

Rapport om
forsknings- og
praksiserfaringer
vedrørende
mænd i krise

Udarbejdet af
Kenneth Reiniche
for mandecentret

Mand?



mandecentret



Rapport om
forsknings- og
praksiserfaringer
vedrørende
mænd i krise

Udarbejdet af
Kenneth Reiniche
for mandecentret

Mand?



mandecentret

Introduktion	3
Indledning	6
Hvorfor ved vi så lidt om mænd?	7
Mænd og skilsmisser	9
Forskellen på mænd og kvinders kriser	11
Mænds forhold til sundhedsvæsenet	14
Har mænd en overgangsalder	15
Hvorfor har mænd svært ved at søge hjælp?	17
Den mandlige arbejds-pladskultur	18
Mænd og vold	18
Mænds venskaber	20
Mænds forhold til deres følelser	21
Forskningen om mænds kriser	23
Selv mord	25
Mænd som fædre	26
Mænd og fødselsdepressioner	28
De udenlandske krisebehandlingserfaringer	29
Rigsorganisationen for professionelle krisecentre i Sverige	30
Mannscentrum i Stockholm	30
Reform i Oslo	32
Mensline Australia	34
De danske erfaringer	36
De professionelle tilbud	36
Foreningen far	37
Selskab for Mænds Sundhed, Danmark (SMSdk)	38
NeMM (netværk for forskning i mænd og maskuliniteter)	39
Horsens krisecenter for mænd	39
Konklusion	40
Mulige samarbejdspartnere	41
Anbefalinger	42
Rekrutteringsprocessen	44
Behandlingen og rådgivningen	45
Åbne spørgsmål	47
Litteratur	47

At starte et helt unikt projekt som Mandecentret, der er det største projekt af sin art i Nordeuropa, er en stor opgave og et stort ansvar. Derfor har det været vores ønske, at centret startes med et så godt arbejdsgrundlag som overhovedet muligt.

Vi er derfor taknemlig for, at en af de fremmeste, inden for mandeforskning i Danmark, har været med i opstarten af centret.

Jeg henvendte mig til Kenneth Reinicke i starten af planlægningsperioden for af ham, at få en bredere og mere samlet viden om hele mandeområdet. Efter flere møder, hvor vi diskuterede så at sige alt om mænd, mænds behov og mænds kriser, blev Kenneth mere og mere optaget af projektet "mandecentret" med dets fokus på fraskilte mænd.

Et godt grundlag for vort arbejde i centret ville være at få samlet alt, hvad vi erfaringsbaseret og

forskningsmæssigt ved om lige netop denne problematik, for at kunne bruge det i det praktiske arbejde med mændene, og give arbejdet en videnskabelig baggrund. Selvom projektet er nyt på sit felt, findes der alligevel viden, som også vi kan drage nytte af i arbejdet med mændene.

Vi er glade for at kunne præsentere rapporten med denne udgivelse og vil gerne bruge anledningen til at takke Kenneth for hans store engagement og viden, som han i de mange møder og samtaler samt i denne rapport har stillet til vores rådighed.

Jeg håber også at læseren vil få glæde af rapporten. Og for jer, der også arbejder med mænd, at i kan bruge denne viden i det konkrete arbejde. Nu er det i al fald til alles rådighed.

Thorkil Vestergaard-Hansen
forstander



Mænd?

Rapport om forsknings- og praksiserfaringer
vedrørende mænd i krise

Udarbejdet af Kenneth Reiniche for
mandecentret

Foto: Jan Andersen

Grafisk tilrettelægning: Per Nielsen

Tryk: Friheden, Thisted

Der er mange grunde til, at mænd ikke finder det let og naturligt at tale om deres problemer. Historisk og kulturelt set har man ikke opdraget drenge og mænd til at tænke og tale om dem selv som et køn, og fra samfundets side har man ikke været tilstrækkelig opmærksom på at „spotte“ mænds særegne behov. Mange mænd har derfor haft svært ved at række hånden ud efter hjælp, når de havde problemer eller befandt sig i en krise.

Som mandeforsker glæder det mig derfor, at der med Mandecentret er kommet fokus på mænds problemer, og i særdeleshed det man kunne kalde „almindelige“ mænds problemer, det vil sige mænd, som i hverdagen er velfungerende, men som i forbindelse med f.eks. en skilsmisse, samlivsproblemer eller arbejdsløshed pludselig mister kontrollen over deres tilværelse.

Der er ingen tvivl om, at Mandecentret med dets tilbud om både midlertidig bolig og kriserådgivning har mulighed for at imødekomme et stort behov i det danske samfund, og at Mandecentret derfor kan gå en både spændende og interessant tid i møde.

Indledning

Formålet med denne rapport er at beskrive de særegne omstændigheder, der gør sig gældende vedrørende mænd i krise og hvilke behandlingsmuligheder, der er tilrådelige. Rapporten vil bl.a. fokusere på de socialiseringsprocesser, som i særlig grad er årsag til, at mænd ikke føler sig berettigede til at indrømme, at de befinder sig i en krise og derfor tøver med at efterspørge hjælp.

Rapporten vil redegøre for omfanget af målgruppen mænd i krise efter brudte forhold og diskutere de følgevirkninger brudte forhold kan have på mænd med hensyn til deres mentale velbefindende herunder forholdet til deres børn. Det gennemgående fokus vil være på foranstaltninger og tiltag overfor gruppen af mænd som i dagligdagen er velfungerende, og som ikke er misbrugere eller hjemløse, men som mister grebet om tilværelsen f.eks. i forbindelse med skilsmisse og arbejdsløshed. Den samfundsmæssige indsats overfor denne gruppe har været mangelfuld og uden nogen form for permanens, og vi ved derfor meget lidt om denne gruppe af mænd. Rapporten beskriver også forskningen på området og de eksisterende erfaringer med krisebehandlingstilbud til mænd i Danmark såvel som i udlandet. Slutteligt vil der blive præsenteret konkrete anbefalinger til, hvordan mandecentret kan arbejde med kriseramte mænd.

Hvorfor ved vi så lidt om mænd?

Historisk set er mænd først nu ved at begynde at reflektere over deres køn. De fleste mænd har ikke været opdraget til at skulle sætte ord på deres køn, og finder det derfor ofte grænseoverskridende og u håndterbart at tale om. Det er derfor vigtigt at få en indsigt i de muligheds- og forståelseshorisonter, der eksisterer for diskussionen om manderoller. Den engelske mandeforsker Jeff Hearn (1998) har argumenteret for, at det er vigtigt at „benævne mænd som mænd“. Han peger på, at det analytiske fokus skal være på, hvad mænd konkret foretager sig, hvad mænd tænker, og hvad mænd føler. Mænd skal studeres som mænd, og det er derfor vigtigt, at man forholder sig til den virkelighed, der styrer mænds valg og fravalg. Kønnen er på en og samme tid blevet en udfordring og et problem for mænd. Mange mænd føler uden tvivl, at de befinder sig i et situation, hvor de på den ene side forventes at efterleve traditionelle mandlige dyder om forsørgelse, forførelse og beskyttelse og på den anden side forventes det også af dem, at de skal være reflekterende omkring deres maskulinitet og udfordre denne.

Mandeforskeren Hans Bonde har påpeget, at der ikke er sympati for nedafgående mænds liv, og at der eksisterer en form for kønsblindhed, når det angår mænds „taberproblematik“. Der er en tilbøjelighed til at se kvinder som ofre og mænd som

tabere. Mandeforskeren Jørgen Lorentzen har påpeget, at vi i denne del af verden bør være mest bekymrede for mænd. Det er mænd som hyppigst går ned på grund af alkoholisme og udviser den værste asociale og kriminelle adfærd.

Hvorfor har samfundet været tilbageholdende med at udvikle tilbud til mænd i krise? Dette skyldes måske kombinationen af, at mænd har sværere ved at erkende at de mangler hjælp, at mænd generelt ikke er så åbne overfor velfærdstatens tilbud, og at det også har været et institutionelt tabu, som både politikere og embedsmænd har haft svært ved at forholde sig til.

Hvis man ser på situationen i Danmark vedrørende mænd i krise, kan man konstatere, at den professionelle hjælp har været rettet mod de hårdeste ramte mænd – hjemløse, svært psykisk syge, alkoholikere, narkomaner etc. Der findes mange behandlingstilbud og institutioner som f.eks. mændenes hjem, kollegiet Gl. Køge landevej og de forskellige væresteder som beskæftiger sig med de mest marginaliserede mænd.

