



# Sundhedspolitisk fokus på mænds sundhed

The Day Before International Mens Day, 18.11.2021

Eva Dalum Olsen



# Den politiske opgave

## Sundhedsfremmeudvalgets opgave:

” Via borgernes syn på sundhed, at undersøge tværgående løsningsmuligheder i et 0-100 års perspektiv på, hvordan vi sikrer større lighed i sundhed med familien, netværk og civilsamfund som mulige omdrejningspunkter.

- Viden fra både eksperter, politikere og borgere/brugere, samarbejdspartnere, civilsamfund m.fl.
- Konkrete politiske anbefalinger der skal sættes i værk
- Løsningerne bliver en del af udmøntningen af Aarhus Kommunes sundhedspolitik.

*... Vi har bildt os selv ind, at vi fra kommunen alene ved, hvad aarhusianerne har brug for.*

*Det er vi i gang med at holde op med.*

*Nu skal vi som kommune træde et skridt tilbage og lade borgerne komme til.*

(Kommune forfra – Aarhus gentænker velfærden, MandagMorgen og Aarhus Kommune, 2015)



# Udvalgsmedlemmerne



**Peder Udengaard**  
Formand (A)



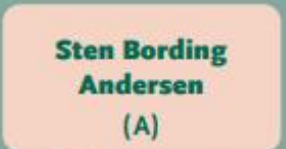
**Dorte Borgkvist**  
Næstformand  
(UFP)



**Jes Søgaard**  
Professor i Sundheds-  
økonomi ved Syd-  
dansk Universitet



**Helle Maindal**  
Professor i Sundheds-  
fremme ved Aarhus  
Universitet/Steno  
Diabetes Center



**Sten Bording  
Andersen**  
(A)



**Eva Borchorst  
Mejnertz**  
(A)



**Hans Skou**  
(V)



**Finn Breinholt**  
Programleder og  
seniorforsker ved  
DEFACTUM, Region  
Midtjylland



**Jakob Rathlev**  
Prorektor på  
Erhvervsakademi  
Aarhus



**Lise Høyer**  
Praktiserende læge  
i Aarhus



# Avis som politisk oplæg

## Mænds sundhed

Mænds fysikere er blevet det nye navn og kan blandt andet være en medhjælper i at løse psykiske problemer, hvor læger og fællesskab kan være en løsning.

### Hvor har mænd de største sundhedsudfordringer?

- Kortere levealder
- Mere alvorligt syge
- Kommer ikke i behandling
- Sundhedsvæsenet er ikke opmærksomme på deres særlige behov.

### Mentale sundhedsudfordringer

Mænds psykiske problemer bliver alt for sjældent opdaget og behandlet.

Blindt enlige, kortuddannede og ældre mænd er der ofte stor ensomhed og dårlig psykisk trivsel. Kun halvdelen af de mænd, der har depression, er i behandling for det. Mænd begår selvmord tre gange så hyppigt som kvinder. Se statistikkerne [her](#).

**Læs artiklen om mænds skjulte depressioner her**

Det er **midaldrende kvinder** der udtænker sundhestilbud til mænd

"De svage, som tilbuddene egentlig er tilrettet, bliver hjemme."

Læs mere her

### Middellevealderen for mænd - fordelt på uddannelse



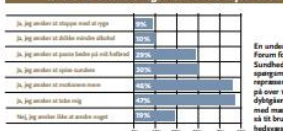
Parallelt mellem grundskole og LVU: 7,6 år

### Mænds helbred, trivsel og liv

Mænd lever 3-13 år kortere end kvinder, men når mænd blive spurgt om deres oplevelse af deres sundhed, svarer hovedparten at det er fremragende, vældig godt eller godt. Så hvordan sikres forebyggelse af sygdomme, vi ved der kommer, når mændene synes de har det godt i øjeblikket?

- 72% af mænd i Region Midtjylland vurderer at de har god trivsel og livskvalitet mod 59% af kvinderne.
- Flere kvinder (15%) end mænd (12%) vurderer, at de har et dårligt selvvurderet helbred og kvinder rapporterer i højere grad end mænd træthed, hovedpine og muskel- smerter.
- Flere mænd end kvinder ryger dagligt (15 % mænd mod 12 % kvinder)
- Flere mænd end kvinder overser deres højrisikofaktorer for alkohol (2 % mænd mod 5 % kvinder)
- Flere mænd end kvinder er onkologiske (1% mænd mod 40% kvinder) - dog er der ingen sig årsake sammenhæng i svær vægt
- Mænd er derimod en lille smule bedre til at dypke mere motion end kvinder (18 % mænd er fy aktive mod 16% kvinder)

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



En undersøgelse fra Sundhedsrapporten på over 1000 mænd og kvinder viser, at mænd og kvinder har forskellige ønsker til deres helbred.

