



Mænd skal blive bedre til at tale om psykisk sygdom

Mere end hver tredje mand, der har eller har haft en psykisk sygdom, fortalte først omgivelserne om det, da de ikke længere var i stand til at få en hverdag til at hænge sammen, viser en ny undersøgelse. Mere end seks ud af ti af mændene skjulte deres psykiske problemer for omgivelserne, fordi de var bange for at blive opfattet og behandlet anderledes, mens mere end otte ud af ti var bange for at blive opfattet som svage. Syv ud af ti peger på, at det ville have været lettere at fortælle om deres psykiske problemer, hvis der ikke var så mange fordomme forbundet med det at være mand og have psykiske problemer. Det viser en rundspørge blandt 240 mænd, der har eller har haft en psykisk sygdom, foretaget for EN AF OS-kampagnen.

Danske mænd holder deres psykiske problemer for dem selv. Det billede tegner sig i hvert fald tydeligt i en ny undersøgelse foretaget af EN AF OS-kampagnen. Mere end hver tredje af de 240 adspurgte mænd, der har eller har haft en psykisk sygdom, fortalte først omgivelserne om deres psykiske problemer, da de ikke længere var i stand til at få en hverdag til at hænge sammen. Mere end otte ud af ti af mændene var bange for at blive opfattet som svage, hvis de fortalte om deres psykiske problemer, mens mere end seks ud af ti var bekymrede for, at de ville blive opfattet og behandlet anderledes af andre. Samtidig er 75 procent af mændene i undersøgelsen meget enige eller enige i udsagnet om, at mænd bagatelliserer egne problemer ud fra idéen om, at "det går nok over". Det gør det dog ofte ikke, og især ikke, hvis mændene venter til sidste time med at opsøge hjælp, fortæller Morten Thomsen, bestyrelsesformand i Livslinien:

"Jeg kan udmærket genkende tallene i mit daglige arbejde. Kvinder er gode til allerede ved de første tegn at tale med venner, familie og lægen. Mænd derimod bagatelliserer deres problemer og skjuler dem, indtil problemet pludselig bliver så stort, at bægeret flyder over. Smerten skal nærmest være uudholdelig, før end mange mænd fortæller andre om den. I vores daglige arbejde på Livslinien er det kun 30 procent af de opkald, vi modtager, der kommer fra mænd. Og det er paradoksalt, for mænd er klart overrepræsenterede i statistikker over fuldbyrdede selvmord. Det understreger pointen om, at mænd ikke beder om hjælp før end, det i visse tilfælde er for sent. Mit råd til omgivelserne er derfor at tage fat i mænd, der begynder at lukke sig inde i sig selv. Det kan nemlig være tegn på, at de har det skidt og har behov for hjælp med det samme", siger Morten Thomsen, bestyrelsesformand i Livslinien.

I undersøgelsen giver mændene også udtryk for, at det hjalp dem at fortælle om deres psykiske problemer. Således siger seks ud af ti af mændene, at åbenheden har hjulpet dem til at få det bedre.

Fordommene står i vejen

En stor del af forklaringen på, at mænd skjuler deres psykiske problemer for omgivelserne, er de fordomme, der hersker om mænd med psykisk sygdom. Blandt andet siger syv ud af ti af mændene i undersøgelsen, at det er mere tabubelagt for mænd at have en psykisk sygdom end kvinder, mens mere end seks ud af ti af mændene er meget enige eller enige i udsagnet om, at "mænd taler ikke om deres problemer – de arbejder sig ud af dem". Endelig siger seks ud af ti, at de er meget enige eller enige i udsagnet om, at "mænd tror, at de skal kunne udholde større psykiske belastninger end kvinder". Det er fordomme, der



hæmmer mænd i at opsøge hjælp. Faktisk siger mere end syv ud af ti af mændene i undersøgelsen, at det ville være nemmere for dem at tale om deres psykiske sygdom, hvis der ikke var så mange fordomme forbundet med det at være mand og have psykiske problemer. I psykiatrien er man opmærksom på, at fordommene skal afkræftes, før vi oplever en stigning i mænd, der opsøger hjælp. Kristen Kistrup, centerchef på Psykiatrisk Center Frederiksberg, siger:

”Vi står overfor en stor udfordring med at bekæmpe fordomme, så mænd ikke afholder sig fra at søge hjælp. Fordommene skal nedbrydes, for de har ingen hold i virkeligheden. F.eks. er der intet, der taler for, at mænd er mere robuste overfor psykisk sygdom. Jeg synes dog, at det er positivt, at mændene i undersøgelsen mener, at det ville være nemmere for dem at tale om deres psykiske sygdom, hvis der ikke var så mange fordomme forbundet med det at være mand og have psykiske problemer. Så er man i hvert fald klar over, at der er et problem – og derfor mere åben overfor forandringer. Vi kan derfor håbe på, at kampagner som denne overfor netop mænd og fordomme, kan hjælpe til med at nedbryde fordommene. Det giver plads til optimisme – samtidig med et grundlag for en særlig indsats rettet mod mænd,” siger Kristen Kistrup, centerchef på Psykiatrisk Center Frederiksberg.

I ifølge undersøgelsen spiller professionelle behandlere en vigtig rolle for mænd, der har eller har haft en psykisk sygdom. Således siger 62 procent af mændene, at det er nemmest for dem at tale med behandlere om deres psykiske problemer, mens det ifølge halvdelen af de adspurgte mænd er sværest at tale med familien.

I uge 24 sætter EN AF OS-kampagnen fokus på mænd og psykisk sygdom i forbindelse med *Mens Health Week*. EN AF OS-kampagnen vil frem til 2015 sætte fokus på afstigmatiseringen af psykisk sygdom. Kampagnen er iværksat af en række partnere, der omfatter Sundhedsstyrelsen, Danske Regioner, regionerne, KL, Socialministeriet, PsykiatriFonden, Det Sociale Netværk af 2009 og TrykFonden.

Kontaktinfo:

- Johanne Bratbo, projektleder for EN AF OS-kampagnen, tlf. 35 47 57 47 og mobil 40 89 27 29 eller mail: jb@en-af-os.dk
- Morten Thomsen, bestyrelsesformand i Livslinien, tlf. 29 91 51 78 eller mail: mt.livslinien@gmail.com
- Kristen Kistrup, centerchef på Psykiatrisk Center Frederiksberg, psykiater og formand for Dansk Selskab for Distriktpsychiatri, tlf. 38 16 44 50 eller mail: Kristen.Kistrup@regionh.dk

Fakta om mænd og psykisk sygdom:

- Dobbelt til tre gange så mange mænd som kvinder begår selvmord. Kilde: ”Mænds Mentale Sundhed”, Svend Aage Madsen, 2013..
- Mænds psykiske problemer er underbehandlet. Kun halvdelen af mænd med depression behandles for det. Kilde: ”Mænds Mentale Sundhed”, Svend Aage Madsen, 2013.

Panelundersøgelse foretaget af EN AF OS-kampagnen i maj og juni 2013 blandt mænd, der har eller har haft en psykisk sygdom:

| Hvor enig er du i følgende provokerende udsagn? | | | | | |
|---|------------|-------|-------|-------------|----------|
| Svarmuligheder | Meget enig | Enig | Uenig | Meget uenig | Ved ikke |
| Mænd taler ikke om deres problemer – de arbejder sig ud af dem! | 15,1% | 47,5% | 23,7% | 8,2% | 5,5% |
| Mænd finder det lettere at ryge en joint eller drikke en bajer end at tale om deres problemer! | 21,0% | 48,4% | 17,8% | 9,1% | 3,7% |
| Mænd har i højere grad end kvinder brug for at have kontrol over deres liv og fortæller derfor ikke, hvis de har det psykisk dårligt! | 21,5% | 45,2% | 21,5% | 6,4% | 5,5% |
| Mænd bagatelliserer egne problemer ud fra idéen ”det går nok over”! | 30,6% | 44,7% | 17,8% | 5,5% | 1,4% |
| Mænd tror, at de skal kunne udholde større psykiske belastninger end kvinder! | 26,0% | 41,1% | 21,9% | 6,8% | 4,1% |
| Mænd er fra naturen stærkere end kvinder – også når det gælder at klare psykiske kriser. | 5,9% | 9,6% | 40,2% | 35,6% | 8,7% |
| Mænd, der indrømmer, at de har psykiske problemer, er svage personer! | 4,1% | 7,3% | 20,5% | 65,8% | 2,3% |
| Antal personer | 219 | | | | |
| | | | | | |



Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom!

