

En piece til mænd om barsel

# Far på barsel

Fakta om regler og gode råd  
til fædre, der gerne vil holde  
barselsorlov



# Kære



”

**Helt konkret mener HK, at 12 uger af barselsorloven skal øremærkes til fædre.**

# far

## ... du har ret til tid med dit barn!

Som far har du mulighed for at tage barselsorlov og være sammen med dit barn i nogle af de vigtigste måneder i dit barns liv. På de næste sider kan du læse om reglerne og få gode råd om, hvordan du bringer emnet på banen i forhold til arbejdspladsen, dine kollegaer og din partner.

Du kan også møde fire fædre, som har holdt barsel med deres børn og deler deres erfaringer.

I HK arbejder vi for at forbedre barselsforholdene for fædre. Det gør vi for børnenes skyld og for ligestillingens skyld. Børn skal have ret til begge forældre. Mænd skal have bedre adgang til barsel med deres børn. Kvinder skal stilles bedre på arbejdsmarkedet ved, at de ikke holder så lange barselsperioder.

Held og lykke med den første, vigtige tid sammen med dit barn. Den kommer til at betyde meget for både dig og barnet resten af jeres liv.

Jeg håber, du kan bruge rådene i pjecen og kommer godt fra start.

Mette Kindberg,  
næstformand i HK

# Det siger loven

**Her kan du tjekke, hvor meget fædre- og forældreorlov du som mand har ret til – og hvilke lønforhold din overenskomst sikrer dig:**

- Fædre har ret til to ugers fædreorlov, som de skal holde i løbet af de første 14 uger efter fødslen. De kan som minimum modtage barselsdagpenge.
- De første 14 uger efter fødslen er øremærket moderen, men herefter har hver af forældrene ret til 32 ugers forældreorlov. De har ret til barselsdagpenge - men kun i tilsammen 32 uger.
- Fædre kan godt starte orloven inden for de første 14 uger efter fødslen.
- De 32 ugers forældreorlov kan forlænges med 8 eller 14 uger.
- Hvis orloven bliver forlænget, er det muligt at ansøge kommunen om, at dagpengene bliver sat ned i orlovsperioden, så de kan strække længere. For der udbetales kun et beløb, der i alt svarer til dagpenge i 32 uger.



# Det siger din overenskomst:

Loven sikrer dig ikke løn under barsel. Men hvis du arbejder på en arbejdsplads med overenskomst, har du ret til orlov med fuld løn i kortere eller længere tid.

	HK/Privat	HK/HANDEL	HK/Stat	HK/Kommunal
<b>Fædreorlov</b>	2 uger med fuld løn og pension. Krav: 9 mdr. anciennitet.	2 uger med fuld løn og pension. Krav: 9 mdr. anciennitet.	2 uger med fuld løn og pension.	2 uger med fuld løn og pension.
<b>Forældreorlov</b>	Far har ret til 4 ugers forældre-orlov med fuld løn (maks. 140 kr. i timen) og pension.  Herudover har far ret til yderligere 3 ugers forældreorlov med fuld løn (maks. 140 kr. i timen) og pension. Disse uger kan deles med mor, hvis både mor og far er ansat på samme overenskomst. Krav: 9 mdr. anciennitet.	Far har ret til 4 ugers forældreorlov med fuld løn (maks. 135/140 kr. i timen) og pension.  Herudover har far ret til yderligere 3 ugers forældreorlov med fuld løn (maks. 135/140 kr. i timen) og pension. Disse uger kan deles med mor, hvis både mor og far er ansat på samme overenskomst. Krav: 9 mdr. anciennitet.	Far har ret til 6 ugers forældreorlov med fuld løn og pension.  Herudover har far ret til yderligere 6 ugers forældreorlov med fuld løn og pension. Disse uger kan deles med mor, hvis både mor og far er ansat i staten.	Far har ret til 6 ugers forældreorlov med fuld løn og pension.  Herudover har far ret til yderligere 6 ugers forældreorlov med fuld løn og pension. Disse uger kan deles med moderen, hvis både mor og far er ansat i den kommunale sektor, eller hvis både mor og far er ansat i den regionale sektor.

NB: Skemaet er vejledende. Henvend dig til din tillidsrepræsentant eller din afdeling for præcis information om, hvad der gælder for dig.



## **Sådan taler du med barnets mor om barselsorloven**

Læs her, hvad fire kvinder, hvis mænd har holdt barsel, selv har fået ud af det, og hvad de råder dig til.

Nanna Olesen-Kjeldgaard, 29 år,  
klinikassistent, skal til at læse til socialrådgiver.