### 0-100 års perspektivet

De mest udsatte er enlige mænd og mænd udenfor arbejdsmarkedet



#### Nybagte fædre

Det at blive far er en stor omvæltning i en mænds liv og kan medføre, at der sættes spørgsmålstegn ved livsstil og vaner af hensyn til barnet.

#### Nybagte fædres sundhed

Undersøgelser viser at mange mænd bliver motiverede til at leve sundere af at blive fædre. Det er de væsentlige faktorer for vores sundhed - kost, rygning og alkohol - der påvirkes i en positiv retning for rigtig mange når de bliver fædre. Samtidig kan det virke mentalt styrkende for mange mænd at blive fædre med den nye mening, glæde og kærlighed som barnet giver. Samtidig er der en tendens til, at mænd langsomt bliver bedre til at gå til læge, da det i dag ikke kun er kvinder der er engageret i forældrevisitation og børn og derfor kommer hyppigere til lægen.

Læs hele rapporten her.

#### Mænd og fødselsdepression

"Min nye livssituation med manglende søvn, begrænsninger i forhold til arbejde og min datters gråd var ved at drive mig til vanvid. Jeg så en masse sider hos mig selv, som jeg ikke kendte og bestemt ikke kend mig, om. Det gjorde kæde mig, at jeg blev hudløs, vred og aggressiv både over for min kæreste og mit barn - sådan en far skulle hun jo ikke have! Tanken om selvmord havde også strøffet mig, men den bedste udvej syntes at være at rejse til den anden side af jorden"

Læs hele beskrivelsen af en fars situation her.

- 7-8 % fædre og 10-12 % mødre får brugt en fødselsdepression og i Aarhus Kommune screener vi ikke fædrene.

Kilde: Fædres med fødselsdepression, Sundt Arbejds Miljø, 2018

"Der er en stærk søsølsid, i hvem der ligger relationer her. Når arbejdsplads, sengen med den laveste indspændelse nære relat andre mennesker."

Sundt Arbejds Miljø, Rigspsykiatrien og Formidlet, Forum for Mænds Sundhed

Kilde: Forum for mænds sundhed, Læs mere her

### Hvad kan vi gøre i kommunen?

Forum for Mænds Sundhed har lavet en række anbefalinger

- At sætte mænds sundhed på dagsordenen
- Sundhestilbud, der passer bedre til mænd
- Sundhestilbud på arbejdspladser med mange udlagte højtuddannede mænd
- Tilbud til mænd udenfor arbejdsmarkedet
- Uddannelse og kompetencer blandt sundhedspersonalet til at møde mænd
- Etablere og bruge handikræftige netværk, der kan gøre en forskel for mænds sundhed
- Målrettede tilbud for mænd ift. ændring af livsstil, risikoadfærd og brug af sundhedsvæsenet
- Specifikke tilbud til mandlige patienter, hvis særlige behov ofte ikke er tilgodeset
- Politiske tiltag, der kan gavne mænds sundhed.

### Evidens for indsatser og tilbud målrettet mænd

Det har hidtil været vanskeligt at dokumentere løsninger for hvilke aktiviteter, hvordan og hvad man skal igangsætte og implementere for at få mænd til at ændre sundhedsadfærd

Erfaringer fra de sidste 10 års arbejde, har dog vist at det nytter at gøre noget målrettet - også overfor de kortuddannede mænd. Vi har nu erfaringer med tilbud som kan målrette og motivere mændene til at sætte fokus på deres egen sundhed. Samtidig har vi fået erfaringer med en målgruppe, der traditionelt ikke har kontakt med sundhedsvæsenet, kommunen eller fagforeningen i forhold til sundhed.

Der er således skabt grundfor at få udviklet nye metoder og bæredygtige modeller for hvordan mænd, og de som har et medansvar for deres sundhed, kan udvikle et samarbejde. Her ved vi blandt andet, at arbejdspladser er et godt sted at starte en fokuseret indsats.

