

Citat fra fædre

"Jeg tænker hele tiden på, at kunne jeg dog bare lige få lov at være mig selv, så ville jeg få det bedre."

"Når jeg er på vej ind i huset til min familie, så bliver jeg helt overvældet, næsten kvalt og tænker bare på at få et øjeblik luft."

"Fars rum har givet mig mulighed for at bygge et fundament af alle de mursten, jeg har i rygsækken."

Tidligere deltager

Farrollen har forandret sig meget. Mange fædre oplever at stå på herrens mark over at mangle tydelige forbilleder, og bliver overvældet af, hvor meget det fylder at blive far.

Tilmelding

Signe Katrine Buch Klausen
Sundhedsplejerske
T: 25312979
M: sbk07@helsingor.dk

Mia Hilligsø
Familiekonsulent
T: 41869557
M: mhill@helsingor.dk

Dage & Tidspunkt

Kontakt os for næste holdstart
Tirsdage kl. 15-16.30.
Vi mødes fast 1 x om ugen
8 gange i 1 ½ time

Der vil være the, kaffe & vand
til møderne.

Adresse

Småbørnshuset, Annekset
Esrumvej 190 (overfor Rema)
3000 Helsingør



Fars Rum



Mænd kan
også have en
efterfødselsreaktion

Når far får efterfødselsreaktion



Kan du se dig selv i et eller flere af følgende udsagn?

- At det kan være svært at se dig selv som far
- At temperamentet kan løbe af med dig
- At du hellere vil være ude end hjemme
- At du kan opleve, at dit barn er svært at forholde sig til
- At du ikke føler, du kan fortælle nogen, hvordan du har det
- At du kan føle dig fastlåst
- At parforholdet har forandret sig

Så er Fars rum noget for dig.

Ring gerne for at høre mere

Hvem er vi ?

Gruppen faciliteres af sundhedsplejerske, Signe Katrine Buch Klausen og familiekonsulent, Mia Hilligsø.

Undervejs får vi besøg af psykolog, Katriene Spiegelhauer, og psykoterapeut mpf, Asger Steenholdt.

Har du lyst til at høre mere om Fars Rum, eller vil deltage, kan du kontakte Mia på mobil 41869557. Signe på mobil 25312979.

Hvad handler Fars Rum om?

I Fars Rum mødes vi hver tirsdag i 1 ½ time over 8 gange.

Du møder andre fædre i livssituationer, der minder om din.

I Fars Rum taler vi om, hvad der udfordrer jer. Vi lytter til hinanden for at blive klogere på hvilken far, I hver især gerne vil være, og sammen finder vi nye veje til at blive den far, du gerne vil være.

Vi bruger naturen under en del af forløbet.

I Fars Rum har vi alle tavshedspligt, og gruppelederne sørger for, at der er trygt og godt at være i fællesskabet.

Temaer vi taler om i Fars Rum

- Mænd kan også have en efterfødselsreaktion
- Hvordan får du det bedre?
- Hvordan kan det, der har været svært, blive en styrke i parforholdet?
- Dig og dit barn
- Hvad har du lært om dét at være far?
- Hvordan er man en god nok far?
- Hvilken far og partner vil du gerne være?