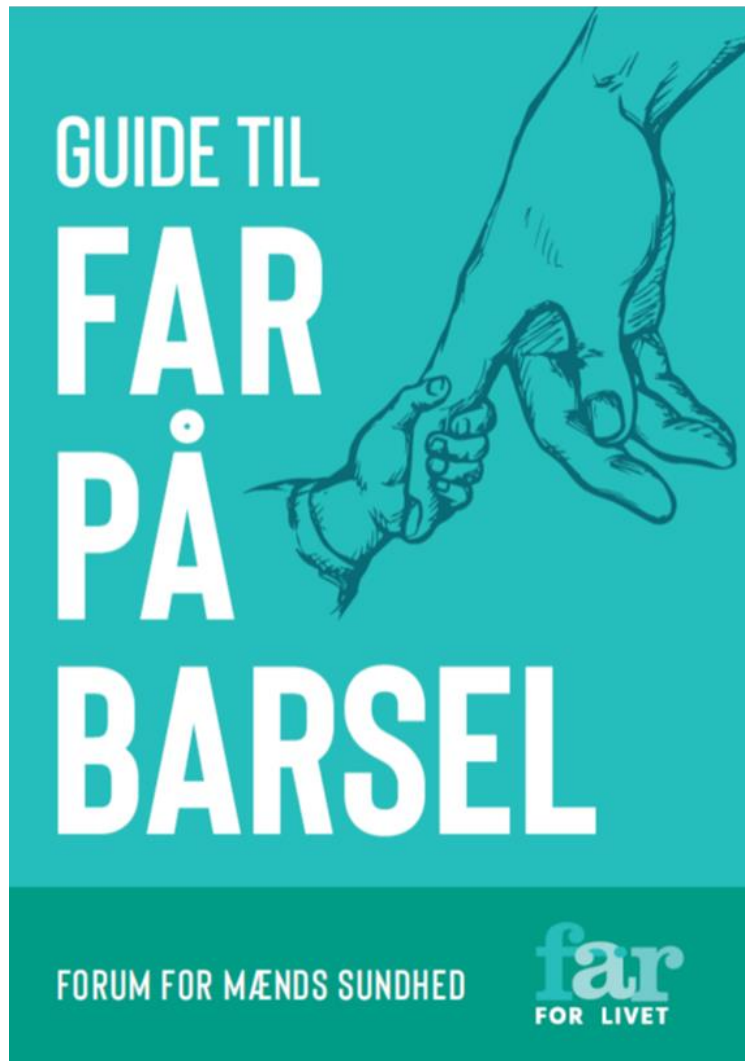




Mænds sundhed og sygdomme

Svend Aage Madsen

[illegible]





SVEND AAGE MADSEN



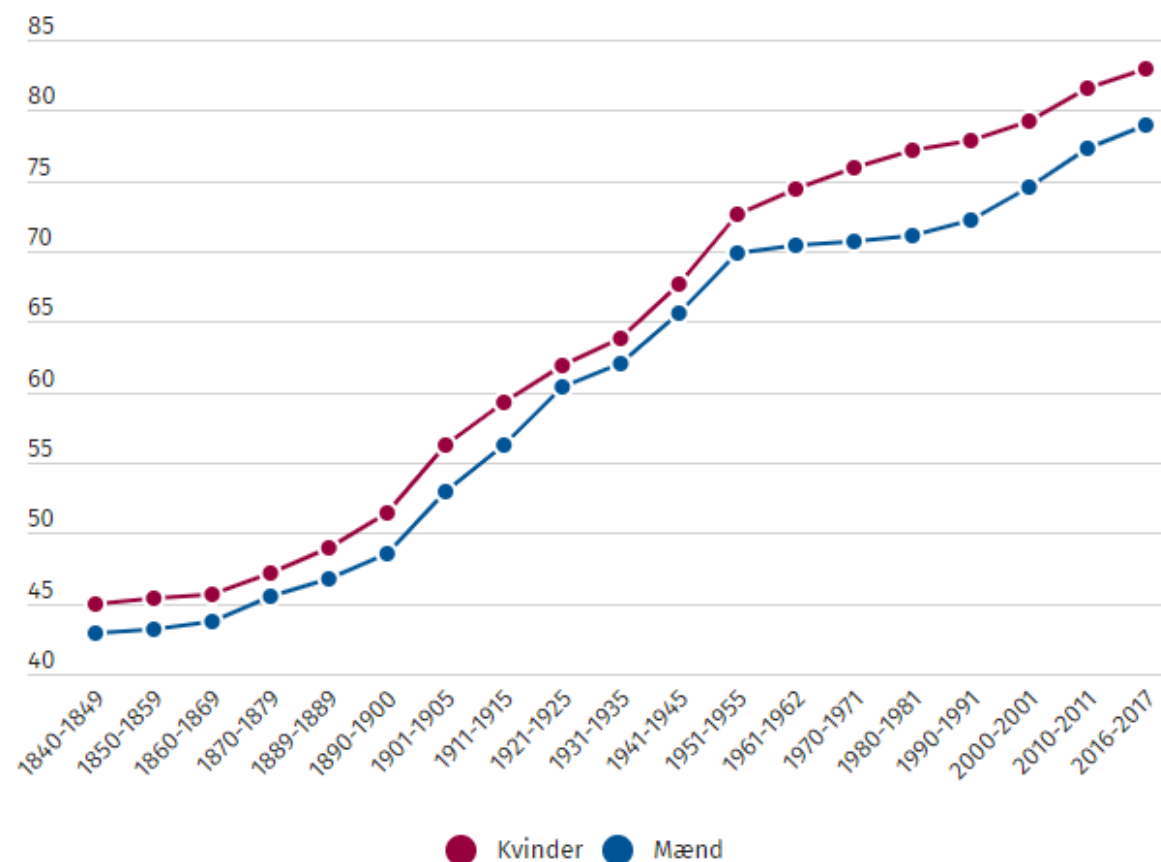




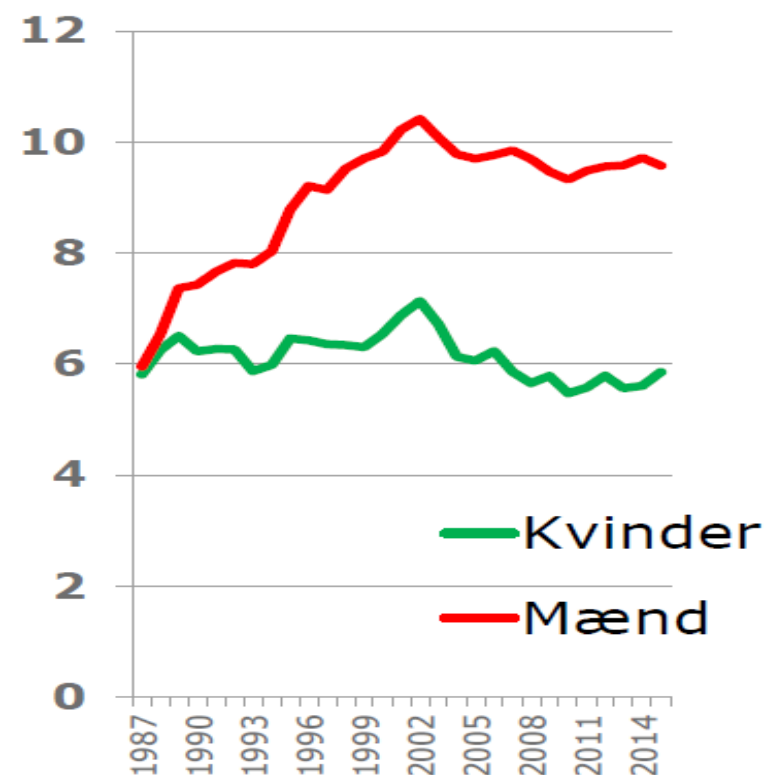
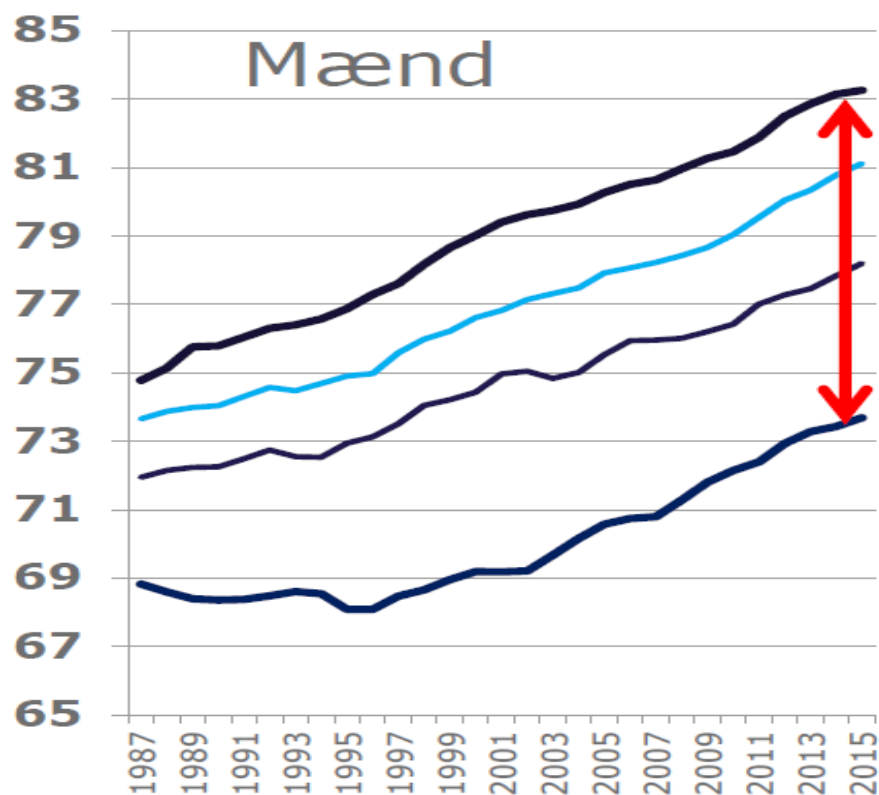
Mandefald

Den anden side - Mandefald

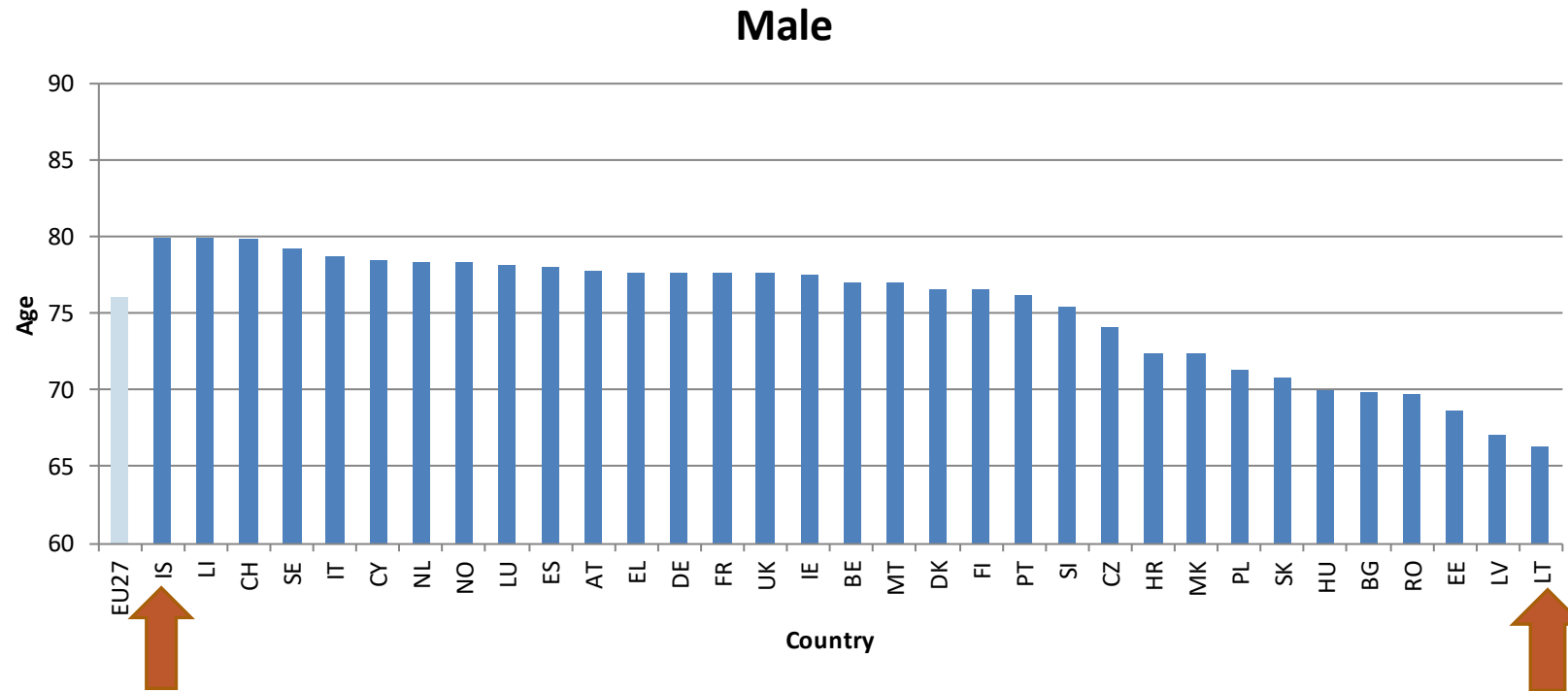
Middellevetid i 175 år



Udvikling i middellevetid for 4 forskellige indkomstgrupper



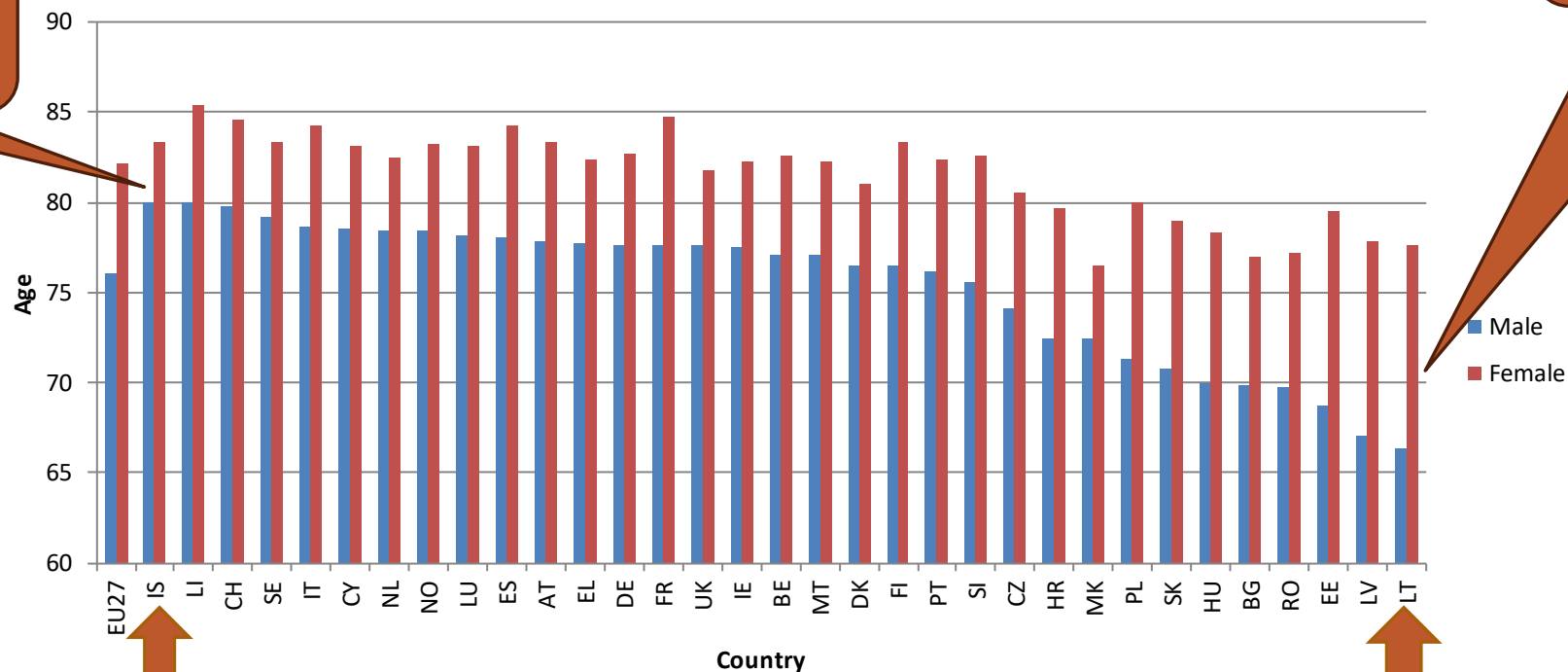
Der er forskelle mellem mænd



Fra 80-66 = 14 år i Europa

Og mellem mænd og kvinder

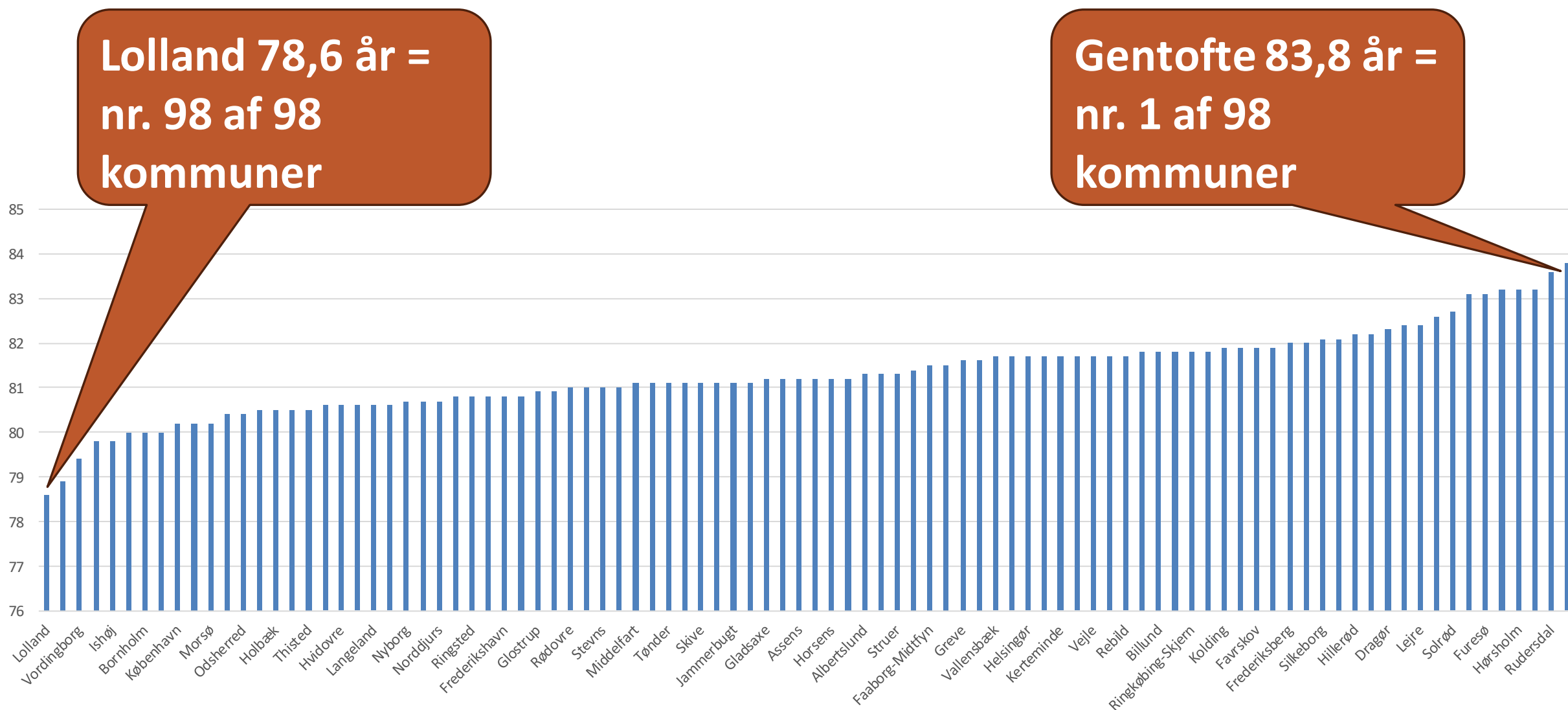
Island:
2 års forskel

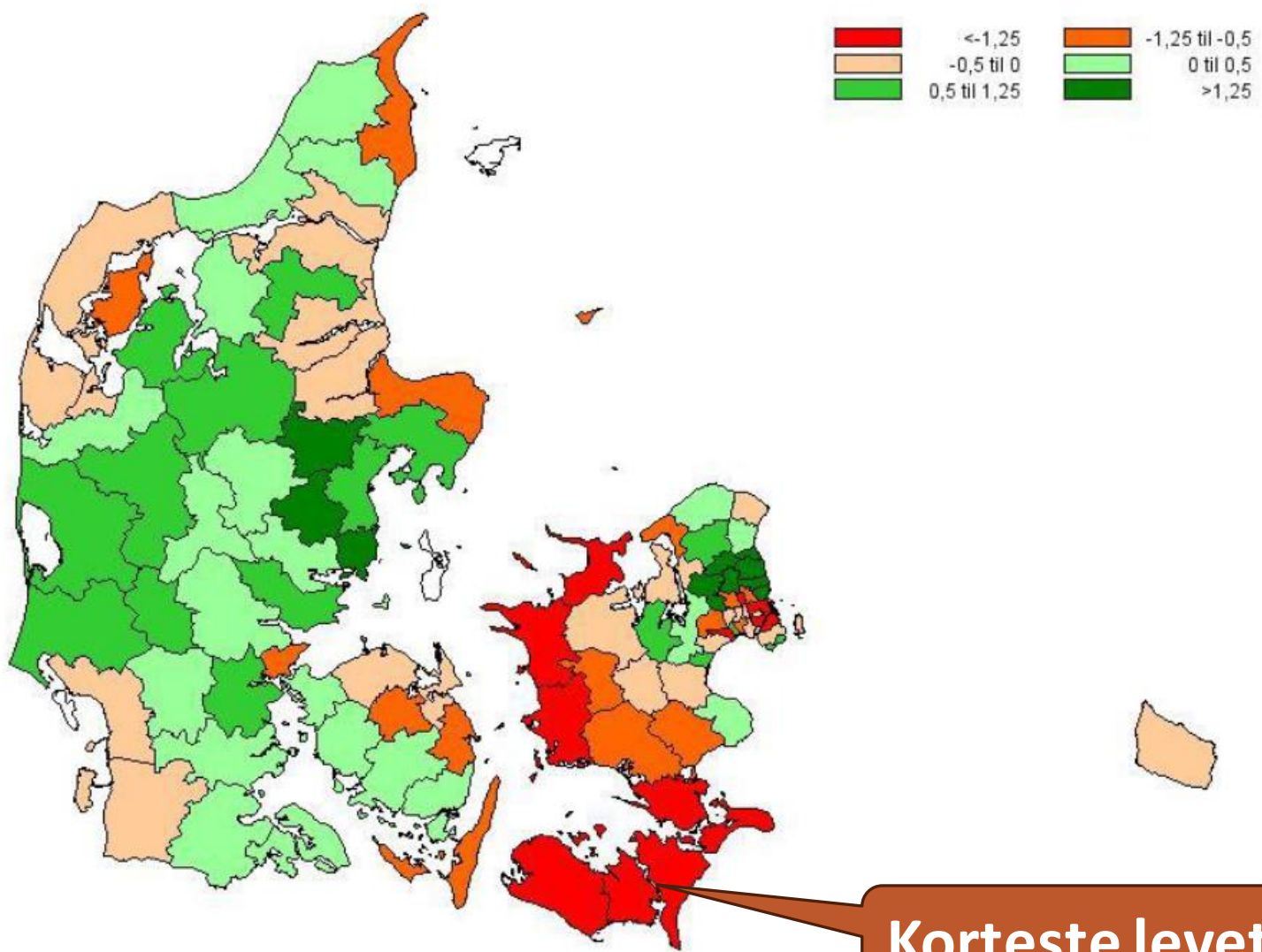


Letland:
11 års forskel

Fra 80-66 = 14 år i Europa

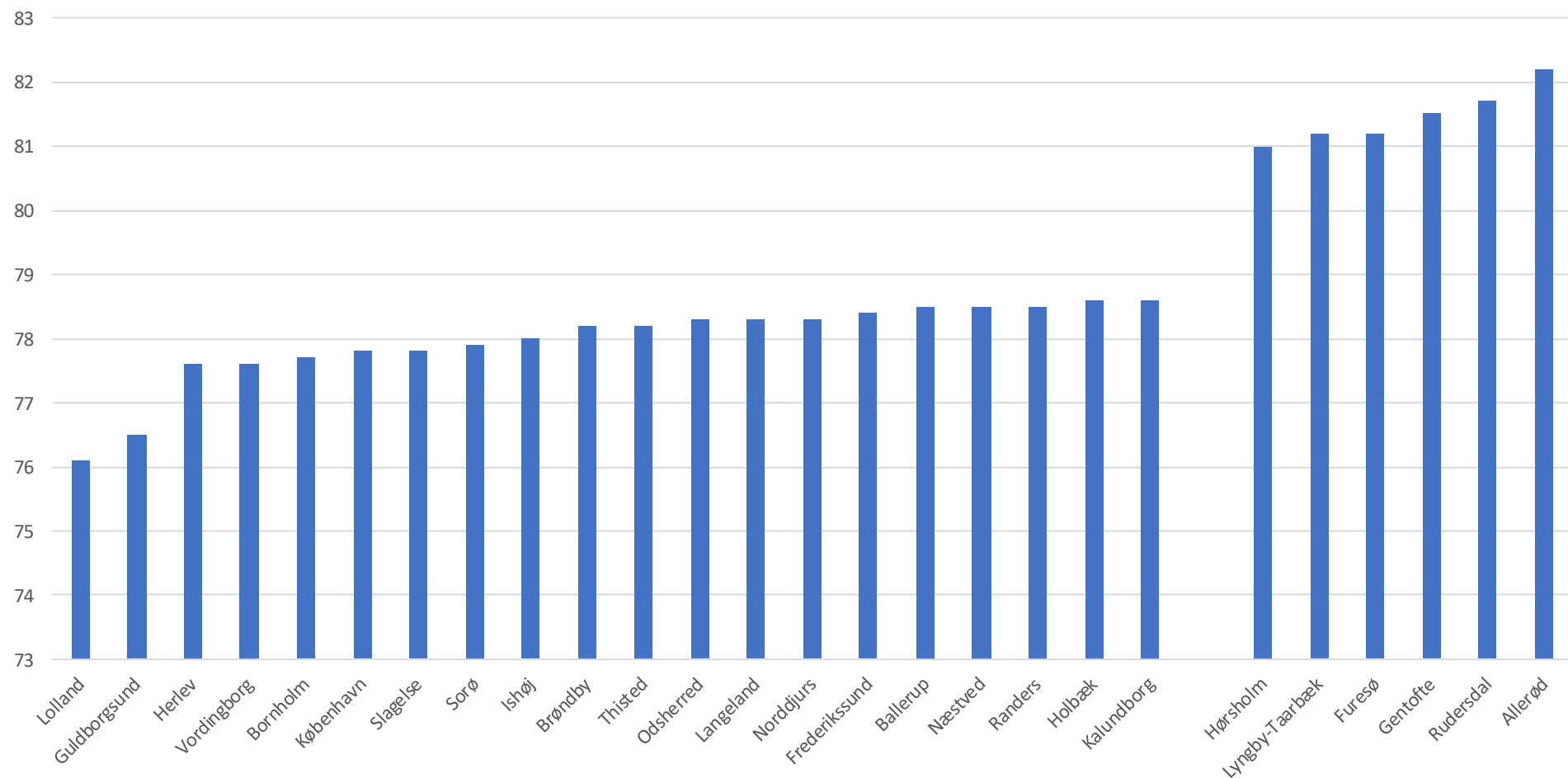
Levealder for begge køn i danske kommuner



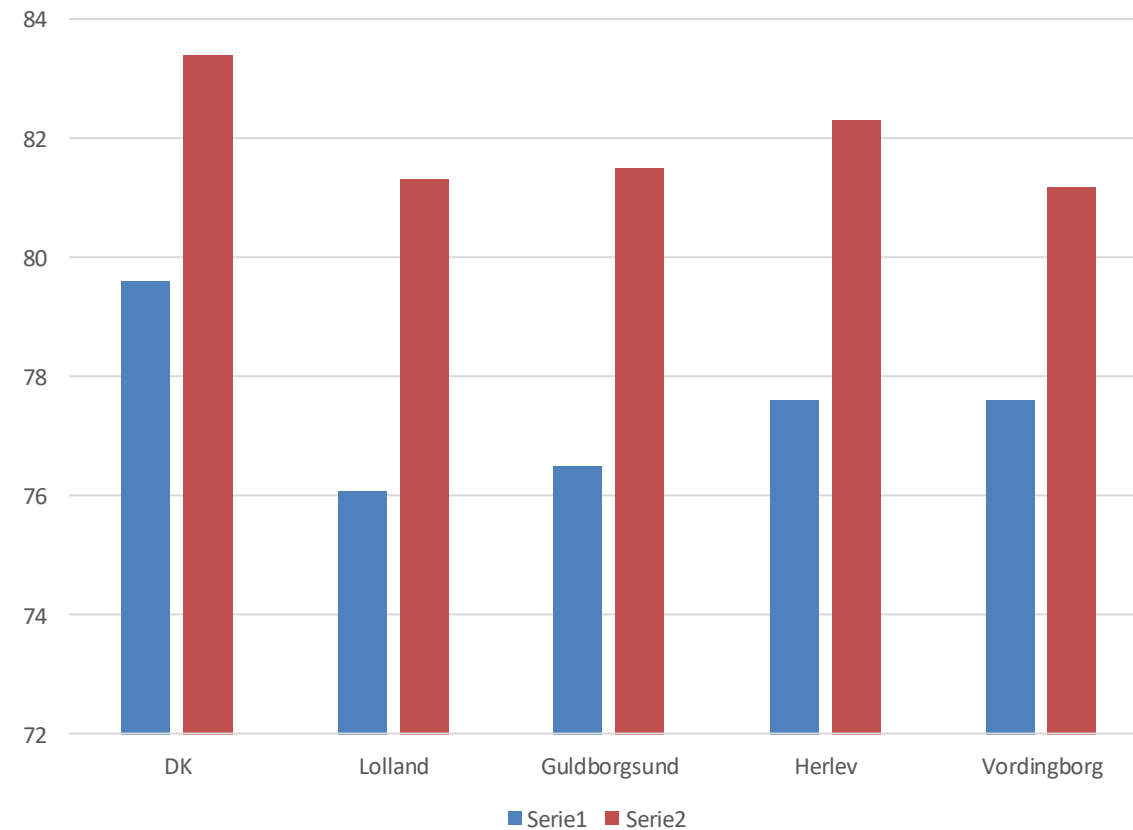


Levetid

Mænd i div kommuner



Mænd og kvinder i DK og nogle kommuner



13 års forskel i levetid i Ålborg

En syg forskel

Vedsted-undersøgelsen sammenligner **4000** borgere fra det dårligt stillede **Aalborg Øst** med **6300** borgere i det velstillede **Hasseris** i **Aalborg Vest**.



