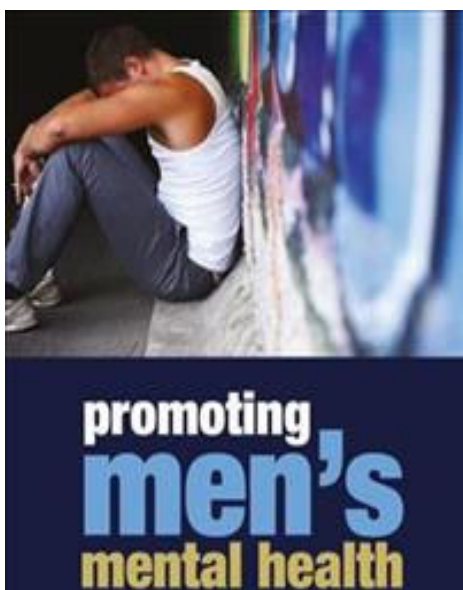


Dialog med mænd med psykiske lidelser og mænd i krise

Svend Aage Madsen

SVEND AAGE MADSEN

1



Hvad er det med mænd og deres psykiske reaktioner?

2

www.svendaagemadsen.com

Tlf: 26212851 - E-mail: svaa@madsen.mail.dk

Situationen

- Mindst 500.000 danskere er lige nu ramt af en psykisk sygdom.
- Hver femte dansker får på et eller andet tidspunkt i livet psykiske problemer.
- Hver fjerde sygemelding skyldes psykiske belastninger og lidelser som stress og depression.

SVEND AAGE MADSEN

3

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

1.5
RAMMES AF PSYKISK SYGDOM

SVEND AAGE MADSEN

4



26 billeder
af kvinder
Og
6 af mænd

FORUM FOR MÆNDS SUNDHED

5

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

FORUM FOR MÆNDS SUNDHED

6



At få mænd på dagsordenen

FORUM FOR MÆNDS SUNDHED

7

1995 og 1998



Edited by
RONALD F. LEVANT AND
WILLIAM S. POLLACK

New Psychotherapy
for Men

William S. Pollack Ronald F. Levant

WILEY

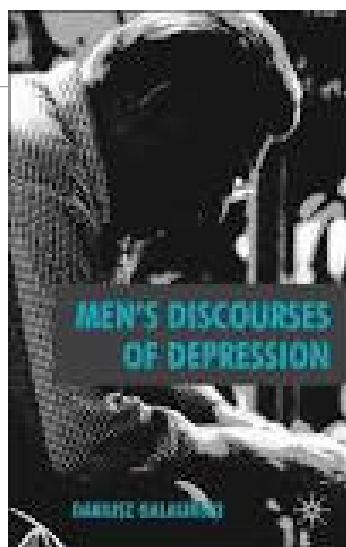
8

2000



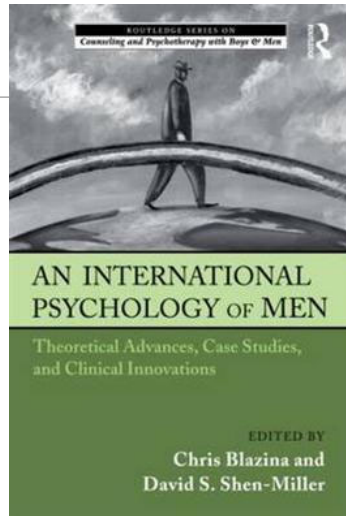
9

2008



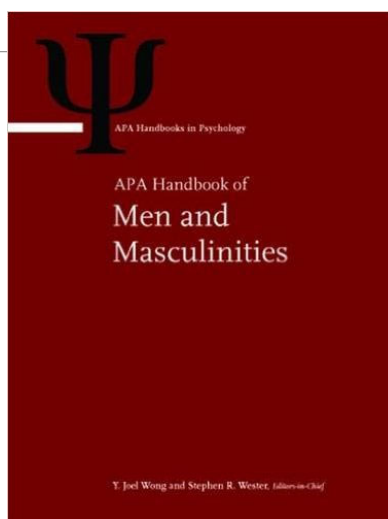
10

2010



11

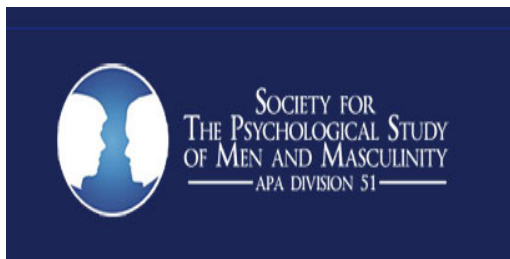
American Psychological Association
2015



12

American Psychological Association

Division 51:



13

Mænd og kvinder i faglitteraturen

Analyse fra 2000 artikler i perioden 1887–1997 i USA:

< 1960: Flere referencer om mænd

1960-1974 – nogenlunde ligevægt

1974 to 1997 – dobbelt så mange referencer om kvinder

14

I dag

PubMed 2020:

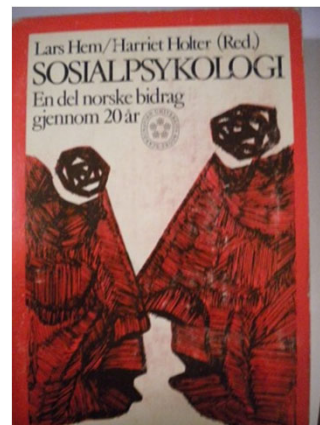
Women AND Psychology	108.135
Men AND Psychology	53.985
Men AND Women AND Psychology	34.692

Women only: **73.443** / Men only: **19.293** : **3,8 gange**

15

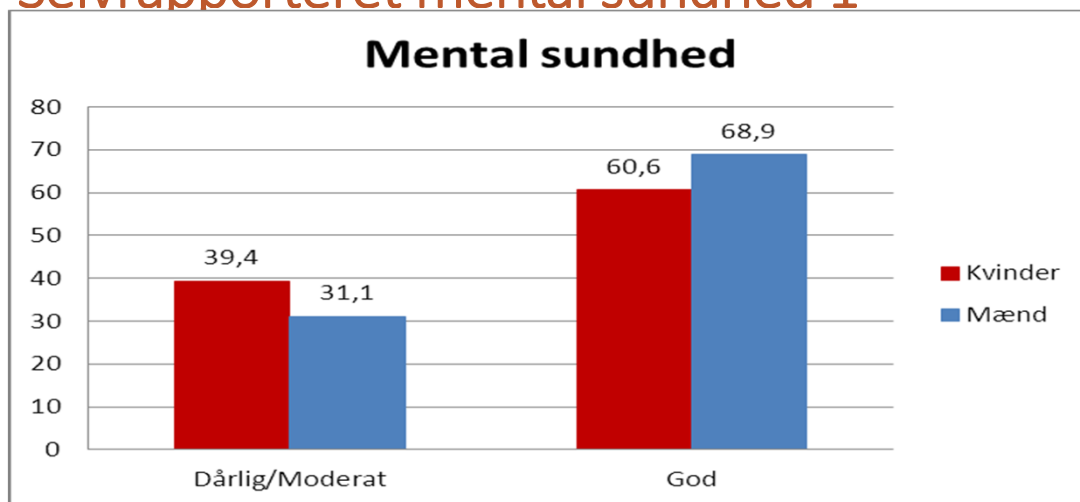
Psykologistudiet 1973 i Århus

Per Olav Tiller:
'Når far er borte'



16

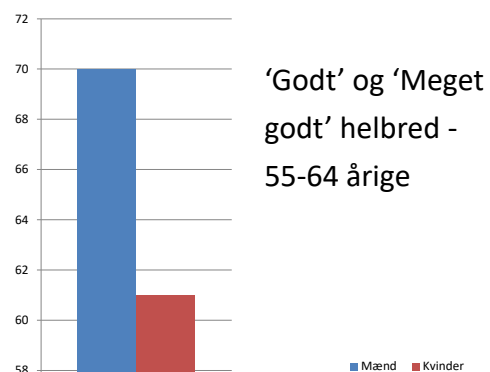
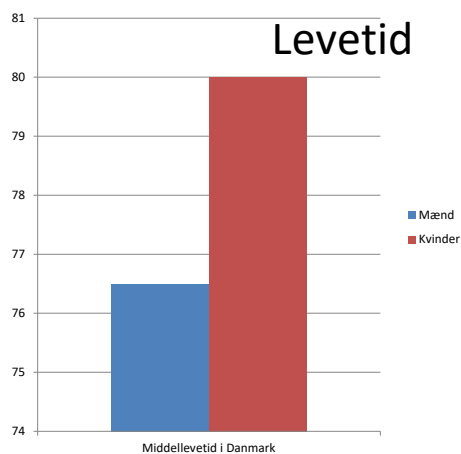
Selvrapporteret mental sundhed 1



