

Velkommen til



MEN'S HEALTH WEEK 2022

Det er
20. GANG
vi afholder Men's Health Week



SYMPOSIUM OM

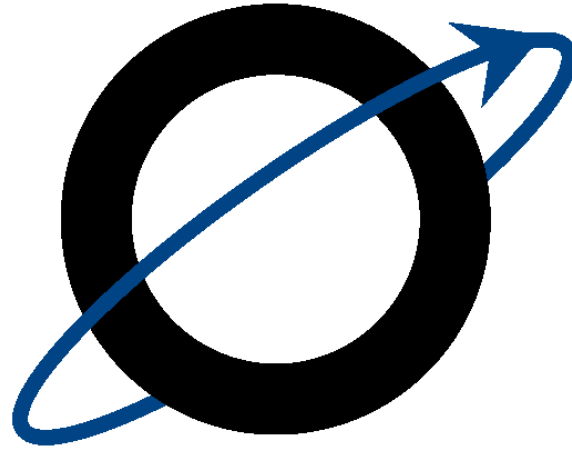
*Mænds sundhed
og sygdomme*

Den 13. juni 2003

Rigshospitalet og Ministeriet for Ligestilling

Forum for Mænds Sundhed

Men's Health



Hvorfor nu det?

Sex & Gender Matter – From Boys to Men

Forum for Mænds Sundhed

International Men's Health Week June 9 – 15, 2003

- Mænds forventede levetid er unødvendigt - bør kunne forebygges.
- Tilfælde af sygdomme, der er specifikke for mænd (især prostata- og testikel-kræft) stiger hurtigt.
- For høj dødelighed af en række sygdomme.
- For høj rate af selvmord, samtidig med at mænds psykiske problemer synes underbehandlet.
- Sundhedsvæsnerne verden over langsomme til at se mænds særlige behov
- Gjort alt for lidt for at engagere mænd i at benytte sig mere effektivt af sundhedsvæsnets tilbud.

Program 1



Velkomst og Hvorfor mænds mentale sundhed?

v/Svend Aage Madsen, Formand for Forum For Mænds Sundhed

Velkommen hos 3F: Sådan arbejder 3F i forhold til mænd og sundhed

v/ Tina Christensen, Næstformand 3F

Manden i Mænds Mødesteder

v/Oliver G. Nielsen, projektansvarlig, Forum for Mænds Sundhed

PAUSE – besøg stande

Virkeligheden i et Mænds Mødested

v/Kim Lind Larsen, formand i Mænds Mødested Holbæk

Mental sundhed på arbejdspladsen

v/Emil Kähler Færch, projektansvarlig

Ligestillingsministerens hilsen til MHW2022

v/Ligestillingsminister Trine Bramsen

Program 2



Ny temagruppe i Sund By Netværket og sundeborgere.dk
v/Jan Andersson, Specialkonsulent Sund By Netværket

Fædreaktivitets-kortlægning 2022

v/Katrine Blom, projektansvarlig, Forum for Mænds Sundhed

Plus - et beskæftigelsesrettet forløb til mænd med angst og depression

v/Rikke Præsius, projektleder

PAUSE – besøg stande

Hold nu mund!

v/Jesper Dessau, konsulent Psykinfo Midt

MHW - det sker i år

v/Mie Møller Nielsen, sekretariatsleder

En rigtig mand - på den helt forkerte måde

v/Sebastian Dorset, komiker

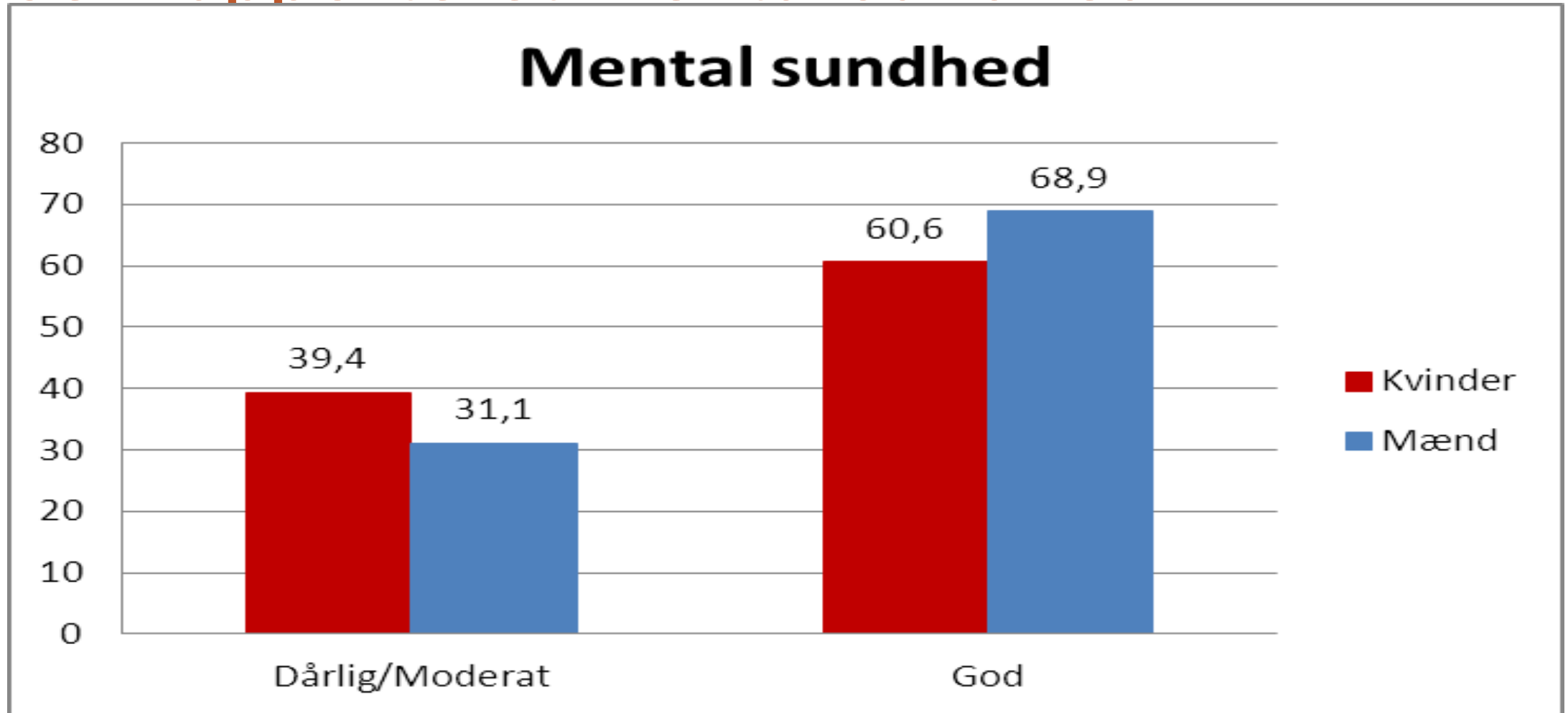
Tak for i dag og god MHW



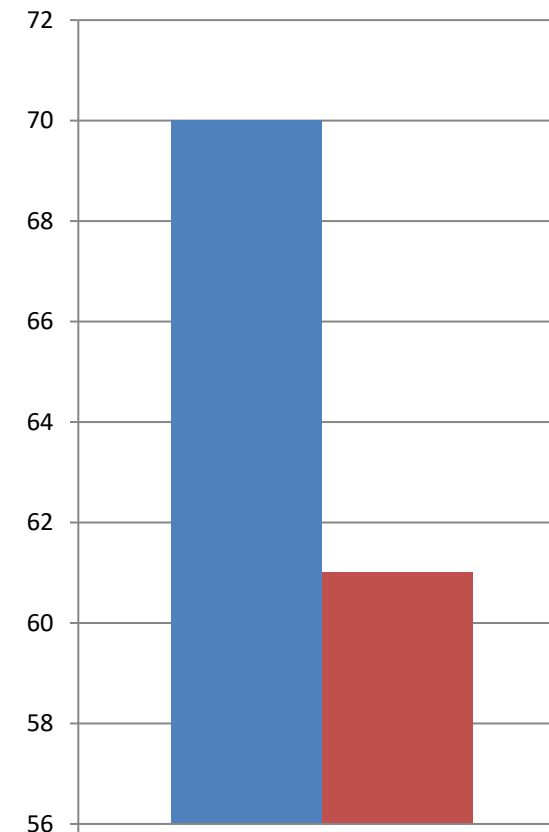
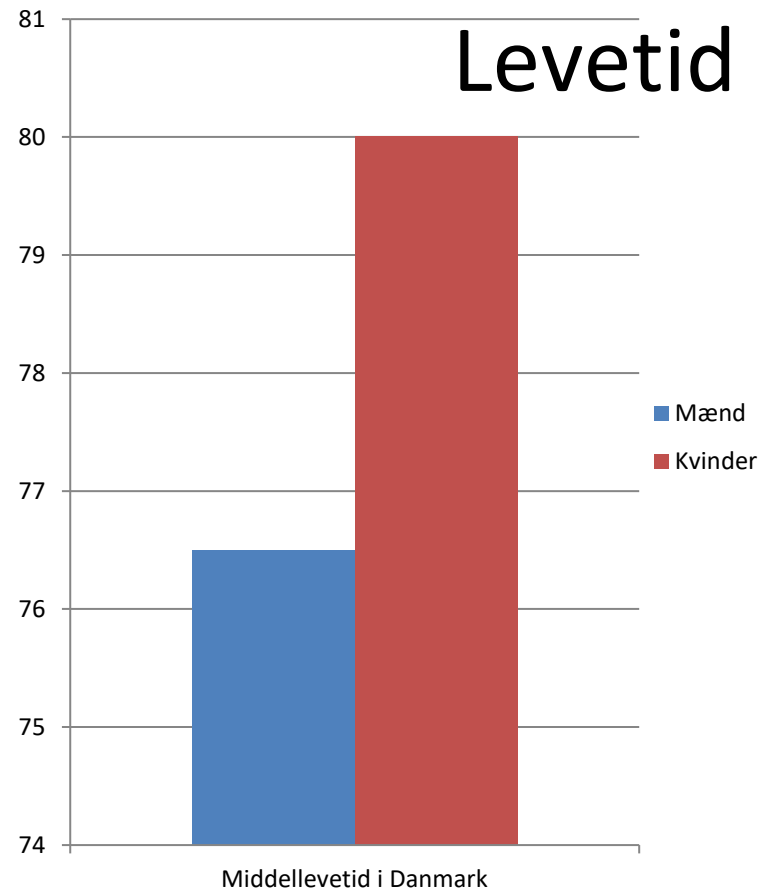
Årets tema:

Mænds mentale sundhed
og trivsel i hverdagen

Selvrapporteret mental sundhed 1

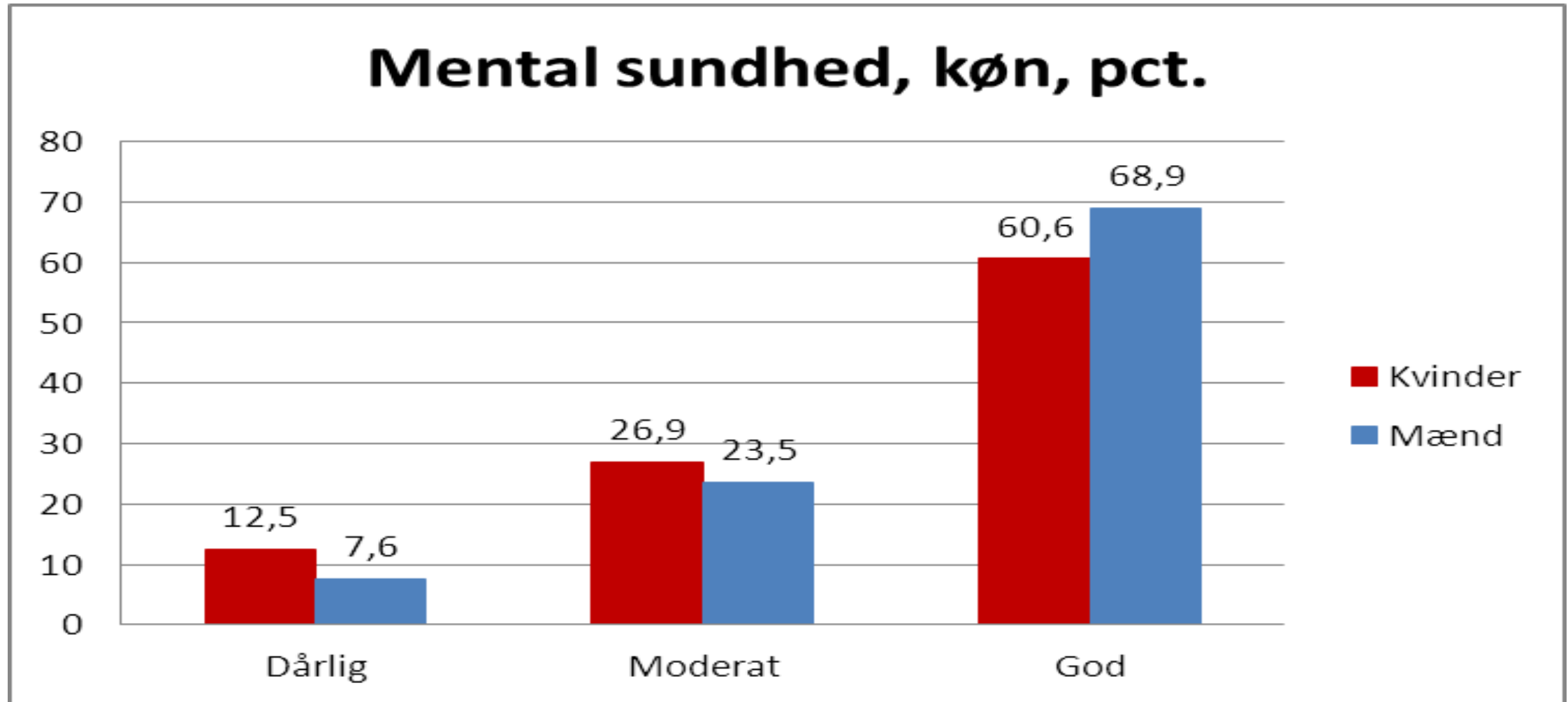


Selvrapporteret fysisk helbred



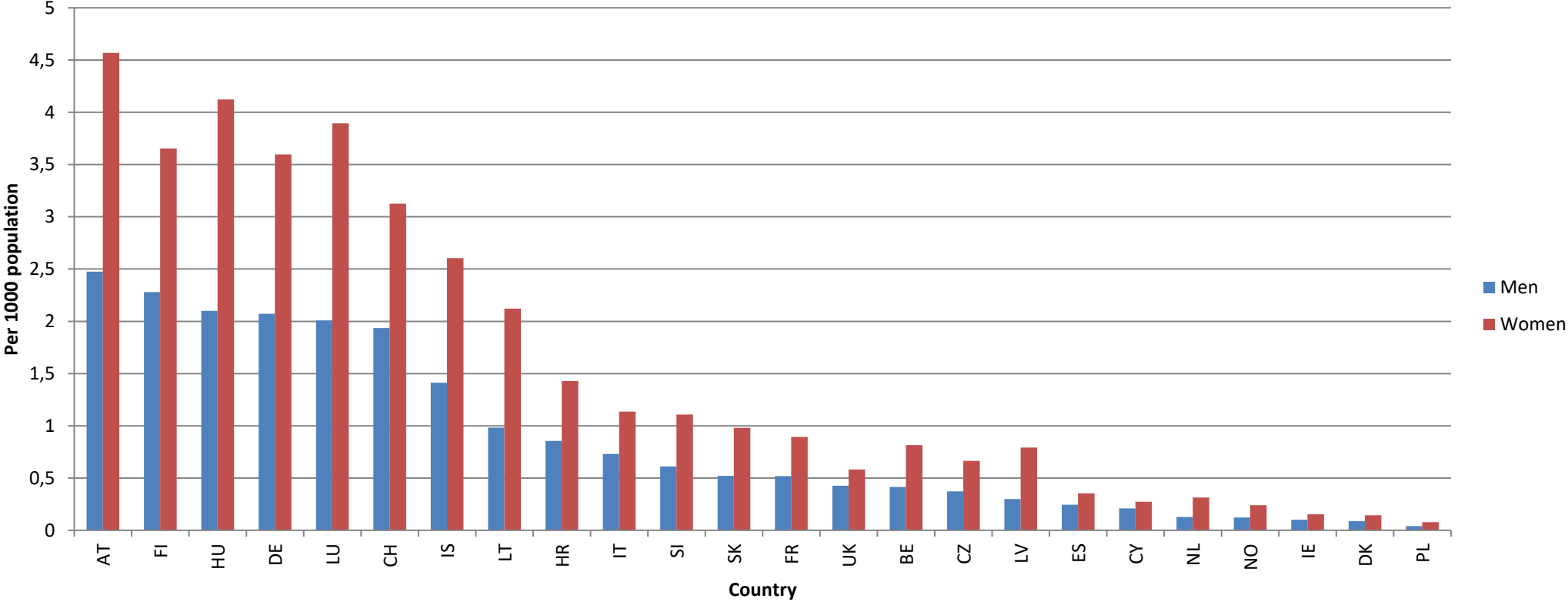
'Godt' og 'Meget godt' helbred - 55-64 årige

Selvrapporert mental sundhed 2



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

Depression



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

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.«

Fagligt oplæg til en 10-årsplan

Bedre mental sundhed og en styrket indsats til mennesker med psykiske lidelser



26 billeder
af kvinder
Og
6 af mænd

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

At få mænd på dagsordenen

Reaktion på traume

PTSDs historie:

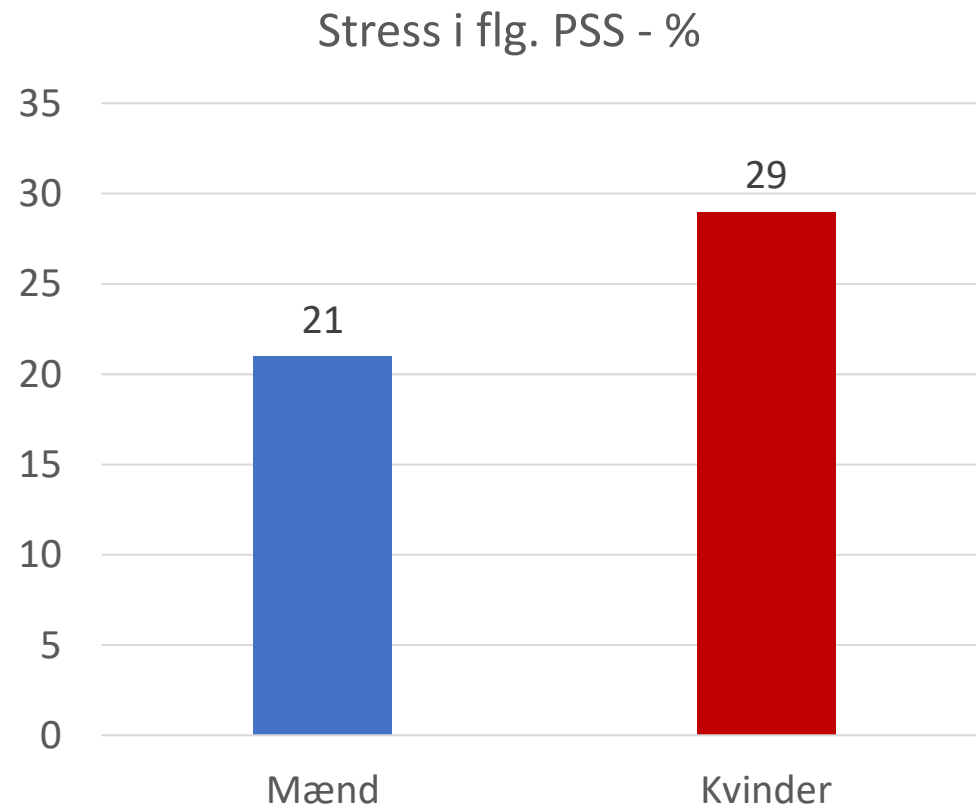
Første Verdenskrig: “Granatchock”

Anden Verdenskrig: “Krigsneuroser”

Efter Vietnamkrigen: “PTSD” - 1980

Måling 1995: Dobbelt så mange kvinder med diagnosen og i behandling for den!

Hvem er stresset?



Ca. 40% hyppigere blandt kvinder

Spørgsmålene i PSS

<i>(Sæt ét X i hver linje)</i>	Aldrig	Næsten aldrig	En gang imellem	Ofte	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"/>

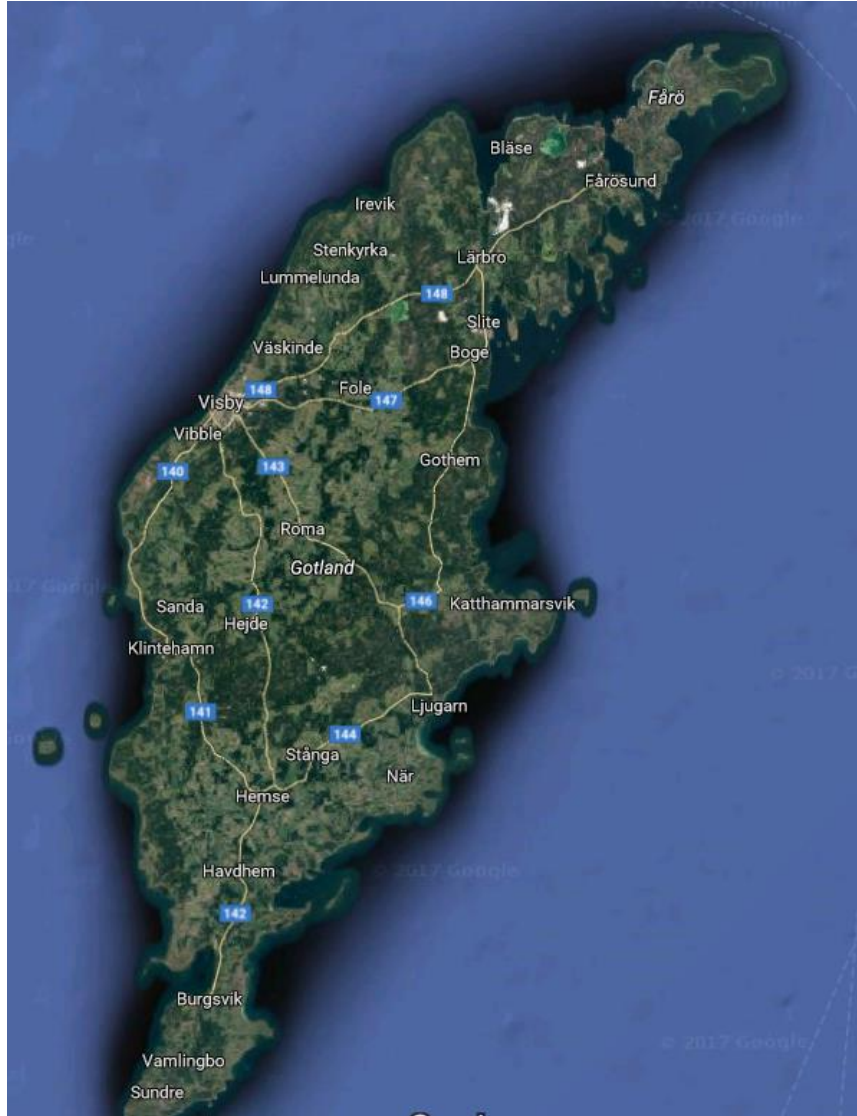
Dansk PSS konsensusversion
Rev. 16.10.2012

-
- 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?
-

Opgørelsen

På b
stanc
højest på skalaen. Dette svarer til en score på 10 eller derover. Grænsen er den samme for mænd og kvinder.

Grænsen er den samme for mænd og kvinder. 0%, der scorer



Gotland- eksperimentet

En
skelsættende
erkendelse

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...

Gotland- erfaringen 2

Mænds vanskeligheder ved at opfatte problemer som psykiske

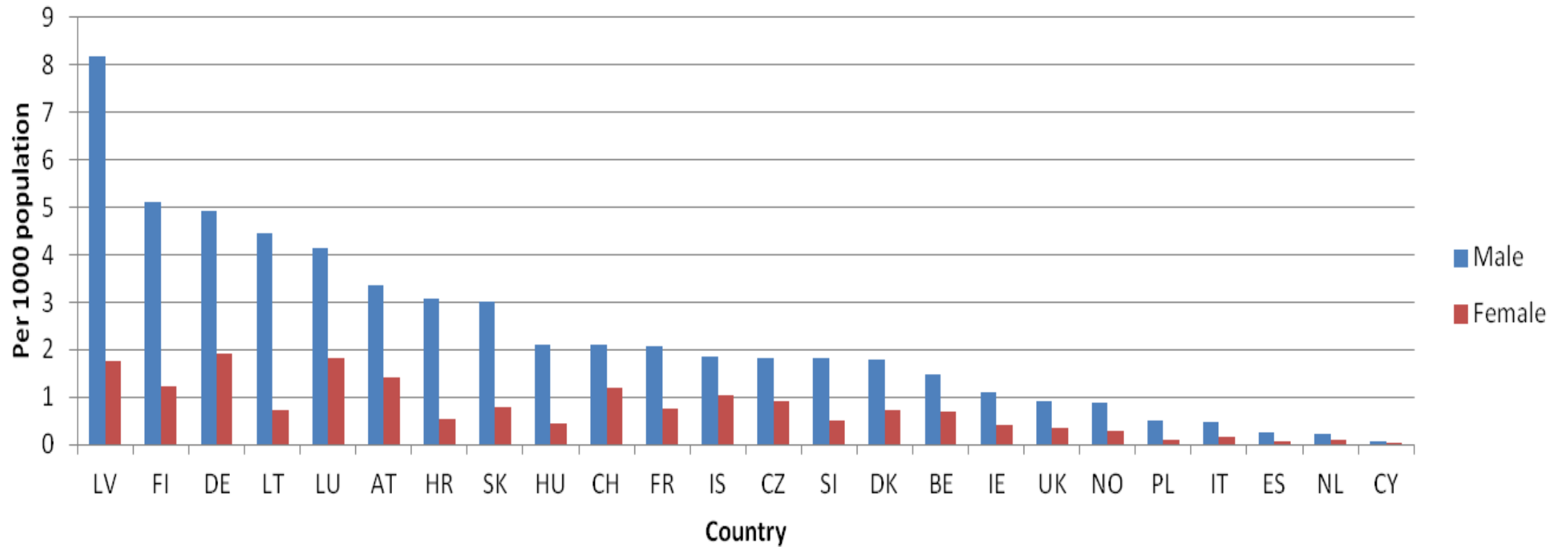
Mænds brug af hjælp

Vanskeligheder ved opdagelse af psykiske problemer hos mænd

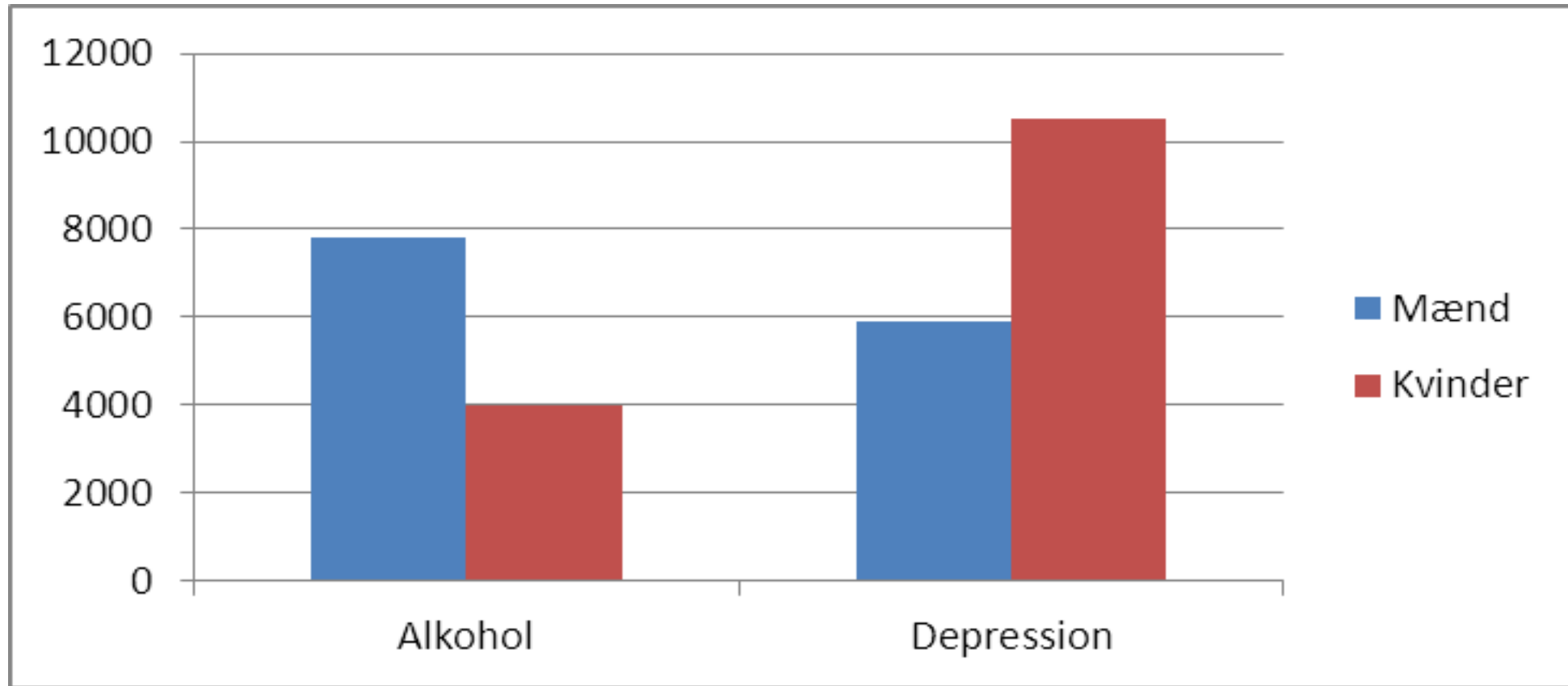
Særlige karakteristika ved mænds psykiske tilstande

Mænd, misbrug og depression

Misbrug



Alkohol vs. Depression



Druktur/Binge drinking



Andet misbrug

Mænds diagnoser?