Hendes mand tog fire måneders barsel:

- Jeg synes, det ville være for lang tid at være væk fra arbejdsmarkedet, hvis jeg tog hele barselsorloven. Mænd, som gerne vil tage mere barsel, bør stå fast på det. Og de kan forklare kvinderne, at de får mere frihed ved at lade mændene tage barsel. Fordi mændene bliver mere knyttet til børnene og også kan tage sig af dem, så det ikke kun er mor, der duer.

Henriette Bliaut, 40 år,  
virksomhedskonsulent i jobcenter.

Hendes mand tog seks ugers barsel:

- Da jeg begyndte på arbejde, viste det sig at være superfedt. Der var en enorm ro på, fordi min mand var derhjemme og tog sig af det hele, mens jeg kunne koncentrere mig om at komme ind i jobbet igen. Hvis mænd gerne vil tage mere barsel, bør de nok minde deres koner om, at det at tage barsel giver et enormt indblik i det at gå derhjemme. Min mand fik enormt meget respekt for alt det, jeg havde lavet.

Camilla Edelbo Kold Andersen, 39 år,  
indkøber i privat virksomhed.

Hendes mand holdt to måneders barsel:

- Jeg synes, man kan miste forbindelsen helt til sit job, hvis man er væk i halvandet år. Det har også været utrolig godt for både far og søn at have noget alenetid. Jeg kan kun anbefale til andre fædre at tage barsel - og at mødre lader dem gøre det. For fædre kan gøre det lige så godt som mødre, selv om vi ikke vil høre det. Og fædre kan få et helt andet og tættere forhold til deres barn.

Bettina Hansen, 39 år,  
statsansat inden for offentlig administration.

Hendes mand tog 22 ugers barsel:

- Det betyder enormt meget, at min mand pludselig står med en lige forståelse af, hvad det vil sige at gå derhjemme med et lille barn. Fædre, der gerne vil på barsel, bør sige til mødre, at de har haft deres tid. Så må der også være tid til, at fædre får lov til at skabe deres eget bånd til barnet.

# Sådan taler du med din arbejdsgiver og dine kollegaer om barselsorloven

Det kan måske føles som en stor overvindelse at tale med din arbejdsgiver og dine kollegaer om at tage barsel. Men her kan du få gode råd til, hvordan du griber det an.

••••• Lotte Bloksgaard, adjunkt ved Aalborg Universitet, som har skrevet ph.d. afhandling om mænds forhandling af barsel på arbejdspladsen, råder dig:

••••• Vær med til at italesætte familieliv, børn og barsel på din arbejdsplads. Tal åbent med både kollegaer og ledere af begge køn om det. På den måde kan det i virksomhedskulturen blive mere legitimt at gå på barsel som mand.

••••• Få styr på dine rettigheder, så du ikke er usikker på, hvad du må og ikke må. Spørg i arbejdspladsens personaleafdeling og tjek med HK.

••••• Hvis du fornemmer, at ledere eller kollegaer er kritiske over for, at du vil tage barsel, så forklar, hvorfor også mænd bør tage barsel: For eksempel at du som mand har lige så meget ret til at tage barsel som en kvinde. At det er vigtigt for dig at tage barsel med dine børn. At det har stor betydning for familielivet, at du og din kone deler omsorgsarbejdet og fraværet fra arbejdspladsen, så din kone også kan komme tilbage på sit job.

••••• Husk, når du forhandler med din leder om din barsel, at det i princippet ikke er dit ansvar at tilpasse orloven ind i arbejdspladsens behov. Men forsøg at få en fornuftig snak, så orloven kan passe både dig, din familie og arbejdspladsen.



Franz Wilhelm Søes-Cybulski, ejer og stifter af Transforma Erhvervspsykologi, som har forsket i mænd og barsel ved Center for Ligestilling på RUC, råder dig:

Sørg for at have talt din barsel grundigt igennem med din kone, inden du taler med din arbejdsgiver. Så du kan støtte dig til opbakningen på hjemmefronten, hvis du møder modstand på arbejdspladsen.

Tal med din nærmeste leder om, at du vil have barsel, inden du taler med kollegaerne, så din leder ikke hører det på anden hånd.

Lad det ikke blive ved en løs snak, men sørg for at få rammerne omkring barslen skrevet ned.

Få aftalt præcist, hvordan dine opgaver struktureres, mens du er på barsel, hvordan kontakten skal være med arbejdspladsen under barselsorloven, og hvordan du skal vende tilbage.