SVEND AAGE MADSEN

17

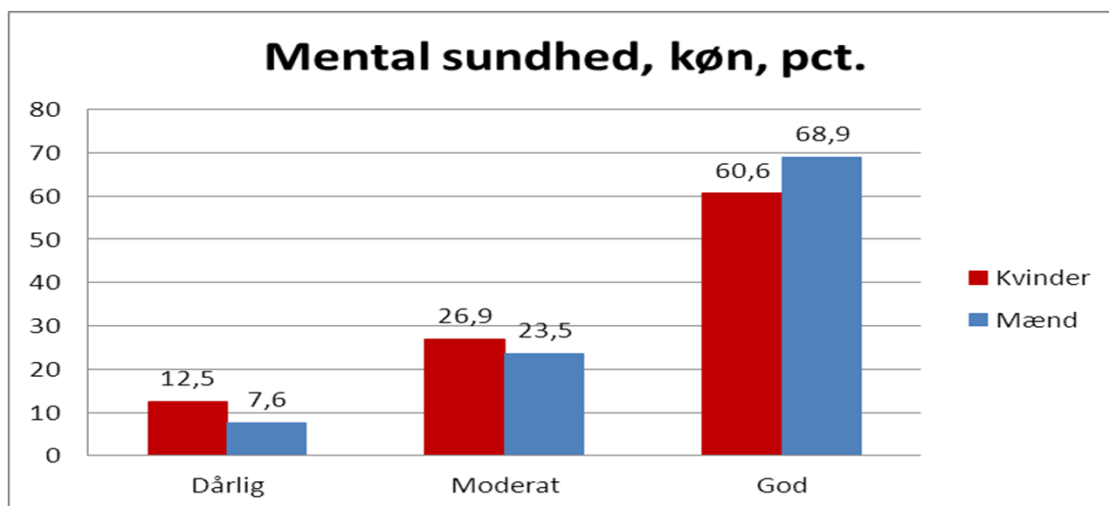
Selvoplevet fysisk helbred



SVEND AAGE MADSEN

18

Selvrapporтерet mental sundhed 2



SVEND AAGE MADSEN

19

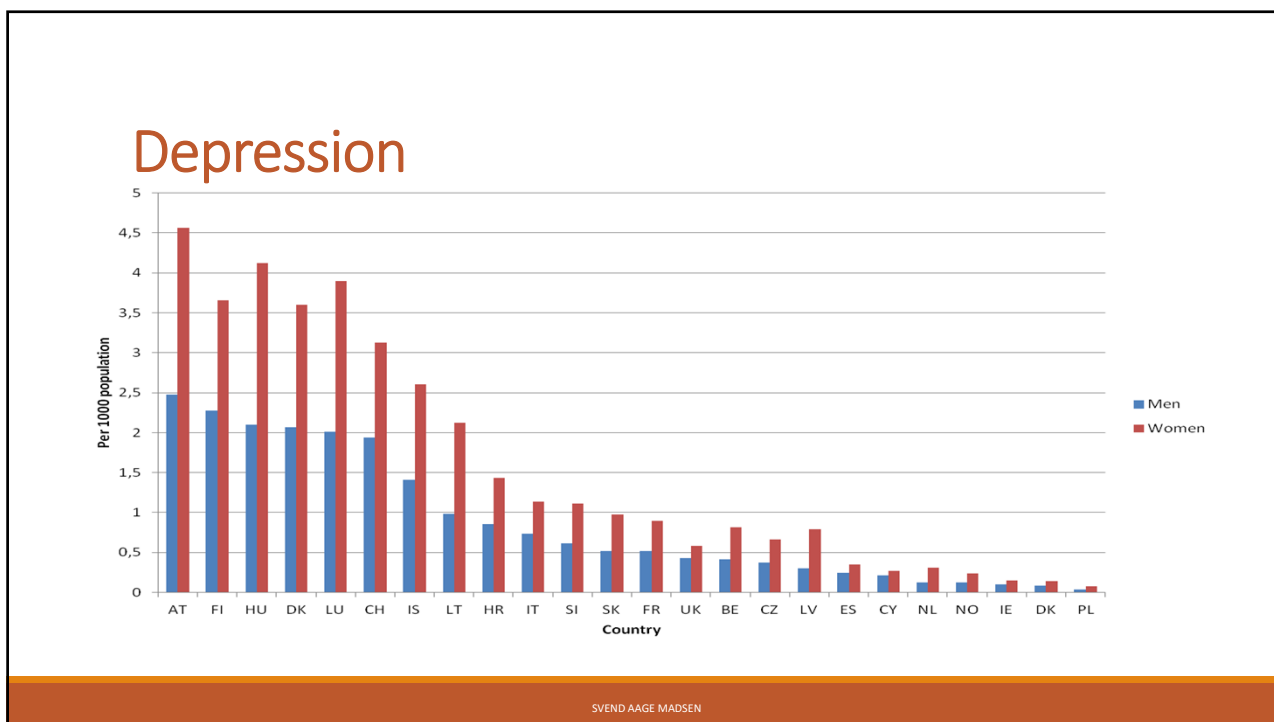
”Man regner med, at
15-25 % af alle kvinder og
7-12 % af alle mænd
får en behandlingskrævende depression i løbet af livet”

SVEND AAGE MADSEN

20

www.svendaagemadsen.com

Tlf: 26212851 - E-mail: svaa@madsen.mail.dk



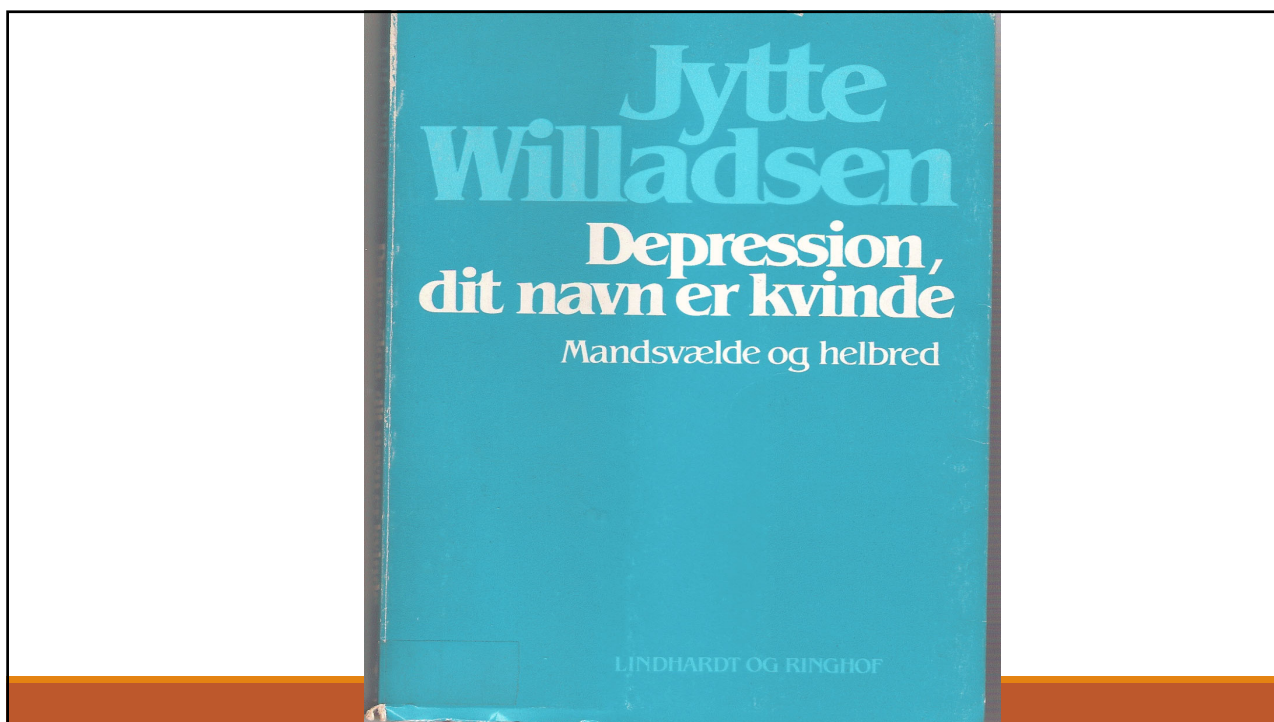
21

Personer indlagt med depression

År	Mænd	Kvinder	Samlet
2000	1.005	2.203	3.208
2001	1.063	2.195	3.258
2002	981	2.102	3.083
2003	1.042	2.036	3.078
2004	963	1.937	2.900
2005	1.017	1.993	3.010

SVEND AAGE MADSEN

22



23

”Det kvindelige princip”

Den deprimerede er, som det er beskrevet i forrige kapitel, ud over at være i nedtrykt og fortvivlet stemning, også passiv, uselvstændig, selvforringende, selvbebrejdende med skyldfølelse på grund af indadrettet aggressivitet.

Ligheden mellem disse klassiske beskrivelser af den normale kvinde og det deprimerede menneske er så stor, at der må sættes lighedstegn mellem kvinderolle og depression. At være kvinde er at være deprimeret i mild grad.

SVEND AAGE MADSEN

24

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!

SVEND AAGE MADSEN

25

Depressive mænd uden behandling

Lis Raabæk Olsen, Ph.d.-afhandling 2006

»Det er især mændene, der ikke kommer i behandling, og meget tyder på, at behandlingssystemet overser mænd, der lider af en depression. Af de mænd, der deltog i vores undersøgelse og havde en moderat eller svær depression, var ingen af dem i behandling.«

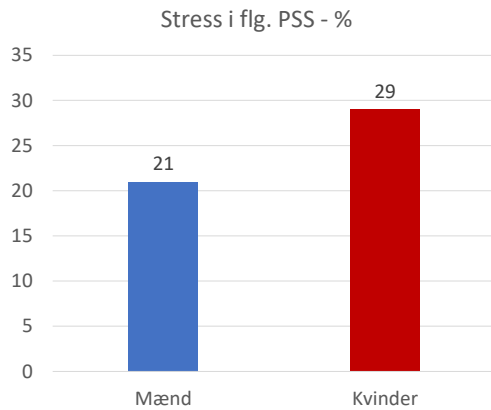
SVEND AAGE MADSEN

26

www.svendaagemadsen.com

Tlf: 26212851 - E-mail: svaa@madsen.mail.dk

Hvem er stresset?



Ca. 40% hyppigere blandt kvinder

SVEND AAGE MADSEN

27

Spørgsmålene i PSS

(Sæt ét X i hver linje)

	Aldrig	Næsten aldrig	En gang imellem	Oft	Meget ofte
Er du blevet oprevet over noget, der skete uventet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du følt, at du ikke kunne kontrollere de betydningsfulde ting i dit liv?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du følt dig nervøs og "stresset"?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du følt dig sikker på din evne til at klare dine personlige problemer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du følt, at tingene gik, som du gerne ville have det?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du følt, at du ikke kunne overkomme alle de ting, du skulle?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du været i stand til at håndtere dagligdags irritationsmomenter?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du følt, at du havde styr på tingene?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er du blevet vred over ting, som du ikke havde indflydelse på?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du følt, at dine problemer hobede sig så meget op, at du ikke kunne klare dem?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SVEND AAGE MADSEN

28

www.svendaagemadsen.com

Tlf: 26212851 - E-mail: svaa@madsen.mail.dk

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?

SVEND AAGE MADSEN

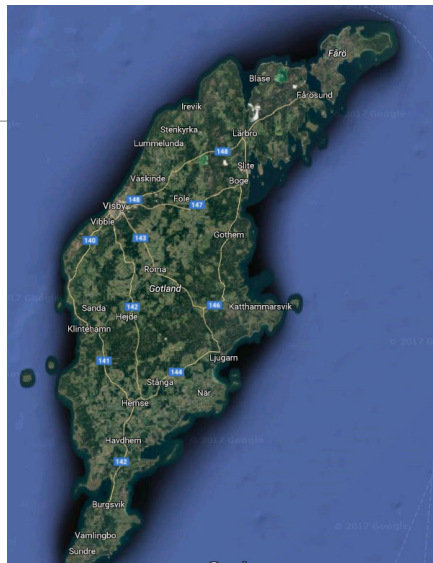
29

Opgørelsen

På basis af stans Grænsen er den samme for mænd og kvinder. 70%, der scorer højest på skalaen. Dette svarer til en score på 10 eller derover. Grænsen er den samme for mænd og kvinder.