Påstand:

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

Mænds særlige symptomer

'Mandlige' reaktioner 1

Vredesudbrud

Aggressivitet

Svag impuls kontrol

Irritabilitet

Destruktiv tankegang

Lav stresstærskel

Rastløshed

Misbrug

'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 en del af problemet i stedet for en ressource

Afvisning af hjælp

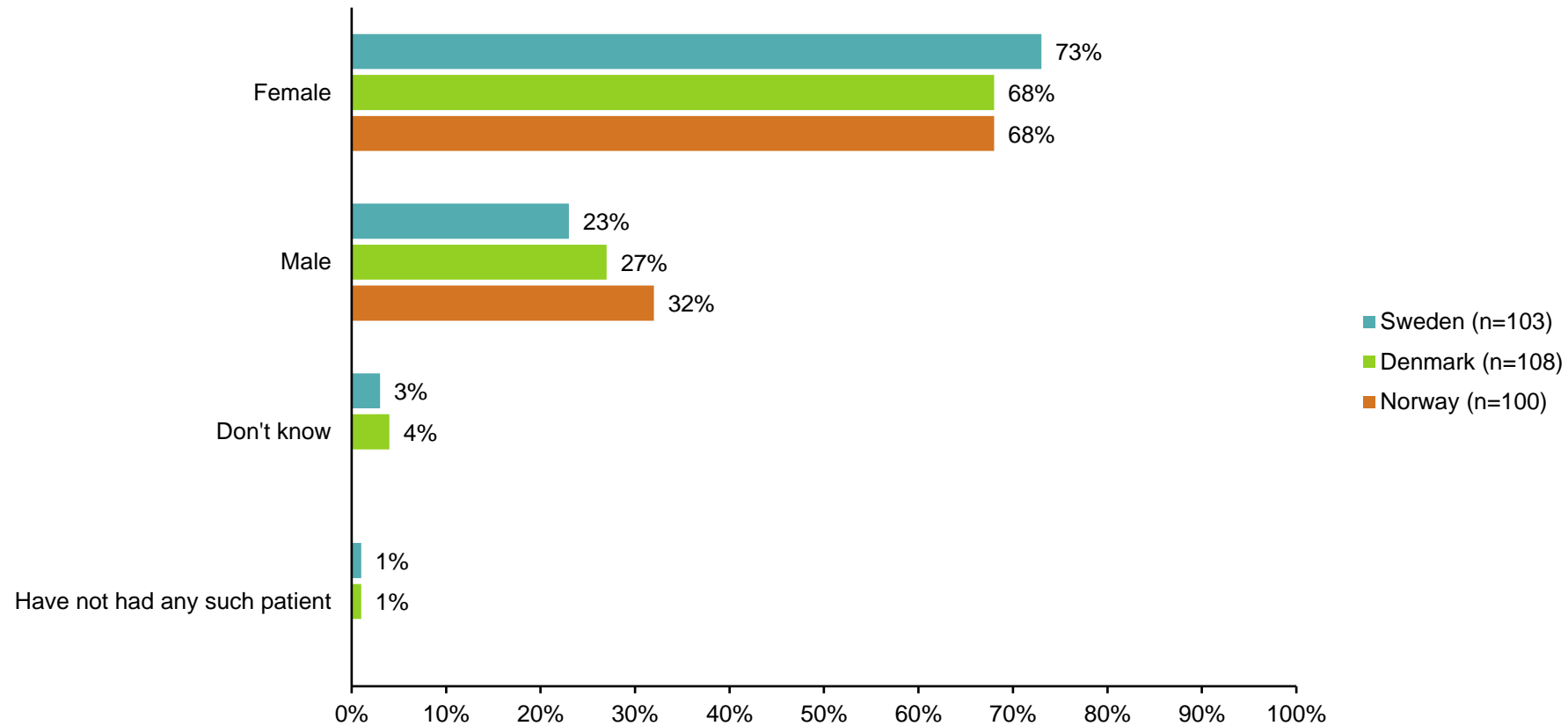
Voldsom selvkritik

Mænds reaktionsmåder

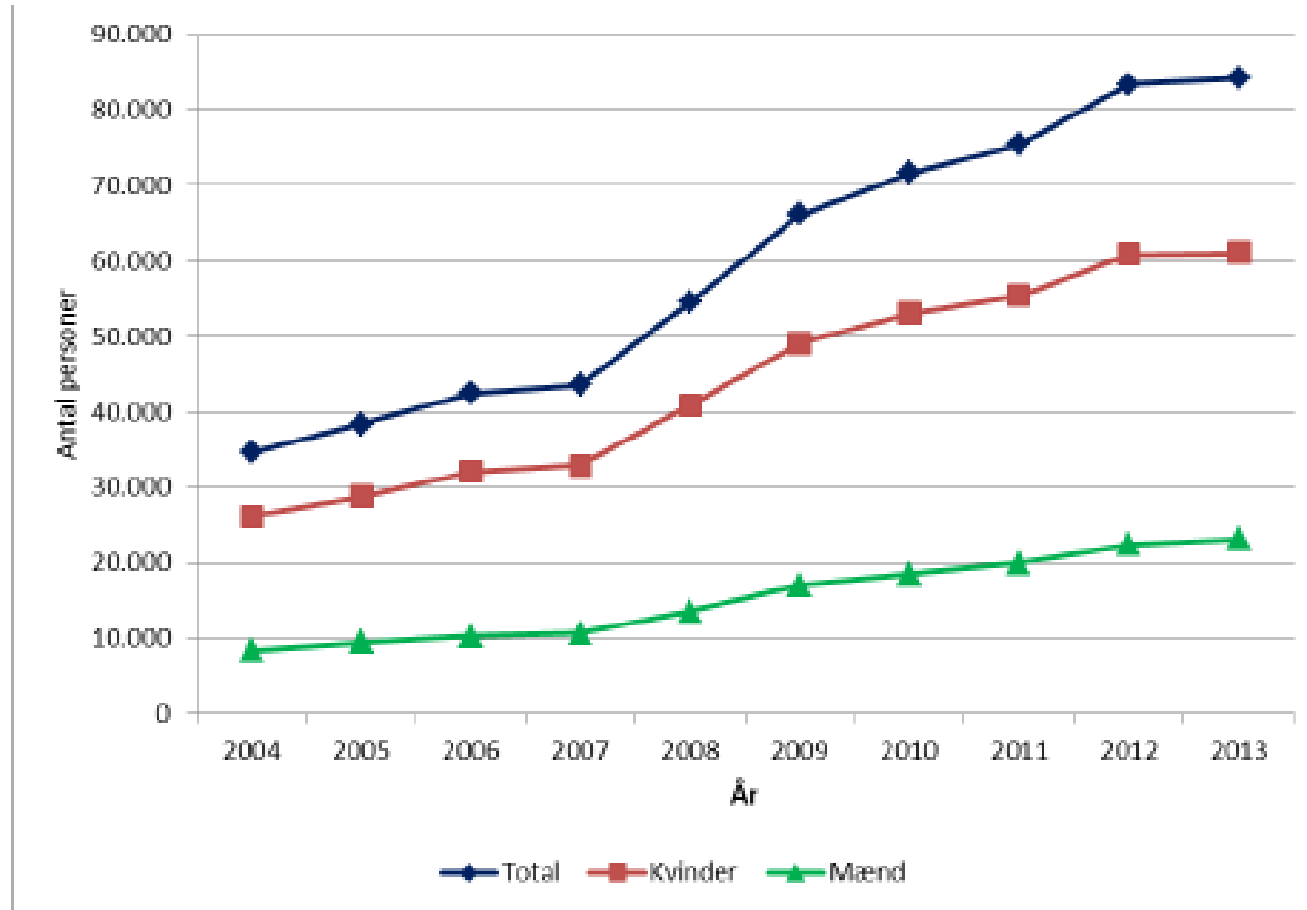
Påstand:

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

Seneste patient der fik diagnosen depression



Mænd og kvinder henvist til psykolog

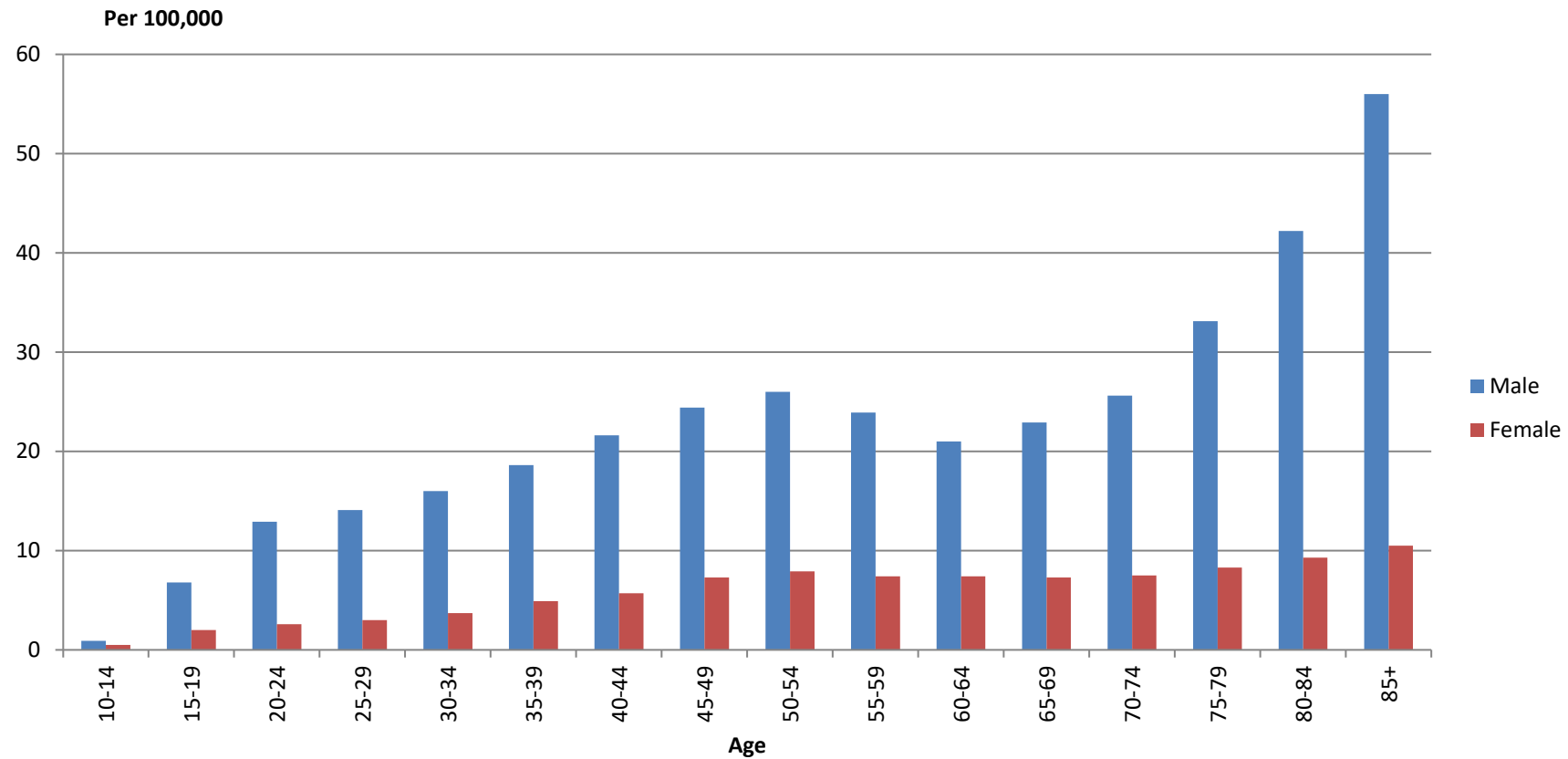


Mænds (manglende) brug af hjælp

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

Selvmord



Mænds selvmord

Påstand:

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

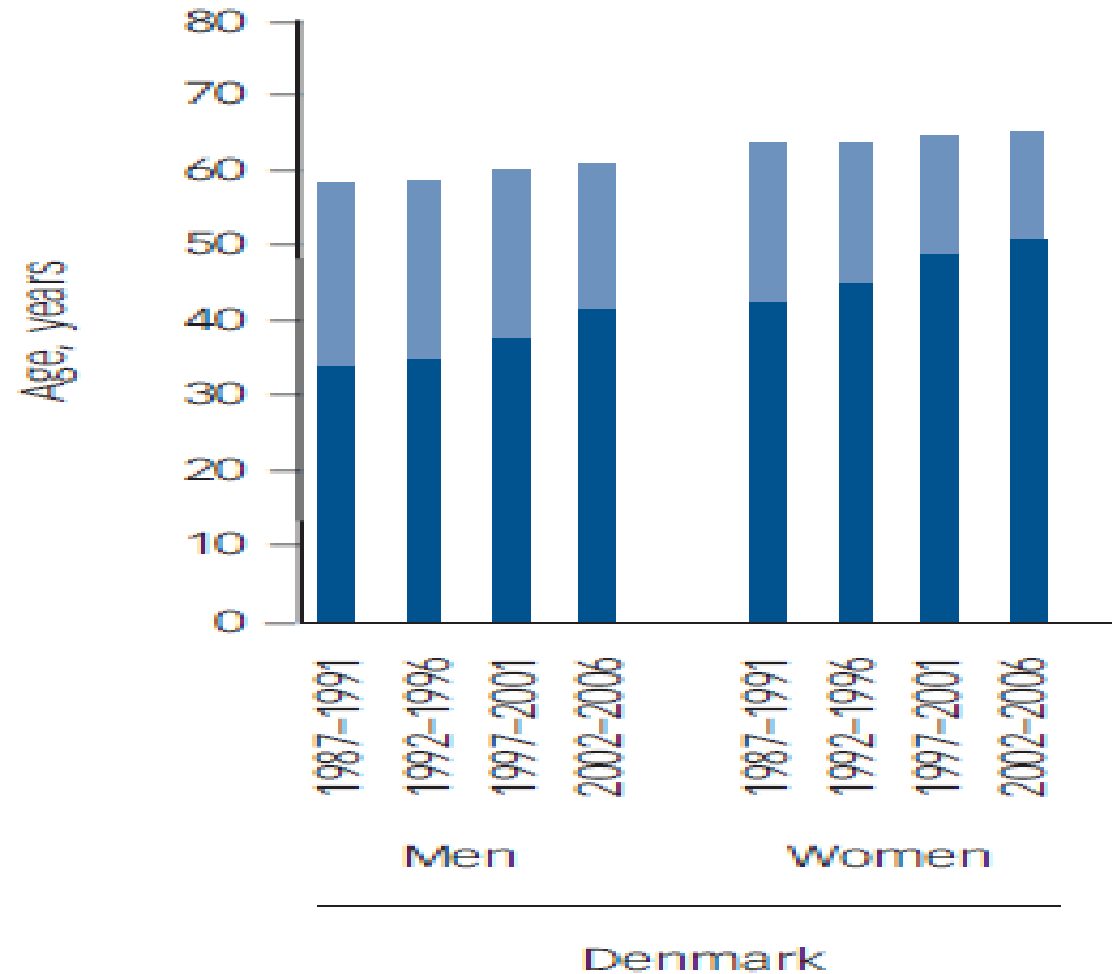
Mænds depressioner og andre psykiske problemer

Påstand:

Kun halvdelen af de mænd, der har depressioner og andre psykiske problemer bliver opfanget og får behandling for det = ca. 60.000

Mental sundhed og dødelighed

Forventet
restlevetid
fra 15 år



Mænds (manglende) brug af hjælp og når mænd bliver patienter

Om at gå til psykolog I

...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 lurker det her med, at det er et tabu at gå til psykolog.

Troels, smed, i 40'erne

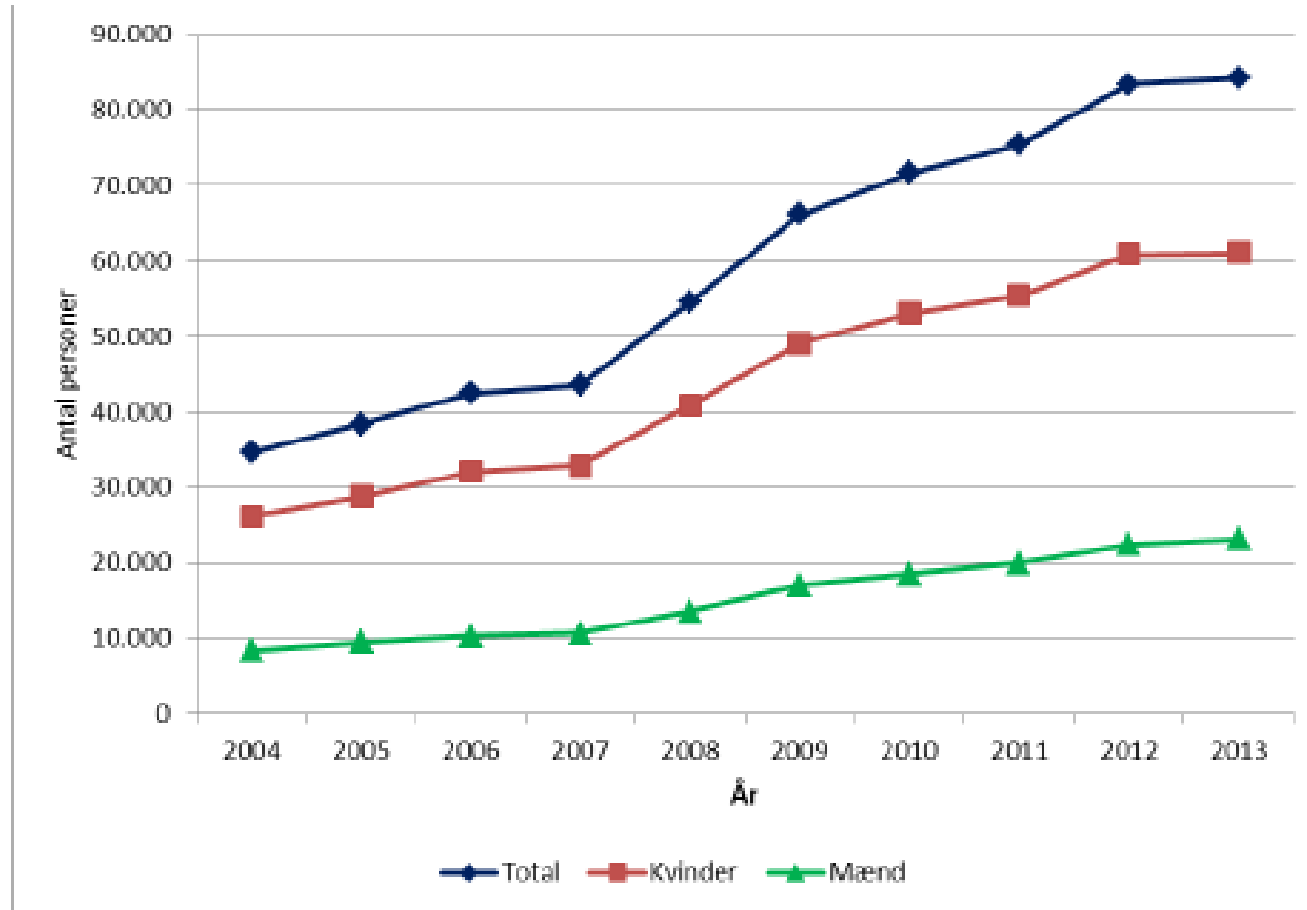
Om at gå til psykolog II

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).

Mænd og kvinder henvist til psykolog



To forskellige patient-strategier?

Kvinderne forholder sig primært til det, der foregår på hospitalet og til at være i behandling.

Mændene er ikke primært optaget af de ansatte, sygehuset eller sygdom og behandling. De fastholder den identitet, de har før sygdommen. Er ikke først og fremmest patienter, men fx en smed med stress etc

Kilde: Svend Aage Madsen (2014) Mænds Sundhed og Sygdomme. Samfundslitteratur

Forslag til arbejdsområder med mænds tilstande

Tilbagetrækningen fra nære relationer

At skynde sig væk fra smerte

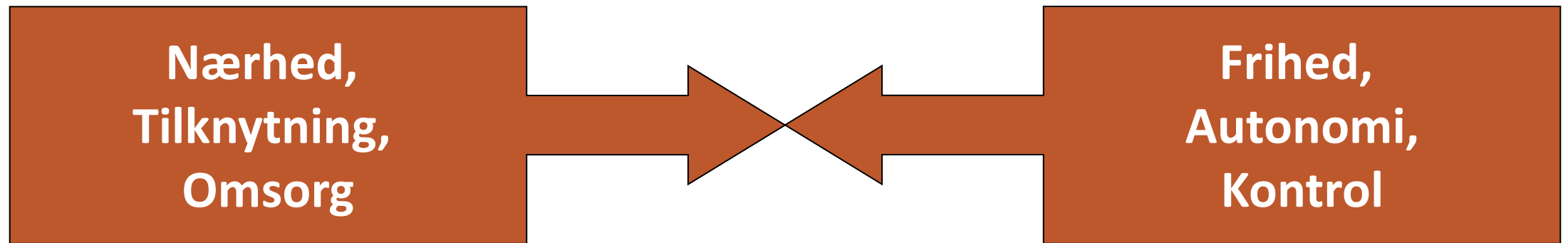
Tendens til udadreageren

At have overvældende følelser

Omdrejningspunkt:

Ambivalens imellem tilknytning og autonomi

Ambivalens mellem autonomi og tilknytning



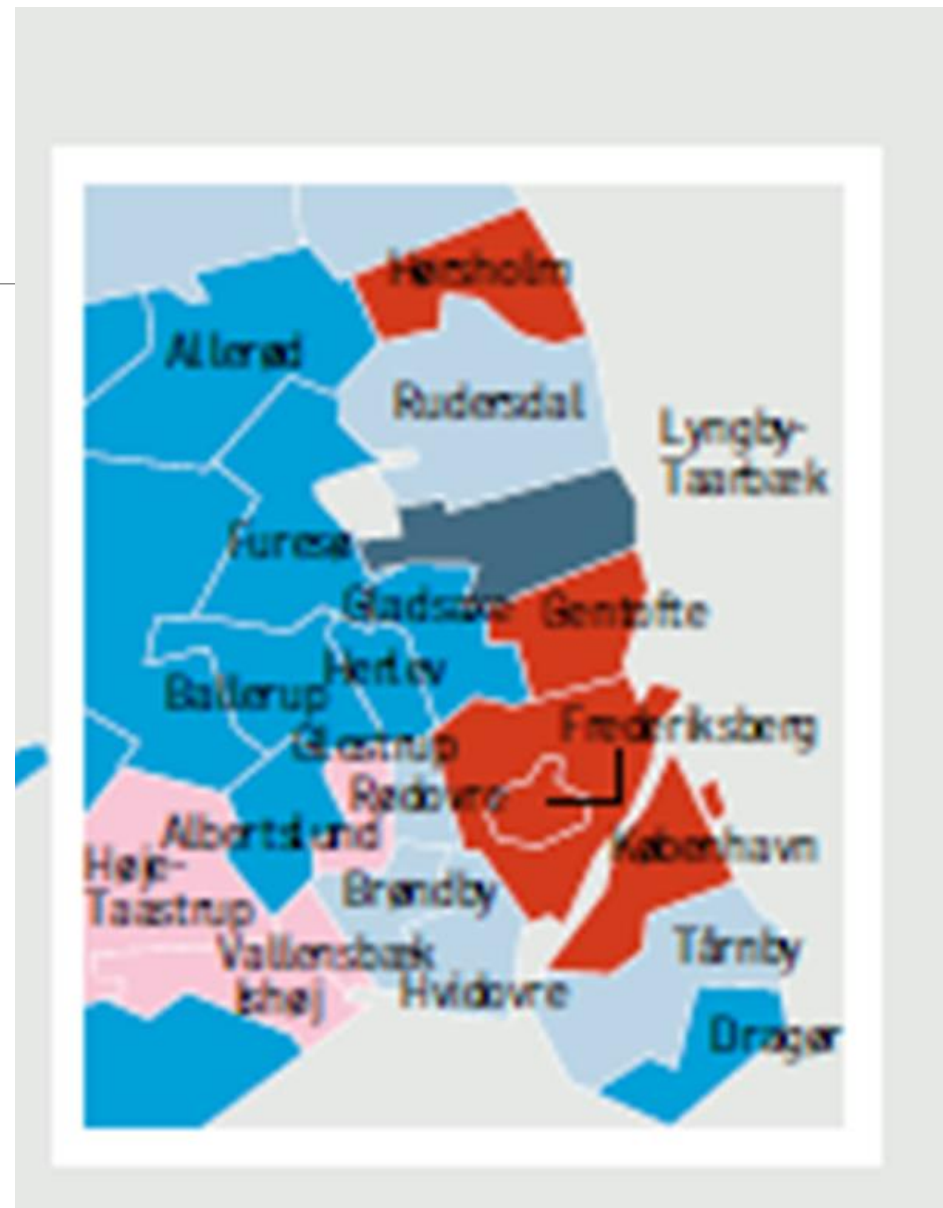
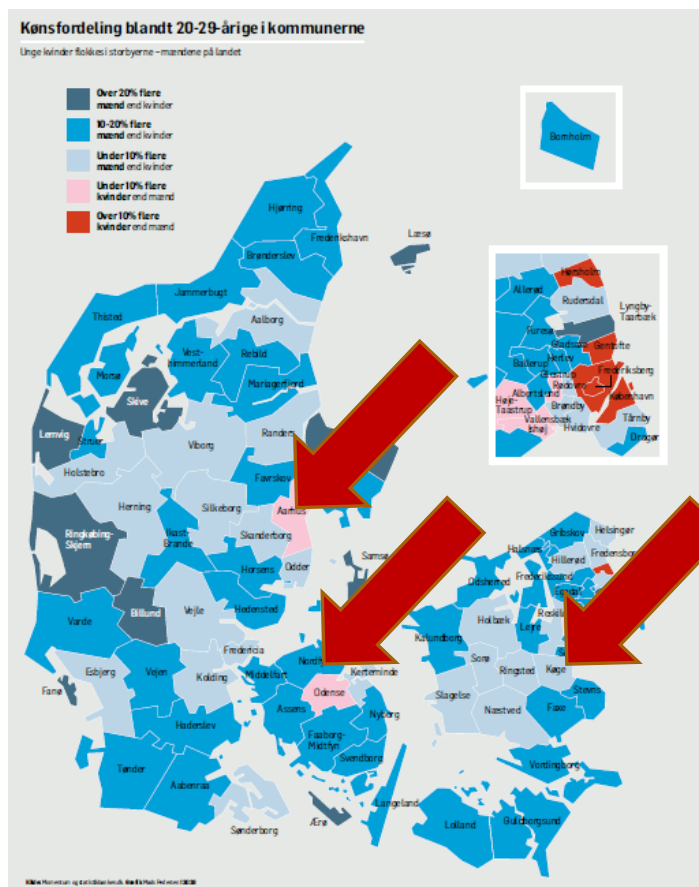
Livslangt tema hos mange – skærpes ofte ved krise og depression hos mænd

