

FORUM FOR  
**MÆNDS**  
**SUNDHED**



# Mænd, fællesskaber og trivsel

En undersøgelse ved  
Forum for Mænds Sundhed



## **'Manden, fællesskaber og trivsel' af Forum for Mænds Sundhed 2016**

ISBN nr. 978-87-91945-19-9

Den foreliggende undersøgelse er udført af Forum for Mænds Sundhed i 2015-16. Den udgør et delresultat af en større undersøgelse af mænds forhold til sundhed, sygdom og sundhedsvæsenet. Undersøgelsen udføres som led i projekt "Er du klar over det, mand" under Forum for Mænds Sundhed. Læs mere på:

**[www.sundmand.dk](http://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

Flere eksemplarer kan rekvireres hos Forum for Mænds Sundhed: [Mie@sundmand.dk](mailto:Mie@sundmand.dk)

### **Forum for Mænds Sundhed**

v. Svend Aage Madsen, formand,  
[svendaage@madsen.mail.dk](mailto:svendaage@madsen.mail.dk)  
Blegdamsvej 9, 9512, 2100 København Ø

## Mænd, fællesskaber og trivsel



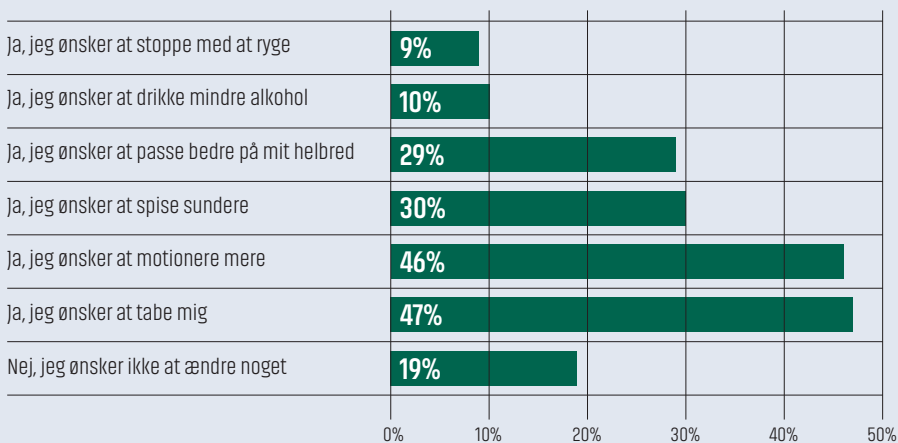
En undersøgelse ved Forum for Mænds Sundhed med panelspørgsmål til en repræsentativ gruppe på over 1000 mænd og dybtgående interview med mænd, der ikke så tit bruger sundhedsvæsnat.

### Mange mænd ønsker at gøre noget ved deres helbred

Mange mænd taler ikke med venner og kollegaer om sundhed og trivsel (1). Men mange mænd ønsker faktisk at passe bedre på deres helbred.

Næsten halvdelen af mændene i undersøgelsen ønsker at tabe sig og motionere mere, og næsten en tredjedel ønsker at spise sundere. Kun 19 pct. ønsker ikke at ændre noget ved deres helbred eller sundhed – måske fordi der ikke er behov for det.

#### Ønsker du at ændre noget ved dit helbred/din sundhed?

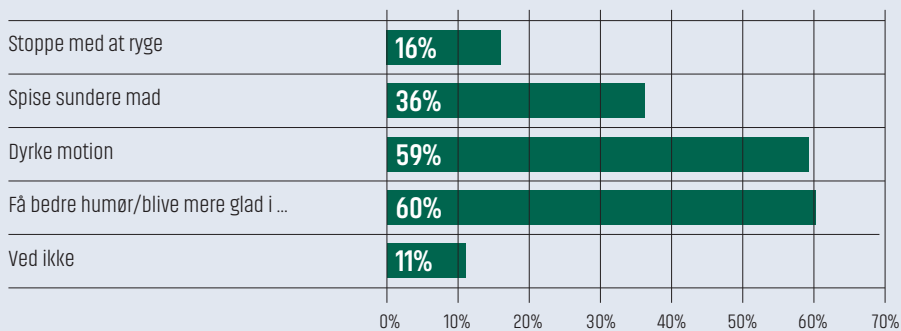


## Sundhed sammen med andre

Når vi spørger mændene, foretrækker mange at gøre ting for helbred og sundhed i fællesskab med andre. Ca. 60 pct. af mændene synes, at det er lettere at dyrke motion sammen med andre, og over en tredjedel (36 pct.) svarer,