SVEND AAGE MADSEN

30



Gotland-eksperimentet

En skelsættende erkendelse

SVEND AAGE MADSEN

31

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.

... the decrease in suicides on Gotland was mainly a decrease in suicides in patients who were in contact with general practitioners, in suicides with a diagnosis and history of major depression, in suicides with a strong intention and in suicides linked to seasonality — **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...

SVEND AAGE MADSEN

32

www.svendaagemadsen.com

Tlf: 26212851 - E-mail: svaa@madsen.mail.dk

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

SVEND AAGE MADSEN

33

Rasmus

Det er ofte tabubelagt at tale om psykiske problemer,
og for mænd er det endnu sværere!

SVEND AAGE MADSEN

34

Traditionelle depressionssymptomer

Nedsat stemningsleje
Manglende glæde og interesse
Uoverkommelighedfølelse og træthed
Manglende koncentrationsevne
Rådvildhed og uro
Hæmning
Nedsat selvværdsfølelse og følelse af skyld
Sortsyn
Selvmordstanker

SVEND AAGE MADSEN

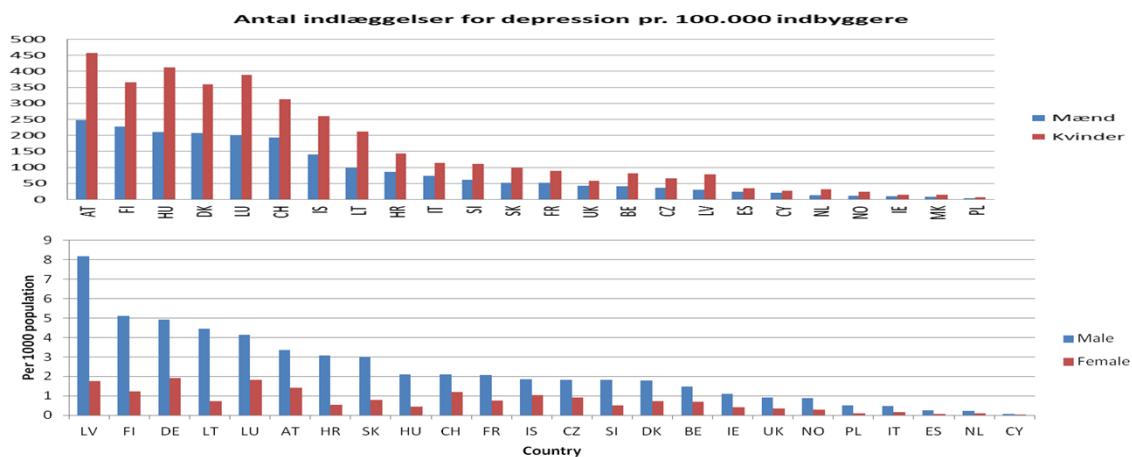
35

Mænd, misbrug og depression

SVEND AAGE MADSEN

36

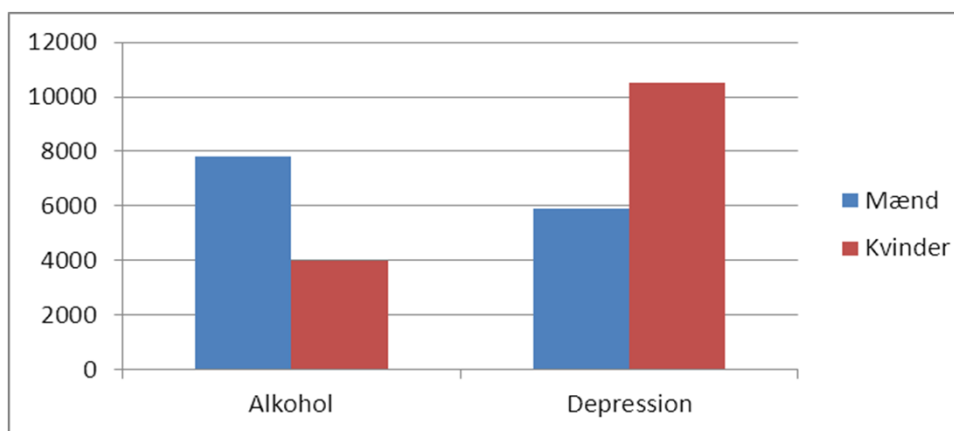
Depression versus misbrug



SVEND AAGE MADSEN

37

Alkohol vs. Depression



SVEND AAGE MADSEN

38

Druktur/Binge drinking



SVEND AAGE MADSEN

39

Andet misbrug



SVEND AAGE MADSEN

40

Anden afhængighed



Ludomani:
83 % mænd
17 % kvinder



SVEND AAGE MADSEN

41

Mænds diagnoser?

Påstand:

Mænd bliver lettere opdaget/diagnosticeret for noget de gør – en adfærd – end for, hvordan de har det

SVEND AAGE MADSEN

42

Mænds særlige reaktionsmåder

SVEND AAGE MADSEN

43

ICD-10

Kernesymptomer:

- Nedtrykthed
- Nedsat lyst eller interesse
- Nedsat energi eller øget træthæd

Ledsagesymptomer:

- Nedsat selvtillid eller selvfølelse
- Selvbebrejdelse eller skyldfølelse
- Tanker om død eller selvmord
- Tænke- eller koncentrationsbesvær
- Agitation eller hæmning
- Søvnforstyrrelser
- Appetit- eller vægtændring

SVEND AAGE MADSEN

44

Beck's

- Jeg har slet ingen appetit mere.
- Jeg er så trist og ulykkelig, at jeg ikke kan holde det ud.
- Jeg føler at fremtiden er håbløs, og at det ikke kan blive bedre.
- Jeg føler mig fuldstændig mislykket som menneske.
- Jeg har mistet al interesse for andre mennesker og er ligeglad med dem.
- Intet giver mig glæde længere.
- Jeg kan næsten ikke tage beslutninger af nogen art mere.
- Jeg føler mig hele tiden som et slet og værdiløst menneske.
- Jeg væmmes ved mig selv.
- Jeg kan overhovedet ikke arbejde.
- Jeg er for træt til at foretage mig noget.
- Jeg ser grim og frastødende ud.
- Jeg ville tage mit liv hvis jeg kunne komme til det.

SVEND AAGE MADSEN

45

Hamilton

- | | |
|------------------------------------|----------------------------------|
| 1. Nedsat stemningsleje | 10. Angst, psykiske komponenter |
| 2. Skyldfølelse og selvbekendelser | 11. Angst, somatiske komponenter |
| 3. Suicidale impulser | 12. Gastrointestinale symptomer |
| 4. Indsovningsbesvær | 13. Somatiske symptomer generelt |
| 5. Afbrudt søvn | 14. Seksuel interesse |
| 6. Tidlig morgenvågning | 15. Hypokondri |
| 7. Arbejde og interesser | 16. Manglende sygdomsindsigt |
| 8. Hæmning | 17. Vægttab |
| 9. Agitation | |

SVEND AAGE MADSEN

46

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?

SVEND AAGE MADSEN

47

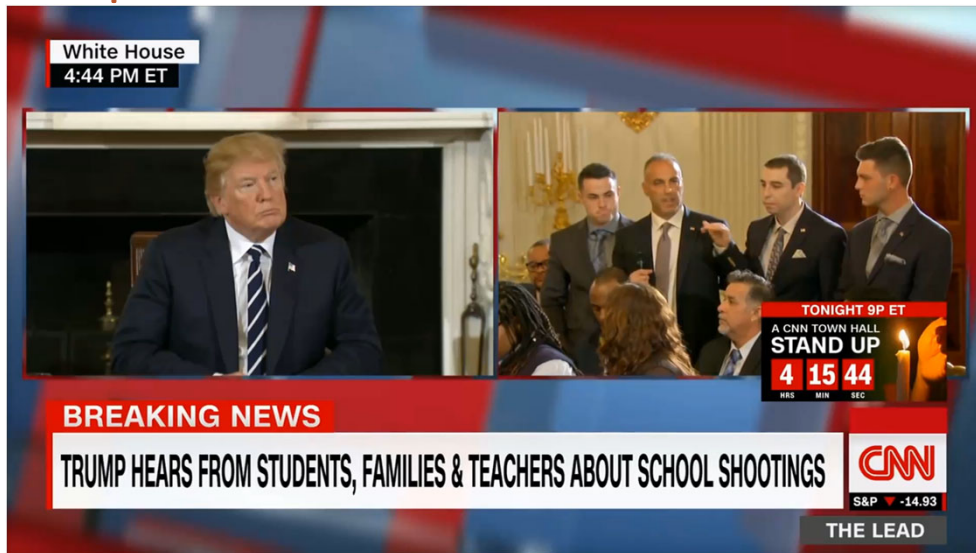
Traditionelle depressionssymptomer

- Nedsat stemningsleje
- Manglende glæde og interesse
- Uoverkommelighedsfølelse og træthed
- Manglende koncentrationsevne
- Rådvidhed og uro
- Hæmning
- Nedsat selvværdsfølelse og følelse af skyld
- Sortsyn
- Selvmordstanker

SVEND AAGE MADSEN

48

I'm pissed



SVEND AAGE MADSEN

49

'Mandlige' reaktioner 1

Vredesudbrud

Destruktiv tankegang

Aggressivitet

Lav stresstærskel

Svag impuls kontrol

Rastløshed

Irritabilitet

Misbrug

SVEND AAGE MADSEN

50

www.svendaagemadsen.com

Tlf: 26212851 - E-mail: svaa@madsen.mail.dk

Gotland-skala

1. Lavere stresstærskel/mere stresset
2. Aggressiv, udadreagerende, svag selvkontrol
3. Følelse af udbrændthed og tomhed
4. Uforklarlig træthed
5. Irritabel, rastløs og frustreret
6. Besvær med at træffe beslutninger i hverdagen
7. Sover for meget/for lidt/uroeligt/besvær med at falde i søvn/vågner tidligt
8. Følelse af uro/ængstelse/ubehag
9. Overforbrug af alkohol og piller – Overaktiv, arbejder/jogger hårdt og rastløst
10. Opførsel ændret: du er svær at have med at gøre
11. Følt dig/andre opfattet dig som dystert, negativ
12. Følt dig/andre set dig som selvmedlidende, klagende
13. Familiedisposition til misbrug etc.