Kilde: Er du klar over dit, mand? - sundhedsforløb for mænd med kort eller ingen uddannelse, Forum for mænds sundhed, 2019

### Hvad gør vi allerede i Aarhus?

Eksempler på indsatser og tilbud, som henvender sig til mænd i Aarhus Kommune

- Lokale mandklubber, fx Mænds Mødesteder, Frokoststuen i Bøker, Club Go, Mandklubben Elsted og mange flere.
- Fombegges af type 2-diabetes blandt mænd med etnisk minoritetsbaggrund. Udenstattere af kvinderne livstil via fællesskabsaktiviteter i naturen
- Samarbejde med helse og velfærd til borgere udenfor arbejdsmarkedet. Aktiviteter der henvender sig til mænd, fx golfbold og bærersamling
- Mandcentret Vestergade tilbyder gratis personlig rådgivning til mænd i forbindelse med skilsmisse/parforhold, samvær med børn samt vold i parforholdet
- Åben træning for mænd i samarbejde med fysioterapeutstuderende fra VIA
- Udenstattere af sundhedsforløb for mænd på kortuddannede og udlagte
- Fars lægestue hvor mænd på barsel kan socialisere og tale med en sundhedsrådgiver
- Værkstødet - et fristed for pensionister og efterkommere i Aarhus
- Puls og styrketræning for mænd på hold

### Forslag til konkrete indsatser i Aarhus Kommune

- Fødselsdepressionsindsats til fædre - skal alle fædre screenes og tilbydes et forløb?
- Kan vi udnævne mandeambassadører til at rekruttere til vores sundhestilbud og fællesskaber generelt?
- Ovevægtindsats til gravide der også inddrages partneren? Kan vi udvide vores indsats i familierespørgsmål?
- Tilbud om helbredscheck - skal mænd tilbydes helbredscheck ved egen læge på særlige tidspunkter i livet?
- Mobile sundhedsenheder - skal vi oprette mobile sundhedsenheder på arbejdspladser, hvor mænd kan droppe ind til læge/sundhedsrådgiver?
- Skal vi tilbyde vores medarbejdere kurser i håndtering af mænd med psykiske problemer?
- Kan vi lave permanente fællesskaber med naturen som sundhedsfremmende arena?

Mænd vil rigtig gerne i fællesskab med

- 60 % synes det motion sammen
- 36 % synes det sundere i fællesskab
- 60 % synes det er lettere at få bedre humør eller at blive mere glad i hverdagen, hvis man er sammen med andre.

Grøften viser at mænd også er underrepræsenteret i fællesskabet Aarhus' egne tilbud. Når mændene deltagere, opstår det til gengæld bedre afbalanceret i forhold til "kvaliteten i helbred" og "trivsel og livskvalitet" og kvinderne. At hæringsgrænser kommer for lægen og fx hospitaler er afgørende for at mændene kommer i sundhestilbuddene.

# Udvalgte problematikker

## 0-100 års perspektivet

De mest udsatte er enlige mænd og mænd udenfor arbejdsmarkedet



### Nybagte fædre

Det at blive far er en stor omvæltning i en mands liv og kan medvirke, at der sættes spørgsmålstegn ved livsstil og vaner af hensyn til barnet.



### Et sundhedsvæsen for mænd?

Kortuddannede, enlige og mænd med anden etnisk baggrund er svære at rekruttere til vores tilbud. Rigtig mange mænd har et godt selv vurderet helbred, men vi ved samtidig statistik set, at mange af disse mænd bliver syge og også at mange dør for tidligt.



### Mænd på vej på pension

For nogle mænd kan det være direkte livsfarligt at stoppe med at arbejde pga. øget alkoholindtag, tobak, usund mad mm., også fordi tabet af arbejdsfællesskabet føles så stort.



BLOG

# Aarhusianerne sidder med ved bordet i det sundhedspolitiske maskinrum

Politikere, eksterne eksperter og aarhusianere sidder sammen om bordet i Aarhus Kommunes Sundhedsfremmeudvalg. Denne tilgang må og skal danne præcedens på sundhedsfremmeområdet fremadrettet, mener medlemmer i udvalget.

---

[Otto Ohrt](#), [Finn Breinholt Larsen](#), [Helle Terkildsen Maindal](#) og [Lise Høyer](#) | 16/09/2021



# Samskabelsesprocessen



Tor



Thorbjørn



Hani



Rasmus



Bent



Gorm



# Hørt på mødet

”

*Det ville have hjulpet at blive screenet for fødselsdepression.”*

”

*Altså vi tænker jo slet ikke på sundhed eller om vi er ensomme. Jeg kommer fordi det er hyggeligt.”*

”

*Hvis du spørger mændene i Gellerup om de vil med til et sundhedstilbud, svarer de nej. Spørger du om de vil med til Vesterhavet, siger de ja tak!”*





# Konkrete anbefalinger

## 1 Screening for fødselsdepression til alle nye forældre – også til partneren

Der ses i disse år en række ændringer i samfundet ift. faderens rolle og faderskabets betydning for manden. For at sikre tidlig opsporing af fødselsdepression og have fokus på partnerens mentale velbefindende i den nye rolle som forælder og dermed hele familiens trivsel, anbefales det, at der tilbydes screening for fødselsdepression til alle nye forældre - og ikke kun moren eller sårbare familier, som det er tilfældet i indsatsen i dag. Denne systematik vil være med til at sikre mere lighed i sundhed og fange den partner, der har brug for hjælp.