Mænd og kriser er et område som er behæftet med mange myter og fordomme f.eks. at rigtige mænd ikke får kriser og hvis de skulle få dem kan de „løbes eller drikkes bort“. Det er sjældent, at vi diskuterer mænds forudsætninger vedrørende emnet mænd og kriser og mænd og depressioner. Det er svært at debattere det maskuline i mænd og dermed blive klogere på, hvordan maskuliniteten



fungerer i mænd. De fleste mænd er ikke opdraget til at skulle sætte ord på deres køn, og finder det ofte grænseoverskridende og u håndterbart. Dette skyldes bl.a., at kønnet er noget man som mand „tager på sig“ og oftest ikke noget man snakker om. Psykologen Svend Aage Madsen har stillet spørgsmålet, om det direkte er en slags forudsætning for at opretholde det maskuline samvær, at mænd ikke taler om relationen, og om hvordan de involverede mænd egentlig har det med hinanden. I de seneste år har der dog været en voksende accept og erkendelse af, at mænd kan have brug for hjælp, og der er en spirende tendens til at diskutere mænd som køn og se mænds problemer

som værende kønnede. Eksistensbetingelserne for mænds leve- og livsvilkår er kommet i søgelyset, både når det handler om mænd og sundhed, mænd som fædre, men også når det drejer sig om mere kontroversielle dimensioner som mænds kriser og psykiske sygdomme. Men's Health Week (mænds sundhedsuge) i 2006 havde mænds mentale sundhed og mænds psykiske problemer i fokus. Her var der ved forskellige arrangementer rundt omkring i Danmark fokus på mange forskellige emner bl.a. selvmord og mænds depressive lidelser. Der er også blevet udviklet pjecer og informationsmateriale til bl.a. læger, hvori det fremhæves, hvordan lægerne bør forholde sig til mænds depressioner.

Men stadigvæk er mange af fordommene funktionelle, og kan afholde mænd fra at søge hjælp. Usynliggørelsen af mænd som køn har uden tvivl spillet ind overfor denne gruppe af mænds muligheder for at få hjælp. Langt de fleste mænd føler sig ikke tiltrukket af at skulle diskutere køns- og ligestillingsrelaterede emner. Mænds evne og vilje til at kaste sig ud i ligestillingsprojektet er meget forskellig. Mænd og ligestilling er derfor generelt set ikke noget let emne at diskutere. Det kan fremstå uvedkommende, elitært og feinschmeckeragtigt. Det er ikke tilfældigt, at mandeforskning er et lille forskningsområde, som har svært ved at tiltrække økonomiske ressourcer, og at ligestillingsdebatten fremstår som ubetydelig og unaturlig for mange mænd.

Historien om mænd og køn er i høj grad en historie om tavshed. Der er noget forbudt ved at benævne mænd som socialt køn. Man kan sige, at kernen i den mandlige norm er, at den ikke eksisterer i det politiske liv. Derfor er det så svært at sætte fokus på mænds særegne ligestillingsproblemer. Dette giver sig ofte udslag i, at f.eks. sundhedsvæsenet har haft problemer med at tilpasse sine ydelser og informationer til mænds særegne behov.

Mænds tavse modstand imod ligestillingsprojektet er vigtig at tage højde for. Det er stadig få mænd, som man har formået at få gjort til aktive deltagere i ligestillingsprojektet. Her tænkes både på mænd som fungerer som aktive støtter for kvinders ligestillingsbestrebelse, og på mænd der agiterer for de fordele og gevinster, der er at erobre for mændene ved et mere ligestillet samfund. Der er ingen steder i verdenen, hvor seriøse diskussioner om mænd som socialt køn „bare“ falder ind dagligdagsnakken. Det er derfor vigtigt at få synliggjort mænds modstand og fordomme imod at tale om køn og ligestilling for derigennem at kunne udvikle metoder og strategier til at overvinde frygten.

Mænd og skilsmisser

Er der forskel på den måde som mænd og kvinder håndterer skilsmisser på? Ja, hvor kvinder er gode til at søge hjælp udadtil og finde ligesindede at bearbejde deres problemer med, har mænd en tendens til at lukke sig inde i forbindelse med skilsmisser. Dette skyldes måske, at de traditionelle mandlige dyder og kvaliteter om effektivitet, rationalitet og handling ikke kan bruges i disse situationer. Skilsmisser kan i nogen tilfælde udløse alvorlige og livstruende kriser for mænd.

De fleste skilsmisser sker på opfordring fra kvinden, hvilket resulterer i, at det oftere er manden der står i en chokeret tilstand efter bruddet. Undersøgelser har vist, at det tit kommer bag på mænd, at deres hustruer vil skilles (Rodgers: 2006). Mange mænd har ikke tætte sociale relationer, som de kan benytte sig af i en akut krisesituation. Mænd er derfor ofte socialt sårbare og har svært ved at tackle situationen under og efter en skilsmisse, hvis denne har medført store sociale eller økonomiske forandringer. At tale om følelser og relationer er ikke noget udelukkende kvindeligt, men der er ingen tvivl om, at det er sværere at gøre mænd fortrolige med den personlige samtale. Dette skyldes måske også, at vi forventer, at mænd skal kunne klare sig selv. Undersøgelser viser dog også, at mænd selvfølgelig er i stand til at tale fortroligt og udveksle følelser og bearbejde deres skilsmisser.

Det er svært at sige noget om omfanget af mænd som befinder sig i en krise efter en skilsmisse. I 2005 var der 15.300 skilsmisser i Danmark. Mandens alder er oftest mellem 38-44 år, når han bliver skilt. De 39 årige mænd toppede med 718 skilsmisser i 2005. De fleste skilsmisser sker efter 3-5 års ægteskab. Det er karakteristisk, at der i flertallet af skilsmisserne er mindreårige børn som parterne skal forholde sig til både socialt og økonomisk.

Sociologerne John Andersen og Jørgen Elm Larsen som har studeret den „sociale eksklusions kønsprofil“ pointerer, at de privilegerede mænds magt modsvares af de underprivilegeredes afmagt. De fremhæver, at arbejdsløshed har en stor negativ betydning for mænd med hensyn til familiedannelse og familieopløsning. Arbejdsløse mænd bliver i langt højere grad end arbejdsløse kvinder skilte. Arbejdsløse kvinder har en skilsmisseprocent, der er lavere end beskæftigede kvinders, hvorimod arbejdsløse mænd har en skilsmisseprocent, der er langt højere end beskæftigede mænds. Når det så samtidig ofte er kvinden, der har plejet familiens sociale relationer, er der risiko for at den fraskilte mand også mister sit sociale netværk og dermed kommer i farezonen for at blive yderligere socialt marginaliseret.

Selvom denne rapport hovedsageligt beskæftiger sig med de sociale aspekter af mænds kriser, er det af betydning at mange mænd også kan blive ramt økonomisk hårdt efter en skilsmisse. Dette skyldes, at det oftest er kvinden, som beholder børnene

efter en skilsmisse og lidt firkantet kan det siges, at pengene følger børnene. Kvinden kan derfor være bedre økonomisk stillet efter en skilsmisse, selvom hun tjener færre penge end manden. Dette viser beregninger som BG Bank i 2006 foretog i forbindelse med udviklingen af et skilsmissekoncept til familier i ægteskabelig krise.

Forskellen på mænd og kvinders kriser

Mænd i krise er et emne som på en måde er mere tabuiseret end mænd der går til prostituerede og mænd der er voldelige. At gå til prostitueret og at være voldelig kan i visse sammenhænge være socialt accepteret af andre mænd. Mænd i krise henleder derimod ofte tanker på følelser og handlemønstre som er forbundet med det kvindelige. Mænd i krise fremstår oftere som værende ynkelige tabere, fordi der ikke på samme måde som kvinder i krise, er en kulturel accept af krisen. (Reinicke: 2002).

I Danmark er der ca. 200.000 danskere, som lider af en form for depression, og omkring halvdelen af disse kommer aldrig til lægen eller får nogen form for behandling. Langt de fleste af disse er mænd. Dette skyldes bl.a., at en af de største barrierer ved sygdommen er at indrømme, at man har brug for hjælp og at der samtidig er mange fordomme og tabuer behæftet med depressioner og kriser. I bogen „Kend din krop mand“ bliver der spurgt om der findes en speciel mande-psyke? Det gør der selvfølgelig ikke, men der er nogle karakteristika, som hovedsageligt er at finde hos mænd selv om de også i nogen grad er at finde hos kvinder.

Der er stor forskel på mænd og kvinder, når det handler om psykiske problemer og psykiske lidelser, og der er grund til at tro at mænds psykiske problemer er underbehandlede. Der er ca. dobbelt så mange kvinder som får stillet diagnosen depres-

sion. Der er ligeledes dobbelt så mange kvinder der indlægges for depression. Men der er dobbelt så mange mænd som kvinder, der begår selvmord. Der er tre gange så mange mænd som kvinder, som har et alkoholproblem og er ude i et stofmisbrug.