SVEND AAGE MADSEN

51

Har du selv eller har andre i løbet af den sidste måned bemærket, at du opfører dig anderledes, end du plejer, og i givet fald på hvilken måde? (Sæt kryds)

	Slet ikke	Til en vis grad	Passer meget godt	I høj grad
1 Lavere stresstærskel/mere stresset end du plejer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Mere aggressiv, udadreagerende, besvær med selvkontrol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Følelse af udbrændthed og tomhed	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Konstant, uforklarlig træthed	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Mere irritabel, rastløs og frustreret	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Besvær med at træffe almindelige beslutninger i hverdagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Søvnforstyrrelser: Sover for meget/for lidt/uroeligt, besvær med at falde i søvn/vågner tidligt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Især om morgenen at have en følelse af uro/ængstelse/ubehag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Overforbrug af alkohol og piller for at opnå en beroligende og afslappende virkning. At du er overaktiv eller at du afreagerer ved at arbejde hårdt og rastløst, jogge eller dyrke anden form for idræt, spise for meget eller for lidt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Føler du, at din opførsel er ændret på en sådan måde, at hverken du selv eller andre kan genkende dig, og at du er svær at have med at gøre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 Har du følt dig eller har andre opfattet dig som dystert, negativ eller præget af håbløshed hvor alt ser sort ud?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 Har du selv eller andre bemærket, at du har større tendens til selvmedlidende, til at være klagende eller til at virke "ynkelig"?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 Er der i din biologiske familie tendens til misbrug, depression/nedtrykthed, forsøg på selvmord eller tilbøjelighed til en adfærd der indebærer fare.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

GMDS

SVEND AAGE MADSEN

52

www.svendaagemadsen.com

Tlf: 26212851 - E-mail: svaa@madsen.mail.dk

'Mandlige' reaktioner 2

- Tilbagetrækning fra relationer – benægtes eventuelt
- Overworking – besættelse
- Benægtelse af smerte
 - Bl.a. sorg og savn
- Rigide krav om autonomi
- Ser relationer som problem i stedet for ressource
- Afvisning af hjælp
- Voldsom selvkritik

SVEND AAGE MADSEN

53

Mænds reaktionsmåder

Påstand:

Depressive mænd, der er udadreagerende eller har tilbagetrækningstilstande, bliver ikke så let opdagede og får ikke hjælp for deres psykiske problemer

SVEND AAGE MADSEN

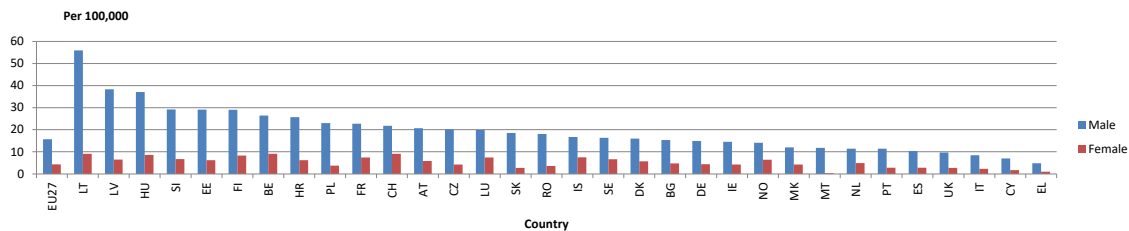
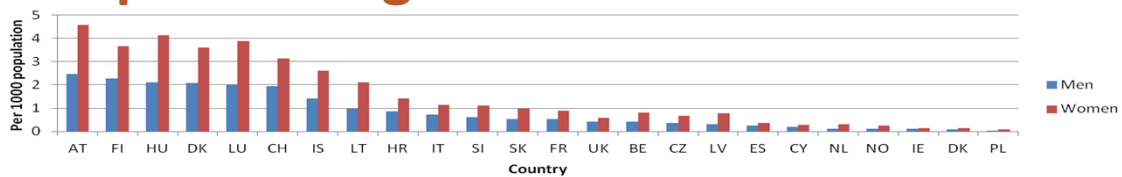
54

Mænd og selvmord

SVEND AAGE MADSEN

55

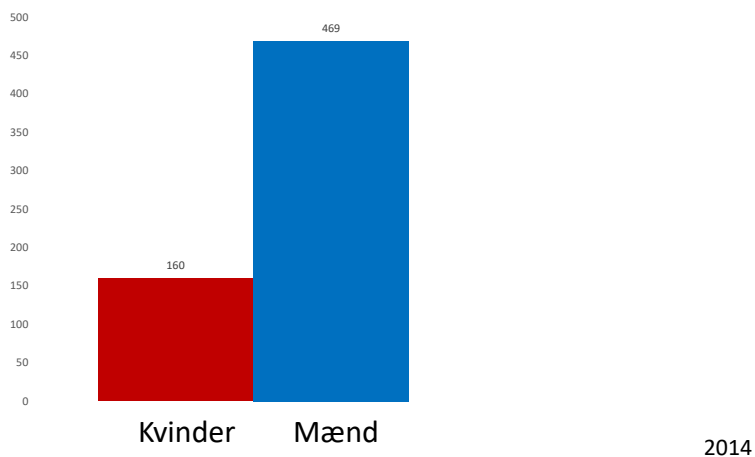
Depression og selvmord



SVEND AAGE MADSEN

56

Selv mord



SVEND AAGE MADSEN

57

Mænds selvmord

Påstand:

Den overvældende større forekomst af selvmord blandt mænd er udtryk for, at mænds depressioner ikke bliver godt nok opfanget.

SVEND AAGE MADSEN

58

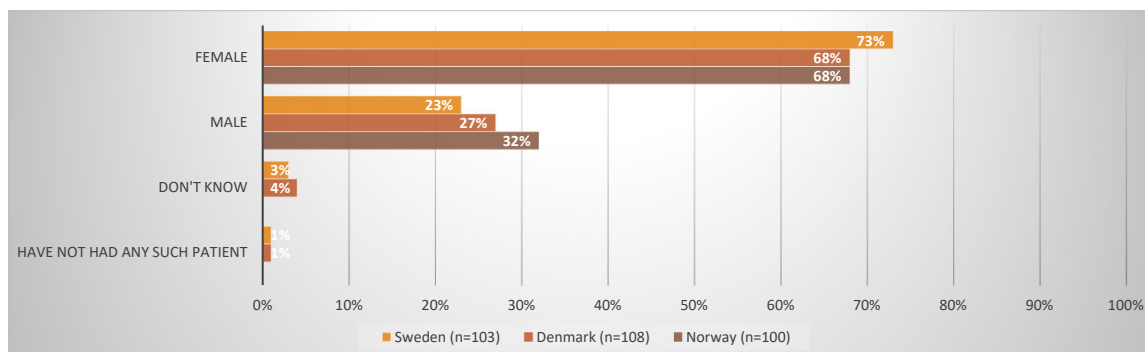
Mænds (manglende) brug af hjælp

SVEND AAGE MADSEN

59

Hvem diagnosticeres hos praktiserende læge?

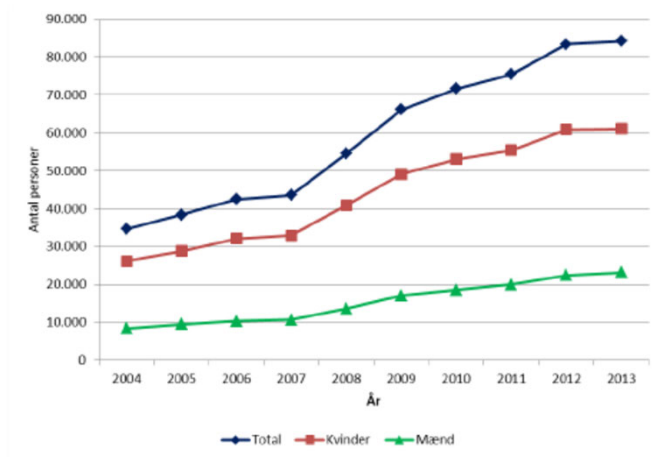
“Var den seneste patient, du gav diagnosen depression en mand eller kvinde?”



SVEND AAGE MADSEN

60

Mænd og kvinder henvist til psykolog



SVEND AAGE MADSEN

61

Mænds (manglende) brug af hjælp

Påstand:

Det overvældende mindre antal mænd i behandling og færre behandlingsydelser til mænd er udtryk for problemer med rekruttering af mænd, med kommunikation og med udformning af tilbud

SVEND AAGE MADSEN

62

www.svendaagemadsen.com

Tlf: 26212851 - E-mail: svaa@madsen.mail.dk

Mænds fødselsdepressioner

Påstand:

Maksimalt en fjerdedel af mænd med fødselsdepressioner bliver opdagede og får relevant behandling.

SVEND AAGE MADSEN

63

Mænds psykiske problemer

Påstand:

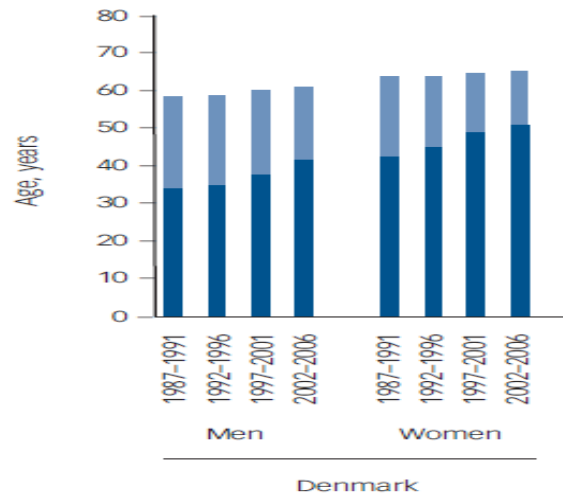
Kun halvdelen af de mænd, der har psykiske problemer bliver opfanget for får behandling for det - Fx depresationer= ca. 60.000

SVEND AAGE MADSEN

64

Mental sundhed og dødelighed

Forventet
restlevetid
fra 15 år



SVEND AAGE MADSEN

65

Dialog med mænd i krise, skilsmisse, med psykiske problemer

SVEND AAGE MADSEN

66

Kriser påvirker

Parforhold / familie

Forældreevner

Økonomi

Afhængighed af hinanden i familien, men svækker evne til fysisk og følelsesmæssig nærhed

SVEND AAGE MADSEN

67

Retninger i psykiske reaktioner a

Kvinden: Søge nærhed med andre

Manden: Søge autonomi, selvbestemmelse

SVEND AAGE MADSEN

68

Retninger i psykiske reaktioner b

Kvinden: Søger trøst

Manden: Søger handling

SVEND AAGE MADSEN

69

Retninger i psykiske reaktioner c

Kvinden: Se farerne i øjnene, snakke om det –
“Hvad nu hvis”

Manden: Satse på håbet – “Det er jo ikke sikkert,
at det går så galt”

SVEND AAGE MADSEN

70

Det mentale som særlig udfordring

... Det værste er jo, hvis der er nogen der har noget psykisk, det er nok svært for folk selv at opdage det jo. Det er sådan set i min verden nok noget værre, fordi en fysisk skavank den kan man tage og føle på, mens en psykisk kan være lidt sværere at sætte i bås hvad det er.