at de synes det er lettere at spise sundere i fællesskab med andre. At mændene udtrykker et ønske om at gøre ting i fællesskab med andre understreges ved, at hele 60 pct. svarer, at de synes det er lettere at få bedre humør eller at blive mere glad i hverdagen, hvis man er sammen med andre.

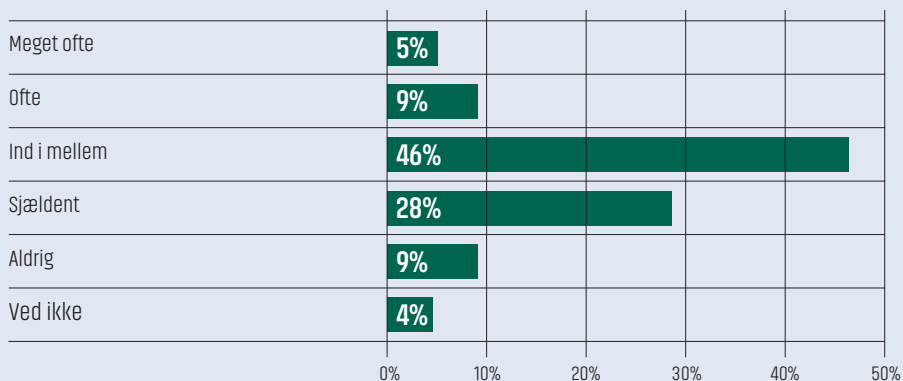
### Hvilke af følgende ting synes/tror du, er sjovere/lettere at gøre sammen med andre?



Over en femtedel (22 pct.) svarer, at de aldrig eller kun sjældent deltager i fritidsaktiviteter sammen med andre, mens en tredjedel (34

pct.) kun indimellem gør det. Det er 43 pct. af mændene, der svarer, at de ofte eller meget ofte deltager i fritidsaktiviteter sammen med andre.

### Arbejdssøgende: Hvor ofte deltager du i fritidsaktiviteter sammen med andre?



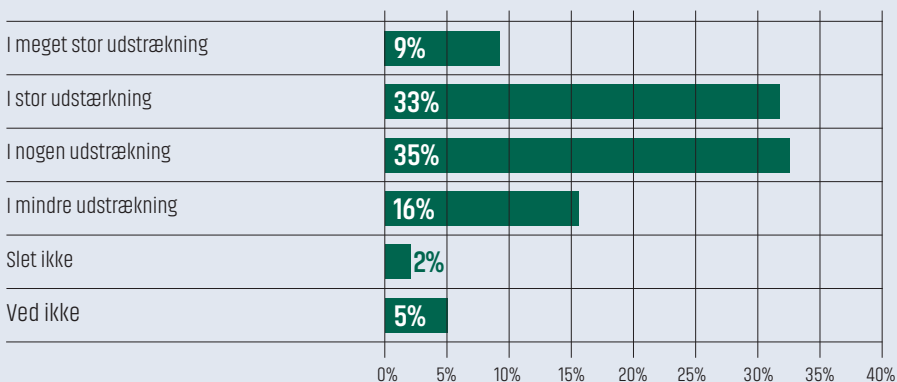
Som det ses er det blandt arbejdssøgende mænd hele 83 pct., der svarer, at de aldrig, sjældent eller kun ind imellem deltager i fritidsaktiviteter sammen med andre. Kun 14 pct. svarer, at de ofte eller meget ofte deltager i fritidsaktiviteter.

Mange mænd vil gerne gøre noget for deres helbred og finder det lettere at gøre det i fællesskab med andre. Men mange deltager kun sjældent i sådanne aktiviteter. Og svarene

i vores undersøgelse viser, at 37 pct. slet ikke, i mindre udstrækning eller kun i nogen udstrækning, er sammen med andre i det omfang de ønsker det.