Ofte en essentiel problemstilling i psykoterapi med mænd med fødselsdepression

Manden i dag – mere sårbarhed

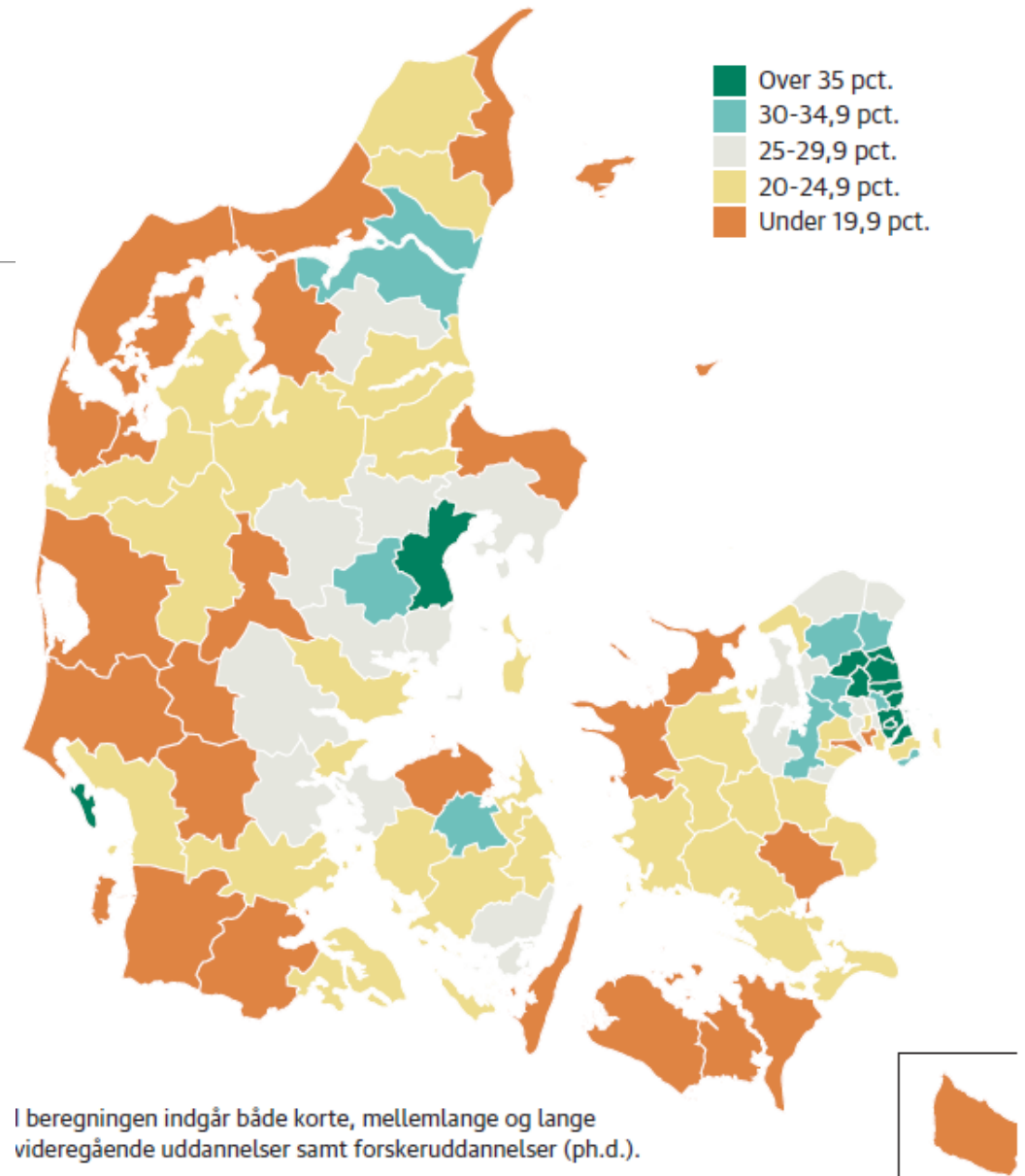
Det fader-rige samfund

Det kønnede Danmarkskort



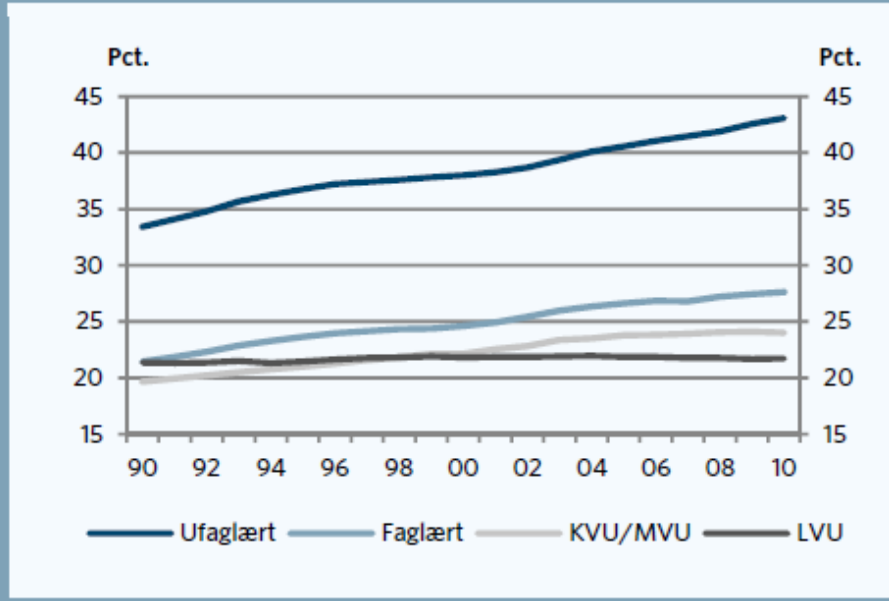
Uddannelser fordelt i landet

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



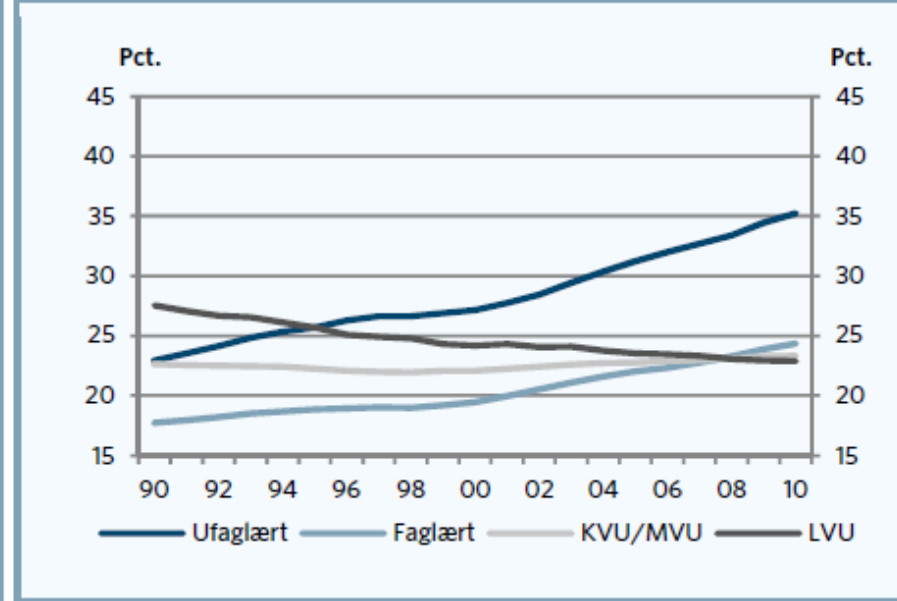
Enlige

Figur 5a. Udviklingen i andel enlige, mænd



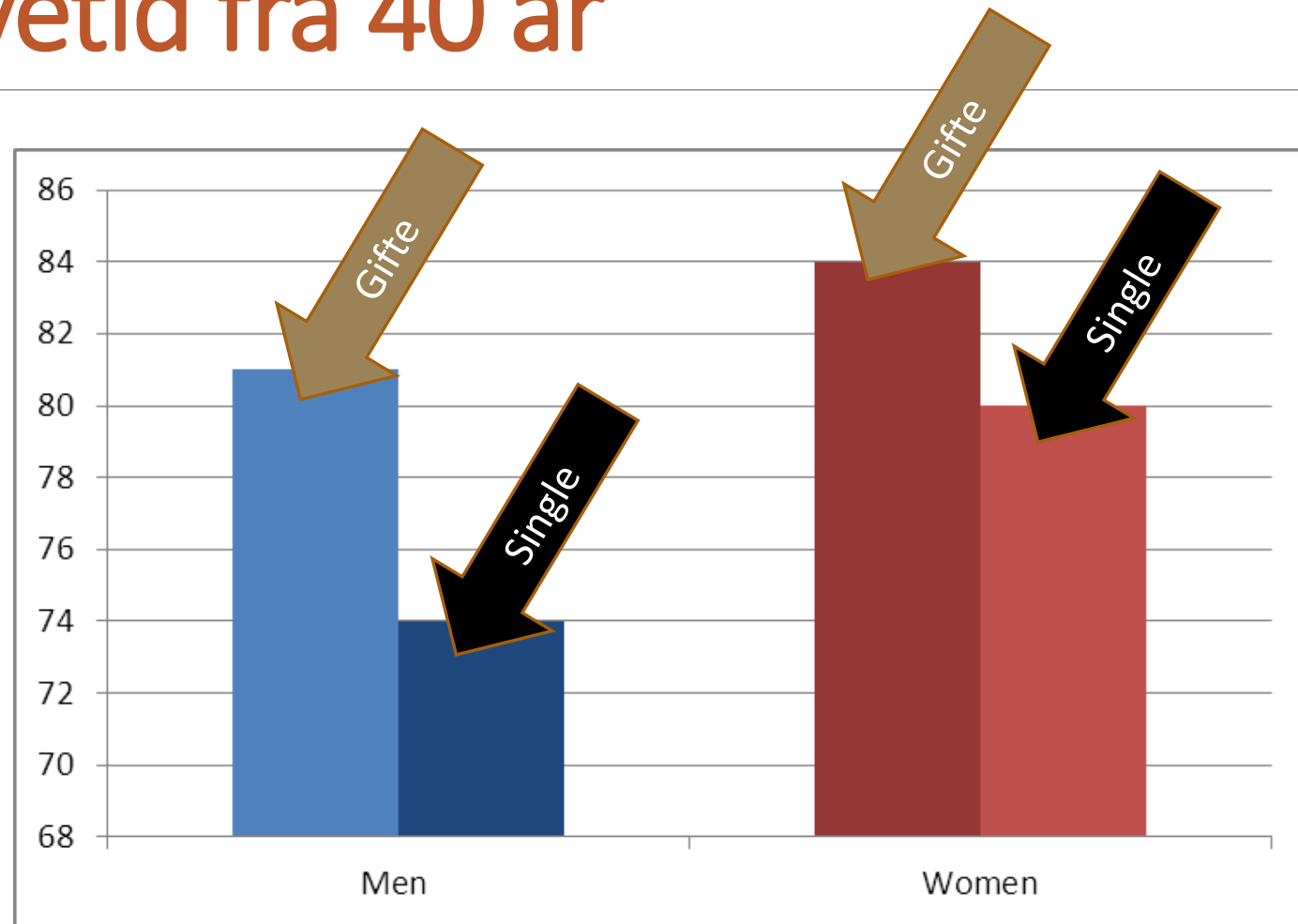
Kilde: AE på baggrund af Danmarks Statistiks registre.

Figur 5b. Udviklingen i andel enlige, kvinder

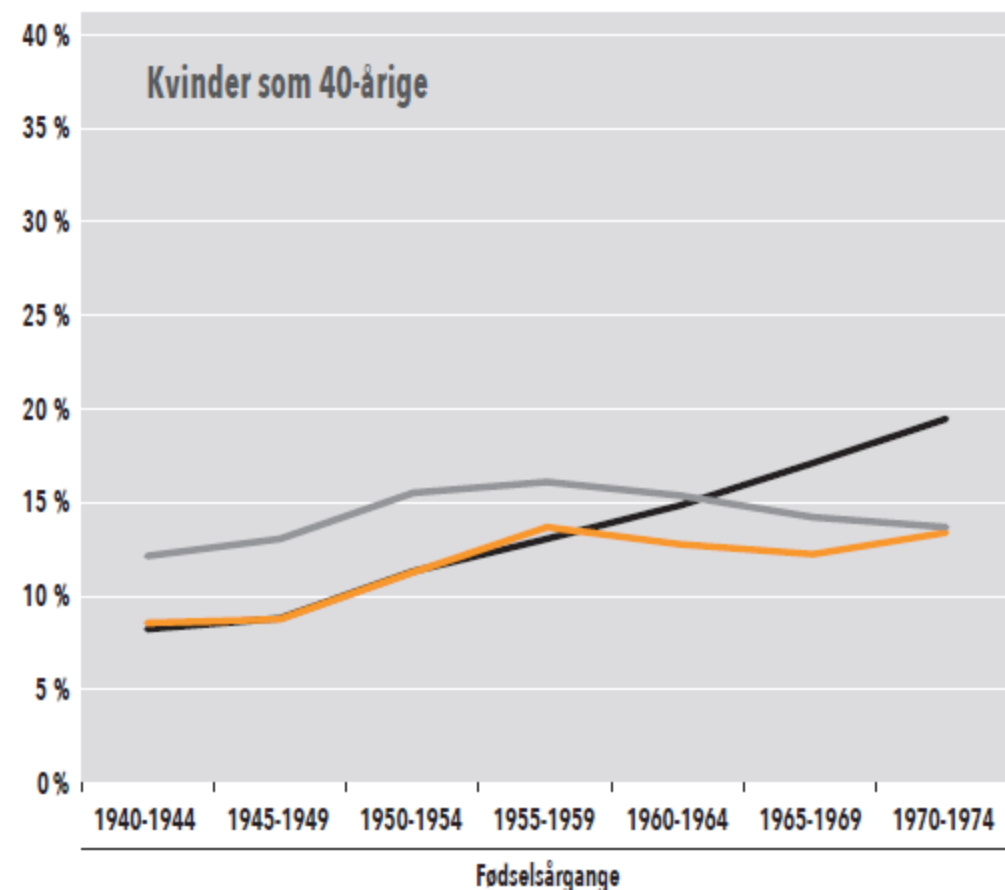
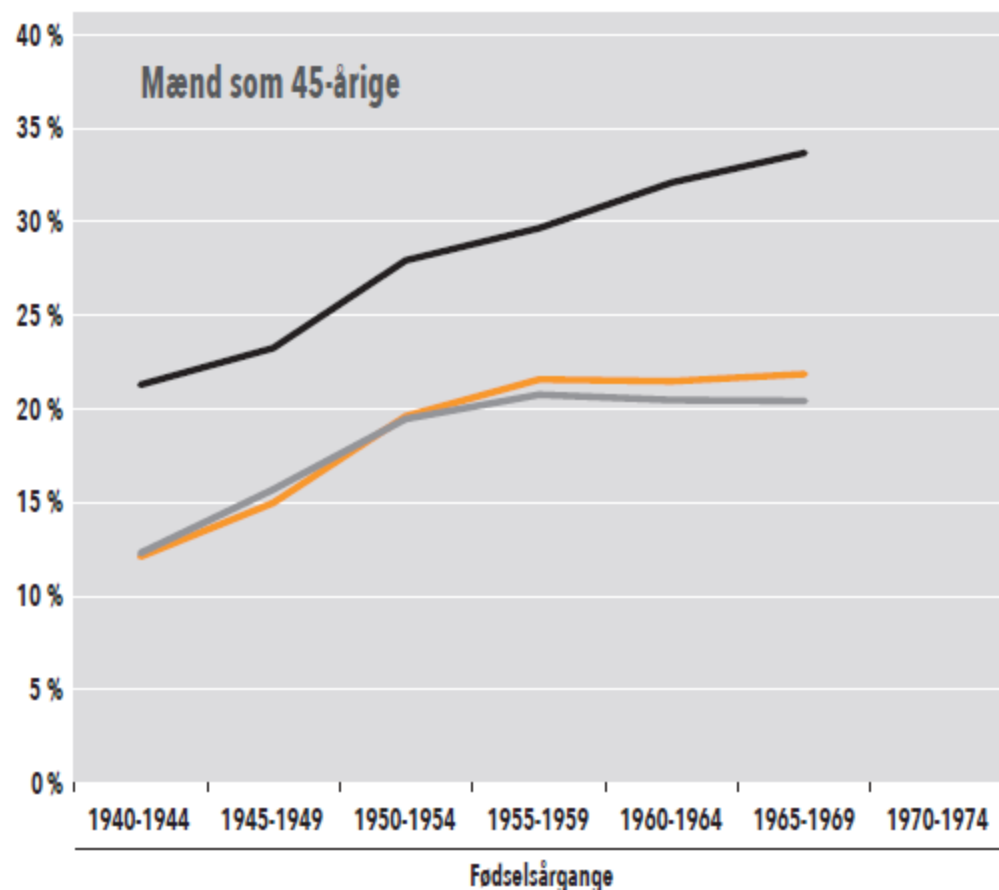


Kilde: AE på baggrund af Danmarks Statistiks registre.

Restlevetid fra 40 år



Andel barnløse i Danmark.



Mænd uden børn

- Næsten hver fjerde (24 %) mand på får ikke børn. Mens det er hver syvende (14 %) kvinde.
- Barnløshed er mest udbredt blandt mænd, som ikke har fået en erhvervskompetencegivende uddannelse.
- Sammenhængen mellem uddannelsesniveau og barnløshed er ikke så stærk blandt kvinderne.

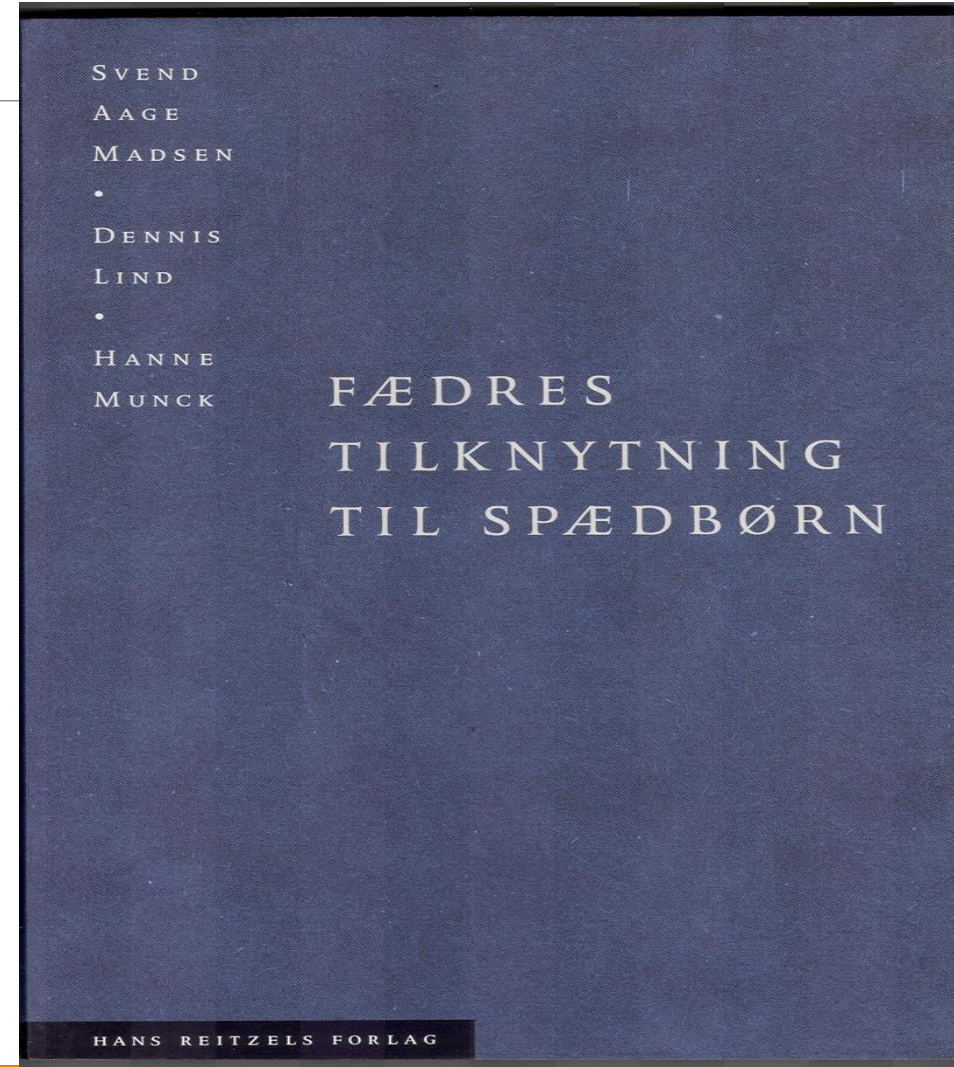
Fædre og fødselsdepression

Lasse fik en
FØDSELSDEPRESSION



2002

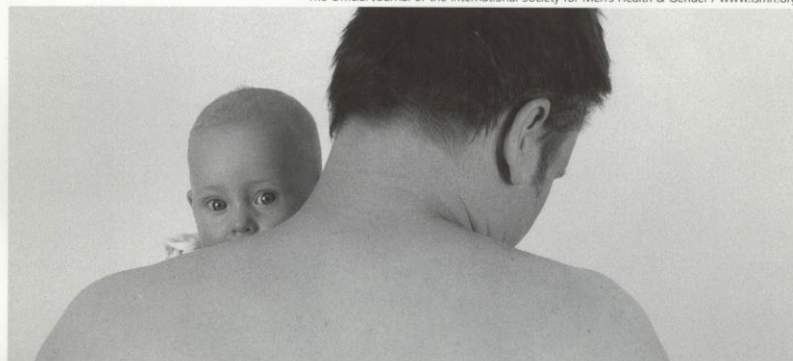
Her beskrev vi,
hvordan også
mænd kan få
fødselsdepression



the journal of men's health & gender

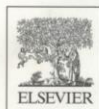


The Official Journal of the International Society for Men's Health & Gender / www.ismh.org



Father and Son

Editorial: *jmhg* goes online with CME
Review: Depression and sexual dysfunction
Original article: Fatherhood – paternal postnatal depression
Practicing medicine: Pathophysiology of male osteoporosis



2007

Her undersøgte vi
forekomsten
af fødselsdepression
hos mænd

røasesæpression



Af Svend Aage Madsen, Birgitte Bibow og Sarah Tranekær Eliasson

Kontakt

svendaage@madsen.
mail.dk

Biografi

Svend Aage Madsen, Ph.d. og forskningsleder på Obstetrisk Klinik, Rigshospitalet. Birgitte Bibow, praktiserende læge, Lægerne på Strøget. Specialepraksiskon-sulent JMC Rigshospitalet 2009-2017. Sarah Tranekær Eliasson, hoveduddannelseslæge i almen medicin.



Almen praksis kan opdage fødselsdepression allerede under graviditet

RESUME: Erfaringer fra 30 lægers graviditetsundersøgelser i praksis i Indre By i København har vist, at det allerede ved svangerskabsundersøgelsen i 24. graviditetsuge er muligt at opspore de omkring 10 % af alle spædbarnsforældre, der viser tegn på en fødselsdepression. Dermed kan det blive muligt at give familierne en hjælp inden barnets fødsel, der kan lette belastninger under spædbarnstiden og forebygge vanskeligheder hos barnet som følge heraf. Forfatterne foreslår, at systematisk screening for fødselsdepression hos de kommende forældre bliver en del af 2. graviditetsbesøg hos den praktiserende læge. En forudsætning er dog et tilgængeligt behandlingstilbud.

MÅNEDSSKRIFT

Indledning

Det har hidtil været almindeligt at betragte fødselsdepression som en lidelse, der optræder efter en fødsel (1, 2, 3). Deraf også betegnelserne postnatal og post partum depression. På dansk har mange, især i sundhedsplejen, brugt begrebet efterfødselsreaktion.

Tredive praktiserende læger fra sytten praksis, flest fra Indre By København, har ved hjælp af screeningskemaet "Reaktioner på at vente barn/blive forældre" (4) fundet, at det er muligt at opspore både kvinder og mænd med begyndende fødselsdepression før fødslen, via screening i forbindelse med 2. graviditetsbesøg i 24. uge hos praktiserende læge.

De 30 praktiserende læger fandt, at blandt de 1206 screenede mænd og kvinder/vordende forældre, er det ca. 10 %, der viser tegn på fødselsdepression. Herunder er det 8 % af de screenede 529 mænd, og 11% af de screenede 677 kvinder, der viser tegn på fødselsdepression

Perinatal depression – redefineret af en kendt lidelse. Vi kender den smertefulde reaktion på graviditet og fødsel, fødselsdepression eller postnatal/postpartum depression. Ved at spørge ind og screene kvinder og mænd i graviditetsforløbet, kan man finde både kvinder og mænd med tegn på depression.

Appetizer



TEMA

OPSPORING AF FØDSELS-DEPRESSION FØR FØDSELN

SVEND AAGE MADSEN, FORSKNINGSLEDER, PSYKOLOG, PH.D., RIGSHOSPITALET (TEKST)
COLOURBOX, PRIVAT (FOTO)

TEMA
Indsats i
graviditeten



Det har været almindeligt at tænke, at fødselsdepression er en reaktion på fødslen og på at have fået et barn (Ammitzbøll et al. 2012). Derfor har det heddet "efterfødselsreaktion" blandt mange danske sundhedsplejersker, 'post natal depression' på engelsk og 'post partum depression' på amerikansk. Men fra det praktiske arbejde på bl.a. Rigshospitalet og fra resultater fra flere undersøgelser (Madsen 1996; Cameron et al. 2016) er det blevet klart, at det er muligt at opdage fødselsdepressioner hos en del mænd og kvinder allerede under graviditeten. Hvis det er tilfældet, vil en sådan tidlig opsporing af forstyrrelsen skabe mulighed for tidlig behandling, inden barnet er født. Dermed vil man kunne forebygge de store belastninger, det er for en spædbarnsfamilie, at en af forældrene har en fødselsdepression samtidig med at skulle tage sig af et spædbarn - eller mindske belastningen heraf.

NOTER

- [1] Projektgruppen bestod af: Chefsygeplejerske Svend Aage Madsen, Rigshospitalet (projektleder), praktiserende læge Birgitte Bibow, København, praktiserende læge H. C. Møller, København, uddannelseslæge Sarah Tranekær-Rasmussen, kvifitetskonsulent i Region Hovedstaden, Anette Soresen Nielsen samt psykologerne Cecilie Skouggaard, Ida Finck-Heldmann og Tina Birck Knud i Klinik for Psykologi, Pædagogik og Socialrådgivning på Rigshospitalet.
[2] Projektet blev støttet af Trykforbunden og Region Hovedstaden.
[3] Det har været omstridt, om 12. uge 13. er det rigtige cut-off for kvinder.

Dermed vil det også blive muligt at forebygge eller mindske de skader, det kan give på barnets udvikling, at en af forældrene har en fødselsdepression (Junge et al. 2016; Paulsson et al. 2006; Ramchandani et al. 2005).

Derfor etablerede Rigshospitalet i samarbejde med 30 praktiserende læger i centrum af København et projekt,¹ der skulle afprøve, om det er muligt i den daglige lægepraksis at identificere fødte og mødre med en fødselsdepression eller begyndende fødselsdepression gennem lægens kontakt med familierne under graviditeten. Og om det er muligt at sætte behandling i gang og så vidt muligt at gennemføre behandling, inden barnet bliver født.²

Projektet var et samarbejdsprojekt imellem praktiserende læger i Indre By i København og Klinik for Psykologi, Pædagogik og Socialrådgivning på Rigshospitalet. Projektet faldt i to dele: 1) Screeningsdelen: "Tidlig opsporing af fødselsdepression via praktiserende læge" – gennemførtes af praktiserende læger. 2) Behandlings- og analysedelen: "Kvinder og mænd med fødselsdepression opsporet under graviditet" – gennemført af psykologer og forskere i Klinik for Psykologi, Pædagogik og Socialrådgivning på Rigshospitalet.

Metode og deltagere

Metoden var at screene alle vordende mødre og fædre i en periode på 18 måneder fra 1. april 2015 til 30. september 2016 ved hjælp af skemaet "Reaktioner på at vente barn/blive forældre," der er udviklet i Klinik for Psykologi, Pædagogik og Socialrådgivning på Rigshospitalet og afprøvet i en fjerdedel af alle landets kommuner samt anvendt i daglig praksis i en lang række kommuner landet over. Tidspunkter for screeningen blev valgt til at være i forbindelse med 2. graviditetsundersøgelse omkring uge 24 hos kvindens praktiserende læge.

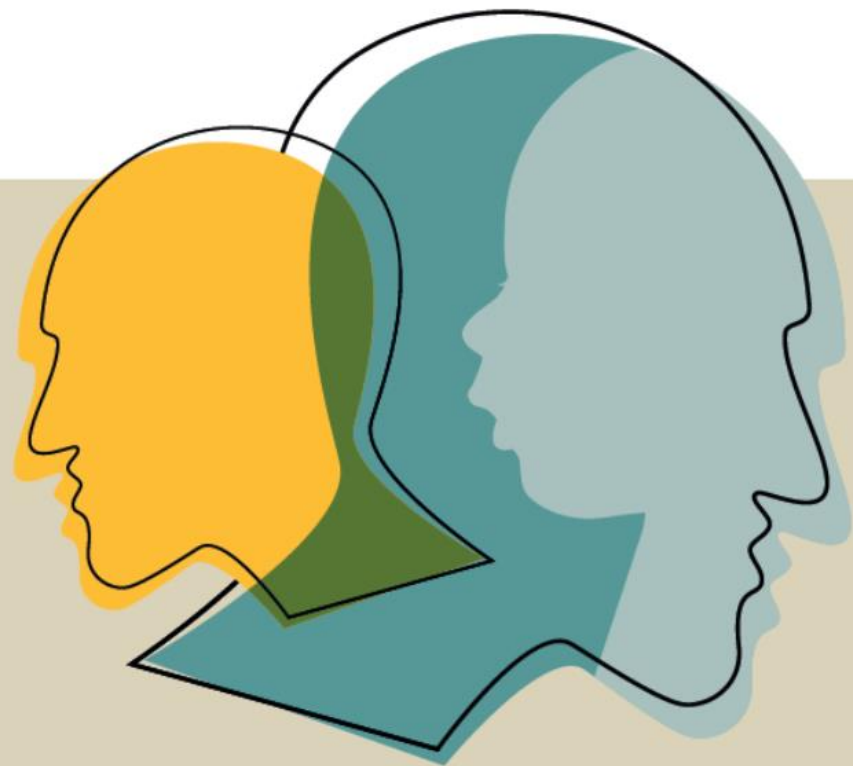
Det anvendte screeningskema består af en række spørgsmål, som de vordende mødre og fædre havde udfyldt hjemme eller i lægepraksisen. Spørgsmålene omfatter en række forskellige redskaber til at opfatte mulig fødselsdepression. Skemaet består af følgende dele:

- Edinburgh Post-natal Depression Scale (Cox, J. & Holden, J. 2003)
- Gotland Male Depression Scale, (Rutz et al. 2002; Zierau et al. 2002)
- Udvalgte spørgsmål fra The Masculine Depression Scale (Magocovic, M. & Addis M. 2009)
- Spørgsmål udformet i Rigshospitalets Fædre forskningsprogram (Madsen, Lind & Munck 2002; Madsen 2008)

2018

Her kom vi med
anbefalinger til
behandlingen
af mænd med
fødselsdepression

GUIDE TIL BEHANDLING
AF FÆDRE MED
FØDSELSDEPRESSION



Svend Aage Madsen

A photograph of a man with light brown hair, wearing a dark blue jacket, holding a baby in the air. The man is looking up at the baby with a joyful expression. The baby is wearing a light grey long-sleeved shirt and patterned leggings. The background is a soft-focus green landscape with trees and bushes.

Far for livet

EN BOG TIL MANDEN SOM FAR

TOBIAS SIIGER PRENTOW & SVEND AAGE MADSEN

muusmann
FORLAG

2021

FORUM FOR MÆNDS SUNDHED

GUIDE TIL

FAR

PÅ

BARSEL



FORUM FOR MÆNDS SUNDHED

far
FOR LIVET

I dag!

FORUM FOR MÆNDS SUNDHED

Fødselsdepression - ICD-11 "6E20"

Mental or behavioral disorders associated with pregnancy, childbirth or the puerperium, without psychotic symptoms

A syndrome associated with pregnancy or the puerperium (commencing within about 6 weeks after delivery) that involves significant mental and behavioral features, most commonly depressive symptoms. The syndrome does not include delusions, hallucinations, or other psychotic symptoms.

Hvad har vi med at gøre?

- Omkring **8-10 pct.** fædre og **10-14 pct.** mødre får årligt en fødselsdepression
- Det er over 12.000 forældre - ca. 7.000 mødre og 5.000 fædre
- 10.000 familier
- 10.000 børn (+ søskende)

Hvor langt er vi kommet?

I dag screener 94% af kommunerne fædre for fødselsdepression.

På eget initiativ!