# Jeg vil se min datter udvikle sig

Hvor meget barsel har du lyst til at tage? Det spurgte 35-årige Heino Grønkjær Jensens kæreste ham om, da hun var gravid med deres lille datter sidste år. Han slog til, sagde "20 uger" og glæder sig til at tage fat på dem til maj.



**Da jeg fortalte min chef, at jeg skulle på barsel, tog han det som en selvfølge**

- Når jeg går ud ad døren om morgenen, savner jeg hende allerede. Sådan siger Heino Grønkjær Jensen om sin lille datter. Og derfor glæder han sig rigtig meget til at holde barsel med hende fra maj. Selv om han også regner med, det bliver mærkeligt at være så længe væk fra kollegaerne i Irma på Frederiksberg.

- Jeg føler, jeg kan knytte et endnu tættere bånd til hende, når jeg skal gå med hende alene derhjemme. Og jeg vil se hende udvikle sig. Være med, når hun begynder at kravle og sige sine første ord, fortæller han.

Han er glad for, at han slet ikke skulle diskutere sin ret til at holde barsel med kæresten. Han fik selv lov til at vælge, hvor meget han ville have - og det blev til 10 uger med løn og 10 uger på dagpenge.

Han har ellers ikke haft mange mandlige kollegaer i butiksbranchen, der har taget barsel. Så da hans kæreste var gravid sidste år, valgte han bevidst at søge et sted hen, hvor han havde hørt, der var åbenhed om barsel.

- Jeg havde et job med meget skiftende arbejdstider, og det ville jeg ikke byde min datter. Samtidig var jeg klar over, at jeg gerne ville holde barsel. Derfor søgte jeg job i Irma, fordi jeg havde hørt, det var en familievenlig arbejdsplads. Og jeg må sige, det har levet op til mine forventninger.

Han synes, flere mænd bør kaste sig ud i det.

- Mænd skal ikke være bange for, at de ikke kan klare det. Og de skal ikke holde sig tilbage i forhold til deres arbejdsgivere. For de har retten til barsel, og arbejdsgiveren får refunderet det meste, siger han.

# Det er også mit barn

Sådan sagde 35-årige Claus Jensen til sin kæreste. Og derfor har han haft cirka tre måneders barsel med både sønnen Kasper, der nu er 6 år, og sønnen Jeppe, der nu er 3 år.

- **Det er også mit barn**, så jeg havde jo lige så meget lyst til barsel som min kæreste. Og hun syntes, det var rart at kunne efterlade vores søn hjemme hos far, så hun stille og roligt kunne begynde på arbejde. Jeg tog også nattetjansen, så hun kunne være frisk om morgenen, fortæller Claus Jensen, der arbejder med indkøb og logistik i en privat virksomhed i Randers.

- Barnet skal have mad, sove, have skiftet ble, og så skal man lege og hygge. Sværere er det jo heller ikke, siger han med et smil.

Han tror, mange fædre lader sig skræmme af pludselig at stå alene med et barn. Men det er der absolut ingen grund til, mener han.

- Mor og far gør tingene på forskellige måder. Og det har børnene kun godt af. Fordi jeg har gået hjemme, er børnene blevet lige så knyttet til mig som til min kæreste.

Claus Jensen havde ikke diskussioner med hverken arbejdsgiver eller kollegaer om, at han skulle have barsel. Han havde dog ikke ret til løn under barsel.

- Mange mænd vælger nok barsel fra, fordi de ofte tjener mere end deres koner, og så koster det mere, hvis de skal på dagpenge. Men man kan jo ikke sætte pris på, hvad det er værd at være sammen med sine børn. Og helt ærligt, hvis det er 10 eller 12 uger, det drejer sig om, så burde der være plads til det i enhver økonomi.



**Helt ærligt, hvis det er 10 eller 12 uger, det drejer sig om, så burde der være plads til barsel i enhver økonomi.**



”

**Min kone og jeg er også blevet meget mere ligeværdige på alle måder. Når fædre ikke tager barsel, tror jeg i mange tilfælde, det hænger sammen med, at kvinderne holder på, at barselsretten er deres.**

**Lennart Hansen**





# Mænd tager da ikke så meget barsel

Sådan tænkte 38-årige Lennart Hansen for et år siden, da han stod for at holde 10 ugers barsel med sin lille søn Elias. Men han har aldrig fortrudt, og han vil le til enhver tid gøre det igen.



”  
Du når ikke at rydde op i garagen. Men til gengæld lærer du dine børn at kende.

**Lennart Hansen** skulle ikke diskutere med sin kone om at få lov til at tage 10 ugers barsel med deres søn Elias. Hun var nemlig blevet træt af at gå hjemme, da hun tog hele barslen med datteren Emma fem år tidligere.