Carsten, mejerist, i 40'erne

SVEND AAGE MADSEN

73

Tonen blandt kolleger

Nej, jeg taler slet ikke med mine venner om det, det gør jeg ikke. Fordi det ligger der, at det er et tabu. I overfladen. Det er det.

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).

SVEND AAGE MADSEN

74

Alene om psykiske 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).

SVEND AAGE MADSEN

75

Særligt ved mænd og det psykiske

Mænds måder at opfatte psykiske problemer på

Mænds måder at reagere på

Mænds forhold til at søge hjælp

De professionelles opdagelse af mænd med psykiske problemer

Rekruttering til hjælp og behandling

SVEND AAGE MADSEN

76

Forslag til arbejdsområder i samtaler

Tilbagetrækningen fra nære relationer

At skynde sig væk fra smerte

Tendens til udadreageren

At have overvældende følelser

Omdrejningspunkt:

Ambivalens imellem tilknytning og autonomi

SVEND AAGE MADSEN

77

Tilbagetrækning fra relationer

Mange mænd har en forestilling om, at løsningen på deres problemer ligger i tilbagetrækning fra relationer, især nære familierelationer

'Hvis jeg bare kunne være i fred ...'

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

Ingen kan hjælpe, det er noget jeg selv må klare

SVEND AAGE MADSEN

78

a) Få hold på trang til tilbagetrækning fra relationer

Arbejde med:

- hvornår relationer bliver for anmassende
- hvad der kendetegner dem
- hvornår de er rare
- hvornår han savner dem
- hvad der ligger i tilstanden: 'Hvis jeg bare kunne være i fred...'
- smerten i en distancering fra andre mennesker
- hvad han tænker de andre vil have fra ham
- og hvad de tænker om ham

SVEND AAGE MADSEN

79

Hurtigt væk fra smerte og svaghed!

Mindre tendens til at dvæle ved problemer og forblive udforskende i smertefulde tilstande.

Optimistisk 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 svaghed, som kan give en følelse af kaos og lammelse, som igen kan føre til meget irrationelle handlinger.

SVEND AAGE MADSEN

80

b) Få hold på trangen til hurtigt at komme væk fra smerte og svaghed

Arbejde med at kunne dvæle ved problemer og forblive udforskende i smertefulde tilstande

Samtidig med ærlig støtte til optimistiske forestillinger

Tackling af reaktionsmønstre som benægtelse, at dulme igennem bedøvelse, bagatellisering af problemer og modstand imod at 'over reagere'.

Udforskning af at det, at 'have problemer' fylder mange mænd med en følelse af svaghed, som kan give en følelse af kaos og lammelse, som igen kan føre til meget irrationelle handlinger

SVEND AAGE MADSEN

81

Tendenser til at udadreagere

Kaos og lammelse kan hos mange mænd medføre udadagerende tilstande

- fx den depressive mands vredesudbrud
- desperation,
- vold, ekstreme handlinger, fx at han kører som en sindssyg i trafikken
- skrider fra det hele...

SVEND AAGE MADSEN

82



83

c) Få hold på tendens til udadreageren

Undersøge hvad der udløser vrede, irritation – det er ofte kaos og lammelse

Forbinde tilstande og følelser med udadreageren, såsom vredesudbrud, flugt fra nærhed, benægtelse af smerte, desperation, risk-adfærd (fx at køre som en sindssyg i trafikken), vold og overworking, at manden pludselig forlader familien, osv.

Med udgangspunkt i at hans følelser kan være så stærke, at han har svært ved at kapere dem og oplever, at han må forsvare sig over for dem, fordi han ikke kan udholde dem.

SVEND AAGE MADSEN

84

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.

SVEND AAGE MADSEN

85

d) Få hold på overvældende følelser

Finde veje til at overskue og håndtere overvældende følelser af:

- Ked af det
- Nedtrykt
- Angst
- Sorg
- Forladthed
- At blive svigtet
- Vrede

så det ikke bliver til total fortvivelse, opgiven, kaos, flugt og/eller angreb

Oftest med rationelle metoder

SVEND AAGE MADSEN

86

Ambivalens mellem autonomi og tilknytning

Nærhed,
Tilknytning,
Omsorg

Frihed,
Autonomi,
Kontrol

Ofte livslangt tema – skærpes ved krise og depression

Ofte en essentiel problemstilling i psykoterapi

SVEND AAGE MADSEN

87



88

www.svendaagemadsen.com

Tlf: 26212851 - E-mail: svaa@madsen.mail.dk



89



90

Manden som far i dag



SVEND AAGE MADSEN

91

POLI

Far bruger mere tid på børnene

På knap et par årtier har mænd fordoblet den tid, de bruger sammen med deres børn, viser en ny måling. Forsker kalder det

Madsen, mener, at der er tale om en stor forandringsproces blandt fædre. »Hvor der først var en bevægelse, hvornår kvinderne kom ud af hjemmet og ind på arbejdsmarkedet, så har vi nu den modsatte bevægelse blandt fædre. Hvor arbejdet tidligere var alt for dem, og hvornår



SVEND AAGE MADSEN

92

www.svendaagemadsen.com

Tlf: 26212851 - E-mail: svaa@madsen.mail.dk



93



94

www.svendaagemadsen.com
Tlf: 26212851 - E-mail: svaa@madsen.mail.dk



SVEND AAGE MADSEN

95



SVEND AAGE MADSEN

96

www.svendaagemadsen.com

Tlf: 26212851 - E-mail: svaa@madsen.mail.dk



Den anden side - Mandefald

SVEND AAGE MADSEN

97



For en gruppe
mænd i dag er
der en større
sårbarhed

98

www.svendaagemadsen.com

Tlf: 26212851 - E-mail: svaa@madsen.mail.dk

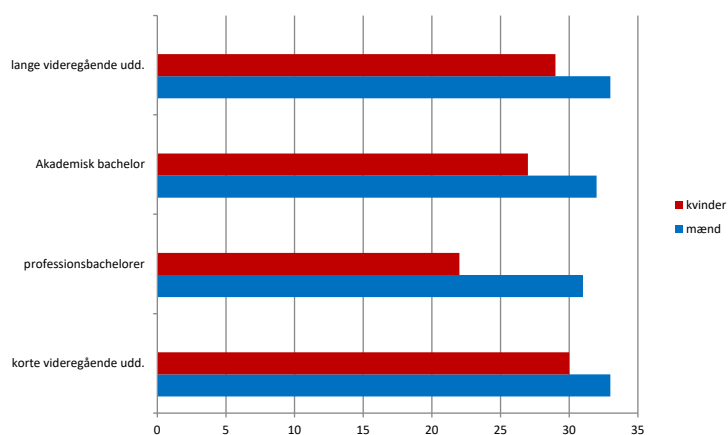
Køn og uddannelse

- 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

SVEND AAGE MADSEN

99

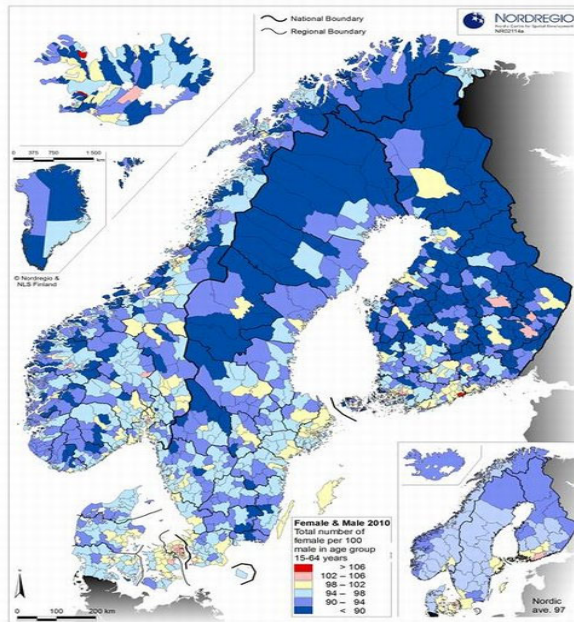
Frafald på uddannelser









SVEND AAGE MADSEN

100

Men hvor er mændene?

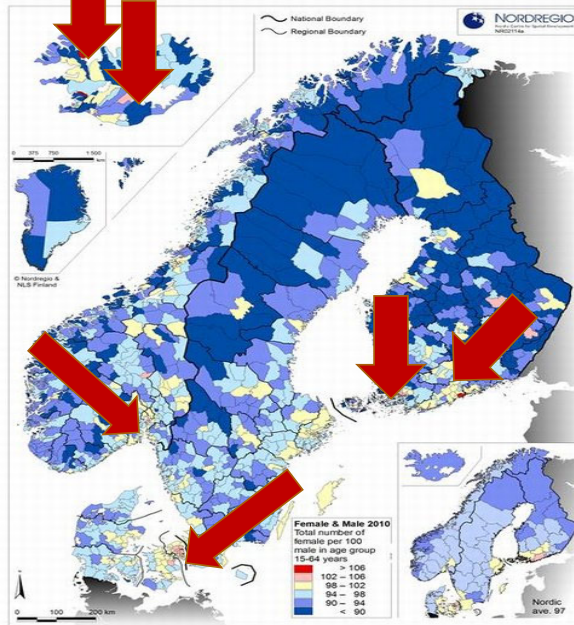








Total number of women per 100 men 15-64 years	
	> 106
	102 – 106
	98 – 102
	94 – 98
	90 – 94
	< 90

SVEND AAGE MADSEN

101

- Og kvinderne?