Når det gælder arbejdssøgende mænd, er det over halvdelen (53 pct.), som svarer, at de slet ikke, i mindre udstrækning eller kun i nogen udstrækning, er sammen med andre i det omfang de ønsker det.

### Arbejdssøgende: I hvilken udstrækning har du mulighed for at være sammen med andre i det omfang, du selv ønsker?



Det tyder på, at mange mænd ønsker at være mere sammen med andre mennesker, end de er, og at mænd uden for arbejdsmarkedet i markant mindre grad får opfyldt ønsker om socialt samvær.

Arbejdspladsen som fællesskab er afgørende for mange mænds sociale liv. Det ses også af, at halvdelen af mændene (49 pct.) svarer, at de indgår i sociale fællesskaber på deres

arbejdsplads. Det skal understreges, at 61 pct. mænd nævner kernefamilien og 58 pct. nævner venner som fællesskaber, de hører til.

Blandt mænd, som er uden for arbejdsmarkedet, og som ikke er i parforhold, er det kun 70 pct. der oplever, at de i det daglige er med i sociale fællesskaber. Mens det er 94 pct. af de mænd der er i arbejde og i et parforhold er der oplever det.

Arbejdspladsen spiller en vigtig rolle for mændenes sociale liv. Derfor er det oplagt at formode, at arbejdspladsen også kan være en arena for sundhedstilbud og -information.

## Arbejdspladsen og fællesskaber

I interviewene med mændene ser flere arbejdspladsen som det bedste udgangspunkt for at videregive viden til og samle mænd. Bent fortæller, at han godt kunne bruge hjælp til at leve sundere.

*B: Kost synes jeg er meget vigtig. Jeg tror, det hænger meget sammen. Hvis du får en god kost, får du også mere energi. Hvis du får en dårlig kost, så rører du dig heller ikke. Så måske nogle aftenskoletilbud, du kan gå til. Måske gennem arbejdet også.*

...

*I: Ville det have en betydning at gøre det sammen med andre?*

*B: Ja, det tror jeg. Det hjælper at være sammen med andre. Hvis du er helt alene om det, er det svært.*

*I: Gør det nogen forskel, om det kun er mænd man gør det sammen med eller må det gerne være blandede køn?*

*B: Det kunne være meget sjovt sammen med mænd også. Mandegrupper. (Bent mejeriarbejder i 60'erne)*

Flere mænd ser ligesom Bent arbejdspladsen som et godt udgangspunkt for aktiviteter om kost og motion. Det gives flere argumenter for, hvorfor arbejdspladsen er et godt udgangspunkt for aktiviteter. For det første er mændene

allerede samlede. Endvidere er der på mange arbejdspladser allerede et fællesskab, som kan benyttes som udgangspunkt. Flere mænd fortæller, at de er blevet opfordret af deres læge til at dyrke motion med venner. Dette er dog ikke så lige til, hvis man enten ikke har venner, ikke er vant til at lave den slags aktiviteter med sine venner, eller hvis man har skiftende arbejdstider. Skiftende arbejdstider er en tredje årsag til, at især arbejdspladser med skiftehold er oplagte til aktiviteter om sundhed og helbred.

## Fællesskab og motion på arbejdspladsen

Flere mænd taler om, hvordan motion kan være med til at skabe sammenhold på en arbejdsplads, samt hvordan det sammenhold kan være med til at motivere folk til at motionere. Flere mænd så gerne, at deres arbejdsplads støttede sundhedstiltag. Søren fortæller, at sammenholdet og motionsglæden kan smitte:

*Så holder man hinanden op. Og det er sjovt. Og nu glæder vi os, og det er den aften, vi skal ind at dyste inde i Aalborg. Så begynder man at træne lidt til det og hjælpe hinanden, og synes, at man bare har haft en pisse fed aften. Så er der måske tre stykker af dem, der tænker, "Hold kæft det var godt nok rigtig sjovt at cykle eller løbe." Det skal jeg godt nok til at gøre noget mere i". Så lige pludselig får du nogen med, som fortæller videre til de andre kollegaer, at det er fandeme sjovt. (Søren, mejeriarbejder i 40'erne)*

