



**Væk med tavshed, tvivl og  
tabu om psykisk sygdom!**

## **UNDERSØGELSE**

### **Om forventninger, erfaringer og fordomme i forbindelse med mænd og psykisk sygdom**

#### **OM UNDERSØGELSEN:**

I forhold til kvinder taler mænd langt sjældnere om psykiske problemer, ligesom mænd langt sjældnere søger behandling for psykiske sygdomme. Denne undersøgelse fokuserer på åbenhed om psykisk sygdom blandt mænd og hvilke erfaringer, undersøgelsens mandlige deltagere har haft hermed.

I enkelte dele af undersøgelsen har kvinder også deltaget og, ligesom mændene, kommet med deres bud på, hvilke forventninger og fordomme der er til mænd, når det kommer til psykisk sygdom.

Alle undersøgelsens deltagere er først blevet bedt om at angive, om de har eller har haft en psykisk sygdom. Deltager, der ikke har lavet op til dette krav, har ikke kunnet deltage. I alt har **1.370 respondenter**, der enten har eller har haft en psykisk sygdom, deltaget i denne undersøgelse. Undersøgelsen blev lanceret d. 15. maj 2013 og afsluttet d. 3. juni 2013, hvor alle data blev indsamlet.

Undersøgelsen har været tilgængelig via hjemmesiden **[www.en-af-os.dk](http://www.en-af-os.dk)** og via Facebook-siden **[www.facebook.com/enafos](http://www.facebook.com/enafos)** samt via mail været sendt ud til **EN AF OS-panelet**, som består af ca. 1.200 personer, som enten har eller har haft en psykisk sygdom, og som via EN AF OS-hjemmesiden har sagt ja til at modtage spørgeskemaundersøgelser i forbindelse med kampagnen.

#### **KONTAKT:**

Har du spørgsmål til undersøgelsen, er du velkommen til at kontakte:

- Johanne Bratbo, projektleder for Landskampagnen EN AF OS
- Telefon: 35 47 57 47
- E-mail: [jb@en-af-os.dk](mailto:jb@en-af-os.dk)

## 1. Indhold

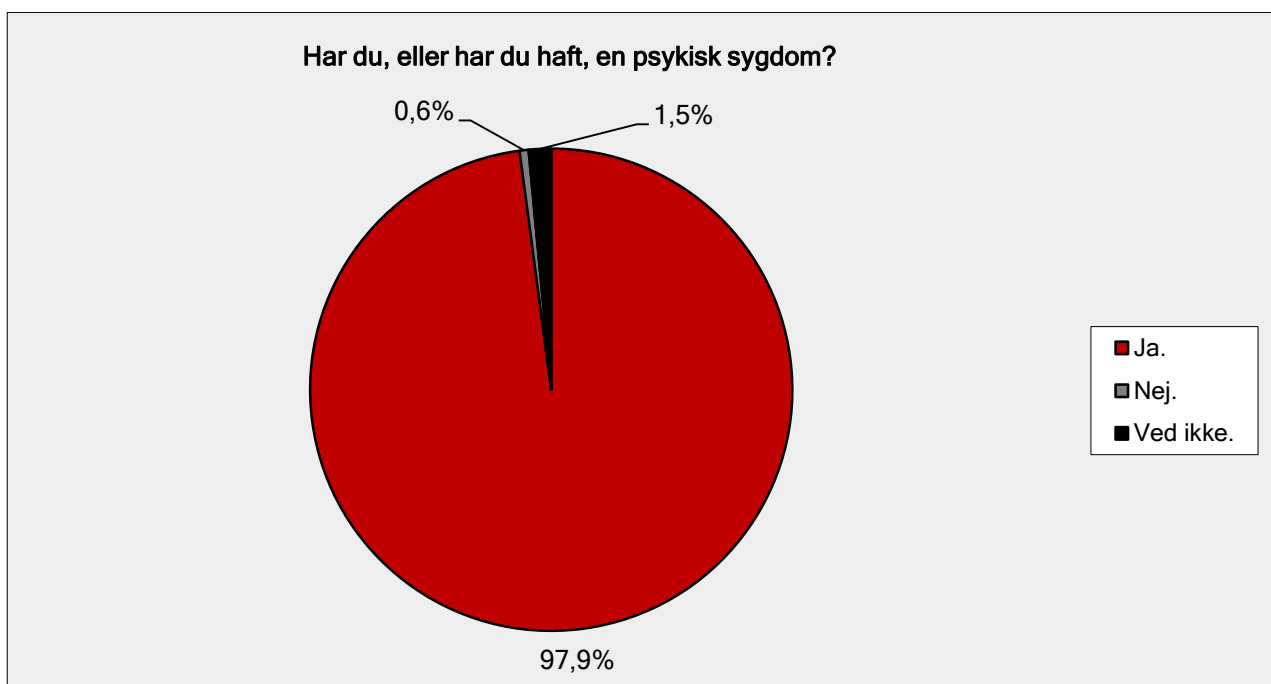
1. Indhold.....	2
2. Har du, eller har du haft, en psykisk sygdom? .....	3
3. Hvad er dit køn? .....	4
4. (M) Hvor enig er du i følgende provokerende udsagn? .....	5
5. (M) Hvem har du valgt at fortælle om din psykiske sygdom?.....	7
a. (M) Hvem har det været lettest at tale med om din psykiske sygdom? .....	8
b. (M) Hvem har det været sværest at tale med om din psykiske sygdom.....	9
6. (M) Hvornår fortalte du første gang nogen, at du havde en psykisk sygdom/psykiske problemer?.....	10
7. (M) Hvad har det betydet for dig, at du har fortalt andre om din psykiske sygdom?.....	11
8. (M) Hvad har været din største bekymring ved at være åben om din psykiske sygdom? .....	12
9. (M) Hvad ville gøre det lettere for dig at tale med andre om din psykiske sygdom? .....	13
10. (M) Hvorfor tror du, at mænd er mindre åbne om psykisk sygdom end kvinder? .....	14
11. (M) Hvad er hovedårsagen til, at du ikke har fortalt andre om din psykiske sygdom?.....	15
12. (M) Hvad ville gøre det lettere for dig at tale med andre om din psykiske sygdom? .....	16
13. (M) Ville du ønske, at nogen tog fat i dig for at tale om din psykiske sygdom?.....	17
14. (M) Hvorfor tror du, at mænd er mindre åbne om psykisk sygdom end kvinder? .....	18
15. (K) Hvor enig eller uenig er du i følgende provokende udsagn? .....	19
16. (K) Hvem i din omgangskreds er det nemmest at tale med om din egen psykiske sygdom? .....	21
17. (K) Hvem i din omgangskreds er mest tilbøjelig til at spørge ind til, hvordan du har det psykisk? ....	22
18. (K) Hvis en af dine nærmeste mandlige bekendte havde psykiske problemer, ville du så gerne have, at han fortalte dig det?.....	23
19. (K) Hvorfor tror du, at mænd er mindre åbne om psykisk sygdom end kvinder?.....	24

(M) = Besvaret af mandlige respondenter

(K) = Besvaret af kvindelige respondenter

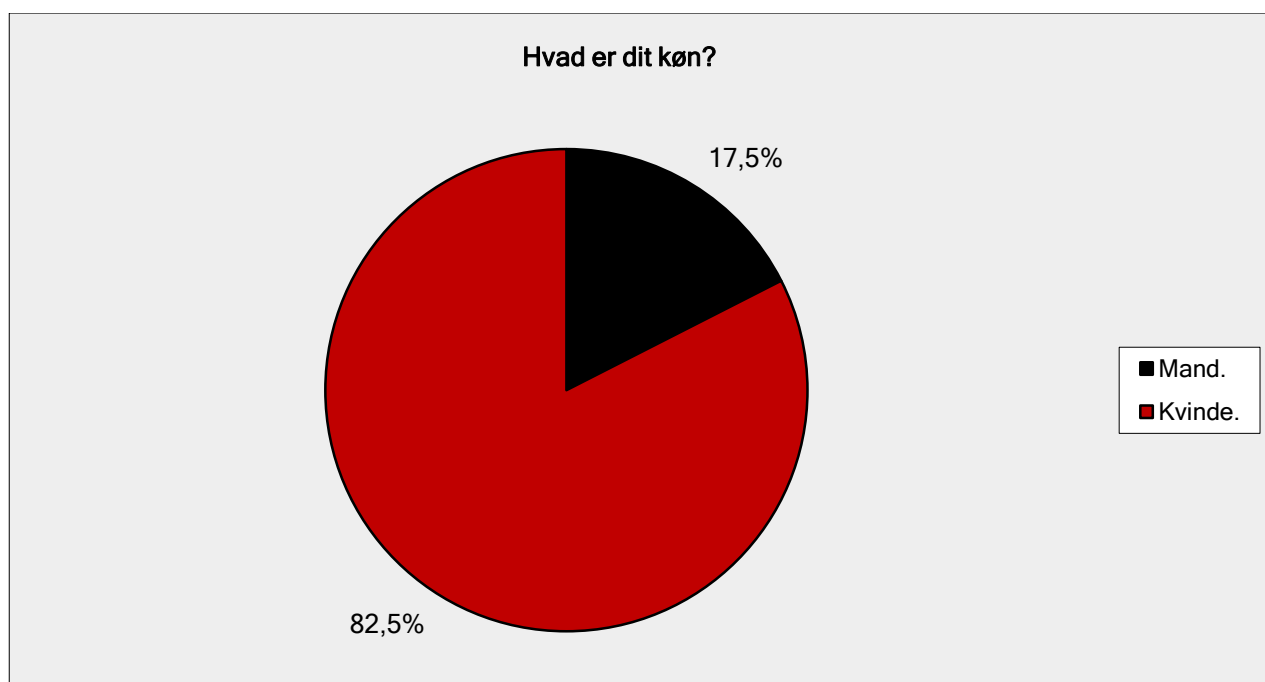
## 2. Har du, eller har du haft, en psykisk sygdom?

