Mænd og psykiske problemer

En interviewundersøgelse ved Forum for Mænds Sundhed blandt mænd, der ikke så tit bruger sundhedsvæsnet

Den psykiske udfordring for mænd

Den officielle opfattelse er, at kun halv så mange mænd som kvinder har en depression. Men det er blot tal for, hvem der har fået diagnosen og får hjælp – fx psykologhjælp eller er indlagt for depression. Meget tyder imidlertid på, at der stort set er lige så mange mænd som kvinder med psykiske problemer – herunder depression. Men mænds psykiske problemer bliver ikke-opdaget og mænd får derfor langt fra den hjælp de har behov for (1).

Det er der mange årsager til. En af dem er, at det kan være svært for mænd at finde ud af, at sådan som de har det, er et psykisk problem. Patrick sætter ord på netop denne udfordring i nedenstående citat:

> *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* (Patrick, mejerist, i 40'erne).

Denne interviewundersøgelse peger på, at mange mænd mangler et sprog, der kan benyttes i forbindelse med sundhed og i kommunikationen med sundhedsvæsenet. Det skyldes ikke mindst, at mændene ikke taler med hinanden om fysiske og psykiske problemer. Især når det gælder det psykiske, er mange mænd slet ikke vant til at sætte ord på den slags, endsige at tale med deres kammerater om det.

Søren beskriver denne problematik sådan:

> *Det er svært at snakke om. Det ved jeg med mig selv. Men efter jeg selv har været igennem det og har været ærlig om det, er der flere jeg har snakket med, der er kommet hen til mig. Så har vi fået en snak, de har været ude ved mig eller vi har gjort noget sammen, som egentlig har haft glæde af at snakke med mig, for lige pludselig havde de en at snakke med, som selv har prøvet det. For det er ikke nemt at sætte sig ind i, hvis man ikke har prøvet det. Så tænker man bare, "Det kan sgu da ikke passe. Du må bare gøre noget". Sådan er det meget. Og det er derfor, det er svært at snakke om* (Søren ufaglært arbejder i 40'erne).

Et eksempel på, at mænd kan have svært ved at sætte ord på, at de har udfordringer på det psykiske område ses, når det gælder mænds vurdering at deres relationer til andre mennesker. Når man spørger mænd og kvinder om, hvem der oplever at være *uønsket alene*, er der en overvægt blandt kvinderne. Men når man spørger, hvem der aldrig eller næsten *aldrig har nogen at tale med*, så er der dobbelt så mange mænd, der giver udtryk for det (2). Det vil sige, at

de registrerer situationen, men har svært ved at formulere, hvad der kan være et problem ved den. Det kan meget vel handle om, at man ikke taler med andre om det.

Taler ikke med kolleger eller kammerater om det

At trække sig og ikke dele det at have psykiske problemer med andre er markant gennemgående blandt mændene. Tobias har af flere omgange har haft nogle psykiske problemer. Han siger

> *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).

Hvor svært det er at tale om, udtrykker Martin fra en anden arbejdsplads sådan:

> *Nogen har det der lidt med, at "Hvis jeg skal til psykolog, så fejler jeg et eller andet", som man er lidt tabu om (Martin smed i 40'erne).*

Begge citater er også eksempler på, hvordan det bliver svært at søge hjælp til psykiske problemer på grund af omgivelsernes reaktioner – eller frygten for hvordan de kan være. Lennart, fra en tredje arbejdsplads, har svære psykiske problemer, men der er ikke nogen på hans arbejdsplads der kender til dem.

> *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. Man har ligesom sådan en maske på. 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. Og jeg vil da næsten vove at påstå, at jeg ikke er den eneste, der går rundt sådan* (Lennart, ufaglært arbejder i 40'erne).

Flere mænd som Lennart taler således ikke om deres problemer med kollegaer eller venner, hvilket kan skyldes, at det er uvant for dem at forholde sig til emnet, at mændene ikke ved, hvordan deres kollegaer og venner vil reagere, at de ikke har et udviklet sprog for dette osv.