Panelundersøgelse foretaget af EN AF OS-kampagnen i maj og juni 2013 blandt mænd, der har eller har haft en psykisk sygdom:

| Hvem har det været lettest at tale med om din psykiske sygdom? (Vælg gerne flere svar) | | |
|--|-------------|------------|
| Svarmuligheder | Svarprocent | Antal Svar |
| Min familie | 31,9% | 69 |
| Min kæreste/ægtefælle | 38,4% | 83 |
| Mine venner | 36,6% | 79 |
| Mine kolleger | 8,3% | 18 |
| Mine medstuderende/holdkammerater | 3,2% | 7 |
| Professionelle behandlere eller rådgivere | 62,0% | 134 |
| Andre (angiv venligst) | 6,0% | 13 |
| Antal personer | | 216 |



Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom!

Panelundersøgelse foretaget af EN AF OS-kampagnen i maj og juni 2013 blandt mænd, der har eller har haft en psykisk sygdom:

| Hvem har det været sværest at tale med om din psykiske sygdom? (Vælg gerne flere svar) | | |
|--|-------------|------------|
| Svarmuligheder | Svarprocent | Antal Svar |
| Min familie | 47,2% | 102 |
| Min kæreste/ægtefælle | 12,0% | 26 |
| Mine venner | 32,9% | 71 |
| Mine kolleger | 32,4% | 70 |
| Mine medstuderende/holdkammerater | 16,7% | 36 |
| Professionelle behandlere eller rådgivere | 12,5% | 27 |
| Andre (angiv venligst) | 6,5% | 14 |
| Antal personer | | 216 |



Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom!

Panelundersøgelse foretaget af EN AF OS-kampagnen i maj og juni 2013 blandt mænd, der har eller har haft en psykisk sygdom:

| Hvornår fortalte du første gang nogen, at du havde en psykisk sygdom/psykiske problemer? | | |
|---|--------------------|-------------------|
| Svarmuligheder | Svarprocent | Antal Svar |
| Da jeg begyndte at få det psykisk dårligt | 8,5% | 18 |
| Da jeg begyndte at have det meget psykisk dårligt og var klar over, at der var noget galt | 18,8% | 40 |
| Da jeg ikke længere var i stand til at få min hverdag til at hænge sammen | 33,8% | 72 |
| Da jeg havde fået stillet en psykiatrisk diagnose | 23,9% | 51 |
| Da én eller flere fra min omgangskreds selv tog fat i mig | 5,6% | 12 |
| Da min arbejdsplads/kolleger reagerede på min adfærd | 0,5% | 1 |
| Ved ikke | 2,8% | 6 |
| Andet (angiv venligst) | 6,1% | 13 |
| Antal personer | | 213 |

Panelundersøgelse foretaget af EN AF OS-kampagnen i maj og juni 2013 blandt mænd, der har eller har haft en psykisk sygdom:

| Hvad har det betydet for dig, at du har fortalt andre om din psykiske sygdom? (Vælg gerne flere svar) | | |
|---|-------------|------------|
| Svarmuligheder | Svarprocent | Antal Svar |
| Det har hjulpet mig til at få det bedre | 57,6% | 121 |
| Det har styrket den måde, jeg ser mig selv på og troen på mig selv | 49,5% | 104 |
| Jeg er blevet bedre til at registrere, hvis jeg får det dårligt og tage det i opløbet | 56,2% | 118 |
| Jeg har generelt oplevet positive reaktioner på min åbenhed | 58,1% | 122 |
| Min omgangskreds har udvist forståelse for min sygdom | 59,0% | 124 |
| Det har styrket mit forhold til dem, jeg har talt med om min sygdom (se bort fra professionelle behandlere) | 42,4% | 89 |
| Jeg har fået det værre | 1,4% | 3 |
| Det har svækket den måde, jeg ser mig selv på og troen på mig selv | 10,0% | 21 |
| Jeg ser nu mig selv som en svag person | 12,4% | 26 |
| Jeg har generelt oplevet negative reaktioner på min åbenhed | 7,6% | 16 |
| Min omgangskreds har ikke udvist forståelse for min sygdom | 8,6% | 18 |
| Det har skadet mit forhold til dem, jeg har talt med om min sygdom (se bort fra professionelle behandlere) | 7,1% | 15 |
| Antal personer | | 210 |



Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom!