Har du, eller har du haft, en psykisk sygdom?		
	Besvarelser Procent	Besvarelser Antal
Ja.	97,9%	1370
Nej.	0,6%	9
Ved ikke.	1,5%	21
<b>Antal besvarelser</b>		<b>1400</b>



### 3. Hvad er dit køn?

Hvad er dit køn?		
	Besvarelser Procent	Besvarelser Antal
Mand.	17,5%	240
Kvinde.	82,5%	1130
	<b>Antal besvarelser</b>	<b>1370</b>

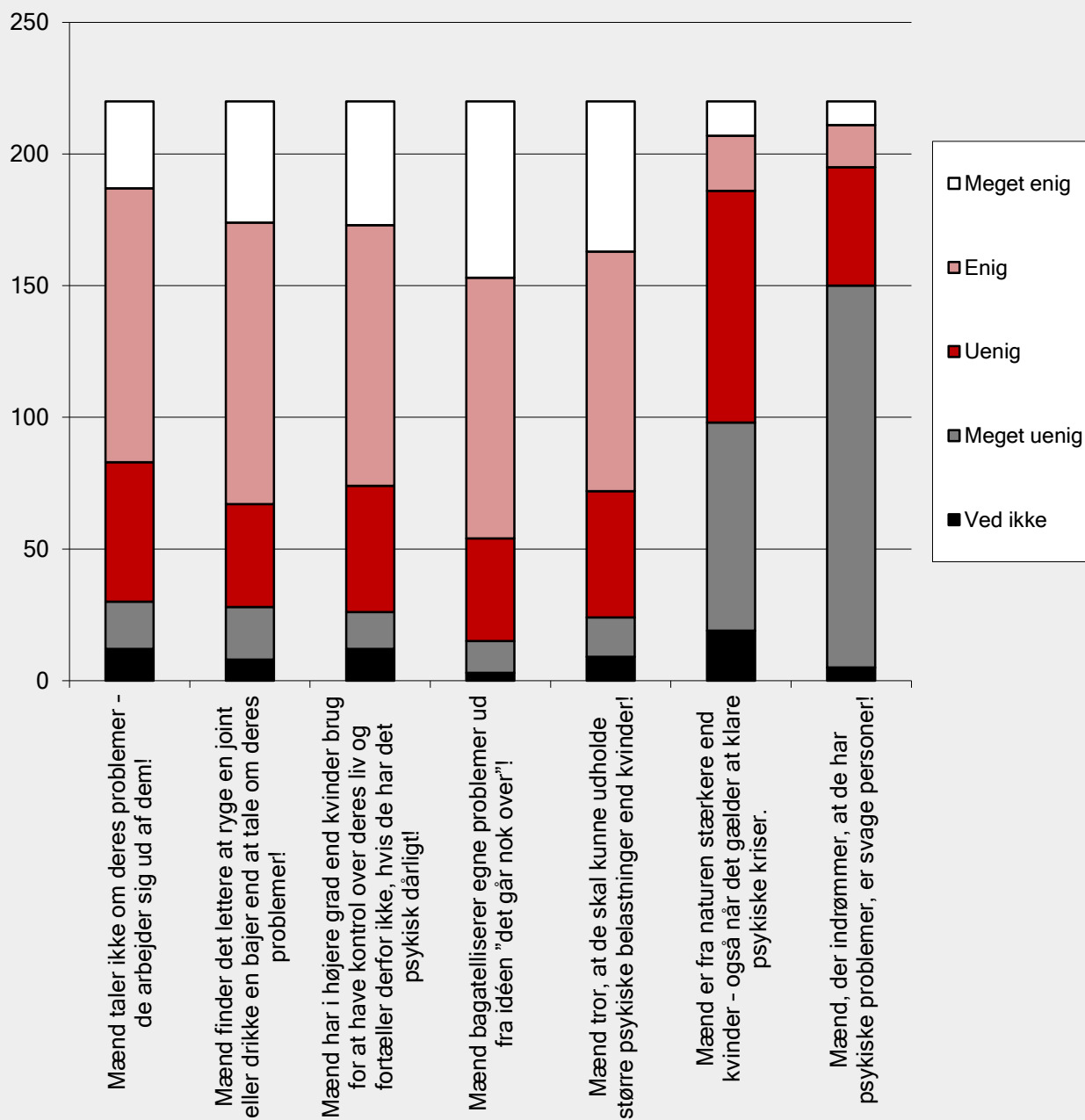


#### 4. (M) Hvor enig er du i følgende provokerende udsagn?

Hvor enig er du i følgende provokerende udsagn?						
	Meget enig	Enig	Uenig	Meget uenig	Ved ikke	Besvarelser Antal
Mænd taler ikke om deres problemer – de arbejder sig ud af dem!	33	104	53	18	12	220
Mænd finder det lettere at ryge en joint eller drikke en bajer end at tale om deres problemer!	46	107	39	20	8	220
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!	47	99	48	14	12	220
Mænd bagatelliserer egne problemer ud fra idéen "det går nok over"!	67	99	39	12	3	220
Mænd tror, at de skal kunne udholde større psykiske belastninger end kvinder!	57	91	48	15	9	220
Mænd er fra naturen stærkere end kvinder – også når det gælder at klare psykiske kriser.	13	21	88	79	19	220
Mænd, der indrømmer, at de har psykiske problemer, er svage personer!	9	16	45	145	5	220
<b>Antal besvarelser</b>						<b>220</b>