Behandling af fædres fødselsdepressioner

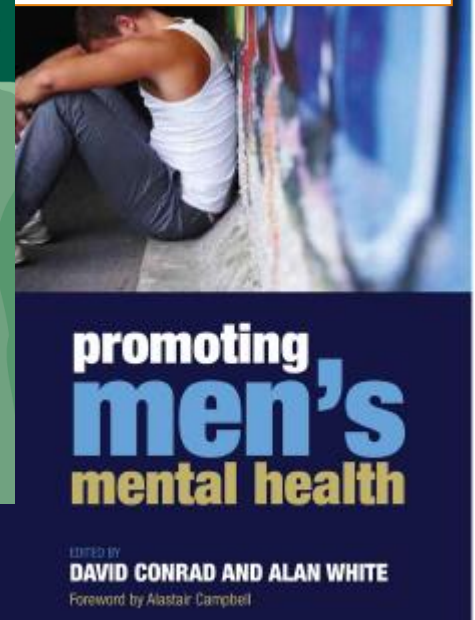
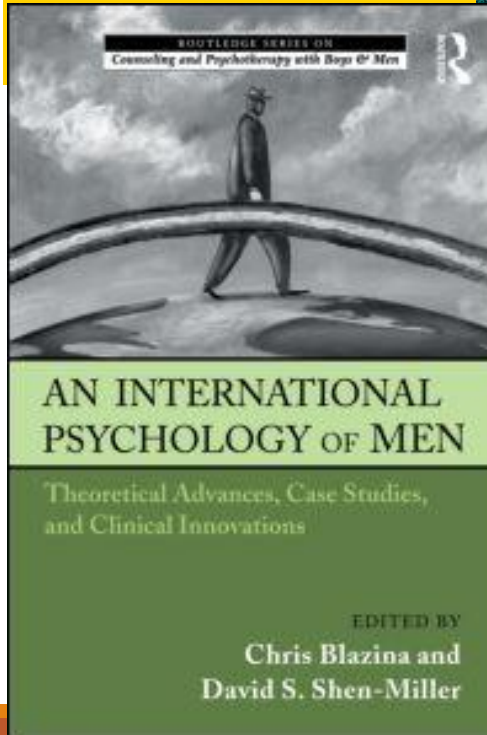
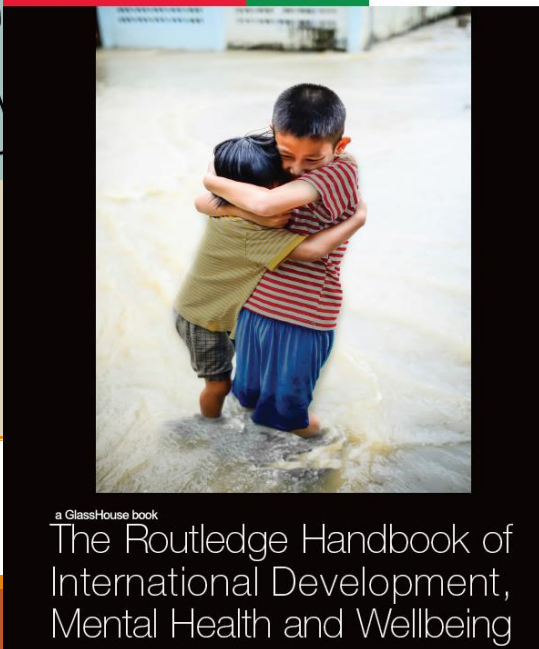
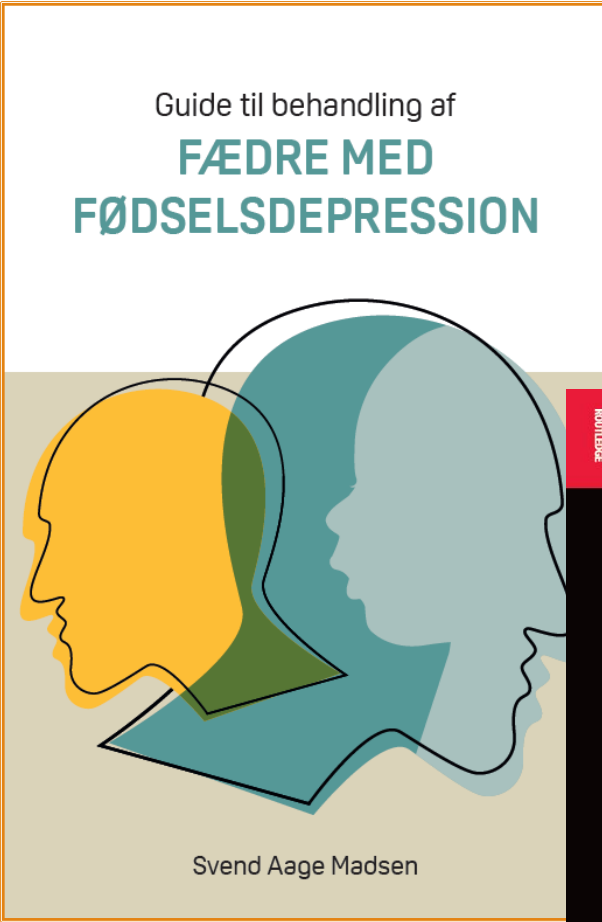
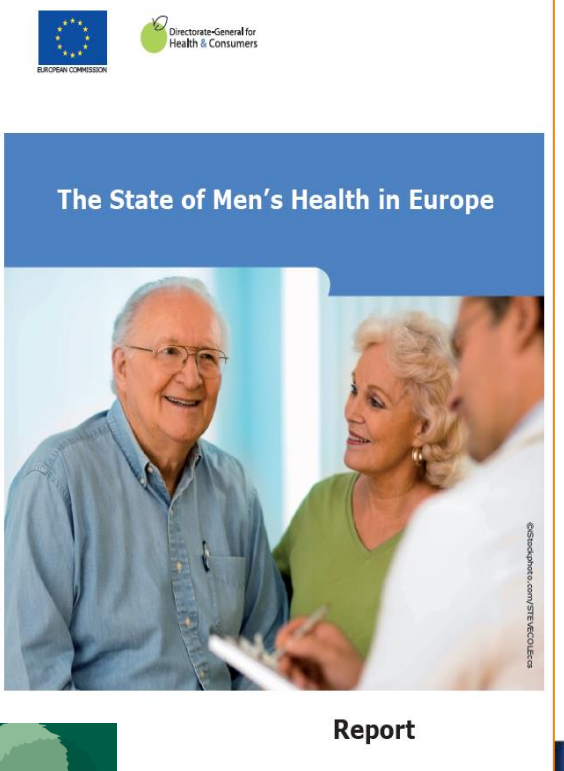
MEN:

Blandt de ca. 5.000 mænd der årligt får en fødselsdepression er det måske kun halvdelen, der får relevant behandling.

Til den nationale strategi foreslår vi:

- 1) **Systematisk screening af begge forældre** – helst under graviditet og senest 6 uger efter barnets fødsel
- 2) At der skabes **støtte- og behandlingstilbud i alle kommuner og på hospitaler** for begge forældre – for at hjælpe forældre og for at forebygge problemer hos børnene
- 3) At der tilvejebringes **specialuddannelse** for behandlere og andet støttepersonale i kommuner og sundhedsvæsen til forældre med fødselsdepression
- 4) At der udvikles og forskes i **forebyggende tiltag** som - fx 'Parforberedelse' - og uddannes personale til at komme i dialog med forældre om dem
- 5) At det indgår i alle led, at også **fædre også kan få fødselsdepressioner**, som er lige så belastende som mødrenes – også for barnet

Læs gerne mere:



Tak for ordet



Sådan arbejder 3F i forhold til mænd og sundhed

/ Tina Christensen, næstformand i 3F

A close-up portrait of a young man with short, dark brown hair, light blue eyes, and a well-groomed beard and mustache. He is smiling slightly, showing his teeth. He is wearing a blue patterned shirt. The background consists of vertical stripes in shades of yellow and white.

Manden i Mænds Mødesteder
v/Oliver G. Nielsen, projektansvarlig

MÆNDS MØDESTEDER



HVAD ER MÆNDS MØDESTEDER?

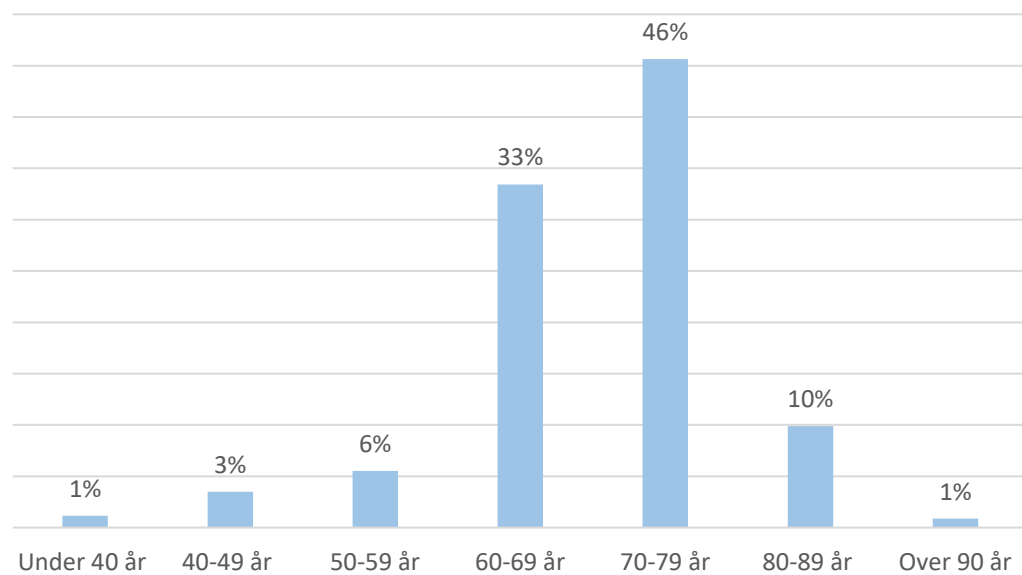
- Mænds Mødesteder er fællesskaber, hvor alle mænd uanset alder, baggrund eller evner mødes over fælles aktiviteter de finder interessante
- Det første Mænds Mødested blev etableret i 2015
- Aktuelt er der i dag 36 mødesteder og sammenlagt ca. 800 medlemmer
- Alle kan være med og alle er velkommen



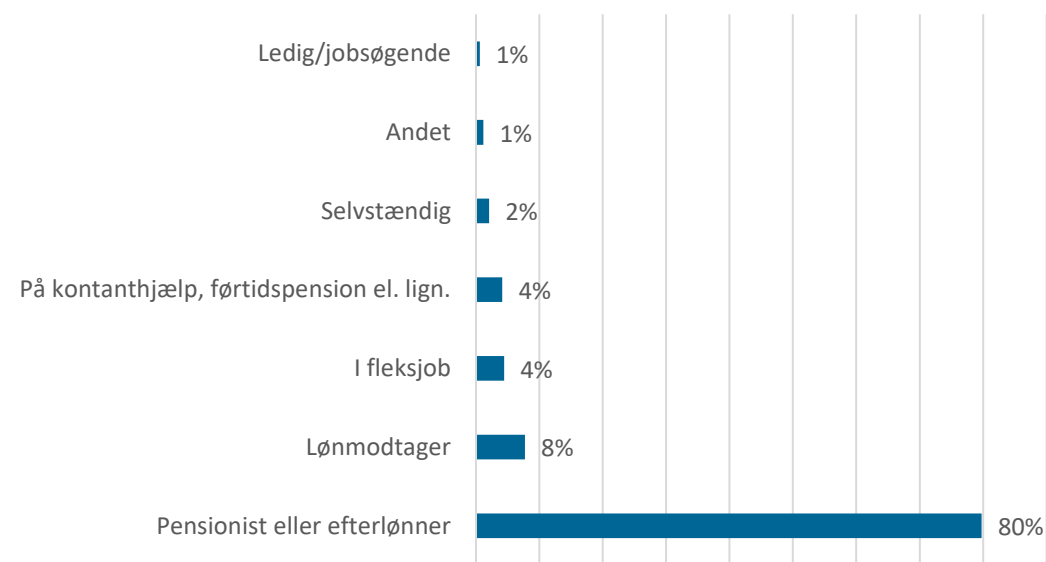
ALDER OG BESKÆFTIGELSE



ALDER

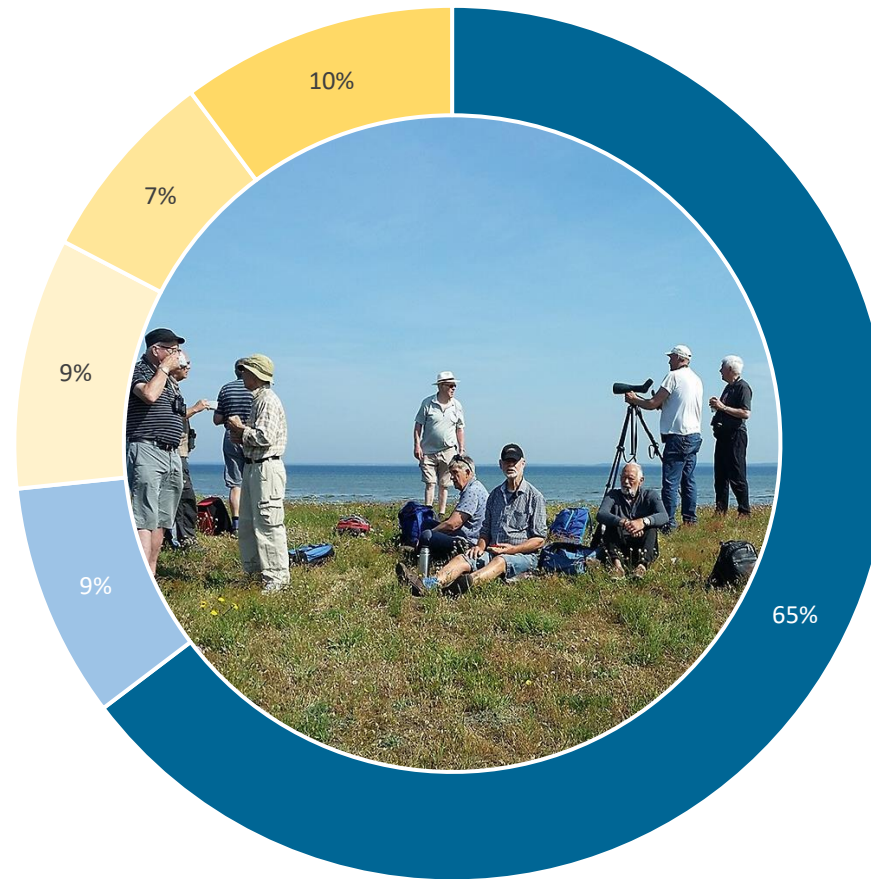


BESKÆFTIGELSE



n=336

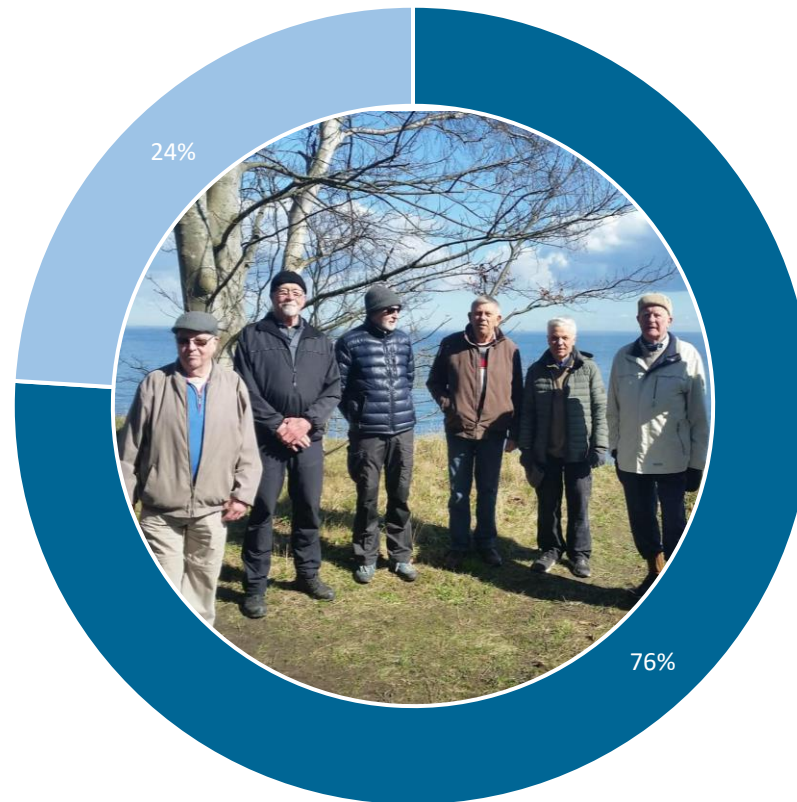
CIVILSTATUS



- Gift/registreret partnerskab
- I et forhold
- Single
- Skilt eller separeret
- Enkemand



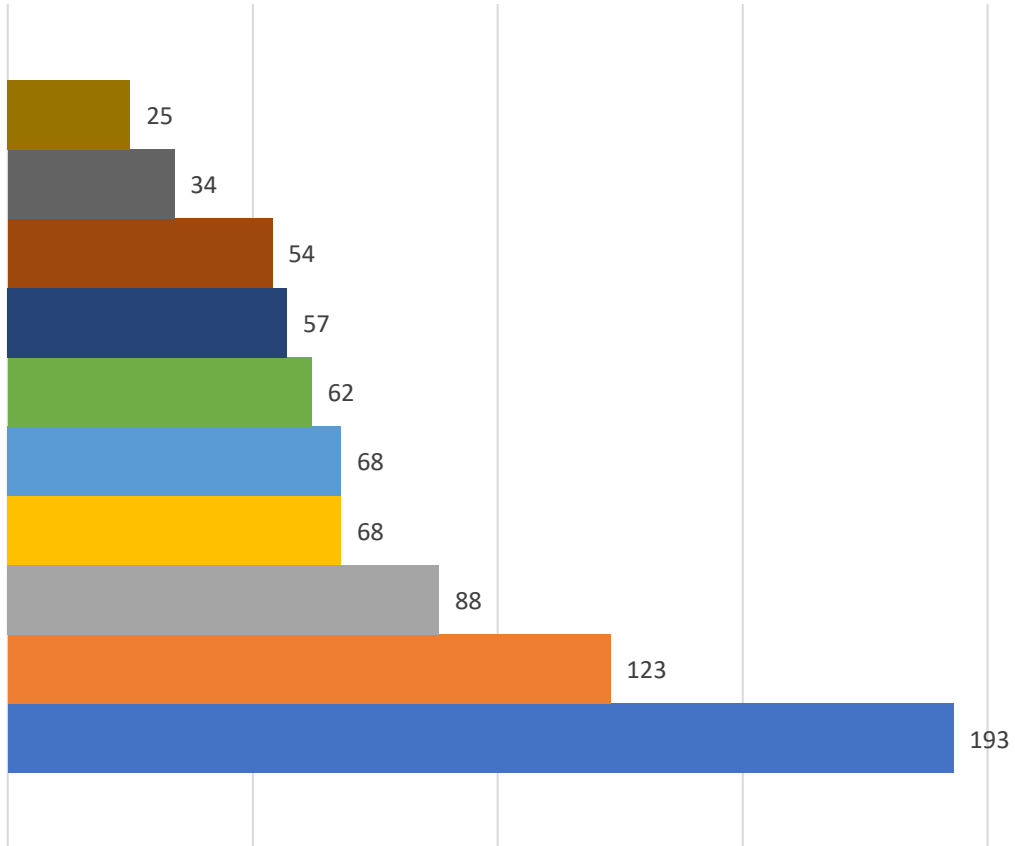
UDDANNELSESBAGGRUND



- Erhvervsfaglig -, kort- eller ingen uddannelse (mindre end 3 år)
- Mellem lang eller lang uddannelse (mere end 3 år)

BAGGRUND FOR DELTAGELSE

HVORFOR BLEV DU EN DEL AF MÆNDS MØDESTEDER?



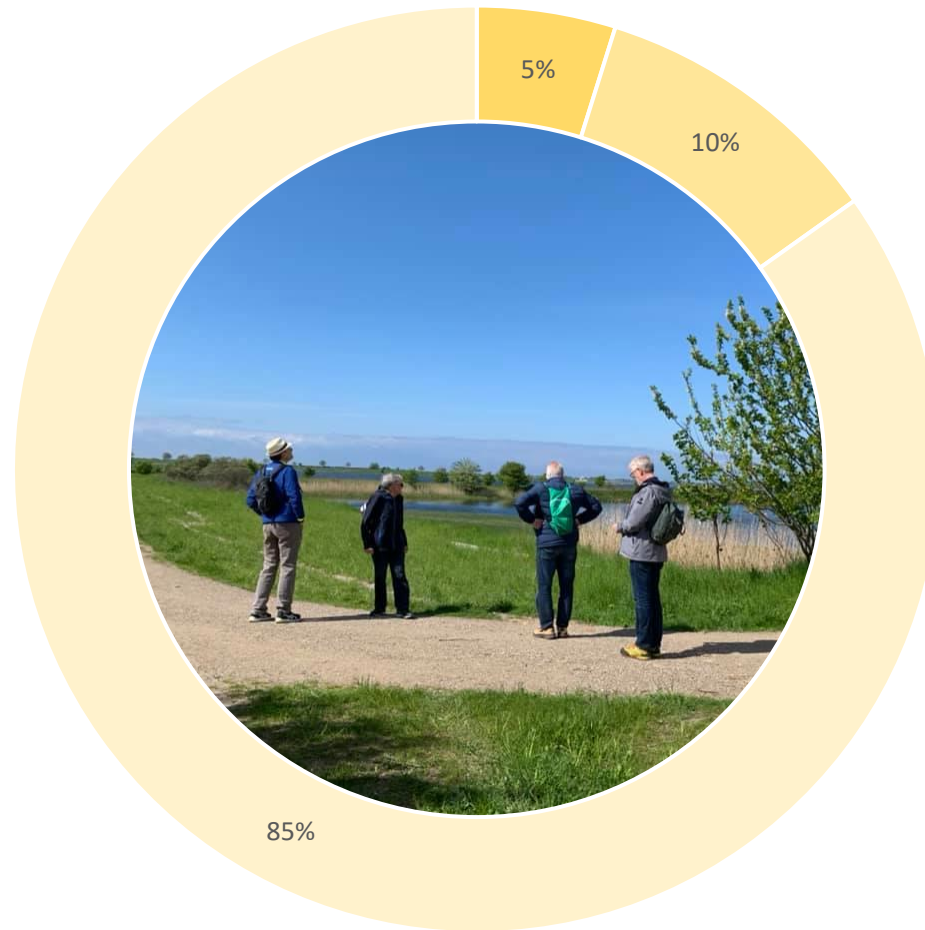
- På grund af kedsomhed
- På grund af ensomhed
- Fordi jeg gik på pension/mistede mit arbejde
- Min partner mente, det var en god ide, at jeg blev en del af et fællesskab
- For at gøre noget for andre
- Interesse for sundhed og trivsel
- For at gøre noget meningsfuldt
- For at få nye venner
- På grund af aktiviteter i mødestedet
- For at lave noget sammen med andre

MÅLGRUPPENS KARAKTERISTIKA

- Mellem 60 og 79 år (79%)
- Pensionist eller efterlønner (80%)
- Gift/i registreret partnerskab eller i et forhold (73%)
- Erhvervsfaglig -, kort- eller ingen uddannelse (75%)
- Kommer for at få nye venner, for at lave noget sammen med andre, gøre noget meningsfuldt eller pga. aktiviteterne



SUNDHEDSTILSTAND I MØDESTEDERNE – TRIVSELSINDEKS WHO-5



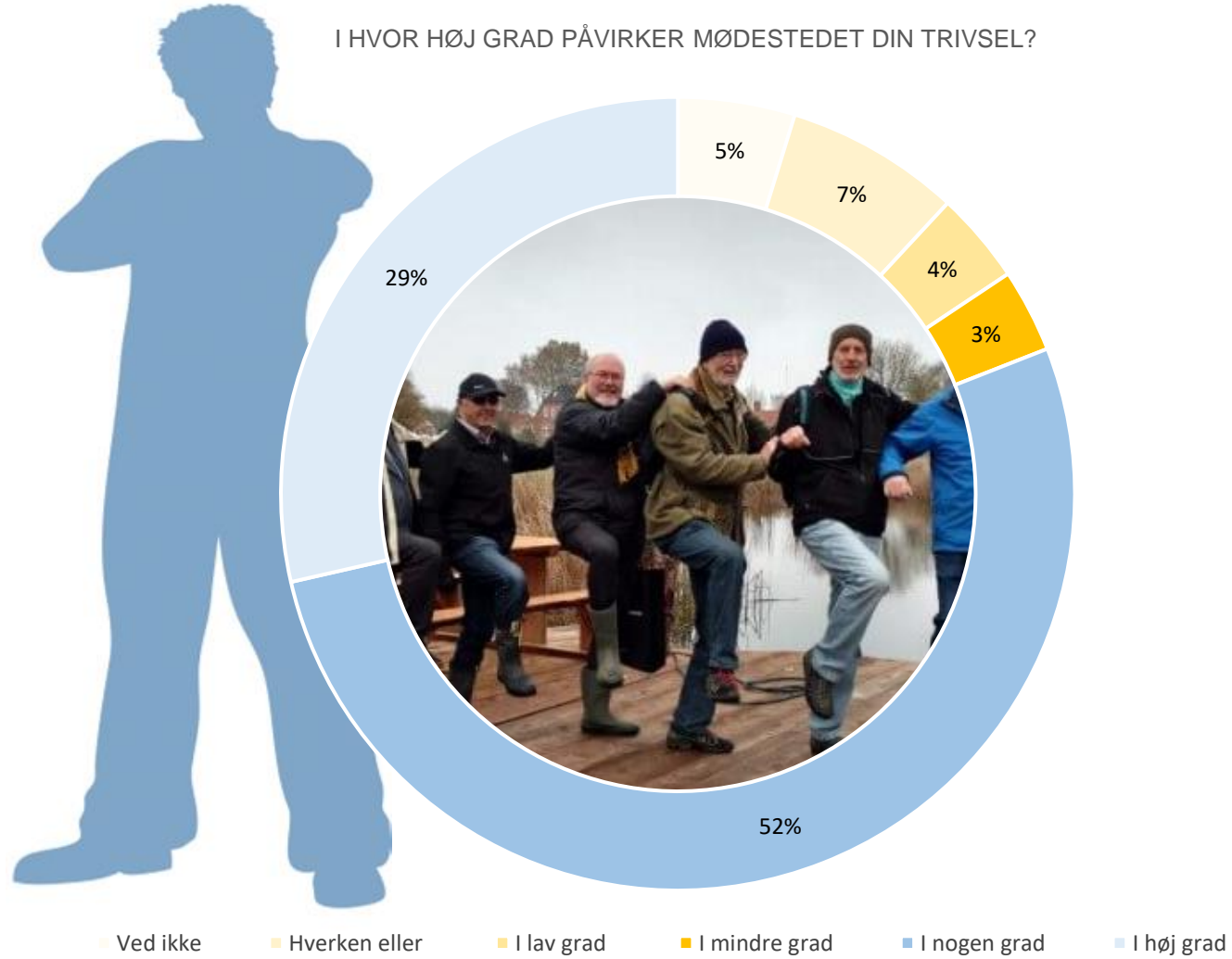
HVORDAN HAR DU HAFT DET DE SIDSTE 2 UGER?

- 0-35: Væsentligt lavere end gennemsnittet for resten af befolkningen
- 36-50: Lavere end gennemsnittet for resten af befolkningen
- Over 50: Inden for gennemsnittet for resten af befolkningen (gns. 68)

n=310

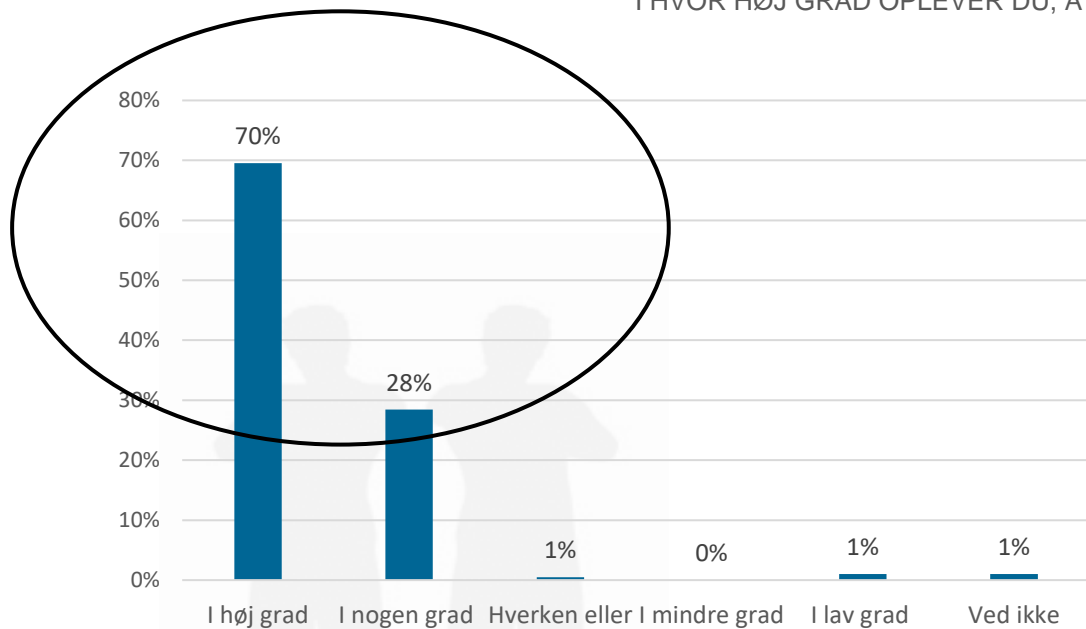
TRIVSEL

I HVOR HØJ GRAD PÅVIRKER MØDESTEDET DIN TRIVSEL?



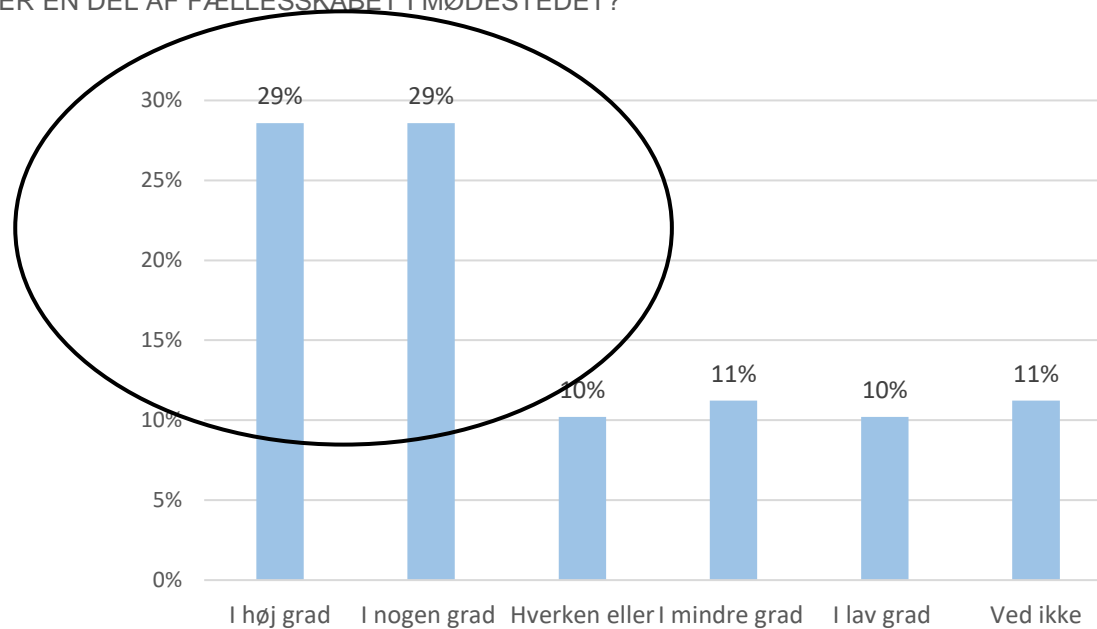
MÅSKE SKAL VI SES LIDT OFTERE?

