

Mænds sundhed

Mandefællesskaber er blevet det nye sorte og kan blandt andet være en måde at imødegå især psykiske problemer, hvor kontakt 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.

Blandt 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 statistikerne [her](#).

Læs artiklen om mænds skjulte depressioner [her](#)



Det er midaldrende kvinder der udtænker sundhedstilbud til mænd

”De svage, som tilbuddene egentlig er tiltænkt, bliver hjemme.”

Læs mere [her](#)

Mænds helbred, trivsel og livsstil

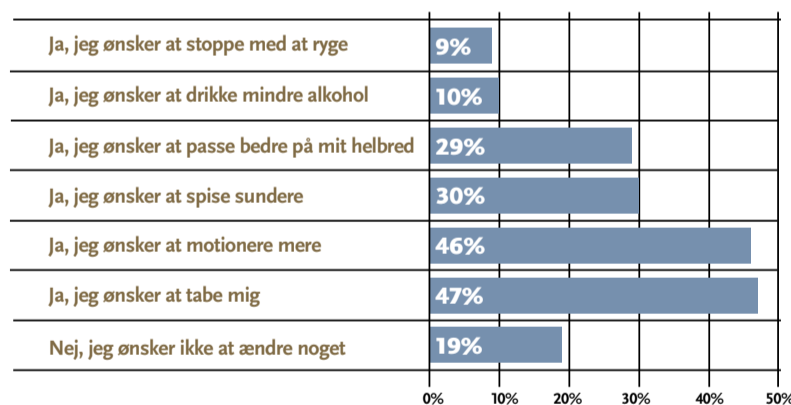
Mænd lever 3-13 år kortere end kvinder, men når mænd bliver spurgt om deres oplevelse af deres sundhed, svarer hovedparten at det er fremragende, vældig godt eller godt. Så hvordan skal vi forebygge de sygdomme, vi ved der kommer, når mændene selv synes de har det godt i øjeblikket?

Mænd rapporterer færre sygdomme og helbredsproblemer end kvinder, ligesom de vurderer deres eget helbred og mentale sundhed mere positivt end kvinder

- 72% af mænd i Region Midtjylland vurderer at de har god trivsel og livskvalitet mod 69% 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 overskrider højrisikogrænsen for alkohol (8 % mænd mod 5 % kvinder)
- Flere mænd end kvinder er overvægtige (51% mænd mod 40% kvinder) - dog er der ingen signifikante kønsforskelle i svær overvægt
- Mænd er derimod en lille smule bedre til at dyrke mere motion end kvinder (18 % mænd er fysisk inaktive mod 19% kvinder)

Kilde: Defactum, 2017

Ønsker du at ændre noget ved dit helbred/sundhed?



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

Middellevetiden for mænd - fordelt på uddannelse



Forskel mellem grundskole og LVU: 7,6 år

Især kortuddannede mænd har udfordringer ved at passe behandling af opdaget sygdom. Omkring 25 % af alle mænd får aldrig børn, og single-mænd lever syv år kortere end mænd i parforhold. En femtedel af alle ufaglærte mænd siger, at de ikke har nogen nære relationer i deres liv.

Ulighed i sygdom:

- Mænd har 7,5 % større forekomst af kræft end kvinder og en 4,5 gange så stor dødelighed.
- Mænd har 46 % større risiko for at udvikle hjertesygdomme, og en 50 % større dødelighed.
- Mænd har ca. 27 % større forekomst af diabetes end kvinder og en dødelighed der er næsten 3 gange så høj.

Kilde: Forum for mænds sundhed, læs mere [her](#)

”Der er en stærk social slag-side i, hvem der ingen nære relationer har: Kortuddannede, arbejdsløse, single-mænd og de med den laveste indkomst har sjældnere nære relationer til andre mennesker.”

Svend Aage Madsen Forskningsleder, Rigshospitalet, og formand, Forum for Mænds Sundhed

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 spørgsmålstejn 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.