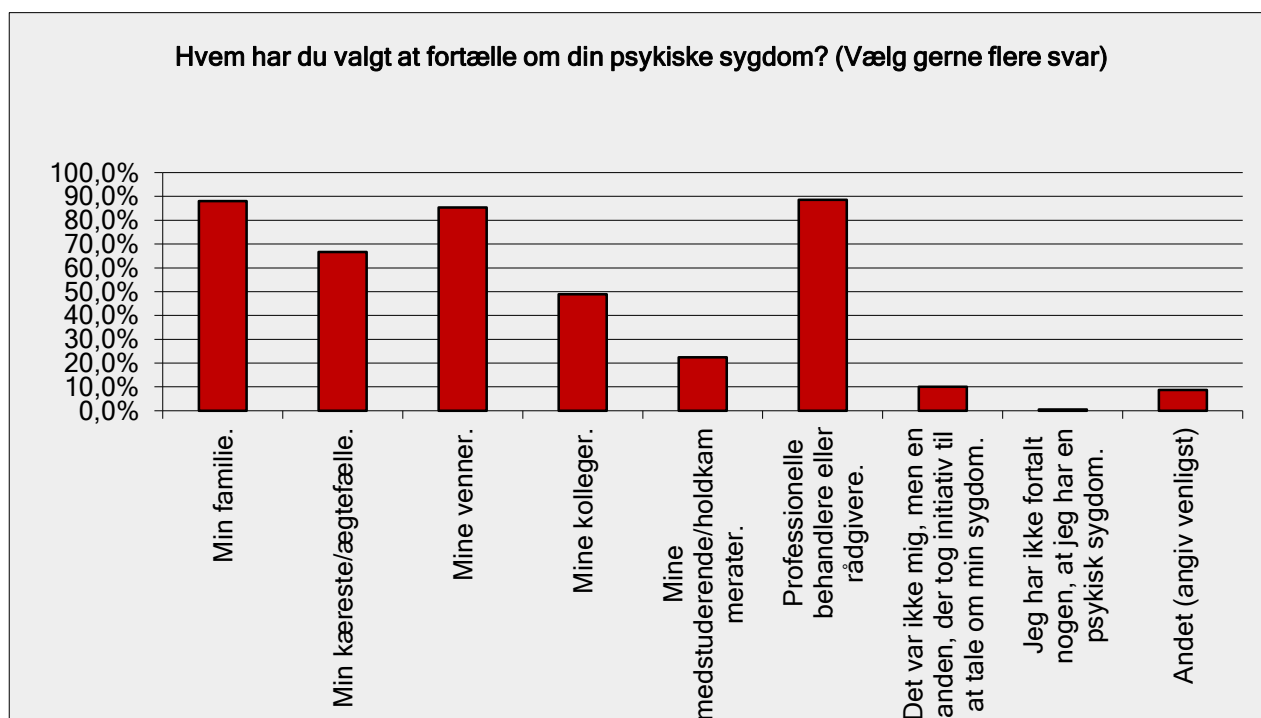
Grafisk svarfordeling på næste side

### Hvor enig er du i følgende provokerende udsagn?



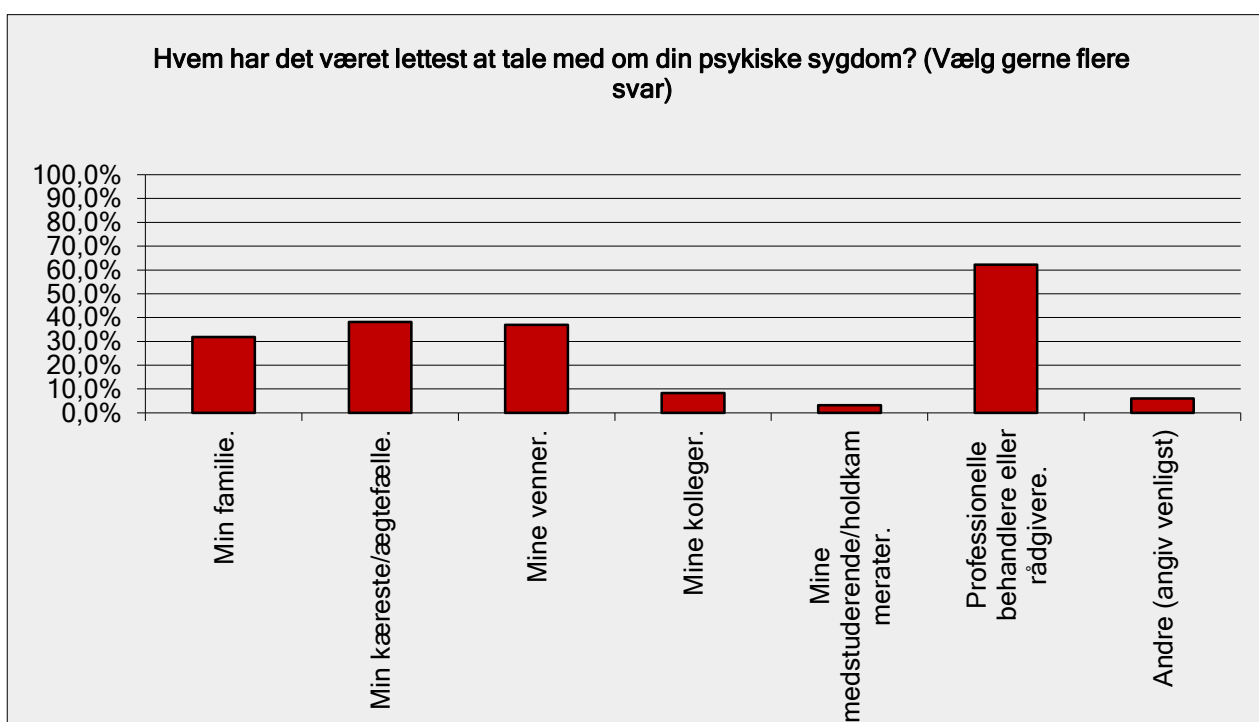
## 5. (M) Hvem har du valgt at fortælle om din psykiske sygdom?

Hvem har du valgt at fortælle om din psykiske sygdom? (Vælg gerne flere svar)		
	Besvarelser Procent	Besvarelser Antal
Min familie.	88,1%	193
Min kæreste/ægtefælle.	66,7%	146
Mine venner.	85,4%	187
Mine kolleger.	48,9%	107
Mine medstuderende/holdkammerater.	22,4%	49
Professionelle behandlere eller rådgivere.	88,6%	194
Det var ikke mig, men en anden, der tog initiativ til at tale om min sygdom.	10,0%	22
Jeg har ikke fortalt nogen, at jeg har en psykisk sygdom (se s. 15)	0,5%	1
Andet (angiv venligst)	8,7%	19
	<b>Antal besvarelser</b>	<b>219</b>



## a. (M) Hvem har det været lettest at tale med om din psykiske sygdom?

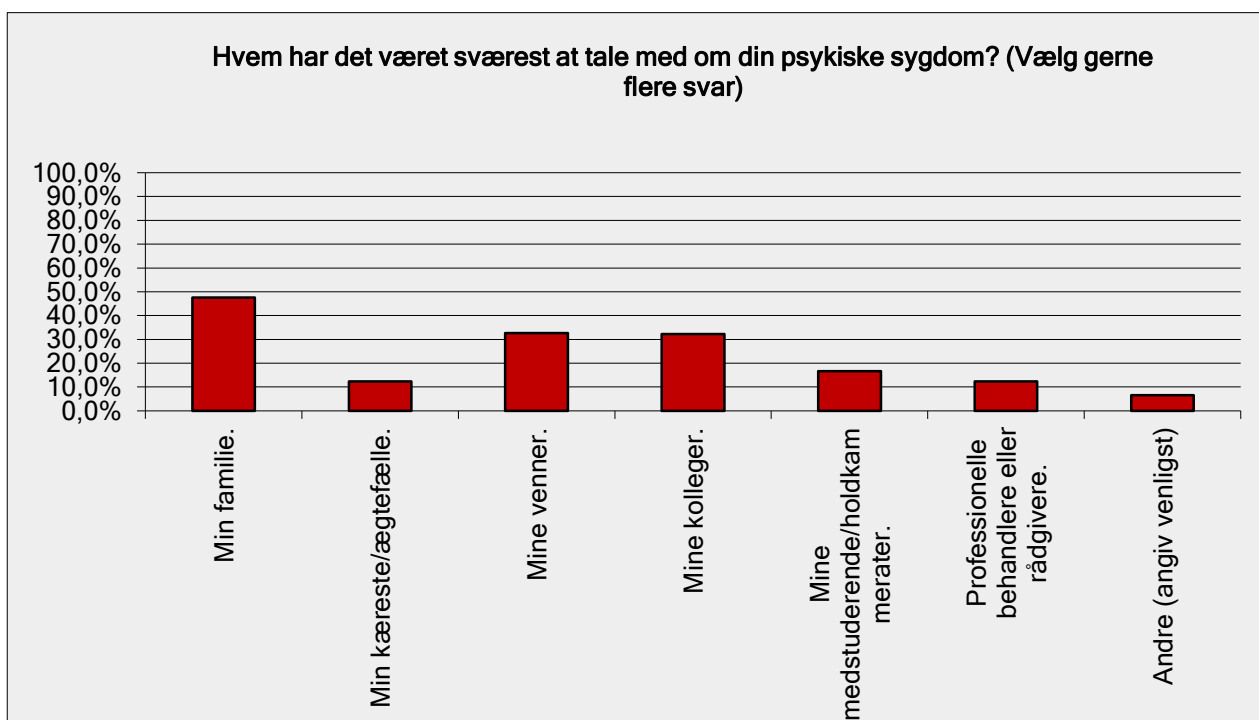
Hvem har det været lettest at tale med om din psykiske sygdom? (Vælg gerne flere svar)		
	Besvarelser Procent	Besvarelser Antal
Min familie.	31,8%	69
Min kæreste/ægtefælle.	38,2%	83
Mine venner.	36,9%	80
Mine kolleger.	8,3%	18
Mine medstuderende/holdkammerater.	3,2%	7
Professionelle behandlere eller rådgivere.	62,2%	135
Andre (angiv venligst)	6,0%	13
	<b>Antal besvarelser</b>	<b>217</b>





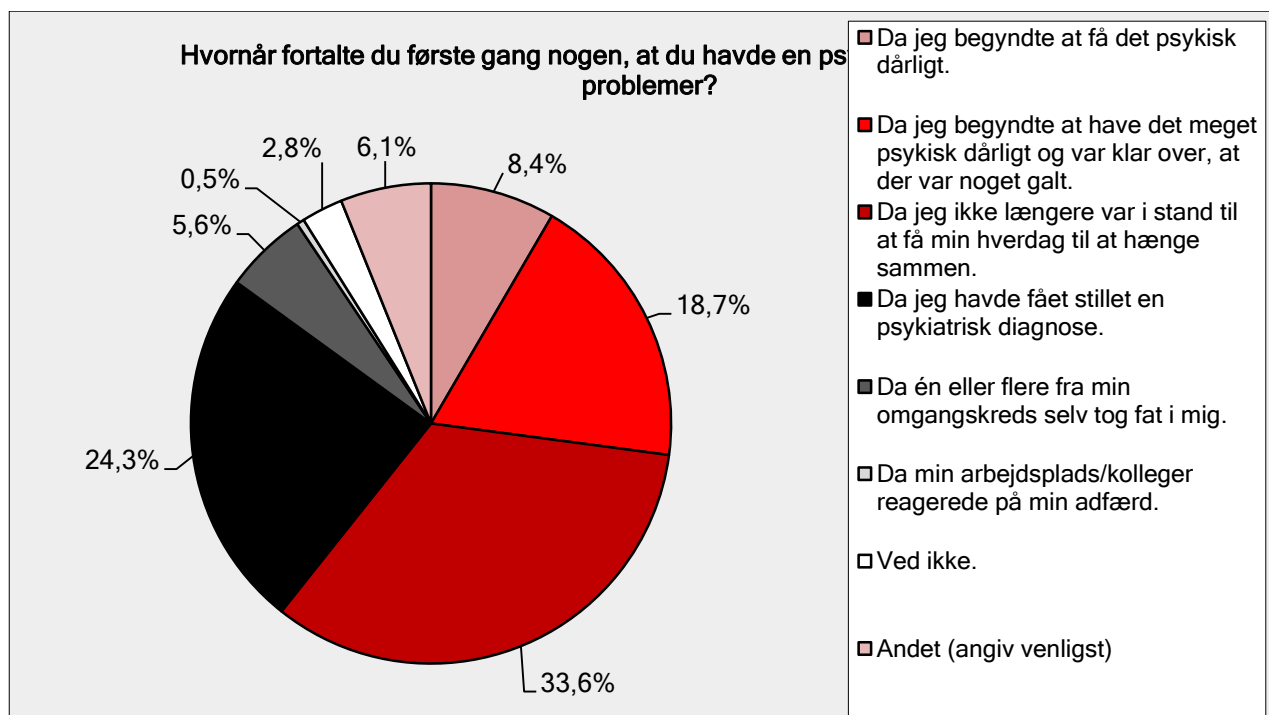
## b. (M) Hvem har det været sværest at tale med om din psykiske sygdom

