes oplevelser, følelser og håndtering af disse der er i fokus, samt

hvilke værktøjer fædrene tager med fra møderne og bruger i hverdagen. Min deltagelse i møderne er med til at højne gyldigheden, da jeg både har undersøgt, de tilsigtede (fædre med fødselsdepressive tendenser), samt det tilsigtede (oplevelser, følelser, håndtering og udbytte af i fædregruppen). Som afsluttende bemærkning må jeg dog erkende, at selvom jeg inddrager flere velegnede tekstsegmenter til at underbygge mine analytiske pointer, kan mængden af transskriberet empiri anskues som for utilstrækkelig, og man kan derfor stille spørgsmålstejn ved de mønstre og tendenser jeg analyserer mig frem til. Jeg har dog forsøgt at imødekomme dette ved at holde flere af mine empiriske og analytiske fund op imod den eksisterende forskning, som jeg har trukket på i både indledningen og i de orienterende begreber (jf. s. 11&35)

I forhold til at opnå en hensigtsmæssig transparens har jeg forsøgt at give så passende beskrivelser af hvordan jeg har anvendt mine videnskabsteoretiske-, metodiske- og teoretiske afsæt. Jeg har udarbejdet afsnit, der viser min praktiske anvendelse af grundantagelserne fra videnskabsteori og metode, hvorfor afsnit om møde- og interviewsetting samt min egen forforståelse indgår (jf. s. 23) Senere indgår et afsnit om hvilke orienterende begreber jeg retter min opmærksomhed mod i empirien og analysen, samt hvad de bidrager med i mine fortolkninger og resultater (jf. s. 29) I forbindelse med afleveringen af specialet har jeg vedlagt dokumentation, herunder interviewguides, transskriptioner og et enkelt feltnotedokument. Dokumentet er et resultat af noget, der ikke gik efter planen, hvilket var relevant for mig at være transparent omkring. En teknisk fejl medførte at optagelsen af det tredje møde var uden lyd. Dette forsøgte jeg at efterkomme ved at få forhandlet mig frem til det fjerde møde, som på dagen blev aflyst. Fædregruppen tilbød mig at deltage til et femte møde, men det var for tæt på afleveringsdato, og jeg vurderede at det ville tage for lang tid, i forhold til det resterende arbejde, der skulle udføres med specialet. Mit enkeltmandsinterview med Peter skal ses som en erstatning for dette, da det på forhånd ikke var min hensigt at trække på empiri fra enkeltmandsinterviews.

For at give transparens i analysen har jeg forsøgt at beskrive, hvordan og hvorfor jeg fortolker på de anvendte citater, ved at henvise til et begreb, der er defineret i projektet, eller ved at henvise til et begreb jeg inddrager grundet min adaptive analysestrategi. Hvis

jeg inddrager et begreb som ikke er defineret i projektet, har jeg kort forsøgt at beskrive dette begreb, samt hvorfor begrebet er anvendeligt at se i samspil med empirien.

Afslutningsvis er der undersøgelsens analytiske generaliserbarhed, som omhandler resultaternes mulighed for at opstå i lignende sociale kontekster. Resultaterne jeg når frem til emergere i forbindelse med fædregruppens møder, men opstår grundet oplevelser og erfaringer, der er fundet sted inden mødegangene. Den kontekst mine resultater skal ses i, mener jeg ikke er forankret i mødekonteksten, men i hverdagskonteksten om det at være far med fødselsdepressive tendenser. Hvis denne præmis kan accepteres, argumenterer jeg for at min undersøgelse har en god chance for at generaliseres i analytisk forstand. Med omkring 5000 andre fædre, der årligt rammes af fødselsdepression (jf. s. 7), finder jeg det sandsynligt at flere end de fem fædre fra fædregruppen oplever og skal håndtere fødselsdepressive tendenser. Jeg vurderer at andre fædre med fødselsdepressive tendenser også vil opleve følelser som selvbebrejdelse, stress, frygt eller angst, der går forud for følelsen af depression. Desuden mener jeg, at pointen om, at nogle af disse negative følelser går forud for og ender i depression, kan appliceres til andre kontekster. For at illustrere dette, argumenterer jeg for, at det kan forstås ud fra den følelssespiral, som fædrene oplever (jf. s. 61). Et eksempel på følelssespiraler i andre kontekster kan være følelsen af stress efter at være blevet fyret. Denne følelse af stress kan medføre, enten med afsæt i intensivering af følelshyppighed eller intensitet, en følelse af depression hos den fyrede (Baagø 2008). Et andet eksempel kan være følelsen af selvbebrejdelse efter en skilsmisse, der kan resultere i en følelse af depression (Kristeligt-Dagblad 2020).