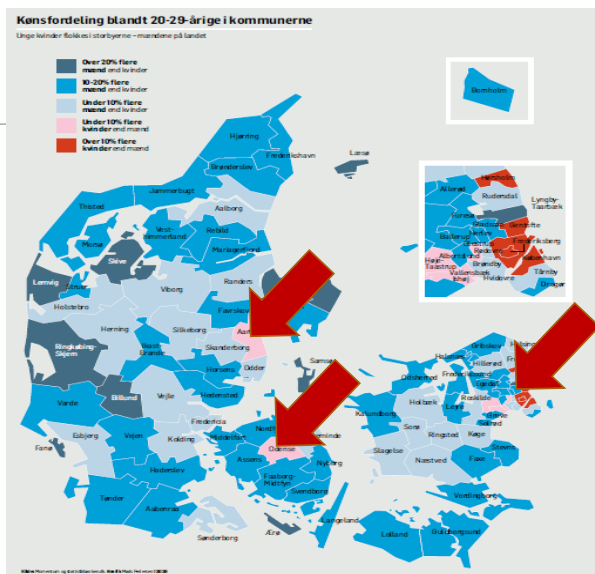


Total number of women per 100 men 15-64 years	
	> 106
	102 – 106
	98 – 102
	94 – 98
	90 – 94
	< 90