DR:

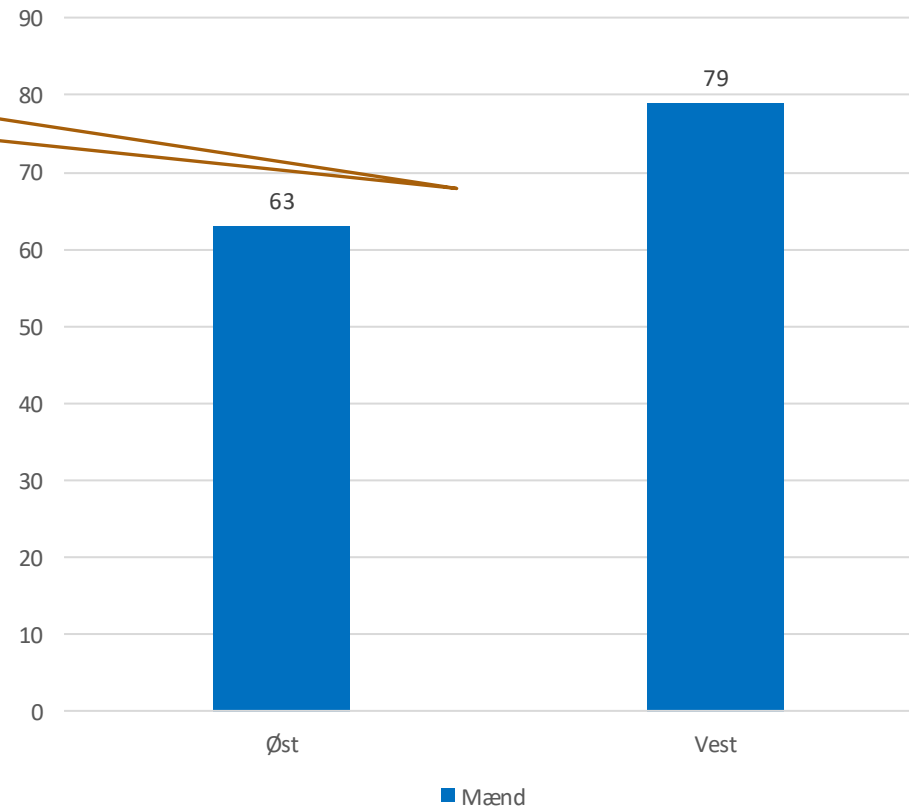
Bor man i Aalborg Øst lever man i gennemsnit 13 år kortere, end hvis man bor i det mere velhavende kvarter, Hasseris, syv kilometer derfra.

13 års forskel i levetid

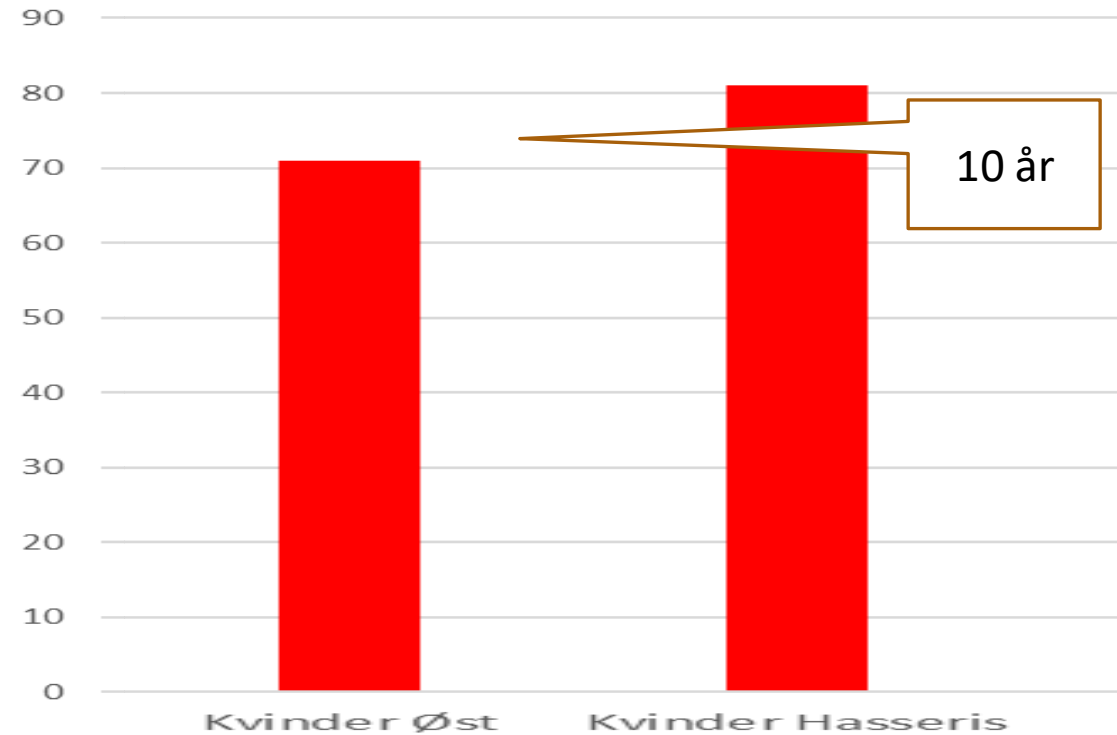


Men: 16 års forskel mellem mændene

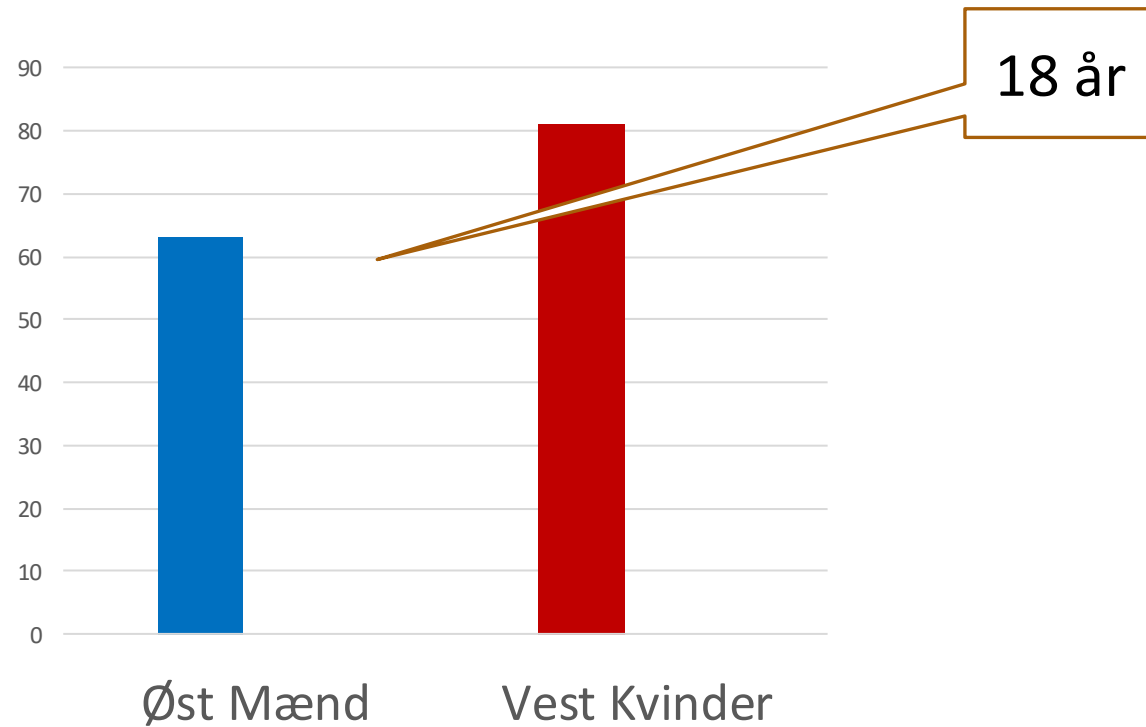
16 år



Og 10 år mellem kvinderne

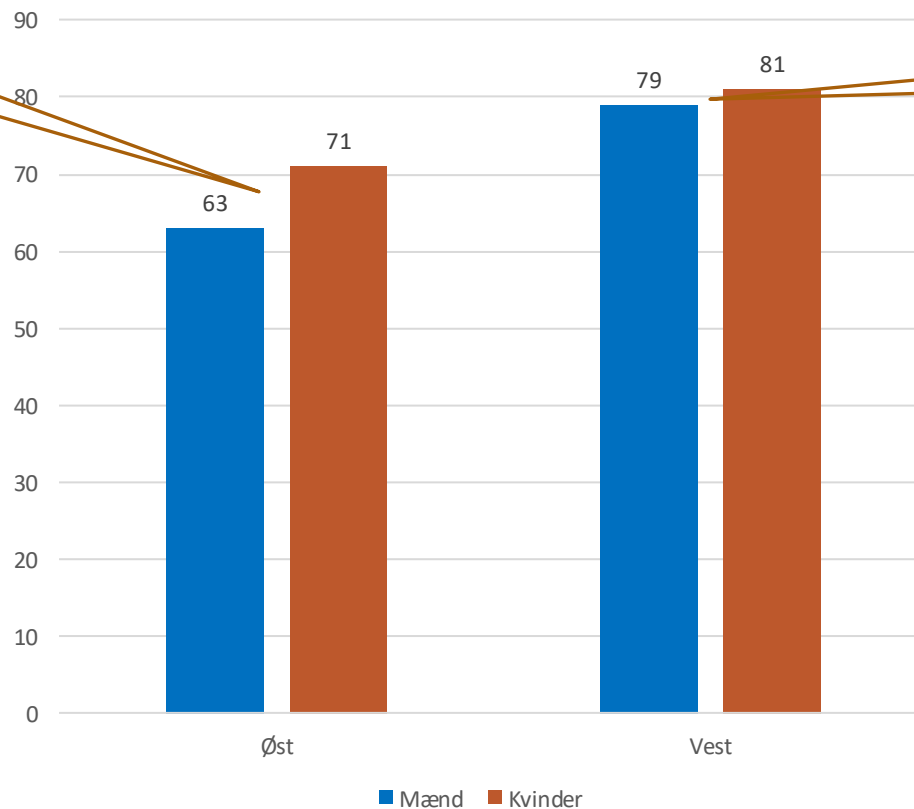


18 år!



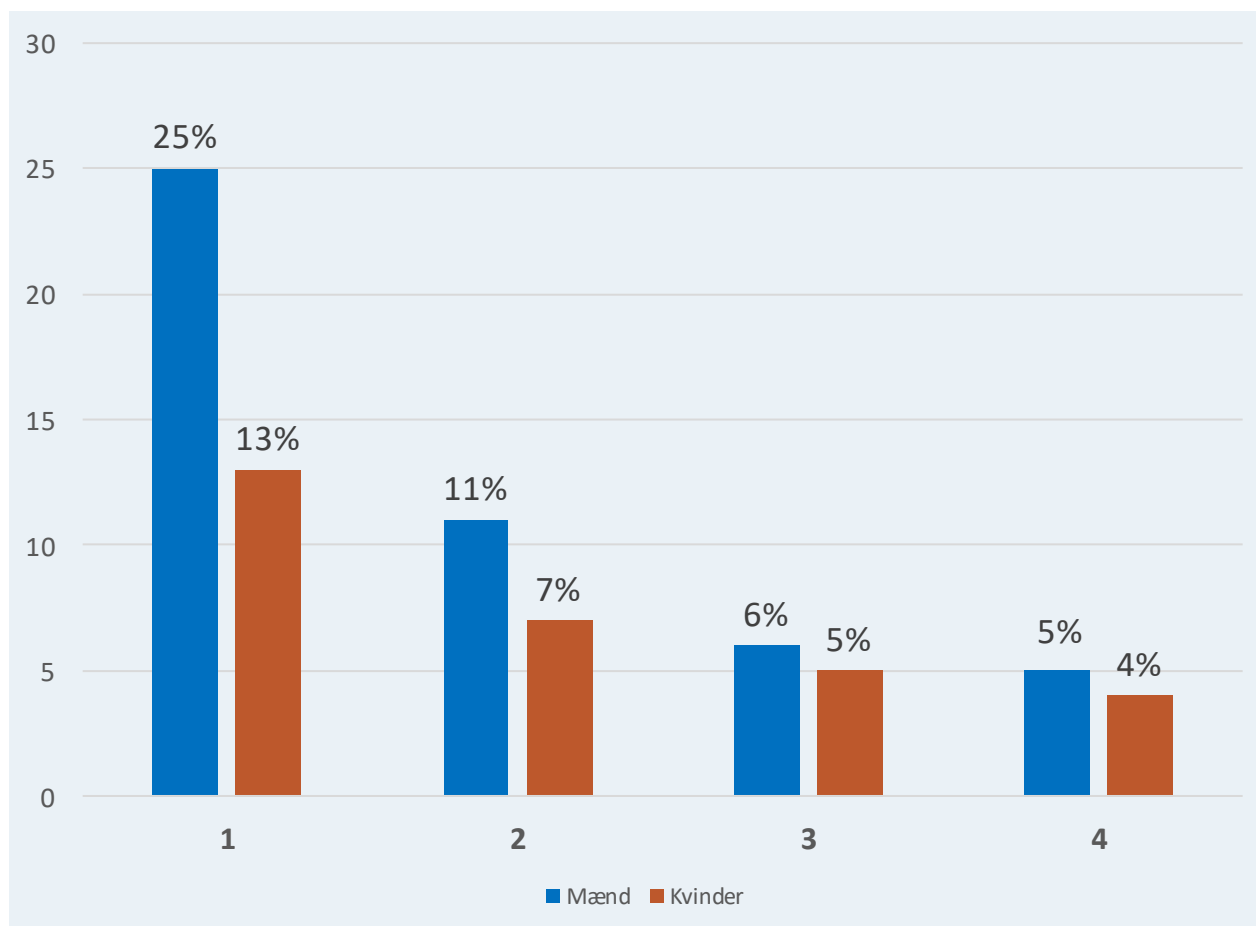
Mellem kønnene

8 år



2 år

Risiko for at dø før man fylder 65



1: 25% fattigste

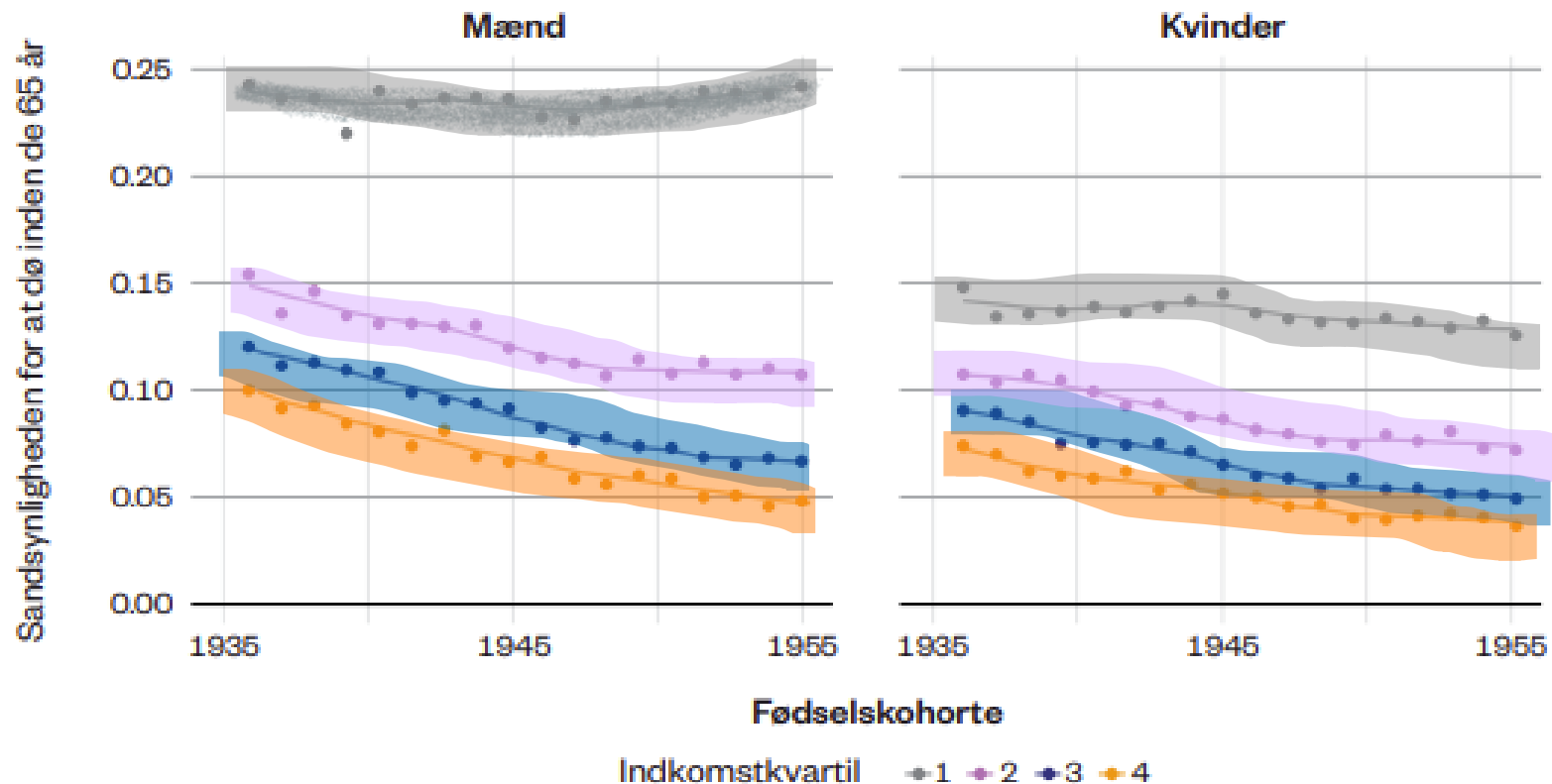
2: 25% næst fattigste

3: 25% næst rigeste

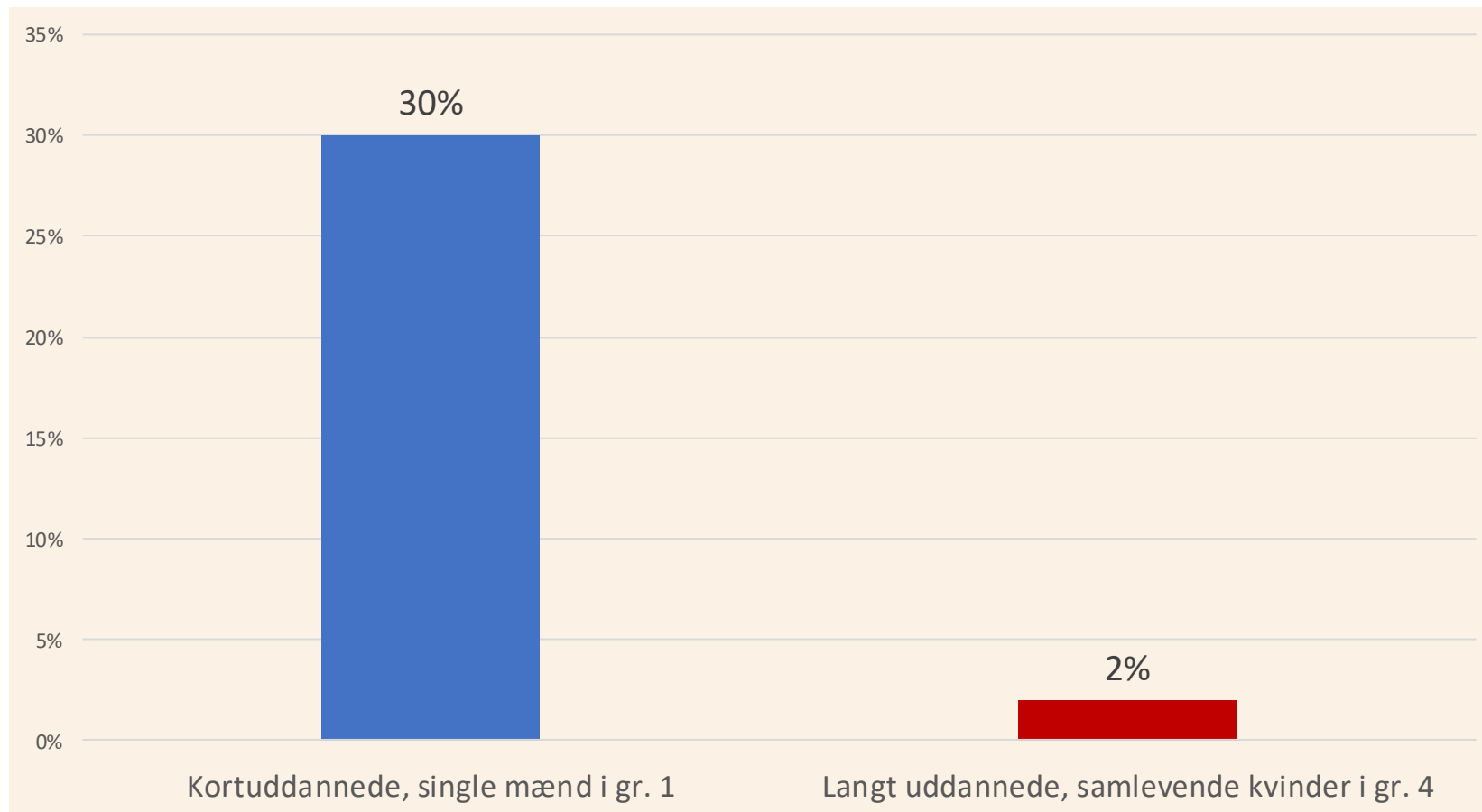
4: 25% rigeste

Og de fattigste mænd er de eneste, det ikke går fremad for

Figur 1. Sandsynligheden for at dø, før man fylder 65, ud fra fødselskohorte (1936-1954), køn og indkomstkvartil i Danmark

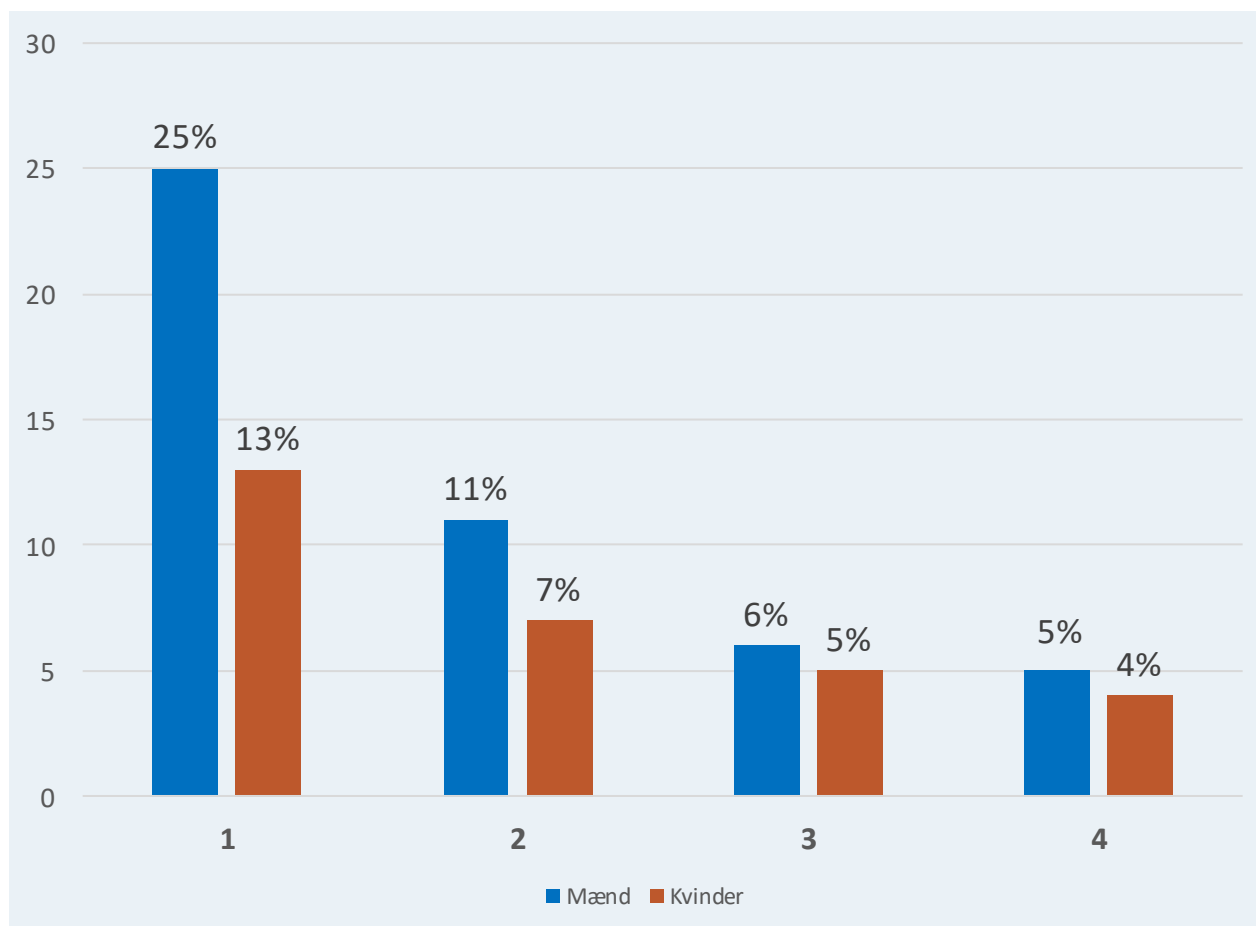


Samliv og risiko for at dø før man fylder 65



- 1: 25% fattigste
- 2: 25% næst fattigste
- 3: 25% næst rigeste
- 4: 25% rigeste