I en undersøgelse om mænd og kvinders syn på psykiske problemer var der tre gange så mange mænd, der udtrykte, at de helst vil undgå at tale med en ven eller kollega om vedkommendes psykiske problemer. Flere mænd tænker, at det vil være ydmygende for hans ven eller kollega at tale om dennes psykiske problemer. Og flere mænd end kvinder finder det svært at finde en måde at tale om et sådant problem på, med deres ven (3).

Samme undersøgelse bekræfter også det, vi hører fra mændene her, nemlig at langt færre mænd end kvinder, der har psykiske problemer, fortæller om det til venner og kolleger.

Men flere af mændene giver udtryk for, at de ønsker at få det at have psykiske problemer afmystificeret, så de også lettere kan tale med andre om problemerne samt at kunne hjælpe

venner og kollegaer. Det fremgår af flere af mændenes udtalelser, at det dog er svært, hvilket Morten beskriver således.

> *Nej, jeg synes ikke, man kan fortælle om sådan nogle ting til alle. Der er en stor uvidenhed hos almindelige mennesker om psykiske problemer. For hvis man fortæller noget, tænker de, "Argh, han er en psykopat. Ham skal vi lige holde os fra". Det kan godt være, at de har den der holdning til det* (Morten arbejdsløs i 40'erne).

Morten fortæller, hvordan man er nervøs for at blive stigmatiseret, hvis man fortæller om sine psykiske problemer.

Svært at tale med chefen

De udfordringer mænd oplever i forhold til at have og tale om psykiske problemer, kan også give store problemer på arbejdspladsen, som både Tobias og Lennart beskriver i ovenstående. Tobias fortæller videre, at han ikke har søgt hjælp igennem hans arbejdes sundhedsforsikring på grund af, at det er så svært at håndtere:

> *…men det har jeg ikke undersøgt, og det har jeg ikke fordi jeg tænker bare, så skal jeg ind og sige til min chef, at jeg har noget psykisk ting liggende som jeg godt kunne tænke mig at få bearbejdet, og det er et tabu, så det ligger stadig lidt og lurer det her med, at det er et tabu at gå til psykolog" (Tobias, smed i 40'erne).*

Tobias afholder sig således fra at søge hjælp, fordi han for at få denne hjælp er nødt til at informere hans chef om hans problemer. Lennart fortæller ligeledes, at han ville ønske, at han kunne tale med sin chef om hans problemer, således, at hans arbejde kunne tilpasses hans tilstand.

> *Men jeg ville ønske, at jeg en eller anden dag kunne gå ind og sige til min chef, at det er sådan her, landet ligger. Men det er jo ikke nemt. Hvis jeg nu bare skulle komme herned hver dag fra 8-11, jamen det ville jeg altid kunne overskue. Så ville de også bedre kunne forstå, hvis jeg ringede herned en eller anden dag og sagde, "I dag kan jeg sgu bare ikke". I stedet for at jeg ringer og siger, jeg har ondt i min fod eller ryggen eller et eller andet* (Lennart ufaglært arbejder i 40'erne).

Kan man gå til lægen med sine psykiske problemer?

Mænd går ca. 30 pct. mindre til den praktiserende læge end kvinder (4). Når de endelig går til lægen, er de ofte pressede til det af andre – eller deres tilstand er så alvorlig, at der ikke er nogen vej udenom. Årsagerne hertil er flere, som vist i undersøgelsen 'Manden og Lægen' (5). Det handler om kommunikation, viden, manglende passende tilbud, usikkerhed i forhold til selve sundhedsvæsenet samt forskellige forestillinger om det at være mand og søge hjælp.

Når det gælder psykiske problemer er den praktiserende læge ofte også vejen til at få hjælp – både hos psykologer og i psykiatrien. Men mændene fortæller i vores undersøgelse, at nok er

det svært at søge læge, når det gælder fysiske problemer. Men endnu sværere er det, når det drejer sig om psykiske problemer.

