

# KOMMUNE, KEND DIN MAND!

Guide til bedre inddragelse  
af mænds sundhed i kommunen



FORUM FOR  
**MÆNDS**  
SUNDHED



## **KOMMUNE, KEND DIN MAND!**

- Guide til bedre inddragelse af mænds sundhed i kommunen

© Forum for Mænds Sundhed 2020

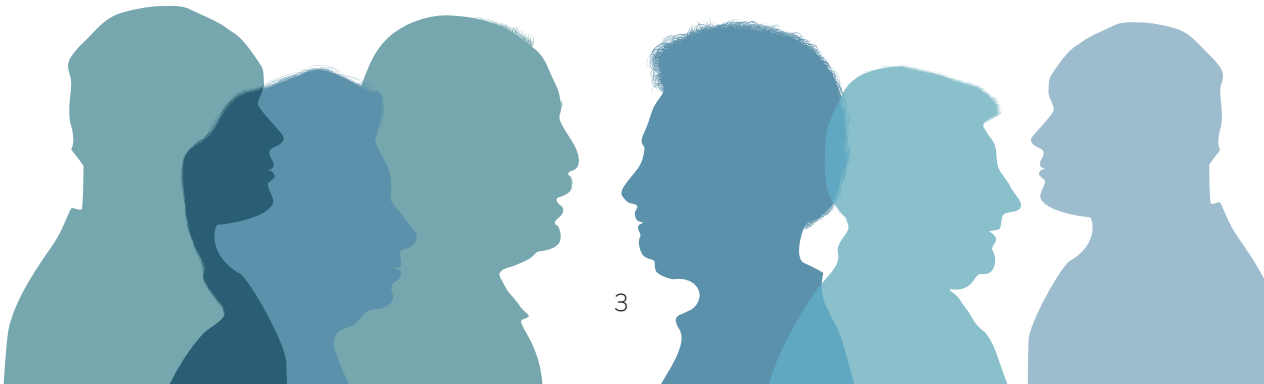
Udarbejdet af Forum for Mænds Sundhed i projekt 'Kommuneforum for mænds sundhed' af Iben Schultz Nordentoft og Svend Aage Madsen med baggrund i input fra sundhedsfaglige aktører i et flertal af landets kommuner.



ISBN nr. 978-87-91945-26-7

# Indhold:

1. <b>Indledning: Hvorfor en guide til bedre sundhed for mænd?</b> .....	4
Kommuneforum for Mænds Sundhed .....	5
2. <b>En kommunal politik eller strategi for mænds sundhed</b> .....	6
3. <b>Mandens møde med kommunen/kommunens møde med manden</b> .....	8
Kommunikation og dialog .....	9
4. <b>Udformning af tilbud til mænd</b> .....	11
Forebyggelse .....	11
Behandling og rehabilitering .....	12
Fædrene .....	13
5. <b>Rekruttering af mænd til kommunens tilbud</b> .....	14
6. <b>Afslutning</b> .....	15
<b>Mere viden</b> .....	16



# 1

Indledning:

## Hvorfor en guide til bedre sundhed for mænd?

**MÆND LEVER KORTERE END KVINDER.** Mænd får hyppigere næsten alle sygdomme og har en endnu større dødelighed af dem end kvinder. Og mænds psykiske problemer er underbelyste og underbehandlede.

Mens forekomsten af **kræftsygdomme** i Danmark er ca. 8 % højere hos mænd end hos kvinder, så er dødeligheden hos mænd ca. 30 % højere. Altså næsten det firedobbelte.

Mens forekomsten af **hjertesvigt** er ca. 60 % højere hos mænd end hos kvinder, er dødeligheden ca. 85 % pct. højere for mænd. Men den samlede forekomst af hjerte-kar-sygdomme er 60 % højere hos mænd, mens dødeligheden er 120 % højere

Mens forekomsten af **type 2-diabetes** er ca. 50 højere for mænd, er dødeligheden ca. 100 % højere. Altså dobbelt så høj.

Mens mænd begår **selvmord** tre gange så hyppigt som kvinder, er kun halvdelen af de mænd, der lider af **depression** mm, diagnosticeret og i behandling for deres lidelser.