Søren er selv begyndt at cykle meget og har ligeledes omlagt sin kost. Han fortæller, hvordan han giver det videre til sine kollegaer:

*Nogen af de ting har hjulpet... Nu ham Kristoffer, som har købt en cykel og er begyndt at cykle lidt, siger, "Hold kæft det er dejligt". Det er jeg da også glad for, han er. ... jeg har et ønske om, at man kunne begynde at lave nogle hold herude. ... Så kan det godt være, du fanger bare tre ud af ti, der begynder at gøre noget for dem selv. Og kan man gøre det igen og igen. Det kunne jeg godt tænke mig, at virksomheden valgte at bruge penge på. I stedet for bare at give hotdogs derinde hver anden fredag næsten. (Søren, mejeriarbejder i 40'erne)*

Arbejdspladsen kan således være et oplagt udgangspunkt for sundhedsaktiviteter, da man her kan ramme og motivere mænd.

## Fællesskab forpligter

Det fællesskab som opstår med motionstiltagende kan også vise sig at være en stor ressource med hensyn til at motivere og fastholde mændene. Torben fortæller i det følgende, hvorledes forskellige motionstilbud er blevet modtaget på arbejdspladsen.

*T: Ja lige præcis cirkeltræning. Det fik vi som en prøve i et år. Det motiverede mig og det motiverede mange af mine kollegaer, at vi tog sammen af sted, og at det tog ganske kort tid ... vi cykler stadigvæk. Nu cykler vi også i Metal regi, hvor jeg står for det. En gang hver*

*fjortende dag i skoven, og det går rigtig godt. Vi har stadig stor tilslutning, også fra andre værksteder.*

*I: Men hvad er det så der kan få dig op på cyklen?*

*T: Jamen det er det der fællesskab, det er det at jeg ved, at der står nogle og venter. Jeg kommer ikke afsted alene, jo jeg cykler på arbejde, det er noget jeg har sagt til mig selv, at jeg vil cykle på arbejde. (Torben, mekaniker i 40'erne)*

En af gevinsterne ved at dyrke motion sammen med andre er, at fællesskabet forpligter. Og som flere nævner, står mændene ikke tilbage for at minde hinanden om deres forpligtelser.

Fleere af de mænd der dyrker motion sammen holder øje med hinanden, og er derved med til at holde hinanden til ilden. I følgende uddrag taler to smede om de motionstilbud, der er oprettet på deres arbejdsplads.

*T: Ja, jeg går til boksnings. Det er super træning. Virkelig godt.*

*H: Jeg sprang godt nok lige over i går, men.*

*T: Du tager selvfølgelig også lige dine fraværsambøjninger næste gang. (Tobias 40 år, Hans 51 år, smede)*

Der er ofte en kammeratlig, drillende tone omkring det at dyrke motion og at være sunde sammen. Der kommer flere kommentarer om, hvem der spiser for meget og hvem der er blevet tykke. Og som det fremgår af ovenstående citat, er der kontant afregning, hvis man dropper en træning. Det fællesskab kan ses som et udtryk for, hvordan mændene støtter og motiverer hinanden.

Udover det fysiske fællesskab om motion, hvor mændene dyrker sport sammen, kan mændene også følge med hinanden i virtuelle fællesskaber. Flere mænd taler positivt om forskellige apps i forbindelse med sundhed og motion, hvor app'en og kammeraternes motion bruges som en motivation for egen motion, samt hvordan de holder hinanden i ørerne.

For nogle mænd er indbyrdes konkurrence også en motivationsfaktor, som Jimmy her fortæller:

*... der er altid sådan en der bipper, for nu har jeg siddet stille i 42 minutter, så den begynder at fortælle mig, at nu skal jeg til at bevæge mig. Men når du kobler den på nettet, så har mine søskende noget lignende og så kan man konkurrere med dem. Så du kan faktisk gøre det til en konkurrence. Jeg tror mange gange, at hvis man skal have noget ud af det, så skal man gøre det til en konkurrence, for at tiltrække de fleste mænd. At der ligesom er et konkurrenceelement i det. (Jimmy mejerist i 40'erne)*

Flere af mændene taler om, at konkurrencer kan være motiverende for dem. Torben, som tidligere har fortalt at han organiserer mountainbike-ture, fortæller videre, at konkurrencer kan være en god motivationsfaktor. Han har således tidligere arrangeret mountainbike-løb med stor succes.