Hvem har det været sværest at tale med om din psykiske sygdom? (Vælg gerne flere svar)		
	Besvarelser Procent	Besvarelser Antal
Min familie.	47,5%	103
Min kæreste/ægtefælle.	12,4%	27
Mine venner.	32,7%	71
Mine kolleger.	32,3%	70
Mine medstuderende/holdkammerater.	16,6%	36
Professionelle behandlere eller rådgivere.	12,4%	27
Andre (angiv venligst)	6,5%	14
	<b>Antal besvarelser</b>	<b>217</b>



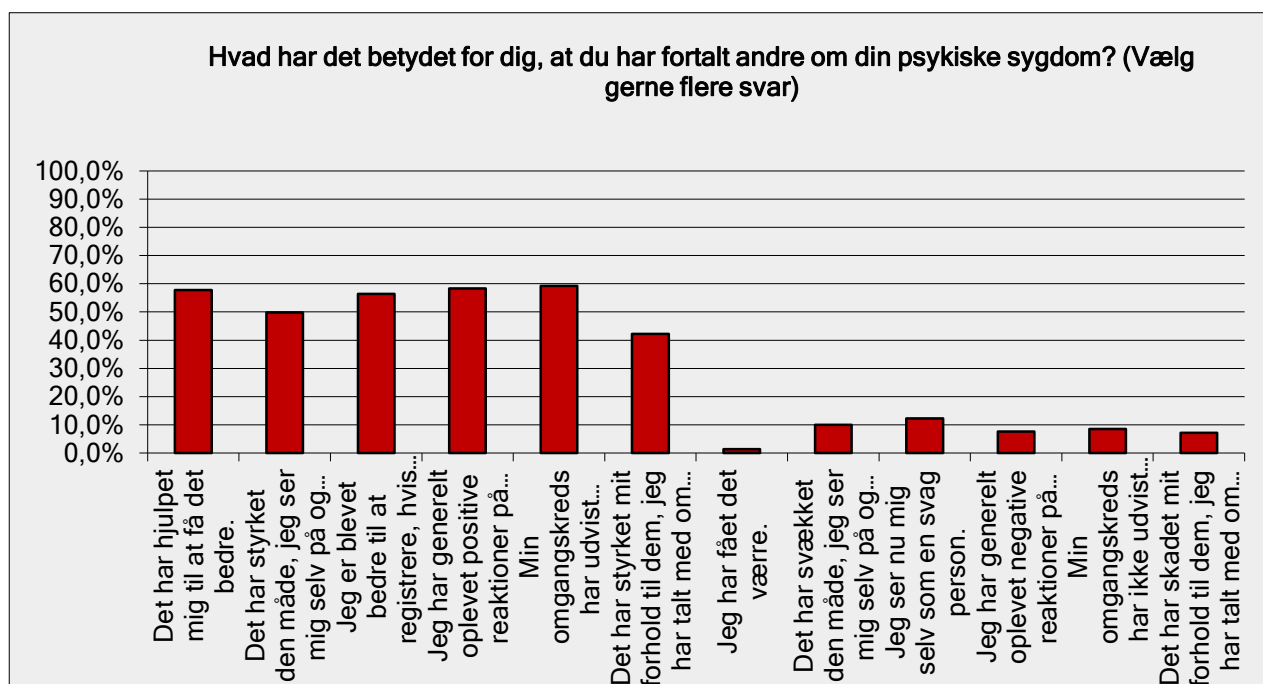
## 6. (M) Hvornår fortalte du første gang nogen, at du havde en psykisk sygdom/psykiske problemer?

Hvornår fortalte du første gang nogen, at du havde en psykisk sygdom/psykiske problemer?		
	Besvarelser Procent	Besvarelser Antal
Da jeg begyndte at få det psykisk dårligt.	8,4%	18
Da jeg begyndte at have det meget psykisk dårligt og var klar over, at der var noget galt.	18,7%	40
Da jeg ikke længere var i stand til at få min hverdag til at hænge sammen.	33,6%	72
Da jeg havde fået stillet en psykiatrisk diagnose.	24,3%	52
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
	<b>Antal besvarelser</b>	<b>214</b>



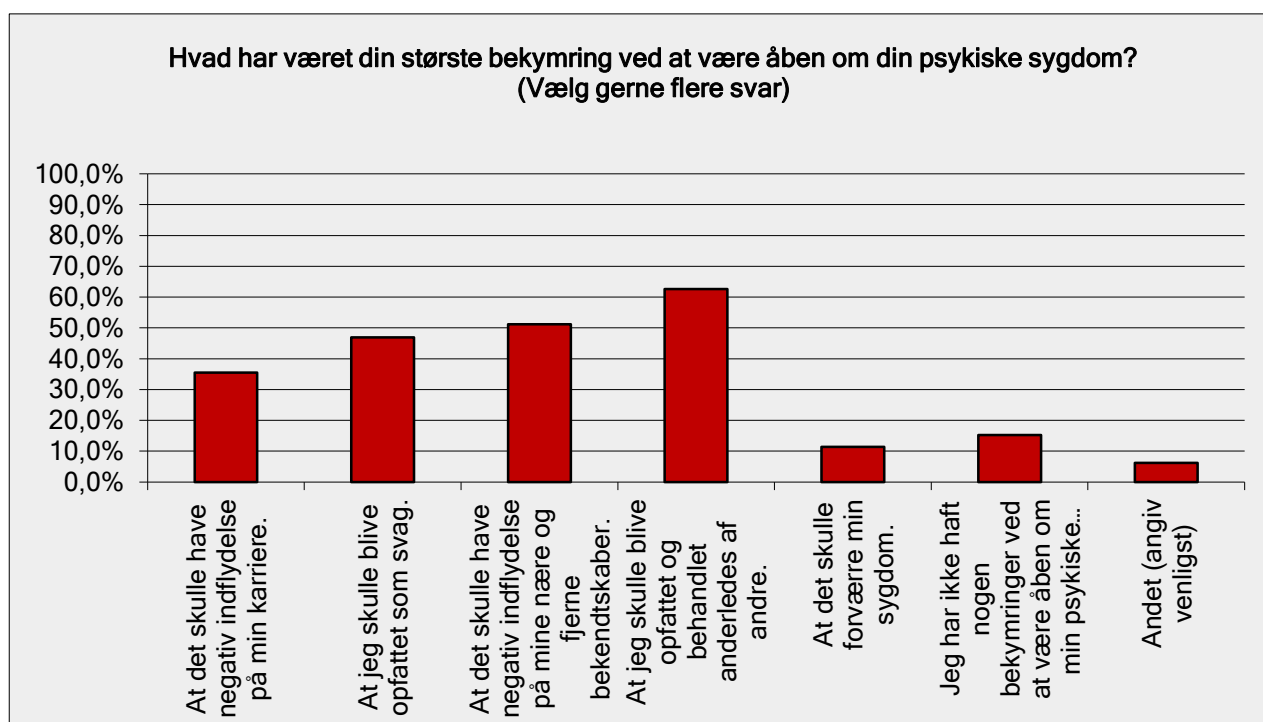
## 7. (M) Hvad har det betydet for dig, at du har fortalt andre om din psykiske sygdom?

Hvad har det betydet for dig, at du har fortalt andre om din psykiske sygdom? (Vælg gerne flere svar)		
	Besvarelser Procent	Besvarelser Antal
Det har hjulpet mig til at få det bedre.	57,8%	122
Det har styrket den måde, jeg ser mig selv på og troen på mig selv.	49,8%	105
Jeg er blevet bedre til at registrere, hvis jeg får det dårligt og tage det i opløbet.	56,4%	119
Jeg har generelt oplevet positive reaktioner på min åbenhed.	58,3%	123
Min omgangskreds har udvist forståelse for min sygdom.	59,2%	125
Det har styrket mit forhold til dem, jeg har talt med om min sygdom (se bort fra professionelle behandlere).	42,2%	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.	12,3%	26
Jeg har generelt oplevet negative reaktioner på min åbenhed.	7,6%	16
Min omgangskreds har ikke udvist forståelse for min sygdom.	8,5%	18
Det har skadet mit forhold til dem, jeg har talt med om min sygdom (se bort fra professionelle behandlere).	7,1%	15
	<b>Antal besvarelser</b>	<b>211</b>