Risiko for at dø før man fylder 65



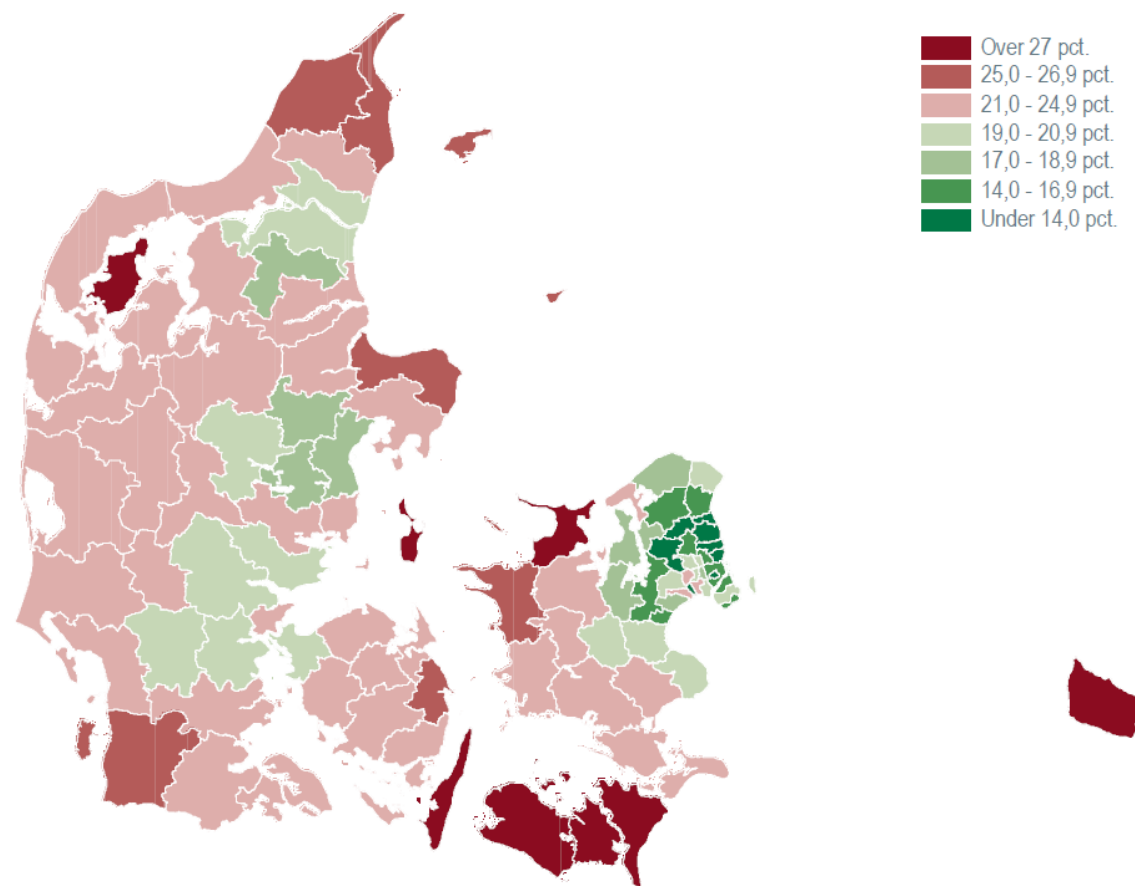
1: 25% fattigste

2: 25% næst fattigste

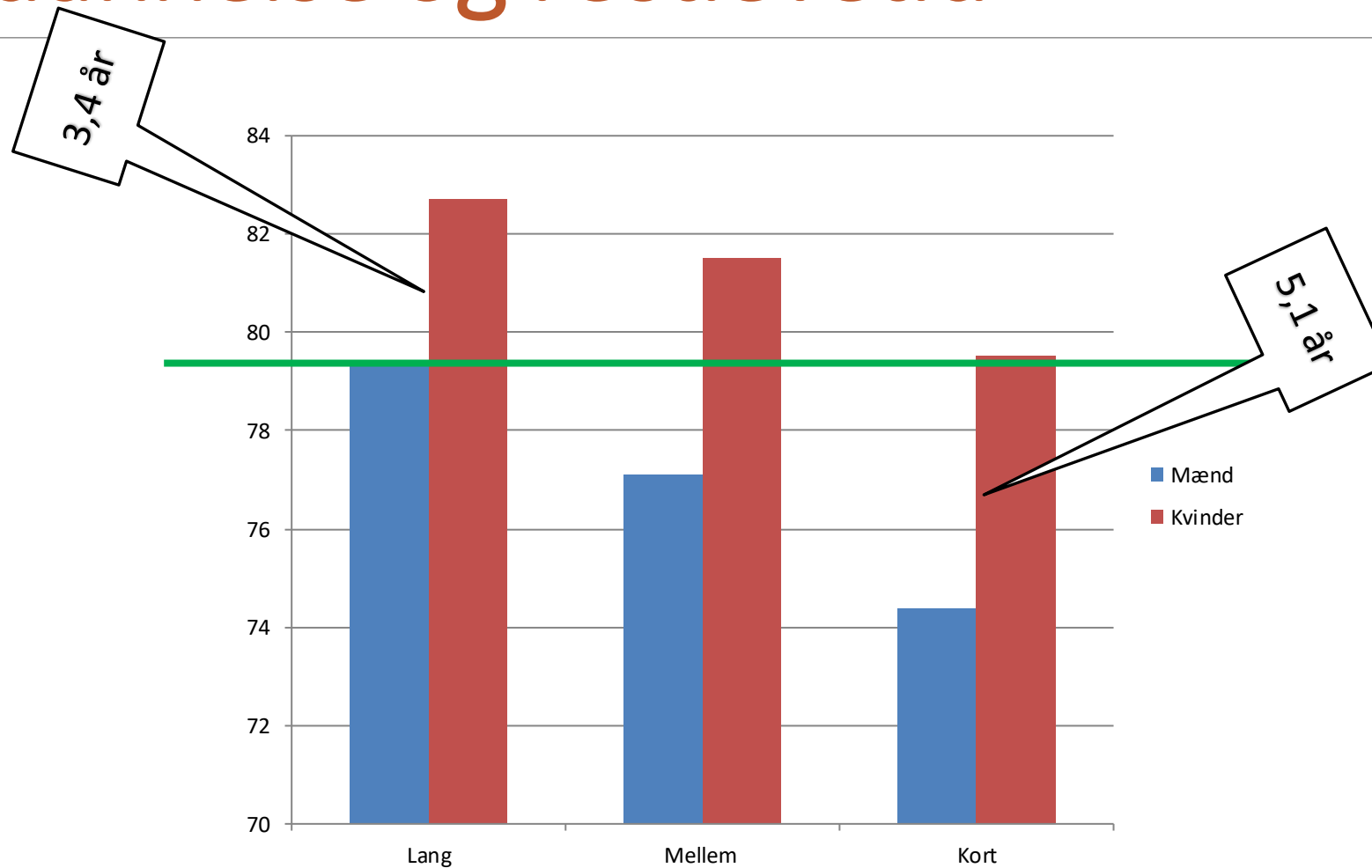
3: 25% næst rigeste

4: 25% rigeste

På offentlig forsørgelse 18-64 årige



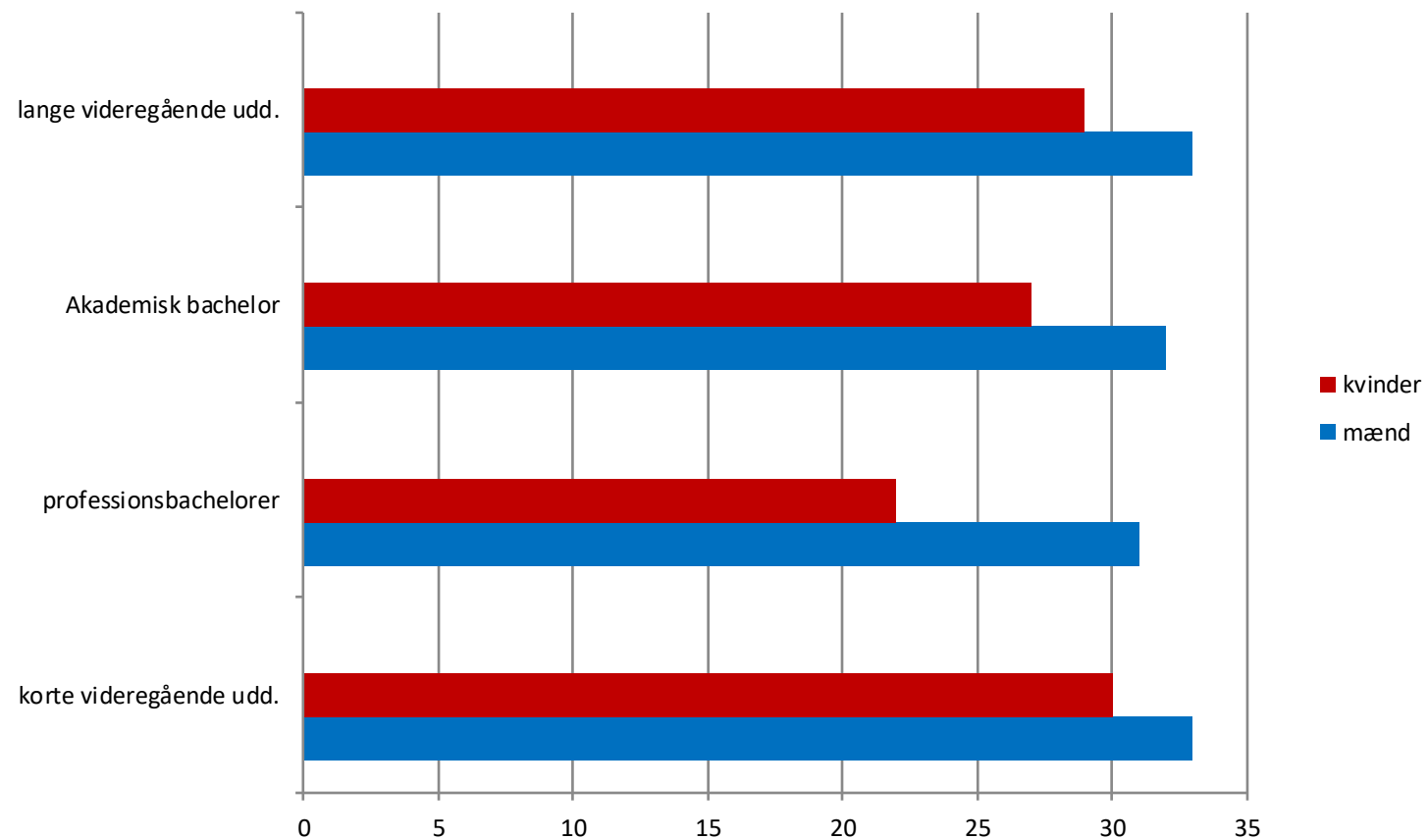
Uddannelse og restlevetid



Køn og uddannelse

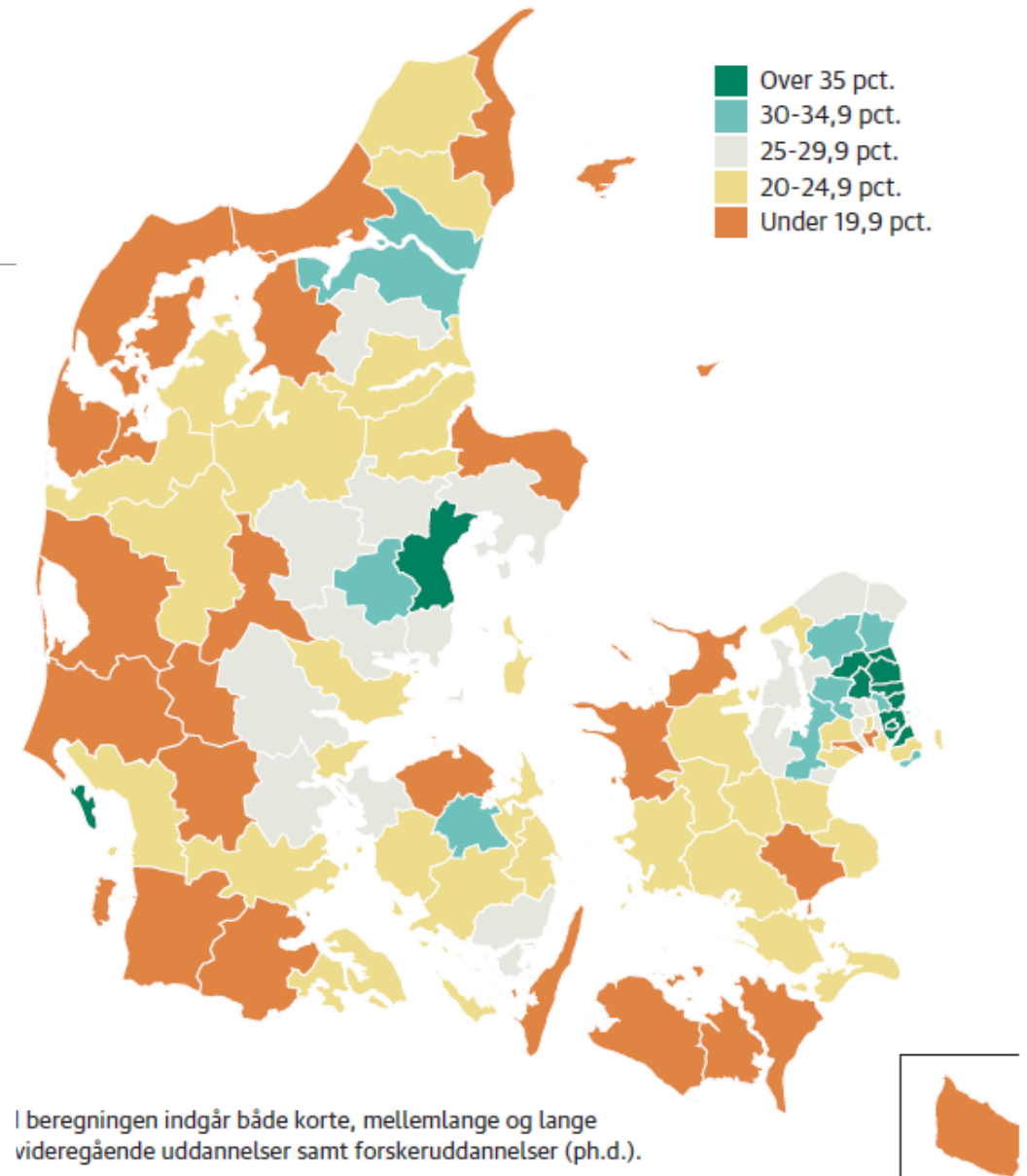
- 47% flere piger end drenge går i gymnasiet
- Der er flere mænd uden uddannelse 25 år efter folkeskolen
 - 19 pct. mænd står uden en ungdomsuddannelse
 - blandt kvinderne er 14 pct..
- Blandt dem der får en videregående uddannelse:
 - 65 pct. kvinder
 - 35 pct. mænd

Frafald på uddannelser

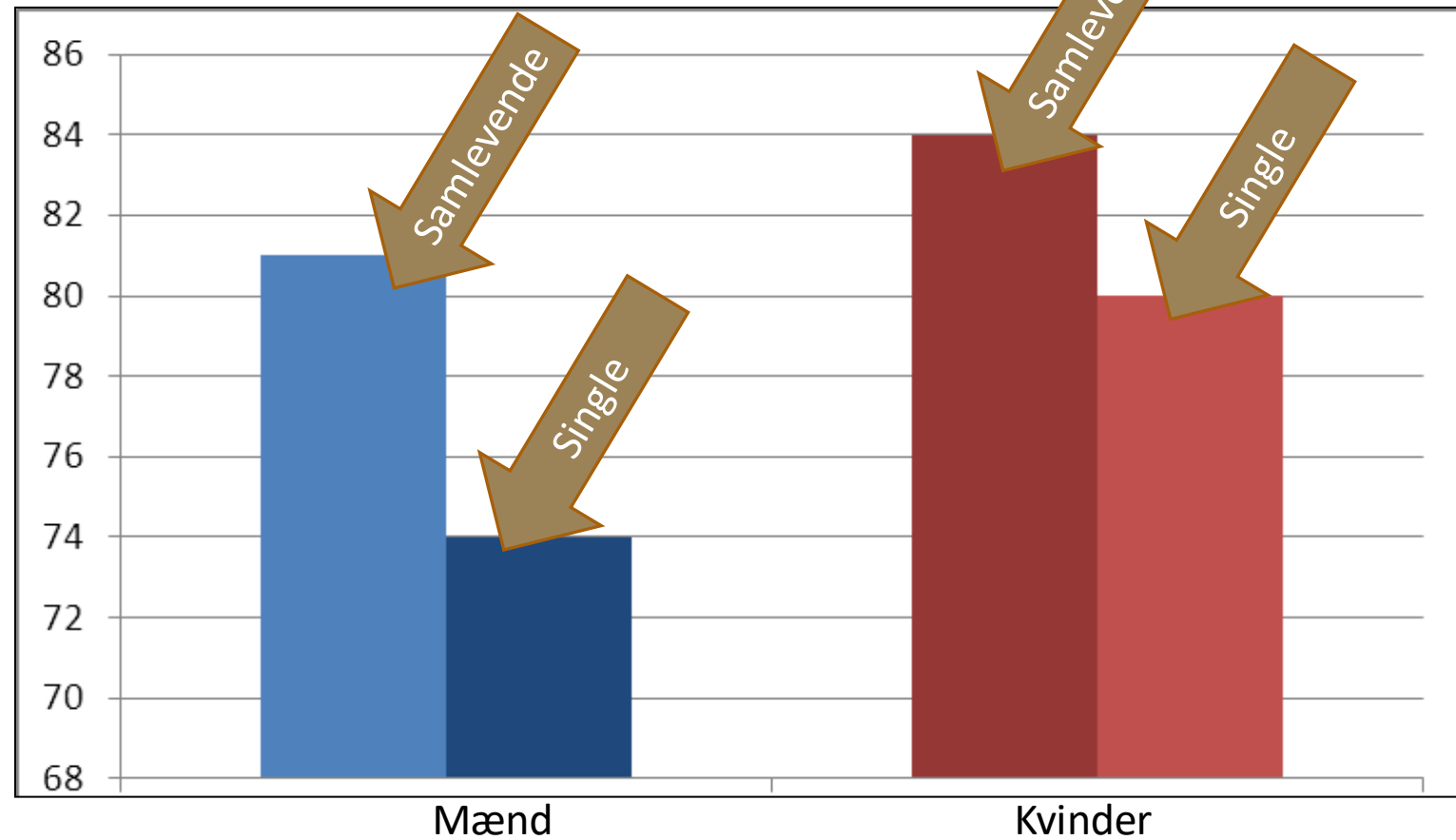


Uddannelser fordelt i landet

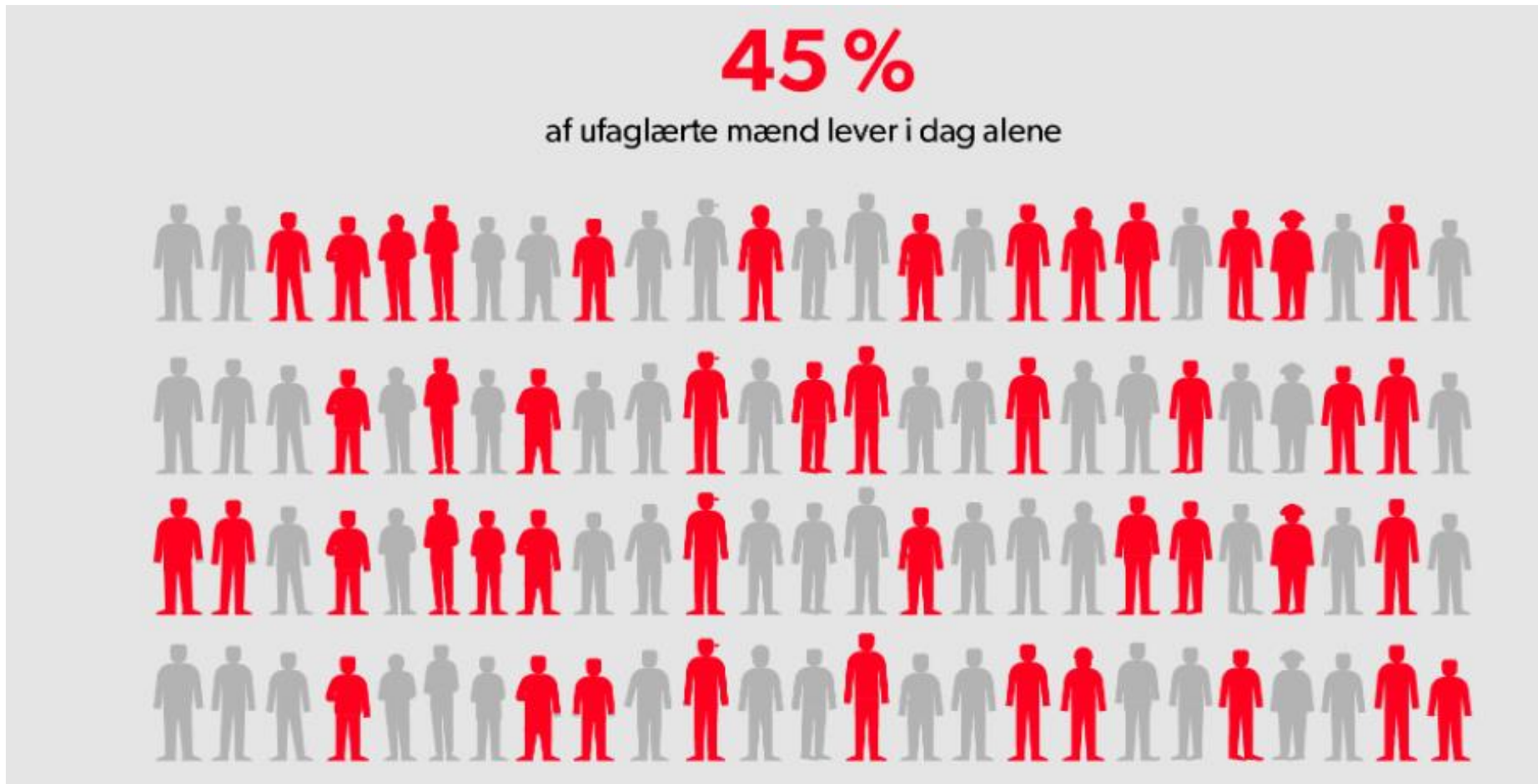
Så stor en andel af kommunens indbyggere
havde i 2016 en videregående uddannelse.



Når der ikke er nogen til at sende dem til læge

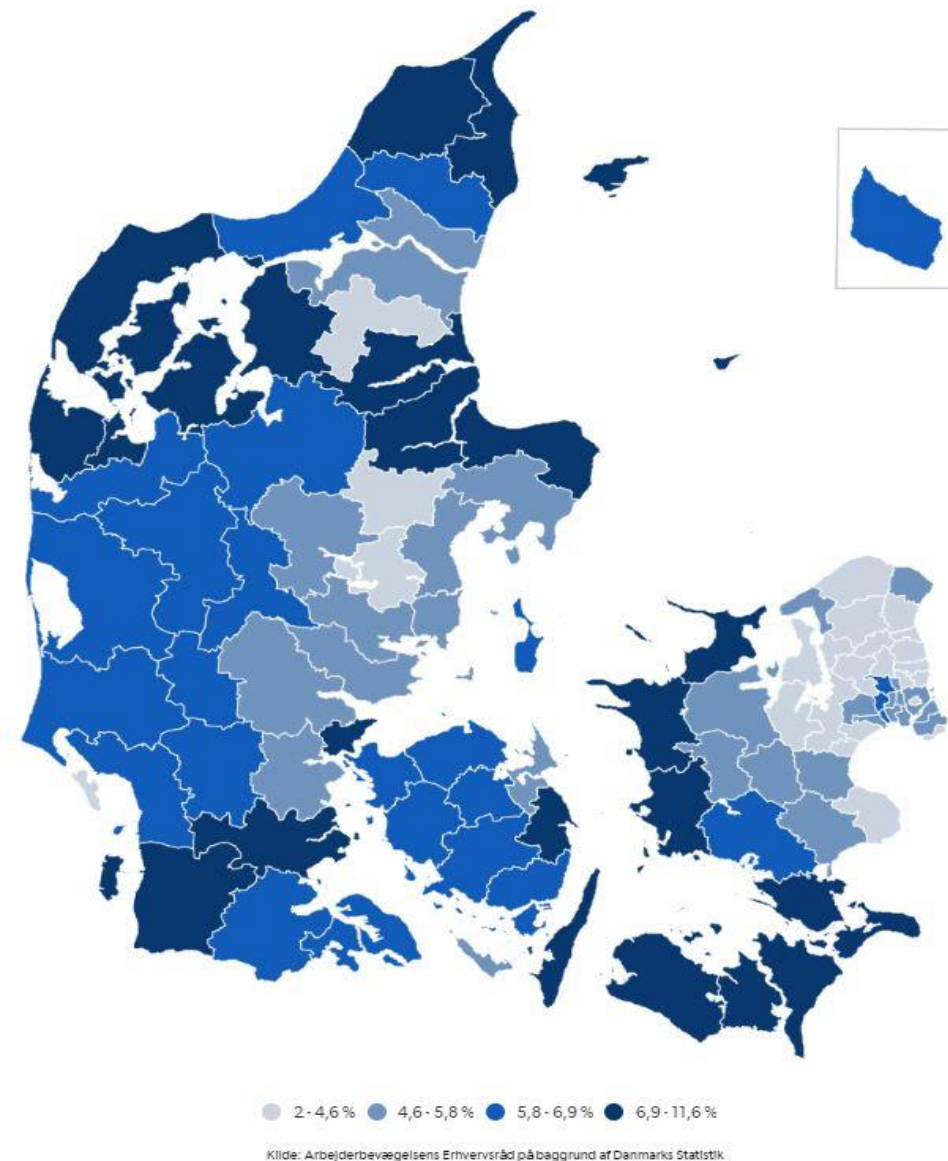


Enlige ufaglærte mænd

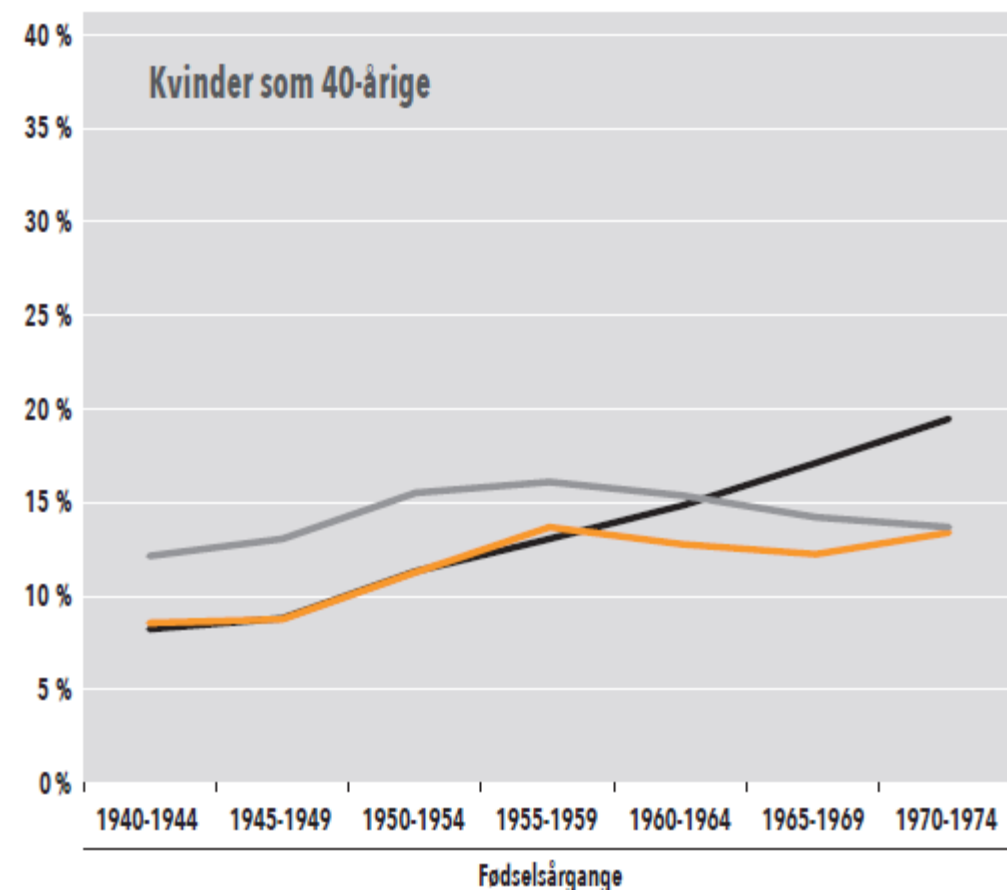
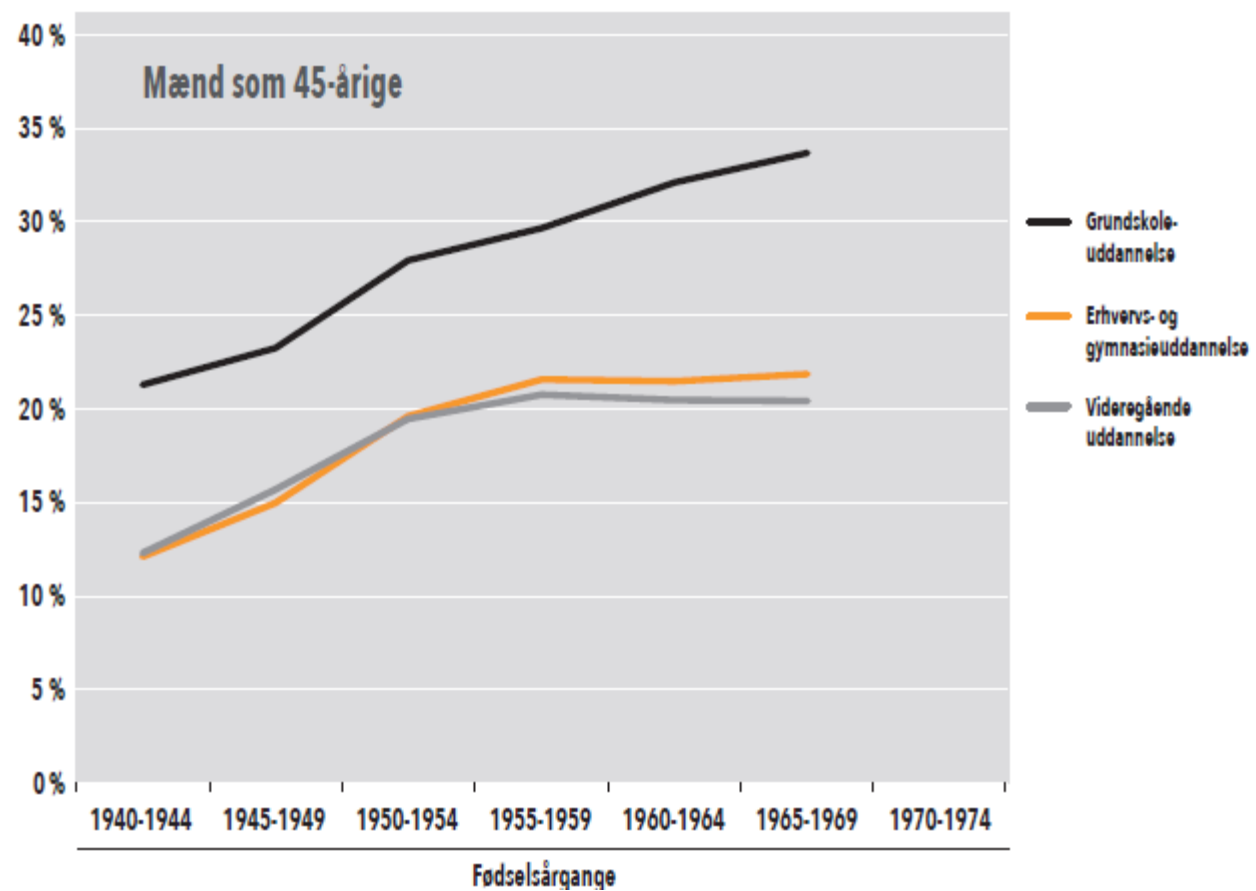


AE

Hvor bor de enlige?