- Jeg var helt klar til at tage barsel. Men jeg var alligevel lidt skeptisk over at skulle gå hjemme i så lang tid uden at skulle tjekke mails og telefon hele tiden, fortæller han, der til daglig er IT-konsulent ved Kolding Kommune.

- Det var ikke nogen loppetjans. Og jeg nåede ikke ret meget i løbet af dagen. For jeg var jo bare sammen med Elias. Jeg havde også Emma hjemme en dag om ugen fra børnehaven. Men det var så rart, at jeg sagtens kunne være gået hjemme i tre måneder mere, fortæller han.

- Jeg er kommet meget tættere på både Elias og Emma. De er lige så knyttede til mig som til deres mor. Og min kone og jeg er også blevet meget mere ligeværdige på alle måder. Når fædre ikke tager barsel, tror jeg i mange tilfælde, det hænger sammen med, at kvinderne holder på, at barselsretten er deres.

Hans melding til andre mænd om barsel er klar:

- Gør det for både din egen og børnenes skyld. Du vil ikke fortryde det. Du når ikke at rydde op i garagen. Men til gengæld lærer du dine børn at kende.



# Det gik overraskende hurtigt

**10 uger fløj af sted, da 36-årige Jørgen Andersen holdt barsel med sin datter. Også tre år senere, da han gik 10 uger hjemme med sin søn. Han er glad for at have lært sine børn bedre at kende.**

**Det var noget af en omvæltning**, da den travle hverdag blev skiftet ud med barsel for Jørgen Andersen. I stedet for at pendle fra Nykøbing Falster til jobbet i København som kontorfuldmægtig i regnskabsafdelingen i Fødevareministeriet stod han pludselig derhjemme hver dag med bleskift, madlavning og rengøring.

- Det var meget specielt at skulle ned i et andet gear. Men jeg tror, det er sundt at prøve for alle. Man lærer sine børn bedre at kende. Deres vaner og mønstre. Og jeg tror, min kone fik en glad og tilfreds mand ud af det, fortæller han.

Hverken blandt venner eller kollegaer var der tradition for, at mænd tog barsel. Men Jørgen Andersen var ikke i tvivl om, at han gerne ville. Det betød også noget for ham, at han kunne få fuld løn under barsel.

- Ingen har set skævt til, at jeg har taget barsel. Efter at jeg gjorde det, er der faktisk flere andre af mine mandlige kollegaer, der også har taget barsel. Det er som om, det er ved at blive mere almindeligt, siger han.

Han mener ikke, mænd har noget at være bange for, når det kommer til barsel.

- Man lærer meget hurtigt af få det hele til at fungere. Skifte ble, kende til alt inden for babykos og få hverdagen til at køre i de faste rammer, børnene har brug for. Og man får en masse gode oplevelser. Det var jo mig, der oplevede min søn kravle for første gang. Det var også mig, der skulle køre begge børn ind i vuggestue. Det ville jeg ikke have undværet noget af, siger han.



**Efter at jeg gjorde det, er der faktisk flere andre af mine mandlige kollegaer, der også har taget barsel.**

# Få gode råd

**Hvor kan du ellers finde støtte og vejledning, hvis du som mand vil på barsel? Læs med her.**

## ■ Kontakt din fagforening

Du kan altid tale med din tillidsrepræsentant, kontakte din lokale HK-afdeling og få gode råd om dine rettigheder på 70 11 45 45 eller læse mere på [www.hk.dk](http://www.hk.dk).

## ■ Find far-legestuer og fædre-grupper

Tjek [www.farslegestue.dk](http://www.farslegestue.dk) og find legestue for fædre i Århus eller Hovedstadsområdet.

Tjek [www.paabarsel.dk](http://www.paabarsel.dk), hvor du kan finde far-legestuer i Københavnsområdet.

Skriv "fædregruppe" i søgefeltet på Facebook og find forskellige typer af fædregrupper i hele landet.

## ■ Bøger

Der findes bøger, der kan give dig gode tip om at tage barsel som mand. Blandt andet:

"Far alene hjemme", af Dennis Christiansen

"På job efter barsel – guide til dit nye arbejdsliv", af Lotte Kirkeby Hansen og Lene Wissing

"Far på færde", af Lars Daneskov

"Graviditetskalender for mænd", af Sanne Lykke Lysgaard



**DANMARK**

Weidekampsgade 8  
0900 København C  
[www.hk.dk](http://www.hk.dk)  
70 11 45 45