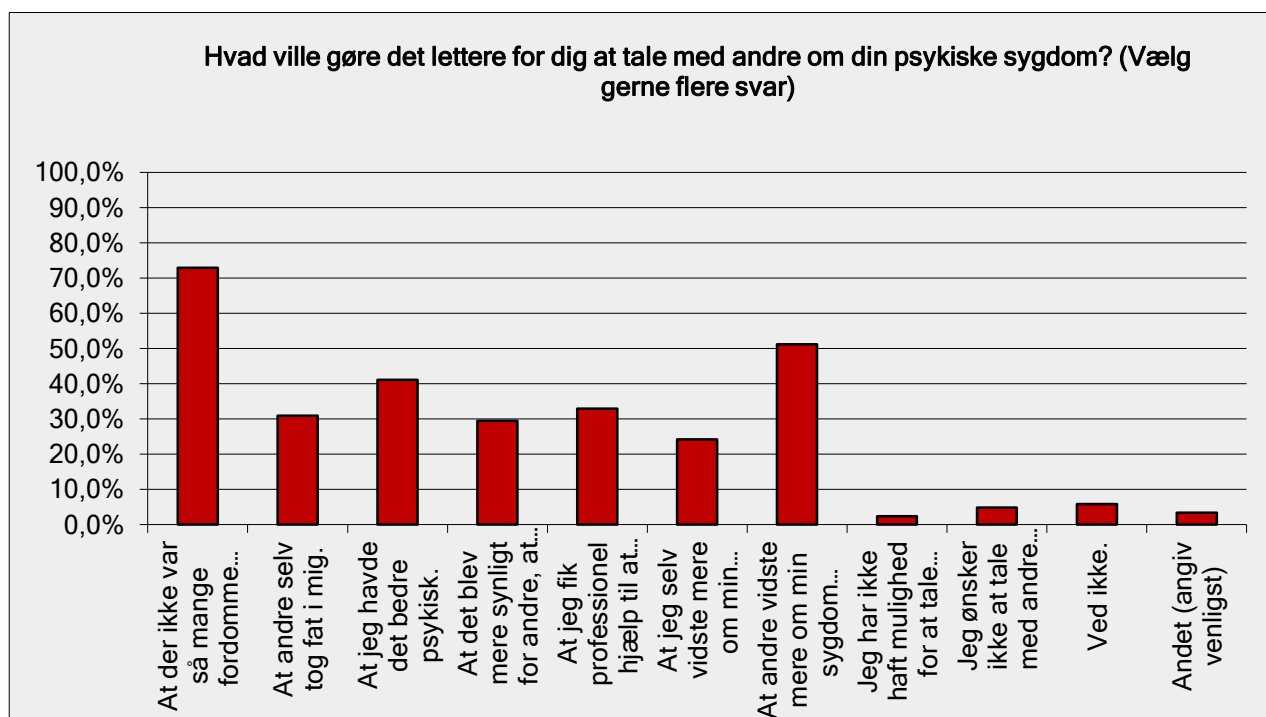
## 8. (M) Hvad har været din største bekymring ved at være åben om din psykiske sygdom?

Hvad har været din største bekymring ved at være åben om din psykiske sygdom? (Vælg gerne flere svar)		
	Besvarelser Procent	Besvarelser Antal
At det skulle have negativ indflydelse på min karriere.	35,5%	75
At jeg skulle blive opfattet som svag.	46,9%	99
At det skulle have negativ indflydelse på mine nære og fjerne bekendtskaber.	51,2%	108
At jeg skulle blive opfattet og behandlet anderledes af andre.	62,6%	132
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
	<b>Antal besvarelser</b>	<b>211</b>



## 9. (M) Hvad ville gøre det lettere for dig at tale med andre om din psykiske sygdom?

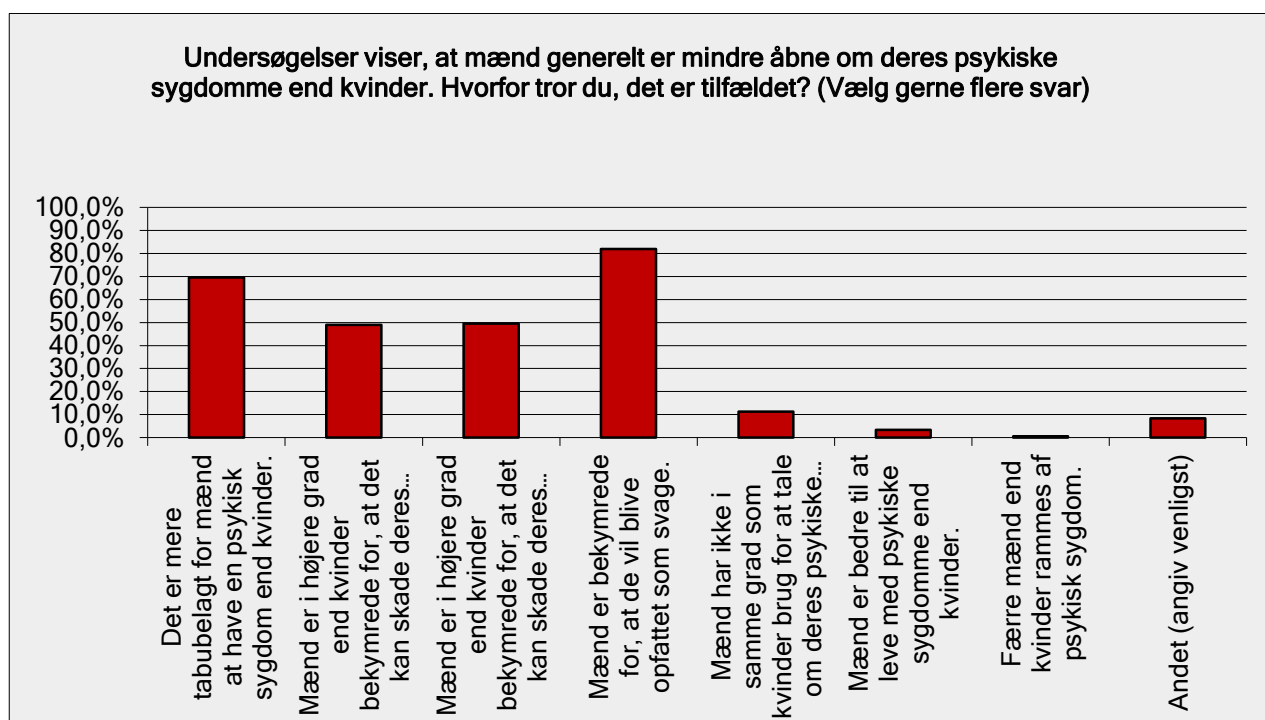
Hvad ville gøre det lettere for dig at tale med andre om din psykiske sygdom? (Vælg gerne flere svar)		
	Besvarelser Procent	Besvarelser Antal
At der ikke var så mange fordomme forbundet med det at være mand og have psykiske problemer.	72,9%	151
At andre selv tog fat i mig.	30,9%	64
At jeg havde det bedre psykisk.	41,1%	85
At det blev mere synligt for andre, at jeg havde symptomer på psykisk sygdom.	29,5%	61
At jeg fik professionel hjælp til at håndtere, hvordan jeg forklarer, hvordan jeg har det.	32,9%	68
At jeg selv vidste mere om min sygdom.	24,2%	50
At andre vidste mere om min sygdom (symptomer, behandling m.m.).	51,2%	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.	4,8%	10
Ved ikke.	5,8%	12
Andet (angiv venligst)	3,4%	7
	<b>Antal besvarelser</b>	<b>207</b>



## 10. (M) Hvorfor tror du, at mænd er mindre åbne om psykisk sygdom end kvinder?

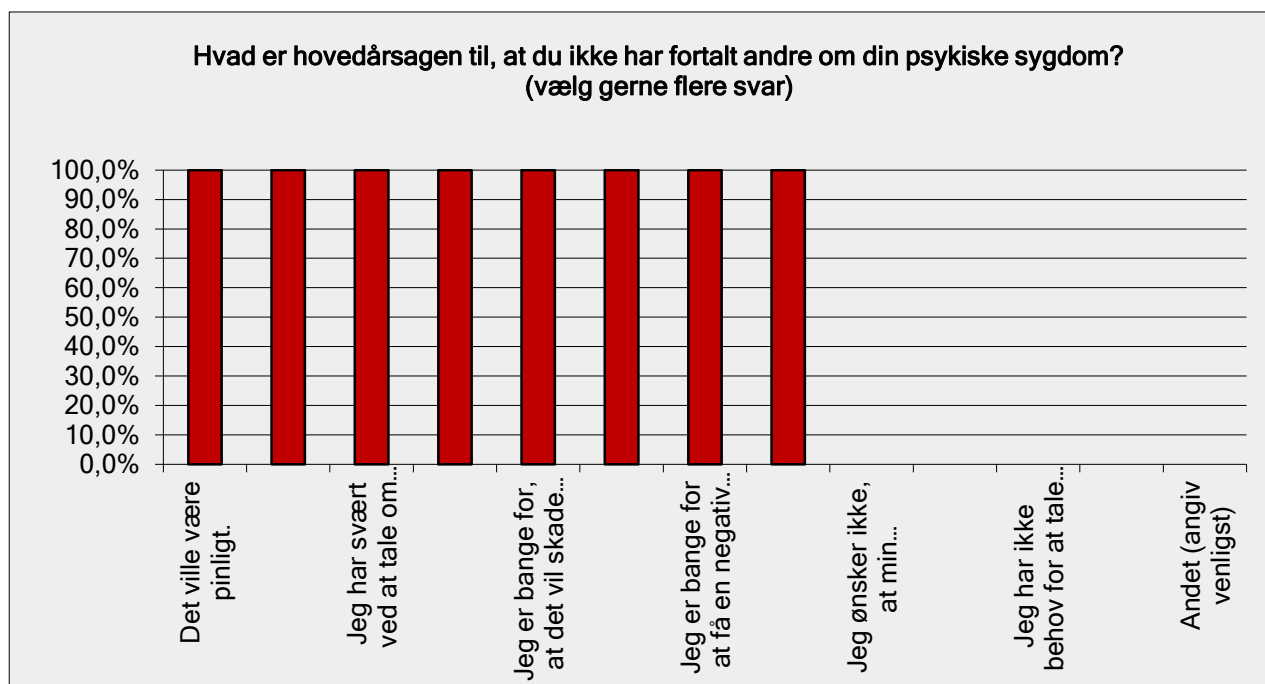
Undersøgelser viser, at mænd generelt er mindre åbne om deres psykiske sygdomme end kvinder. Hvorfor tror du, det er tilfældet? (Vælg gerne flere svar)