Det er således relativt nemt at konstatere forskellene på mænd og kvinders psykiske lidelser. Forskellene kommer meget tydeligt frem, når det gælder psykiske sygdomme som skizofreni, depression, angst eller personlighedsforstyrrelser (Garde/ Gerlach: 2006). Det er derimod lidt sværere at analysere, hvad der er de



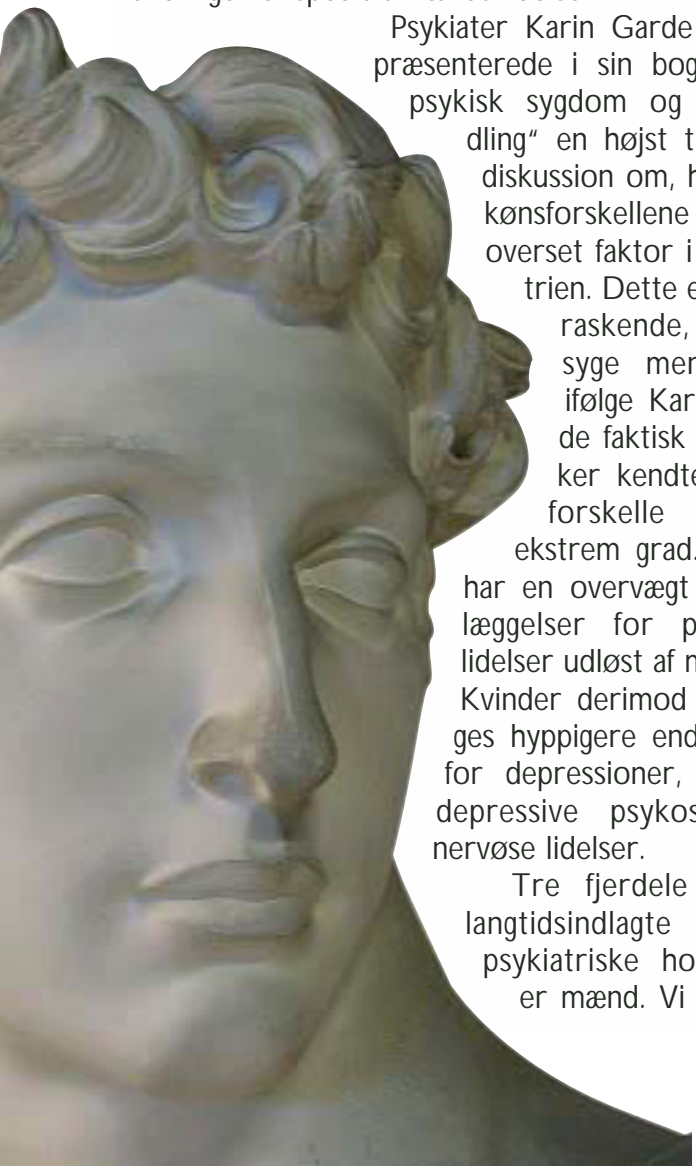
bagvedliggende årsager til forskellene samt præcisere, hvordan man skal hensyn til disse forskelle i behandlingen af specielt mænds lidelser.

Psykiater Karin Garde (2003) præsenterede i sin bog „Køn, psykisk sygdom og behandling“ en højst tiltrængt diskussion om, hvordan kønsforskellene er en overset faktor i psykiatrien. Dette er overraskende, fordi syge mennesker ifølge Karin Garde faktisk udtrykker kendte kønsforskelle i en ekstrem grad. Mænd har en overvægt af indlæggelser for psykiske lidelser udløst af misbrug. Kvinder derimod indlægges hyppigere end mænd for depressioner, manio-depressive psykoser og nervøse lidelser.

Tre fjerdele af de langtidsindlagte på de psykiatriske hospitaler er mænd. Vi fokuse-

rer i stor stil på alder og social status men ikke på køn. Mænd taler mindre om deres følelser, er bange for at vise svaghed og er langt mere tilbøjelige til at ville klare sig selv, og risikerer derfor underbehandling. Kvinder derimod kommunikerer meget lettere deres følelser ud, men gør det ofte i en sådan grad, at de risikerer overbehandling. Kvinder er dog langt bedre til at acceptere og tage imod behandlingen end mænd, og får derfor også tit et større udbytte af den. Det er hos psykisk syge mennesker ligesom andre mennesker kendetegnende, at kvinder er bedre til at opretholde deres netværk, selv når de går ned med flaget, og bliver indlagt. Kvinder er ligeledes mere tilbøjelige til at indvie venner og familie i deres sygdom.

Karin Garde fremhæver, at hvis man udnyttede den viden der eksisterer om kønsforskelle kunne man fremme en nuanceret behandling af mænd og kvinder på alle niveauer i behandlingssystemet. Ligeledes pointerer Karin Garde, at der omkring misbrugssygdomme er ræson i at arbejde med kønsopdelt behandling fordi motiverne for misbrug og betydningen af misbruget adskiller sig meget mellem kønnene. Mænd lever ofte et hårdere liv end kvinder, hvilket ofte giver sig udslag i at mænd drikker mere og går mere brutalt til bunds, når den alvorlige krise indfinder sig. Mænd er også mere tilbøjelige til at selvmedicinere frem for at efterspørge hjælp. Mænd er derfor svære at fastholde i en langvarig og stabil behandling.



En ph.d. afhandling fra 2006 af Læge, Lis Raabæk Olsen viste at kun halvt så mange mænd som kvinder bliver behandlet for depression, selv om det tyder på, at ligeså mange mænd som kvinder lider af sygdommen. Lis Raabæk Olsen udsendte spørgeskemaer ud til 2.000 danskere mellem 20 og 80 år. Deltagerne var anonyme og udvalgt via cpr-registret. 1.200 svarede på skemaet, der spurgte til deltagerens sindstilstand mv. over en 14-dage periode, og om deltageren var i behandling hos en læge for depression. 4,1 pct. havde en let, moderat eller svær depression, hvilket stemmer overens med tidligere forskning på området. 2,6 pct. havde en svær til moderat depression, der af Sundhedsstyrelsen anses for at være behandlingskrævende. Bredt ud til den danske befolkning svarer det til cirka 140.000 med moderat eller svær depression. Der hvor kønsaspektet specielt slår igennem er på behandlingssiden, idet stort set ingen af mændene modtog behandling hos en læge for deres depression.

Lis Raabæk Olsen peger på, at mænd oftere har en tendens til at skjule depressionen og eksempelvis 'medicinere' sig selv med alkohol eller narkotika. Stigmatiseringen ved en psykiatrisk lidelse påvirker måske mændene mere. Derfor er det vigtigt at afstigmatisere depressionen, så mændene begynder at gå til læge. Lis Raabæk Olsen fremhæver ligeledes på baggrund af hendes forskning vigtigheden af, at man som læge udspørger patienten, hvis man har mistanke om depression.

Mænds forhold til sundhedsvæsenet

Sundhedsvæsenet er ofte for langsomme til at forholde sig til mænds særlige behov i forhold til sundhed og sygdom. Det store spørgsmål er hvordan vi kan institutionalisere de forskelligartede måder, som mange mænd tackler deres følelser på. De nuværende tilbud er ofte bygget op omkring nogle meget intense behandlings- og terapiforløb, som måske kan skræmme mange mænd, fordi de ikke er vant til i længerevarende forløb at skulle fokusere og sætte ord på deres fysiske og psykiske sygdomme.

Mænd har generelt set svært ved at henvende sig til sundhedsvæsenet, og der grund til at tro, at det er endnu sværere for mænd at skulle henvende sig om problemer relateret til kriser og psykiske problemer. Der er også mange mænd, som har svært ved at skulle se deres problemer som værende psykiske problemer. Kvinder fremstiller i større grad end mænd deres sygelighed og ønsker at blive behandlet. Mænd derimod har ofte en tendens til at skjule deres følelser og ønsker i højere grad at være selvbestemmende.

Hvorfor reagerer mænd anderledes på sygdom, og hvorfor har de anderledes behov for omsorg? Mandeforskeren Hans Bonde har påpeget, at mænd ikke vil have at hjælpen skal trænge ind i hans sind. Mænd vil derimod have vejledninger, som er konkrete og håndterlige, og mænd ønsker at handle sig ud af en krise. Hans Bonde pointerer, at mænds

måder at håndtere kriser på ikke er dårligere end kvinders, de er bare anderledes. Ligestilling på sundhedsområdet betyder kønnenes ret til at blive behandlet forskelligt.

Mænd og kvinder reagerer ikke ens på sundhedskampagner. Dette til trods for, at kvinder i større udstrækning har overtaget mænds livsstil. Rekrutteringen af mænd til sundhedsundersøgelser er svær. Dette rejser spørgsmålet om hvad sammenhængen er mellem mænd sundhed og sygdom. Den danske stressforsker Bo Netterstrøm har udtalt, at mænd generelt ikke rapporterer så mange symptomer som kvinder, og at mænds opfattelse af sundhed og sygdom er forskellig fra kvinders.

Mandeforsker Simon Sjørup Simonsen som har skrevet ph.d. afhandling om mænds måder at tackle sygdom på, fremhæver, at det ofte er et problem at sundhedssektoren er meget kvindedomineret, og at der derfor er en tendens til at overse mandens behov. Sundhedspersonalet har brug for at lære om mænds måder at håndtere sygdomsforløb på, så de bedre er i stand til at hjælpe mændene. I den forbindelse er det vigtigt at finde ud af at forholde sig nøgternt til det spændingsfelt, som Simon Sjørup Simonsen har påpeget, nemlig mænds distance mellem „negativ isolation“ og „positiv autonomi“. Det vil sige, at mænds reaktionsmønstre enten kan være positive, fordi de ønsker at være selvstændige og medbestemmende overfor, hvad sundhedsvæsenet skal sætte i værk overfor dem. Men der er også

mange mænd, som hovedsageligt benægter deres sårbarhed. Simon Sjørup Simonsen pointerer, at mænd ofte vil begrænse deres snak om deres sygdomme, fordi de nægter at blive unødvendigt patientliggjort. De ønsker at bevare deres hidtidige liv i videst udstrækning. Dette kan være et positivt og logisk adfærdsmønster, fordi denne evne kan for nogle mænd gøre det lettere at komme videre efter en sygdom.