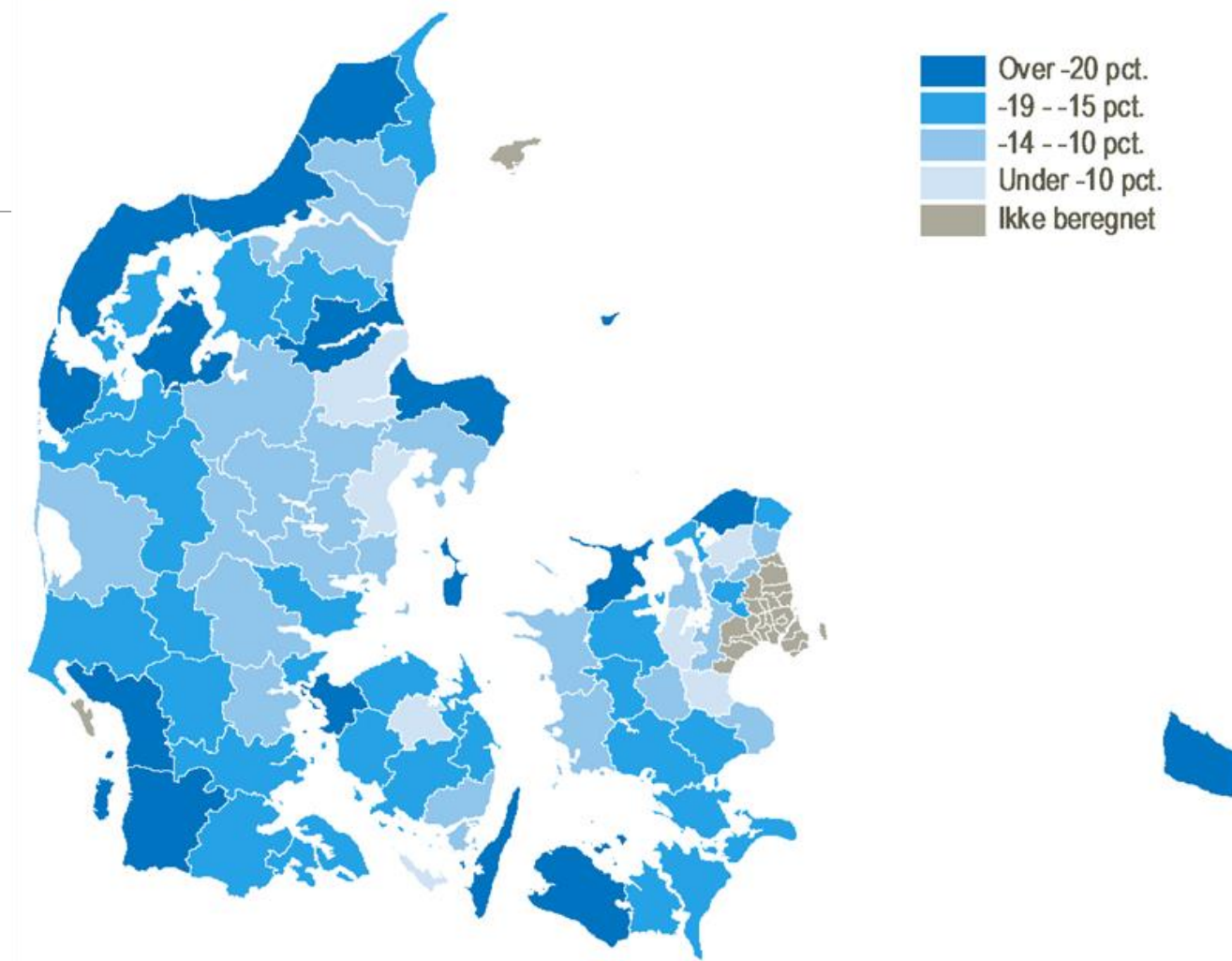


Andel barnløse i Danmark.



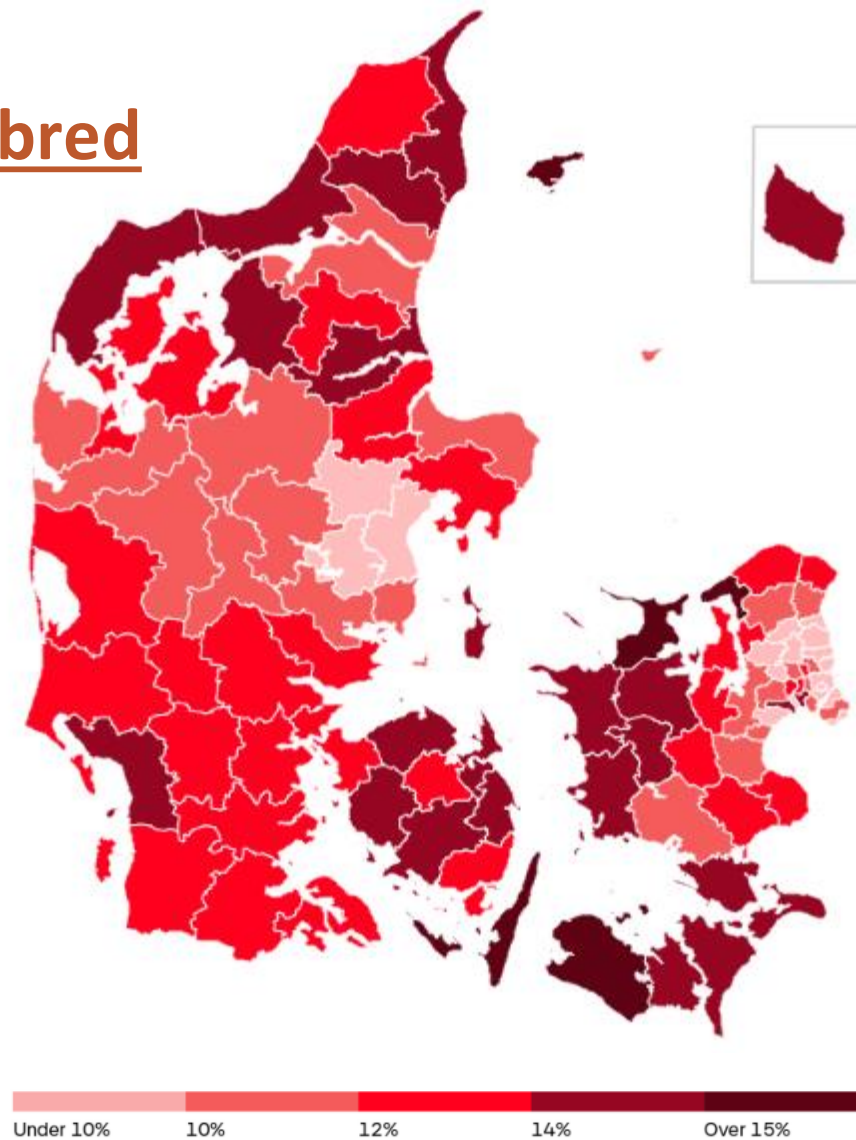
Husstande uden børn

Udviklingen i antal husstande med børn i kommunernes landdistrikter fra 1. januar 2010 til 1. januar 2020



Anm: Beregningen er ikke foretaget for kommuner med under 200 husstande med børn i landdistrikterne. Kort: Styrelsen for Dataforsyning og Effektivisering.

Andel med dårligt helbred

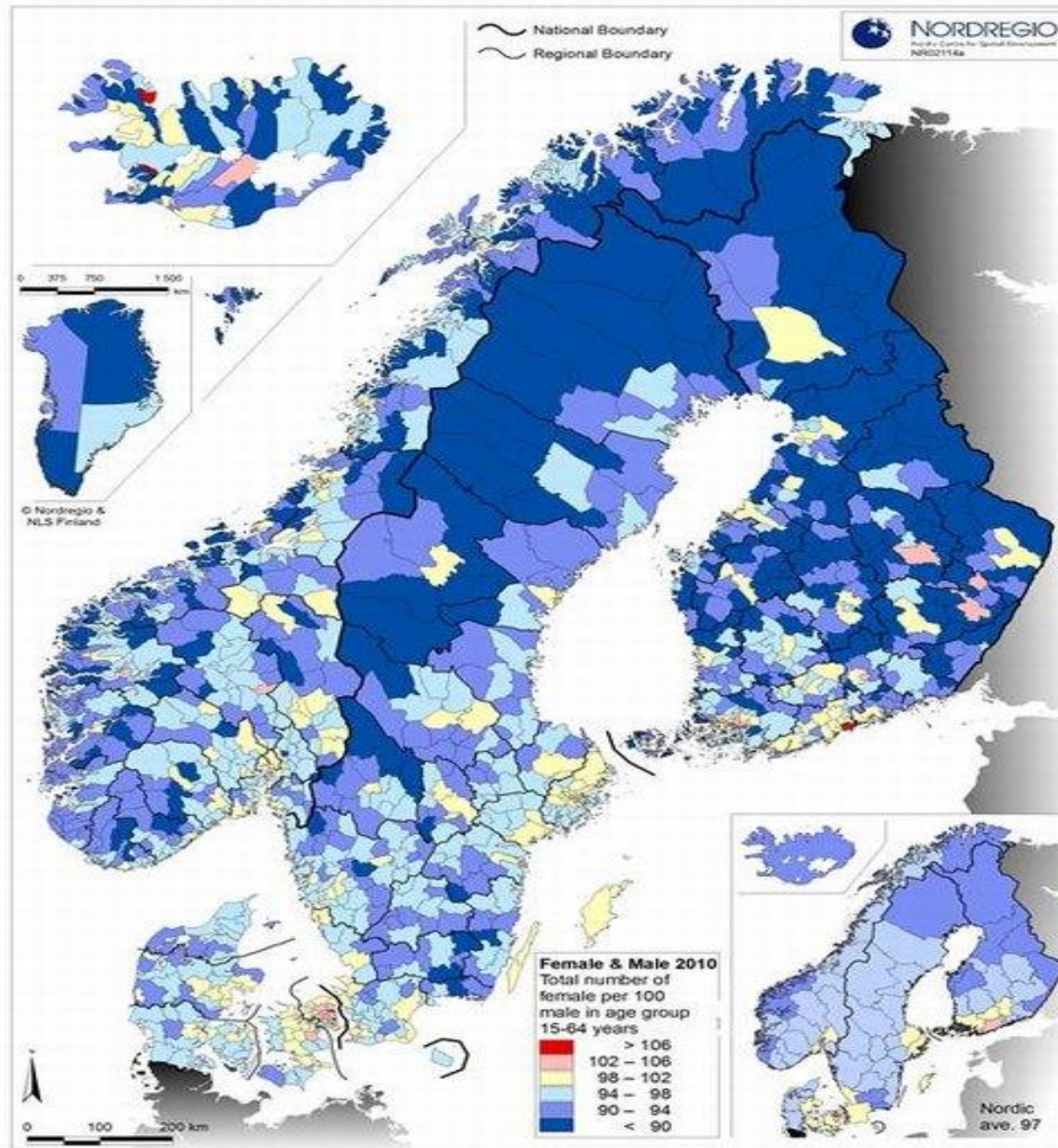


Den Nationale Sundhedsprofil, 2019

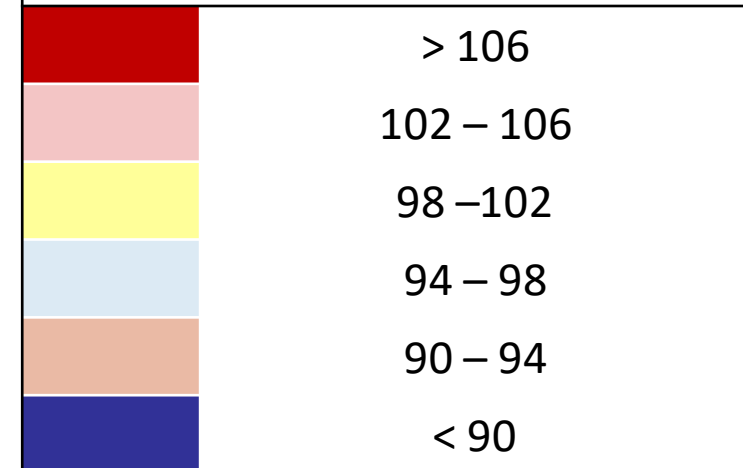
Når der ikke er nogen at sende dem til



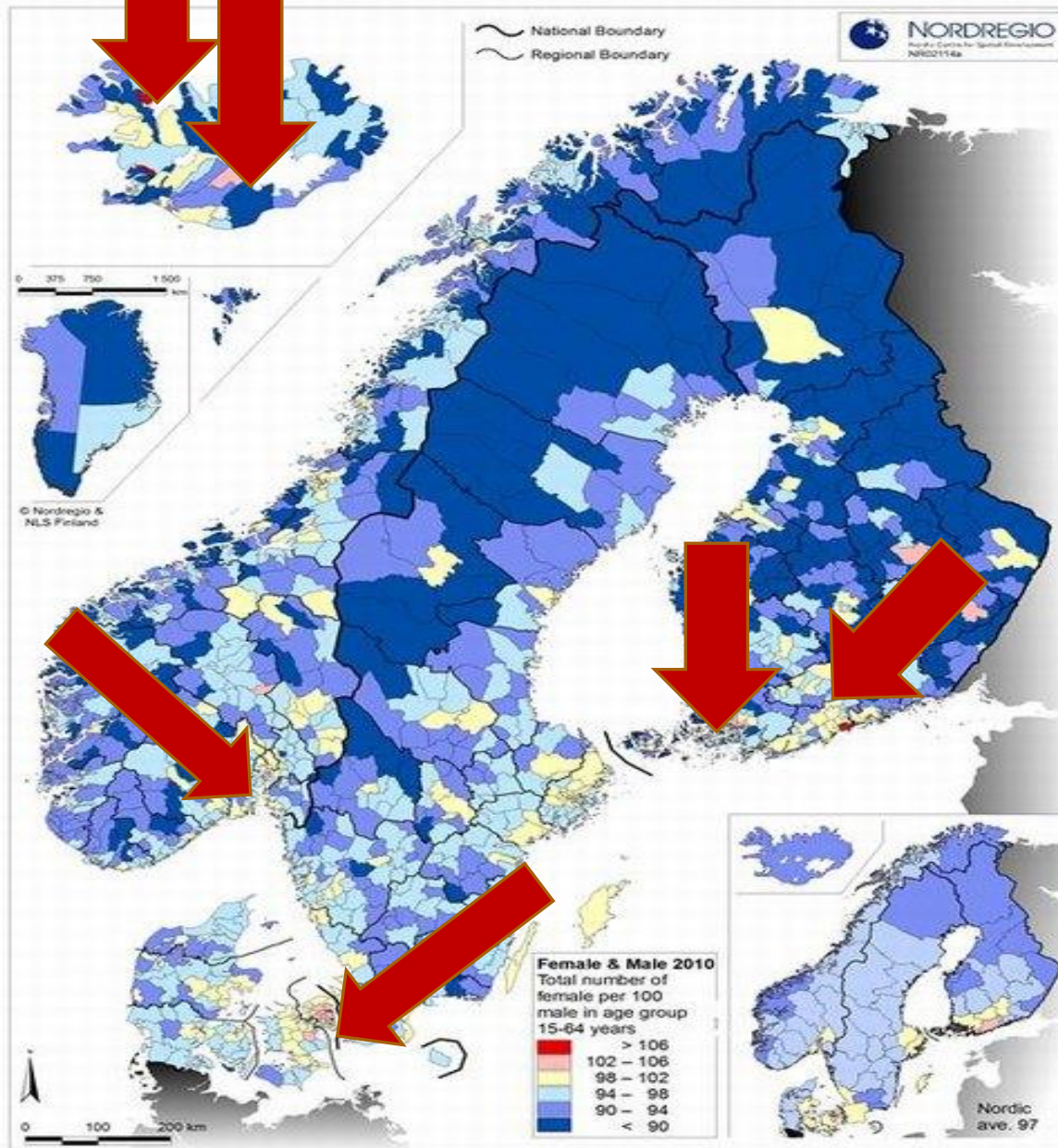
Men hvor er mændene?



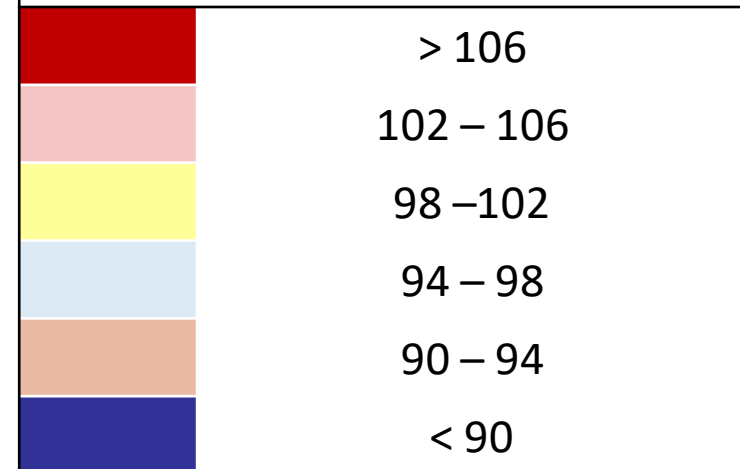
Total number of women per 100 men 15-64 years



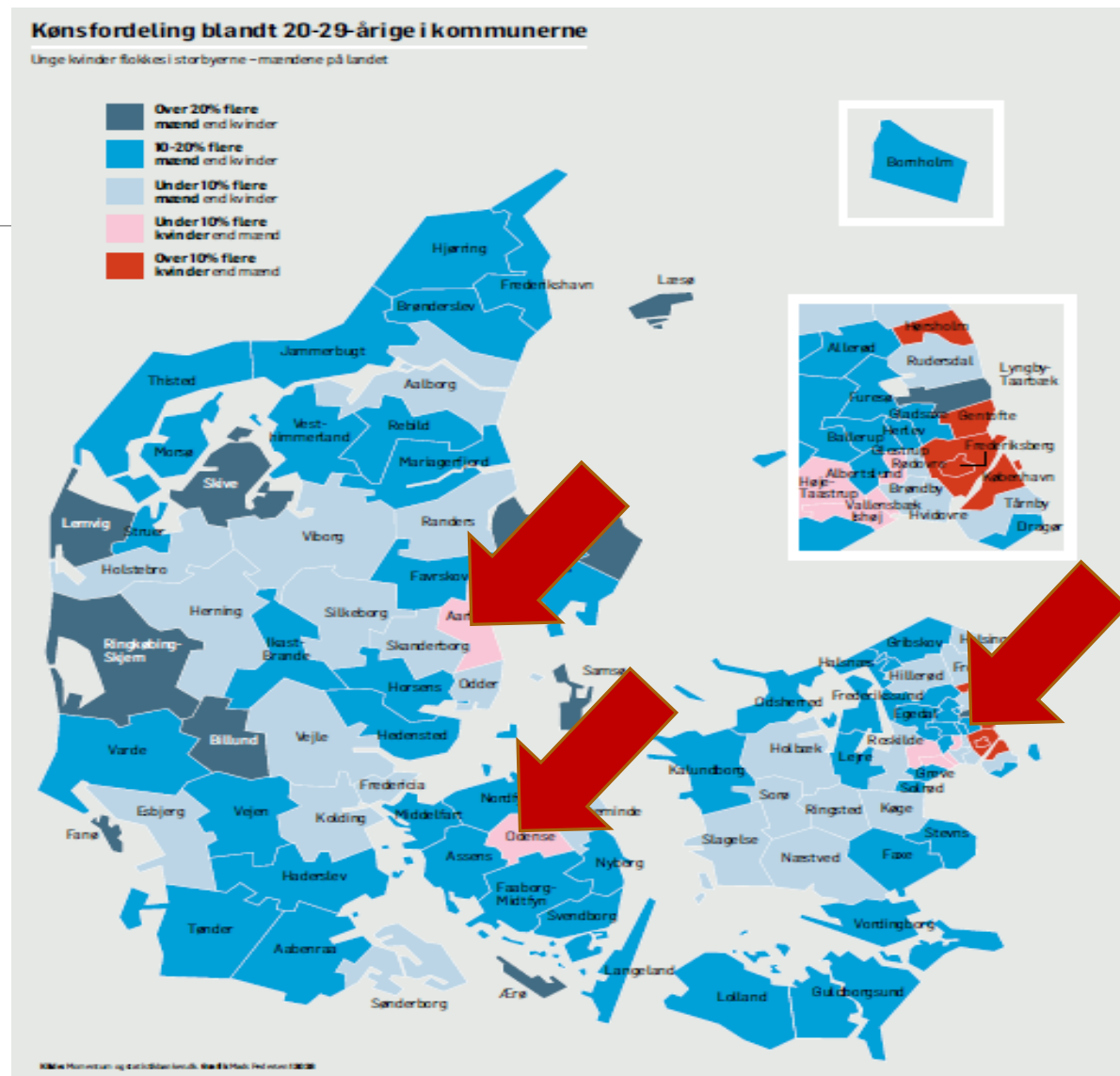
- Og kvinderne?



Total number of women per 100 men 15-64 years



Det kønnede Danmarkskort



Forekomst, dødelighed og køn



Kræft-uligheden

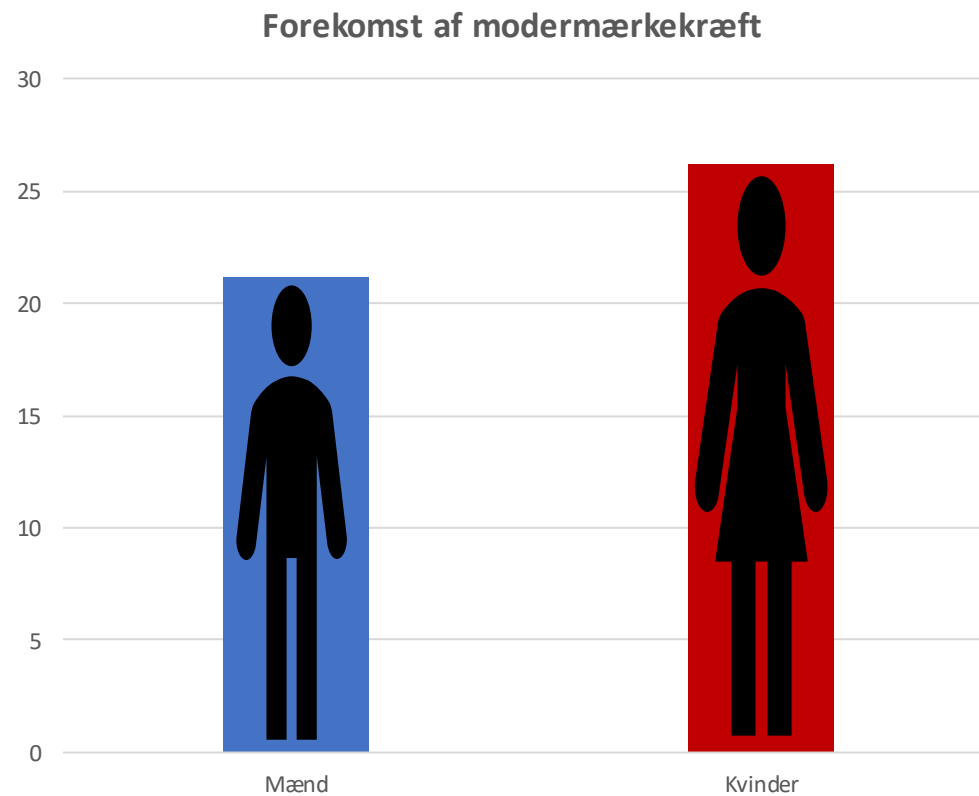
- Mænd har ca. **15 procent** større forekomst af kræft
- MEN ca. **40 procent** større dødelighed af kræft

 **Altså 2-3 gange så stor relativ dødelighed, som den burde være**

NorCan 2016 / Dødsårsagsregistret 2018

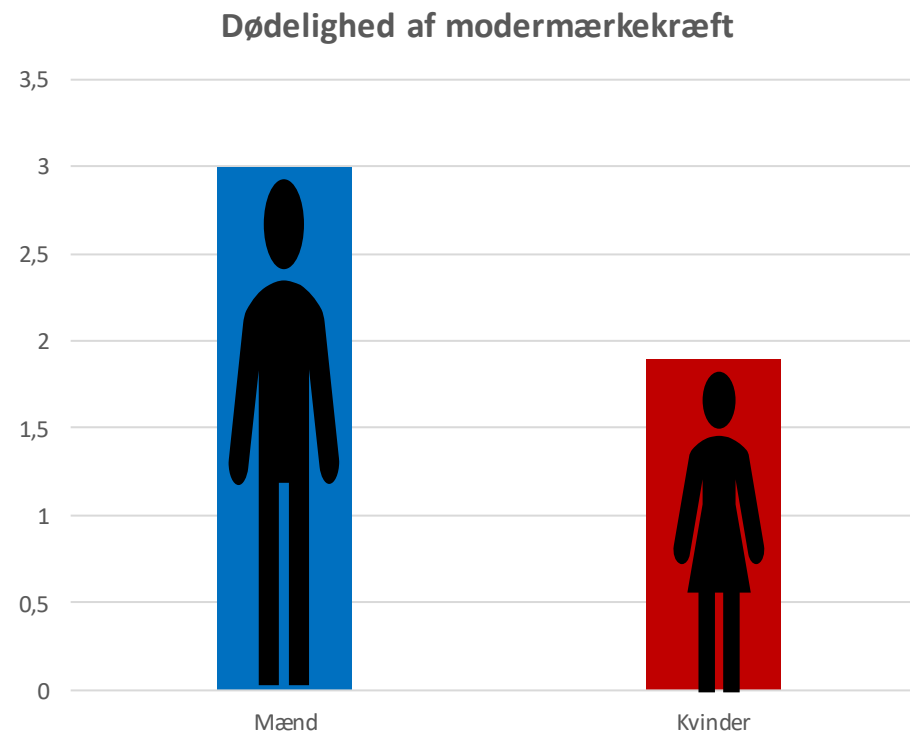


Modermærkekræft - forekomst



Aldersstandardiseret på 100.000

Modermærkekræft - dødelighed



Aldersstandardiseret på 100.000

Hvad så med køn og hjertesygdommene?

KVINDER LÆNGE LEVE !
Kendte kvinder støtter – læs deres historier [her](#) ❤️



H.K.H. Kronprinsesse Mary er Protektor for Hjerteforeningen. Læs mere om hvorfor hun støtter Kvinder Længe Leve! [her](#)



Klik på et billede for at se mere om hver ambassadør!



Test din viden



Køb et moderigtigt



Giv et bidrag



I 60-65-årsalderen dør der tre gange så mange mænd som kvinder af hjertesygdomme.

Livet igennem har mænd mere end dobbelt så stor dødelighed af hjertesygdomme som kvinder.

SVEND AAGE MADSEN

Kønsuligheden i hjertesygdomme

- Mænd i DK har **46 procent** større risiko for at udvikle hjertesygdomme
- MEN: **70 procent** større dødelighed af hjertesygdomme

 Altså mere end **50 % højere** dødelighed end den burde være

‘Hjertetal’/SIF 2017; Dødsårsagsregisteret 2018

Mon dog?