	Besvarelser Procent	Besvarelser Antal
Det er mere tabubelagt for mænd at have en psykisk sygdom end kvinder.	69,6%	142
Mænd er i højere grad end kvinder bekymrede for, at det kan skade deres sociale relationer.	49,0%	100
Mænd er i højere grad end kvinder bekymrede for, at det kan skade deres karrieremuligheder.	49,5%	101
Mænd er bekymrede for, at de vil blive opfattet som svage.	81,9%	167
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)	8,3%	17
	<b>Antal besvarelser</b>	<b>204</b>



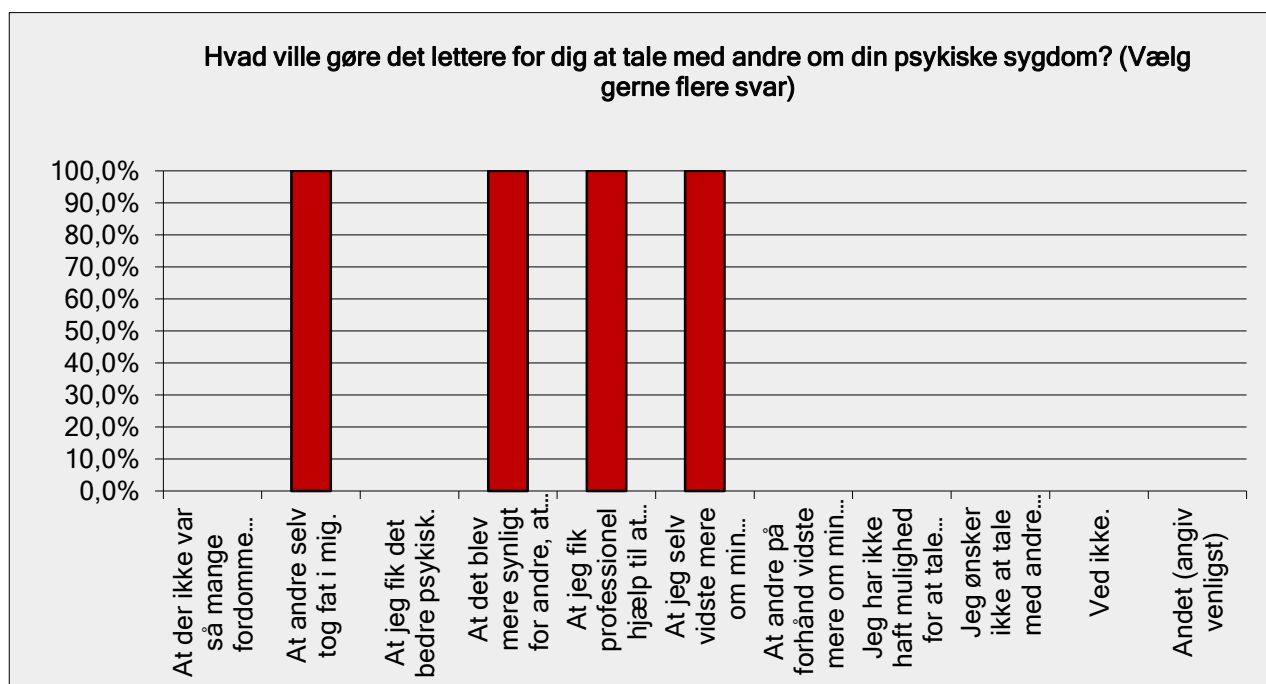
## 11. (M) Hvad er hovedårsagen til, at du ikke har fortalt andre om din psykiske sygdom?

Hvad er hovedårsagen til, at du ikke har fortalt andre om din psykiske sygdom? (vælg gerne flere svar)		
	Besvarelser Procent	Besvarelser Antal
Det ville være pinligt.	100,0%	1
Det bliver bare værre af, at man taler om sine problemer.	100,0%	1
Jeg har svært ved at tale om personlige problemer.	100,0%	1
Jeg er bange for at miste status i det hele taget.	100,0%	1
Jeg er bange for, at det vil skade mine sociale forhold.	100,0%	1
Jeg er bange for at blive mobbet.	100,0%	1
Jeg er bange for at få en negativ reaktion.	100,0%	1
Jeg ønsker ikke, at min omgangskreds skal bekymre sig om mig.	100,0%	1
Jeg ønsker ikke, at min omgangskreds skal se og behandle mig anderledes end andre.	0,0%	0
Jeg føler ikke, at jeg er klar til at fortælle det.	0,0%	0
Jeg har ikke behov for at tale med min omgangskreds om min psykiske sygdom.	0,0%	0
Ved ikke.	0,0%	0
Andet (angiv venligst)	0,0%	0
<b>Antal besvarelser</b>		<b>1</b>



## 12. (M) Hvad ville gøre det lettere for dig at tale med andre om din psykiske sygdom?

Hvad ville gøre det lettere for dig at tale med andre om din psykiske sygdom? (Vælg gerne flere svar)		
	Besvarelser Procent	Besvarelser Antal
At der ikke var så mange fordomme forbundet med det at være mand og have psykiske problemer.	0,0%	0
At andre selv tog fat i mig.	100,0%	1
At jeg fik det bedre psykisk.	0,0%	0
At det blev mere synligt for andre, at jeg havde symptomer på psykisk sygdom.	100,0%	1
At jeg fik professionel hjælp til at håndtere, hvordan jeg forklarer, hvordan jeg har det.	100,0%	1
At jeg selv vidste mere om min sygdom.	100,0%	1
At andre på forhånd vidste mere om min sygdom (symptomer, behandling m.m.).	0,0%	0
Jeg har ikke haft mulighed for at tale med nogen af mine venner om min psykiske sygdom.	0,0%	0
Jeg ønsker ikke at tale med andre om min psykiske sygdom.	0,0%	0
Ved ikke.	0,0%	0
Andet (angiv venligst)	0,0%	0
<b>Antal besvarelser</b>		<b>1</b>





### 13. (M) Ville du ønske, at nogen tog fat i dig for at tale om din psykiske sygdom?

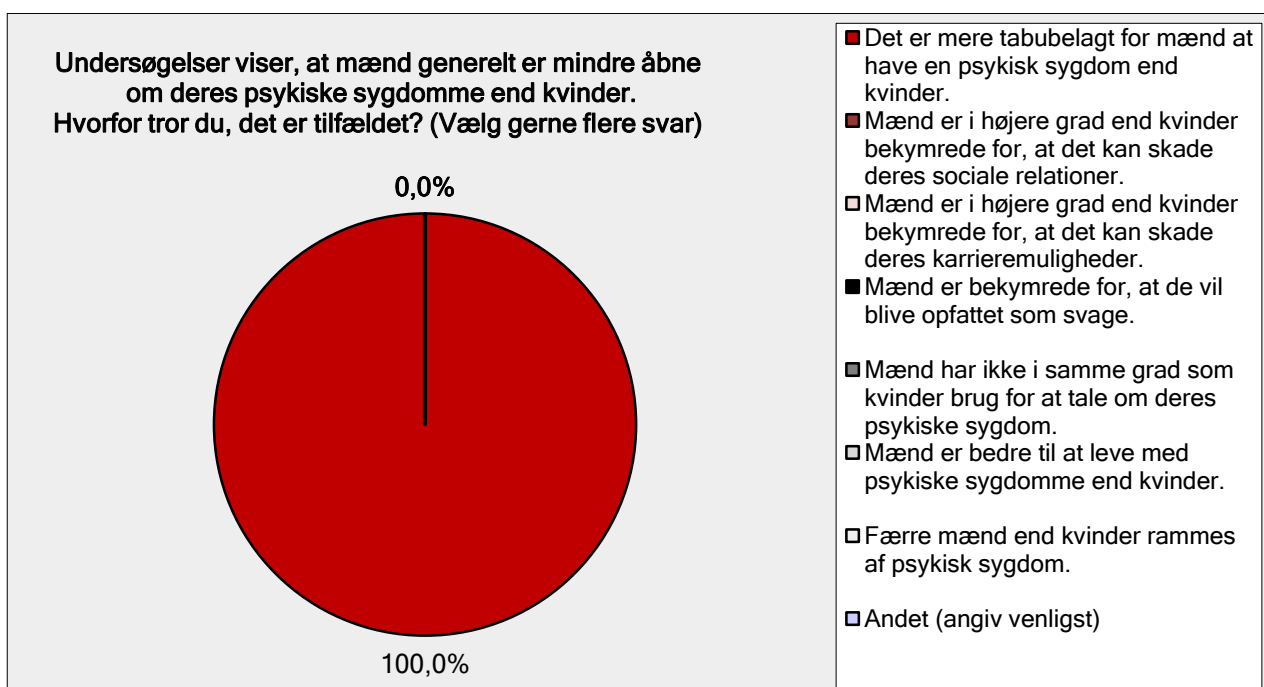
Ville du ønske, at nogen tog fat i dig for at tale om din psykiske sygdom?		
	Besvarelser Procent	Besvarelser Antal
Ja.	100,0%	1
Nej.	0,0%	0
Ved ikke.	0,0%	0
<b>Antal besvarelser</b>		<b>1</b>