Har mænd en overgangsalder

Det har til tider været diskuteret om der findes en mandlig overgangsalder som en parallel til den kvindelige overgangsalder. Læge, ph.d. Anders Juul har fremhævet, at kvinders produktion af kønshormonet østrogen ophører totalt ved menopause, hvorimod mænds produktion af testosteron kun falder gradvis gennem hele livet. Dette betyder, at de fleste mænd, også ældre mænd, hele livet ligger indenfor normalområdet af testosteronproduktionen, og således ikke har brug for behandling med testosterontilskud. Hvis mænd oplever en form for overgangsalder, er det oftest ikke hormonelt betinget og derimod et udslag af mænds levevilkår.

Psykologen Jan Bo Thomsen diskuterer i bogen „Mænds midtlivskriser“ også om mænds





eventuelle midtlivskriser er betinget af emotionelle eller hormonelle forhold. Han kom frem til, at det er vigtigt at sætte fokus på begrebet maskulinitet, når vi diskuterer problemer med mænd og manderoller. Jan Bo Thomsen fremhæver, at mænd midt i livet skal lære at glemme hvor „maskuline“ de var, da de var i begyndelsen af 20'erne, og i stedet få en realistisk forestilling om deres ståsted nu i livet. Det gælder om at finde et selvværd, som ikke er bundet op på prestige og præstationer, og ikke være bange for at det gamle selvbillede skal krakelere. Mænd skal lære at „abdicere uden at føle sig kasserede“. Kenneth Purvis skriver i bogen „Manden midt i livet“, at mænds liv er en uafbrudt kamp for anerkendelse og respekt, og at det ikke er rart når drenge i puberteten og mænd i midalderen, mister kontrollen og afslører dem selv som forvirrede og fortabte sjæle.

Gail SheeHy fremhæver i bogen „Mænds overgangsalder“, at mænd i den sene livsalder bør bruge deres livserfaring konstruktivt og få et andet forhold til magt, hvor det ikke så meget gælder om at få andre til at hoppe og springe for sig.

Hvorfor har mænd svært ved at søge hjælp?

Hvorfor er det, at der eksisterer barrierer for at mænd søger hjælp om deres kriser og psykiske problemer? Der er mange mænd som har et behov for autonomi og selvkontrol, og som derfor ikke ønsker at andre skal bestemme over dem. Psykolog Svend Aage Madsen har dog påpeget, at det ikke nødvendigvis skyldes, at mændene ønsker at skubbe deres følelser til side men, at det derimod kan være et ønske om at få tryghed og desuden kan relateres til angsten for at fremstå som svag. Problemet med at sætte fokus på mænds kriser skyldes også, at mænd i mange sammenhænge bliver belønnet og hædret for at benægte at de befinder sig i en krise. Der er mange kulturelle faktorer som forsvarede mænds benægtelse af, at de skulle befinde sig i en krise.

En vigtig faktor i bestræbelserne på at ændre ved de faktorer som afholder mænd fra at søge hjælp er at fokusere på nogle af de socialiseringsprocesser, som er medvirkende til at skabe følelsesmæssige tillukkede mænd. Drengene og mændene er på ingen måde forprogrammeret til at benægte følelser og undgå intimitet. Det er derimod den maskuline kulturs krav om følelsesmæssig tavshed, der er hovedårsagen til, at mange drenge ikke udvikler et sprog til at fortælle om deres sårbarhed, usikkerhed og følsomhed. Mænd har ofte en tendens til at bagatellisere problemerne eller modsat at de ikke ønsker at andre (specielt andre mænd) skal lære deres inderste tan-

ker at kende. Mænd har generelt set et stort ønske om at have kontrol over deres liv. Nogle mænd vil derfor hellere have råd end hjælp.

Den mandlige arbejds-pladskultur

For at forstå den måde, som mænd forholder sig til deres kriser på, er det nødvendigt at kende til de generelle livsvilkår, der stadig præger størstedelen af mænds liv. Det er stadigvæk en del af maskulinitetens inderste væsen at tjene penge, at forsørge familien og klare sig godt på arbejdsmarkedet. Det er derfor sigende for mange mænd, at de udvikler en særlig kærlighed til og identitet gennem deres arbejde.

Arbejdspladskulturen må derfor ikke undervurderes når fokus er på mænd og kriser. Dette kommer bl.a. frem når der har været spurgt til mænds ønsker om at tage barselsorlov. Her viser undersøgelser, at det også har stor betydning, hvordan mellemlederne forholder sig til spørgsmålet om mænd og barsel, for om mændene tør tage springet ud i orlovsvalget.

Flere og flere mænd udtrykker dog, at de f.eks. ikke ser barsel som trussel imod maskuliniteten. Tværtimod ser de det som maskulint og ansvarligt at træffe valget om at holde barselsorlov og der er en spirende tendens til at se negativt på de mænd, som kun ønsker at prioritere deres karriere. Men stadigvæk kan det have konsekvenser for mænd at nedbryde den maskuline arbejdsstradition og forestillingen om den evigt arbejdende mand og pludselig på en mandedomineret arbejdsplads begynde at give udtryk for at man har personlige problemer.

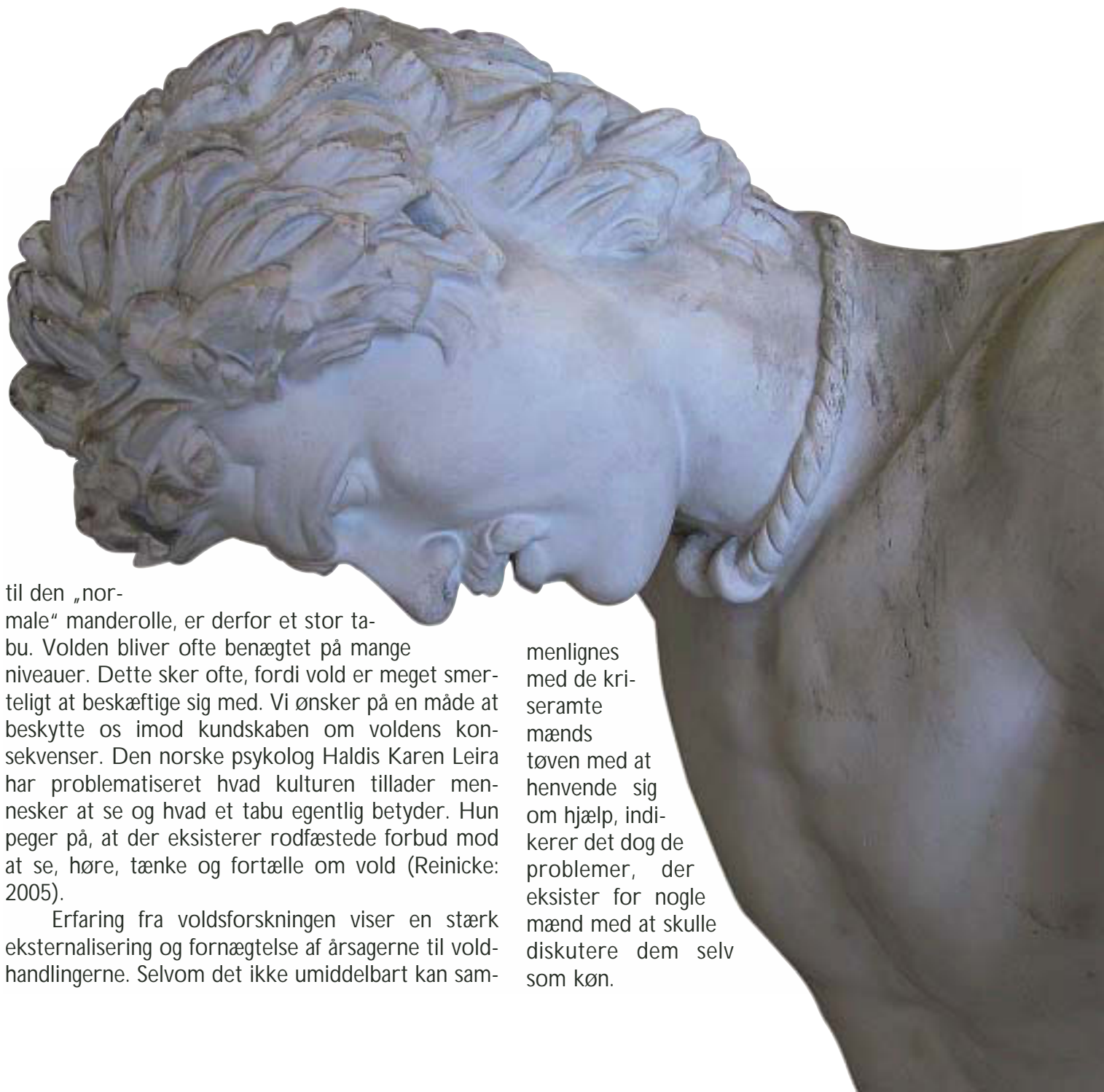
Mænd og vold

Dette underafsnit vil omhandle nogle af de erfaringer der eksisterer med behandlingen af voldsudøvende mænd, som kan bruges til at optimere behandlingen af kriseramte mænd. Der er nogle fælles berøringsflader, som siger noget om, hvad det generelt er for en type mænd vi har relativ solid viden om, og hvilke typer mænd vi ikke har tilstrækkelig viden om.