Panelundersøgelse foretaget af EN AF OS-kampagnen i maj og juni 2013 blandt mænd, der har eller har haft en psykisk sygdom:

| Hvad har været din største bekymring ved at være åben om din psykiske sygdom? (Vælg gerne flere svar) | | |
|--|-------------|------------|
| Svarmuligheder | Svarprocent | Antal Svar |
| At det skulle have negativ indflydelse på min karriere | 35,7% | 75 |
| At jeg skulle blive opfattet som svag | 47,1% | 99 |
| At det skulle have negativ indflydelse på mine nære og fjerne bekendtskaber | 51,4% | 108 |
| At jeg skulle blive opfattet og behandlet anderledes af andre | 62,4% | 131 |
| At det skulle forværre min sygdom | 11,4% | 24 |
| Jeg har ikke haft nogen bekymringer ved at være åben om min psykiske sygdom | 15,2% | 32 |
| Andet (angiv venligst) | 6,2% | 13 |
| Antal personer | | 210 |



Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom!

Panelundersøgelse foretaget af EN AF OS-kampagnen i maj og juni 2013 blandt mænd, der har eller har haft en psykisk sygdom:

| Hvad ville gøre det lettere for dig at tale med andre om din psykiske sygdom? (Vælg gerne flere svar) | | |
|--|--------------------|-------------------|
| Svarmuligheder | Svarprocent | Antal Svar |
| At der ikke var så mange fordomme forbundet med det at være mand og have psykiske problemer | 72,8% | 150 |
| At andre selv tog fat i mig | 30,6% | 63 |
| At jeg havde det bedre psykisk | 41,3% | 85 |
| At det blev mere synligt for andre, at jeg havde symptomer på psykisk sygdom | 29,6% | 61 |
| At jeg fik professionel hjælp til at håndtere, hvordan jeg forklarer, hvordan jeg har det | 32,5% | 67 |
| At jeg selv vidste mere om min sygdom | 24,3% | 50 |
| At andre vidste mere om min sygdom (symptomer, behandling m.m.) | 51,5% | 106 |
| Jeg har ikke haft mulighed for at tale med nogen af mine venner om min psykiske sygdom | 2,4% | 5 |
| Jeg ønsker ikke at tale med andre om min psykiske sygdom | 4,9% | 10 |
| Ved ikke | 5,8% | 12 |
| Andet (angiv venligst) | 3,4% | 7 |
| Antal personer | | 206 |

Panelundersøgelse foretaget af EN AF OS-kampagnen i maj og juni 2013 blandt mænd, der har eller har haft en psykisk sygdom:

| Undersøgelser viser, at mænd generelt er mindre åbne om deres psykiske sygdomme end kvinder. Hvorfor tror du, det er tilfældet? (Vælg gerne flere svar) | | |
|---|-------------|------------|
| Svarmuligheder | Svarprocent | Antal Svar |
| Det er mere tabubelagt for mænd at have en psykisk sygdom end kvinder | 70,0% | 142 |
| Mænd er i højere grad end kvinder bekymrede for, at det kan skade deres sociale relationer | 49,3% | 100 |
| Mænd er i højere grad end kvinder bekymrede for, at det kan skade deres karrieremuligheder | 49,3% | 100 |
| Mænd er bekymrede for, at de vil blive opfattet som svage | 81,8% | 166 |
| Mænd har ikke i samme grad som kvinder brug for at tale om deres psykiske sygdom | 11,3% | 23 |
| Mænd er bedre til at leve med psykiske sygdomme end kvinder | 3,4% | 7 |
| Færre mænd end kvinder rammes af psykisk sygdom | 0,5% | 1 |
| Andet (angiv venligst) | 8,4% | 17 |
| Antal personer | | 203 |