## Fællesskaber eller isolation udenfor arbejdsmarkedet

Mange mænd som ikke er på arbejdsmarkedet, enten på grund af arbejdsløshed eller pension

efterspørger i høj grad også fællesskaber for mænd. Flere arbejdsløse og pensionerede mænd fortæller, at overgangen fra at have en hverdag med arbejde til en hverdag uden arbejde kan være udfordrende og svær. Preben beskriver sin overgang til pensionstilværelsen således.

*Jeg tror også, det har noget at gøre med, at vi mænd kan til nogen tid forbinde vores liv med vores arbejde. Og når arbejdet forsvinder, så er der bare ingenting. Måske i nogens tilfælde. Nogen vil være i gang med fodbold eller badminton eller andet frivilligt arbejde. ... Hvis du ikke har berørt den tangent, så tror jeg, du har et problem, når du slipper arbejdsmarkedet. (Preben, pensionist i 60'erne)*

Flere mænd beskriver ligesom Preben, hvordan de kommer til at havne i et tomrum, når de står udenfor arbejdsmarkedet. Flere mænd fortæller, at hjemmet og det sociale der knyttes til denne sfære er kvinderens domæne, hvor mændene følger med "som det tynde øl". Mændenes liv drejer sig i højere grad om arbejdslivet. Dette betyder imidlertid ikke, at mændene ikke har et socialt behov, hvilket således kommer til udtryk, når de står udenfor arbejdsmarkedet.

## At stå alene udenfor arbejdsmarkedet

Flere mænd fortæller med forskellige ord om, hvorledes det at stå udenfor arbejdsmarkedet kan lede til ensomhed.

*Altså et af de problemer der er, når man er langtidsledig, er også, at man mister sit*



*netværk. For hvad skal man snakke med dem om? Det er den del, jeg synes, har været træls. Jeg har prøvet at holde kontakt med dem. Men man har ikke så meget fællessnak med hinanden. Så det bliver lidt kedeligt både fra deres og min side. Man har ikke lyst til at snakke om sine problemer hele tiden. (Morten, arbejdsløs i 40'erne)*

Morten beskriver senere, at han oplever at blive skubbet væk af sine venner, da han er langtidsledig. Morten nævner vigtigheden af at have noget til fælles at være sammen om, at have noget at samles om. De interviewede mænd fra 'Mænds Mødesteder' nævner samstemmende, at de oplever det fællesskab, mødestederne tilbyder, som det vigtigste for dem.

*S: Altså, jeg så en annonce med det der "Mænds Mødested" og det passede mig godt, fordi jeg var tilflytter og skulle lære nogen at kende. Indgangsvinklen kan jo være forskellig. Når man har boet hernede i mange år, så må vinklen jo være anderledes. Så kan det godt være, der skal mere til.*

*P: Jeg tror også, der kan være ligeså mange ensomme inde i København, hvor de ikke kender hinanden i opgangen.*

*S: Jo, men det har man jo hørt om. Det har du fuldstændig ret i.*

*O: Men det er nemlig rigtigt. Det er alle tiders mulighed for at lære andre at kende.*

*S: Ja, altså ensomhed er jo noget af det aller værste. (Sigurd og Preben i 60'erne og Otto i 70'erne, pensionister)*

Sigurd og Preben omtaler begge sig selv som tilflyttere til enen, på trods af, at de begge har været bosat der i over 20 år. Dette fortæller

noget om, hvor udfordrende det kan opleves at danne nye fællesskaber. Mændene fortæller videre:

*O: Når jeg har været aktiv i sport, har det været sådan, at der har jeg haft omgangskredse og så søgte jeg en ny omgangskreds. Og det har jeg jo så fået.*