Elskhjertet.dk
HJERTEFORENINGEN 

[FORSIDE](#) [STØT](#) [BUTIKKEN](#) [FÅ ET SKÆG](#) [AMBASSADØRERNE](#) [OM HJERTEKARSYGDOMME](#) [OM ELSK HJERTET](#) [NYHEDSBREV](#)



Hvis du får en hjertekarsygdom,
så ønsk, du er en mand

► [Læs mere](#)

Støt

STØT HER

NETBANK

SMS

DANKORT

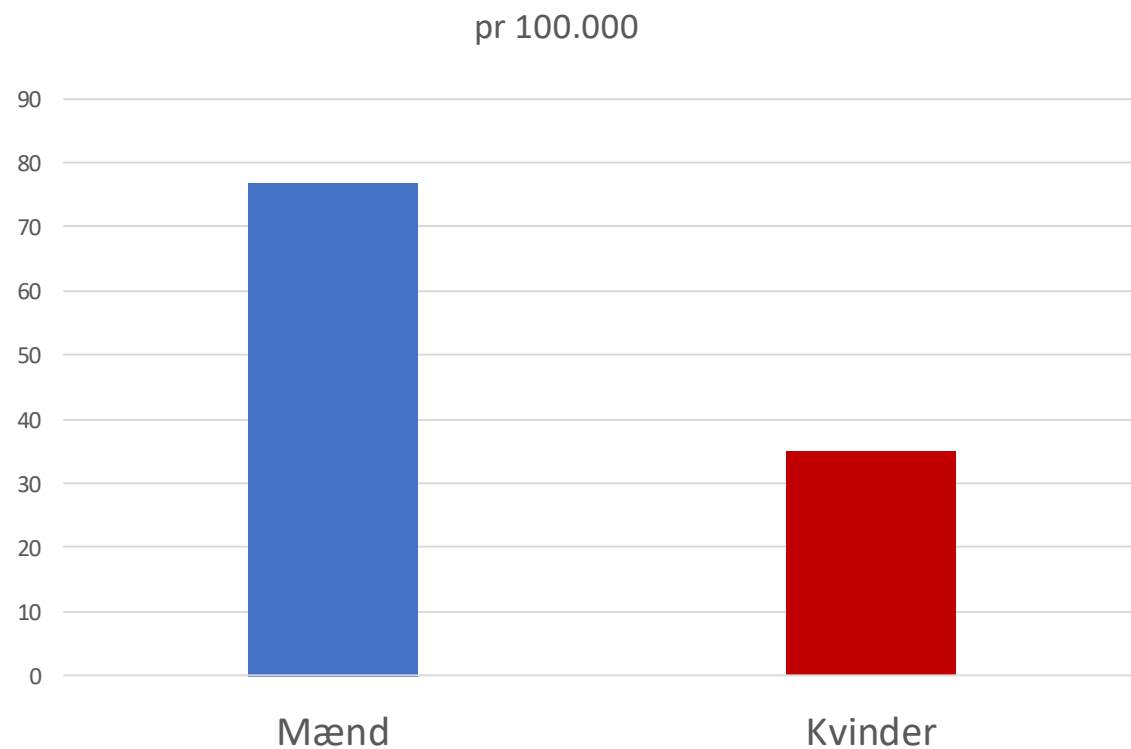
GIRO

Støt forskning i kvinders hjerter.
Læs mere om, hvad pengene går til [her](#)

Butikken



Hjertesygdommene - dødelighed



Kønsuligheden i diabetes

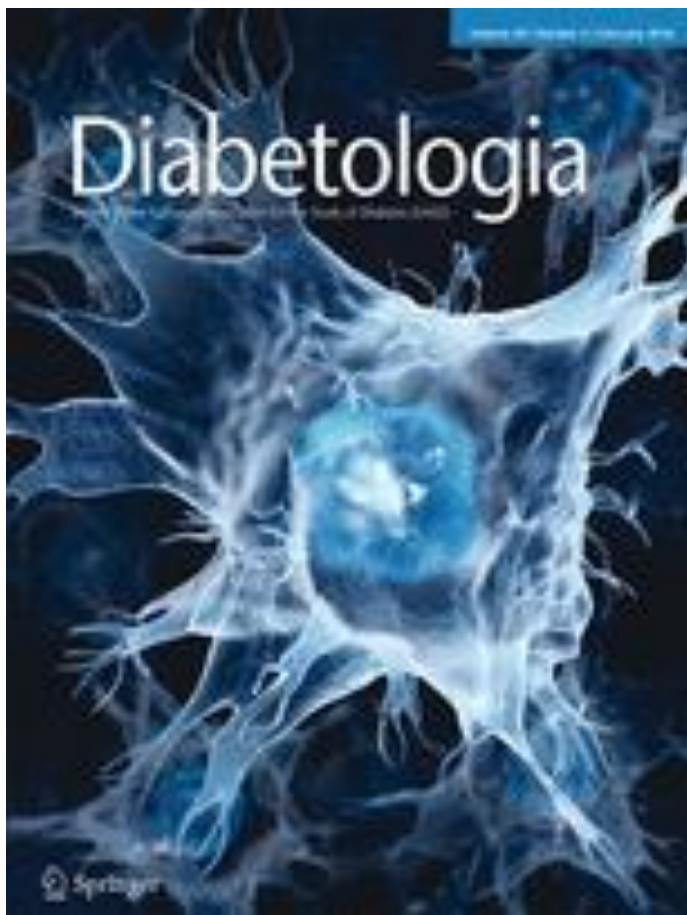
Forekomsten: Mænd har ca. **27 procent** større forekomst af diabetes

Dødelighed: Mænds dødelighed er ca. **75 procent** større end kvinders.

 Altså næsten **3 gange så høj** relativt som den burde være

Sundhedsdatastyrelsen 2018; Dødsårsagsregistret 2018

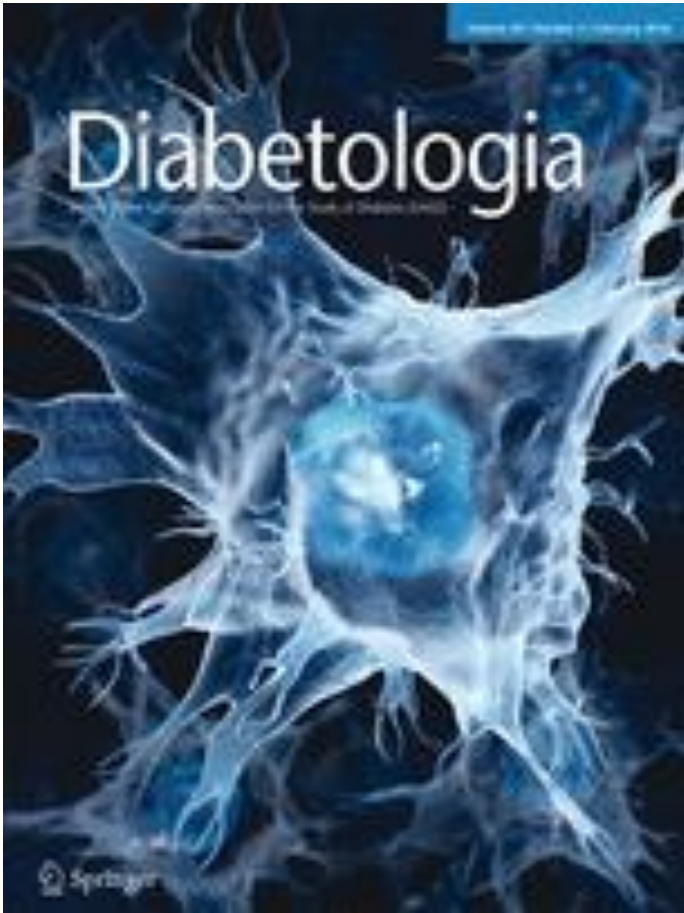
Godt forsøgt



- 1.381 personer m. type 2 diabetes modtog seks års personligt tilpasset behandling.
- Kvinderne opnåede i de 13 år ca. 25 procent lavere dødelighed sammenlignet med kvinder, som modtog standardbehandling.
- Men mændene opnåede ingen effekt.

Krag, M.Ø., Hasselbalch, L., Siersma, V. et al. (2016) The impact of gender on the long-term morbidity and mortality of patients with type 2 diabetes receiving structured personal care: a 13 year follow-up study. *Diabetologia* 59: 275.

Det uopdagede køn



Årsagerne er komplekse sociale og kulturelle problemstillinger, der har med køn at gøre.

Krag, M.Ø., Hasselbalch, L., Siersma, V. et al. (2016) The impact of gender on the long-term morbidity and mortality of patients with type 2 diabetes receiving structured personal care: a 13 year follow-up study. *Diabetologia* 59: 275.

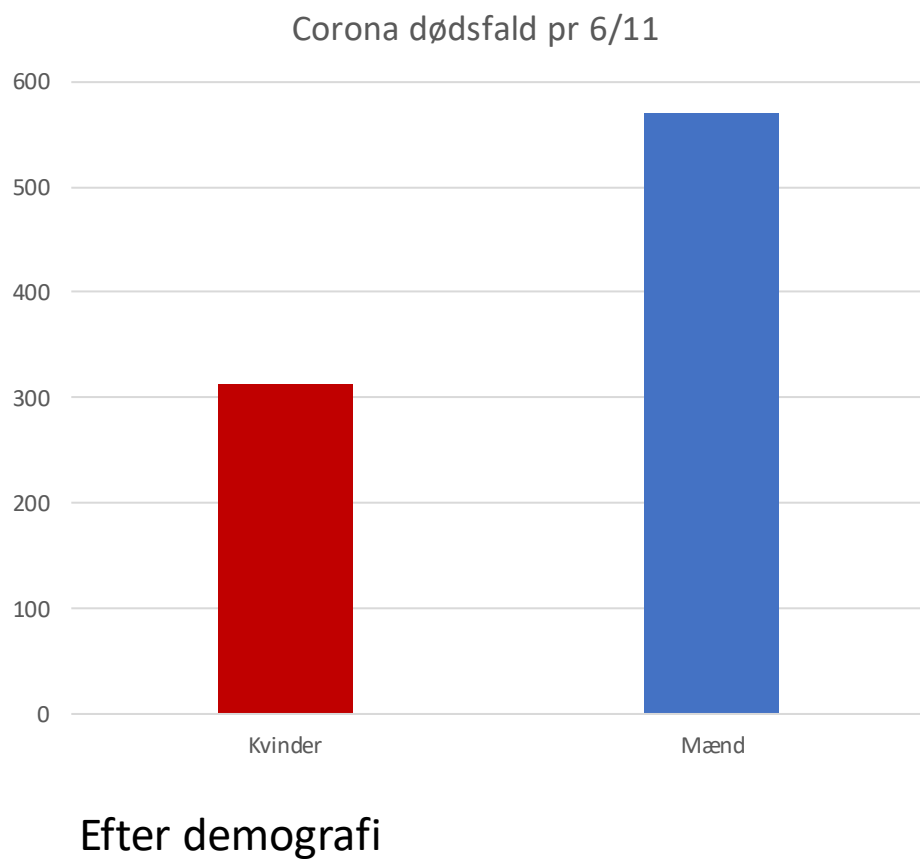
COVID19 og smitte



Ca 10 pct. flere
mænd er smittede

I forhold til antal testede

COVID19 og Mænds Sundhed



Mænd har ca dobbelt så høj dødelighed (65% = ca. to tredjedele) af COVID19



Dødsårsager 2018 Aldersstandardiseret pr. 100.000	Mænd	Kvinder	M/K-rate
Kræft	269	197	1,37
Hjertesygdomme	153	90	1,70
Sygdomme i åndedrætsorganer	119	88	1,35
Andre kredsløbssygdomme	75	58	1,29
Psykiske og adfærdsmæssige forstyrrelser	56	55	1,02
Nervesystemet og sanseorganerne	44	37	1,19
Sygdomme i fordøjelsesorganer	39	28	1,39
Ulykker	30	16	1,88
Sukkersyge	27	15	1,76
Sygdomme i urin- og kønsorganer	21	11	1,62
Selv mord	15	5	3,00
Dødsfald uden medicinske oplysninger	11	7	1,57

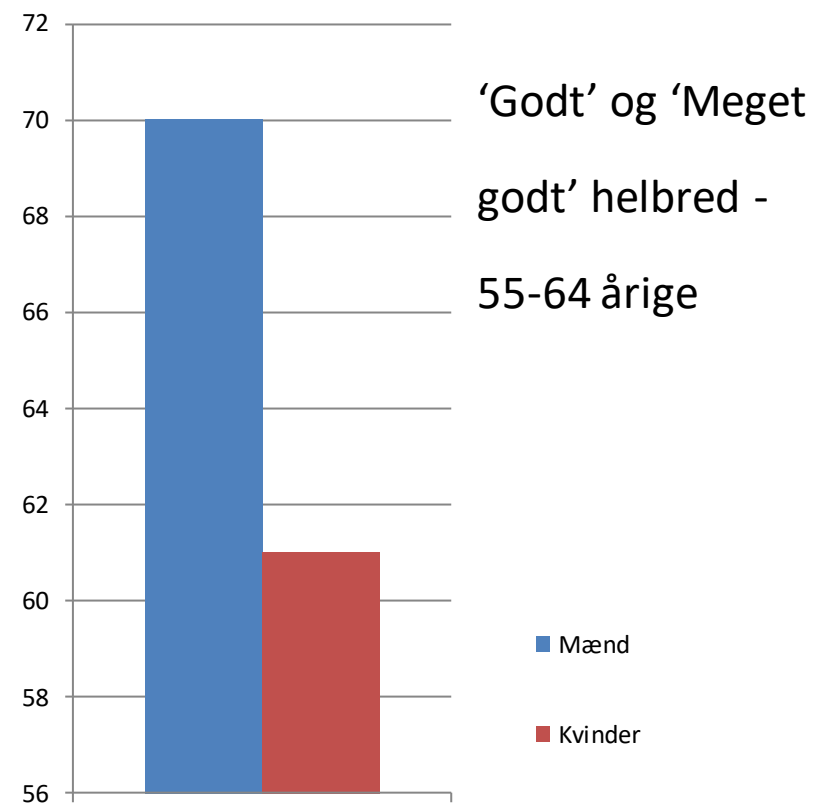
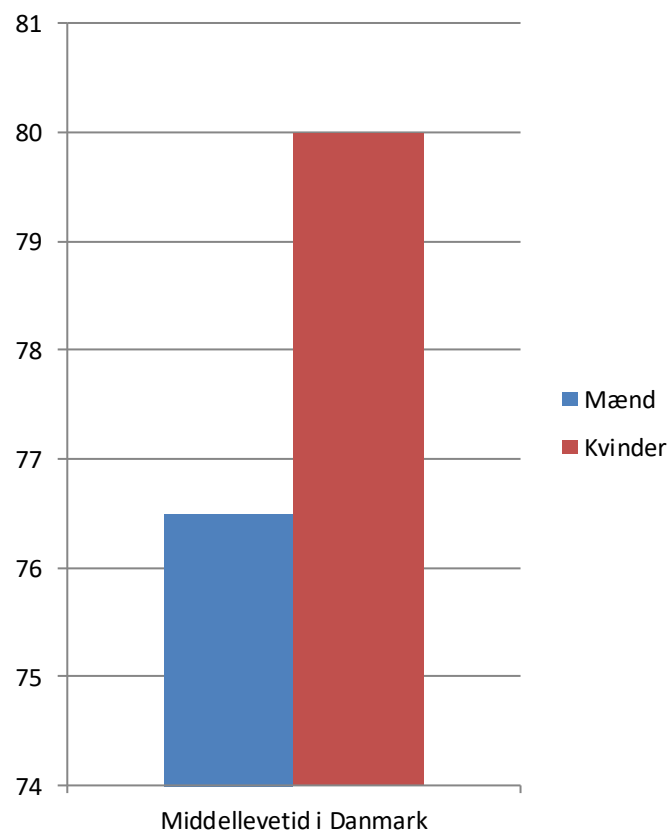
Den vigtige
skelnen mellem
forebyggelse og
tidlig opsporing
og behandling



Især udfordringer på disse områder

- Viden om symptomer
- Reaktion på symptomer
- Gå til lægen
- Få diagnosen
- Passe behandlingen: tage medicin, være patient
- Rehabilitering
- Livet med kronisk sygdom

Hvordan synes de så selv det går?



Kan du nævne
symptomer på
hjerteproblemer?

"Det ved jeg ikke. Nej, det kan jeg ikke.. det ved jeg faktisk ikke, hvordan .."

"Nej, det kan jeg ikke, niks, overhovedet ikke."

" Narhhh, det er.. det er.. tænker jeg såmænd ikke på, at.. nej, det må jeg sige, det er jeg ikke helt opdateret på."

"Der må jeg nok sige lidt pas, fordi jeg har dem jo ikke"

"Næh. Hvis jeg havde haft dem havde jeg jo nok kendt mere til det."

Kvinder er velinformerede



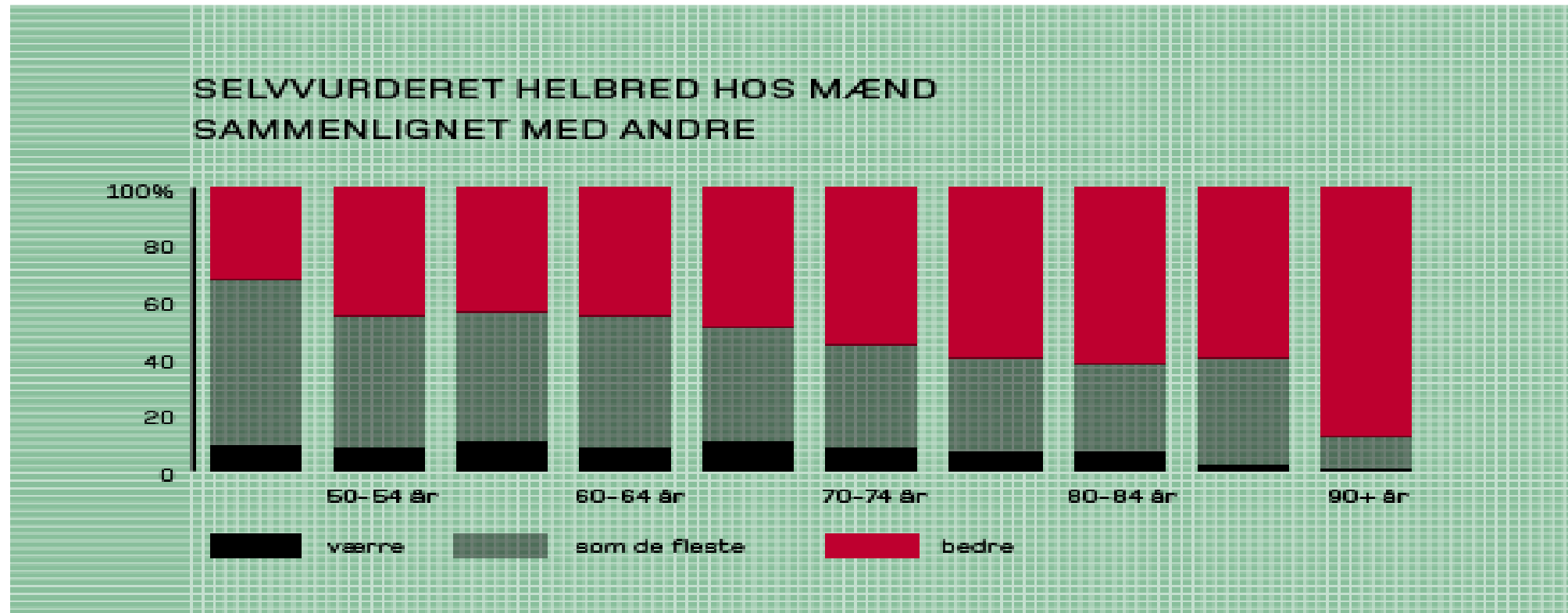
Får de mon sundhedsviden her?



Udfordringer i f.t. alle sygdomme

- Viden om symptomer
- Reaktion på symptomer - risiko
- Gå til lægen – og få en god dialog
- Få diagnosen
- Passe behandlingen: tage medicin, være patient
- Rehabilitering
- Livet med kronisk sygdom

Den glade mand....



Christensen, K, m.fl. (2006): Kend din krop, mand





SVEND AAGE MADSEN





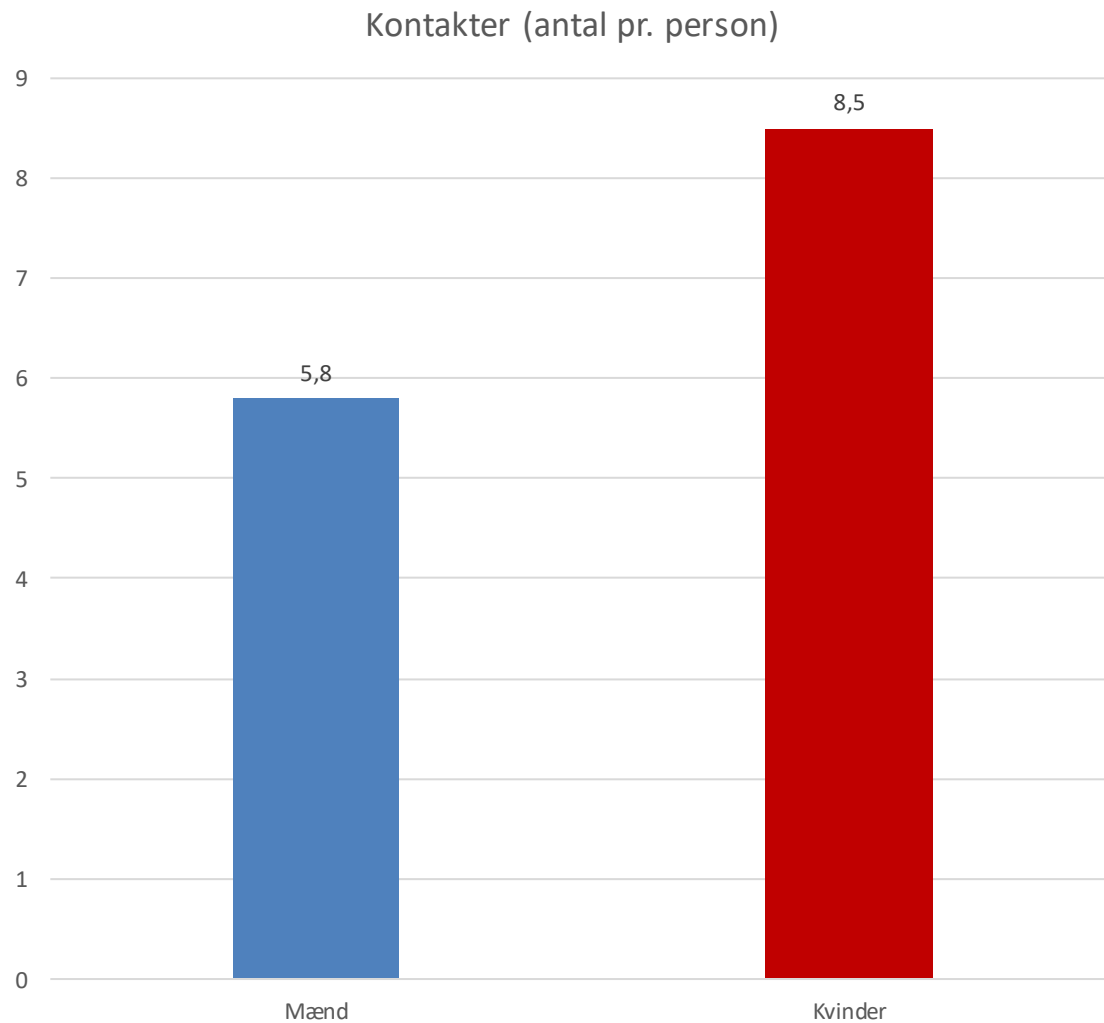




SVEND AAGE MADSEN

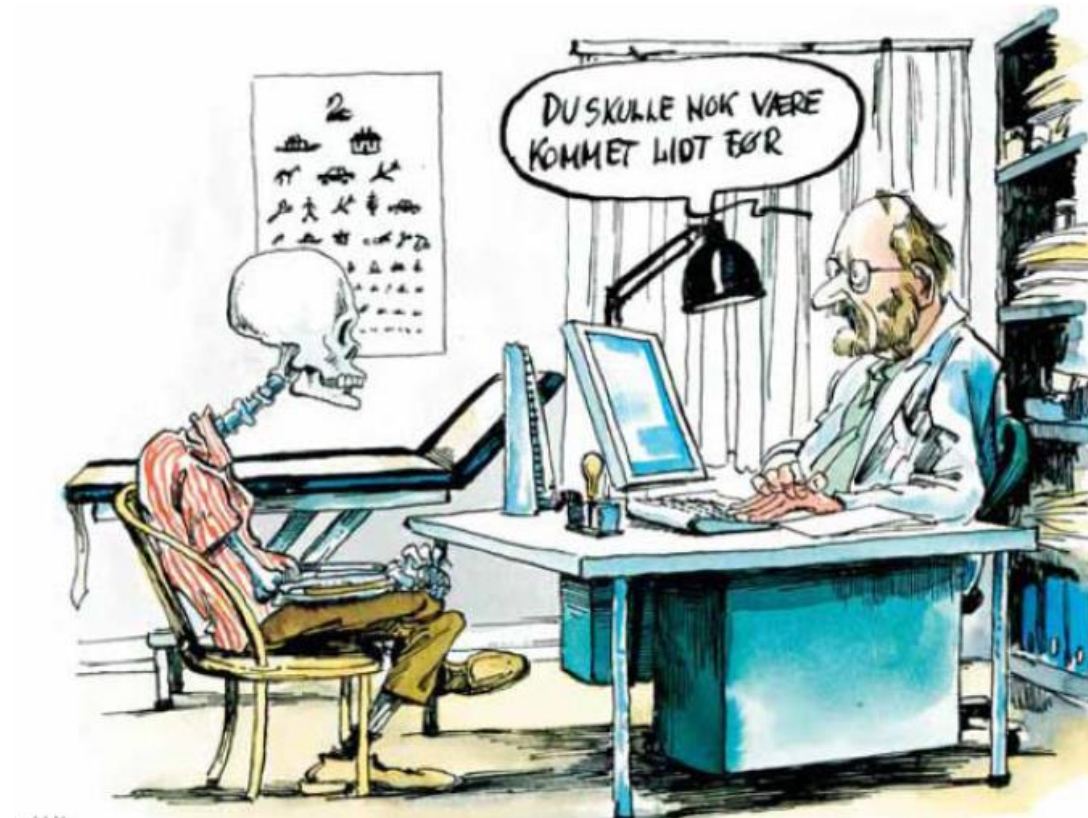
Udfordringer i f.t. alle sygdomme

- Viden om symptomer
- Reaktion på symptomer
- Gå til lægen – og få en god dialog
- Få diagnosen
- Passe behandlingen: tage medicin, være patient
- Rehabilitering
- Livet med kronisk sygdom



47 pct. flere
lægekontakter
livet i gennem

Mænd er ofte sendt til lægen – og kommer ofte for sent





Barrierer mellem mænd og sundhedsvæsesnet



Barrierer:

- Imod at søge hjælp
- Imod at få hjælp

Kommunikationen

Barriere mod at søge hjælp

... jeg har nu selv døjet med noget her i et årstid, hvor jeg har været dårlig til at gå ned med noget celle forandring ... Ja, hvor jeg havde sår og sådan noget. Og jeg ved sgu godt, at jeg ikke har slået hovedet, men jeg tog mig selv i at sige til min kone derhjemme, at jeg havde slået hovedet, og jeg har jo heller ikke så meget hår. Og hvorfor fanden gør jeg det, selvom jeg tænkte det, så gjorde jeg stadig ikke noget ved det.

Torben, automekaniker, i 40'erne

Barrierer imod at få hjælp

Tilgængelighed bl.a. åbningstider

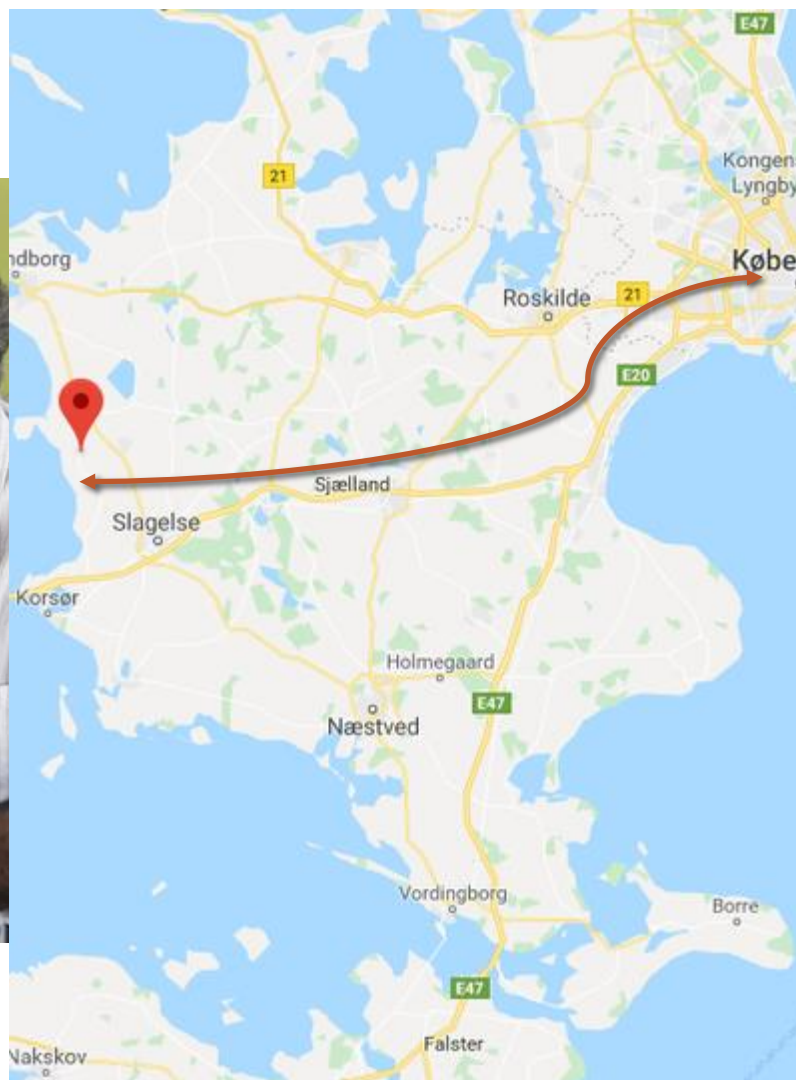
Arbejdstider

Arbejdspladskultur

Ukendskab til hjælpesystemer mv

Manglende tilpassede tilbud

De professionelles kommunikation



Manden hos lægen

”Du får et lille bitte splitsekund til at forklare dig i, og det kan man ikke. Da jeg kom til lægen første gang, der var det nakken, og jeg er endnu ikke nået til at tale med hende om resten af kroppen, for det har hun ikke tid til. man må ikke snakke om mere end en ting ad gangen hos lægen, og så er man et helt liv om at finde ud af, hvad der er galt. Altså det går jo ikke”.



Bjarne, arbejdsløs, i 50'erne

Erfaringer med lægebesøg

Ensomme mænd har dårlige oplevelser hos lægen



Mænd uden nære relationer har tre gange så stor risiko for ikke at forstå alt, hvad lægen siger, som mænd med gode relationer. Foto: Ida Guldback Arentsen/Ritzau Scanpix

Mænd med få eller ingen nære relationer svarer fra 47% til 300% hyppigere, at de har negative oplevelser af deres lægebesøg, end mænd med gode relationer gør.