I HVOR HØJ GRAD OPLEVER DU, AT DU ER EN DEL AF FÆLLESSKABET I MØDESTEDET?



Filter: Hvor ofte kommer du ca. i mødestedet? (1 gang om ugen el. oftere)

n=197

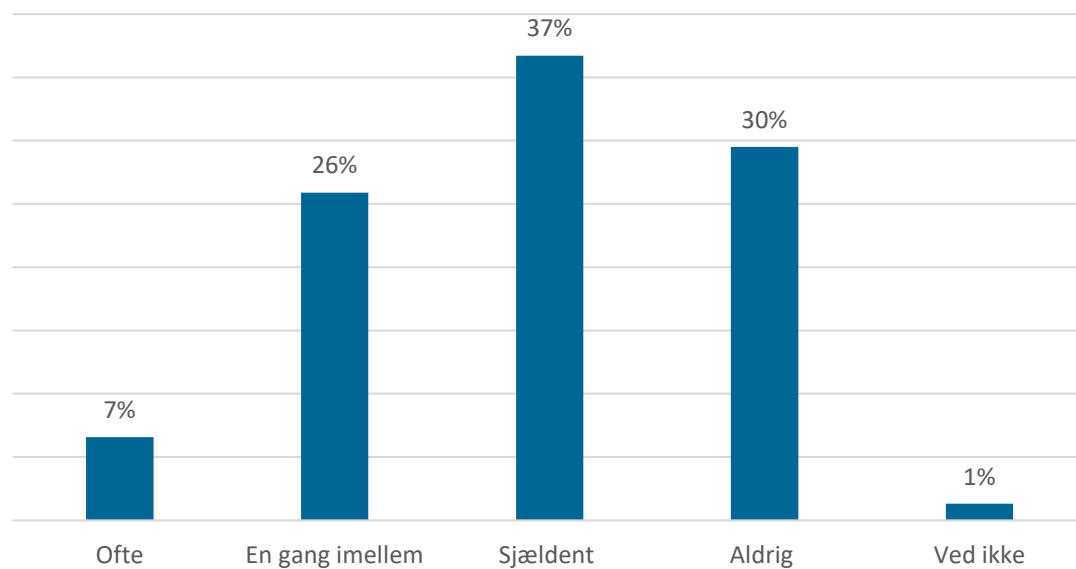


Filter: Hvor ofte kommer du ca. i mødestedet? (1 gang hver anden uge el. sjældnere)

n=98

UØNSKET ALENE

SKER DET NOGENSINDE, AT DU ER ALENE, SELVOM DU MEST HAR
LYST TIL AT VÆRE SAMMEN MED ANDRE?



n=305

I alt oplever 8% af den voksne befolkning ofte at være uønsket alene.

Den Nationale Sundhedsprofil, 2022





FÆLLESSKABET

Hvad er vigtigt for dig, for at du føler dig som en del af fællesskabet i mødestedet?

... hilst på og snakket med

... accepteret, som den man er

... at man kan hjælpe hinanden

... at man bliver lyttet til og kan have det sjovt sammen

... varmt modtaget, når man mødes

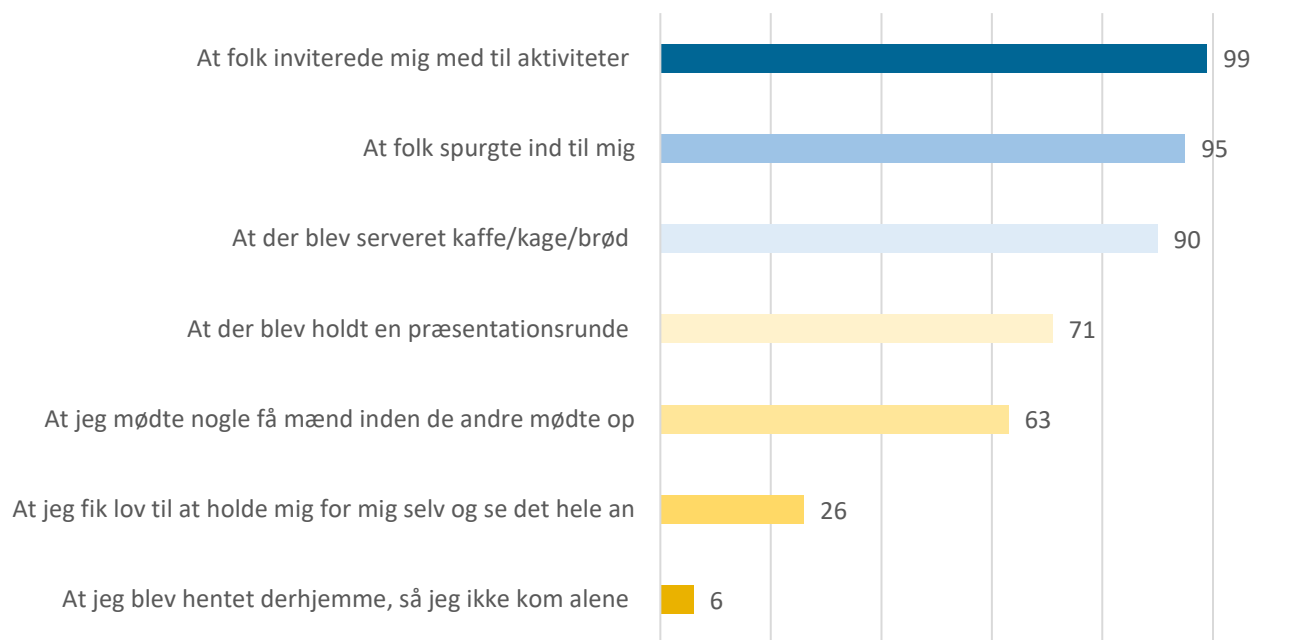


Brugere af Mænds Mødesteder

n=295

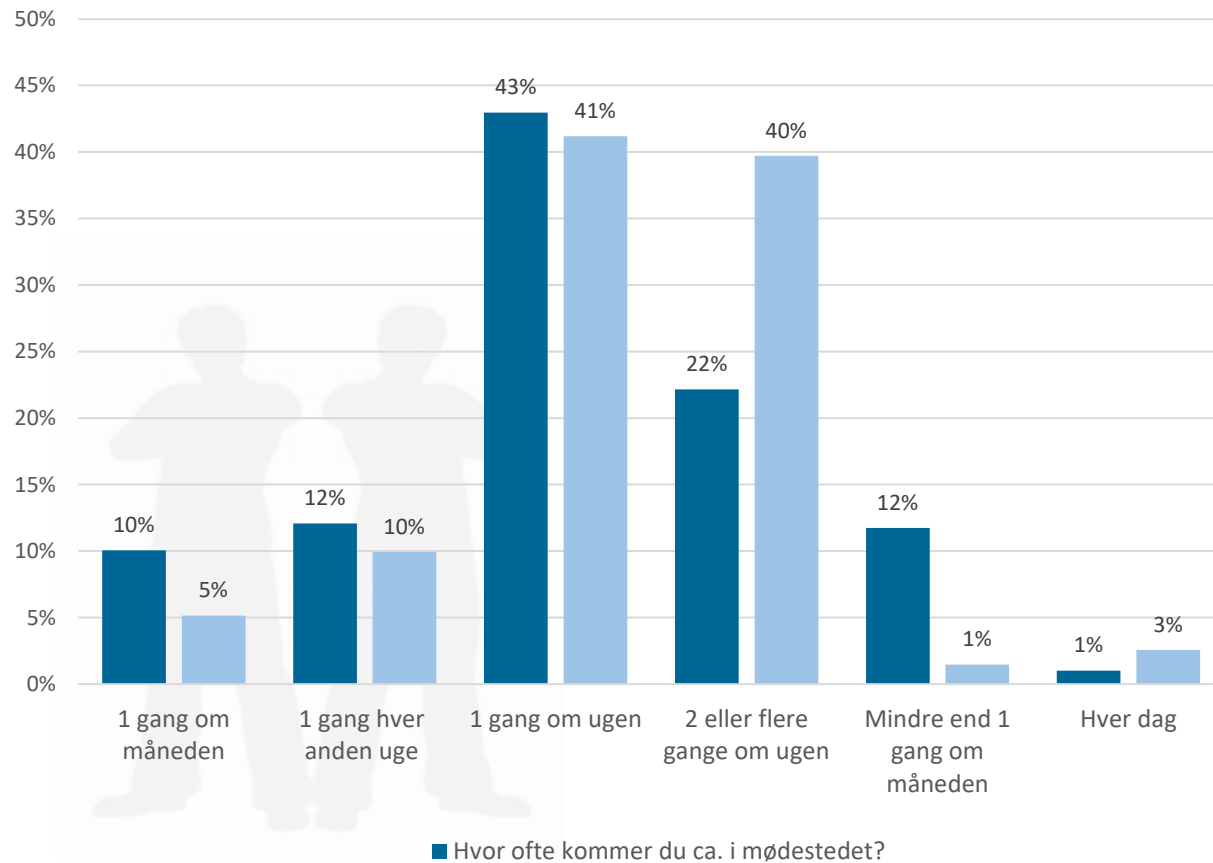
VÆRTSSKAB OG DEN GODE VELKOMST

HVAD VAR VIGTIGT FOR AT DU FØLTE DIG VELKOMMEN I MØDESTEDET, DA DU BEGYNDTE?



AKTIVITET I MØDESTEDERNE

HVOR OFTE KOMMER DU I MØDESTEDET? / HVOR OFTE KUNNE DU GODT TÆNKE DIG AT KOMME I MØDESTEDET?



n=294



VÆRTSSKAB OG DEN GODE VELKOMST

"Jeg kan bedst forklare det med, at hvis du som mand går til lægen, og han negligerer dig, så kommer du ikke til lægen igen. Hvis ikke du får en god behandling første gang, siger mænd: "Så gider jeg fandme ikke!". Der skal man være rigtig opmærksom på, at vi giver dem et godt indtryk, og det tror jeg, vi gør ved at sætte os ned med en ny og sørge for, at han får en kop kaffe"

Formand fra et Mænds Mødested

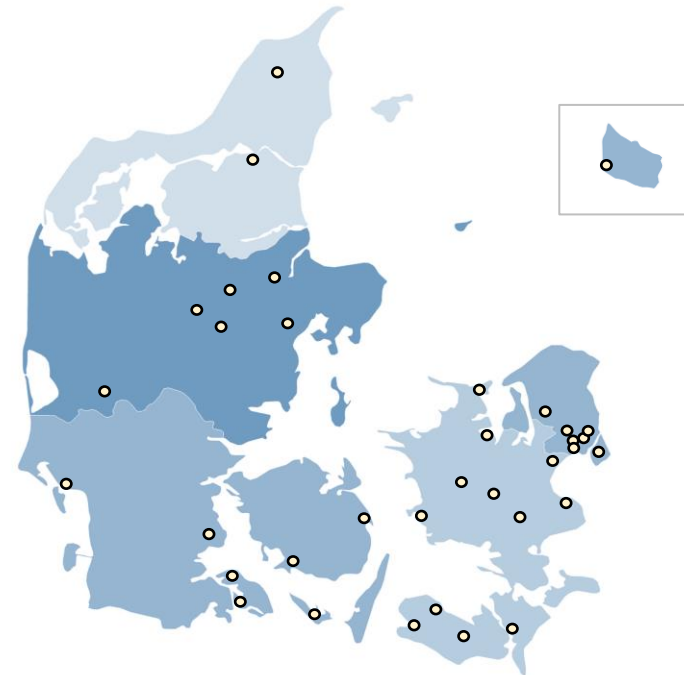




MÆNDS MØDESTEDER

- som inkluderende og bæredygtige fællesskaber

- Udvikling af rekrutterings- og inklusionsmetoder: Hvem ser vi ikke i dag?
- Oprettelse af et nationalt netværk – sparring og videndeling
- Opstart af nye Mænds Mødesteder ud fra de nye metoder



TAK FOR JERES TID



KONTAKT

Oliver Gersdorf Villum Nielsen, projektansvarlig

oliver@sundmand.dk / 24 92 58 22

PAUSE

Kl. 10:25-10:40

A portrait of a middle-aged man with a grey beard and glasses, smiling. He is wearing a dark blue suit jacket over a light-colored shirt. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting foliage. The text is overlaid in the bottom left corner.

Virkeligheden i et Mænds Mødesteder

V/Kim Lind Larsen, formand i Mænds Mødesteder Holbæk



**MÆNDS
MØDESTEDER
HOLBÆK**

Ved formand Kim Lind Larsen

Hvorfor:

Stoppede med at arbejde og hvad så?

Hvad skulle alle de timer bruges til?

Jeg ville ikke forpligtes

Ikke noget med arbejde

Støvsugerslangen er ikke nok



MÆNDS MØDESTEDER HOLBÆK

Hvordan:

Mænds Mødesteder Ringsted

Erik Birch Eriksen havde samme mål

Vi ville starte et trygt fællesskab hvor mændene selv sætter tempoet og hvor vi har den samme jargon som på arbejdspladsen

Et sted hvor man kommer hinanden ved og oplever noget sammen

Men uforpligtende!

Var der et behov:

Med støtte fra LO
sektionen og Lokalforum
fik Erik og jeg afholdt et
opstarts-/infomøde.
Vi var usikker på om der
kom nogen?





Advarsel:

KUN FOR MÆND!

Vil du være med til at starte et Mænds Mødested i Holbæk?

Mænds Mødested er, som navnet nærmest siger, et sted, hvor mænd kan mødes og lave forskellige aktiviteter sammen.

Du er med til at bestemme, hvad vi skal lave.

Det kan være madaftner, fisketure, håndværksarbejde, kortspil, og hvad vi ellers kan finde på.

Vi slutter start-arrangementet af med vand og sandwich – og det er ganske gratis at deltage. Generalforsamling venter vi med.

Kick-off-møde

TORSDAG DEN 20. FEBRUAR KL. 16-18.30

VÆRFTET (ved Værftscafeen), Havnevej 7, 4300 Holbæk

Vil du vide mere eller forhåndstilmelde dig:

kimindlarsen@hotmail.com eller erik.birch@eriksen.mail.dk

Læs mere på Facebooksiden Mænds Mødesteder Holbæk

Stiftende generalforsamling:

Vi blev stiftet den 24. juni
2020
25 mænd mødte op - alle
blev medlem



Mænds Mødesteder Holbæk i dag:

ca. 50 medlemmer der betaler 150 kr. pr. år.

Vi er en flok mænd er består af "stærke og svage" mænd. Alle har resurser og kompetencer

Alle har fortalt deres livshistorien, det er med til at skabe åbenhed og tryghed

Plads til alle bare de kan klare sig selv rimeligt

Vilje til at støtte hinanden



Hvad kan fællesskabet:

Vi mødes mandag formiddag, onsdag eftermiddag og satser på også snart at kunne mødes fredag formiddag.

Ikke alle har samme behov

Vi oplever at nogle af mændene har fået overskud til at prøve andre ting

Så har vi nået målet – at aktiverer mændene

De er **glade** når de kommer og **glade** når de går

Aktiviteter:

Vores aktivitetsplan skal indeholde udendørs aktiviteter hver måned.

Petanque, discgolf, krolf, gåtur, grill, bål aktiviteter, madlavning, oplevelser, foredrage.

Flere af mændene påtager sig at arrangere aktiviteterne.

Man kan mærke at nogle af mændene vokser når der er positiv feedback



Trygge rammer:

Vores største udfordring er at vi mangler et fast mødelokale

Et mødested og et værksted

Mænd snakker bedst skulder ved skulder

Et fast tilholdssted hvor man kan føle sig tryk og hvor rammerne passer til os

Holbæk Kommune er presset på lokaler men vi skal finde en løsning.

Hvad med dem vi ikke ser?

De ufaglært og faglærte og dem med mindre resurser

De skal findes før hjemmehjælperen!

De langtidsraske efterløønner/pensionister

Hvad med dem der lige er stoppet på arbejdsmarkedet

Den primær forbyggende indsats 60 til 70/75 årige i kommunerne



Hvad med dem vi ikke ser:

Når vi ved at ufaglærte og faglærte mænd er blandt de mest udsatte grupper bør kommunerne tage fat her

Kan arbejdspladsen og fagforeningerne gøre noget?

Kan de frivillige organisationer gøre noget:

Røde Kors

Ældre Sagen

Andre

Hvem skal gøre noget:


Der er behov for at kommunerne og regionerne gør en særlig indsats her

KL har netop i denne periode nedsat et Sundheds- og Ældreudvalg

Alle kommuner og regioner bør have en særlig strategi for hvordan man retter op på mænds ulighed i sundhed og ensomhed

A group of approximately ten elderly men are gathered in a parking lot on a sunny day. Several of the men are using walking aids, including rollators and canes. They are dressed in casual, warm clothing like jackets and sweaters. In the foreground, the rear of a dark-colored Audi car is visible, featuring the Audi logo and a Danish license plate that reads "CA 80 897". The background shows other parked cars, trees, and a residential building under a clear blue sky.

Tak fordi I lyttede

A close-up portrait of a man with short brown hair, green eyes, and a light beard. He is wearing a dark blue collared shirt and has a slight smile. The background consists of vertical wooden slats in a light tan color.

Mentalsundhed på arbejdspladsen
v/Emil Kähler Færch, projektansvarlig

A black and white photograph of four men in a workshop or office setting. They are gathered around a table, looking at a large sheet of paper, likely blueprints or architectural plans. One man on the left is leaning over the table, another is pointing at the paper, and a third is talking on a mobile phone. The fourth man is standing to the right, also looking at the paper. The background shows industrial-style lighting and equipment.

Bedre Mental Sundhed for Mænd! - Fokus på trivsel på arbejdspladsen

- 10. Juni 2022
- Mens Health Week 2022

Bedre Mental Sundhed for Mænd!

Følg os på



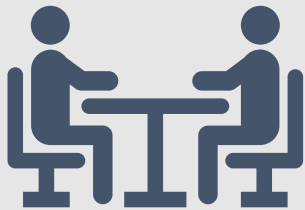
Skabe bedre betingelser for at mænds stress og psykiske vanskeligheder forebygges, opspores og afhjælpes mere effektivt, end det ses i dag.





Afdække mænds måder at opfatte og kommunikere om mentale tilstande og problemer.

Interviews



- 22 interviews
- 11 virksomheder
- Ledere, tillidsvalgte, medarbejdere og lærlinge

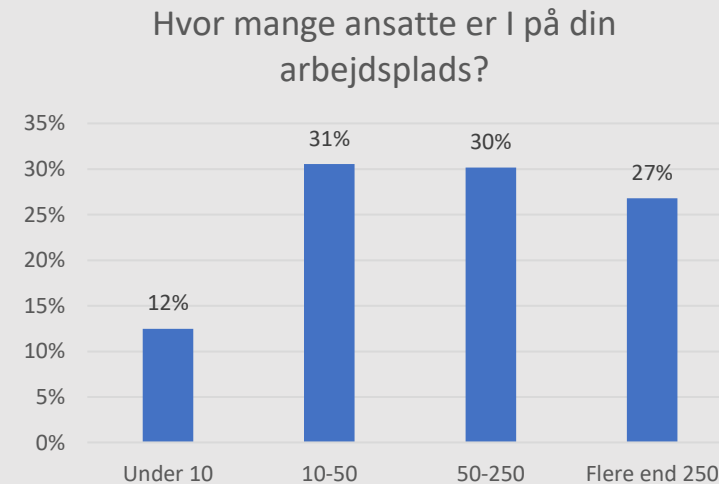
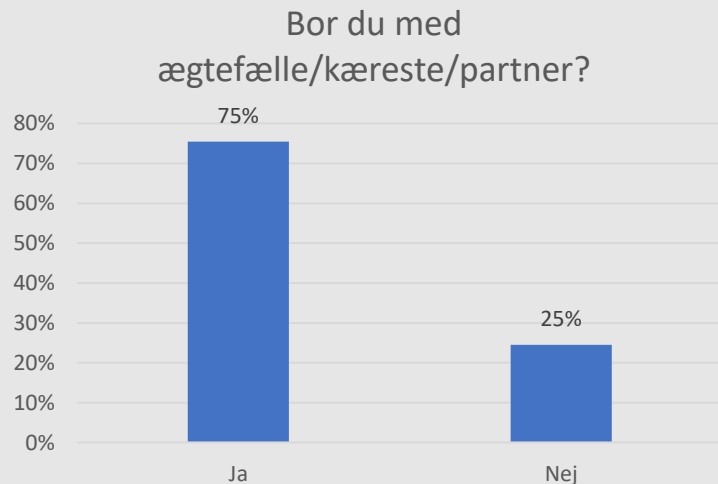
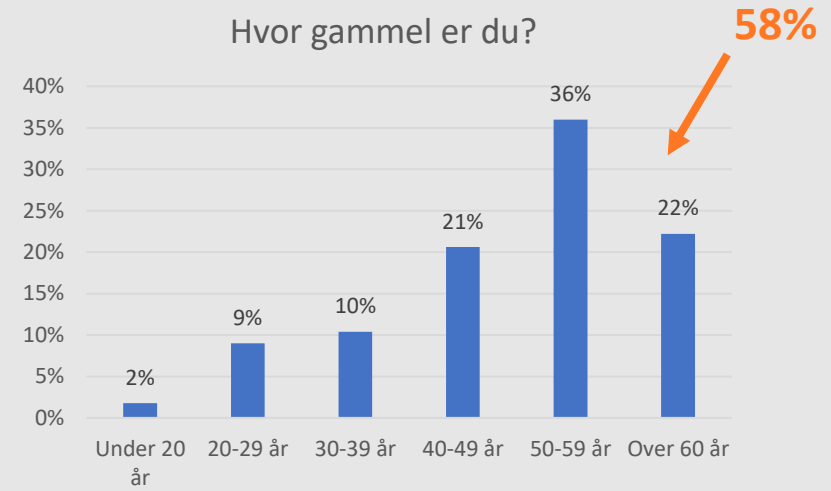
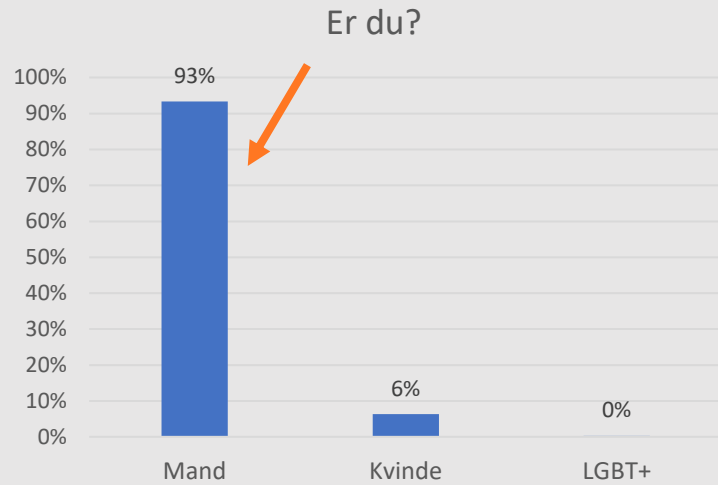
Survey



- Validering af kvalitative resultater
- Udsendt til 20.000 Dansk Metal medlemmer
- 3846 besvarelser (svarprocent 19,2%)

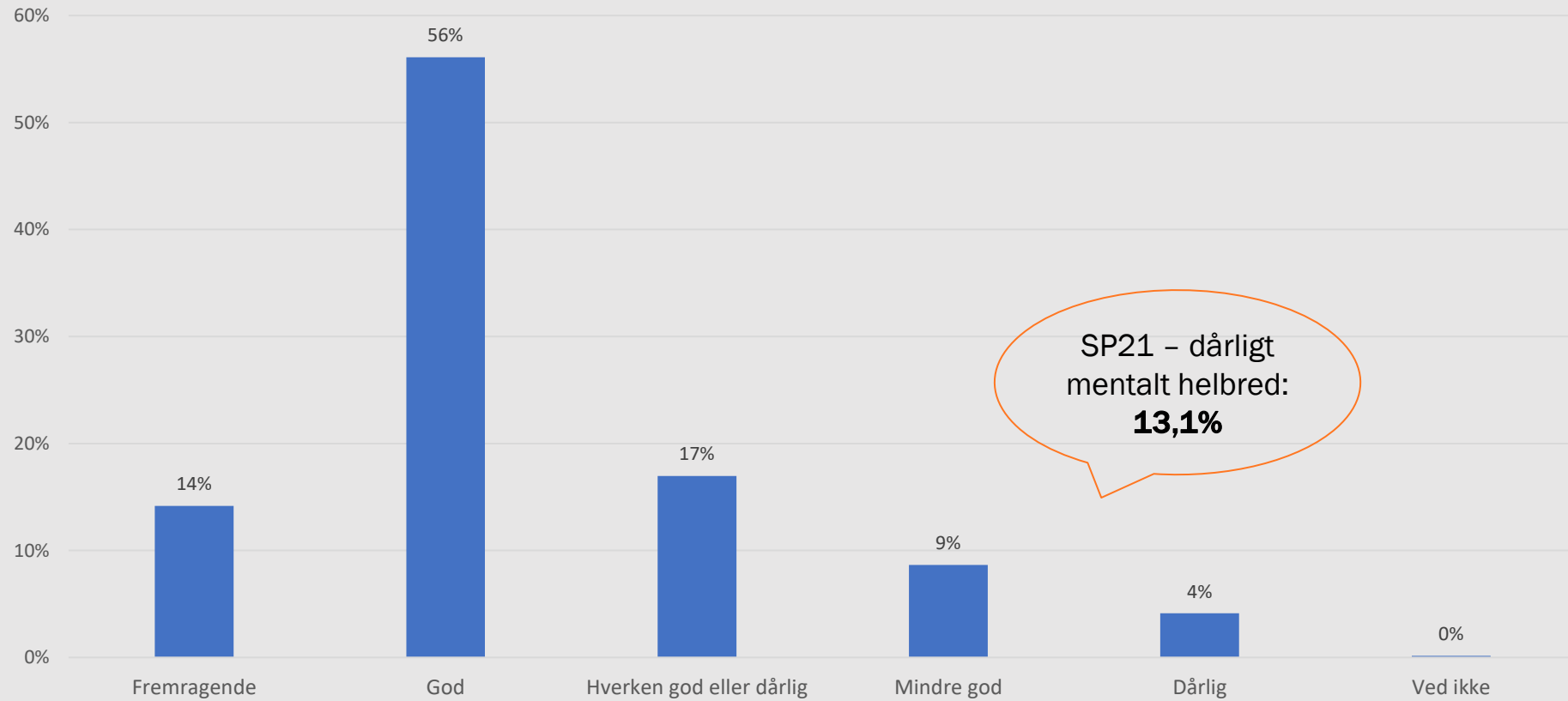
Baggrundsdata – Fokus på mænd

Følg os på





Hvordan vil du vurdere din generelle psykiske trivsel?

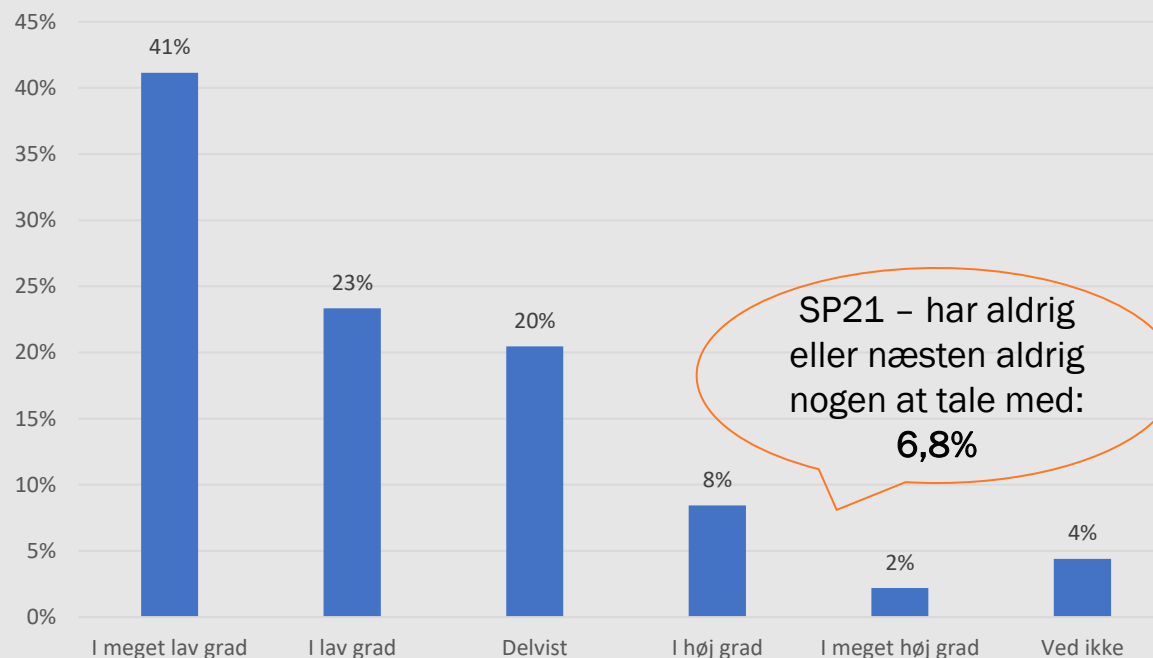




Men der er også en mandekultur, og det skal vi ikke underkende, og der er også nogen som gerne vil være mænd i den forstand, at **følelser er ikke noget vi taler om, det er bare noget vi er udstyret med** og det bliver for os selv.