De ufaglærte og kortuddannede mænd, single mænd, ældre mænd er mest sårbare og har endnu større forekomst af sygdomme og endnu større dødelighed.

Derfor har kommunerne i deres sundhedsarbejde med forebyggelse, rehabilitering/genoptræning, hjemmesygepleje/ældrepleje, forebyggende sundhedsydelse til børn og unge, misbrugsbehandling mv. samt sundhedsinformation en stor opgave at løse. Det håber vi at denne guide kan være et redskab til.

# Kommuneforum for Mænds Sundhed



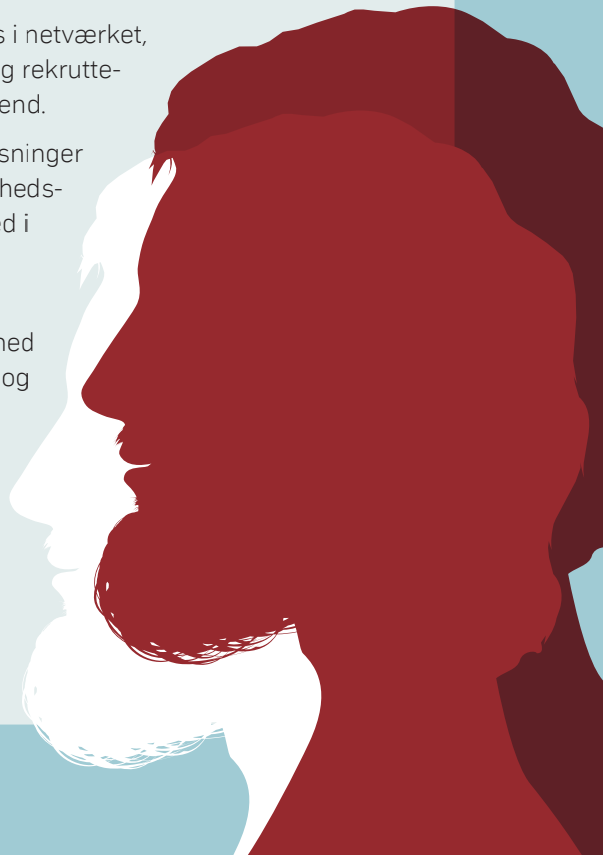
**MANGE AF RÅDENE I GUIDEN** stammer fra kommuner og medarbejdere, der har deltaget i Forum for Mænds Sundheds netværksprojekt 'Kommuneforum for Mænds Sundhed'. Netværket tæller 69 kommuner med 134 deltagende kommunale fagpersoner i alt. Netværket har haft til formål at klæde kommuner bedre på til at løfte mænds sundhed, samle viden, inspirere, opkvalificere og dele best practices i arbejdet med mænds sundhed. Netværket har arbejdet med, hvordan de forebyggende og rehabiliterende sundhedsindsatser, der tilbydes mænd i kommunerne, i større kan grad udformes så de appellerer til og inddrager mænd.

De hyppigste temaer, som har været i fokus i netværket, har været forbedring af kommunikations- og rekrutteringsindsatser i de kommunale tilbud til mænd.

Netværket har bidraget til idéudvikling til løsninger på hyppige udfordringer i kommunalt sundhedsarbejde for mænd. Mange af de ideer er med i denne guide.

Deling af gode ideer mellem kommuner og medarbejdere er således et vigtigt formål med guiden. Mange af rådene er derfor afprøvet og i brug på nogle steder.

Vi foreslår, at man bruger guiden som en idebank, som oplæg til drøftelser på team- og andre møder, som tjekliste ved udformning og gennemførelse af projekter, som undervisningsmateriale mv.



## 2 | En kommunal politik eller strategi for mænds sundhed

**FLERE OG FLERE KOMMUNER** engagerer sig i mænds sundhed, og nogle udarbejder bredere planer og politikker for området. Der er ovenikøbet lande, der har en sundhedspolitik for mænd, og WHO har vedtaget en samlet strategi for bedre sundhed for mænd.