10. Konklusion:

Mit speciale har undersøgt problemstillingen:

1) Hvordan oplever og håndterer fædre med fødselsdepressive tendenser følelser og sociale normer til det moderne faderskab? 2) Hvad kan fædrene få ud af at deltage i en fædregruppe, med fokus på udfordringer i faderrollen?

Til at undersøge problemformuleringens to spørgsmål, anvendte jeg en kombination af deltagende observation og gruppeinterviews med udgangspunkt i et hermeneutisk

videnskabsteoretisk ståsted. Til analysen af den indsamlede empiri, trak jeg hovedsageligt på teori fra Arlie Hochschild og Frank Furedi. Supplerende inddrog jeg begreber fra eksisterende forskning samt andet relevant teori, der kunne forklare forskellige empiriske pointer, der lå udenfor Hochschild og Furedis perspektiver.

På baggrund af dette, kan jeg konkludere at fædre med fødselsdepressive tendenser, oplever at føle sig ængstelige, frygtfyldte, stressede, selvbebrejdende og dertil deprimerede. Det er dog ikke alle disse følelser som udtrykkes af hver far, ligesom at det ikke er alle følelser, der opleves konstant og på samme tid.

I forlængelse heraf konkluderer jeg at fædre oplever de fødselsdepressive tendenser i faderskabet som følelæsspiraler. Disse spiraler starter med en følelse af angst/frygt, stress eller selvbebrejdelse, der enten opleves hyppigere eller mere intens. Hvad end det er processen for følelæsshyppigheden- eller intensiteten der intensiveres først, vil fædrenes følelser spiralere og den modsatte proces igangsættes. Den indledende følelse af enten angst/frygt, stress eller selvbebrejdelse, konkluderer jeg, går forud for selve følelsen af depression. Fædre med fødselsdepressive tendenser vil derfor opleve angst/frygt, stress eller selvbebrejdelse, gennem en følelæsspiral, der med tiden nedbryder dem. Jeg konkluderer at det er under denne nedbrydning, at fædre føler, at de knækker over, og udviklingen mellem den forudgående følelse og følelsen af depression finder sted.

Endvidere opleves de sociale normer til faderskabet som medskabere af disse negative følelser. Jeg konkluderer, at fædre føler sig forkerte i faderskabets følelæssregler, og stresses eller bebrejdes selv, når deres følelser affejes af eksempelvis kollegaer og venner. Sammenligningstendenser i forældreskabet, stresser fædre, når de enten sammenligner deres barn med andre børn eller deres familie med andre familier. De normer, der indgår i forståelsen af det intense forældreskab og det involverede faderskab, konkluderer jeg, at fædre ønsker at efterleve. Dette inkluderer, at fædre oplever, at de burde kunne hjælpe med barnets udvikling qua kompetencer fra arbejdslivet, eller at kunne give omsorg og trøst, uagtet deres egen følelæssmæssige tilstand. Fædre opfatter også deres børn som særligt sårbare, og frygter konstant for barnets fysiske, psykiske og sociale udvikling. Frygten bliver også genstandsløs, da alt kan virke usikkert

og farligt, og derfor oplever fædre med fødselsdepressive tendenser, at de sociale normer i faderskabet fremkalder ængstelse.