Ligesom det er vigtigt, at mændene bliver konfronteret med deres kulturelle forestillinger om berettigelsen af at kunne misbruge kvinder, når det handler om voldsudøvende mænd, er det vigtigt, at kriseramte mænd bliver opfordret til at tage et opgør med den dominerende opfattelse af at mænd ikke kan, skal eller bør være i krise.

Voldsdiskussionerne er præget af fokus på meget voldelige mænd. Mandeforskeren Øystein Gullvåg Holter (2003) har problematiseret spørgsmålet om de mænd, der bruger vold én eller nogen få gange i livet, men som ikke har udviklet et permanent voldsmønster. Vi foretrækker at tænke på vold som noget, der kun har med en lille gruppe psykologisk afsporede mænd at gøre; mænd som ikke har nogen fællestræk ved „normale“ mænds maskulinitet.

De fleste mennesker tager afstand fra vold, men bryder sig ikke om at diskutere, hvilke oplevelser de selv har haft med vold og hvad vold på den måde siger om dem selv. Voldsproblemer, der kan knyttes



til den „normale“ manderolle, er derfor et stort tabu. Volden bliver ofte benægtet på mange niveauer. Dette sker ofte, fordi vold er meget smerteligt at beskæftige sig med. Vi ønsker på en måde at beskytte os imod kundskaben om voldens konsekvenser. Den norske psykolog Haldis Karen Leira har problematiseret hvad kulturen tillader mennesker at se og hvad et tabu egentlig betyder. Hun peger på, at der eksisterer rodfæstede forbud mod at se, høre, tænke og fortælle om vold (Reinicke: 2005).

Erfaring fra voldsforskningen viser en stærk eksternalisering og fornægtelse af årsagerne til voldshandlingerne. Selvom det ikke umiddelbart kan sam-

menlignes med de kriseramte mænds tøven med at henvende sig om hjælp, indikerer det dog de problemer, der eksisterer for nogle mænd med at skulle diskutere dem selv som køn.

Et generelt problem med behandlingsprogrammer til voldsudøvende mænd – og forskningen af effekten af programmerne – er et stort frafald af mænd i behandling. De voldsudøvende mænd er ofte ikke motiveret i traditionel forstand. Det vides ikke, om manden – som kommer frivilligt – reelt kommer udfra eget ønske. Nogle mænd går kun i terapi for at få kvinden til at blive i forholdet. På samme måde kan det tænkes, at der vil være problemer med at holde nogle mænd i et rådgivnings- og samtaleforløb.

Mænds venskaber

Det kan selvfølgelig være svært at sige noget generelt om de følelsesmæssige dimensioner af mænds liv. Men overordnet set lærer mænd at blive uafhængige, selvtilstrækkelige og til at skulle klare dem selv. Mange mænd har et respektfuldt men ikke nødvendigvis intimt forhold til hinanden. De traditionelle mandlige dyder er ikke egnede til at skulle samarbejde og være lydhør. Det kan derfor være svært for nogle mænd at give udtryk for, at de har brug for venner. Mænd lærer ofte at bygge deres identitet op omkring deres arbejde og bruge det som legitim undskyldning for ikke at opbygge og vedligeholde venskaber. Mange mænd har derfor lettere ved at forklare dem selv, at de ikke har brug for andres venskaber frem for at indrømme det uopfyldte behov for venskaber. Det kan ligeledes være svært for mænd at tale om deres venskaber. De kan have svært ved at finde ord til at beskrive de varme følelser, som selvfølgelig også er tilstede i mange venskabsforhold.

Mange mænd tillader ikke dem selv at reflektere over deres venskaber eller manglen på samme. Det kan både være for helligt og for smertefuldt på samme tid. Det er ofte lettere at tænke på venskaber, som nogle personer man deler interesser med frem for at skulle fokusere på de følelsesmæssige dimensioner venskaberne måtte indeholde. Mænd er derfor ofte mere trygge ved hinandens selskab, hvis det foregår omkring nogle præcist aftalte

aktiviteter. Mænd opdrages til at tro, at de vigtigste aspekter af livet kan relateres til det professionelle arbejdsliv. Derfor er der især mange mænd, som har svært ved at pleje og vedligeholde deres venskaber.

Skrøbeligheden af mænds venskaber har ofte at gøre med manglen på ærlige bekendelser, konkurrence og hierarkier, og det forhold at mange mænd er utrygge ved, hvad andre mænd kan bruge oplysninger af intim og ærlig karakter til. Det kan være meget kontroversielt for mænd i grupper at sætte sig op imod de mandlige venskabsværdier og indforståetheder og pludselig begynde at diskutere dem. Dette er specielt vanskeligt, hvis venskaberne ikke er vant til at blive genstand for refleksive overvejelser over, hvad der egentlig holder dem sammen. Mange mænd har derfor lettere ved at være åbne og ærlige overfor kvinder. Der er dog på den modsatte side ingen tvivl om, at mange mænd syntes det er spændende og intenst at være sammen med andre mænd i de rene manderum og også kan nyde at være tavse sammen med andre mænd.

Mænds forhold til deres følelser

Mænd er ofte mere reserverede og tilbageholdende, når det gælder talen om følelser. Mænd kan godt tale om deres følelser, men de gør det ofte på en anden måde end kvinder. Mænd skjuler i stor udstrækning deres følelser med undtagelse af vredesudbrud. Når man arbejder i en meget mandsdomineret kultur er det vigtigt at tage hensyn og respektere den måde som mænd ofte håndterer deres følelser på. Mænd er mere blufærdige i deres følelsesudtryk. De er mere handlingsorienteret. Nogle mænd opfatter følelser, som et problem der skal løses.

Den engelske mandeforsker Victor. J. Seidler har bl.a. beskrevet den måde, hvorpå drenge forventes at være mere tilbøjelige til at benægte og skjule deres følelser. Han beskriver, hvorfor det



generelt er svært for mænd at tage ansvar for deres følelsesliv og være ærlige om emotionelle forhold. Det er sigende, at mange mænd vælger at flygte fra deres følelser frem for at gå ombord i dem. Mandlige identiteter er historisk set blevet dannet i den offentlige verden, og mænd eksisterer derfor oftest mere i deres aktivitet. Dette kan medføre en uønsket følelsesmæssig selvkontrol. Det er endvidere ifølge Victor. J. Seidler af stor betydning for maskuliniteten, at mænd socialiseres til ikke at bearbejde deres fortid.

Det er svært at pege på præcis, hvad det er der gør, at mange mænd ikke er i stand til at kommunikere deres følelser ud med ord. Det er ikke altid tilladt for mænd at vise, at de har et socialt behov. Ofte kan man hos mænd iagttage, at de ikke er gode til at holde deres sociale kontakter ved lige, og dette gælder ikke kun tidligere generationers mænd. Det er et kønstypisk træk, som dog selvfølgelig ikke er helt kønsspecifikt. Mænd bruger sjældnere end kvinder dem selv som referencepunkt når de snakker med andre mænd om sårbare og intime emner.

Talen om følelser bliver mere og mere legitimt blandt mange mænd. Mange mænd har brug for en anden balance mellem at tale om sine følelser, og handle sig ud af dem end kvinder har. Det er ikke alle mænd der bliver hjulpet ved at tale om deres følelser. Men det er vigtigt for mænd at have „sprog-et“ til at tale om sine følelser. Men man skal passe på ikke at komme til at dyrke følelsesudtrykket for

meget i rene mandeforsamlinger, da det ofte kan komme til at virke intimiderende for de involverede mænd.

Et vigtigt spørgsmål er, hvad der skal til for at få mænd på benene igen efter deres kriser. Maskuliniteten kan være en følsom og skrøbelig størrelse, fordi der er lidt plads til at indrømme sårbarhed. Når den bliver truet får den ofte et destruktivt udtryk.

Forskningen om mænds kriser

Der er ikke forsket meget i mænds kriser og mænds krisesyntomer. En af grundene til, at der ikke er forsket i dette område skyldes, at behandlingsprogrammerne overfor mænd i krise, i modsætning til behandlingsprogrammerne overfor voldsudøvende mænd, ikke er særligt udbredte i f.eks. England, USA og Canada. Man er dog begyndt at diskutere om der er basis/bevis for at definere et specielt mandligt depressionssyndrom. Det drejer sig om hvorvidt symptomer som irritabilitet, vredesudbrud, aggressivitet og misbrugsadfærd, kan siges at være nogle særegne mandlige udtryksformer.

Meget af den ikke-akademiske litteratur om mænd handler om hvordan mænd kan blive bedre til at komme i kontakt med deres følelser. Der findes mange påstande i „pop-psykologien“ om, hvordan mænd lider under at være afskåret fra deres „oprindelige“ maskulinitet, og der eksisterer en form for fantasiverden omkring diverse uridealers betydning for de nutidige mænd. Mange af disse forestillinger er inspireret af den amerikanske selvhjælpsguru John Gray og hans bøger om mænd og kvinder som henholdsvis mars- og venusbeboere.

