

Pappapermisjonens skyggesider



Kristoffer Paule Bråthen
gorilem@gmail.com

Likestilling bør ikke gå på bekostning av psykisk helse og hva som er best for den enkelte familie.



Kristoffer Paule Bråthen. Foto: Privat

Etter en helg på billøp i september 2021, kom jeg hjem til en beskjed mange menn har fått før meg. «Jeg er gravid! Du skal bli pappa!» Jeg ble nok fylt med en skrekkblandet fryd, usikker på hva jeg skulle føle. Heldigvis var det noen måneder til fødselen og tid til å forberede meg på at livet skulle snus på hodet.

Her ble det liv

En kveld i slutten av mai 2022 begynte samboeren min å ynke og bære seg. Hun klagde på sammentrekninger i underlivet med tilhørende smerter. Vi skjønte at det var vel det her som var rier. Dette tiltok utover natta, så vi bestemte oss for å hive oss i bilen og komme oss til sykehuset. Vi ble sendt hjem, men da vi returnerte til sykehuset neste morgen, tok det bare femti minutter før en blå og vasstrukken liten gutt åpenbarte seg. Jeg rakk akkurat å tenke «nei, faen, han er dau», før han med hyl og grin dro i gang for full hals. Her var det liv!

Et par uker i fødselspermisjon, sammen med en stolt, nybakt mor og en perfekt sønn, gikk relativt smertefritt. Det ga meg håp for min egen tid i pappapermisjon som skulle komme noen måneder seinere. Noen måneder på jobb og et par jobbturer til Thailand gikk fort. Plutselig var det tid for at jeg

selv skulle ha permisjon. Jeg ante ikke hva jeg gikk til. Jeg hadde et åpent sinn – uvitende om at dette skulle bli en av de tyngste periodene i livet mitt.



Permisjonslivets tunge realiteter

Med guttungen på armen ga jeg samboeren min et kyss, før hun noe motvillig gikk ut døra for å dra på jobb. Plutselig sto jeg der, alene med den lille gutten. Store planer om alt jeg skulle rekke i løpet av pappapermen, hadde jeg også. Vi kom fort inn i en daglig rutine. Stå opp, bleie, mate guttungen, spise selv, leike litt, mate igjen, bleie, legge for formiddagslur, altfor kort tid til å starte på noen ting, ta opp guttungen fra senga, bleie, mere mat, leike litt, enda mere mat, bleie, legge for ettermiddagslur, spise litt selv, ta opp guttungen fra senga, bleie igjen og mat igjen. Så var vi kommet til tida på dagen der samboeren kom hjem igjen fra jobb. Gjensynsgleden var enorm. Både mor og barn lyste av glede når de så hverandre igjen, etter en hel arbeidsdag borte fra hverandre.

Det tok ikke mange dagene før jeg begynte å merke at jeg ikke er lagd for det livet der. Jeg trenger å bruke hodet og kroppen for å ha det bra med meg selv. Jeg kjente kjedsomheten verke i hele kroppen. Jeg må en tur i verkstedet i kveld. Jeg må bygge bil. Jeg sto omtrent klar i gangen med skoa på når samboeren kom hjem fra jobben. Jeg lempa guttungen over i armene til mammaen, lite kyss, og ut døra forsvant jeg. De få timene jeg fikk hvor jeg kunne gjøre ting jeg liker, var utrolig deilige. Faktisk var det så deilig at jeg gjorde det omtrent hver dag. Jeg så samboeren min hver morgen før hun dro på jobben, og møtte henne i døra når hun kom hjem. Hvis jeg hadde flaks, hadde hun ikke lagt seg når jeg kom hjem på kvelden.

De mørke tankene

Ukene gikk, og jeg tråkka i de samme spora hver dag. Frustrasjonen og kjedsomheten vokste og vokste. Jeg brukte lite tid med samboeren min. Så lite at jeg tror vi glemte å være kjærester. Tankespinnet begynte å ta overhånd, og tankene blei mørkere og mørkere. Var dette den nye hverdagen min? Skal resten av livet mitt være sånn? Enkelte dager sov fortsatt guttungen når samboeren kom hjem fra jobb. Jeg var så nedbrutt at hun kunne finne meg sittende på gulvet, med hodet i hendene og øynene fulle av tårer. Jeg ville ikke at hun skulle se meg sånn, men jeg klarte ikke å holde det inni meg. Jeg kjente ikke meg selv igjen. Jeg er jo ikke sånn. Jeg har alltid trodd at jeg er ganske sterk psykisk, men så feil kan man altså ta. Jeg elsker jo guttungen, så det ga heller ingen mening at jeg ble sånn.