En plan eller strategi kan være god at have, så man kommer hele vejen rundt, udpeger særlige fokuspunkter og kan måle på, om man når fremskridt. En kommunal sundhedspolitik kan bygges således op:

- 1 En beskrivelse af mænds sundhedstilstand og levetid i kommunen og i hvilke lokalområder, der er særlige sundhedsproblemer for mænd, samt de kortuddannede mænds tilstand i hele kommunen.
- 2 Herudfra opstilles mål for udviklingen i mænds levetid i de næste 5, 10, 15 og 20 år. Og specifikke mål for udviklingen i de kortuddannede mænds levetid og sundhedstilstand.
- 3 På den baggrund opstilles konkrete planer med hensyn til:
  - A. Hvad man konkret vil gøre for at mindske gabet mellem mænds og kvindes levetid i kommunen – ved bl.a. specifikt at hæve kortuddannede mænds levetid
  - B. Hvad man konkret vil gøre i forhold til særlige lokalområder, hvor mænds levetid er ekstra lav
  - C. Disse planer konkretiseres med hensyn til:
    - Bedring i mænds livsstil og reduktion af risikofaktorer. Herunder særlige forebyggelsestiltag for mænd og grupper af mænd, fx i samarbejde med virksomheder
    - Nedbringelse af mænds overdødelighed af kræft, hjertekarsygdomme, diabetes, lungesygdomme etc. Herunder tiltag med tidlig opsporing af

sygdomme hos mænd, helbredstjek for særligt udsatte mænd og særlige rehabiliteringstilbud til mænd

- 4** Mænds psykiske helbred og mænds selvmord inddrages på lige fod og politikken må indeholde planer for:
  - A.** Særlige mentale forebyggelsestilbud for mænd - med særligt fokus på ensomme ældre mænd. Herunder særlige tilbud til mænd som fx Mænds Mødesteder.
  - B.** Tidlig opsporing og støtte til mænd med psykiske problemer bl.a. screening og behandling af mænd med fødselsdepressioner
  - C.** Planer for nedbringelse af ulykker og især unge mænds overdødelighed heraf
- 5** Mænds brug af sundhedstilbuddene: Hvad vil man gøre for at ændre det forhold til det bedre? Herunder kommunikationsuddannelse af sundhedspersonale
- 6** Monitorering: Planer for tjek af om der sker fremgang, og om det, man gør, virker
- 7** Planer for at integrere og inkludere de mange initiativer i kommunen i sundhedspolitikken. Herunder hvordan man kan søge inspiration fra kommuner, der har samme problematikker ift. f.eks. ensomme mænd, ældre mænd, rehabiliteringstilbud til mænd mv.

Læs mere her:

[https://sundmand.dk/Sund\\_pol\\_f\\_m.pdf](https://sundmand.dk/Sund_pol_f_m.pdf)

# 3 | Mandens møde med kommunen/ kommunens møde med manden

**DET ER VIGTIGT**, hvordan mændene fra start får præsenteret, hvad kommunen tilbyder og kan gøre specielt for mændene.

Derfor bør man gennemgå alle de måder, som kommunens tilbud præsenteres på.

Kommunens hjemmeside skal gennemgås så følgende er sikret:

- Der bør altid også være billeder af mænd
- Det er en god ide at mindske blomster-, hjerte-, natur- og lignende motiver
- Alt i kommunikationen bør henvises til både mænd og kvinder eksplicit
- Synliggør gerne i billeder mandens specifikke forhold i forskellige arbejdssituationer – chauffør, håndværker, landmand, mandlig skolelærer, etc.
- Se også gerne manden som far/i familien på fx sundhedsplejens hjemmesider og i henvendelser derfra.
- Sørg for at sundhedsafdelingens logo på breve/i e-mails mv. henvender sig til både kvinder og mænd.