*P: Jeg synes, det er fantastisk. Jeg har bare kørt på arbejde og det har altid været mod København i de 20 år, jeg har været på Stevns. Og først da jeg så går af arbejdsmarkedet, står man der og siger, "Øh, hvad skal du så gamle dreng?". Og nu har jeg lært jer at kende. Det havde jeg fandeme ikke gjort, hvis jeg ikke var kommet her, jeg var bare kørt forbi. Vi havde ikke kendt hinanden. Og nu begynder man at få bekendte og venner på Stevns, som jeg ikke har haft før. Det har jeg ikke. For jeg kørte jo bare på arbejde. (Preben i 60'erne og Otto i 70'erne, pensionister)*

## Fællesskabet og aktiviteten

Flere af mændene fra mødestederne fremhæver det fællesskab, der opstår ud af deres aktiviteter:

*P: Jeg føler jo, at jo mere vi kommer til at lære hinanden at kende og får venner og bekendte, jo mere kan vi snakke med hinanden. Og det tror jeg, er det bedste, vil jeg sige.*

*S: Det er der heller ingen tvivl om.*

*P: Det der med at vi står og gør noget sådan. Mænd snakker sådan her (skulder ved skulder), kvinder snakker sådan her (ansigt til ansigt). Så kommer det sgu af sig selv. Det*

*er min erfaring i hvert fald. Men selvfølgelig skal manden jo komme.* (Preben og Sigurd, pensionister i 60'erne)

Flere mænd ser den store gevinst ved at lære hinanden at kende og at tale sammen og hjælpe hinanden, efter der er dannet et personligt venskab i mødestederne. Således kan fællesskaberne udenfor arbejdsmarkedet udfylde den rolle som arbejdsfællesskaber tidligere har gjort. Udover et socialt udbytte fortæller flere af mændene også, at de holder øje med hinandens tilstande. Således indeholder fællesskaberne et sundhedsskabende potentiale for mændene.

## Fælles om sundhed

De interviewede mænd fra Mænds Mødesteder er alle bevidste om det sundhedsskabende potentiale som fællesskaber indeholder, og flere af mændene vil gerne dyrke dette potentiale yderligere.

*H: Jeg har også en anden ide, faktisk. Jeg kom til at tænke på. Hver torsdag, så har vi et sundhedstjek, fx en torsdag. Så kan vi tjekkes deroppe – hvor høje vi er, vores vægt og forskellige ting altså. Og så prøver jeg at se, hvor meget jeg har tabt mig og hvor meget jeg har... de kan måle forskellige ting.*

...

*E: Nej altså jeg har en cykel til Hans, og så er det meningen, at vi skal lave et cykelhold.* (Hans i 30'erne og Eskild i 50'erne)

Mændene er optagede af, hvordan de kan

starte forskellige sundhedsinitiativer:

*H: Sætte små foreninger op for mændene og så lave forskellige aktiviteter for mænds interesse og så sundhed. Det er et krav.*

*S: Ja og så få noget sundhed ind, ikke?*

*H: Ja nemlig ja. Vi passer ikke så godt på os selv jo.*

*E: Det er jo derfor at fisketuren og nu kommer cykelholdet måske op.*

*H: Det kan også være en løbetur eller gåtur med nogle venner, det kan være mange ting.*

*Man kan også lave madlavning og sundere mad. Vi er jo ikke gode til at lave mad jo.*

(Hans i 30'erne, Sebastian i 40'erne og Eskild i 50'erne)

Mændene fra Mødestederne taler om, hvordan de sammen kan gøre noget for deres fælles sundhed. Også når det gælder det psykiske og trivselen:

*Men der kan, igen, Mænds Mødesteder afhjælpe nogle, der har nogle psykiske problemer, fordi de kommer ud i en eller anden form for fællesskab. Utrygheden behøver ikke at være en fysisk målestok. Men den der form for ensomhed og ting der ligger bag, de kan måske afhjælpes ved, at man kommer lidt mere ud og bliver en del af et fællesskab. Så derfor vil sådan et sted som Mænds Mødested være en styrke der kan hjælpe i lokalsamfundet.* (Johannes, pensionist i 60'erne)

Her kan det være vigtigt som i undersøgelsen "Mænd og psykiske problemer" (2), at pege på, at mænd kan have svært ved at sætte ord på, at de har udfordringer på det psykiske område, når det gælder mænds vurdering af deres re-

lationer 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 (3). 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. Her kan Mænds Mødesteder og lignende fællesskaber være muligheder for netop dem, der ikke er et arbejdspladsfællesskab.