Sundhedsplejen kan i forbindelse med hjemmebesøg, når barnet er 2 måneder, fremadrettet tilbyde en screening samt samtale til begge forældre omkring det psykiske velbefindende.

Opfølgning og henvisningsmuligheder bliver herefter vigtig. Her bliver samarbejdet med almen praksis centralt. Ligeledes vil det skulle undersøges, hvilket behov og ønsker mændene har til evt. gruppeforløb, som ligeledes skal udvikles i samarbejde med civilsamfundet.

Med tanke på tidlige opsporing er det desuden oplagt på sigt også at tilbyde et graviditetsbesøg til alle kommende familier, så familierne kan tilbydes relevant indsats, allerede inden barnet kommer til verden.

### Estimerede udgifter

Udgift for 20 min. hjemmebesøg (screening) til alle familier ved 2-måneders besøg	587.000 kr. pr. år
Udgift for visitationssamtale for 7 % af 75 %* af alle familier (0-årige)*75 % pga. forældre der ikke er hjemme og enlige forældre	162.000 kr. pr. år
Udvikling af gruppetilbud; inddragelsesproces, medarbejderløn til mandlig pædagog samt psykolog 10 t/ugen	150.000 kr. til pilot-afprøvning

## 2 Mænds sundhed i udsatte boligområder

Mænd i udsatte boligområder er i større risiko for at udvikle livsstils sygdomme og har en højere dødelighed. Det er sværere at rekruttere mænd til sundhedsforløb i bl.a. Folkesundhed Aarhus afdeling Vest, hvor to ud af tre er kvinder. De mænd, vi når, profiterer dog i samme eller i højere grad af indsatserne end kvinderne.

Der er behov for nye veje til rekruttering og udvikling af sundhedstilbud sammen med mændene og det lokale civilsamfund. Dette vil bygge på allerede gode erfaringer med at udvikle nye former for sundhedsaktiviteter gennem aktive interessefællesskaber. En opsøgende tovholder, lokalt netværk og mund til mund kommunikation har hidtil givet succes med at nå nye målgrupper af mænd gennem fiskeskole, køkkenhaver, gåture, bålkafe med mere i tæt samarbejde med foreninger og lokale aktører.

Indsatsen er metodeudviklende, med afsæt i hvad mændene selv ønsker at være en del af, og der samarbejdes tæt med eksisterende foreningsliv med henblik på at skabe nye bæredygtige aktiviteter og (sundheds)fællesskaber særligt målrettet voksne mænd.

Disse erfaringer ønskes lokalt forankret i en samlet sundhedsindsats i en længere periode sammen med lokale foreninger, fx med et minikorps af lokale mænd, der har en tovholderfunktion i forhold til aktivitetsfællesskaber, og som kan agere bindeled mellem Folkesundhed Aarhus, foreninger og øvrige mænd i udsatte boligområder.

### Estimerede udgifter

Medarbejderunderstøttelse, foreningssamarbejde	500.000 kr. pr. år
Midler til aktiviteter	25.000 kr. pr. år

## 3 Forløb til mænd med mentale sundhedsudfordringer i naturen

Der er en særlig udfordring med rekruttering af mænd til de eksisterende stress- og depressionshold, og ifølge undersøgelser er mænd underdiagnosticeret på området, hvorfor der er behov for særligt fokus på at nå ud til flere mænd og på retningen omkring det at have mentale udfordringer i hverdagen.

I regi af de eksisterende stressforløb foreslås det at afprøve en model med naturen som ramme. Forslaget er inspireret af positive erfaringer fra Københavns Kommune med stresshold, hvor psy-

kologtilbuddet er rykket ud i naturen og kombineres med udendørsaktiviteter, ligesom Svendborg har stærke erfaringer med naturvejledere.