Heldigvis har jeg verdens beste kjæreste, som kjenner meg bedre enn noen andre, som ser meg, som støtter meg, og hjelper meg når alt føles håpløst. Uten henne hadde jeg ikke kommet meg igjennom denne tiden.

Fanget, uten alternativ

Jeg saumfarte internett for å finne ut om det var mulig å komme seg ut av dette mentalt ødeleggende opplegget de kaller pappapermisjon. Jeg lurte på om jeg som har ADHD, kunne søke om å overføre all permisjon til mor, men fant at ADHD i seg selv ikke gir grunnlag for dette. Jeg leste også skrekkehistorier lik min egen, hvor en far med ADHD hadde utviklet depresjon på grunn av permisjonstiden og søkt om fritak. Det førte i stedet til en full gjennomgang med barnevernet for å sjekke at han var i stand til å ta vare på barnet sitt. Jeg skjønnte fort at jeg var fanget. Det var ingen

vei ut, foruten ulønnet permisjon til mor. Men å miste én av to lønninger i husstanden går ikke opp økonomisk, så det var uaktuelt. Jeg hadde ikke annet valg enn å bite tennene sammen, late som om jeg hadde det bra, akseptere at jeg måtte knekke sammen og gråte litt innimellom, i noen uker til. Det her var tydeligvis prisen jeg bare måtte akseptere å betale for likestilling.



Tilbake til livet

Etter det som føltes som en evighet, kom endelig dagen da vi skulle på tilvenning i barnehagen. Allerede fra første hele barnehagedag kjente jeg flere tonn lette fra skuldrene. Da jeg hadde min første dag tilbake på jobb, falt enda flere biter på plass. Jeg var på vei til å få tilbake livet mitt, og jeg begynte å like livet mitt igjen.

Nå nærmer sønnen vår seg å bli to år gammel. Jeg elsker å stå opp om morgenen og ta opp en gutt fra senga som gliser fra øre til øre når han ser meg. Han skravler masse som ligner på ord han syns jeg bør skjønne. Vi tar oss god tid til at han får spise frokost før vi må av gårde til barnehagen og jobbene våre. Når vi leverer ham i barnehagen, gir han oss en klem før han løper inn og smeller døra i trynet på oss. Jeg elsker å hente ham på ettermiddagen. Han roper «mamma, pappa» og løper mot oss for å klemme. Jeg liker livet mitt sånn det er nå. Guttungen gir meg en glede og kjærighet jeg aldri før har kjent. Hverdagen med jobb og tid med familien på ettermiddagen er bra. Helgene er fantastiske, og ikke minst klarer jeg og samboeren å ta oss tid til hverandre, og være kjæresten igjen.

Men. Nå lurte et skjær i sjøen. Samboeren min har begynt å snakke om å kanskje prøve å få et barn til. Jeg er enig i at guttungen burde ha et søsken. Likevel er jeg veldig usikker på om jeg vil ha flere barn. Jeg vet faktisk ikke om jeg klarer – eller tåler – å gå igjennom en periode med permisjon igjen. Når folk spør om jeg fortsatt ser like mørkt på permisjonen nå som da jeg sto midt oppi det, er det enkle svaret ja. Jeg sitter igjen med minner om desperasjon, frustrasjon, depresjon, kjedsomhet og til tider sinne.

Likestilling over psykisk helse

Jeg vet mange fedre elsker pappapermisjonen. Noen sier det er den beste perioden de har hatt i livet. Ingen fedre er like, men jeg er overbevist om at jeg elsker min sønn minst like mye som fedrene som elsker pappapermisjon.

Derfor er det alvorlig om en påtvunget pappapermisjon gjør at noen velger å ikke få flere barn.

Jeg henvender meg til dere psykologer og spør om dere synes likestilling bør stå sterkere enn den enkeltes psykiske helse? Skal det være sånn at en såkalt likestilling skal komme foran foreldrenes egen evne til å vite hva som er best for sitt eget barn? Jeg mener personer med ADHD, i samråd med psykolog, bør kunne overføre permisjonstiden sin til den andre forelderen. For det er vel faktisk sånn at det er vi som har skoen på foten, som kjenner hvor den trykker.

Merknad: Ingen oppgitte interessekonflikter.