Mange mænd kommer ligesom Lennart til at stå meget alene med deres psykiske problemer, og mange ved ikke, hvor de skal vende sig hen for at få hjælp. Det fremgår af undersøgelsen, at mange mænd ikke ser lægen som nogen naturlig løsning eller hjælp til psykiske problemer. Hvis mænd søger læge i forbindelse med psykiske problemer, melder problemet vedrørende den sproglige barriere sig. Flere mænd beskriver således, hvordan det kan være udfordrende at nå ind til at tale om psykiske problemer.

> *Og min læge har jeg sgu også et meget afslappet forhold til, ham kan jeg snakke med om, og sygdom også. Men jeg synes ikke han er så god til at lytte, altså jeg gav ham et hint, da jeg var til almindelig lægeundersøgelse i februar, om at jeg måske ikke havde det så godt men den fangede han ikke rigtig og så gjorde jeg ikke så meget ud af det* (Tue ufaglært/arbejdsløs i 50'erne).

Tue er et eksempel på en mand, der ikke finder det udfordrende at søge læge. Han bliver jævnligt tjekket for diverse fysiske problemer hos sin egen læge. Men på trods af sit "afslappede" forhold til sin læge, lykkedes det ikke Tue at få hjælp til at sine psykiske problemer.

En barriere for at lægen og andre opdager, at manden over for dem kan have psykiske problemer kan være, at mænd og kvinder kan have forskellige måder at reagere på psykisk, hvilket også kan vise sig som forskellige symptomer på psykiske problemer. De særlige symptomer, man hyppigere (men ikke kun) ser hos mænd, kan være vredesudbrud, udadreagerende adfærd, risikoadfærd og socialt grænseoverskridende adfærd, herunder misbrug (6). Sådanne tilstande identificeres ofte ikke som depression eller psykisk lidelse. Følgen er, at lidelsen ikke opdages godt nok hos mænd, og at mænd derfor ikke får den behandling, de har brug for.

Mænd kan også hyppigere have såkaldte 'tilbagetrækningsreaktioner', som består i at manden med depression ofte trækker sig fra sine nærmeste, fx via overengagement i arbejdet, og ved at have vedholdende forestillinger om, at han vil få det bedre, hvis han blot kan blive fri for at være sammen med andre (7).

Dertil kommer, at mænd kun registreres og behandles halvt så ofte for depression som kvinder. Til gengæld diagnosticeres de dobbelt så hyppigt for misbrug. Det ser ud til, at mænd oftere bliver fundet og diagnosticeret og i sidste ende behandlet for noget, de gør, snarere end hvordan de har det (8).

Mændene kan selv være i tvivl om, hvornår det er legitimt at søge læge, samt hvad man skal mærke efter, når det drejer sig om psykiske problemer:

> *Hvis man ikke kan gå, er det et signal om, at man skal have en læge til at kigge på den. Men med hensyn til psykiske problemer, der har man ikke rigtig en vejledning for, hvornår man skal gå til lægen og hvornår man ikke skal gå til lægen. … Så jeg kan godt forstå, hvis man undgår at tage til lægen. Det er ikke fordi, man er bange, men fordi man ikke ved, hvad man skal sige til lægen. Er der en rigtig måde? For nogle gange siger de, at man kommer der, fordi man gerne vil spilde deres tid eller vil være hjemmeliggende i*

> *30 dage. Så får man det negative svar. Det har jeg hørt fra andre. ... Men hvis man fik den her vejledning, "Hvis du har de her symptomer, så skal du gå til lægen. Hvis du ikke har de her symptomer, så skal du ikke gå til lægen". Den her information, den mangler* (Morten arbejdsløs i 40'erne).

Morten efterspørger i ovenstående citat helt konkrete retningslinjer for, hvornår man skal og hvornår man ikke skal søge læge, hvilket igen understreger mændenes usikkerhed i forhold til at søge læge og blive afvist.

Bo oplever det særligt frustrerende at være tilknyttet et lægehus, hvor man ikke er sikker på at få den samme læge hver gang.