Udfordringer i f.t. alle sygdomme

- Viden om symptomer
- Reaktion på symptomer
- Gå til lægen – og få en god dialog
- Få diagnosen
- Passe behandlingen: tage medicin være patient
- Rehabilitering
- Livet med kronisk sygdom

Mænd forsømmer at tage deres medicin



Risikoen for at glemme at tage sin medicin efter udskrivelse fra hospitalet er stor især for ... mænd uanset alder. Det viser en ny undersøgelse af medicinadfærden hos borgere, der har været patienter.

Ny forskning:

Derfor tager mænd ikke deres hjertemedicin

Op mod halvdelen af mænd med hjertekarsygdom tager ikke den ordinerede medicin. Negative holdninger til medicin blokerer, viser resultaterne af et netop offentliggjort dansk studie.

Tekst: Trine Ganer

Man ved, at 30-50 procent af de mænd, der bliver diagnosticeret med hjertekarsygdom, undlader at tage den medicin, de får ordineret. Men hvad er forklaringen på, at så mange mænd ikke tager den medicin, som i yderste konsekvens kan redde deres liv? Det belyser et nyt forskningsprojekt fra Aarhus Universitet og Regionshospitalet Silkeborg.

Bag projektet står sygeplejerske og ph.d. Ina Qvist fra Hjertemedicinsk Afdeling på Regionshospitalet Silkeborg. Hun har undersøgt, hvorfor flere end en tredjedel af de mænd mellem 65 og 74 år, der ved en screening blev diagnosticeret med udposning på hovedpulsåren og forkalkninger i benene, efterfølgende undlod at tage den medicin, de fik ordineret. Enten indløste de ikke recepten, eller også undlod de at tage medicinen efter forskrifterne. Og resultaterne er ifølge Ina Qvist overraskende.

"Mine undersøgelser viser, at det ofte ikke er nok blot at give de ældre mænd en diagnose og information om behandlingen. For manges vedkommende skal der noget andet og mere til for at motivere dem, fordi det snarere er deres holdning til medicin frem for fakta og information, der afgør, om de tager imod den anbefalede medicinske behandling," siger Ina Qvist.

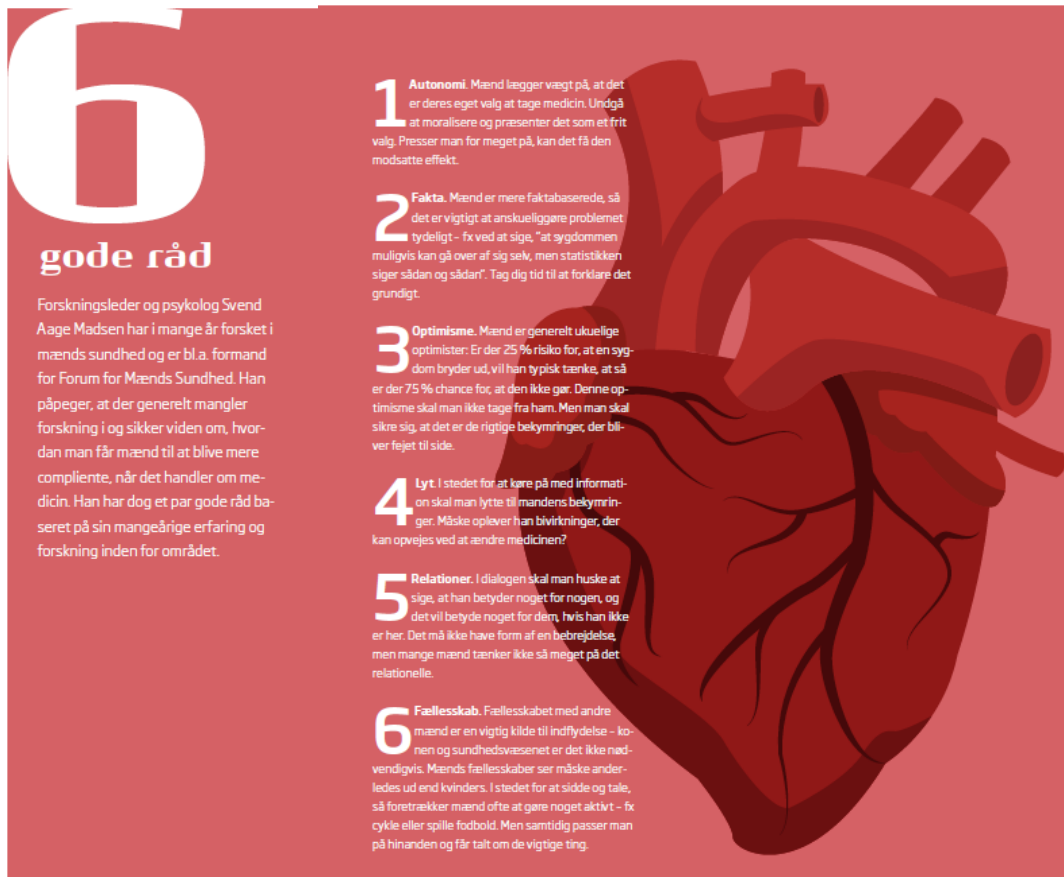
Forbehold spærrer

Når mændene fravælger medicin, handler det oftest om et forbehold over for at tage medicin, forklarer hun.

"Jeg fandt ud af, at mange havde et forbehold over for medicin, som bundede i mange forskellige ting. Nogle mente for eksempel generelt, at medicin er farligt for kroppen, andre havde en opfattelse af, at lægerne var for hurtige til at udskrive medicin," siger Ina Qvist.

Især statinerne, som har været omdiskuteret i medier-

>



6 gode råd

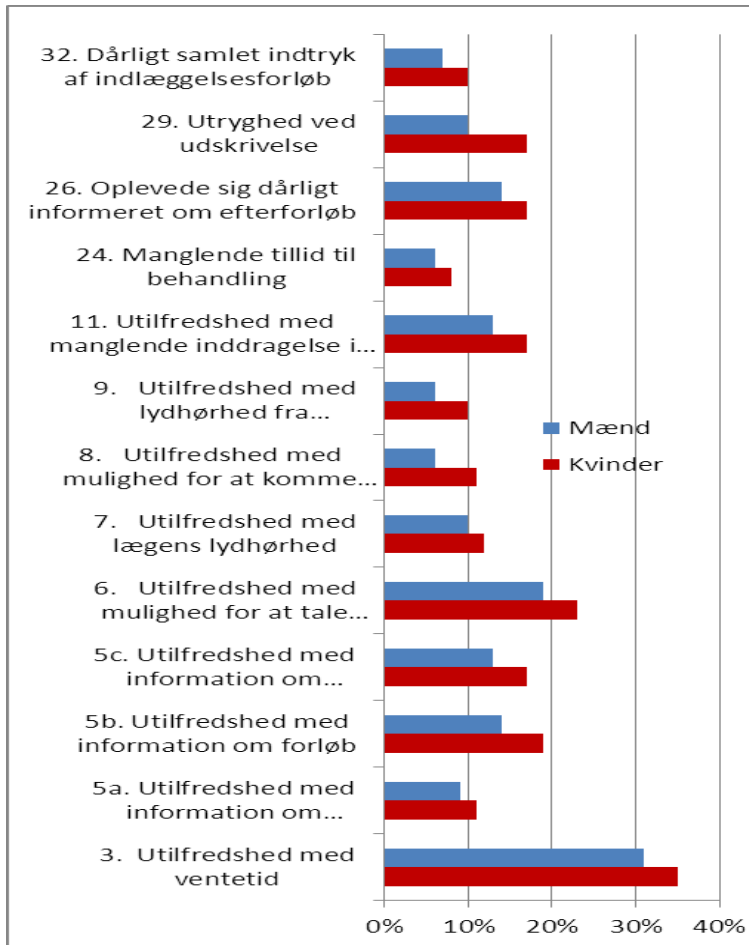
Forskningsleder og psykolog Svend Aage Madsen har i mange år forsket i mænds sundhed og er bl.a. formand for Forum for Mænds Sundhed. Han påpeger, at der generelt mangler forskning i og sikker viden om, hvordan man får mænd til at blive mere compliente, når det handler om medicin. Han har dog et par gode råd baseret på sin mangeårige erfaring og forskning inden for området.

- 1 Autonomi.** Mænd lægger vægt på, at det er deres eget valg at tage medicin. Undgå at moralisere og præsenter det som et frit valg. Presser man for meget på, kan det få den modsatte effekt.
- 2 Fakta.** Mænd er mere faktabaserede, så det er vigtigt at anskueliggøre problemet tydeligt - fx ved at sige, "at sygdommen muligvis kan gå over af sig selv, men statistikken siger sådan og sådan". Tag dig tid til at forklare det grundigt.
- 3 Optimisme.** Mænd er generelt ukuelige optimister. Er der 25 % risiko for, at en sygdom bryder ud, vil han typisk tænke, at så er der 75 % chance for, at den ikke gør. Denne optimisme skal man ikke tage fra ham. Men man skal sikre sig, at det er de rigtige bekymringer, der bliver fejlet til side.
- 4 Lyt.** I stedet for at køre på med information skal man lytte til mænds bekymringer. Måske oplever han bivirkninger, der kan opvejes ved at ændre medicinen?
- 5 Relationer.** I dialogen skal man huske at sige, at han betyder noget for nogen, og det vil betyde noget for dem, hvis han ikke er her. Det må ikke have form af en bebrejdelse, men mange mænd tænker ikke så meget på det relationelle.
- 6 Fællesskab.** Fællesskabet med andre mænd er en vigtig kilde til indflydelse - køn og sundhedsvæsenet er det ikke nødvendigvis. Mænds fællesskaber ser måske anderledes ud end kvinders. I stedet for at sidde og tale, så foretrækker mænd ofte at gøre noget aktivt - fx cykle eller spille fodbold. Men samtidig passer man på hinanden og får talt om de vigtige ting.



Manden som patient

Kønsforskelle i utilfredshed som patienter



Kilde: Madsen, S.Aa. (2015) Men as patients. *Trends in Urology and Men's Health*, Volume 6, Issue 3, pages 22–26, May/June

Utilfredshed hos kræftpatienter

Kvinder

1. Ventetid på behandling
2. Savn af vejledning, støtte, rådgivning, hjælp i ventetiden
3. Savn af vejledning, støtte, rådgivning under behandling
4. Angst
5. Nedtrykthed
6. Savn af vejledning, støtte, rådgivning, i f.t. symptomer
7. Ventetid på hospital
8. Kontakt med for mange læger
9. Kontakt med for mange sygeplejersker
10. Tvivl om mulighed for henvendelse, sygdom og behandling
11. Sygeplejerskernes kommunikation
12. Personalets interesse for patientens tilstand
13. Personalets interesse for overvejelser om liv og død
14. Ikke at blive set som individ
15. Menneskelig omsorg
16. Vejledning alternativ behandling
17. Ej drøftet alternativ behandling
18. Tilbud om praktisk hjælp
19. Interesse for pårørende
20. Vejledning pårørende
21. Manglende kontrol

Mænd

1. Ventetiden har forværret sygdom
2. Mindre lyst til sex efter diagnose
3. Manglende tilbud om genoptræning
4. Info om hjælp
5. Kontakt med andre patienter
6. Sygdomsforståelse kolleger
7. Forbedret livskvalitet

Kilde: Madsen, S.Aa. (2015) Men as patients. *Trends in Urology and Men's Health*, Volume 6, Issue 3, pages 22–26, May/June

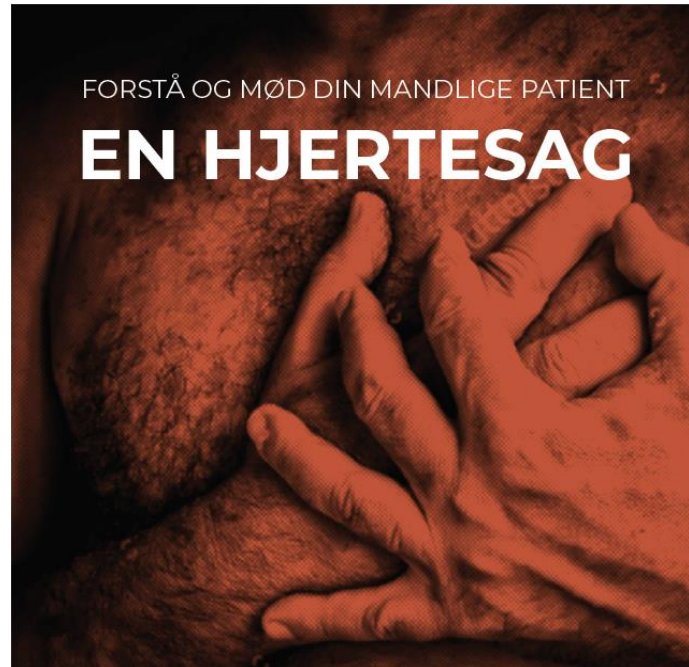
To forskellige patient-strategier?

Kvinderne forholder sig primært til det, der foregår på hospitalet og til at være i behandling. Er diabetes-, kræft-, hjertepatienter.

Mændene er ikke primært optaget af de ansatte, sygehuset eller sygdom og behandling. De fastholder den identitet, de har før sygdommen. Er ikke først og fremmest patienter men en mand med diabetes, kræft, hjertesygdom.

Kilde: Svend Aage Madsen (2014) Mænds Sundhed og Sygdomme. Samfundslitteratur

Dialogen med manden som patient

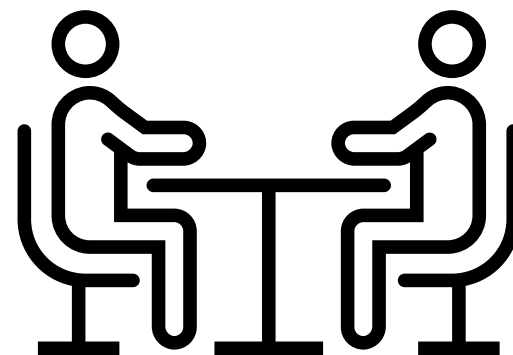


Få en god dialog med lægen/sundhedsvæsenet

Alt for ofte oplever især kortuddannede mænd, at der ikke er en god dialog med lægen/sundhedsvæsenet.

Det forsinker diagnose, står i vejen for hurtig og effektiv behandling.

Og det hæmmer manden i at søge læge igen.



Følge op: Indkald

"Hvis man på en eller anden måde kunne sætte det i system, så det allerede nu var bestemt at 3. august der har du en tid ved lægen. Så får man det jo gjort ...det tror jeg faktisk kunne være en rigtig god ting." Preben, automekaniker, i 60'erne

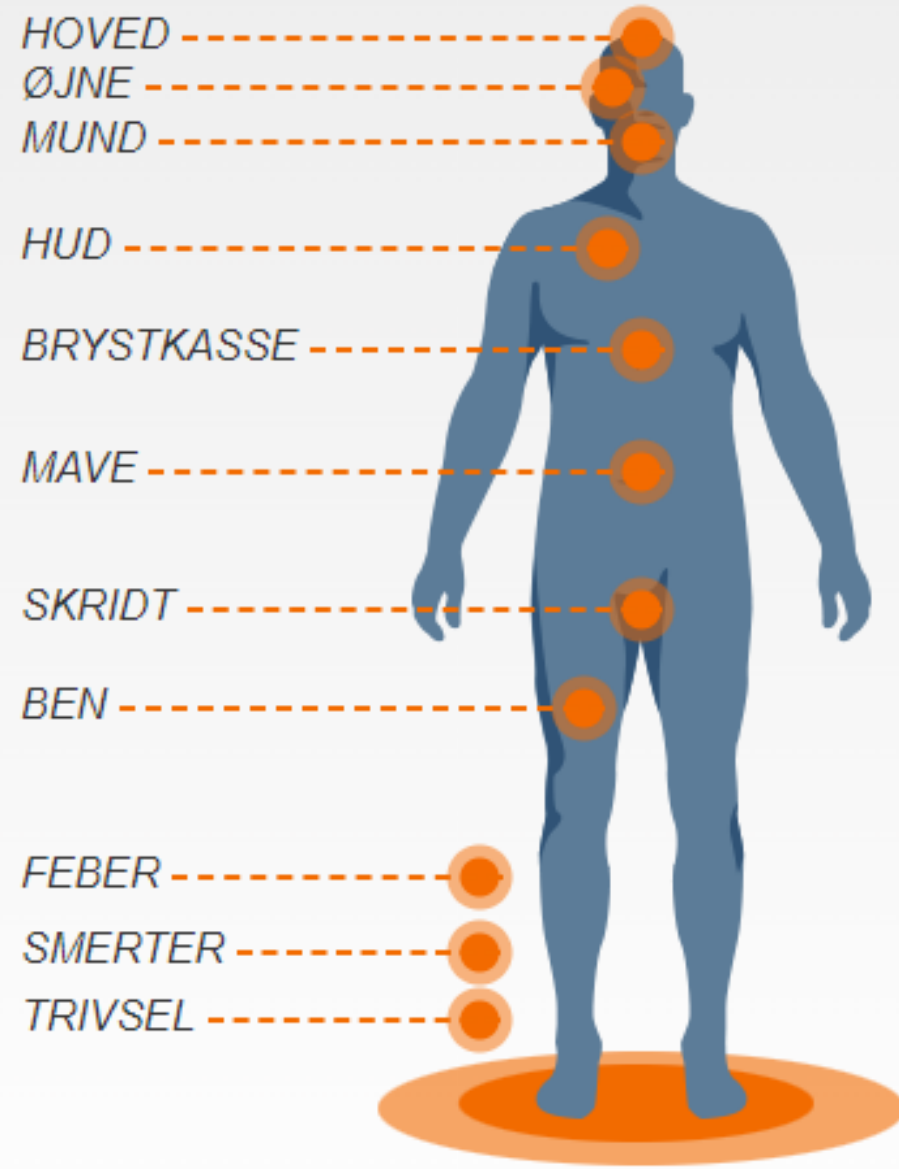


Helbredstjek til udsatte mænd som sjældent går til læge

FORDI DE 25 PROCENT FATTIGSTE MÆND:

- Lever markant kortere end alle andre
- Har 5 gange så stor dødelighed som næsten alle andre
- Ikke har god kontakt med sundhedsvæsenet
- Kommer alt for sjældent til læge
- Får deres sygdomme opdaget og behandlet for sent
- Har få nære relationer
- Ikke bliver tilgodeset i sundhedspolitikken

Et initiativ ved Forum for Mænds Sundhed.
Med støtte fra Rockwool Fonden og Region Hovedstaden





Mænd i psykisk mistrivsel

1 AF 5 rammes af psykisk sygdom

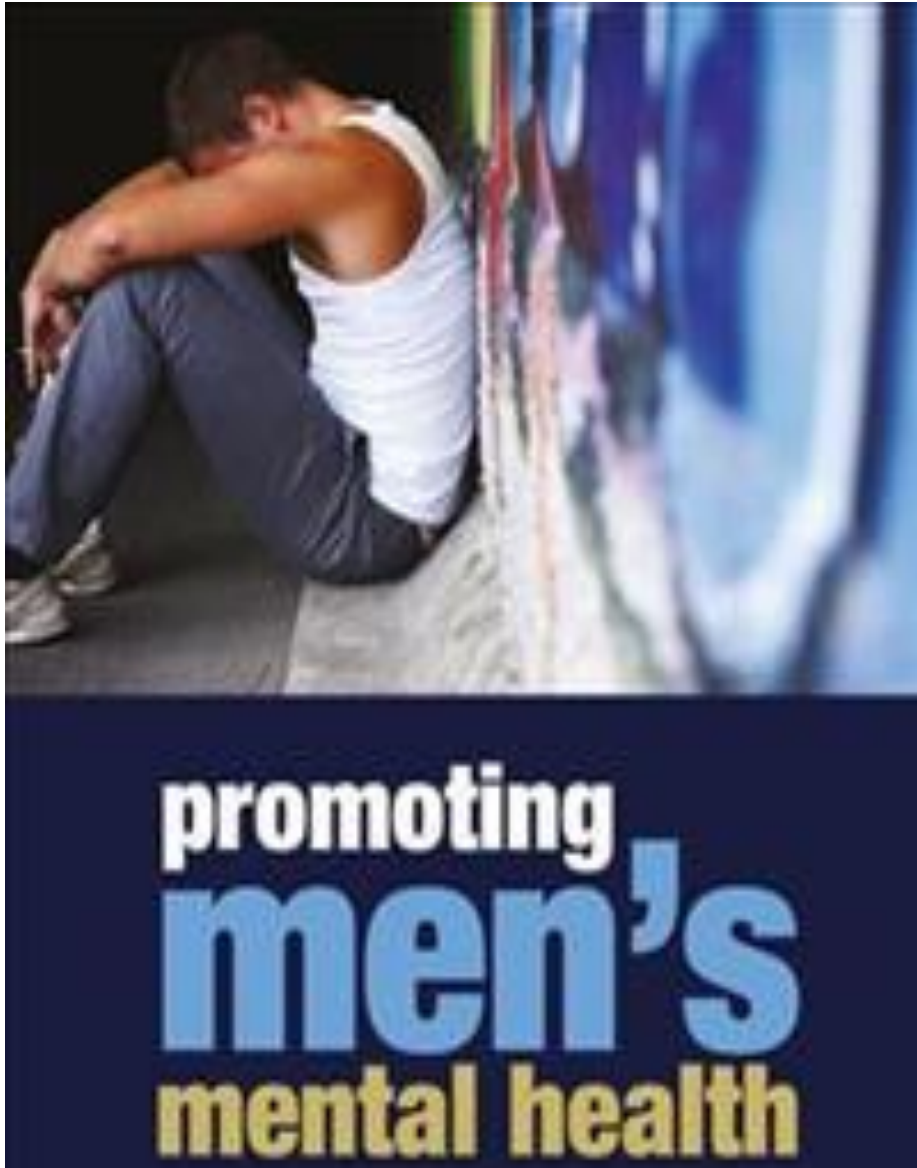
Psykisk sygdom er en folkesundhedsudfordring i Danmark. Faktisk rammes en ud af fem danskere af psykisk sygdom i løbet af et år. Psykisk sygdom vedkommer derfor os alle.

Læs mere

1 AF 5

RAMMES AF PSYKISK SYGDOM





Hvad er det
med mænd og
deres psykiske
reaktioner?

Manden som forsørger og beskytter



Hvordan er mænd?



Mænd er et problem i de fleste 'væsner'

Krig

Vold

Voldtægt

Trusler

Tyveri

Dårlig ledelse

Blufærdighedskrænkelser

Spirituskørsel

Misbrug af børn

Finanskrisen

Bandekriminalitet

Vanvidskørsel

Hvordan er mænd?





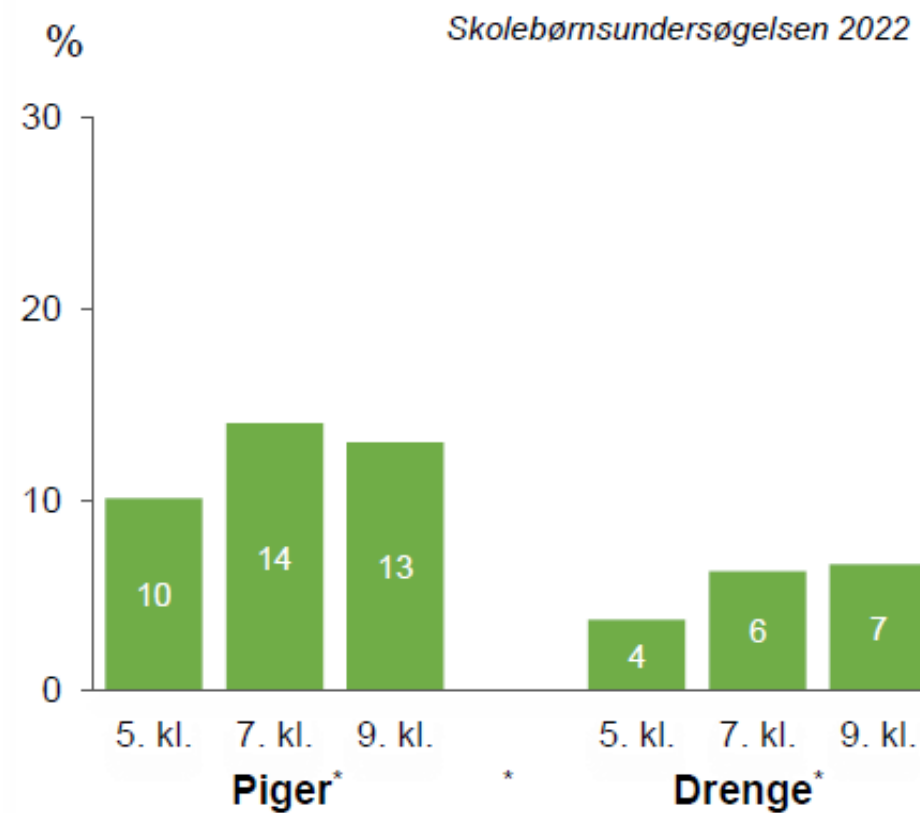


ALL 5000 00 000000 00 000000 00 000000

SVEND AAGE MADSEN



Figur 5.3.1 Andel, som ofte eller meget ofte føler sig ensom, efter køn og klassetrin (%)



Fagligt oplæg til en 10-årsplan

Bedre mental sundhed og en styrket indsats til mennesker med psykiske lidelser



26 billeder
af kvinder
Og
6 af mænd

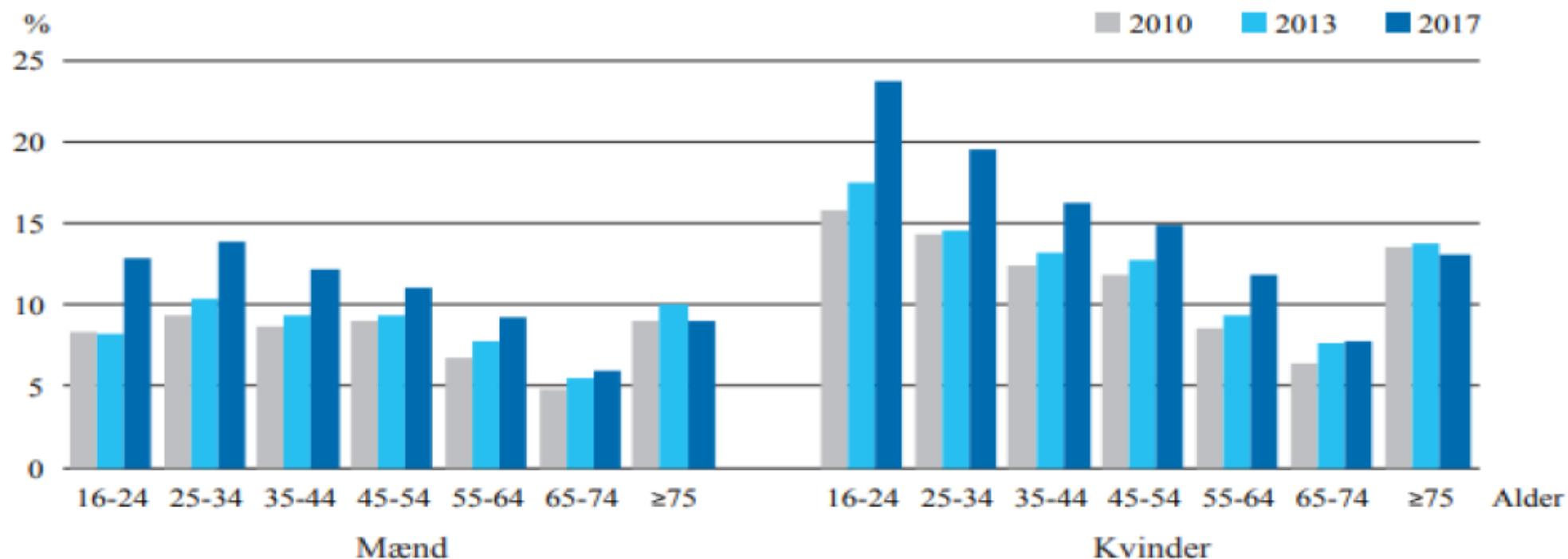
Hvordan finde dem, der har det skidt?

[Mary-fondens Fællesskabsmåling](#) finder, at der er lidt flere kvinder end mænd med problemer.