## Resumé

Mændene i undersøgelsen er meget optaget af fællesskaber. Og mange ser fællesskaber som veje til fysisk og mental sundhed. Arbejdspladsen er central, og for mænd uden for arbejdsmarkedet er der behov for fællesskaber, der er forpligtende og trygge. Det er via fællesskaber om forskellige aktiviteter, at mænd lærer hinanden at kende og være sammen og opbygge fortlørlige venskaber.

## Referencer

- (1) Manden og lægen. Forum for Mænd-undersøgelse februar 2016.
- (2) Mænd og psykiske problemer. Forum for Mænd-undersøgelse april 2016.
- (3) Statens Institut for Folkesundhed (2014) Sundhed og trivsel i et kønsperspektiv.

## Om undersøgelsen:

Panelundersøgelsen er gennemført af analyseinstituttet YouGov. Der er i alt gennemført 1009 CAWI-interview med danske mænd i alderen 30-75 år, i perioden 16.-22. marts 2016.

Interviewundersøgelsen omfatter enkeltinterview og fokusgruppeinterview med 50 mænd fra fem virksomheder (Vestas, Arla, Alfa Laval, City Renovation og Stiholt), et jobcenter i København, et boligsocialt kvarter i Århus og Mænds Mødesteder i Stevn 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.

## Forum for Mænds Sundhed

Forum for Mænds Sundhed er et partnerskab, hvor alle med interesse for at gøre en forskel for mænds sundhed kan deltage. I dag består forum af 45 partnere.



### Hvad vi ved:

#### Uligheden i sundhed er enorm, når økonomi/uddannelse, geografi og samliv krydses med køn:

- Mænd i Danmark lever 4-5 år kortere end kvinder, har stor overdødelighed og rammes oftest af de fleste sygdomme.
- De 25 pct. dårligst stillede mænd lever 10 år kortere end de 25 pct. bedst stillede mænd – og forskellen øges.
- De lever 13 år kortere end de bedst stillede kvinder.
- 45 pct. af de ufaglærte mænd er enlige, og enlige mænd lever omkring 7 år kortere end mænd parforhold.
- Mange ufaglærte og enlige mænd bor i områder, hvor der er kommuner med over 20 pct. flere mænd end kvinder.
- Mænds sygdomme - fysiske såvel som psykiske - og for tidlige død rammer deres familier hårdt.
- Men det er også et samfundsmæssigt problem: Omkring 6.000 mænd i Danmark dør årligt før de fylder 65 år – næsten dobbelt så mange som kvinder. De mangler også på arbejdsmarkedet.
- Mænds psykiske lidelser er under-diagnosticerede og under-behandlede

### Hvad vi vil gøre:

#### Men det behøver ikke være sådan. Forum for Mænds Sundhed er et partnerskab, der vil:

- Sætte bedre sundhed og et længere liv for mænd på dagsordenen.
- Arbejde for sundhedstilbud, der passer bedre til mænd.
- I tæt samarbejde med virksomheder, fag- og interesseorganisationer udvikle sundhedstilbud på arbejdspladsen, især til ufaglærte mænd.
- Skabe tilbud til mænd, der er uden for arbejdsmarkedet.
- Skabe uddannelse og kompetencer i sundheds- personalet til at møde mænd
- Etablere og bruge handlekraftige netværk, der kan gøre en forskel for mænds sundhed.
- Skabe målrettede tilbud til mænd i forhold til ændring af livsstil, risikoadfærd og brug af sundhedsvæsenet – specielt til ufaglærte, lavtlønnede, arbejdsløse og enlige mænd.
- Give specifikke tilbud til mandlige patienter, hvis særlige behov ofte ikke er tilgodesete.
- Samarbejde med politikere om at finde politiske tiltag, der kan gavne mænds sundhed.