Nybagte fædres sundhed

Vaneændringernes tid?

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.

Samtidigt er der en tendens til, at mænd langsomt bliver bedre til at gå til læge, da det i dag ikke kun er kvinden der er engageret i forældreskab 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 brød mig om. Det forskrækkede mig, at jeg blev hidsig, vred og aggressiv både over for min kæreste og mit barn – sådan en far skulle hun jo ikke have! Tanken om selvmord havde også strejft 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 årligt en fødselsdepression og i Aarhus Kommune screener vi ikke faderen.

Kilde: Fædre med fødselsdepression, Svend Aage Madsen, 2018

Et sundhedsvæsen for mænd

Mænd og sygdom:

Overdødeligheden hænger sammen med, at:

- Mænd har generelt mindre viden om, hvilke symptomer de skal reagere på
- Mænd har færre lægebesøg og er mere tilbageholdende med at gå til lægen.
- Hos lægen kan der være forståelses- og dialogproblemer, og dårlig dialog kan forsinke den rette diagnose.
- Mænd tager i mindre grad deres medicin
- Mænd deltager sjældnere i rehabilitering og tilbud til mennesker med kroniske lidelser.

Kilde: Forum for Mænds sundhed, 2020

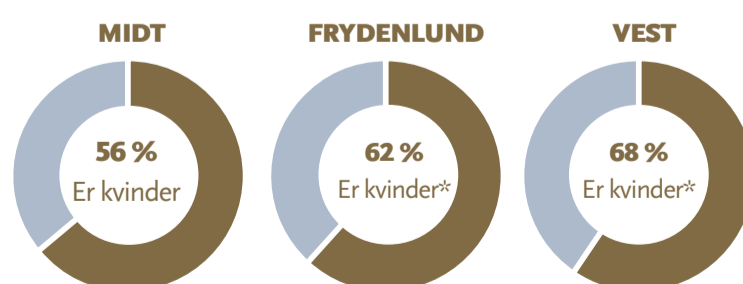
Manden ved lægen

Der ligger et stort potentiale i at få mænd til at søge læge og mænd er overvældende positive og vil gerne deltage, hvis bare de får tilbuddet. Direkte og kontant kommunikation kan få mænd til lægen og få nødvendig behandling.

- Over **60 %** svarer, at de vil gå mere til læge, hvis de får en indkaldelse.
- Næsten **90 %** svarer, at de vil deltage, hvis de bliver indkaldt til regelmæssige helbredstjek af deres egen læge - kun 5 pct. svarer nej.

Kilde: Mænd og Helbredstjek, En undersøgelse ved Forum for Mænds sundhed, 2016

Mænd i sundhedstilbud



Grafen viser at mænd også er underrepræsenteret i Folkesundhed Aarhus' egne tilbud. Når mændene deltager, opnår de til gengæld bedre effekt ved blandt andet 'selv vurderet helbred' og 'trivsel og livskvalitet' end kvinderne. At henvisningerne kommer fra lægen og fra hospitalet er afgørende for at mændene kommer i sundhedstilbuddene.

Mænd på vej på pension

"Mine tidligere kolleger mener, at jeg er så heldig, fordi jeg ikke behøver at stå op om morgenen mere. Men jeg savner faktisk mit job og alt det, mit arbejde gav mig. Jeg har lyst til at sige til dem, at det faktisk ikke er særlig rart ikke at have noget at stå op til, men det kan man jo ikke." Tidligere konsulent

Kilde: Sundhedsstyrelsen, Analyse af overgangen fra arbejdsliv til pensionistliv, 2019

Mange oplever et savn ved at sige farvel til deres arbejdsplads og et professionelt virke, der for mange fylder meget i tilværelsen

Kilde: PWC for Sundhedsstyrelsen, Analyse af overgangen fra arbejdsliv til pensionistliv, 2019

Rigtig mange mænd der lever alene og uden en partner, har ingen nære relationer de kan tale med om personlige ting.