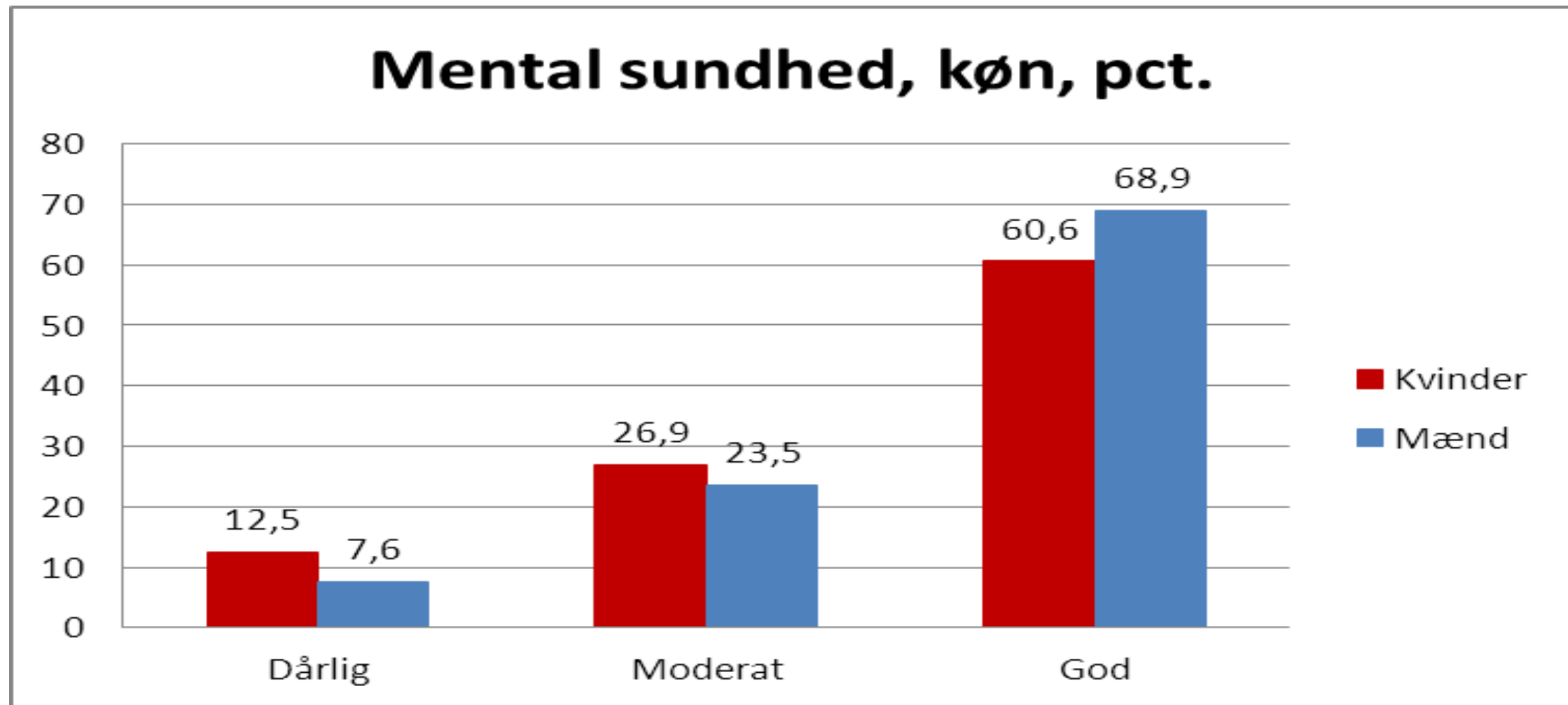
[Sundhedsprofilen 2021](#), at andelen af ensomme er ”.. større blandt kvinder (14,1 %) end blandt mænd (10,7 %).”

[Sundhedsstyrelsens Psykiatriplan](#): Det er ”mest markant for piger og kvinder, at dårlig mental sundhed er et stigende problem”

Andel med dårligt mentalt helbred blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper

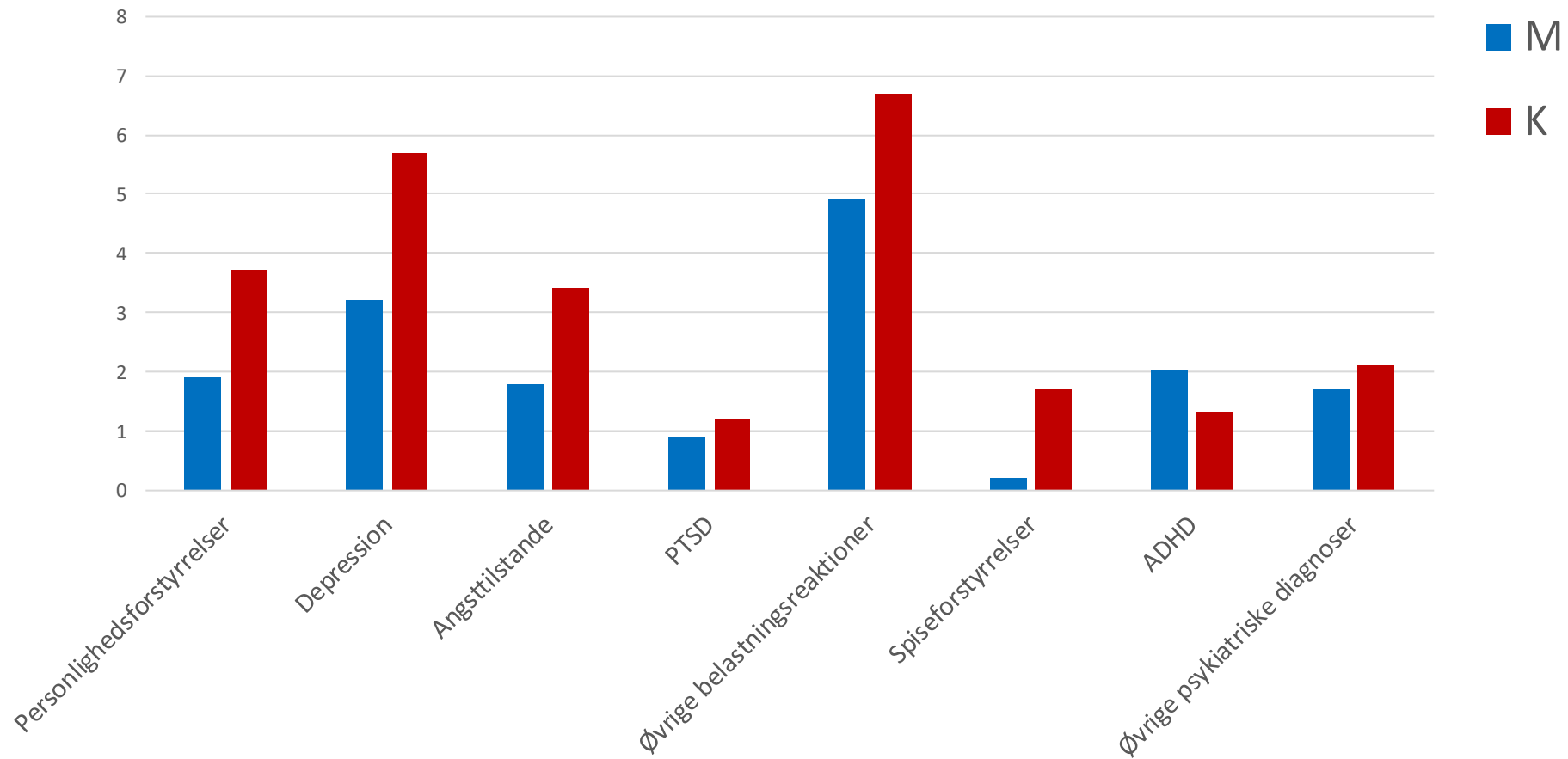


Selvrapporteret mental sundhed 2



”Man regner med, at
15-25 % af alle kvinder og
7-12 % af alle mænd
får en behandlingskrævende depression i løbet af livet”

Diagnoser og køn



MDI

Har du følt dig trist til mode, ked af det?

Har du manglet interesse for dine daglige gøremål?

Har du følt at du manglede energi og kræfter?

Har du haft mindre selvtillid?

Har du haft dårlig samvittighed eller skyldfølelse?

Har du følt, at livet ikke var værd at leve?

Har du haft besvær med at koncentrere dig,

Har du følt dig rastløs?

Har du følt dig mere stille?

Har du haft besvær med at sove om natten?

Har du haft nedsat appetit?

Har du haft øget appetit?

Paradokset

- Mænd begår selvmord tre til fem gange så ofte som kvinder
- Dobbelt så mange mænd har alkoholmisbrug
- Fem gange så mange mænd lider af ludomani
- Over tre gange så mange mænd er hjemløse
- Mænds levetid forkortes dobbelt så meget med en psykisk lidelse

Dobbelt effekt på mænd

Forventet
restlevetid
fra 15 år med
psykisk lidelse



Reaktion på traume

PTSDs historie:

Første Verdenskrig: "Granatchock"

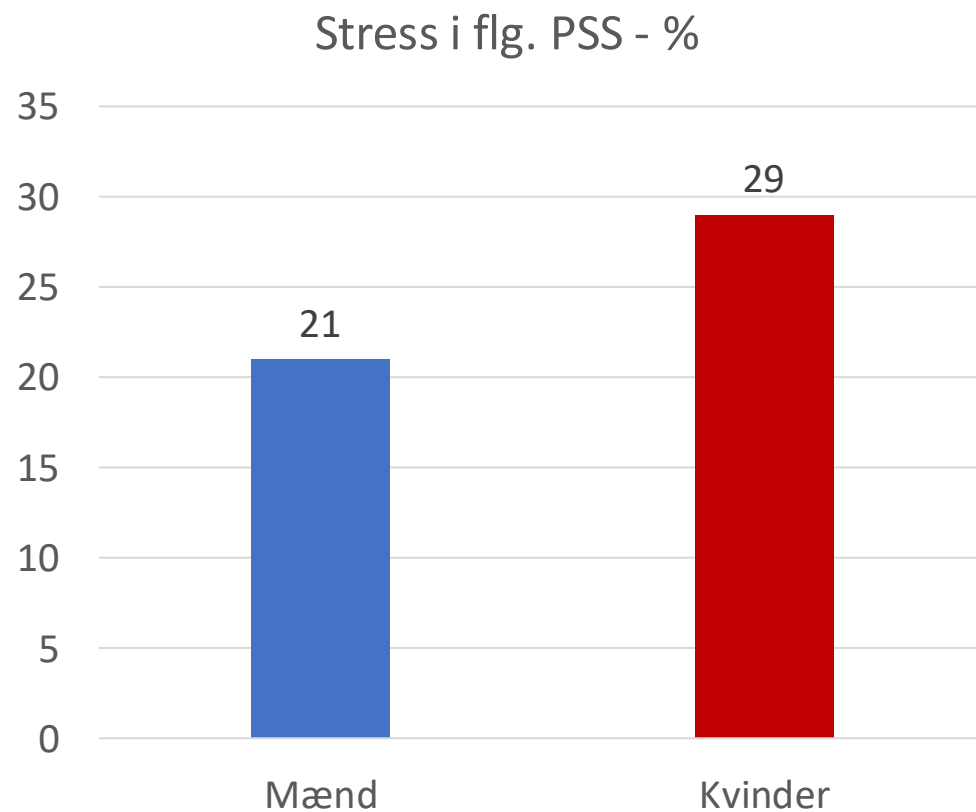
Anden Verdenskrig: "Krigsneuroser"

Efter Vietnamkrigen: "PTSD" - 1980



Måling 1995: Dobbelt så mange kvinder med diagnosen og i behandling for den!

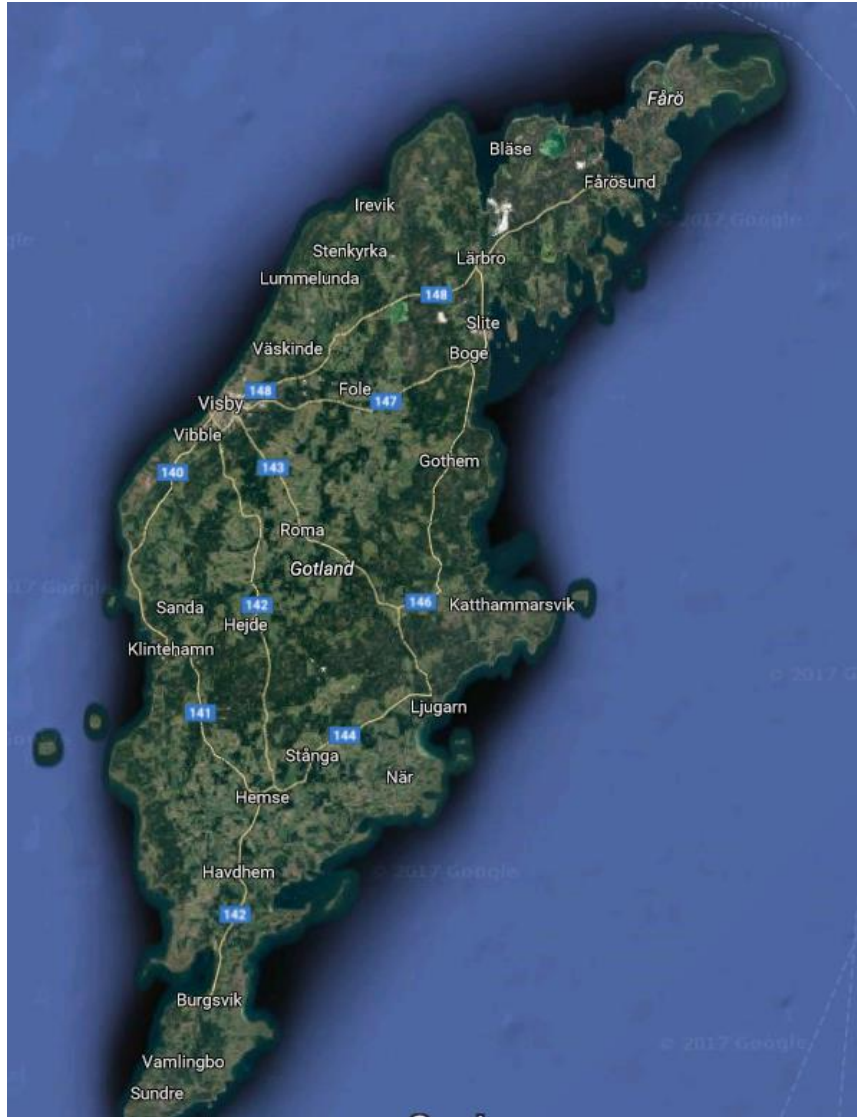
Hvem er stresset?



Ca. 40% hyppigere blandt kvinder

Dansk PSS konsensusversion
Rev. 16.10.2012

- | | |
|----|--|
| 1 | Hvor ofte inden for den sidste måned er du blevet oprevet over noget, der skete uventet? |
| 2 | Hvor ofte inden for den sidste måned har du følt , at du var ude af stand til at kontrollere de betydningsfulde ting i dit liv? |
| 3 | Hvor ofte inden for den sidste måned har du følt dig nervøs og "stresset"? |
| 4 | Hvor ofte inden for den sidste måned har du følt dig sikker på dine evner til at klare dine personlige problemer? |
| 5 | Hvor ofte inden for den sidste måned har du følt , at tingene gik som du ønskede det? |
| 6 | Hvor ofte inden for den sidste måned har du oplevet, at du ikke kunne overkomme alt det du skulle? |
| 7 | Hvor ofte inden for den sidste måned har du været i stand til at håndtere ting, som irriterer dig? |
| 8 | Hvor ofte inden for den sidste måned har du følt , at du havde styr på tingene? |
| 9 | Hvor ofte inden for den sidste måned er du blevet vred over ting, du ikke havde indflydelse på? |
| 10 | Hvor ofte inden for den sidste måned har du følt , at vanskelighederne hobede sig så meget op, at du ikke kunne klare dem? |



Gotland- eksperimentet

En
skelsættende
erkendelse

Gotland-erfaringen 1

Journal of Affective Disorders 62 (2001) 123–129
Preventing suicide and premature death by education and treatment
Wolfgang Rutz M.D. Ph.D

The program was successful in **reducing suicide rates by 60%**. This was accompanied by reduction of different indices measuring depressive morbidity.

— **but mostly and almost exclusively in females.**

In addition we found that 80% of the many males committing suicide on Gotland during the 1980s **were not known to the medical system...**

Gotland-erfaringen 2

Mænds vanskeligheder ved at opfatte problemer som psykiske

Mænds brug af hjælp

Vanskeligheder ved opdagelse af psykiske problemer hos mænd

Særlige karakteristika ved mænds psykiske tilstande

Om at have problemer

I forhold til mit arbejde f.eks. Når man har de her problemer, som jeg har, så har man den her facade på. Alle hernede ved jo godt, at jeg kan mit arbejde til fingerspidserne. Der er ikke nogen hernede der ser, at de dage, hvor jeg har det dårligt, der sidder jeg ude på toilettet og spiser min madpakke i stedet for at gå ind i kantinen.

(Lennart, ufaglært arbejder i 40'erne).

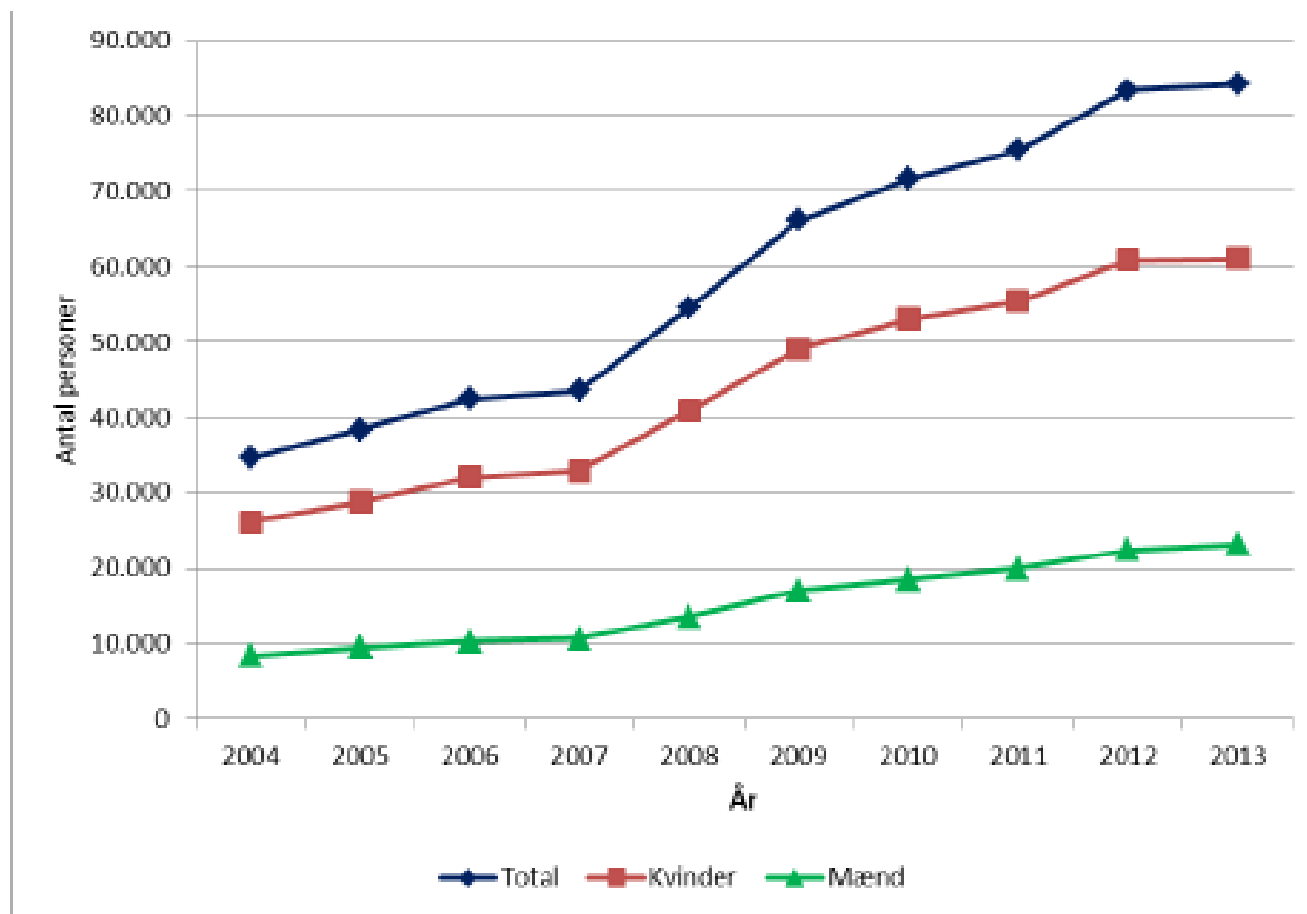
Om at gå til psykolog II

Nej, jeg taler slet ikke med mine venner om det, det gør jeg ikke.

Der er flere kammerater der vil sige, hvad fanden snakker du om. Det har jeg også hørt flere kammerater sige til dem der har været til psykolog og sige, hvad fanden er det for noget fis, det er da bare at komme videre på hesten og sådan noget

(Tobias, smed, i 40'erne).

Mænd og kvinder henvist til psykolog





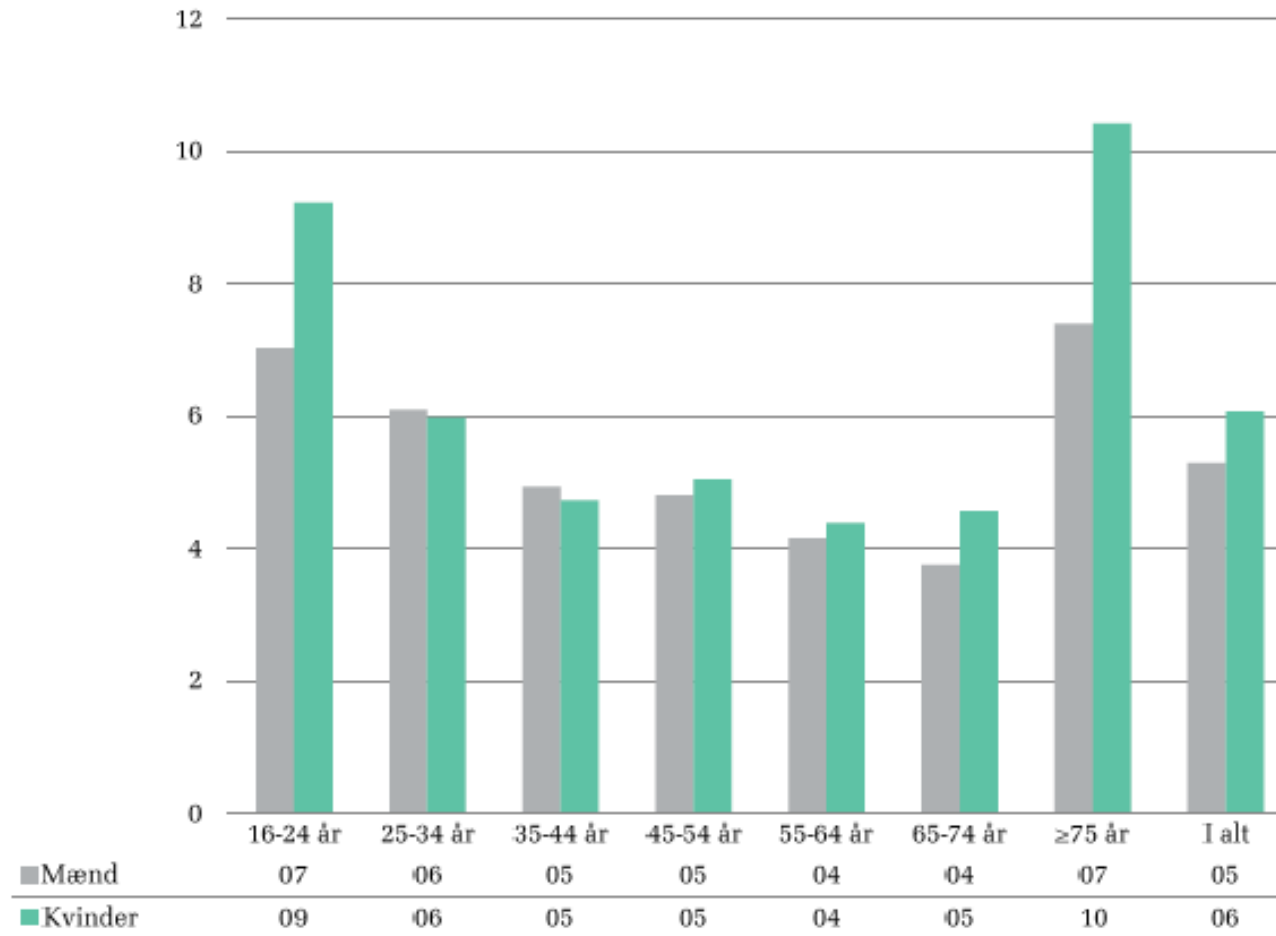
For en gruppe
mænd i dag er
der en større
sårbarhed

Undersøgelser af ensomhed

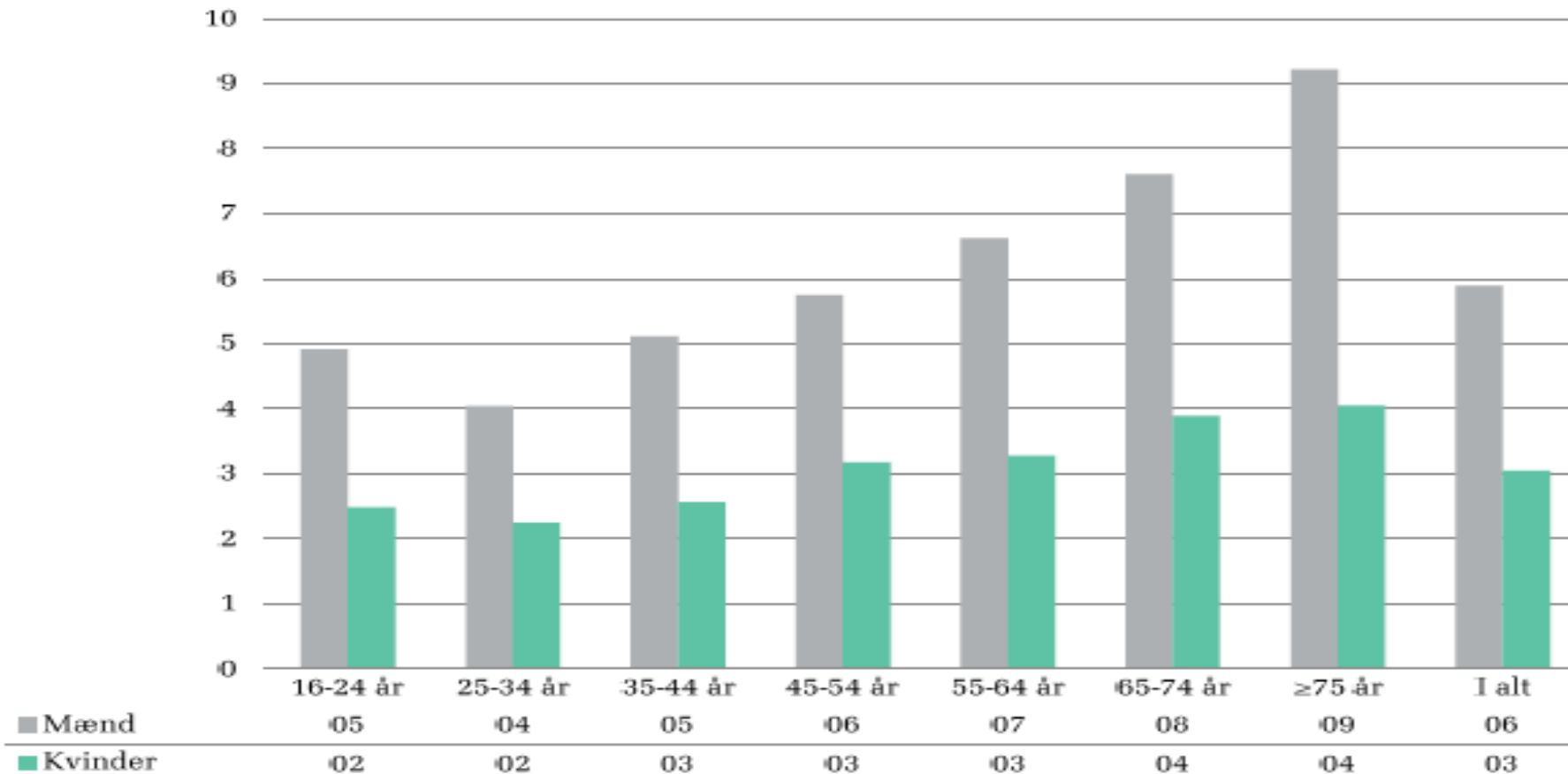
- Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre?
- Hvor ofte føler du, at du savner nogen at være sammen med?
- Hvor ofte føler du dig udenfor?

Ensomhed ser ud til at være mere udbredt blandt kvinder end blandt mænd.