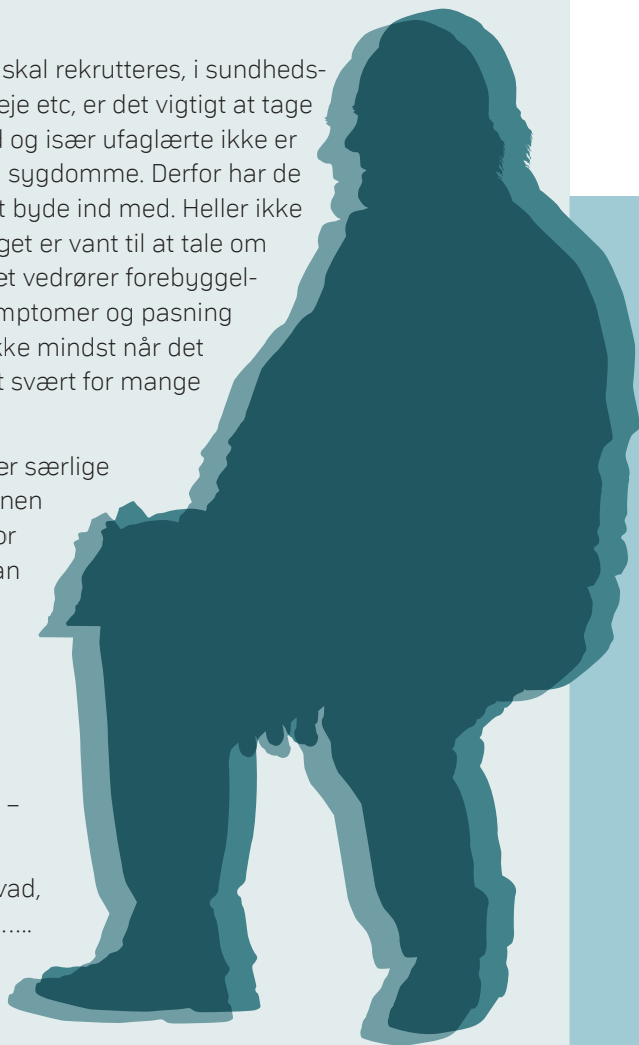
## Kommunikation og dialog

I samtaler med manden, når han skal rekrutteres, i sundheds-samtale, ved visitation til ældrepleje etc, er det vigtigt at tage udgangspunkt i, at mange mænd og især ufaglærte ikke er vant til at snakke om sundhed og sygdomme. Derfor har de ofte ikke mange ord og udsagn at byde ind med. Heller ikke mange ældre mænd i det hele taget er vant til at tale om sundhed. Det gælder både, når det vedrører forebyggelse, viden om og reaktioner på symptomer og pasning af behandling og rehabilitering. Ikke mindst når det gælder mentale problemer, er det svært for mange mænd.

Derfor bør man indtænke, at der er særlige forhold i sundhedskommunikationen med mænd. Frem for at spørge for meget til, hvordan han har det, kan følgende være godt:

- Gå nøgternt til samtalen
- Spørg ikke om følelser først
- Vær tilbageholdende
- Hold pause efter hans udsagn – måske kommer der tilføjelser
- Stil konkrete spørgsmål om hvad, hvornår, hvor meget, hvor ofte.....
- Giv råd og opstil valgmuligheder
- Læg op til at manden styrer selv, hvis han vil

Og spørg også gerne ind til, hvad han laver eller har lavet som arbejde og hvad han har som interesser – bliv gerne ved det lidt



For at sikre, at dialogen er gensidig, kan det være godt med en lille evaluering af fx en sundhedssamtale, hvor man spørger manden om følgende:

- Blev du hørt, inddraget og forstået?
- Talte vi om det, du gerne ville tale om? - Var der noget, der manglede i samtalen?
- Synes du, den måde jeg/vi talte på, passer dig?
- Hvordan synes du alt i alt at samtalen gik?

Det kan virke lidt kunstigt, men efter kort tid bliver rigtig mange glade for at gøre det - både den professionelle og manden.

Formålet er, at man kan tilpasse næste samtale, så den bliver bedre.



# 4 | Udformning af tilbud for mænd

**GENERELT DELTAGER MÆND** mindre i alle kommunale sundhedstilbud som træning, rygestop, rehabilitering, sundhedspleje mv. Det har mange årsager, bl.a. dem der er nævnt oven for, og skyldes også forskellige barrierer. Det er barrierer hos manden og barrierer i udformningen af kommunens tilbud.

Generelt ved vi, at tilbud for mænd i grupper og opsøgende virksomhed har god effekt, når man vil inddrage mænd.