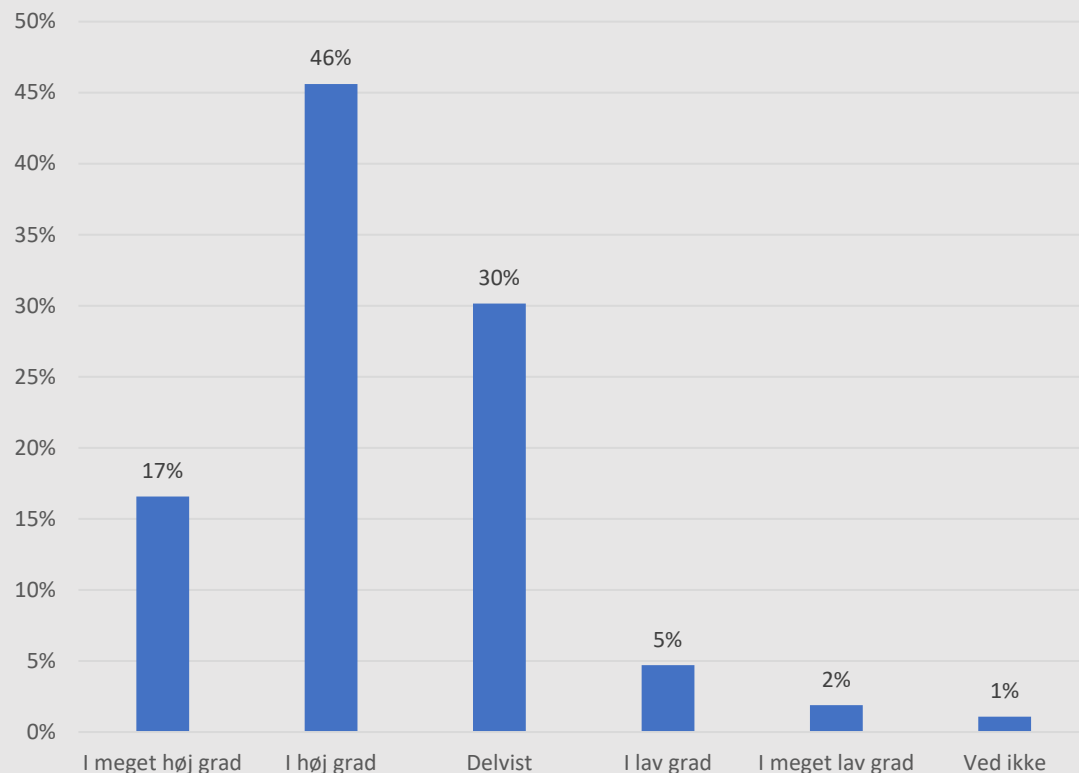
Leder

Savner du nogen at tale personligt eller fortroligt med?





Trives du på din arbejdsplads?



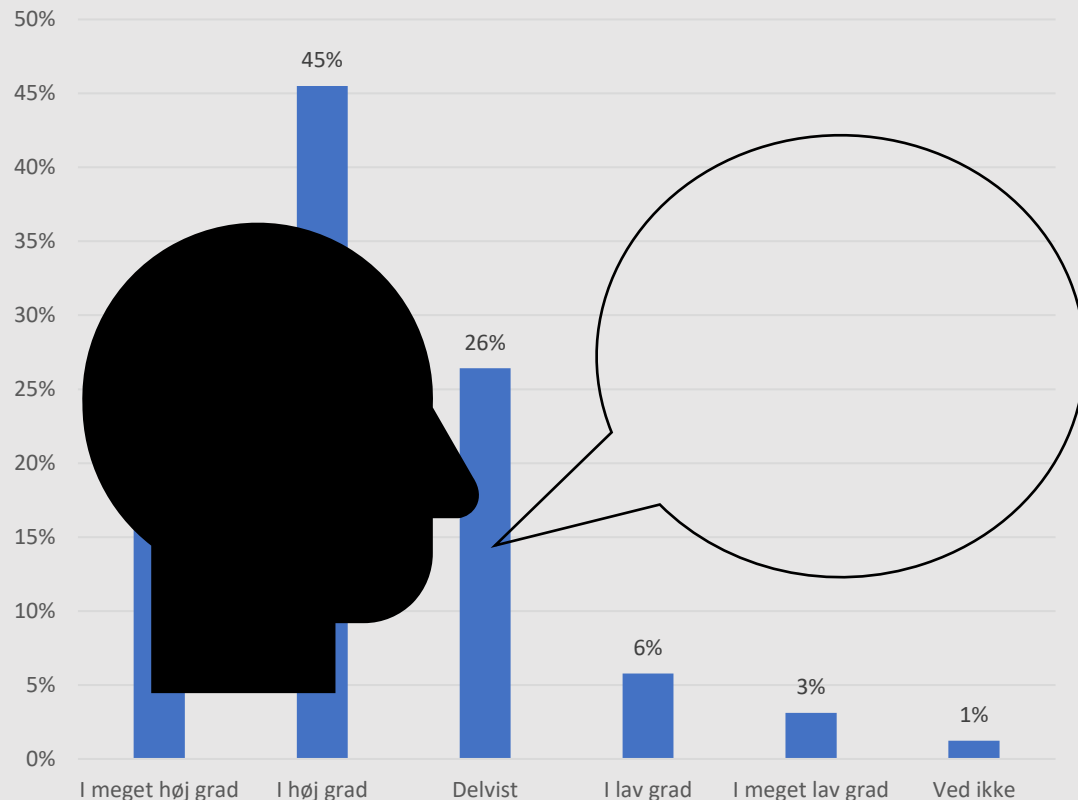
Hver fredag efter fyraften. Får en bajer på mesters regning. Morgenbrød får vi også om fredagen, så vi har det sgu godt.

Lærling

...det er utroligt så meget, man kan flytte en håndværker bare med et stykke kage. Det betyder så meget for dem derude. Og en flaske vin og.. et påskeæg til påske og .. det er de der små ting, der gør, at man rent faktisk føler, at man bliver værdsat.

Tillidsrepræsentant

Oplever du dig som en del af det sociale fællesskab på din arbejdsplads?



Man hører også tit og ofte at de siger, at altså, hvis jeg ikke havde været sammen med mine kolleger, så havde jeg nok fundet noget andet

Arbejds miljørepræsentant

*Har du nogle virkelig, virkelig elendige kolleger, så er det jo fuldstændigt ligegyldigt, om du har en super topledelse og en ledelse, **hvis du ikke kan med dem, du står med ude i værkstedet, jamen, så er du ikke rette sted.** Så det vigtigste det er .. er jeg sgu ked af at sige, men det er altså mine kolleger*

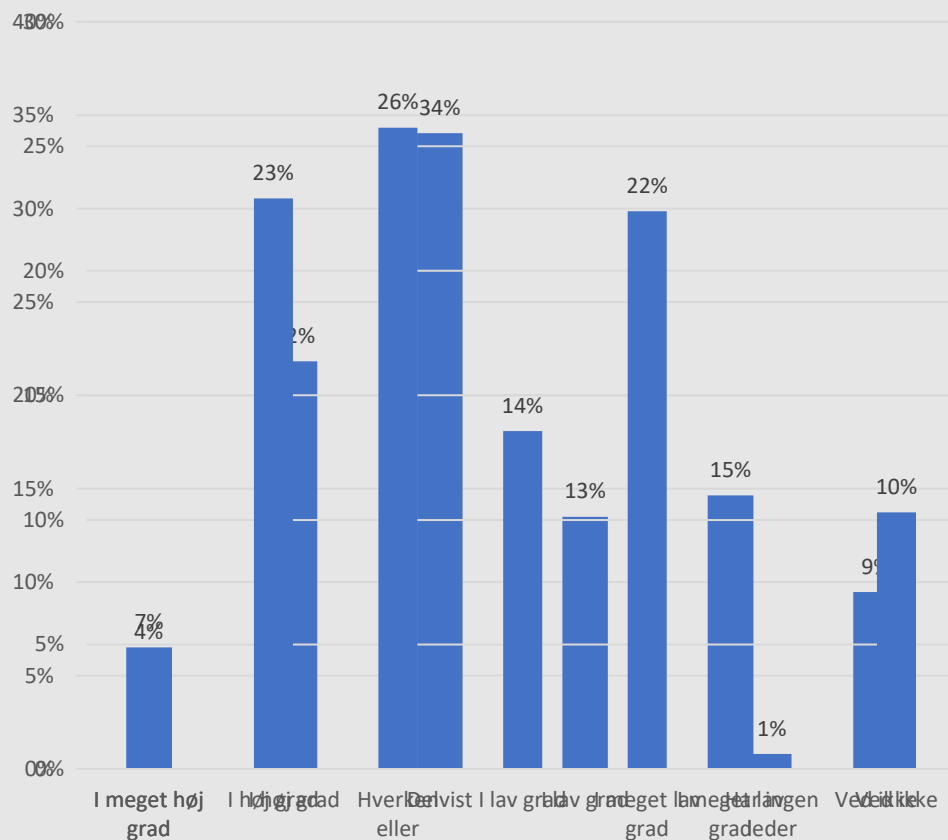
Tillidsrepræsentant

Håndtering af mistriivsel på arbejdspladsen

Følg os på



Med leder gruppen er det svært at få mine ledere til at håndtere de her problemer på en god måde?



Ledergruppen skal klædes bedre på, så de kan løse de her opgaver. Det er ikke noget der er nemt at få mine ledere afsted til, for det kræver mere uddannelse, et er erfaring, men det kræver også man har noget teoretisk baggrund til det.

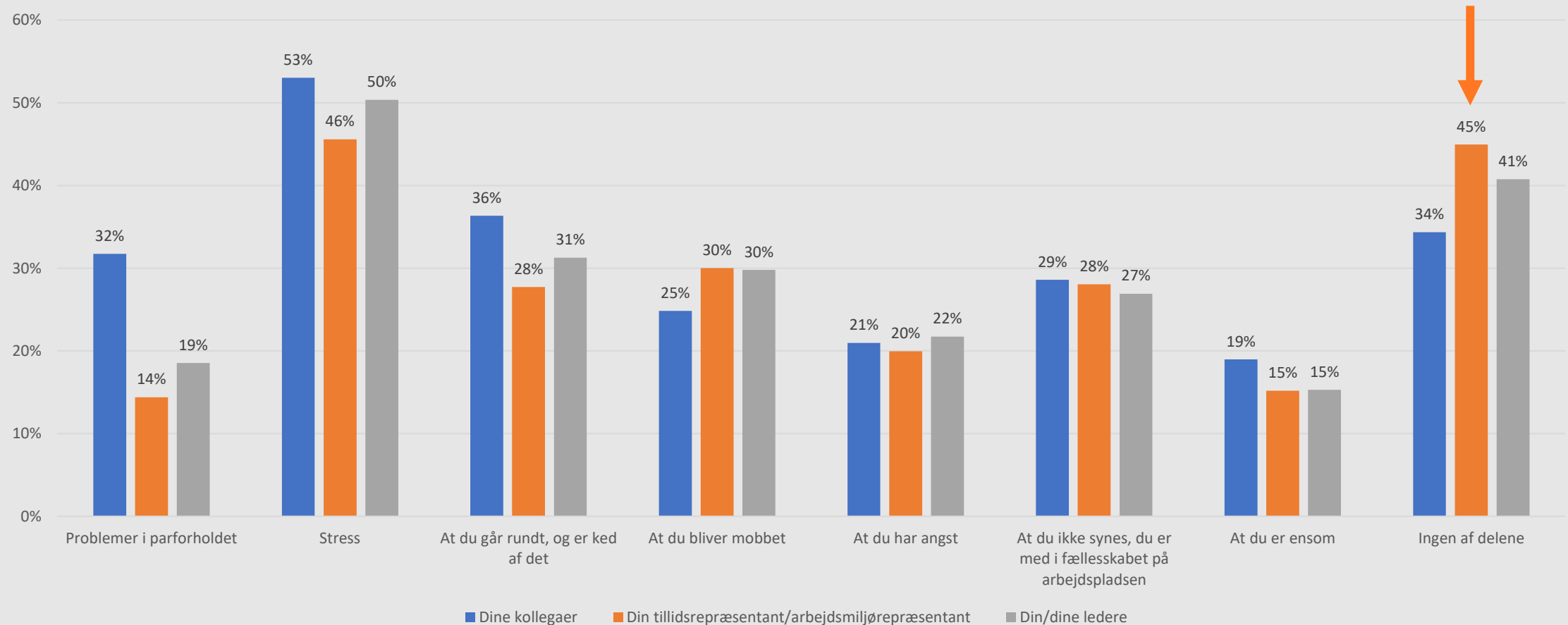
Leder

Hvad er acceptabelt at tale om?

Følg os på



I forhold til psykisk mistrivsel, hvilke temaer vil du kunne tale med din leder/tillidsvalgte/kollega om?

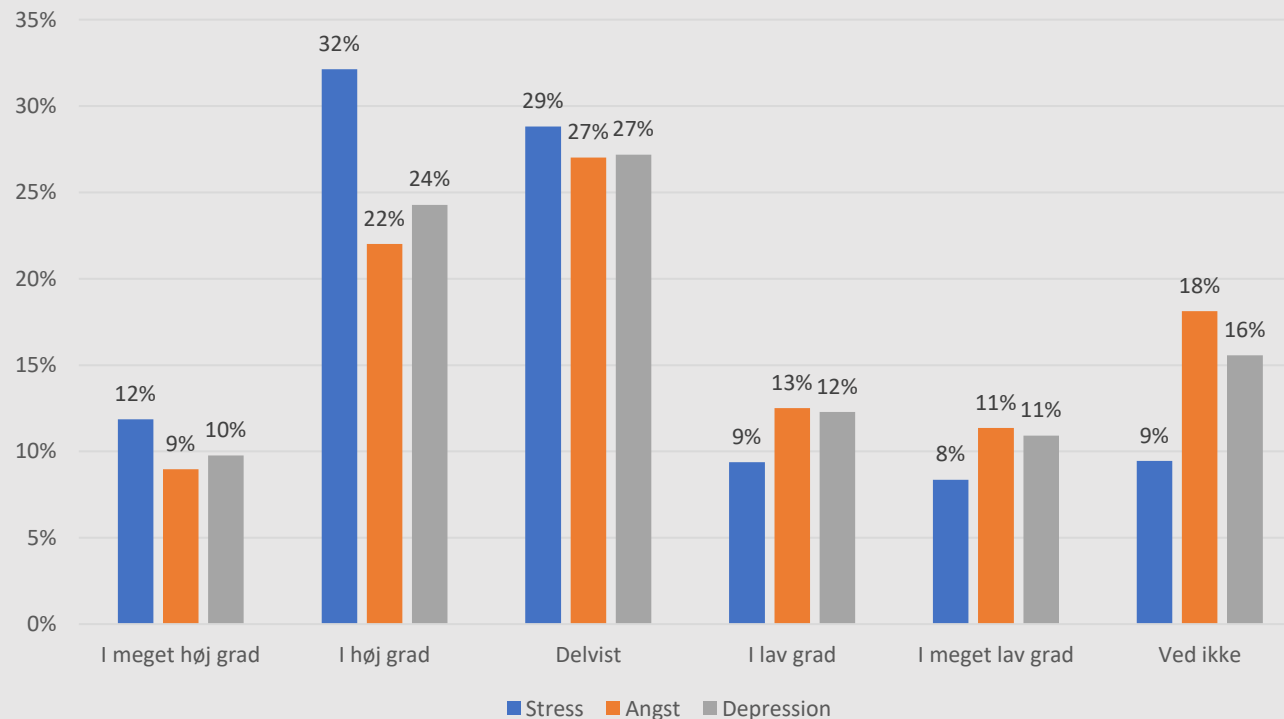


Hvad er acceptabelt at tale om?

Følg os på



Oplever du, at det er acceptabelt at tale om psykiske problemer som stress, angst og depression på din arbejdsplads?

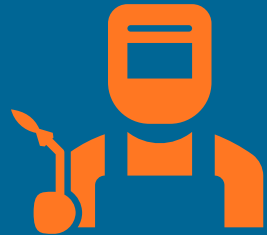


Altså vi har jo arbejdet rigtig meget med at italesætte stress, og at det skal være legalt at komme og sige, at jeg er presset, eller jeg kan ikke tage mere ind.

Tillidsrepræsentant

Sidste gang fik vi faktisk indført en stresspolitik, hvor man.. hvor der simpelthen er en guideline til, hvordan er det, at man gør, hvis man føler sig presset, hvem skal man gå til, og hvem er forpligtet til at tage sig af det og sådan nogle ting.

Tillidsrepræsentant



Individuel - Informationskampagne

Plakater, animationsfilm og podcast



Organisation - Opkvalificering

Seminar for tillidsvalgte og ledere

Informationskampagnen skal sikre, at alle på virksomheden er bevidste om, at psykisk mistrivsel er normalt, at der hjælp at hente og hvilke tegn man skal være opmærksomme på.

Temaer:

- Pas på din kollega
- Pas på dig selv på arbejdspladsen
- Det er normalt at opleve psykisk mistrivsel
- Gode kollegaer og fællesskab skaber trivsel



Podcast



Animationsfilm



Plakater og postkort

Seminaret skal inspirere og kvalificere ledere og tillidsvalgte, til at arbejde med deres ansattes mentale sundhed, og derved forebygge mistrivsel.

Fokuspunkter:

- Mænd og mental sundhed
- Hvorfor mental sundhed på arbejdspladsen
- Det gode kollegaskab
- Redskaber og værktøjer



Seminar

A close-up portrait of a woman with long, straight blonde hair and blue eyes. She is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a plain, light beige color. The lighting is soft and even, highlighting her facial features.

Hilsen til Men's Health Week 2022 fra
v/Ligestillingsminister, Trine Bramsen

Frokost

Kl. 11:30-12:10

Program 2



Ny temagruppe i Sund By Netværket og sundeborgere.dk
v/Jan Andersson, Specialkonsulent Sund By Netværket

Fædreaktivitets-kortlægning 2022
v/Katrine Blom, projektansvarlig, Forum for Mænds Sundhed

Plus - et beskæftigelsesrettet forløb til mænd med angst og depression
v/Rikke Præsius, projektleder

PAUSE – besøg stande

Hold nu mund!
v/Jesper Dessau, konsulent Psykinfo Midt

MHW - det sker i år
v/Mie Møller Nielsen, sekretariatsleder

En rigtig mand - på den helt forkerte måde
v/Sebastian Dorset, komiker

Tak for i dag og god MHW

Ny temagruppe i

Sund By netværket og sundeborgere.dk

v/Jan Andersson, specialkonsulent i Sund By
netværket



Sund By Netværket og mænds sundhed

Viden og inspiration til jeres arbejde med mænds sundhed

Men's Health Week 2022

Specialkonsulent Jan Andersson

Det vi fokuserer på



Levevaner

Leve- og arbejdsvilkår

Sociale relationer og fællesskaber

Økonomi

Mental sundhed

Boligforhold

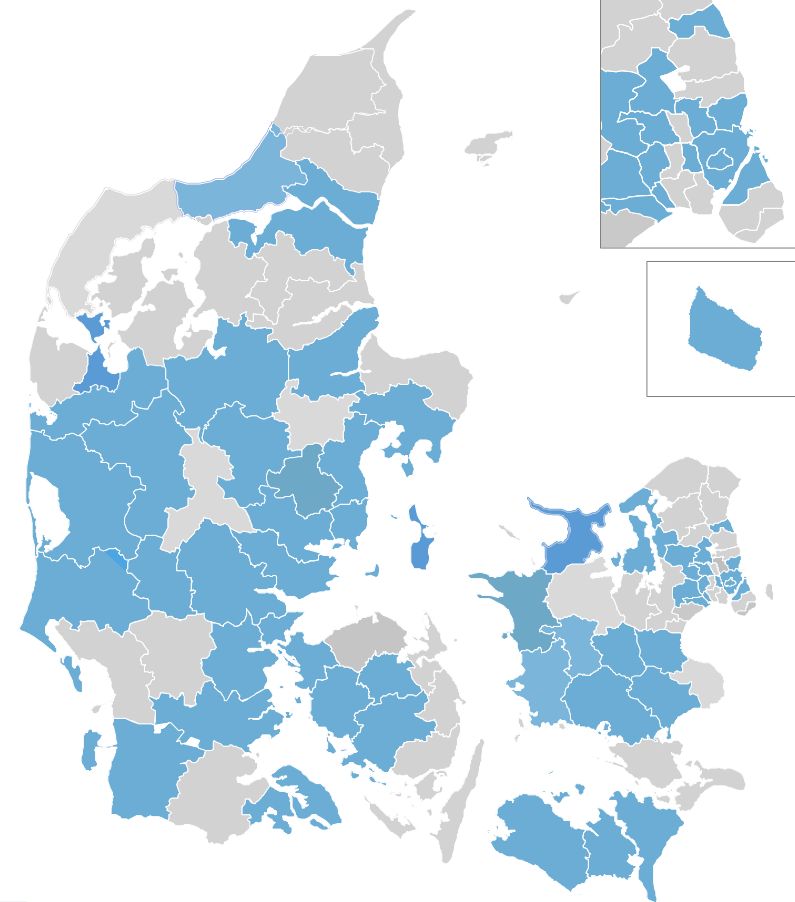
Uddannelse

Det vi ignorerer



Sund By Netværket

- 52 kommuner
På tværs af landets 5 regioner
- Sund By Netværket blev grundlagt i 1991 og har siden etableringen været aktivt medlem af WHO's European Healthy Cities Network.
- Via WHO Healthy Cities kan vi trække på erfaringer og nye ideer fra mere end 30 lande og 1.300 byer



■ = medlem



Børne- og Ungeudvalget



Socialudvalget



Skoleudvalget



Sundheds- og Ældreudvalget

3.
Flere om
at forebygge



Økonomiudvalget



Beskæftigelsesudvalget



Teknik- og Miljøudvalget



Kultur- og Fritidsudvalget



Fremtidige emner på temagruppemødet

Politisk/ledelsesmæssigt fokus	Fokus på praktikerniveau	Mental sundhed	Tværfagligt og sektorielt samarbejde
Rekruttering	Virtuelle tilbud	Kommunikation (strategi) på mænds interesser og præferencer	Mænd 50 år+
Arbejdspladsen som arena	Kortlægning m vidensdeling af eksisterende tilbud/muligheder tværkommunalt		<u>Næste møde den 27. oktober !</u>

Velkommen til Sundeborgere.dk

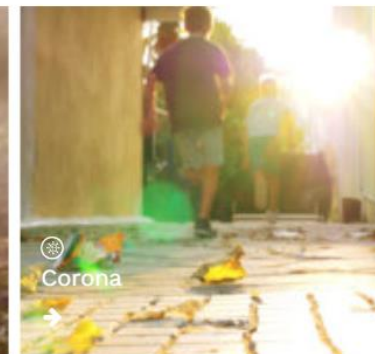
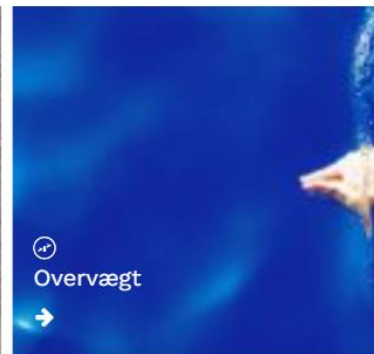
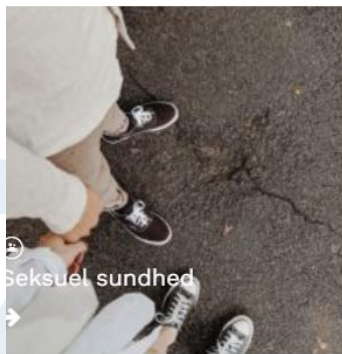
En landsdækkende digital samling af mere end 160 omsættelige cases inden for sundhedsfremme og forebyggelse

[Se alle cases](#)

På sundeborgere.dk kan du:

- › **Finde en case** og blive inspireret til din egen indsats
- › **Uploade din egen case** og dokumentere din kommunes eller organisations indsats

Vores 11 temaområder





Mænds sundhed

Mænd i Danmark lever 4-5 år kortere end kvinder, har stor overdødelighed og rammes af flest sygdomme.

Dette er blot nogle af de mange gode grunde til at sætte fokus på uligheden i sundhed blandt kønnene i det kommunale sundhedsarbejde

12 cases fundet

Formål



Målgruppe



Arena



Formål



Ensomhed

Sundhedsadfærd

Sundhedskompetence

Undervisning

Ha`det godt for mænd i Vejle Kommune

Et sundhedskursus målrettet mænd

Målgruppe



Ensomhed

Meningsfulde fællesskaber

Netværk

Rekruttering

Trivsel

Familier

Fædrehold – Allerødmodellen

Et fast tilbud til alle fædre i Allerød Kommune

Arena



Meningsfulde fællesskaber

Netværk

Trivsel

Familier

Forældre

Digitalt/online

Fædrehold i Furesø sundhedspleje

Et socialt og støttende fædretilbud - online



Ensomhed

Fastholdelse

Kommunikation

Meningsfulde fællesskaber

Rygestop

Sund Mand Sønderborg

Sønderborg Kommunes målrettede indsats for en bedre sundhed for mænd



Ensomhed

Tidlig opsporing

Trivsel

Familier

Forældre

Sårbare

Udsatte borgere

Far på Forkant i Thisted Kommune

Aktivitetfokuseret indsats med seks mødegange i åben gruppe gennem et år



Angst

Depression

Sundhed på tværs

Civilsamfundet

Voksne (+25 år)


Jobcenter

Projekt Plus i Ringkøbing – Skjern Kommune

Et beskæftigelsestilbud til mænd med angst og/eller depression.

Projekt Plus i Ringkøbing – Skjern Kommune

Et beskæftigelsestilbud til mænd med angst og/eller depression.

Udskriv case 

Kontakt

Rikke Præsius

Projektleder
Beskæftigelse, Ringkøbing-
Skjern kommune

Tlf: 20565711

Rikke.praesius@rksk.dk

Denne case er besøgt

23 gange

Udgivet d. 03 jun 2022

Formål

Angst

Depression

Sundhed på tværs

Målgruppe

Civilsamfundet

Voksne (+25 år)

Arena

Jobcenter

Naturen

Sundhedshuset

Type indsats

Indsatsen er i drift

Økonomi pr. år

> 1.000.000

Kommune/organisation

Ringkøbing-Skjern

Formål

Målgruppe & Arena

Type af indsats

Projekt periode

Type indsats med
udgangspunkt i forebyggelses-
pakkerne

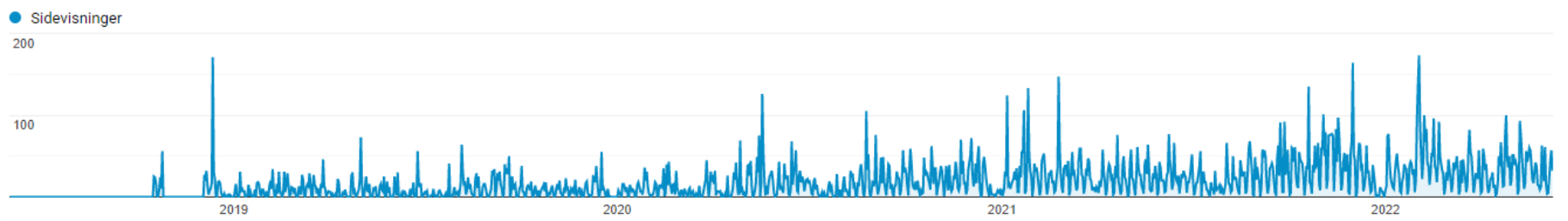
Beskrivelse af indsats

Formål

Hovedformålet med indsatsen er at hjælpe ledige/sygemeldte mænd med angst og eller depression i job eller uddannelse.

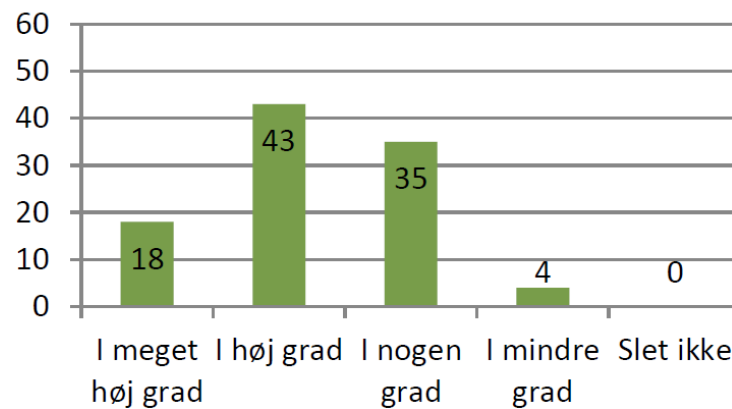
Delmål 1: At forbedre trivslen hos den enkelte.

Delmål 2 : At få dem hjulpet ind i et fælleskab. Det kan være vores aktivitet i naturen, en virksomhedspraktik, en forening eller andet.