## 14. (M) Hvorfor tror du, at mænd er mindre åbne om psykisk sygdom end kvinder?

Undersøgelser viser, at mænd generelt er mindre åbne om deres psykiske sygdomme end kvinder. Hvorfor tror du, det er tilfældet? (Vælg gerne flere svar)

	Besvarelser Procent	Besvarelser Antal
Det er mere tabubelagt for mænd at have en psykisk sygdom end kvinder.	100,0%	1
Mænd er i højere grad end kvinder bekymrede for, at det kan skade deres sociale relationer.	0,0%	0
Mænd er i højere grad end kvinder bekymrede for, at det kan skade deres karrieremuligheder.	0,0%	0
Mænd er bekymrede for, at de vil blive opfattet som svage.	0,0%	0
Mænd har ikke i samme grad som kvinder brug for at tale om deres psykiske sygdom.	0,0%	0
Mænd er bedre til at leve med psykiske sygdomme end kvinder.	0,0%	0
Færre mænd end kvinder rammes af psykisk sygdom.	0,0%	0
Andet (angiv venligst)	0,0%	0
	<b>Antal besvarelser</b>	<b>1</b>

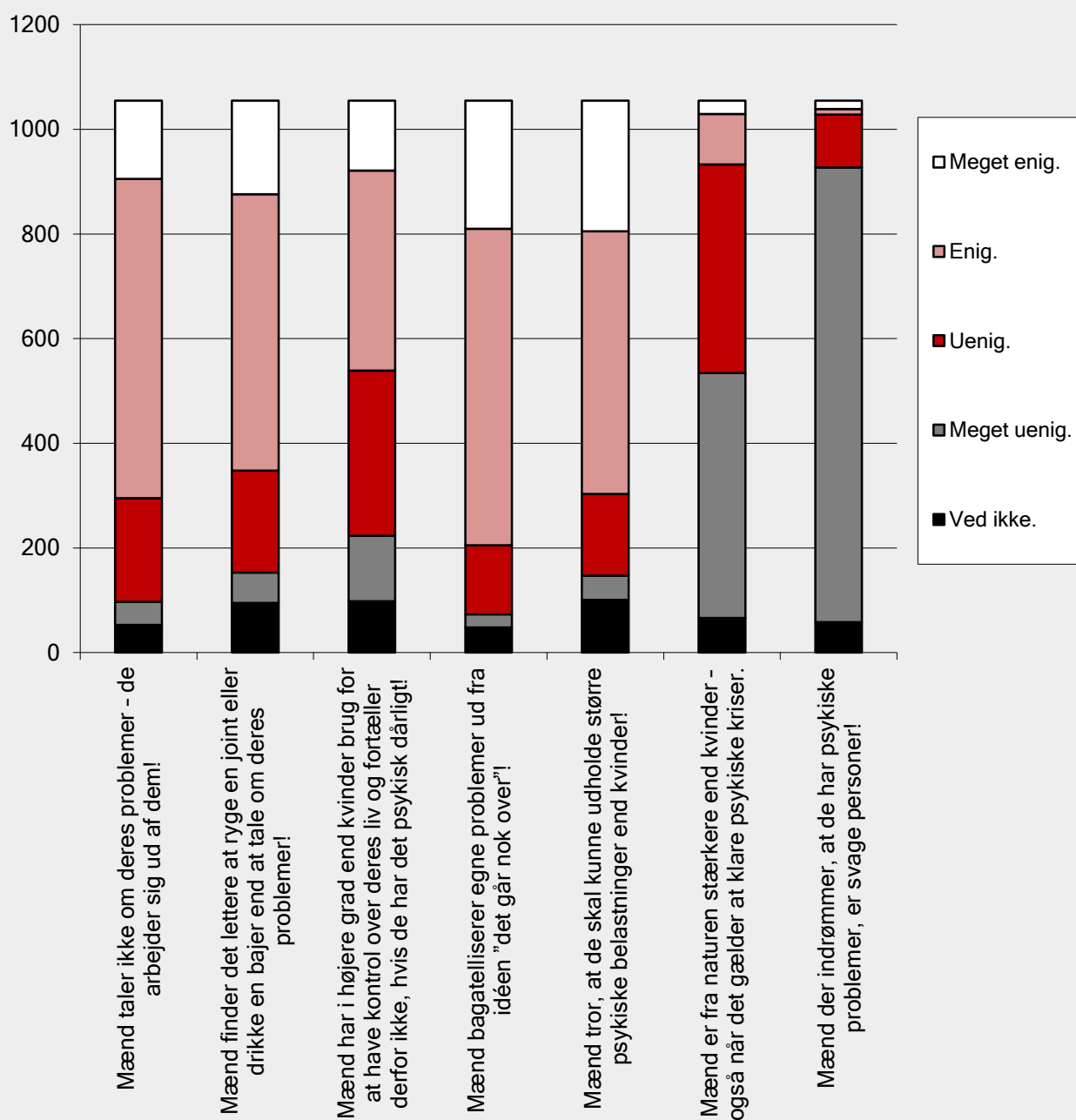


## 15. (K) Hvor enig eller uenig er du i følgende provokende udsagn?

Hvor enig eller uenig er du i følgende provokende udsagn? (Meget enig, Enig, Uenig, Meget uenig, Ved ikke)						
	Meget enig.	Enig.	Uenig.	Meget uenig.	Ved ikke.	Besvarelser Antal
Mænd taler ikke om deres problemer – de arbejder sig ud af dem!	150	610	198	44	53	1055
Mænd finder det lettere at ryge en joint eller drikke en bajer end at tale om deres problemer!	179	528	195	58	95	1055
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!	134	382	316	125	98	1055
Mænd bagatelliserer egne problemer ud fra idéen "det går nok over"!	245	605	132	25	48	1055
Mænd tror, at de skal kunne udholde større psykiske belastninger end kvinder!	250	502	156	46	101	1055
Mænd er fra naturen stærkere end kvinder – også når det gælder at klare psykiske kriser.	26	96	399	468	66	1055
Mænd der indrømmer, at de har psykiske problemer, er svage personer!	16	11	101	869	58	1055
<b>Antal besvarelser</b>						<b>1055</b>

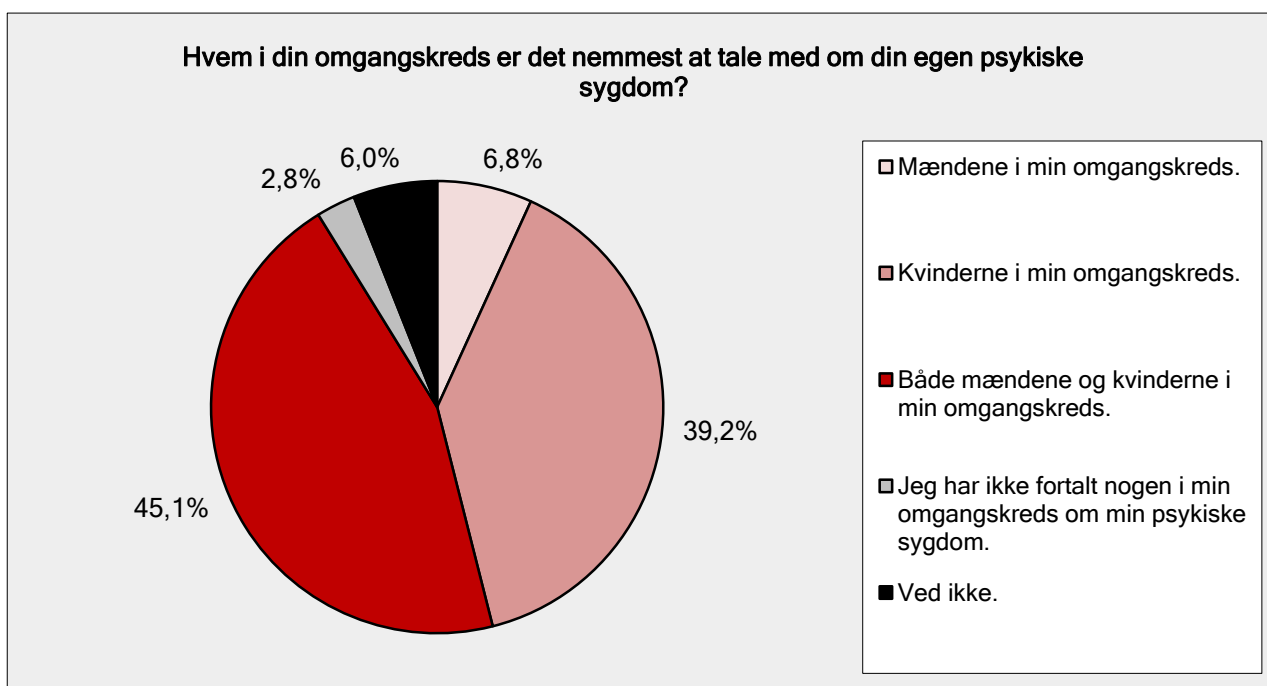
Grafisk svarfordeling på næste side

Hvor enig eller uenig er du i følgende provokende udsagn? (Meget enig, Enig, Uenig, Meget uenig, Ved ikke)