> *B: … 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.*
> *J: Og du må ikke komme med to problemer samtidig.*
> *B: Nej, det må man vel ikke. Hvad gør man så? Så er man et helt liv om at finde ud af, hvad fanden der er galt. Det går jo ikke"* (Mænd fra Mænds Mødested Stevns).

For Bo var det vigtigste hans psykiske problemer. Dem nåede de dog aldrig til og Bo har sidenhen selv opsøgt en psykiater. Både Bo og Tue skal som flere andre mænd i undersøgelsen, bruge tid til at tale sig frem til de psykiske problemer. Mange oplever dog, at det kan være svært at tale med lægen, som også Hans fortæller i nedenstående citat.

> *Det tror jeg ikke, han kan. Når man går derover (til lægen), så skynder man sig og har ikke tid. "Værsgo. Tag det her papir og gå på apoteket". Ikke andet. Så det tror jeg ikke, han kan (lægen). Jeg har ellers meget brug for en, jeg kunne snakke med, om alt det der* (Hans ufaglært/arbejdsløs i 40'erne).

Hans kæmper med, hvad der synes at være svære psykiske problemer og giver tydeligt udtryk for, at han har brug for hjælp, men at han, på baggrund af sine erfaringer, ikke tror, at lægen kan hjælpe ham.

Den tilgang synes bekræftet af en undersøgelse af lægers opdagelse af depressioner hos deres patienter (8). På spørgsmålet: Var den sidste patient du gav diagnosen depression en mand eller kvinde, svarer 68 pct. en kvinde – kun 5 pct. svarer en mand. Samtidig mener 63 pct. lægerne også, at det er lettere for en kvinde at tale med sin læge om depression, mens kun 5 pct. mener det er lettere for en mand. Ligesom 90 pct. mener, at det varer for længe inden mænd med depressioner søger rådgivning hos lægen. Langt over halvdelen af alle lægerne i undersøgelsen tænker, at det er lettest for en kvinde at tale med en læge – kun 2 pct. mener det er lettere for en mand.

Konsekvenser

Mænd får langt fra behandlet deres psykiske problemer i tilstrækkelig grad. Tre gange så mange kvinder som mænd får psykologhjælp henvist fra deres læge. En af følgerne er, at mænd begår selvmord tre til fem gange så hyppigt som kvinder. Der er flere årsager til selvmord, men der er også en nær sammenhæng mellem psykiske lidelser og især depression.

Men når dobbelt så mange kvinder siges at have depression, men tre gange så mange mænd begår selvmord, skal det forstås sådan, at netop fordi mænds psykiske problemer ikke opdages godt nok og tidligt nok, begår flere mænd selvmord (8).

Det er her vigtigt at være særligt opmærksom på ældre mænd. For mænd over 75 begår selvmord 3,5 gange så hyppigt som kvinder, mens mænd over 80 år gør det 4 gange så hyppigt og mænd over 85 over 5 gange så hyppigt (8).

En anden konsekvens af manglende opdagelse af mænds psykiske problemer er, at mænd med psykiske lidelser lever 20 år kortere end mænd generelt – mens kvinder med psykiske lidelser lever 10 år kortere end kvinder generelt.

Resumé

Mændene i undersøgelsen oplever særlige udfordringer ved at søge læge til psykiske problemer. Mange mænd mangler et sprog for at tale om deres psykiske tilstand – og de mangler nogle at tale med i deres hverdag. Det er ikke et emne, der er let at tale om for mænd.

Flere af mændene fortæller, at de ikke ved, hvor eller hvornår de skal henvende sig for at få hjælp til psykiske problemer. Flere ser ikke lægen som en naturlig mulighed i forhold til at få hjælp. Flere fortæller, at de har forsøgt, men oplever, at de ikke formår at forklare deres problemer. Mens de heller ikke oplever, at de bliver hjulpet til at få fortalt om dem. Der er således behov for at kommunikere langt klarere ud til mænd om, hvordan psykiske problemer viser sig, hvad de skal mærke efter, hvad de kan gøre, og hvor de kan få hjælp. Der er ikke mindst behov for at arbejde for, at det kan blive legitimt for mænd at tale indbyrdes om deres mentale tilstand.