Google analytics, 09-06-2022

Figur 5: Brug af Sunde Borgere i arbejdssammenhænge (medlemmer af tobakstemagruppen)



Sunde Borgere, 2019 Evaluering af den digitale platform Sundeborgere.dk

<input type="checkbox"/>	Side ?	Sidevisninger ? ↓
		4.171 % af total: 6,44 % (64.774)
<input type="checkbox"/>	1. /find-case/ 	4.171 (100,00 %)

3.	/case/naturen-som-sundhedsfremmende-arena/ 	651 (2,46 %)
4.	/case/rygestop-i-naturen/ 	515 (1,95 %)
5.	/case/samarbejde-mellem-kommune-og-sygehus-om-rygestop/ 	443 (1,68 %)
6.	/case/naturterapi-natur-krop-psyke/ 	403 (1,52 %)
7.	/case/sund-i-naturen-forloeb-for-stressede-maend-i-naturen/ 	377 (1,43 %)
8.	/case/forebyggelseskaravane-i-7-8-klasse-i-koege-kommune/ 	362 (1,37 %)
9.	/case/sund-fritid-for-alle/ 	353 (1,34 %)
10.	/case/gratis-nikotin-medicin/ 	342 (1,29 %)
11.	/case/gratis-psykologhjaelp-til-unge-gpu-i-aarhus-kommune/ 	324 (1,23 %)
12.	/case/meningsfulde-faellesskaber/ 	316 (1,20 %)
13.	/case/sans-dans-med-en-sang-hold-hjernen-i-gang/ 	316 (1,20 %)



Katrine Blom, projektansvarlig Forum for Mænds Sundhed

Kortlægning af kommunernes tilbud til fædre

OM UNDERSØGELSEN

- Kortlægning af tilbud i perioden februar 2021–februar 2022
- Spørgeskemaundersøgelse udsendt til ledende sundhedsplejersker i alle kommuner
- 84 ud af 98 kommuner har besvaret undersøgelsen
- Spørgsmål omkring permanente indsatser og enkeltstående aktiviteter samt øvrige tilbud til fædre på barsel + fædre generelt (og deres børn)
- Selvrapporteret data → graduering på baggrund heraf

GRADUERINGS -KRAV

Oversigt over graduering af indsats typer målrettet fædre



Hvid

Kommunen har ikke deltaget i eller gennemført undersøgelsen



Lysegrå

Kommunen har ingen indsatser, men har deltaget i undersøgelsen



Lysegrøn

Kommunen har 1 – 5 events målrettet fædre, som enten har været afviklet under eller uden for Men's Health Week *eller* uddeler postkortet "Til far" *eller* henviser fast til portalen www.farforlivet.dk på kommunens hjemmeside



Turkis

Kommunen har en uddannet far-ambassadør



Grøn

Kommunen har én permanent indsats målrettet fædre



Mørkegrøn

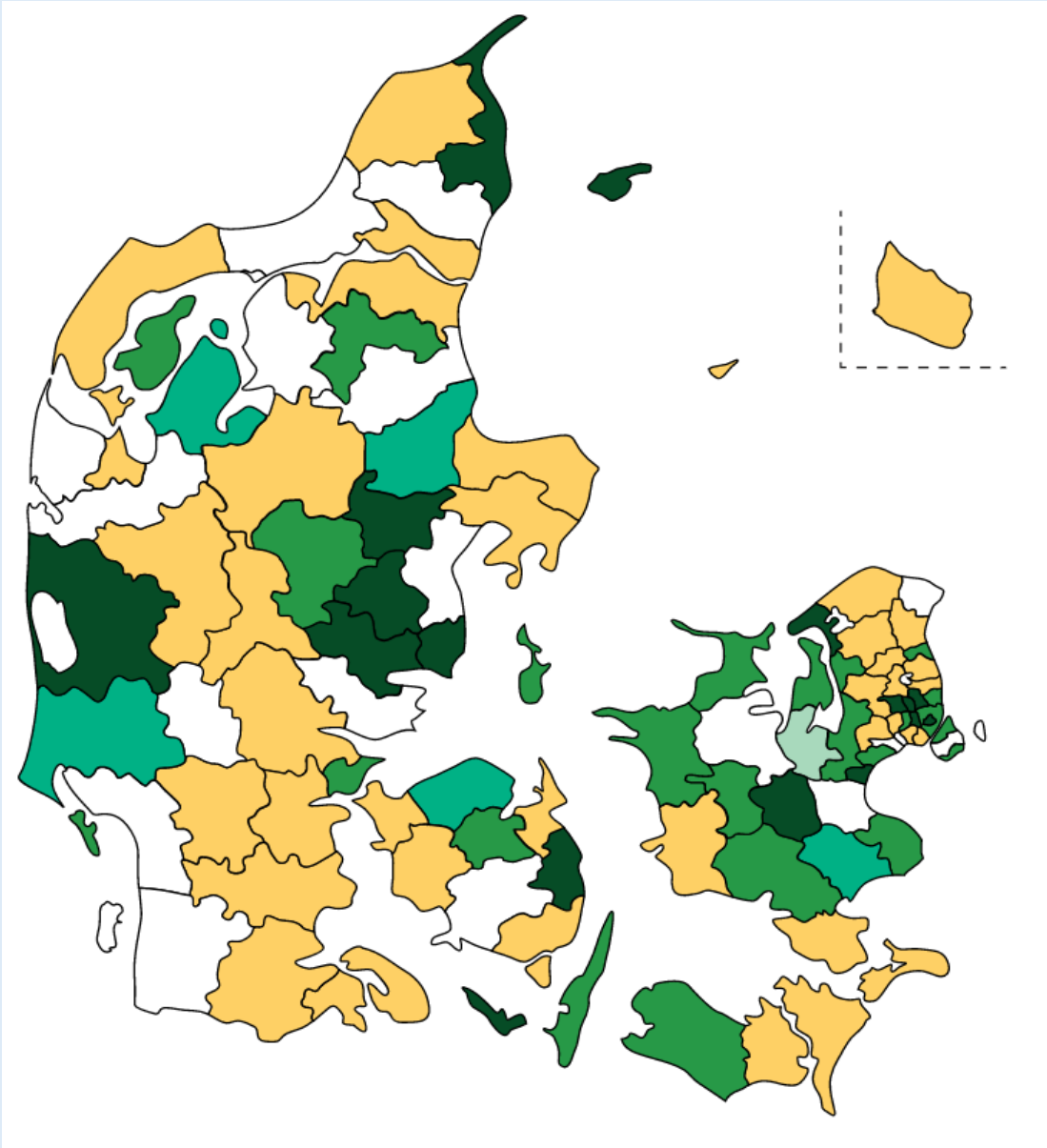
Kommunen har to eller flere permanente indsatser målrettet fædre



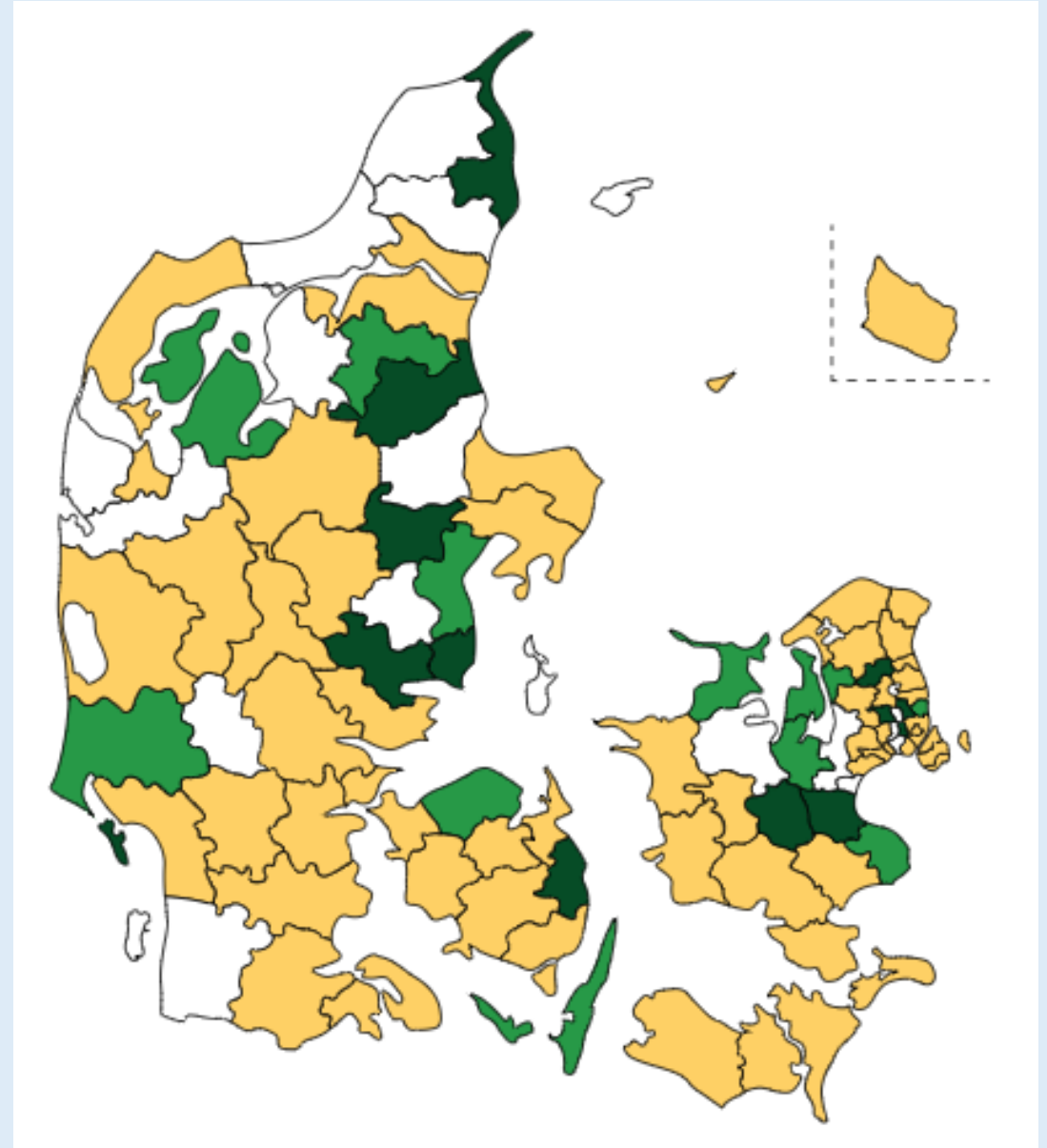
Guld-certificeret kommune

Alle ovenstående indsats typer målrettet fædre anvendes eller er iværksat

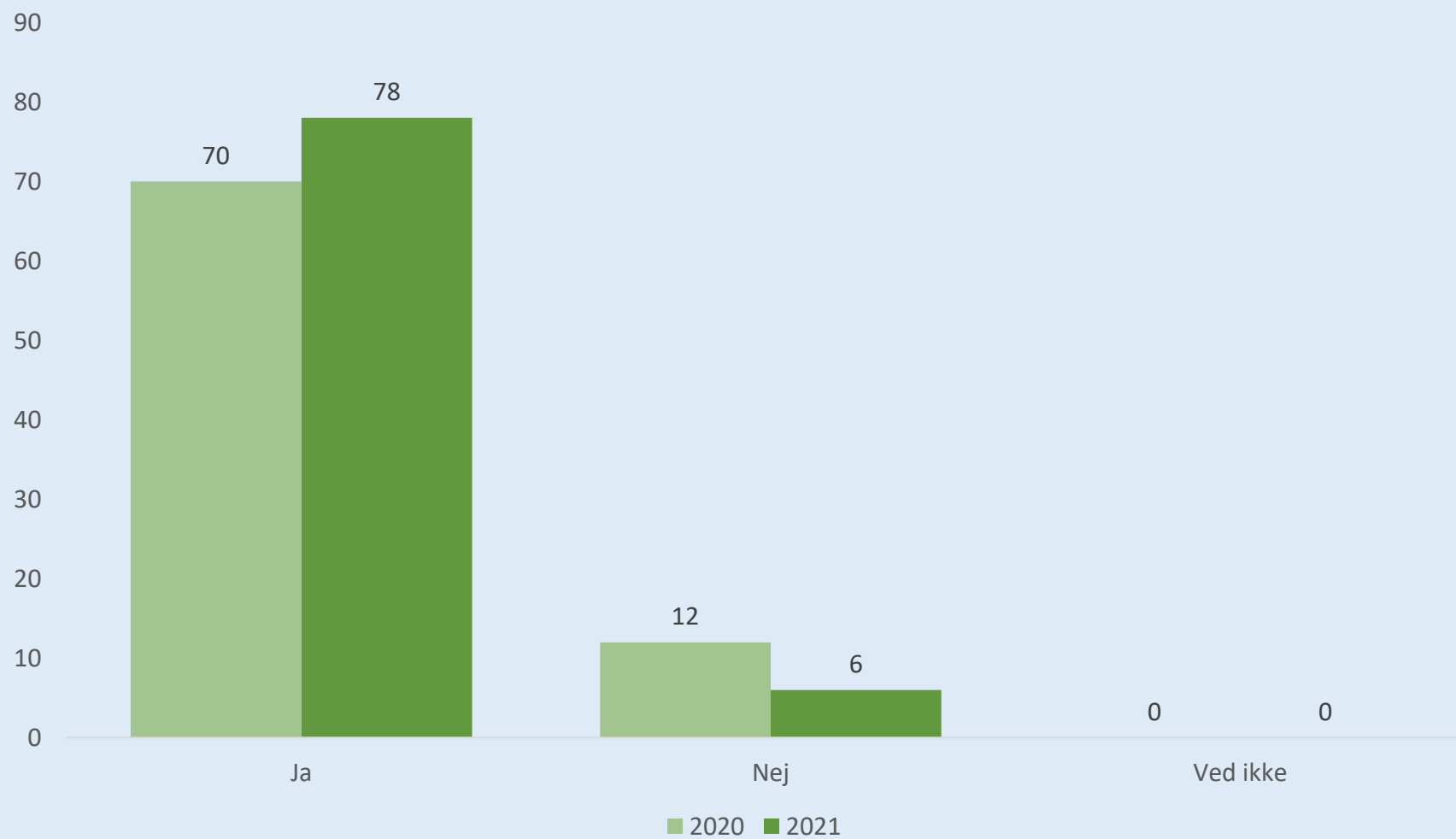
2020



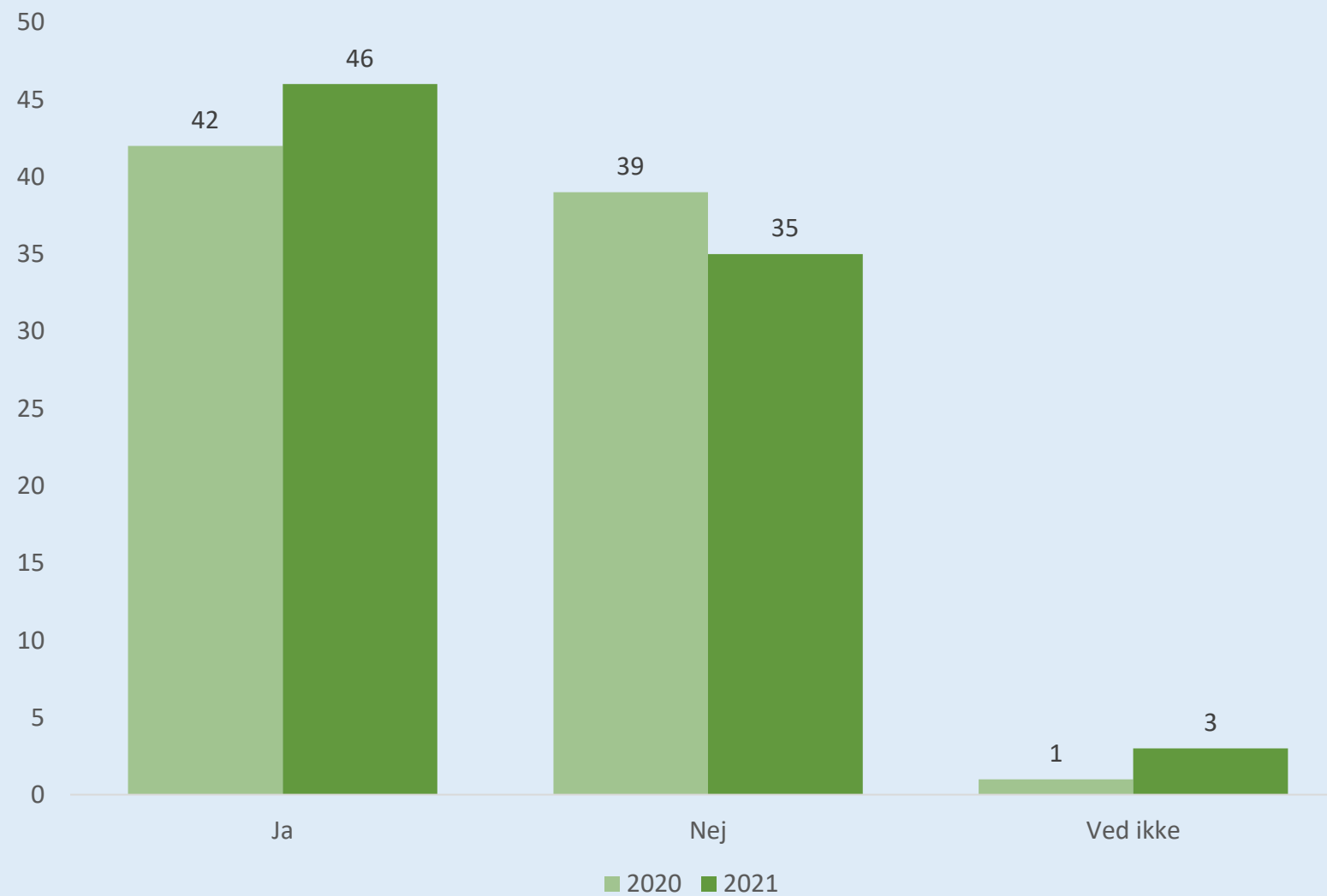
2021



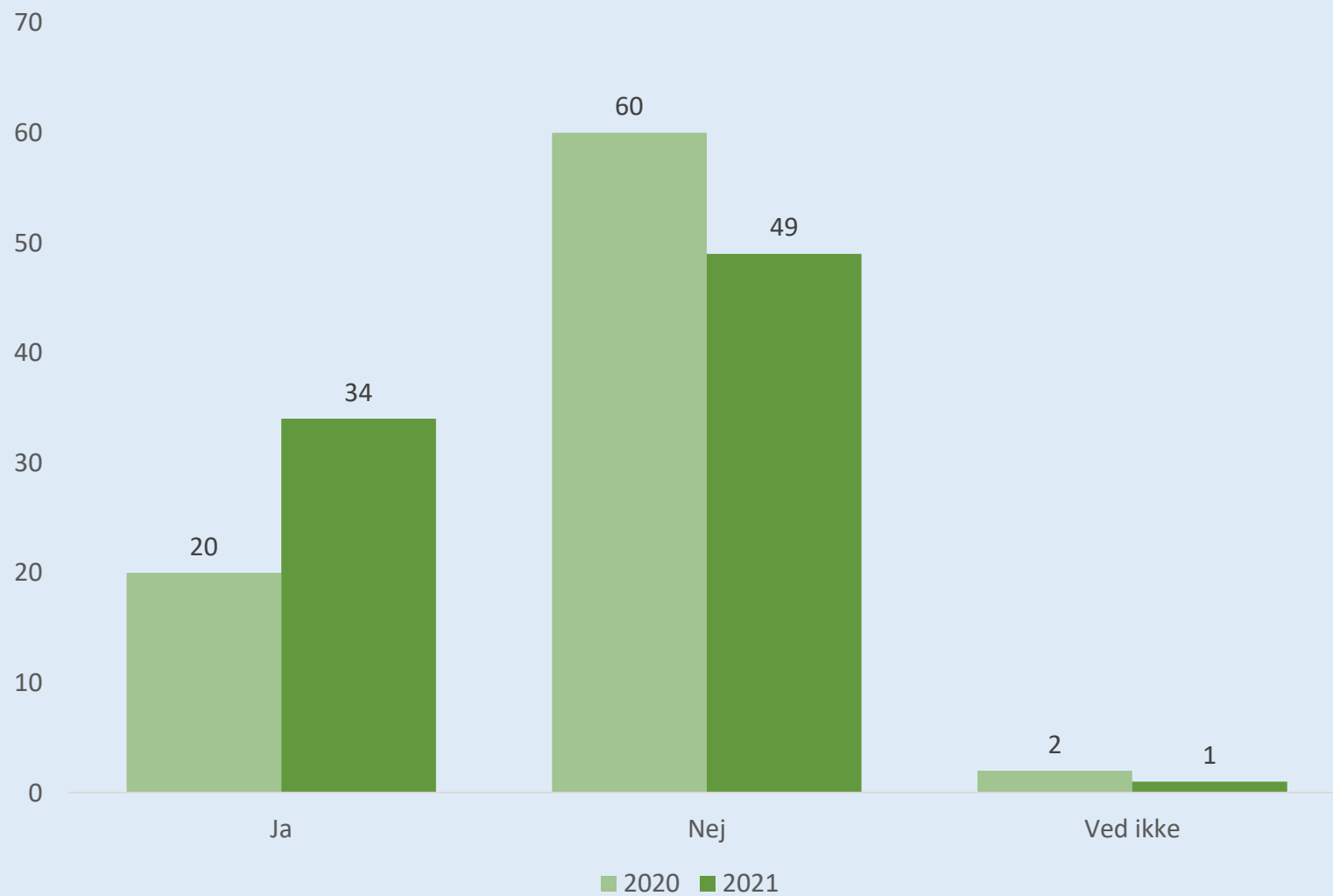
Screeener sundhedsplejen fædre for fødselsdepression i din kommune?



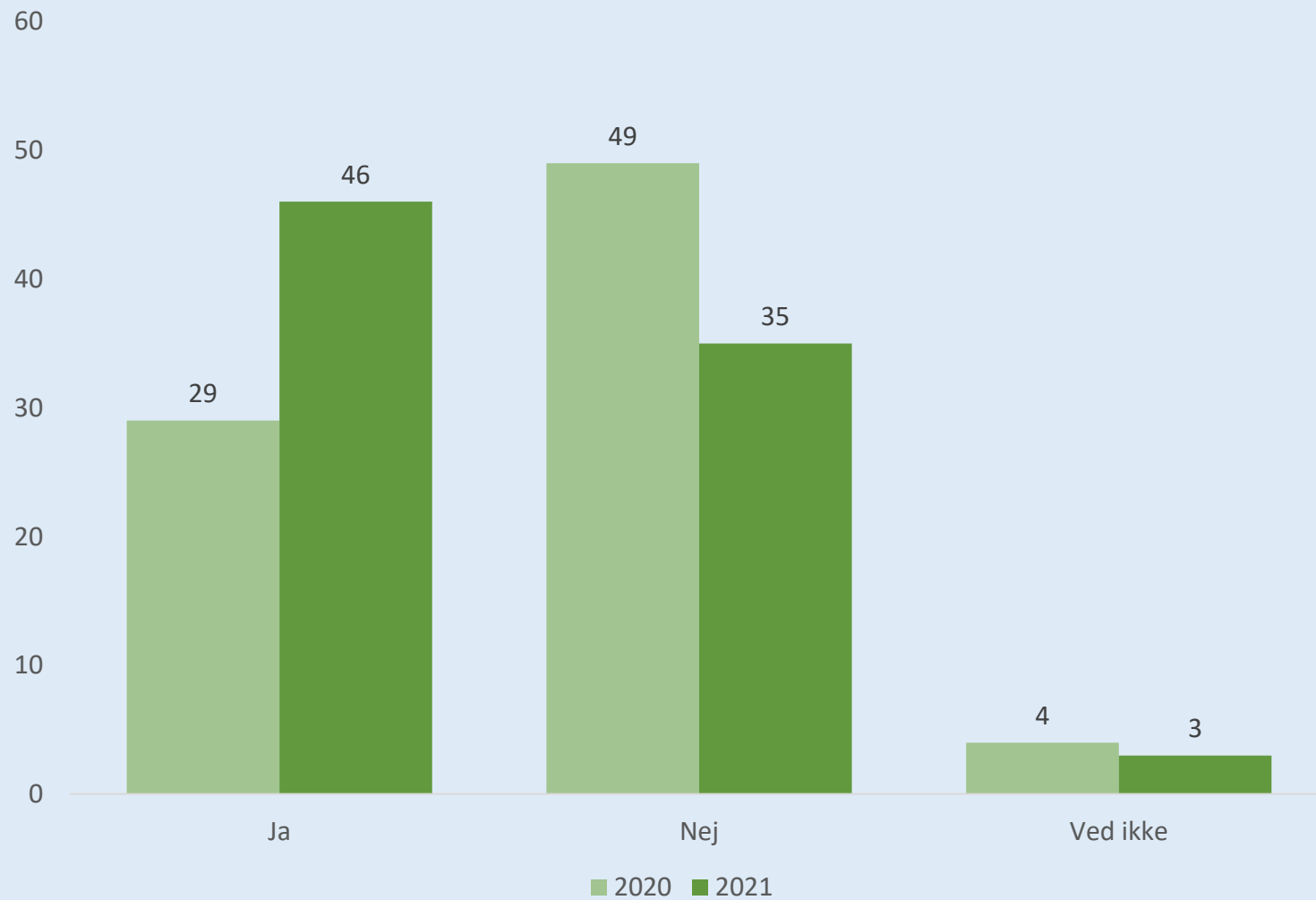
Har din kommune tilbud om støtte og/eller behandling til fædre med fødselsdepression?



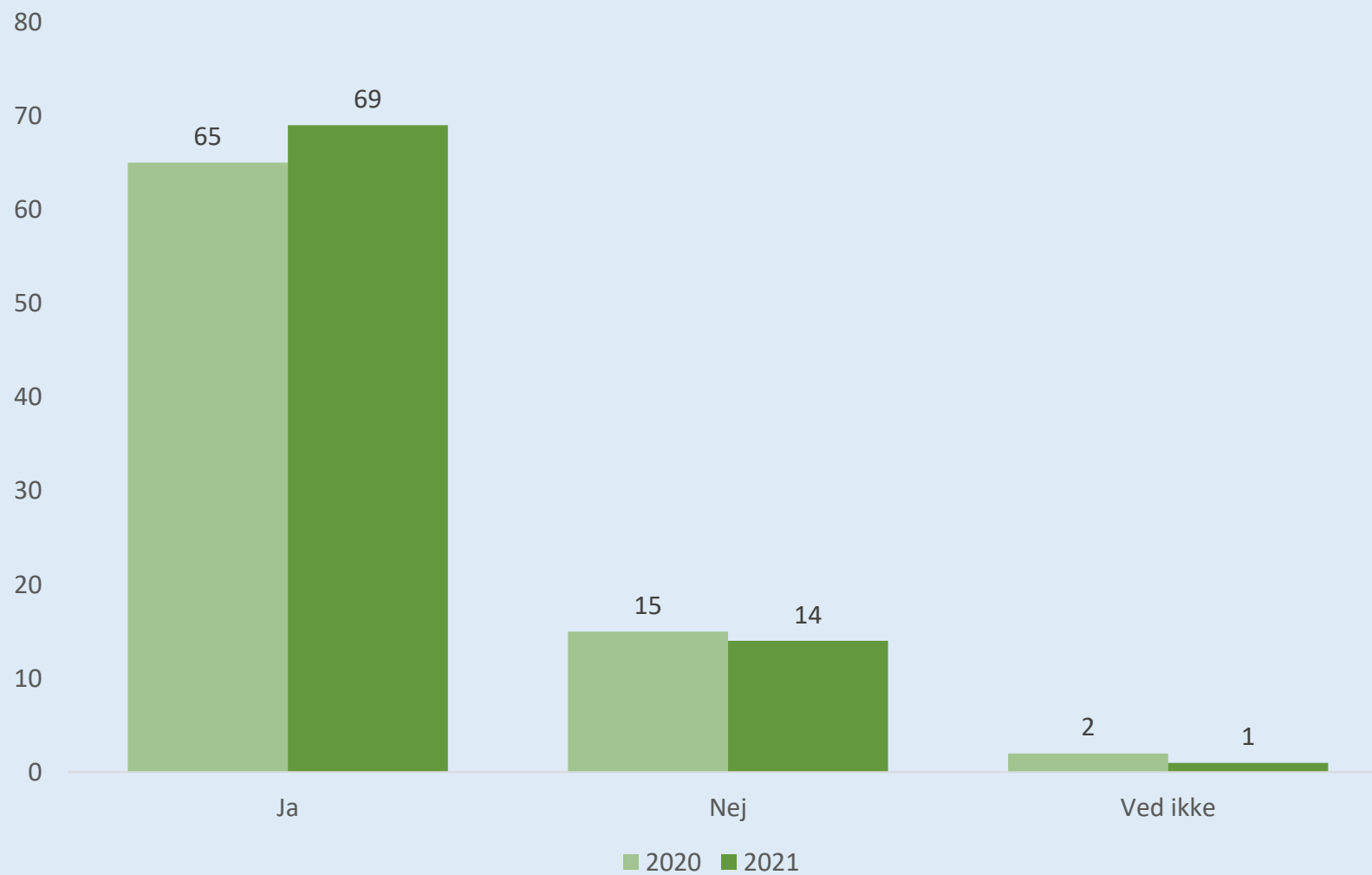
Har din kommune oprettet en Fars Legestue?



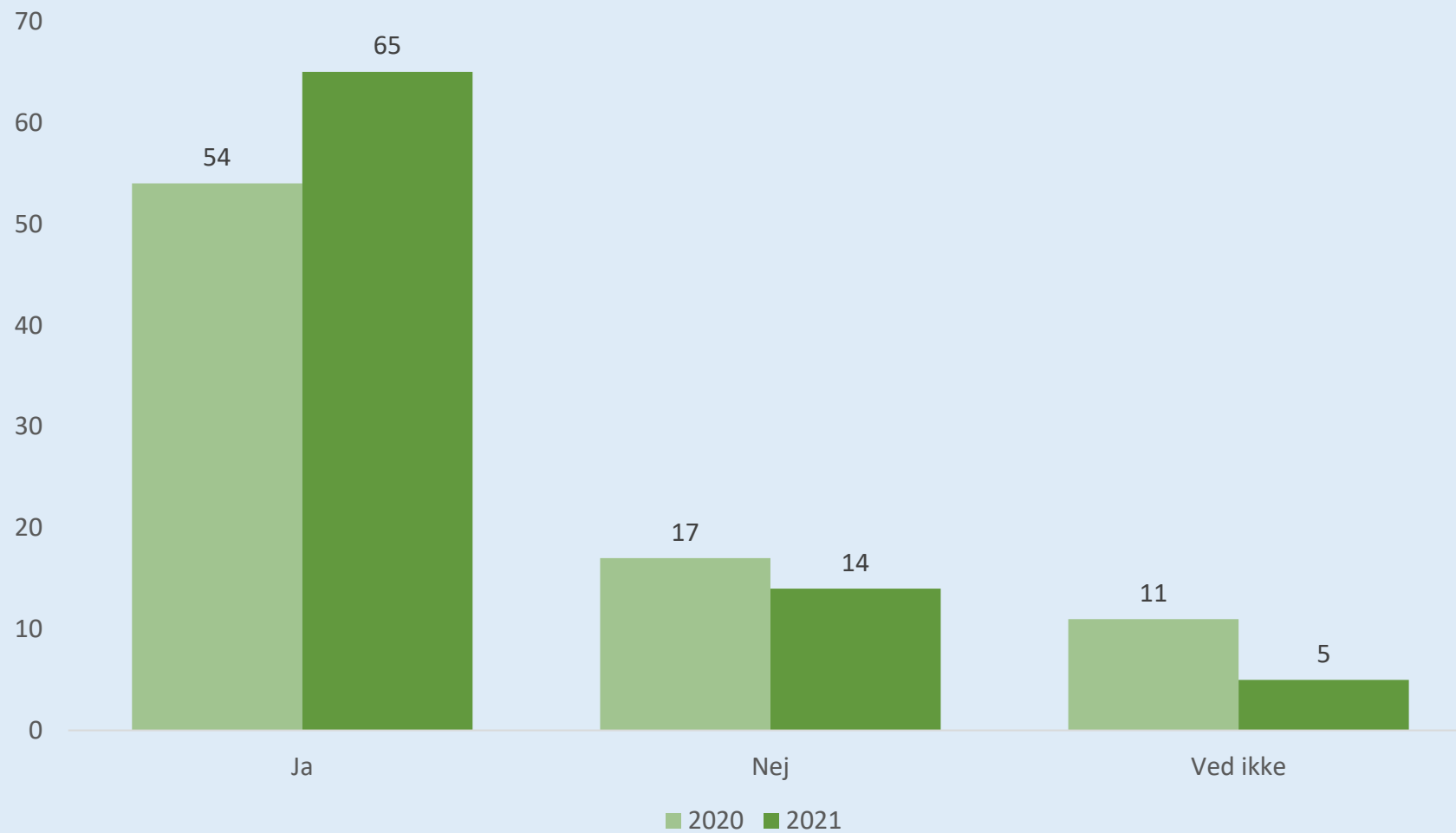
Tager sundhedsplejen eller andre i kommunen initiativ til fædregrupper?