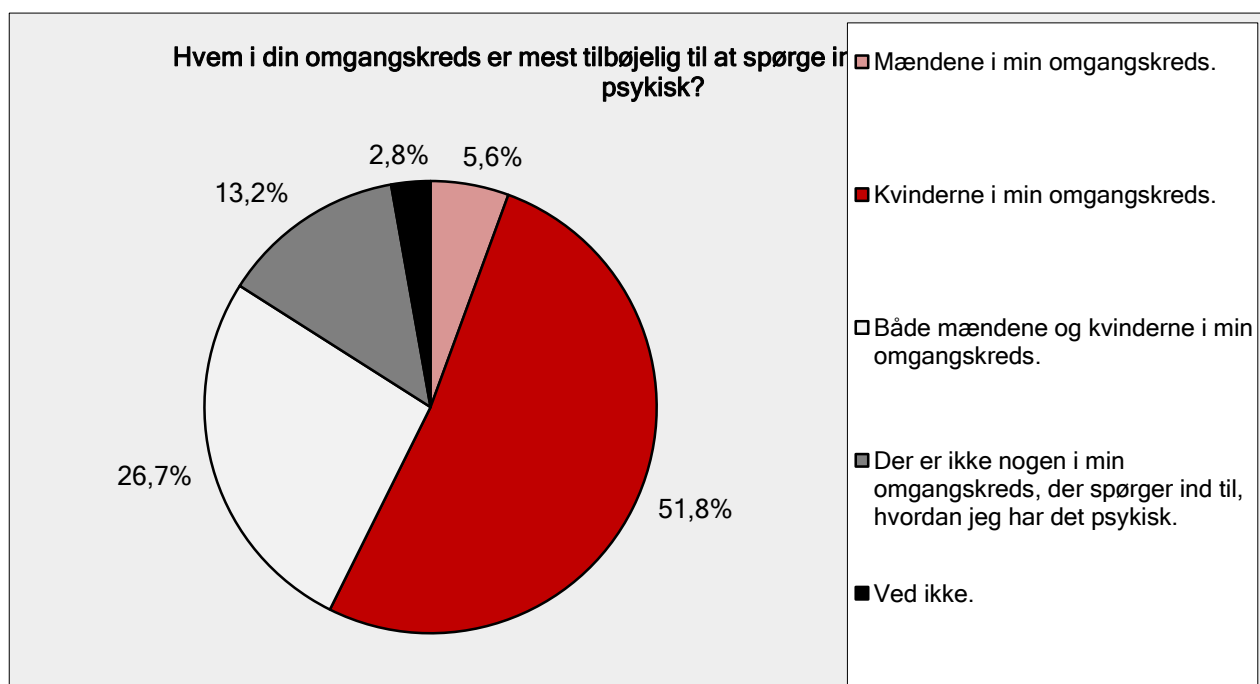
## 16. (K) Hvem i din omgangskreds er det nemmest at tale med om din egen psykiske sygdom?

Hvem i din omgangskreds er det nemmest at tale med om din egen psykiske sygdom?		
	Besvarelser Procent	Besvarelser Antal
Mændene i min omgangskreds.	6,8%	72
Kvinderne i min omgangskreds.	39,2%	413
Både mændene og kvinderne i min omgangskreds.	45,1%	475
Jeg har ikke fortalt nogen i min omgangskreds om min psykiske sygdom.	2,8%	30
Ved ikke.	6,0%	63
	<b>Antal besvarelser</b>	<b>1053</b>



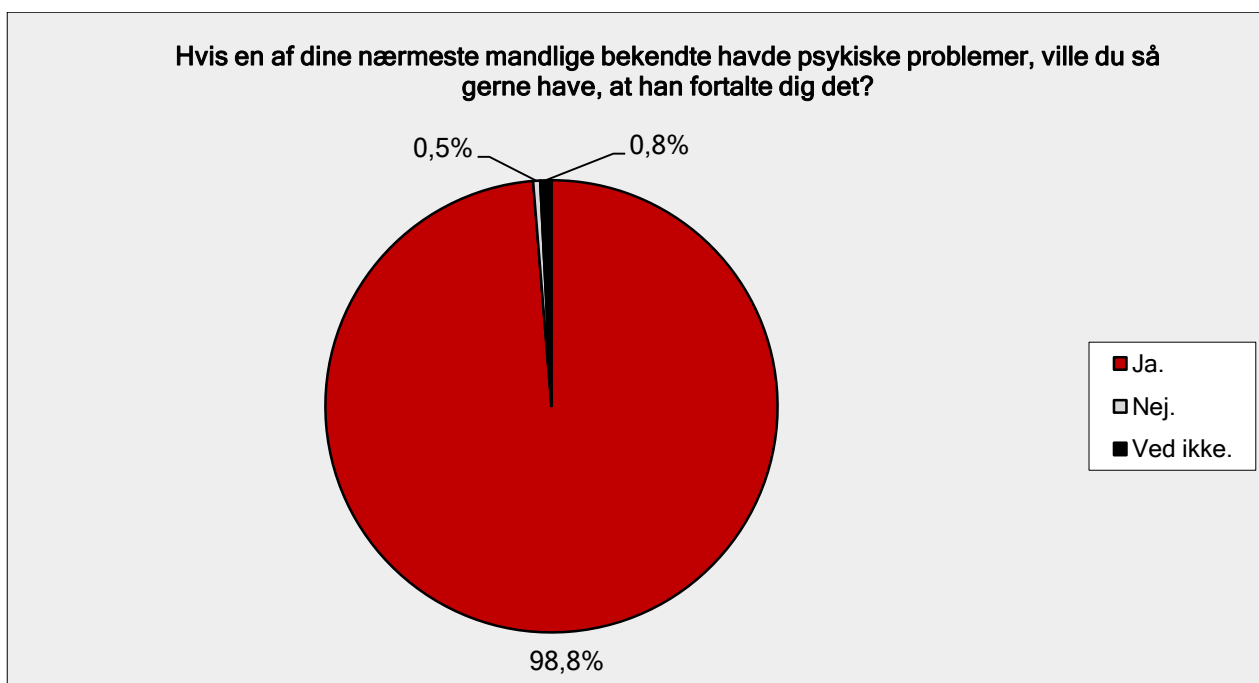
## 17. (K) Hvem i din omgangskreds er mest tilbøjelig til at spørge ind til, hvordan du har det psykisk?

Hvem i din omgangskreds er mest tilbøjelig til at spørge ind til, hvordan du har det psykisk?		
	Besvarelser Procent	Besvarelser Antal
Mændene i min omgangskreds.	5,6%	59
Kvinderne i min omgangskreds.	51,8%	545
Både mændene og kvinderne i min omgangskreds.	26,7%	281
Der er ikke nogen i min omgangskreds, der spørger ind til, hvordan jeg har det psykisk.	13,2%	139
Ved ikke.	2,8%	29
	<b>Antal besvarelser</b>	<b>1053</b>



**18. (K) Hvis en af dine nærmeste mandlige bekendte havde psykiske problemer, ville du så gerne have, at han fortalte dig det?**

Hvis en af dine nærmeste mandlige bekendte havde psykiske problemer, ville du så gerne have, at han fortalte dig det?		
	Besvarelser Procent	Besvarelser Antal
Ja.	98,8%	1040
Nej.	0,5%	5
Ved ikke.	0,8%	8
<b>Antal besvarelser</b>		<b>1053</b>



## 19. (K) Hvorfor tror du, at mænd er mindre åbne om psykisk sygdom end kvinder?

Undersøgelser viser, at mænd generelt er mindre åbne om deres psykiske sygdomme end kvinder. Hvorfor tror du, det er tilfældet? (Vælg gerne flere svar)

	Besvarelser Procent	Besvarelser Antal
Det er mere tabubelagt for mænd at have en psykisk sygdom end kvinder.	64,1%	674
Mænd er i højere grad end kvinder bekymrede for, at det kan skade deres sociale relationer.	43,1%	453
Mænd er i højere grad end kvinder bekymrede for, at det kan skade deres karrieremuligheder.	43,5%	458
Mænd er i højere grad end kvinder bekymrede for, at de vil blive opfattet som svage.	87,4%	919
Mænd har ikke i samme grad som kvinder brug for at tale om deres psykiske sygdom.	14,1%	148
Mænd er bedre til at leve med psykiske sygdomme end kvinder.	1,4%	15
Færre mænd end kvinder rammes af psykisk sygdom.	5,5%	58
Andet (angiv venligst)	9,0%	95
	<b>Antal besvarelser</b>	<b>1052</b>