Afslutningsvis for del et konkluderer jeg, at fædrene bruger forskellige strategier til at håndtere de følelser og sociale normer, de oplever i forbindelse med faderskabet. Angst og frygt forsøges håndteret ved kognitivt, at minde sig selv om, at man har velegnet kompetencer til at løse de forestillede problemer, skulle de opstå reelt. Ulykke håndteres ikke nødvendigvis hensigtsmæssigt, men for at omdirigere og fjerne følelsen udøves selvskade. I nogle sociale situationer føler fædrene sig affejet, når de forsøger at ytre sig om, hvordan de har det. Som en håndtering af at blive affejet, konkluderer jeg, at fædrene vender ryggen til følelseskulturen. Dette betyder, at fædrene helt stopper med at udtrykke sig til venner og kollegaer, hvis de synes noget er svært i faderskabet.

For problemformuleringens anden del, konkluderer jeg, at fædrene gennem deltagelse i en fædregruppe med fokus på udfordringer i faderskabet opnår flere positive følger. Fædrene bruger møderne til at sparre om hverdagens udfordringer, og hvordan disse kan overkommes. På denne måde giver sparringen muligheden for at fædrene kan undgå at havne i situationer, der belaster dem. I disse samtaler oplever fædrene, at de kan sige hvad som helst, uden at blive dømt. Jeg konkluderer at fædregruppen udgør et domsfrit rum, hvor de følelsesregler, der normalt hersker i faderskabet ophæves, så fædrene kan tale om at føle sig nedbrudt eller knækket. Fædrene oplever, at sådanne samtaler giver dem muligheden for at forstå sig selv og følelserne på en ny måde. Dette resulterer i at fædrene oplever problemerne i faderskabet som værende mindre voldsomme end tidligere. Den nye måde at se faderskabet på, er noget de begynder at anvende i deres hverdag, således at det ikke kun er ved møderne, men også i hverdagen, at de kan regulere deres følelser hensigtsmæssigt. Afslutningsvis skal det nævnes, at fædrene ikke ønsker at bruge vennerne til at tale om, hvordan de har det, da de helst ikke vil bryde de forventninger de skal leve op til qua deres vennerelation. Jeg konkluderer derfor, at den terapeutiske fædregruppe indirekte er med til at opretholde fædrenes vennerelationer status quo og opfylder dermed et behov, der ikke omhandler faderskabet per se, men som gavner fædrenes overordnede identitet.

Litteraturliste

Aksevold, Marie Ørskov (2022) "Kapitel 2: Det intensive, involverede og positive forældreskab", i *Det Grænseløse forældreskab*, Dansk Psykologisk Forlag

Andersen, Jesper & Larsen, Erling Peter (2022) *Gastroesophageal reflux hos børn* Link: <https://www.sundhed.dk/sundhedsfaglig/laegehaandbogen/paediatri/tilstande-og-sygdomme/mave-tarm/gastroesophageal-refluks-hos-boern/> senest besøgt d. 30/05/2023

Andersen, Jesper (2021) *Spædbarnskolik* Link <https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/boern/sygdomme/mave-tarm/spaedbarnskolik/> senest besøgt d. 30/05/2023

Baagø, Helle (2008) *Fra depression til fyring* Link <https://www.djoefbladet.dk/Artikler/2008/08/Fra%20depression%20til%20fyring> senest besøgt d. 30/05/2023

Barnes, Clara Lee (2019) "What Postpartum Depression Looks Like For Men: A Phenomenological Study". *Walden: Walden University Scholar Works*.

Batalie, Christine D. & Hyland, Emma (2022) "Involved fathering: how new dads are redefining fatherhood", *Personnel review* (4), p.1010-1032

Biebel, Kathleen & Alikhan, Shums (2016) "Paternal Postpartum Depression" *Journal of Parent & Family Mental Health*, (1), p. 1-2

Bloch, Charlotte (2015) "Kapitel 11: Medfølelse - om at føle for og med den anden", i Jacobsen, Michael Hviid & Inger Glavind Bo (red.) *Hverdagslivets følelser*. København: Hans Reitzels Forlag.

Bo, Inger Glavind (2015) "Kapitel 3: Skam – når personligheden står for skud", i Jacobsen, Michael Hviid & Inger Glavind Bo (red.) *Hverdagslivets følelser*. København: Hans Reitzels Forlag.