SVEND AAGE MADSEN

102

Det kønnede Danmarkskort

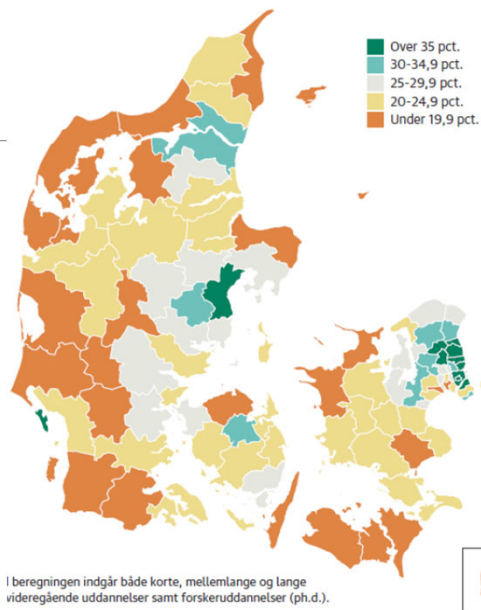


SVEND AAGE MADSEN

103

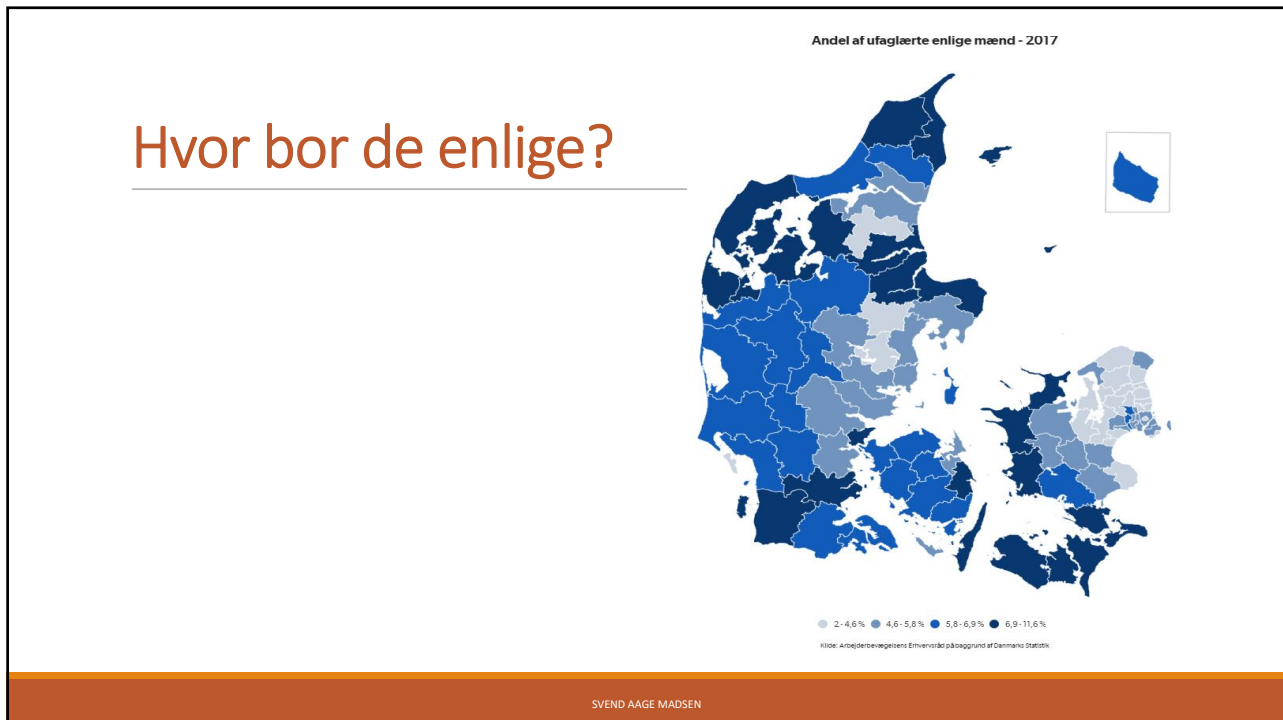
Uddannelser fordelt i landet

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

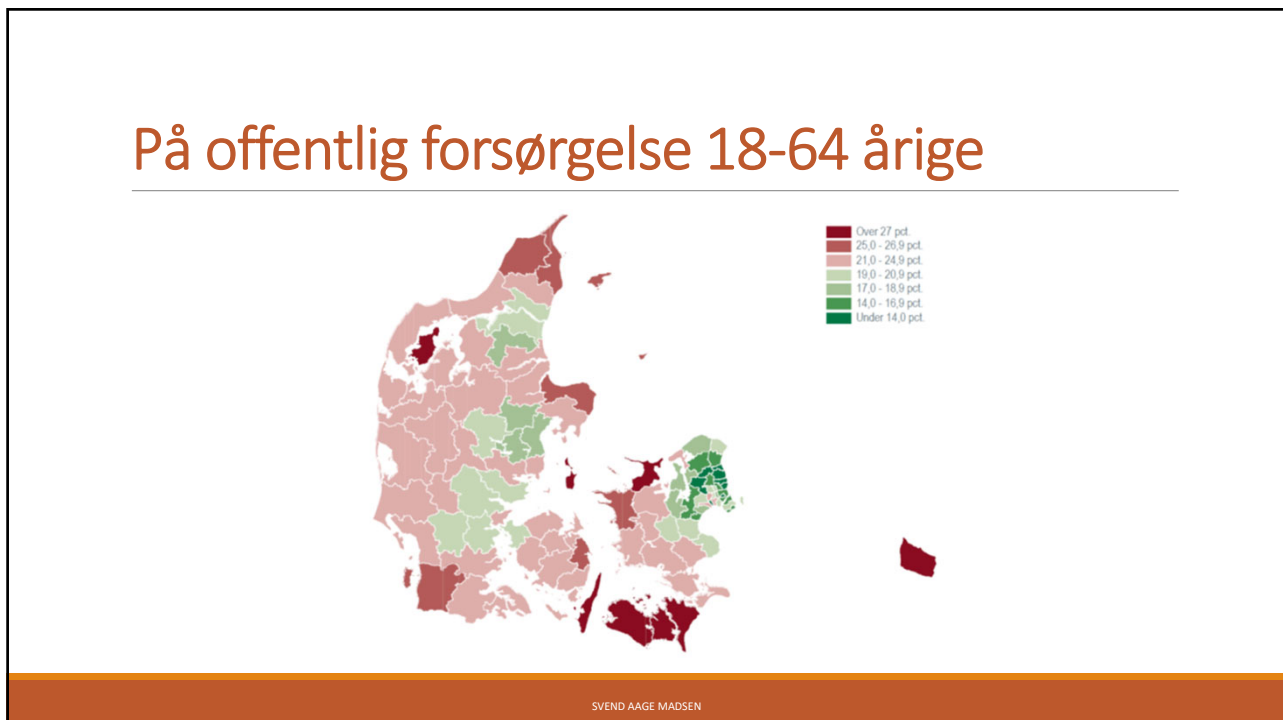


SVEND AAGE MADSEN

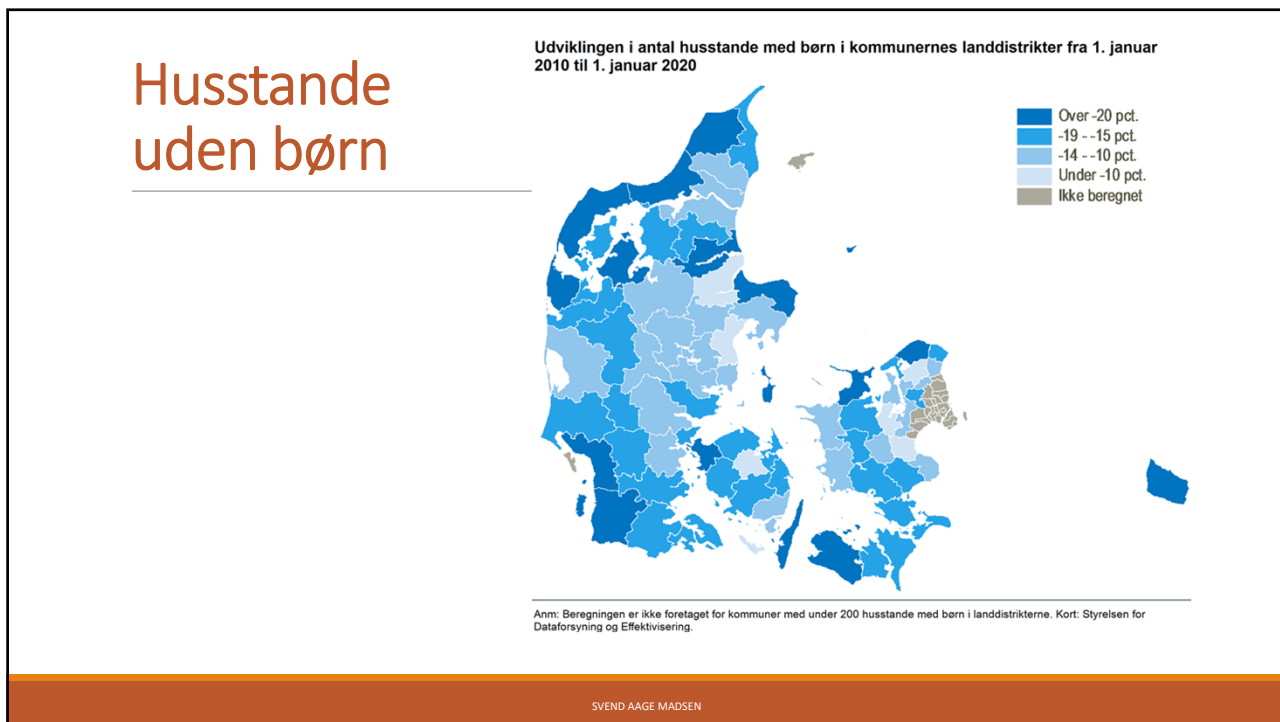
104



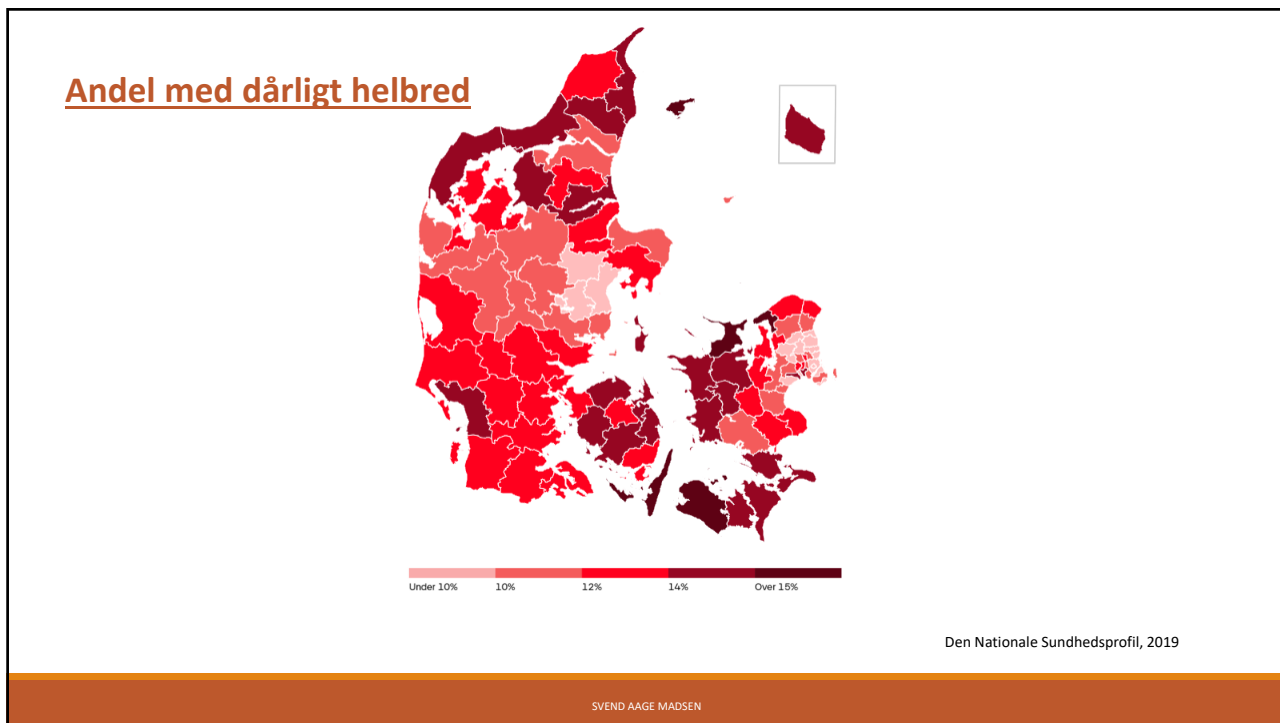
105



106

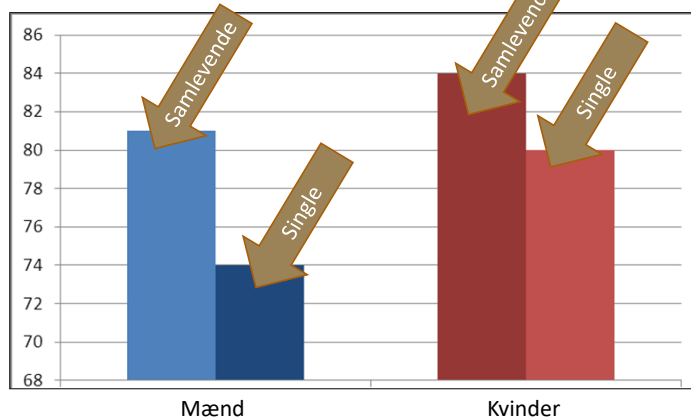


107



108

Når der ikke er nogen til at sende dem



SVEND AAGE MADSEN

109

Når der ikke er nogen at sende dem til



SVEND AAGE MADSEN

110

Samliv i forandring



SVEND AAGE MADSEN

111

Single eller par?

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

- **68 % mænd**
- **56 % kvinder**

SVEND AAGE MADSEN

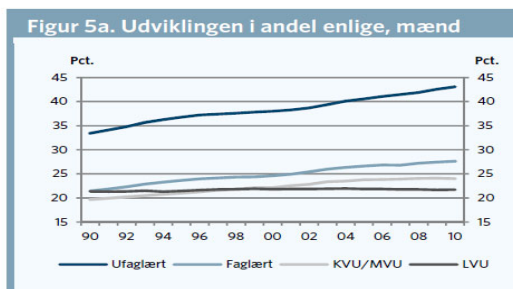
112

www.svendaagemadsen.com

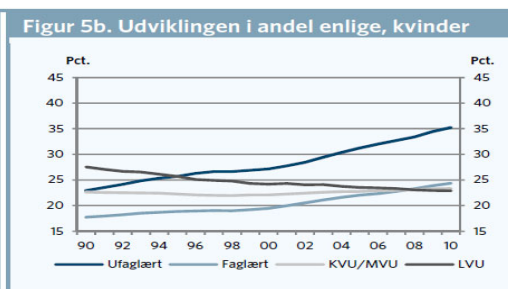
Tlf: 26212851 - E-mail: svaa@madsen.mail.dk

Enlige

45 pct. at ufaglærte mænd er single



Kilde: AE på baggrund af Danmarks Statistiks registre.



Kilde: AE på baggrund af Danmarks Statistiks registre.

SVEND AAGE MADSEN

113

Enlige ufaglærte mænd

45 %

af ufaglærte mænd lever i dag alene



AE

SVEND AAGE MADSEN

114

Mænd og nære relationer

MANGE MÆND ER UDEN NÆRE RELATIONER

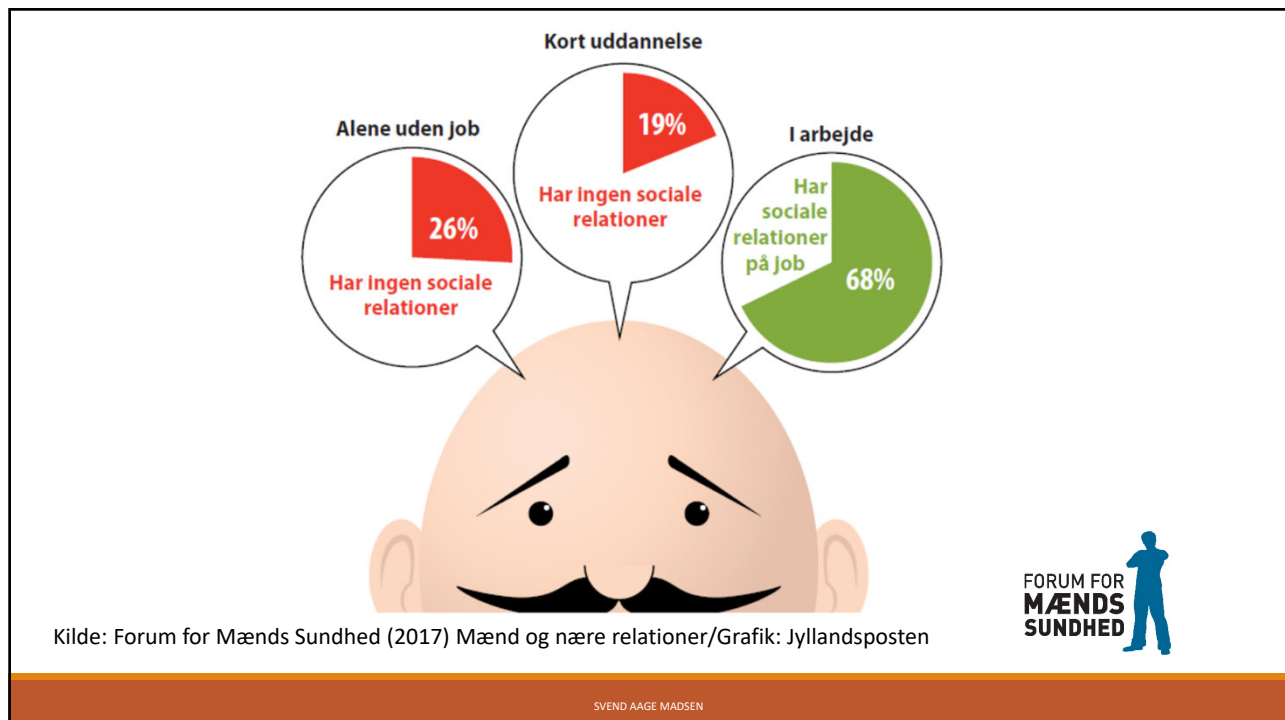


- For mænd er partneren deres vigtigste/eneste nære relation
- Men rigtig mange mænd har ingen partner
- Kortuddannede, arbejdsløse, single mænd og mænd med lav indkomst har sjældnere nære relationer til andre mennesker.

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

SVEND AAGE MADSEN

115



116

www.svendaagemadsen.com

Tlf: 26212851 - E-mail: svaa@madsen.mail.dk

Social isolation og sundhed

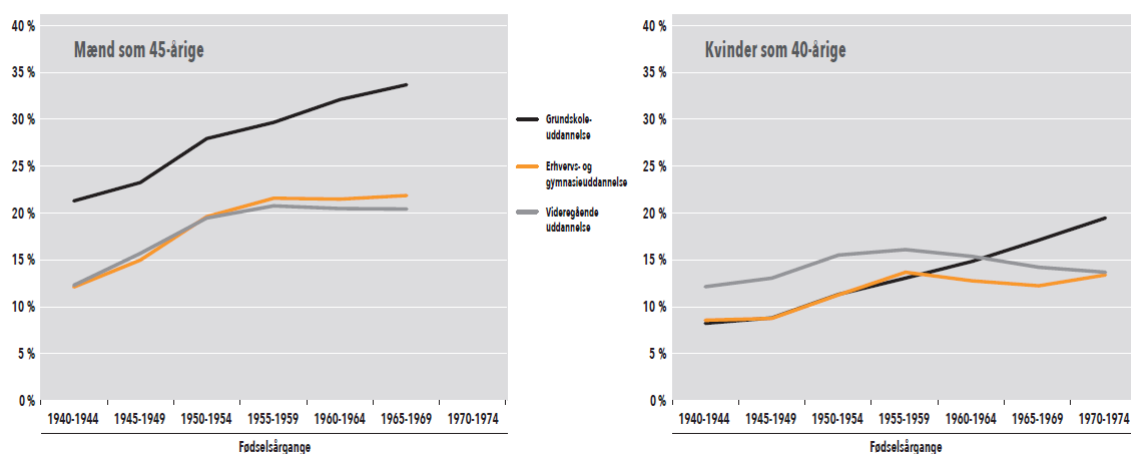
- Mennesker med gode sociale relationer har 50% større sandsynlighed for at overleve sammenlignet med isolerede mennesker.