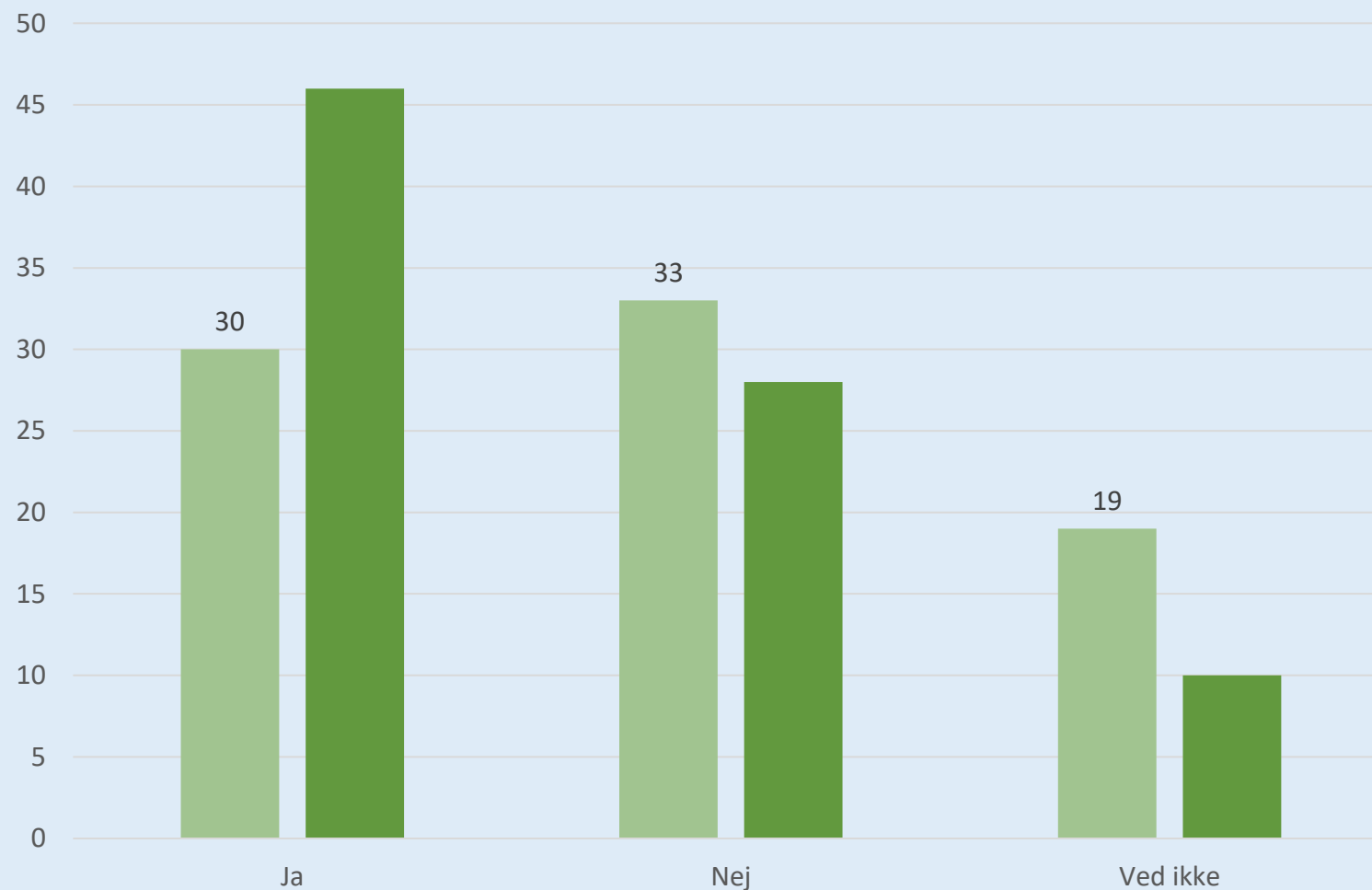
Har din kommune en eller flere far-ambassadører?



Uddeler sundhedsplejen eller andre i kommunen postkortet "Til far", der henviser til portalen farforlivet.dk?

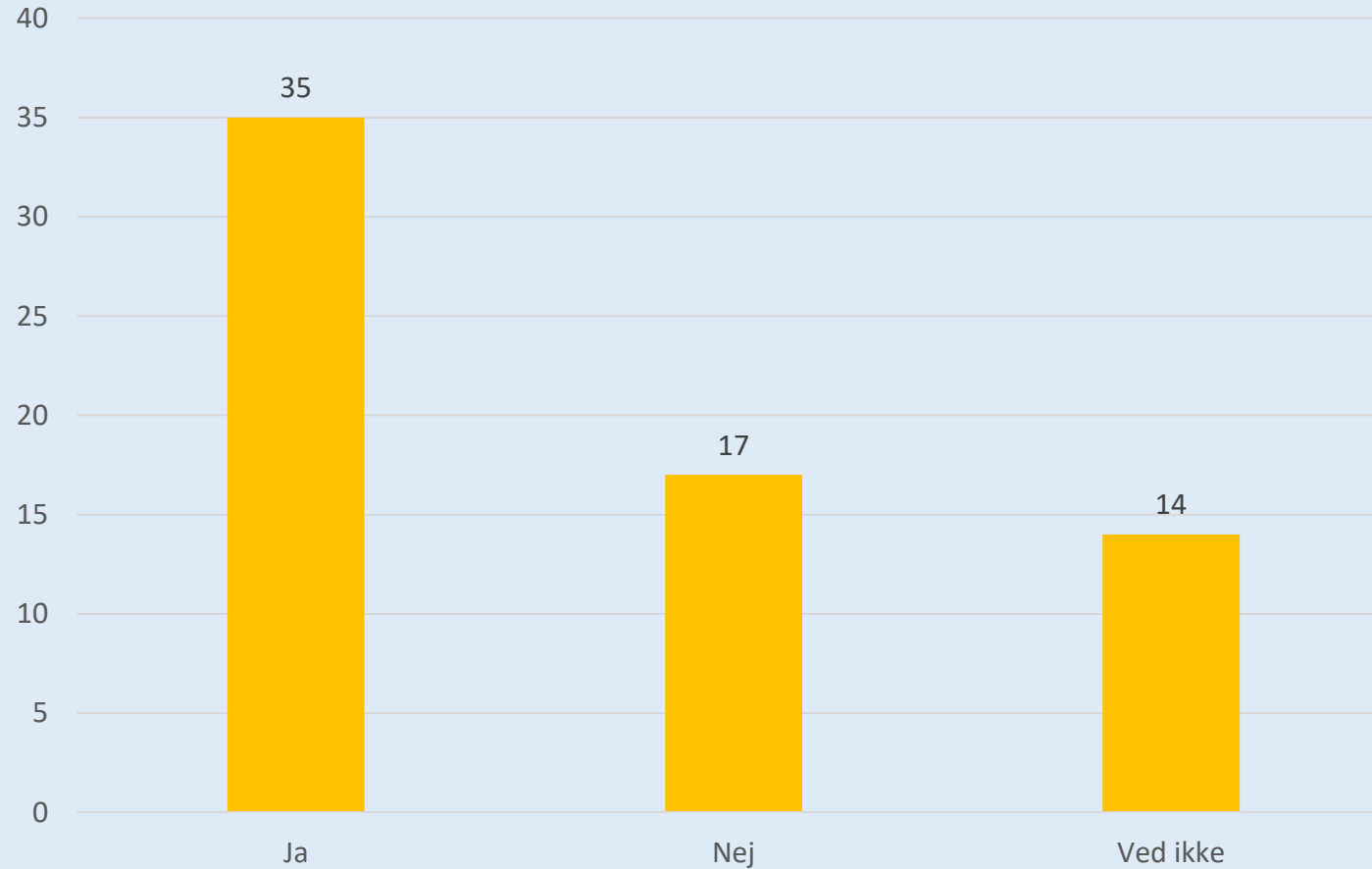


Henvises der til portalen farforlivet.dk på kommunens eller sundhedsplejens hjemmeside?



Den øremærkede barsel til fædre starter i august.

Har din kommune planer om at igangsætte tilbud for fædre på barsel i det kommende år?



**Se mere på
sundmandkommuner.dk**





Mænd med angst og depression – erfaring fra projekt PULS
v/Rikke Præsius, projektleder

Projekt Plus

NATURENS RIGE

Et beskæftigelses-
rettet tilbud til
mænd med
psykiske
udfordringer.





Team Plus

- Mindre team af forskellige fagligheder.
- Socialfaglig medarbejder, fysioterapeut, psykolog og virksomhedskonsulent.
- 43 årig østjyde, bosat i Vestjylland.
- Uddannet socialrådgiver i 2006
- Diplom i Projektledelse 2021
- Solid erfaring indenfor beskæftigelse og inden det landbruget.
- Ansat i Projekt Plus januar 2019
- Projektleder juni 2021

Baggrunden for Projekt Plus

- ❑ 4 årigt metodeudviklingsprojekt støttet af den A.P. Møllerske Støttefond.
- ❑ Færdigevalueret oktober 2021, Rambøll.
- ❑ Implementeret i kommunens tilbudsvifte.
- ❑ Justeret efter aktuelt behov og økonomi.



Hvem er mændene og hvor kommer de fra?

- 95% henvises fra jobcentret.
- Den største andel kommer fra sygedagpenge og jobafklaring.
- Vi har også mænd, som modtager kontanthjælp og ledighedsydelse.
- Enkelte henvender sig udenom systemet.
- Det er tilladt at takke nej for begge parter.
- Oprindeligt var målgruppen mænd med angst og/eller depression.
- Aktuelt er målgruppen mere flyvende og vi ser flere med stress og belastningsreaktioner.
- Komorbiditet – ADHD og autisme.
- Motivation for deltagelse nødvendig.



Om Projekt Plus

Indsats, kerneelementer og metode.



Hvad tilbyder Projekt Plus?

- ❑ Fast kontaktperson.
 - Fungerer som coach, tovholder og bindeledet til jobcentret.

- ❑ **Mulighed** for at deltage i følgende elementer:
 - Motiverende samtaler hos psykolog.
 - Natur og bevægelse.(fælleskabsaktivitet)
 - Træning.
 - Efterværn samt Mandeklubben Vest.
 - Jobrettet aktiviteter.

6 grundlæggende principper.

Jobrettet fokus med respekt for den enkeltes udfordringer

- Målet er job eller uddannelse.
- Delmålet er deltagelse i et fælleskab.
- Natur og bevægelse, træning eller praktik.

Relationsarbejde

- Individuelle samtaler med kontaktperson.
- Personlig og social mestring.
- Vi anviser om nødvendigt en retning.

Tillid

- Tror på det de siger og telefonkontakt er okay.
- Minus kontrol.
- I nogle tilfælde en tydelig ramme og forventningsafstemning.

☐ Tid til indsatsen

- Komplekse problematikker kræver ofte mere end 3 måneders indsats.
- Indsatsen varer 9 måneder i gennemsnit.
- Det skaber ro hos kandidaten og tid til at blive rask.

☐ Medbestemmelse

- Fra guldgraver til gaffeltruck.
- Individuelle tilrettelagte forløb.
- Løbende justeringer og fleksibilitet.

☐ Ærlighed

- Ikke for noget...
- Tør hvor andre tier.
- Job, fremtoning og hygiejne.



Mød Søren.

**Tidligere deltager i Plus og nu frivillig i vores
efterværn.**

<https://www.rksk.dk/borger/arbejde-og-ledighed/tilbud-og-indsatser/projekt-plus/plus-seminar>

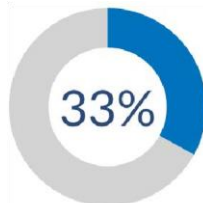


Resultater og det vi ved der virker.

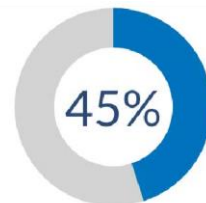
AFGANG TIL BESKÆFTIGELSE OG UDDANNELSE

Målsætningen var, at 100 mænd blev visiteret til projektet.
 Ud af de 100 mænd var målet, at 33 mænd efter afslutning var i uddannelse eller beskæftigelse.
 I perioden juni 2018 til september 2021 blev 110 mænd visiteret til projektet.
 Ud af de 110 visiterede var 50 mænd i uddannelse eller beskæftigelse efter afslutning.

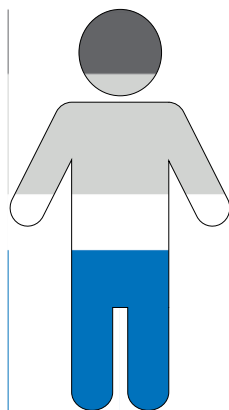
Målsætning
beskæftigelse/uddannelse



Resultat af
beskæftigelse/uddannelse



AFGANG TIL ORDINÆR BESKÆFTIGELSE OG UDDANNELSE



50 af de 110 visiterede
mænd er enten kommet i
job eller uddannelse.

Fordelingen er således:

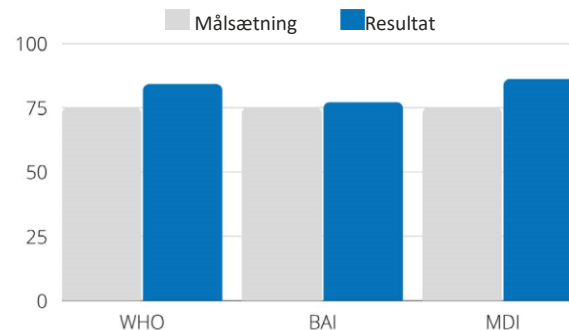
8 I UDDANNELSE

15 I BESKÆFTIGELSE

7 I FLEKSJOB

15 I LØNNNEDE TIMER

TRIVSELSMÅLINGER



Målsætning:
75 % af de visiterede kandidaterne skal opnå en gennemsnitlig positiv udvikling på WHO 5, MDI og BAI målingerne.

Resultater:
 84,4 % har opnået gennemsnitlig positiv udvikling målt på WHO-5 skalaen.
 77,6 % har opnået gennemsnitlig positiv udvikling målt på BAI skalaen.
 86,5% har opnået gennemsnitlig positiv udvikling målt på MDI skalaen.

Analyser af virksomme mekanismer.

- Det er centralt for deltagernes udvikling og udbytte, at indsatsen er fleksibel, tilpasses deres behov og justeres i takt med deres udvikling i projektet.
- Deltagernes motivation for at indgå i projektet er afgørende for deres udbytte af forløbet.
- En fast kontaktperson skaber tryghed og en rød tråd gennem forløbet.
- Kombinationen af fællesskabsaktiviteter og individuelle samtaler med kontaktperson og psykolog er med til i højere grad at skabe en positiv udvikling hos deltagerne end enkeltstående indsatslementer.
- Efterværn skaber tryghed hos deltagerne ved afslutning af forløbet og kan bidrage til at fastholde den positive udvikling, de har gennemgået i projektet. Efterværnet virker som et sikkerhedsnet, når borgerne afslutter projektet, og det giver dem mulighed for at holde fast i det fællesskab, de har fået i projektet.

Analyse af mændenes udbytte.

- Deltagerne oplever stor tilfredshed med forløbet.
- De oplever, at projekt PLUS hjælper dem med nogle af de udfordringer, de har, ved at give dem et rygstød og motivation samt troen på, at de kan få det bedre.
- De oplever særligt et stort personligt udbytte i form af konkrete redskaber til bedre at kunne mestre hverdagen og deres sygdom.
- Flere af deltagerne oplever, at de får et større overskud i hverdagen og et mere positivt syn på fremtiden, efter at have deltaget i projekt PLUS.
- De oplever, at forløbet har klædt dem bedre på til at kunne indgå på en arbejdsplads eller i en uddannelse gennem større forståelse af egen sygdom samt overskud til at håndtere og tackle beskæftigelsesrelaterede situationer.
- Nogle deltagere oplever, at projektet har givet dem et mere realistisk billede af, hvilke rammer og vilkår der er nødvendige for, at de kan komme tilbage på arbejdsmarkedet.



Jobrettet indsats og trivsel går hånd i hånd.

- Vi oplever at de fleste mænd har oplevet mistrivsel i deres job. Manglende anerkendelse, mobning og konflikter.
- Flere af mændene har mistrives over længere tid og forsøgt at "arbejde det væk".
- Når vi ser dem, De har mistet troen på egne evner og har svært ved at agere i eget liv. (også at forstå jobcentrets dagsorden)
- Flere af mændene har mistet en stor del af deres netværk.
- Tabu er fortsat en ting.
- Coronaens klamme hånd. Vestjyske mænd er heller ikke gået fri af bekymringer.
- Vi fokuserer på trivsel, da det er udgangspunktet for et godt og bæredygtigt arbejdsliv.

NATURENS RIGE

Mere information om Projekt Plus,
kan findes på vores hjemmeside
eller ved at kontakte Rikke på mail:
rikke.praesius@rksk.dk eller
telefon 20565711

<https://www.rksk.dk/borger/arbejde-og-ledighed/tilbud-og-indsatser/projekt-plus>

Tak for invitationen.

PAUSSE

Kl. 13:05-13:25



Hold nu mund!
v/Jesper Dessau, Psykinfo

LD NU MUND

Jesper Dessau

Hvem er jeg?

Fitness

Diagnose

Manglende
tilhørs forhold

Kriminalitet

Misbrug

Hvordan har mændene det?

- Flere har det psykisk dårligt.
- De er svære at få i tale omkring deres mentale sundhed.
- Mændene søger hjælpen for sent.
- Får ikke den rette hjælp.
- Misbrug
- 3 gange så mange mænd tager deres eget liv.

Mandegruppen



vores egen lille uformelle undersøgelse



- **Udfordringer med de nærmeste.**
- **Søger hjælpen for sent.**
- **Føler sig oftest ikke hørt, forstået.**
- **Misbrug.**
- **Manglende tilbud.**



Mandeaften



Hvad virker?

Mødes om det tredje

Humor

Mening

Jeg skal selv kunne handle



Forståelse for mandens håndtering og håndtering af manden.

Tak fordi i prøver



**Fluen på
væggen**

Temadage og temaaftener for mænd

A close-up portrait of a woman with long, wavy brown hair and bright blue eyes. She is smiling slightly and looking towards the camera. The background consists of vertical wooden slats in a light tan color.

Det sker i Men's Health Week 2022
v/Mie Møller Nielsen, sekretariatsleder



Det sker i
MHW22

Aktiviteter i ugen

- "Havelåge-cykeltur" for mænd
- SUP for mænd i Vallensbæk
- Oplæg om angst og depression
- Mænds interesser
- Kom med på guidet cykeltur med de "Sure Gamle Mænd" og Poul Sverrild
- Mandetræf, gåtur og gratis frokost
- Kom og prøv Gå-Fodbold i Vallensbæk
- Herregåtur og håndmadder
- Åbent hus i Mænds Mødesteder - Sønderborg
- Mand, se her! - fællesskab, naturvandring- og vejledning samt bålmad
- Fars Legestue Pop-Up på Naturlegepladsen
- Skovfitness og gåtur for mænd
- Kom til fællesspisning i "Herrehjørnet"
- Foredrag: Fra kræftsyg til ekstremidræt
- Gratis svømning for mænd
- Undervisning af fagpersonale i Mænds Sundhed



**MEN'S
HEALTH
WEEK DK**

Eksempler fra den kommende uge

Kom og prøv Gå-foodbold i Mænds Sundhedsuge



Date: tirsdag, 14. jun 2022
Tid: Kl. 11:00-12:00
Sted: Vallensbæk Idrætscenter
Adresse: Idræts Alle 2, 2625 Vallensbæk
Kategori: Motion

GRATIS

Denne dag byder herrerne fra Gå-fodbold alle interesserede mænd til en åben træning, hvor man har mulighed for at opleve det gode fællesskab og glæden ved at være aktiv med gå-fodbold. Her benyttes kun joggingsko/løbesko og formålet er at have det sjovt. Medbring gerne egen drikkedunk. Der er ingen aldersbegrænsning for deltagelse, men spilles oftest af modne mænd.

Tilmelding: Arrangementet kræver ikke tilmelding, du møder bare op.

Madskattejagt for far og barn

Date: tirsdag, 14. jun 2022
Tid: Kl. 17:00-19:00
Sted: Parkeringspladsen ved indgangen til Tennishallen
Adresse: Idræts Alle 8, 2625 Vallensbæk
Hjemmeside: <https://www.place2book.com/da/w2/sales/er3nj6mx9r>
Kategori: Motion

GRATIS

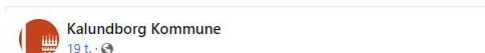
Vi mødes på parkeringspladsen ved indgangen til Vallensbæk tennis og paddel klub, Idræts Alle 8, 2625 Vallensbæk.

Beskrivelse: Madskattejagten er en gå/løbetur for far og barn langs den korteste af Kløverstierne i Vallensbæk. Ruten er 3,3 km lang og går gennem Vallensbæk landsby. Undervejs vil der være forskellige små opgaver der skal løses for at kunne gætte kodeordet, som udløser opskriften til middagsretten. Som deltager sendes i afsted i grupper af max 10 personer med få minutters intervaller. I bestemmer selv tempo og hvem I ønsker at gå eller løbe ruten med.

Husk at medbringe egen rygsæk.

Tilmelding: Det er gratis at deltage og det er kun nødvendigt med 1 tilmelding pr. familie. I kan tilmelde jer via aktivitetskalenderen frem til den. 12. juni.

Aktiviteten afvikles i forbindelse med Mænds Sundhedsuge.



VIL DU GERNE BLIVE EN DEL AF ET SOCIALT FÆLLESSKAB FOR MÆND? 🤝👤👤

Eller kender du en mand, som mangler et socialt fællesskab? 😊 Så læs videre!

I uge 24 sætter vi fokus på mænds sundhed og trivsel. 😊

Vi inviterer alle mænd til messen Sundhed for Mænd. Her er der mulighed for at udforske de lokale foreninger og fællesskaber for mænd.

Besøg messen på en af følgende dage:

- Tirsdag den 14. juni kl. 10-12
Aktivitetshuset Åvangen
Centervej 13, 4470 Svebølle
- Torsdag den 16. juni kl. 13-15
Aktivitetscenter Munkesøen
Esbern Snaresvej 55, 4400 Kalundborg
- Fredag den 17. juni kl. 10-12
Aktivitetshuset Vesterlunden
Vesterlunden 1, 4460 Snertinge

Tilmelding er ikke nødvendig.

Har du spørgsmål? 🤔

Ring til os på tlf. 59 57 58 80 mellem kl. 8-10

Skriv til os på mail genoptraeningscenter@kalundborg.dk



Sundhedsuge for mænd i Sønderborg

Sønderborg Kommune deltager i den internationale 'Men's Health Week 2022' i uge 24. Det sker med hele fire spændende arrangementer med fokus på sundhed, fysisk aktivitet og fællesskaber for mænd.



I forbindelse med Men's Health Week 2022 tilbyder Sønderborg Kommune et oplæg til mænd om angst og depression, åbent hus i fællesskaberne 'Mænds Mødesteder' i både Sønderborg og Nordborg, samt mulighed for at prøve skovfitness eller bare gå en tur i skoven sammen med andre mænd.

Klik på linkene nedenfor, for at læse mere om det enkelte arrangement:

13. juni 2022 kl. 17: Oplæg om angst og depression

14. juni 2022 kl. 16.30: Åbent hus i Mænds Mødesteder – Sønderborg

15. juni 2022 kl. 16.30: Skovfitness og gåtur for mænd

16. juni 2022 kl. 16: Åbent hus i Mænds Mødesteder – Nordborg



MANPOWER & FLOORBALL

Gratis!

Tag din kammerat eller nabo med, når Idræt om Dagen i Silkeborg inviterer til en hyggelig og aktiv eftermiddag. Vi skal både spille floorball og lave lidt forskellige former for fysisk træning – både inde og ude.

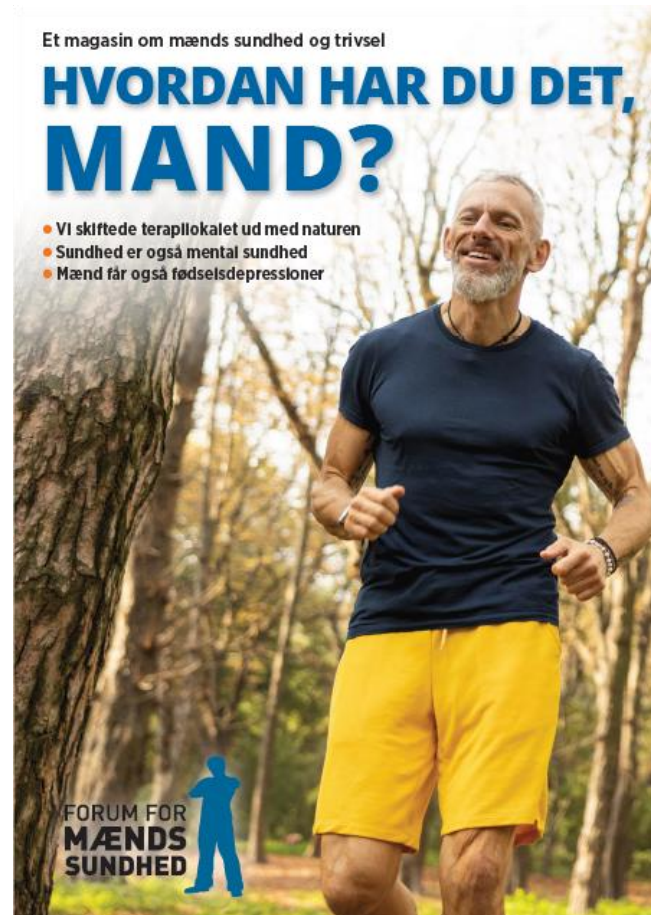
Tid: Torsdag d. 16. juni 2022 kl. 13.00-15.00
Sted: Jysk Arena, hal B på Ansvej 114 i Silkeborg

Tilmelding: Tlf. 20281099 / mail ldratomdagen@silkeborg.dk
(Først til mølle - max 12 deltagere)

Medbring: Indendørs sko og tøj du kan træne i.

Mande Magasinet

- For tredje år i træk udgiver Mandemagasinet



Indhold i dette års magasin

Særligt fokus på mental sundhed

Modtag link til E-magasin skriv til:
Studertermedarbejder
Karen@sundmand.dk

Skal din organisation være synlige i
Magasinet næste år?

Tema:
Mænd og
mental
sundhed



- 03 Leder - hvor blev mænds psykiske problemer af?
- 04 Fagfolk: Sæt fokus på mænds mentale sundhed på arbejdspladsen
- 08 Vi må åbne øjnene for mænds mentale trivsel og mistrivsel
- 10 Lasse fik en fødselsdepression
- 12 Tv-indslag om Mænds Mødesteder reddede Mortens familieliv
- 14 Christian lærer elitefodboldspillere at hvile i sig selv
- 15 Elitefodboldspiller: "Sindet er mindst lige så vigtig som kroppen når man scorer mål"
- 16 Mød teamet i Forum for Mænds Sundhed

Kom og mød os!



FORUM FOR MÆNDS SUNDHED PÅ FOLKEMØDET

VORES ARRANGEMENTER:

FREDAG 17. JUNI KL. 14:00-15:00

Er vi klar til far – hvordan bliver fædrebarslen en succes?

Hvordan kommer den nye fædrebarsel til at påvirke os i praksis og hvordan får vi alle med? Debatten er arrangeret i samarbejde med Mødrehjælpen.

F13 – Røgeriets Debattelt

FREDAG 17. JUNI KL. 15:15-16:15

Hvordan sikrer vi en god alderdom for mænd?

Samtale om overgangen fra arbejdsliv til pension, mental sundhed og trivsel blandt ældre mænd.

F13 – Røgeriets Debattelt

LØRDAG 18. JUNI KL. 12:45-13:45

Ulighed i sundhed – hvor blev manden af?

Højaktuel debat om hvad vi bør og kan gøre ved mænds dårlige sundhed og trivsel.

G8 – Ydermolens Debattelt

VI DELTAGER OGSÅ HER:

FREDAG 17. JUNI KL. 11:00-11:45

Hjærnekassen med Peter Lund Madsen: Er mænd nogle skvat?

Hvordan får vi mænd til at gå til lægen, nu hvor mænd er overrepræsenteret i sygdomsstatistikkerne?

G3 – Forsikring & Pension

FREDAG 17. JUNI KL. 15:15-16:00

Rigtige mænd går ikke til lægen – hvorfor egentlig ikke?

90 kr. for en pakke smøger, mandegrupper eller nemmere lægeadgang – hvad styrker mænds sundhed?

F8 – Danske Regioner

LØRDAG 18. JUNI KL. 11:00-12:00

Hvorfor bruger rigtige mænd ikke solcreme?

Mænd er ikke så gode til at passe på sig selv: De er mere syge, men bruger mindre medicin.

K1 – Danmarks Apotekerforening



Det er ikke for sent at lave noget!

- Brug de sociale!
Del jeres mandeaktivieter
Fortæl om hvordan I arbejder målrettet med mænds sundhed
Del andres opslag
Brug #MHW22
- Hent inspiration og materiale på
Sundmand.dk -> Viden om
Linke til tjekdigselvmand.dk
Hent og del videoer fra youtube.com(profil Forum for Mænds
Sundhed og Far for livet) med i alt over 60 videoer



Ny aktivitet til kommende fædre



far
FOR LIVET

A close-up portrait of a man with dark hair, a beard, and glasses, smiling slightly. He is wearing a blue shirt. The background is a plain, light gray color.

Sebastian Dorset er en rigtig mand - på den
helt forkerte måde



Tak for i dag
- og ha' en god Men's Health Week 2022