Mændenes problemer med at have et sprog for psykiske problemer sammenlagt med tilbageholdenheden fra at søge læge, pga. bekymringer om at fremstå pylrede og at benytte sundhedsvæsenet når det ikke var nødvendigt, bevirker, at mændene ikke er tilbøjelige til at søge læge for psykiske problemer.

Når mændene endelig søger læge for psykiske problemer, er det vigtigt, at lægen har kendskab til de særlige måder mænd kan kommunikere om den slags problemer på, og til de særlige måder mænds psykiske problemer kan vise sig på. Og det er ikke mindst vigtigt, at lægen er klædt på til at komme i en dialog med manden og at udrede og støtte manden således, at der skabes et rum for at kunne tale om psykiske problemer, også selvom manden starter med at tale om fysiske problem.

Referencer

(1) Madsen, S.Aa. (2013) Mænds skjulte depressioner. *Månedsskrift for Almen Praksis, 91, 6,* 537-45.
(2) Statens Institut for Folkesundhed (2014) *Sundhed og trivsel i et kønsperspektiv.*
(3) ”Sundhedsstyrelsen/ Én af os (V.2)” Epinion, (2011); ”Stigma og psykiske lidelser”, SFI, Trygfonden, dsi, Danske Regioner (2010)
(4) Juel, K. & Christensen, K. (2008) *Are men seeking medical advice too late? Contacts to general practitioners and hospital admissions in Denmark 2005*. J Public Health 2008; 30:111-113

(5) Forum for Mænds Sundhed (2016) *Manden og Lægen*.
(6) Zierau F., Bille A., Rutz W. & Bech, P. (2002) The Gotland Male Depression Scale: a validity study in patients with alcohol use disorder. *Nord J Psychiatry. 56(4):* 265-71; Winkler D, Pjrek E. & Kasper S. (2006) Gender-specific symptoms of depression and anger attacks. Journal of men's health and gender Vol. 3 (1): 19-24.
(7) Pollack, W. (2005): "Masked Men": New Psychoanalytically Oriented Treatment Models for Adult and Young Adult Men. I: Good, G. & Brooks, G. (Eds.). *The New Handbook of Psychotherapy and Counseling with Men*. San Francisco: Wiley; Cochran, S. & Rabinowitz, F. (2000): Men and depression: Clinical and empirical perspectives. San Diego, California: Academic Press.
(8) Madsen, S.Aa. (2013) Mænds skjulte depressioner. *Månedsskrift for Almen Praksis, 91, 6,* 537-45.
(8) You Gov (2013 *Mapping male health among GPs.*

Om undersøgelsen:

Undersøgelsen omfatter enkeltinterview og fokusgruppeinterview med 50 mænd fra fem virksomheder (Vestas, Arla, Alfa Laval, City Renovation og Stiholt), to jobcentre i København, et boligsocialt kvarter i Århus og Mænds Mødesteder i Stevns og Århus; samt feltarbejde på fire af virksomhederne. Interview, feltarbejde og undersøgelsesdesign ved forskningsmedarbejder ved Forum for mænds Sundhed, Ilja Sabaj-Kjær. Rapporten er udarbejdet af Ilja Sabaj-Kjær og Svend Aage Madsen, formand for Forum for Mænds Sundhed.

Den foreliggende undersøgelse udgør et delresultat af en undersøgelse under Forum for Mænds Sundhed af mænds forhold til sundhed, sygdom og sundhedsvæsnet. Undersøgelsen udføres som led projekt "Er du klar over det, mand" under Forum for Mænds Sundhed. Læs mere på: www.sundmand.dk

For yderligere information om undersøgelsen, kontakt:
Forskningsmedarbejder i Forum for Mænds Sundhed, Ilja Sabaj-Kjær: 61242787
Formand for Forum for Mænds Sundhed, chefpsykolog Svend Aage Madsen: 26212851

Med venlig hilsen

Svend Aage Madsen
Formand for
Forum for Mænds Sundhed