

MHW21 Mænds mentale trivsel og sårbarhed

Tema 2021: Mænds mentale trivsel og sårbarhed i WHO's 'Strategi for bedre trivsel for mænd'

Baggrund for årets tema

Flere sårbare mænd

Der er mange ting i vores tid, der gør flere og flere mænd sårbare over for psykisk mistrivsel. En stor gruppe mænd oplever ensomhed, uønsket singleliv og barnløshed, mangel på muligheder for at følge med udvikling på arbejdsmarkedet og dårligt fysisk helbred, hvilket også svækker den mentale trivsel.

Især blandt enlige, kortuddannede og ældre mænd er der stor ensomhed.

Corona epidemien har forstærket mange af de tendenser, som også vil sætte sig spor ved genåbningen og i tiden efter. Det gælder både mænd i og uden for arbejdsmarkedet. Samtidig med at mange mænd COVID19 har været igennem meget hårde behandlingsforløb – hvis de da har overlevet – og lever nu med svære følgevirkninger, som også er psykiske.

Manglende opdagelse og behandling af mænds mentale mistrivsel

Mænd har ofte særlige reaktionsmønstre på mental mistrivsel og psykiske problemer. Som følge heraf er depression og andre psykiske vanskeligheder blandt mænd underdiagnosticerede og underbehandlede. Det skyldes bl.a. manglende viden om mænds psykiske reaktionsmønstre hos dem, der skal møde mændene. Ligesom det ofte er vanskeligere at rekruttere mænd til de tilbud, der laves til mennesker med mentale vanskeligheder.

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.

Det er her vigtigt at være særligt vigtigt at være 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.

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.

Oversete fædre med fødselsdepression

Mens flere og flere mænd engagerer sig stærkt i forældreskabet, bliver det åbenlyst, at mænd også kan få fødselsdepressioner. Faktisk tyder nyere forskning på, at det er omkring 10 pct. mænd, der får en fødselsdepression. Hvilket er stort set lige så mange, som der er kvinder der får fødselsdepression.

Desværre er det stadig ikke anerkendt mange steder, at mænd kan få denne meget smertefulde og for familien stærkt belastende tilstand -en tilstand, der også kan få indflydelse på barnets udvikling og trivsel. Og hvor det er anerkendt, er der stadig stort set ingen kvalificeret hjælp og behandling at få for de ca. 5.000 mænd, der årligt får lidelsen.

Mænd og Corona-krisen

Corona-krisen har lavet om på meget i de måder, som vi har skullet arbejde på. Samtidig har Corona-krisen også gjort, at vi har skullet tilbringe mere tid med familien end vi plejer, hvilket både har skabt nye glæder og oplevelser, men også i nogle familier givet kriser og mistrivsel. Alt i alt har Corona-krisen haft stor påvirkning på vores mentale velbefindende.

Med genåbningen og tilbagekomst til arbejdspladsen vil mange mænd møde frem med eftervirkninger af psykiske belastninger. Derfor er det vigtigt, at vi også er opmærksomme på medarbejderes og kollegaers mentale tilstand på arbejdspladserne og generelt i samfundet. Og gør noget for at modvirke mental mistrivsel.

Mænds trivsel og WHO's strategi for bedre sundhed og mænd

Alt for ofte ses sundhed som kun den fysiske sundhed. Men den psykiske er lige så vigtig. Og faktisk påvirker de hinanden. Derfor er arbejde med mænds mentale trivsel også et led i gennemførelse af den strategi for mænds sundhed, som WHO har besluttet og den danske regering og Sundhedsstyrelsen har tilsluttet sig.

Arbejdet med alle elementer af mænds sundhed hører hjemme i Men's Health Week. Og et hvert bidrag til at forbedre mænds mentale og fysiske sundhed er vel begrundet i WHO-strategien. Derfor kan selve eksistensen af denne strategi bruges som en god platform for alle aktiviteter i Men's Health Week.

Hvad vil vi gøre i Mens' Health Week?

Forum for Mænds Sundhed vil række ud til alle vores samarbejdspartnere og alle kommuner og regioner med opfordring til at tage de mange mænds mentale mistrivsel alvorligt.

Det vil vi gøre gennem guides, oplæg, skriftligt materiale, videoer, podcasts, arrangementer mv. alt efter, hvad betingelser der vil være i uge 24.

Temaet for 2021 fokuserede på mænds mentale trivsel bredt, men rettede også fokus på mænds mentale trivsel, i lyset af den aktuelle COVID-19.

Som altid kunne man tage det fokus man ønsker inden for mænds sundhed og arbejde med det i Men's Health Week

Se åbningsvideoen [HER](#)

Se foredrag om mænds sundhed og sygdomme [HER](#)

Se pressemeddelelse om MHW [HER](#)

Se ny undersøgelse offentliggjort til MHW [HER](#)

Opret gerne jeres aktivitet på siden [HER](#)

Inspirationskonferencen - International Men's Day 2021

I november 2021 blev der afholdt inspirationskonference på International Men's Day. Konferencen havde fokus på faderskabet og mænds sundhed generelt.

Se programmet for dagen [HER](#)

Oplæg på dagen:

Morten Emmerik Wøldike - [HER](#)

Anette Borchorst - [HER](#)

Majbrit Berlau - [HER](#)

Tobias Sigger Prentow - [HER](#)

Mie Møller Nielsen - [HER](#)

Svend Aage Madsen - [HER](#)

Eva Dalum Olsen - [HER](#)

Katrine Ridder Brøndum - [HER](#)

Anders Fritz Lerche - [HER](#)

Emil Kähler Færch - [HER](#)

Kontakt:

Sekretariatschef Mie Møller Nielsen mie@sundmand.dk – tlf.: 20301589

Formand, Svend Aage Madsen, svaam@rh.dk - tlf.: 2621285