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

SVEND AAGE MADSEN

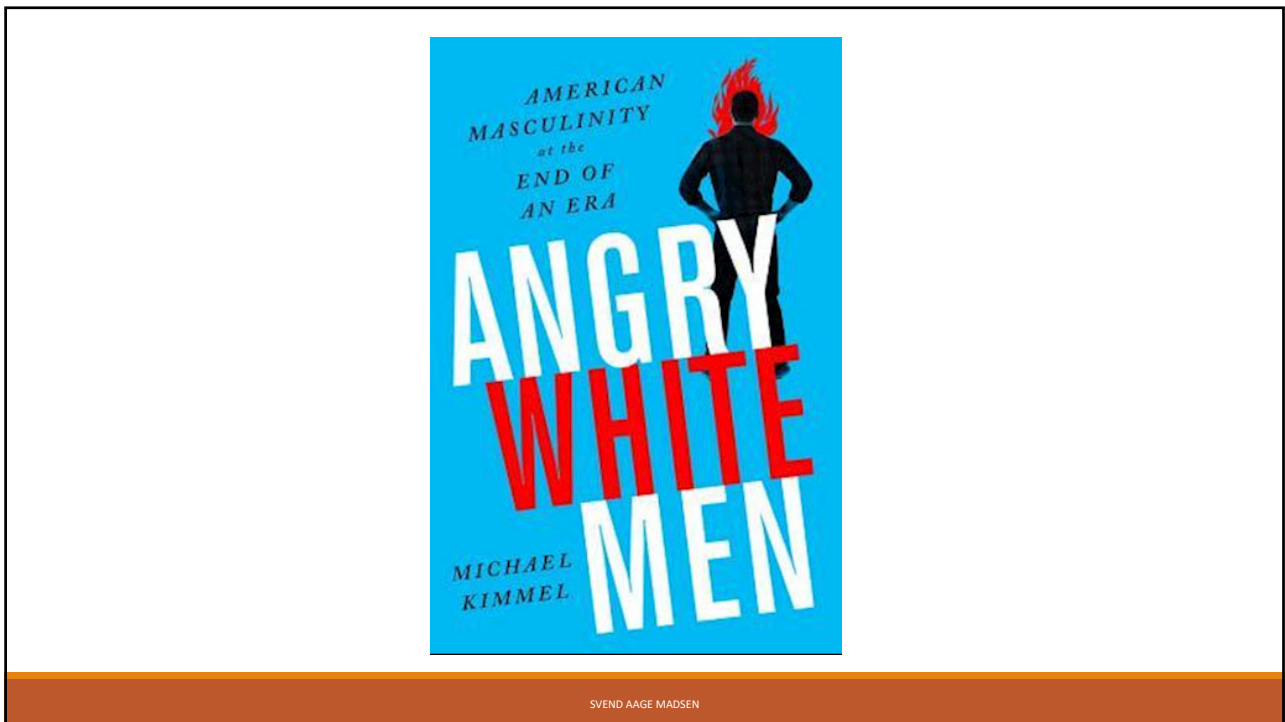
117

Andel barnløse i Danmark.



SVEND AAGE MADSEN

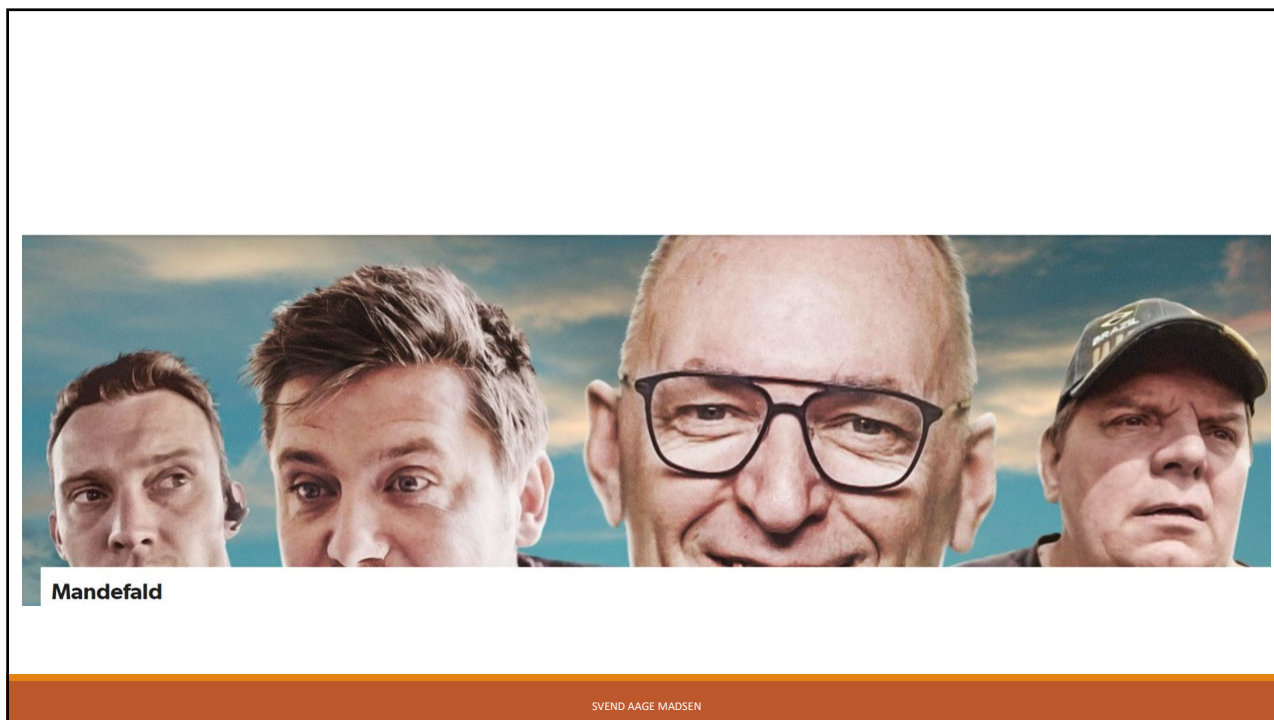
118



119



120



121

Hovedudsagn

Tre til fem gange så mange mænd begår selvmord

Mænds psykiske problemer er underbehandlede

Også mænd kan få fødselsdepressioner

Vær opmærksom på særlige symptomer, der ses hyppigere hos mænd

Mænd har svært ved at henvende sig til lægen med psykiske problemer

Vi er ikke så gode til at opdage mænds psykiske problemer

SVEND AAGE MADSEN

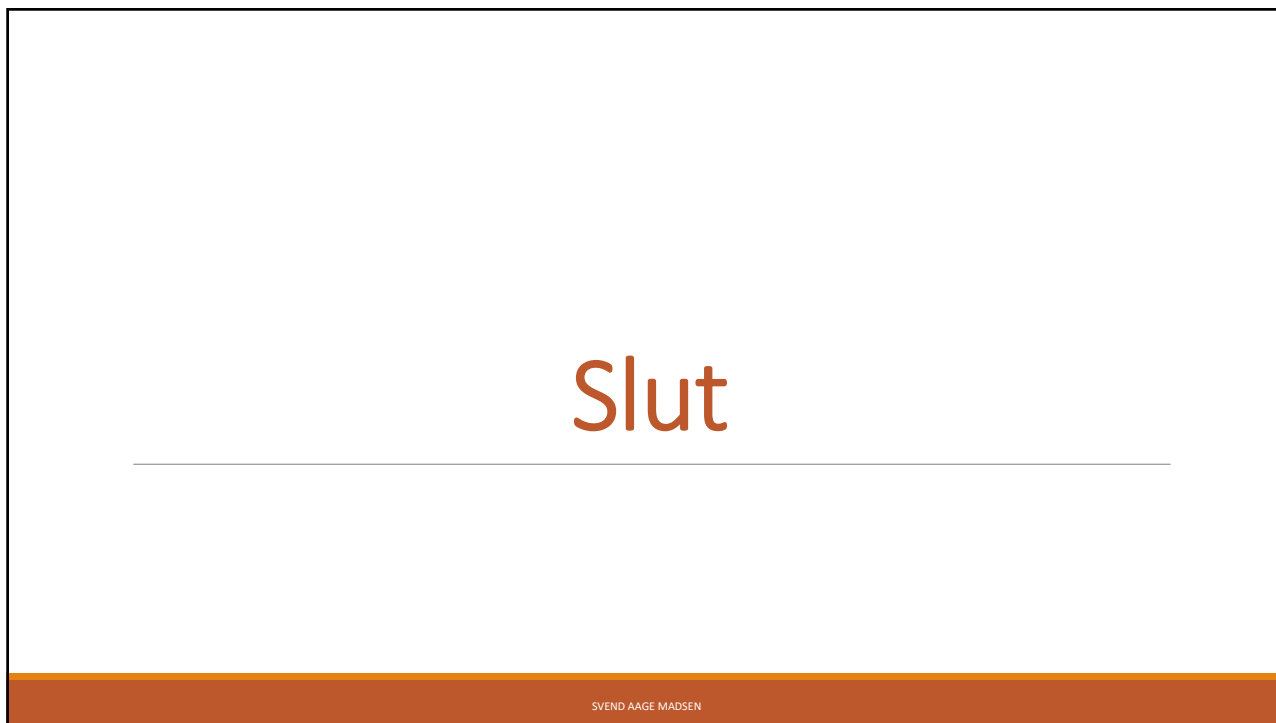
122

www.svendaagemadsen.com

Tlf: 26212851 - E-mail: svaa@madsen.mail.dk



123



124