## Forebyggelse

Når det gælder tilbud, der sigter på forebyggelse fysisk og psykisk er grupper for mænd og det at være opsøgende i forhold til mænd vigtige elementer. Etablering af Mænds Mødesteder og opsøgende aktiviteter er vigtige veje til at styrke mænds trivsel og mentale sundhed og dermed give dem styrke og inspiration til at tage hånd om deres livsstil, bl.a. kost og rygning.

Gennem Mænds Mødesteder eller i initiativer for sig er der mange mulighed for at etablere gruppetilbud for mænd, som vandre-, cykel-, fiske-, boldspilsgrupper mv.

Særligt når en mand mister sin partner, er det vigtigt at være opsøgende med tilbud om fællesskab med andre.

Et specifikt forebyggende felt ligger i mænds kontakt med læge og sundhedsvæsen i det hele taget. Mænd reagerer ofte for sent på symptomer, kommer ofte for sent til læge, har ofte ikke så god dialog med deres læge og er ofte ikke så gode til at passe deres behandling og rehabilitering. Derfor har mænd en overdødelighed af stort set alle sygdomme.

Igen er opsøgende virksomhed, fx med indkaldelse til helbredstjek for mænd, vigtig. Ligesom gruppefællesskaber for mænd ofte medfører, at mændene tager vare på hinanden og tilskynder hinanden til at søge læge og få gjort noget ved helbredet.

## Behandling og rehabilitering

Når det gælder behandling og rehabilitering er gruppetilbud og opsøgende rekruttering igen centralt. Efterhånden findes der en række gode eksempler, der kan bruges direkte eller tilpasses i hver kommune. Der er *FC-Prostata*, hvor mænd med prostatakræft spiller fodbold sammen. Der er *8 mænd i 8 uger* for mænd i krise efter skilsmisse. Der er rygestopgrupper for mænd. Der er *Vildmænd i naturen* for mænd efter en langtidssygemelding. Der er Mænds Mødested i *Elefanthuset* for mænd med kræft. Der er *Naturkræfter*, som er et holdforløb, der består af træning og friluftsliv, fysisk arbejde i skoven og fællesskab med andre for mænd med kræft. Der er *Mandefællesskabet* for mænd 60+, som har lyst til at skabe et netværk og mødes i et fællesskab for mænd.

Og der er som sagt *Mænds Mødesteder* i omkring 30 kommuner landet over.

I de fleste af alle disse tilbud er det mændenes evaluering, at det er fællesskabet og samværet, der er det centrale, og at det opleves meget positivt at være med. En videreudvikling af sådanne fællesskaber kan være, at de udrustes til at kunne inkludere og være en tryk ramme også for sårbare mænd.

## Fædrene

Mændene i kommunen – eller mange af dem – bliver også fædre. Her er der rigtig meget at gøre. Kommunens sundhedspleje kan udnævne en 'Far-ambassadør' og deltage i 'Far for Livet's store projekt med at gøre kommunerne farvenlige og og skabe bedre inddragelse af mændene hos sundhedsplejen. Samt herunder forberede, at der fra 2021-22 og frem vil være ti tusinder af fædre på to måneders fædreorlov, som kan få behov for særlige tilbud og støtte.

Både da og allerede nu kan kommunen oprette en 'Fars Legestue', hvor mænd kan komme med deres små børn og være sammen med andre fædre med deres børn i frie rammer, med gode lege- og tumlemuligheder og med mulighed for også at få kontakt med en sundhedsplejerske.

Der er også fædre, for hvem det ikke kun er lykken at få barn. Omkring 10 pct fædre får en fødselsdepression. Her kan sundhedsplejen screene fædre for at opfange dem så hurtigt som muligt og skaffe dem hjælp og støtte. En sådan screening kan ske allerede ved graviditetsbesøget eller hurtigt efter fødslen. At opfange og bedre disse fædres tilstand er vigtig i forebyggelsen af belastede familier og i sidste ende også af vanskeligheder i barnets udvikling. Det gælder naturligvis også mødres fødselsdepressioner.

Derfor er det også vigtigt, at der findes støtte og behandlingstilbud til fædre. Det kan etableres ved at specialuddanne sundhedsplejersker til de lettere tilfælde og have psykologtilbud til de sværere tilfælde.