I rekrutteringen vil der særligt være fokus på at nå især kortuddannede mænd via eksisterende henvisningssamarbejder (jobcenter, almen praksis, samarbejdet med boligforeningerne og indsatsen omkring sunde arbejdspladser). Der er i dag venteliste til stress- og depressionsholdene og en eventuel afprøvning vil kræve ekstra ressourcer.

### Estimerede udgifter

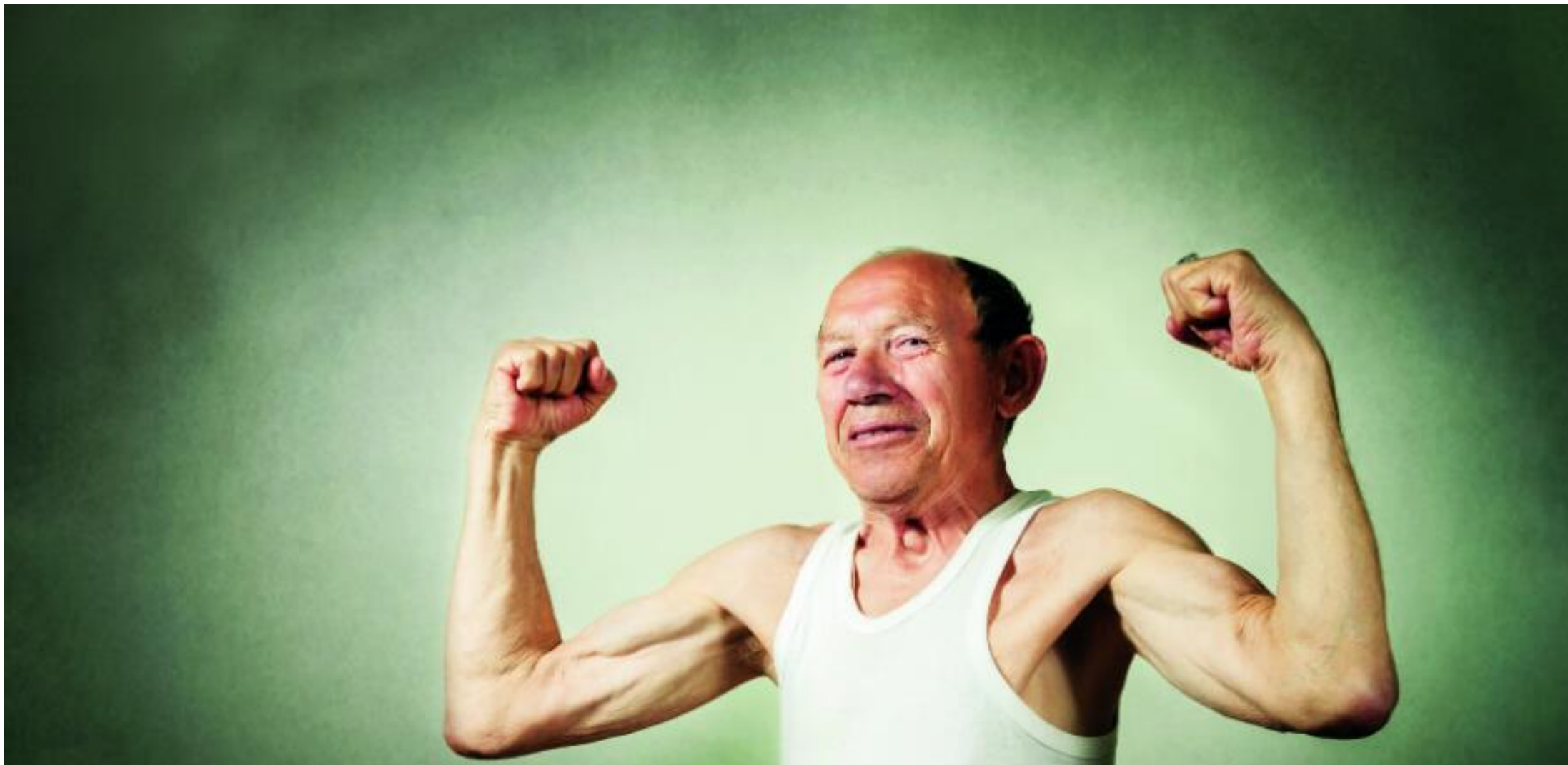
Lønudgifter til en medarbejder, der fx kan være socialpædagog, naturvejleder eller psykolog i en tre-års projektperiode	600.000 kr. pr. år
---	--------------------

Anbefalinger fra opgaveudvalget for

# Sundhedsfremme i et 0-100 års perspektiv



# Det videre arbejde





**TAK FOR OPMÆRKSOMHEDEN**