De australske forskere Crawford/Macdonald (2002) fremhæver, at samlivsbrud og skilsmisse efterlader mange mænd følelsesmæssigt nedbrudte og gør dem ude af stand til at opretholde et tilfredsstillende hverdagsliv. Mænd har markant

sværere ved at etablere nye livsrutiner og påbegynde et nyt liv efter skilsmissen. Det er specielt nyligt skilte mænd, som er i farezonen for at udøve selvdestruktive handlinger og i yderste tilfælde begå selvmord. Mænd kan blive følelsesmæssigt meget hårdt ramt af skilsmissen, hvis de oplever et akut tab af familieliv, og hvis deres identitet som far smuldrer. Mange fraskilte mænd fremhæver, at det de savner mest efter en skilsmisse er at se deres børn vokse op.

Crawford/Macdonald hævder endvidere, at skilte mænd er seks gange mere tilbøjelige til at begå selvmord end gifte mænd og at skilte mænd er tolv gange mere tilbøjelige til at begå selvmord end skilte kvinder.

Kvinder og mænd reagerer ofte vidt forskelligt, når de har en depression. Skyldfølelse og selvbebrejelse er formentlig nogle af de mest markante grunde til at kvinder får flere depressioner end mænd. Professor Per Bech fra Hillerød Sygehus har lavet flere studier, der viser, at depressive mænds måde at vise deres depression på er meget forskellig fra kvindernes. Per Bech fremhæver, at mændene bliver aggressive og ofte voldelige.

Symptomer der generelt kendetegner depressive personer:

- * Ikke kunne le eller være humoristisk
- * Ikke kunne se frem til ting med glæde
- * Bebrejde sig selv for ting der går galt
- * Være nervøs og bekymret uden god grund

- * Være angst og panikslagen uden god grund
- * Svært ved at overskue sin situation
- * Haft svært ved at sove fordi vedkommende har været ulykkelig
- * Være ked af det og ulykkelig
- * Havde grædt
- * Tænkt at gøre skade på sig selv

Symptomer der specielt kendetegner depressive mænd:

- * Vredesudbrud
- * Aggressivitet
- * Svag impuls kontrol
- * Irritabilitet
- * Destruktiv tankegang
- * Lav stresstærskel
- * Rastløshed
- * Misbrug
- * Tilbagetrækning fra relationer - benægtes måske
- * Besættelse af arbejde -arbejdsnarkomani
- * Benægtelse af smerte
- * Rigide krav om autonomi
- * Afvisning af hjælp

Det fremhæves af Per Bech, at hvis man benytter sig af anderledes depressionsskemaer, viser det sig faktisk, at langt flere mænd er deprimerede. Gotlandskalaen er en anderledes måde at spørge folk på om de er deprimerede. Den indeholder spørgsmål, som

er mere rettet mod mændene. Pointen ved at benytte Gotlandskalaen er, at det bliver muligt at vise, at flere mænd har brug for hjælp til at overkomme en depression.

Per Bech fremhæver endvidere, at når depression udelukkende er symptombaseret, er det sværhedsgraden af disse symptomer, som bestemmer den enkeltes diagnose. Og hvis mænd reagerer anderledes end kvinder, er det vigtigt at gøre brug af de forskellige spørgeteknikker der findes.

Forskere fra Københavns universitet slog i 2006 fast, at det specielt for mænd ikke er godt for helbredet at blive skilt. I forbindelse med et studie af 2.500 danske mænd (Projekt Metropolit) som var født i 1953 fremgik det, at der findes en sammenhæng mellem skilsmisse/aldrig at blive gift og risiko for at dø i alderen 40-50 år. Lederen af forskningsprojektet, lektor Rikke Lund fremhæver, at det er første gang, at forskere kan dokumentere en sammenhæng mellem skilsmisse og død i så ung en alder. I undersøgelsen fremgik det endvidere, at sønner af mødre der var ugift ved fødslen, ligeledes havde forhøjet dødelighed.

Rikke Lund påpeger, at årsagen til at netop mænd født i 1953 har haft sværere ved at klare skilsmisser kan skyldes, at kernefamilien i 1950'erne var det, der var det allervigtigste. Der har nok foregået en stigmatisering af de enlige mødre, der var alene med deres drenge. Der har nok været en grad af stempling, der har gjort det svært for de

drengene at vokse op. En del af de mænd i undersøgelsen, der er døde i en tidlig alder, er døde af selvmord og alkoholrelateret sygdom. Men en fjerdedel af dem er døde af hjerte-karsygdomme.

Selv mord

Der er markante kønsforskelle på hvordan, og hvornår mænd og kvinder begår selvmord. Det er ligeledes forskel i antallet af selvmord som mænd og kvinder begår. Der er også forskel på motiverne bag selvmord. Garde og Gerlach (2006) hævder, at det ofte er tabt arbejdsidentitet hos mændene der fører til selvmord, hvorimod det hos kvinderne er følelsesmæssige tab der oftest er årsagen til selvmord.

Der begås ca. 700 selvmord om året i Danmark. Mænd udgør omkring 500 selvmord og kvinder ca. 200 selvmord. Selvmordshyppigheden stiger med alderen. Høj alder for mænd udgør en speciel risiko. Når det drejer sig om selvmordsforsøg, som specielt gør sig gældende for kvinder er mønstret



anderledes. Det er specielt i aldersgruppen 15-19 år og 20-29 år, at kvinder forsøger selvmord. Der begås ligeledes flere selvmord i byen end på landet.

Der er mange faktorer som har betydning for om hvorvidt et menneske forsøger at begå selvmord. For mænd indebærer alkohol- og stofmisbrug en større risiko. Der er flere maniodepressive, skizofrene og mænd med personlighedsforstyrrelser som begår selvmord. Tidligere psykiatriske indlæggelser er ligeledes en faktor som spiller ind specielt hos kvinderne. Der er ligeledes flere depressive kvinder og kvinder med spiseforstyrrelser som begår selvmord.

Mænd er mere konsekvente når de beslutter at begå selvmord. De bruger også mere voldsomme metoder til at udføre selvmordet f.eks. ved at skyde, hænge eller drukne sig selv. Kvinder forsøger oftest at forgifte dem selv med medicin.

Mænd som fædre

Et område hvor der er sket en stor positiv forandring med maskuliniteten er indenfor området mænd som fædre. Selvom mænd stadigvæk i stor stil prioriterer deres arbejde og karriere højt og bruger mange timer på det så har mange mænd udviklet et meget intimt forhold til deres familier.

Den kulturelle dagsorden for mænd og fædre har ændret sig markant, og at der også er kommet markant anderledes og mere tætte relationer mellem fædre og børn. Mænd er, som mandeforskeren Øystein Gullvåg Holter (2003) har formuleret det, i større udstrækning begyndt at være en familie i stedet for at have en familie. Det store spørgsmål, man alligevel kan stille, er, hvad betyder egentligt mest – arbejdet eller børnene? Man ved ikke præcist, hvordan den tidlige far-spædbarn relation påvirker udviklingen af det generelle faderskab. Men der er ingen tvivl om, at det er positivt for mænd at udvikle et nært forhold til børn.

Småbørnsfædre er nogle af dem, som har størst mulighed for at ændre deres maskulinitet på grund af deres kropslige og følelsesmæssige kontakt med børnene. Faderskabet er et af de områder, hvor det er relativt let for mænd at præsentere fortællinger, der er fyldt med følelser og udsagn om relationer. Men som det er blevet fremhævet gennem andre forskningsprojekter om mænd og spædbørn, står det klart, at de forandringer der har fundet sted på

fødselsområdet, ikke på samme måde har smittet af på ligestillingen, når det handler om ansvaret for børnenes omsorg (Madsen m.fl.: 2002).