Brinkmann, Svend (2015) "Etik i en kvalitativ verden", i Brinkmann, Svend & Lene Tanggaard (red.) *Kvalitative metoder: En grundbog*. København: Hans Reitzels Forlag

Brinkmann, Svend & Tanggaard, Lene (2015) "Kvalitative metoder, tilgange og perspektiver: En introduktion", i Brinkmann, Svend & Lene Tanggaard (red.) *Kvalitative metoder: En grundbog*. København: Hans Reitzels Forlag

Brinkmann, Svend & Tanggaard, Lene (2015) "Kvalitet i kvalitative studier", i Brinkmann, Svend & Lene Tanggaard (red.) *Kvalitative metoder: En grundbog*. København: Hans Reitzels Forlag

Chavis, T. Antwon (2022) Paternal Perinatal Depression in Modern-Day Fatherhood, *PubMed* (10):539-548

Dallos, Rudi & Nokes, Louise (2011) "Distress, Loss, and Adjustment Following the Birth of a Baby: A Qualitative Exploration of One New Father's Experiences" *Journal of constructivist psychology* (2), p.144-167

Damsgaard, Bodil (2016) "Fokusgrupper" i Kristensen, Catharina Juul & Hussain, M. Azhar (red.) *Metoder i Samfundsvidenskaberne*, Narayana Press, Samfundslitteratur

Davenport, Caroline, John Lambie, Craiq Owen & Viren Swami (2022) "Fathers' experience of depression during the perinatal period: a qualitative systematic review", *JBI evidence synthesis*, 2022, (9), p.2244-2302

Eddy, Brandon, Von Poll, Jason Whiting & Marcia Clevesy (2019) "Forgotten Fathers: Postpartum Depression in Men," *Journal of Family Issues*, (8): 1001-1017.

Farstad, Gunhild & Stefansen, Kari (2015) "involved fatherhood in the Nordic context: dominant narratives, divergent approaches", *Norma : International Journal for Masculinity Studies*, 2015, (1), p.55-70

Forum for Mænds Sundhed (2017) *Fædre og sundhedsvæsenet* Link:<https://farforlivet.dk/wp-content/uploads/2019/01/F%C3%A6dre-og-sundhedsv%C3%A6senet.pdf> (Senest besøgt d. 30/05/2023)

Furedi, Frank (2002) *Forældrefælden. Den unødvendige Bekymring*, Danmark, Nordisk Forlag

Halkier, Bente (2015) "Fokusgrupper", i Brinkmann, Svend & Lene Tanggaard (red.) *Kvalitative metoder: En grundbog*. København: Hans Reitzels Forlag

Hansen, Lucas Kjølgaard Riis & Mikkelsen, Steffen Nørgaard (2021) "Jeg vil bare gerne være en god far - Sociologisk studie af Fødselsdepression blandt fædre" Kontakt for udlevering af materiale

Hays, Sharon. *The Cultural Contradictions of Motherhood*. Yale University Press, 1996.

Hochschild, Arlie Russel (1979) "Emotion Work, Feeling Rules and Social Structure", *American Journal of Sociology*, No. 3, pp. 551-575

Højberg, Henriette (2018) "9. Hermeneutik" i Fuglsang, Lars, Poul Bitsch Olsen & Klaus Rasborg (red.), *Videnskabsteori i samfundsvidenskaberne: På tværs af fagkulturer og paradigmer*, Narayana Press, Samfundslitteratur

Jacobsen, Michael Hviid (2017) "Kapitel 11: Frank Furedi og Stjepan G. Mestovic - frygtkultur og postmotionalisme", i Bo, Inger Glavind & Jacobsen, Michael Hviid (red.) *Følelsernes sociologi*, Livonia Print, Hans Reitzels Forlag

Jacobsen, Michael Hviid (2012) "Kapitel 9: Adaptiv teori – Den tredje vej til viden," i Antoft, Rasmus, Michael Hviid Jacobsen, Anja Jørgensen & Søren Kristiansen (red.) *Håndværk og Horisonter – Tradition og nytænkning i kvalitativ metode*. Odense: Syddansk Universitetsforlag.

Janoff-Bulman, Ronnie (1979) "Characterological versus Behavioral Self-Blame: Inquiries into Depression and Rape". *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(10):1798-1809.