"For at klare os helbredsmæssigt – både fysisk og psykisk – er det vigtigt, at vi har nogle andre, som holder øje med os, og som vi deler vores liv med. Derfor er det nødvendigt med flere, nytænkende muligheder for fællesskaber til ensomme mænd, hvis skræmmende statistikker skal vendes" siger Svend Aage Madsen.

Læs hele artiklen her.

Mænd vil rigtig gerne gøre ting i fællesskab med andre

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

Hvad kan vi gøre i kommunen?

Forum for Mænds sundhed har lavet en række anbefalinger

- At sætte mænds sundhed på dagsordenen
- Sundhedstilbud, der passer bedre til mænd
- Sundhedstilbud på arbejdspladser med mange ufaglærte/kortuddannede mænd
- Tilbud til mænd udenfor arbejdsmarkedet
- Uddannelse og kompetencer blandt sundhedspersonalet til at møde mænd
- Etablere og bruge handlekraftige 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 tilgodesete
- 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

Kilde: Sundhedsstyrelsen, 2011.

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 inddrage 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 grobund for 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 arbejdspladsen er et godt sted at starte en fokuseret indsats.

Kilde: Er du klar over det, mand? – sundhedsfremme for mænd med kort eller ingen uddannelse, Forum for mænds sundhed, 2013

Hvad gør vi allerede i Aarhus?


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

 **Lokale mandeklubber**, fx Mænds Mødesteder, Frokoststuen i Beder, Club 60+, Mandeklubben Elsted og mange mange flere.

 **Sammen om mad og bevægelse til borgere udenfor arbejdsmarkedet.** Aktiviteter der henvender sig til mænd, fx gåfodbold og banesvømning

 **Mandecenteret Vestergade tilbyder gratis personlig rådgivning** til mænd i forbindelse med skilsmisse/parbrud, samvær med børn samt vold i parforholdet.

 **Fars legestue** hvor mænd på barsel kan socialisere og tale med en sundhedsplejerske

 **Forebyggelse af type 2-diabetes blandt mænd med etnisk minoritetsbaggrund.** Understøttelse af sundere livsstil via fællesskabs-aktiviteter i naturen

 **Alkoholindsatsen** har et særligt fokus på mænd

 **Åben træning for mænd** i samarbejde med fysioterapeutstuderende fra VIA

 **Værkstedet** – et fristed for pensionister og efterlønnere i Aarhus

 **Understøttelse af sundere rammer for arbejdspladser** med fokus på kortuddannet og ufaglærte

 **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 mande-ambassadører til at rekruttere til vores sundhedstilbud og fællesskaber generelt?
- Overvægtsindsats til gravide der også inkluderer partneren? Kan vi udvide vores indsats i et familieperspektiv?
- Tilbud om helbredstjek – skal mænd tilbydes helbredstjek ved egen læge på særlige tidspunkter i livet?
- Mobile sundhedsenheder – skal vi opsætte mobile sundhedsenheder på arbejdspladser, hvor mænd kan droppe ind til læge/sundhedskonsultationer?
- Skal vi tilbyde vores medarbejdere kurser i håndtering af mænd med psykiske problemer?
- Kan vi lave permanente fællesskaber med naturen som sundhedsfremmende arena?

Hvad vil mændene have?

- ▶ Konkret og tydeligt formål
- ▶ Fokuseret og resultatorineteret tilgang
- ▶ NUL bøvl-faktor
- ▶ Fastholdelse af autonomi, selvbestemmelse og handlemulighed
- ▶ Træning, fysisk aktivitet og bevægelse
- ▶ Udfordringer og konkurrence
- ▶ Anden snak end kvinders snak – mindre eller ingen rundbordssnak
- ▶ Samvær og fællesskab med ligesindede

Viden generet via observation af 70 mænd henvist til sundhedstilbud og interview af 13 mænd, der ikke ønsker at deltage i sundhedstilbud. Læs den fulde rapport her.