# 5 | Rekruttering af mænd til kommunens tilbud

**UANSET HVAD MÆND** skal rekrutteres til af tilbud, så er det afgørende altså tilbuddets indhold og udformning. Dernæst er det væsentligt, hvordan man kommunikerer det ud. Det gælder både den sproglige og den visuelle kommunikation.

I rekruttering er disse principper vigtige:

- Beskriv altid tilbuddet meget konkret og kort og fortæl klart, hvad man kan få ud af det.
- Beskriv gerne aktiviteterne som spændende og fortæl, hvad man laver praktisk/instrumentelt og brug ikke for mange ord på det sundhedsmæssige.
- Læg ikke op til at man skal snakke og udveksle følelser, men tal om fællesskaber for mænd.
- Ofte kan det have god virkning, at den sundhedsfaglige medarbejder tager hele initiativet og har en udfarende tilgang ved starten.
- Forvent ikke at mændene på forhånd har forestillinger om, hvad de gerne vil have – det viser de i praksis, når de er i gang.
- Det kan have god virkning at rekruttere via arbejdspladser og virksomheder, f.eks. ved tilbud af helbredstjek. Boligområder kan også være en god indfaldsvinkel fx i samarbejde boligmedarbejdere.
- Nogle gange kan brug af rollemodeller eller ambassadører – altså nogen der har 'prøvet det' selv – være en god vej til at rekruttere mænd.
- Når det gælder sårbare/udsatte/isolerede mænd kan det have god virkning at tilbyde fortrolighed og en støttende relation med en, som man særligt kan støtte sig til, og en som er særligt opmærksom på en. Helt praktisk er det en god vej at rekruttere isolerede mænd gennem cpr-registret ved skilsmisse, tab af parter og andre situationer, hvor ensomhed bliver en risiko.

# 6 | Afslutning

**DENNE LILLE GUIDE** opsamler vigtige pointer fra netværksprojektet *Kommuneforum for Mænds Sundhed*, som langt over halvdelen af landets kommuner har medvirket i. Vi håber at guiden vil blive brugt til at gøre jeres kommune mere mandevenlig.

Hvert fremskridt i jeres kommune på denne guides områder vil være led i at udmønte WHO's "Strategi for mænds sundhed og trivsel". Det er en strategi, der bygger på FN's Verdensmål, og som Regeringen og Sundhedsstyrelsen tilsluttede sig i 2018. Nu er også flere kommuner begyndt tilslutte sig og udmønte strategien.

Læs om strategien her:

[https://sundmand.dk/FN\\_Maends\\_Sundhed.pdf](https://sundmand.dk/FN_Maends_Sundhed.pdf)



## Mere viden

Hvis man vil læse mere om mænd og sundhed og om forholdet mellem mænd og sundhedsvæsenet, er der under 'Viden om' på hjemmesiden **[www.sundmand.dk](http://www.sundmand.dk)** samlet en hel del materiale om emnet.

### **Forum for Mænds Sundhed har publiceret disse materialer:**

Sabaj-Kjær, I. & Madsen, S.Aa. (2016) *Mænd og helbredstjek*.  
København: Forum for Mænds Sundhed

Sabaj-Kjær, I. & Madsen, S.Aa. (2016) *Mænd og psykiske problemer*.  
København: Forum for Mænds Sundhed

Sabaj-Kjær, I. & Madsen, S.Aa. (2016) *Mænd, fællesskaber og trivsel*.  
København: Forum for Mænds Sundhed.

Forum for Mænds Sundhed (2019) *Guide til bedre inddragelse af fædre hos sundhedsplejen*. København: Forum for Mænds Sundhed

Prentow, T. & Madsen, S.Aa. (2017) *Fædres sundhed*.  
København: Forum for Mænds Sundhed.

Prentow, T. & Madsen, S.Aa. (2017) *Fædre og sundhedsvæsenet*.  
København: Forum for Mænds Sundhed.

### **Materialerne kan bestilles hos:**

Forum for Mænds Sundhed ·  
Vesterbrogade 74, 4 · 1620, København V. · Tlf: 20301589

### **Mere overordnet kan denne bog anbefales:**

Madsen, S.Aa. (2014) *Mænds sundhed og sygdomme*.  
København: Samfundslitteratur.