Karp, David A. [1996] (2016) *Speaking of Sadness: Depression, Disconnection, and the Meanings of Illness*. New York: Oxford University Press.

Keller, Hanne Dauer (2015) "Kapitel 7: Stress - mellem nedbrud og mestring", i Jacobsen, Michael Hviid & Inger Glavind Bo (red.) *Hverdagslivets følelser*. København: Hans Reitzels Forlag.

Kristeligt Dagblad (2020) Brevkassen til mand med ondt i livet: Selvbekendelser ødelægger livskvaliteten Link

<https://www.kristeligt-dagblad.dk/liv-sjael/selvbekendelser-oedelaegger-livskvaliteten> senest besøgt d. 30/05/2023

Kristensen, Catharina Juul & Hussain, M Azhar (2016) "Kapitel 1: Samfundsvidenskabelige metoder, hvad er det?", i Kristensen, Catharina Juul & Hussain, M. Azhar (red.) *Metoder i Samfundsvidenskaberne*, Narayana Press, Samfundslitteratur

Kristiansen, Søren (2015) "Kvalitative analyseredskaber", i Brinkmann, Svend & Lene Tanggaard (red.) *Kvalitative metoder: En grundbog*. København: Hans Reitzels Forlag

Kumar, Sheena, John L. Oliffe, Mary T. Kelly (2018) Promoting Postpartum Mental Health in Fathers: Recommendations for Nurse Practitioners, *American journal of men's health*, (2), p.221-228

Kyed, Morten (2017) "Kapitel 5: Arlie R. Hochschild - kommercielt følelsesarbejde, følelsesrelationer og familieliv i en markedstid", i Bo, Inger Glavind & Jacobsen, Michael Hviid (red.) *Følelsernes sociologi*, Livonia Print, Hans Reitzels Forlag

Layder, Derek (1998) *Sociological Practice - Linking Theory and Social Research*. London: Sage Publications.

Machin, Anna (2015) "Mind the Gap: The expectation and reality of involved fatherhood, Fathering" *Harriman, Tenn*, (1), p.36-59

Madsen, Svend Aage (2018) *Guide til behandling af fædre med fødselsdepression*. Link: <https://sundmand.dk/FogFD.pdf> Senest besøgt d. 29/05/2023

Mørck, Yvonne (2016) "Feltstudiet", i Kristensen, Catharina Juul & Hussain, M. Azhar (red.) *Metoder i Samfundsvidenskaberne*, Narayana Press, Samfundslitteratur

Nelson, K. Margeret (2010) "INTRODUCTION: No Playpen" i *Parenting Out of Control: Anxious Parents in Uncertain Times*, New York Press

Petersen, Anders (2016): *Præstationssamfundet*. Hans Reitzels Forlag.

Prentow, Tobias Siiger (2021) 'Grupper for fædre' Link:
<https://usercontent.one/wp/www.farforlivet.dk/wp-content/uploads/2021/09/Grupper-for-faedre.pdf?media=1684919321> senest besøgt d. 30/05/2023

Rodriguez, Mariela, Meghan Bellerose & Patrick M. Vivier (2022) "A systematic review of the qualitative literature on barriers to high-quality prenatal and postpartum care among low-income women" *PubMed*, 57(4):775-785

Sørensen, Anders Dræby (2015) "Kapitel 4: Angst - Når hverdagslivet bliver hjemløst," i Jacobsen, Michael Hviid & Inger Glavind Bo (red.) *Hverdagslivets følelser*. København: Hans Reitzels Forlag.

Szulevicz, Thomas 2015: "Deltagerobservation" i Brinkmann, Svend & Lene Tanggaard (red.) *Kvalitative metoder: En grundbog*. København: Hans Reitzels Forlag

Z. Darwin, P. Galdas, S. Hinchliff E. Littlewood, D. McMillan, L. McGowan, S. Gilbody (2017) "Fathers' views and experiences of their own mental health during pregnancy and the first postnatal year: a qualitative interview study of men participating in the UK Born and Bred in Yorkshire" (BaBY) cohort *BMC Pregnancy and Childbirth*, (1), 45