“Oplever at være uønsket alene”



Har aldrig/næsten aldrig nogen at tale med





Kronik: Derfor kommer eksperter ofte til kort, når de skal spå om krigen i Ukraine

OPINION
SIDE 20

Mangemillionær: Regeringens top-topskat vil slet ikke ramme de superrige

NYHEDER
SIDE 10



Nyt dyk i USAs inflation er dårligt nyt for danske boligejere

BUSINESS
SIDE 12



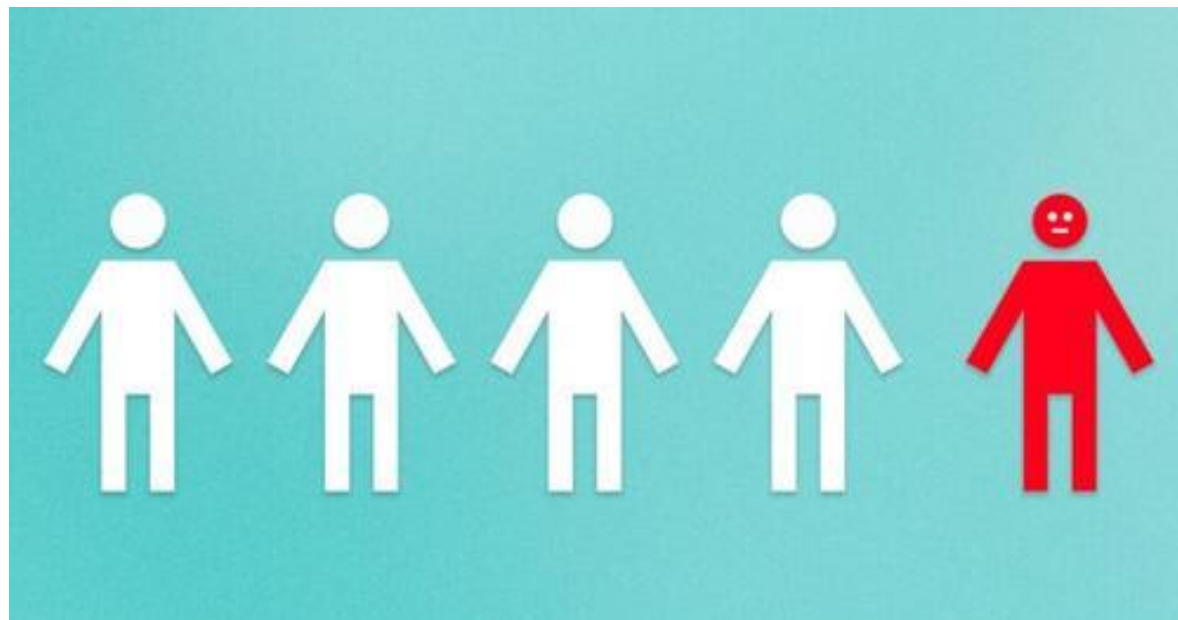
Hver femte mand mellem 25 og 39 år har ingen at tale fortroligt med

»Det er meget voldsomme tal,« siger chefpsykolog og forskningsleder på Rigshospitalet, Svend Aage Madsen. Han står bag en ny undersøgelse, som viser, at hver femte mand mellem 25 og 39 år aldrig eller næsten aldrig har andre mennesker at tale fortroligt med, hvis de får personlige problemer, begynder at mistrives eller er tæt på et melde sig syge med stress. Traditionelt set har følelser ikke været noget, mænd har talt om, påpeger chefpsykologen.

AOK

INDLAND

Hver femte mand mangler nogen at tale fortroligt med: 'Det er på en måde et køn i krise'



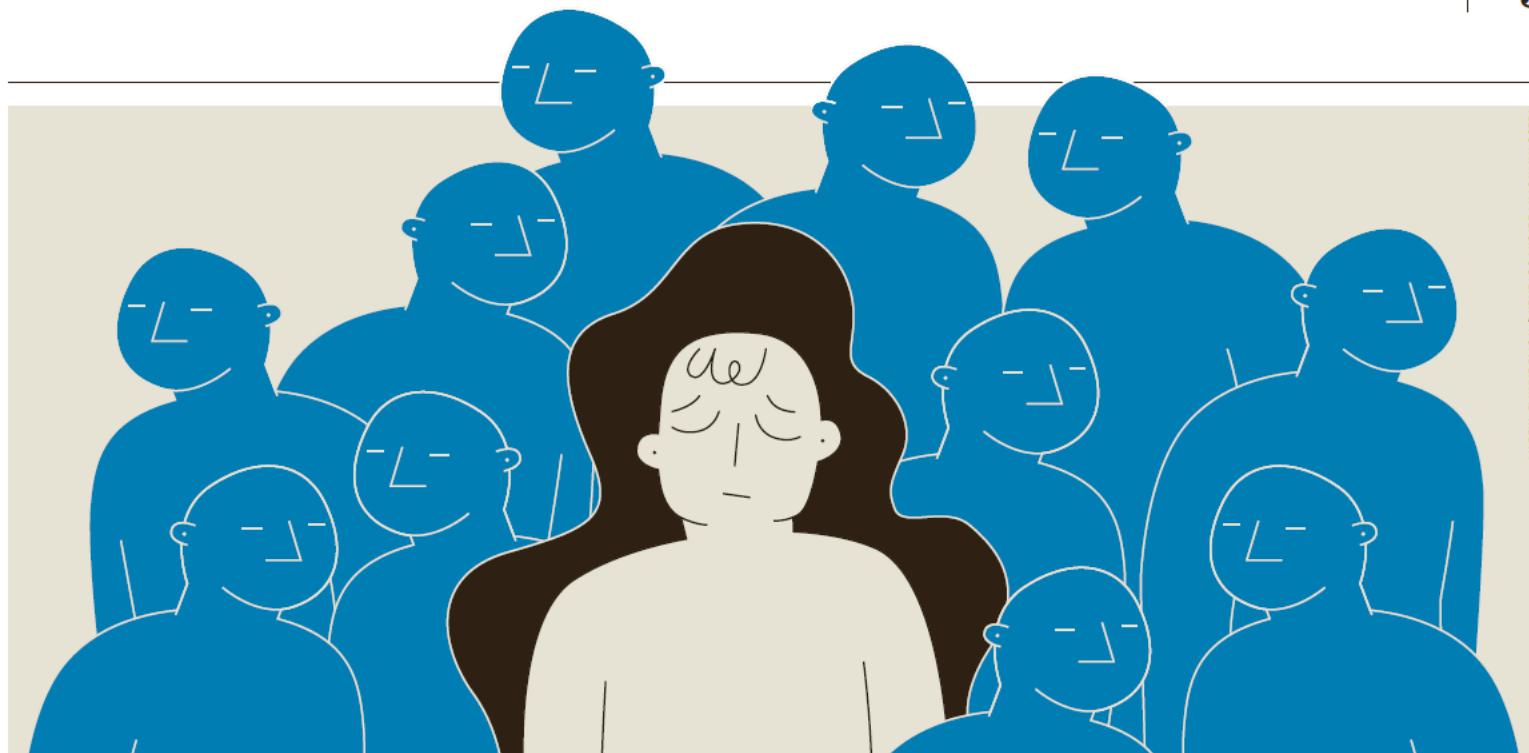


ILLUSTRATION: FELICIA ØSTERLUN/WUNDER INK MEDIA

Mange danske mænd har **ingen** at betro sig til, når de er i krise

»Hvis man ser helt traditionelt på det, har følelser ikke været noget, mænd har talt om. Mange steder er der stadig en 'hø, hø-kultur', og 'det sagde hun også i går-agtigt'.«

Ifølge Svend Aage Madsen har de opgaver, mænd helt klassisk har løst i samfundet, primært handlet om: At løse opgaverne.

»Det har ikke handlet så meget om at fornemme og udtrykke, hvordan man i øvrigt går rundt og har det.«

Men den yngre generation af mænd er vel blevet meget bedre til at sætte ord på følelser og netop udtrykke, hvordan de egentlig har det?

»Helt sikkert. Men det er stadig en ny identitet eksempelvis at bringe det op, at man sammen med sit øvrige liv også har en vigtig farrolle. Det er det samme som at sige: 'Jeg har også en omsorgsrolle her i livet'. Det er ret nyt

Mænd og nære relationer

MANGE MÆND ER UDEN NÆRE RELATIONER



- For mænd er partneren deres vigtigste/eneste nære relation
- Men rigtig mange mænd har ingen partner
- Kortuddannede, arbejdsløse, single mænd og mænd med lav indkomst har sjældnere nære relationer til andre mennesker.

Kilde: Forum for Mænds Sundhed (2017) Mænd og nære relationer

Samliv i forandring



Single eller par?

Hvem lægger vægt på at leve livet med en partner?:

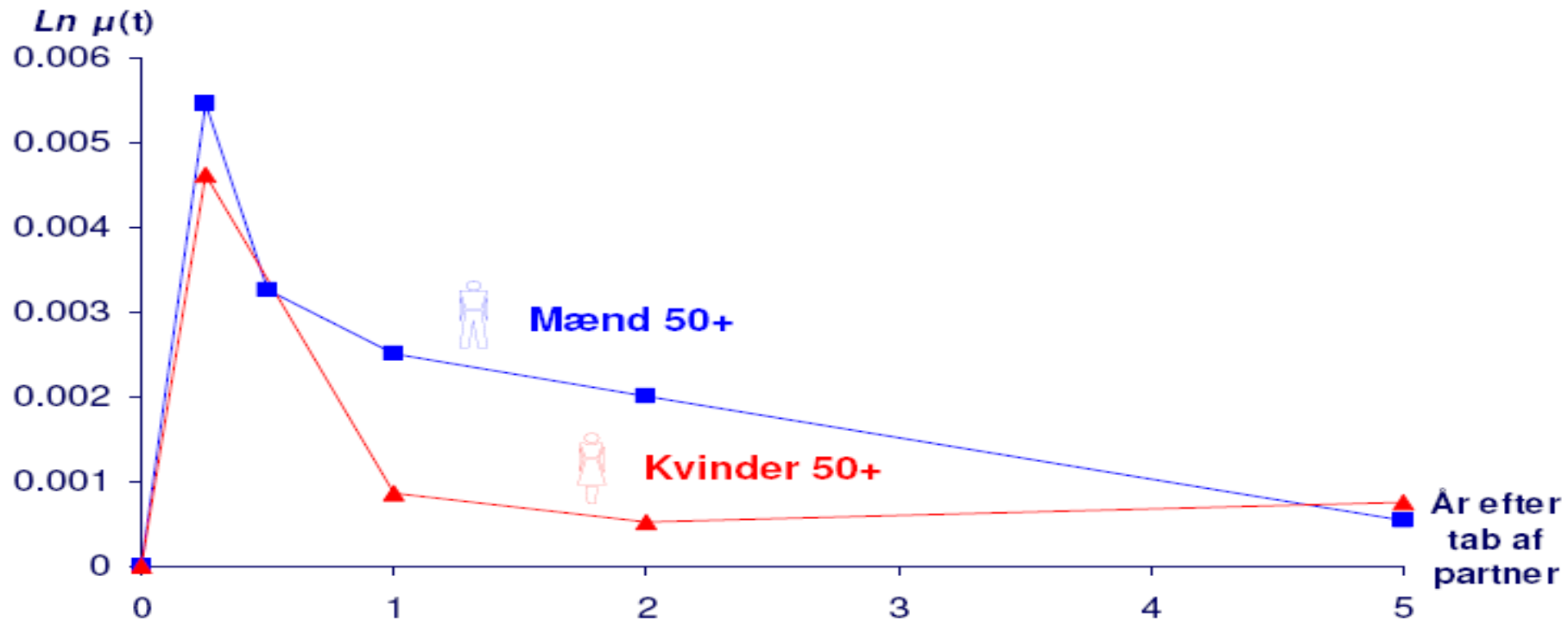
- **68 % mænd**
- **56 % kvinder**

Social isolation og sundhed

- Mennesker med gode sociale relationer har 50% større sandsynlighed for at overleve sammenlignet med isolerede mennesker.

Julianne Holt-Lunstad, Timothy B. Smith, J. Bradley Layton PLO Medicine, July 27, 2010
Data for 308.849 personer fulgt i gns. 7,5 år

Mænd der mister



Kilde: Erlangsen, Jeune, Bille-Brahe, Vaupel, 2004

Særlige reaktionsmåder hos mænd, der har betydning bl.a. når de er i krise

Tilbagetrækningen fra nære relationer

At skynde sig væk fra smerte

Tendenser til udadreageren

Omdrejningspunkt:

Ambivalens imellem tilknytning og autonomi

Bare jeg kan få lov til at være i fred!

Mange mænd har en forestilling om, at løsningen på deres problemer ligger i tilbagetrækning fra relationer, især de nære relationer - spædbarn og partner

'Hvis jeg bare kunne være i fred ...'

Mange mænd har forestilling om en løsning på den psykiske smerte i en distancering fra andre mennesker – især deres nærmeste

"Ingen kan hjælpe, det er noget jeg selv må klare"



Har vi ikke talt nok om det nu?

Mange mænd har mindre tendens til at dvæle ved problemer og forblive udforskende i smertefulde tilstande.

Forestilling om, at problemer går over af sig selv

– og hvis ikke: Tendens til at handle sig hurtigt ud af disse følelser ved hjælp af:

- Benægtelse,
- Dulme igennem bedøvelse
- Bagatellisering af problemer og modstand imod at 'overreagere'.

At 'have problemer' fylder mange mænd med en følelse af lammelse, som kan give en følelse af kaos, som igen kan føre til meget irrationelle handlinger.



Tendenser til at reagere med vrede

Kaos og lammelse kan hos mange mænd medføre udadagerende tilstande

- Fx vredesudbrud – mod barn, partner, ham selv
- Desperation over ikke at kunne trøste, ikke kunne få kontakt,
- Tanker om vold, ekstreme handlinger, fx at han kører som en sindssyg i trafikken
- Vil skride fra det hele...

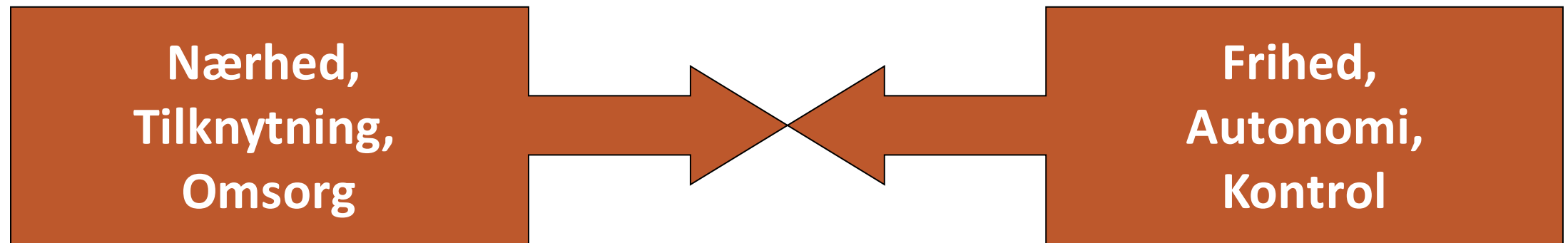


Overvældende følelser

Det er almindeligt at tænke, at mænd ikke har så stærke følelser, eller at de ikke føler så meget.

Men somme tider er mænds følelser så stærke, at de har svært ved at kapere dem, at de oplever, de må forsvare sig over for dem, fordi de ikke kan udholde dem.

Ambivalens mellem autonomi og tilknytning

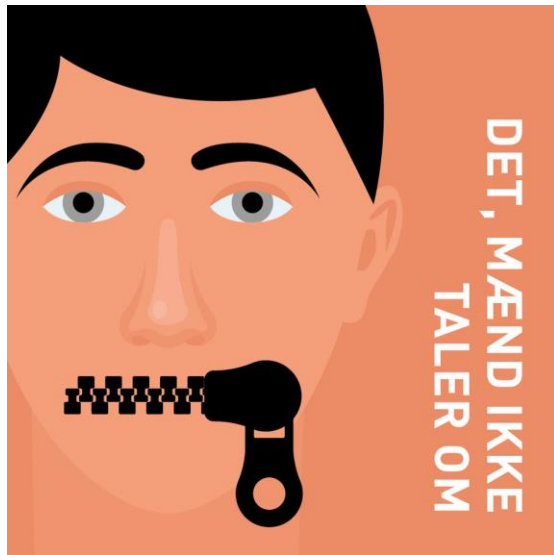


Livslangt tema hos mange – skærpes ofte ved krise og depression hos mænd

Ofte en essentiel problemstilling i psykoterapi med mænd med fødselsdepression

Kommunikationen bør ofte henvendes til mænd og kvinder eksplicit

- Synliggør gerne i billeder mandens specifikke forhold i forskellige arbejdssituationer – chauffør, håndværker, landmand, mandlig skolelærer, etc.
- Se også gerne manden som far/i familien
- Overvej dit logo på breve/i e-mails mv.



**Det kan være svært at vende tilbage på
arbejdet efter at have været nede med flaget.**





Du kan hjælpe til, at din kollega bliver taget godt imod.



GLEN

VI ER ALLE SAMMEN MENNESKER. DET ER FAKTISK FØRSTE GANG, JEG TALER OM DET PÅ DEN HER MÅDE, MEN JEG SYNES IKKE, DET SKAL VÆRE TABU AT HAVE DET SVÆRT.



KRISTOFFER

DET VAR DEJLIGT AT FÅ GLEN TILBAGE, MEN MAN KUNNE GODT MÆRKE, AT DET IKKE VAR DET SAMME I STARTEN. NÅR VI GIK OG JOKEDE, SÅ HOLDT GLEN SIG LIDT I BAGGRUNDEN.

DET

KRISER KAN RAMME ALLE.

Faktisk har hver ottende mand det dårligt eller mindre godt inde i. Og hver tredje mand oplever, at han ikke rigtigt har nogen at tale med i hverdagen. Selvom det sidste ellers ofte er løsningen på det første. Det viser en undersøgelse fra Dansk Metal.

På de efterfølgende sider kan du læse, hvordan kollegerne Simon og Kristoffer stod op for Glen, ligesom du også får nogle gode råd til at tage hul på den svære snak. Og endelig kan du teste, hvordan du egentlig selv render rundt og har det.

Det er nemlig okay at have det ad helvede til – og sige det højt!



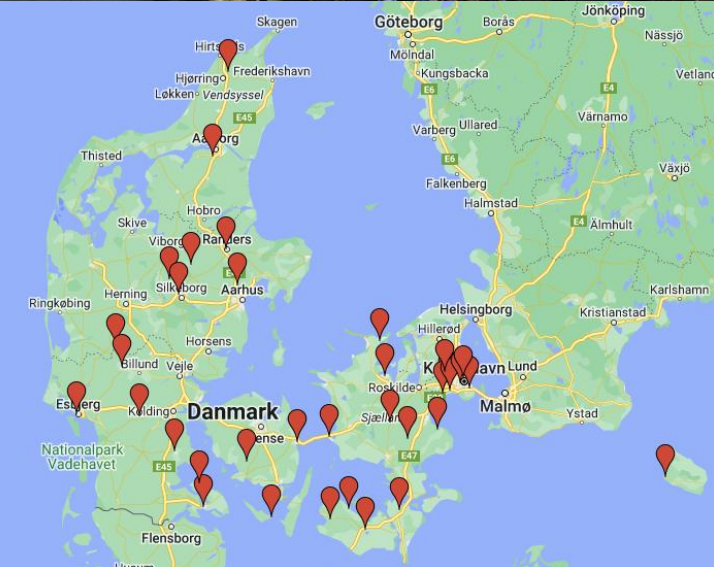
SIMON

DET ER SÅ IKKE SJØVT AT SPØRGE OM HJÆLP, MEN HVIS MAN HAR ET ELLER ANDET, SÅ Siger MAN "DRENGE, JEG HAR EN SKIDT DAG, KAN I HJÆLPE?", OG SÅ FÅR MAN HJÆLP.

MAND



Nye fællesskaber: MÆNDS MØDESTEDER





Mænds Mødesteder i boligområder

Inspirationshæfte til opstart



Det Boligsociale
Fællessekretariat



"Mænds Mødesteder giver mig et sted at tage hen. Det får mig ganske enkelt ud af døren. Og endda op på cyklen. Når jeg så er fremme, mødes jeg af smilende ansigter og håndtryk, som byder mig velkommen. Vi sidder og snakker om løst og fast over en kop kaffe og en bid brød."





Nye veje til
manden

KOMMUNE, KEND DIN MAND!

Guide til bedre inddragelse
af mænds sundhed i kommunen



FORUM FOR
MÆNDS
SUNDHED

SVEND AAGE MADSEN

- Mænds Mødesteder i boligområderne
- Opsøgende helbredstjek til udsatte mænd mhp tidlig opsporing og behandling.
- Udsatte mænd tilbydes udvidede konsultationstider.
- Sundhedsprofessionelle uddannes i kommunikation med disse mænd.
- Der skabes målrettede rehabiliteringstilbud til mænd.

WHO har vedtaget en strategi for mænds sundhed

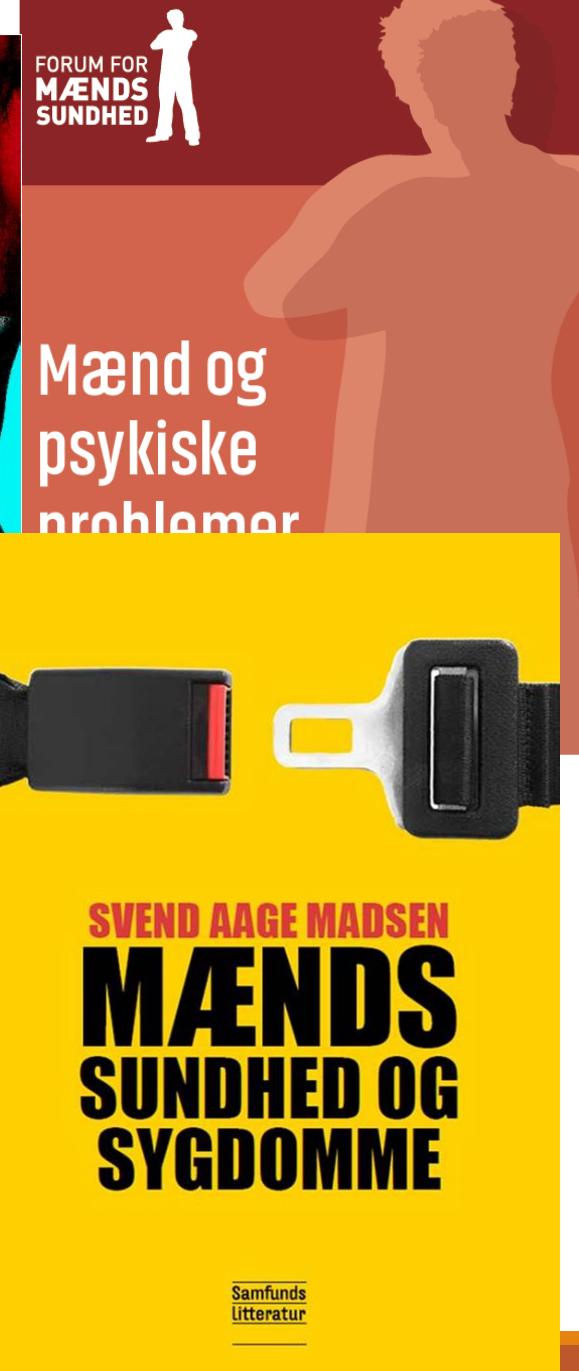
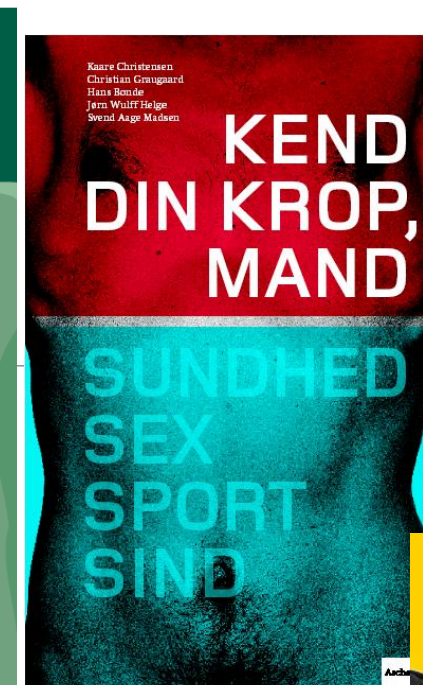
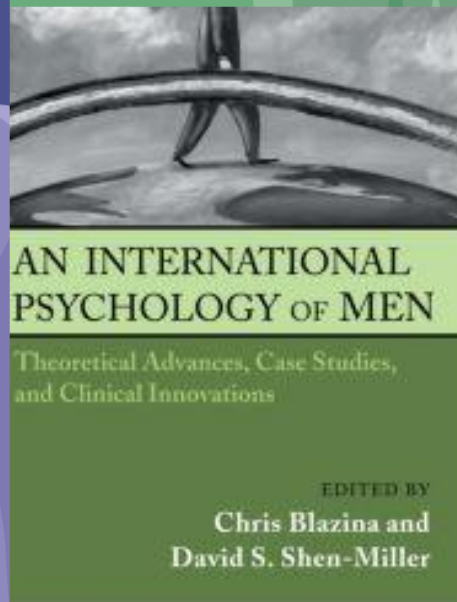
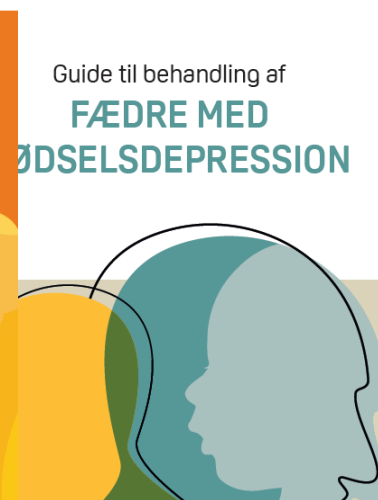
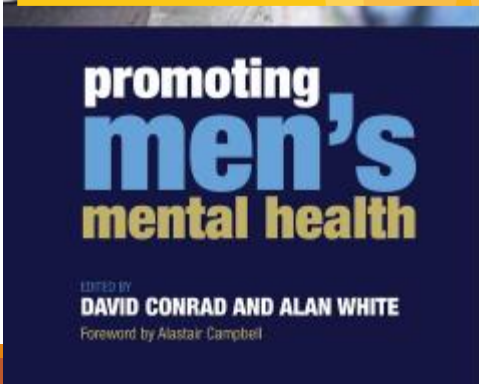
- Tænk køn ind i sundhedspolitikker og strategier for fysisk og mental sundhed og trivsel hos mænd
- Prioriter at gøre noget ved de forhold, der udsætter mænd for sundhedsrisici og som giver dem så stor dødelighed
- Indret sundhedssystemet så tjenesterne også passer til mænd i alle aldre



The health and well-being of men in the WHO European Region:
better health through a gender approach



Læs gerne mere:





MÆNDS SUNDHED

Det står skidt til med mændenes sundhed

Det står skidt til med mænds sundhed. Sammenlignet med kvinder lever mænd kortere, får flere alvorlige sygdomme og har dårligere prognose, når de først er syge. Men paradoksalt nok har mænd generelt et bedre selv vurderet helbred end kvinder. Det og meget mere kan du læse om i denne artikel.

AF / Svend Aage Madsen

Indledning

Det har hidtil været svært at få mændene på dagsordenen i sundhedsdebatten. Tænk eksempelvis på, hvor lang tid det har taget at få ordentlige COVID-19-data fordelt på køn, og hvor lidt opmærksomhed det vakte, da vi fik tallene, som viser, at der er markant større smitteforekomst hos mænd og en dobbelt så stor dødelighed blandt mænd (1). Et andet eksempel er, at søger man på emnet "mænds sundhed" på WHO's hjemmeside, får man 152 hits, mens hvis man søger på "kvinders sundhed" får man 4 999, sikkert maksimum for antal mulige svar.

Men nu er der en chance for, at der sker noget: I september 2018 vedtog WHO verdens første internationale strategi for at gøre mænds sundhed bedre: *Strategy on the health and well-being of men (2)* med støtte fra den danske regering.

Ulighed i sundhed handler også om mænd

Endnu et eksempel på, hvor svært det er at få "mænds sundhed" ind i på dagsordenen, er den meget omtalte og roste bog af Signild Vallgård, *Hvordan mindsker vi uligheden i sundhed?* (3). Den indledes med en omtale af DR's udsendelse "En syg forskel", som viste, at forskellen i middellevetid mellem beboerne i to bydele i Aalborg med kun 7 kilometers afstand er 13 år. I Hasseris lever borgerne i gennemsnit 13 år længere end borgerne i det ikke så velstillede Aalborg Øst.

Men når vi taler om ulighed i sundhed, er det vigtigt også at inddrage køn som en determinant. Det ses ikke mindst i Aalborg-tallene, hvor forskellen i levetid mellem kvinderne i de to bydele er 10 år, mens forskellen mellem mændenes levetid er 16 år.

Dertil er levetid mellem mænd og



Kontakt / svam@madsenmail.dk

Bilag 1 / Forfatter er forskningsleder, ph.d., Rigshospitalets Obstetriske Klinik og formand for Forum for Mænds Sundhed.



Læsestof også for læger

MÆNDENES SUNDHEDSUGE

Åbningsmøde
d. 4. juni



FOR 22. GANG MARKERER VI I DANMARK

MÆNDENES SUNDHEDSUGE

INTERNATIONAL MEN'S HEALTH WEEK



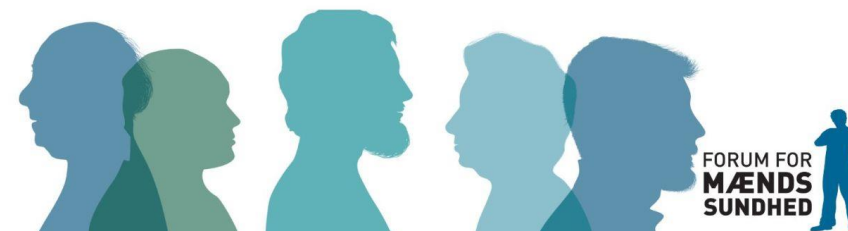
HVORFOR MARKERE MÆNDS SUNDHEDSUGE?

- Næsten 5.000 mænd i Danmark dør årligt før de fylder 65 år – det er ca. 2.000 flere end kvinder.
- Selvmordsraten er 3 til 5 gange så høj for mænd som for kvinder gennem livet.
- Mænds psykiske lidelser er underdiagnosticerede og underbehandlede.
- Mange mænd i den nye far-rolle bliver ikke accepteret og inkluderet på lige fod med mødre i sundhedsservice og tilbud under graviditet, ved fødsel og i barnets opvækst.

KONTAKT OS

Kommunikationsmedarbejder, Rasmus
Theodor Nielsen, rasmus@sundmand.dk,
tlf.: 20224678

Sekretariatschef, Mie Møller Nielsen,
mie@sundmand.dk, tlf.: 40714962



FORUM FOR MÆND'S SUNDHED

– et partnerskab der skaber lighed i sundhed



www.sundmand.dk

FORUM FOR MÆND'S SUNDHED



TAK FOR ORDET