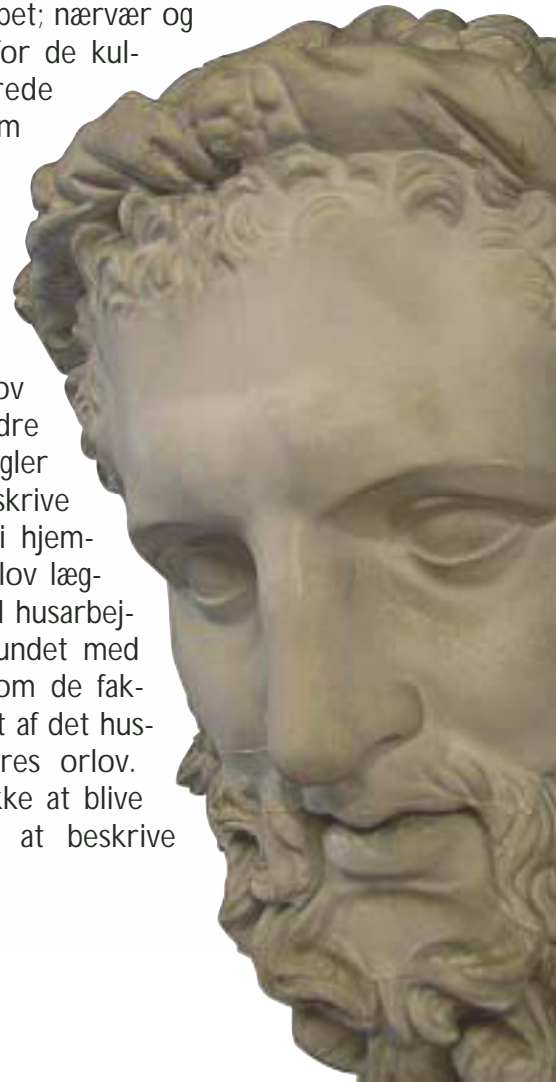
Vi ved efterhånden en del om, hvordan faderskabet påvirker mandens syn på sig selv som mand. Mange mænd giver udtryk for, at forældreskabet giver en indre ro, udvikler et rigere følelsesregister og giver en dyb tryghed, som i modsætning til arbejde og karriererelationer ikke bare lige kan tages fra dem. Ligeledes muliggør faderskabet ofte kønsoverskridende handlinger og giver mulighed for, at manden kan etablere et mere nuanceret billede af sig selv som mand. På den ene side kan forældreskabet betyde, at arbejdets betydning træder lidt i baggrunden, og faderskabet kan således beskytte imod usikkerhedsmomenter på arbejdsarenaen. På den anden side er der også en tendens at spore mellem arbejde, mandighed og faderskab forstået på den måde, at når arbejdet er sikret, så udvikles mandigheden og skaber de rette betingelser for etableringen af et sundt faderskab.

De nye idealer, om det nærværende og omsorgsfulde faderskab, er ikke slået igennem med samme styrke hos alle mænd. Der er stadig stor forskel på i hvilken grad mænd har forandret sig fra at være forsørgermanden til at være omsorgsmanden – hvilket selvfølgelig ikke behøver at udelukke hinanden.

Det er nemlig vigtigt at slå fast, at mange mænd under alle omstændigheder former deres maskulin-

itet og faderskab ud fra nogle helt nye forudsætninger (Stendevad: 2005).

De fleste mænd føler sig stadig hovedansvarlige for familiens økonomi. Der er derfor mange modsætningsfyldte forhold på spil i konstruktionen af faderskabet; nærvær og engagement overfor de kulturelt overleverede mandlige dyder om ansvaret for familiens økonomi. Sociologen Bente Marianne Olsen har i sin ph.d. afhandling (2000) om fædre på orlov beskrevet, at fædre på orlov ofte mangler et sprog til at beskrive deres handlinger i hjemmet. Mænd på orlov lægger ofte afstand til husarbejdet, som er forbundet med kvindelighed, selvom de faktisk udfører meget af det husholdningsarbejde i deres orlov. Men de ønsker ikke at blive feminiserede ved at beskrive det for detaljeret.



Mænd og fødselsdepressioner



Faderskabet er også et område som har stor betydning for de potentielle kriser og depressioner, som nutidens mænd kan komme ud for. Som konsekvens af at mænd bliver mere engageret i deres faderskab er man indenfor faderforskningen begyndt at fokusere mere på fædres psykologiske reaktioner på faderskabet. På Rigshospitalet har man haft en stort forskningsprojekt om mænds relationer til spædbørn. Undersøgelsen der omfattede 600 mænd pegede på, at omkring 7 procent fædre får en fødselsdepression. Der er i Danmark omkring 65.000 fødsler om

året. Der burde ifølge undersøgelsen således være omkring 4-4.500 fædre om året som får en fødselsdepression.

I fædreforskningsprogrammet på Rigshospitalet er der indtil nu behandlet omkring 70 fædre med psykoterapi for fødselsdepression. En af de erfaringer som arbejdet med mænd i psykoterapi har vist, er, at fødselsdepressioner hos mænd både kan opstå før fødslen og relativ lang tid efter fødslen. Det fremgik af undersøgelsen, at mænds depressioner ofte havde en anden form en kvinders men at også fædres fødselsdepression var en stor belastning for både manden og resten af familien.

Fødselsdepressioner kan omhandler flere niveauer:

- * Symptomer hos den enkelte mand
- * Vanskeligheder i far-barn relationen
- * Pinefulde erindringer om vanskeligheder i barndommen
- * Aktuelt forhold til egne forældre
- * Aktuelt situation i parforholdet/forholdet til andre

De udenlandske krisebehandlingserfaringer

I dette afsnit vil blive beskrevet nogle gode praksiserfaringer med behandlingen af kriseramte mænd i henholdsvis Sverige, Norge og Australien.

Sverige er det land i Skandinavien, som har haft den mest dybdegående forskning om mænd og maskuliniteter, og der findes i Sverige flere professionelle krisecentre for mænd. Her kan mænd få samtalehjælp for at klarlægge, bearbejde og finde løsninger på følelsesmæssige og praktiske problemer. Krisecentrene er rettet mod mænd, som befinder sig i en livskrise eller har problemer med:

- * Parforholdet
- * Skilsmisse/separation
- * At kontrollere vrede
- * Vold
- * Faderrolle/manderolle
- * Relationen til børn
- * Ensomhed
- * Sorg

Krisecentrene tilbyder:

- * Samtale til at klarlægge problemerne, herunder muligheder for at tale med nogen som kan hjælpe med at formulere behovene.
- * Rådgivning til at finde ud af hvilke organisationer/institutioner som kan hjælpe i den svære tid.
- * Krisebearbejdning til at få orden og struktur på

den akutte krise. Hjælp til bearbejde problemerne for at komme videre.

Kriscentrum för män i Gøteborg blev grundlagt i 1987 og Mannscentrum i Stockholm blev grundlagt i 1988. Formålet med at starte krisecentrene var at dække et bredt behov for professionel hjælp til mænd i krise. Gennem 1990'erne er der blevet skabt flere krisecentre for mænd i Sverige. I 1997 dannede Mannscentrum og Kriscentrum för män i Gøteborg en rigsorganisation for professionelle krisecentre for mænd i Sverige.

Rigsorganisationen for professionelle krisecentre i Sverige

Målsætningen for Rigsorganisationen for professionelle krisecentre er at være et kundskabsforum indenfor området. Rigsorganisationen arbejder på at udvikle de særskilte kompetencer som krisemodtagningsarbejdet kræver, og at tilføre ny kundskab indenfor området. Der er i stor udstrækning fokus på de forebyggende indsatser. Rigsorganisationen for professionelle krisecentre arbejder endvidere på at sprede sin viden mellem medlemsorganisationerne. En yderligere målsætning er at starte flere krisecentre. Kravene for at blive medlem af Rigsorganisationen er bl.a., at terapeuterne/rådgiverne har en relevant professionel uddannelse. Rigsorganisationen har nu følgende elleve krisecentre som medlemmer.

- * Kriscentrum för män i Lund
- * Kriscentrum för män i Ängelholm
- * Kriscentrum för män i Göteborg
- * Stödcentrum för män i Partille
- * Krismottagning för män i Stenungsund
- * Krismottagning för män i Karlstad
- * Manscentrum i Haninge
- * Manscentrum i Stockholm
- * Manscentrum i Dalarna
- * Krismottagningen STICKAN i Gävle
- * Manscentrum i Dalarna

Mannscentrum i Stockholm

Mannscentrums primære rolle er at give mænd i krise personlig hjælp og vejledning og gøre mændene bedre i stand til at kommunikere og samarbejde. Alle rådgiverne i Mannscentrum er mænd. Dette skyldes, at udgangspunktet for Mannscentrum er, „at kun en mand kan forstå en anden mand fuldt ud“.

Man kan både få personlig hjælp på centret eller over telefon. Mannscentrum tager ikke imod akutte/spontane besøg. Der føres ikke journaler og man har mulighed for at være anonym. Den daglige rådgivning udføres af 5 professionelle rådgivere/terapeuter. Mannscentrum finansieres med støtte fra Stockholm kommune, Stockholm amt, omkringliggende kommuner, kirkelige forsamlinger, private organisationer og konsultationsafgifter fra de mandlige klienter. Der er ca. 700-750 mænd i behandling om året. Mændene som kommer i Mannscentrum repræsenterer et bredt udsnit af den svenske befolkning. Der kommer både svenskere og mænd med anden etnisk baggrund end svensk, ligesom der også både kommer mænd med og uden arbejde samt mænd med og uden kriminel fortid. Der kommer ligeledes både unge og ældre mænd. Overordnet set er det mænd mellem 30-50 år, som oftest benytter centret. De midaldrende mænd mellem 36-40 år er dem, der er stærkest repræsenteret.

Mange af de mænd som henvender sig til Mannscentrum, har aldrig før søgt om hjælp, og

mange af mændene giver udtryk for, at de aldrig ville havde troet, at de skulle henvende sig til et sted som Mannscentrum. Nogle af mændene som kommer i Mannscentrum giver udtryk for, at de førhen ligefrem følte en foragt for de mænd, som ikke kunne klare deres egne problemer men som måtte hente hjælp udefra.

Hos Mannscentrum er der ikke fokus på mænd med misbrugsproblemer, alvorlige psykiske sygdomme og mænd med problemer relateret til homoseksualitet. Disse grupper har allerede veletablerede tilbud at henvende sig til. De mænd som kommer i Mannscentrum er blevet opfordret og motiveret gennem venner og bekendte og gennem de sociale myndigheder, psykiatriske skadestuer, familierådgivninger og politiet. Mannscentrum modtager også mange henvendelser fra psykiatrien og fra socialforvaltninger, som spørger om forskellige mænds problemer hører hjemme i Mannscentrum. I princippet er alle velkomne til at kontakte centret uanset bosted og problem. Reglen er dog, at manden selv må ringe og præsentere sit problem. Man kan således ikke blive henvist til Mannscentrum.

Den hjælp som tilbydes i Mannscentrum beskrives som rådgivning med terapeutisk og pædagogisk karakter. Der drives ikke psykoterapi i traditionel forstand hos Mannscentrum. Behandlingen er en blanding af løsningsorienteret korttidsterapi, kognitive metoder og psykodynamisk tænkning. Der er dog en overordnet pragmatisk attitude til såvel

metode som det teoretiske grundlag. Den behandlingsmæssige ideologi går ud på at tilpasse behandlingen til den enkelte mands specifikke behov. Der er stor forskel på, hvor lang tids rådgivning og behandling den enkelte mand har brug for. Nogle mænd behøver kun enkelte samtaler, hvorimod andre mænd har brug for en længere periode med rådgivning for at komme videre i livet. Motivationen og viljen til forandring er relativ stor hos de mænd, som søger hjælp hos Mannscentrum.

De mænd som kontakter Mannscentrum har problemer af meget forskellig art. De fleste mænd henvender sig på grund af samlivsproblemer og separationer. Erfaringen fra Mannscentrum er dog, at når man kommer i gang med behandlingen, er der mange bagvedliggende problemer, der dukker op hos manden. Den næststørste gruppe af mænd hos Mannscentrum har problemer som relaterer sig til aggressivitet og vold. Volden har mændene oftest udført overfor deres kvindelige partner men også mod deres børn. Der kommer også mænd, som har udøvet vold mod andre mænd, hovedsageligt i det offentlige rum.

Reform i Oslo

Reform er Norges første mandecenter. Reform blev startet som et 3-årig prøveprojekt, som blev videreført med ordinær drift efter en evaluering i 2004. Krise- og rådgivningstelefonen for mænd var initiativtagerne til Reform. Efter mere end 20 års telefonkontakt med mænd, var Krise- og rådgivningstelefonen blevet kendt af norske mænd. Barne- og familiedepartementet støtter Reform finansielt. Reform er organiseret som en politisk uafhængig stiftelse.

Stiftelsens formål er bl.a. at arbejde for ligestilling og mod kønsbaseret diskrimination samt synliggøre mænd som køn i samfundet. Reform skal først og fremmest bistå mænd i vanskelige livssituationer med råd, vejledning og information og udvikle mangfoldigheden i mænds liv, mobilisere mænds ressourcer til udvikling og aktiviteter på områder, som ikke har været særlig fremtrædende i de traditionelle mandekulturer og bidrage til at forbedre mænds levilkår og livskvalitet. Reform skal også dokumentere og formidle kundskab om mænds livssituation samt derigennem fremstå som en synlig samfundsaktør på ligestillingsområdet.

Reform tilbyder på det konkrete niveau følgende ydelser:

- * enesamtaler
- * mandegrupper

- * krise- og rådgivningstelefonen
- * juridisk rådgivning
- * sinnemestringskurs

Enesamtaler

Før eller siden oplever de fleste mænd livssituationer eller kriser, som kan være vanskelige at tackle. Disse situationer kan medføre praktiske og følelsesmæssige problemer, som kan synes uløselige. Reform tilbyder individuelle rådgivningssamtaler til mænd om mænds behov ved for eksempel:

- * samlivspørsmål
- * samlivsbrud
- * faderrollen/manderollen
- * generationskonflikter
- * arbejdslivsproblemer
- * ensomhed
- * sorg
- * vold

Indholdet i samtalerne sigter på at kortlægge, bearbejde og bistå den enkelte mand i at finde løsninger. Tjenesten varetages af en professionel rådgiver. Der tilbydes anonymitet og kort ventetid. Kortlægningssamtalen er gratis, og de videre enesamtaler har en egenfinansiering på kr. 100,- pr. samtale.

Sinnemestring

Målgruppen er mænd som selv mener, at deres eget sind og aggression er en hindring i relationer til andre, og et problem de gerne vil gøre noget ved. Det kan være en adfærd der resulterer i vold, eller som på andre måder kan fremstå skræmmende. Dette være i parrelationer, i forhold til egne børn eller på arbejdspladsen.

Formålet er at udvikle gode og positive strategier for den enkelte mand i udfordrende situationer, så manden kan lære at tackle sit sind på en konstruktiv måde.

Mandetelefonen

Mandetelefonen bliver betjent af almindelige mennesker – hovedsageligt mænd, men også af kvinder. Ingen af telefonvagterne er eksperter i mænds kriser. Telefonvagterne driver tjenesten, fordi de selv har et stort personlig udbytte i at bistå andre.

På Reforms hjemmeside fremhæves det, at mandetelefonen er en telefon, hvor mænd som ringer ind vil møde fordomsfrie, frivillige telefonvagter som har tid til og interesse for at lytte til, hvad andre har at sige. Telefonvagterne er ifølge Reform medmennesker, som ønsker at bruge af tjenesten, skal blive bedre til at tackle livet. Telefonvagterne har indbyrdes forskellige måder at løse problemerne

på. Hvis mændene som ringer ind til mandetelefonen, ønsker problemet løst på en anden måde, eller ønsker at snakke med flere personer, kan de ringe op på ny. Telefonvagterne har tavshedspligt. Reform lægger vægt på, at mænd som ringer møder en person som har god kundskab og lang erfaring i at snakke med mænd, som befinder sig i en vanskelig livssituation.

Hvis mændene som ringer har brug for anden hjælp ved telefonvagterne, hvor den findes og hvem de skal henvende sig til. Mandetelefonen har åbningstid på hverdage mellem kl. 17.00 - 20.00. I akutte tilfælde kan man også ringe om dagen.

Mandegrupper

I mandegrupperne har mændene mulighed for at træffe mænd som befinder sig i en lignende situation som dem selv. Det kan være god hjælp for deltagerne at høre, hvordan andre har løst deres problemer. Som deltager i en gruppe bestemmer man selv, hvor meget man vil fortælle.

For at være med i en gruppe behøver man ikke befinde sig i en dyb krise eller opleve tilværelsen som specielt problematisk. Mandegrupperne ledes af mænd med forskellig erfaring og baggrund. Deres opgave er at sætte grupperne i gang og at skabe rum for samtale og udvikling. Deltagerne har tavshedspligt om det, de øvrige deltagere bringer op i grup-

pen. Nye mandegrupper starter løbende ved tilstrækkelig antal tilmeldte. Hver gruppe består af 7–10 deltagere, som mødes hver anden uge. Som regel mødes mandegrupperne ca. 7 gange.

Juridisk rådgivning

Reform tilbyder mænd juridisk råd og vejledning mandag, tirsdag, onsdag og torsdag mellem kl. 17.00 – 19.00. Tilbudet er en telefontjeneste, og betjenes af erfarne jurister/advokater. Her kan mænd få råd indenfor forskellige juridiske områder. Særlig aktuelt kan det være at give råd ved samlivsbrud (deling af boet, samvær med barn, bidragsfastsættelse etc.). Ved behov for yderligere juridisk bistand, eks. hvis en sag må belyses ved fremskaffelse og vurdering af dokumentation, kan Reform være behjælpelig med at henvise til øvrige retshjælpsinstanser.

Samtaleterapi

I samarbejde med en gestaltterapeut tilbyder Reform individuel- eller par-samtaler.

Mensline Australia

Mensline i Australien er en krisetelefonlinje, som hovedsageligt henvender sig til mænd med problemer i ægteskaber oftest i forbindelse med separationer og skilsmisser. Telefonrådgiverne hos Mensline tilbyder coaching og praktiske strategier til at håndtere kriser og er i stand til at omstille til andre offentlige serviceorganer. Det er muligt at ringe til Mensline 24 timer i døgnet ugens syv dage til lokal takst. På Mensline Australia fremhæver man, at den anonyme telefonrådgivning er specielt velegnet og attraktiv til mænd fordi, at mænd ofte har svært ved at bede om hjælp, og specielt finder face-to-face samtaler om vanskelige emner grænseoverskridende og direkte skamfuldt. De fremhæver følgende aspekter ved krisetelefonlinjen som centrale for tiltrækningen på mænd:

- * Ingen fysisk og visuel kontakt
- * Et højt niveau af kontrol over situationen for manden som ringer op, idet han har muligheden for at afbryde samtalen når han vil
- * Den umiddelbare respons
- * Anonymitet, hvilket giver manden mulighed for at beholde sin ære
- * En hurtig rådgivningsproces

En anden kriselinjetelefon er „Lifeline Australia“ som er en 24 timers rådgivningslinje, som er åben for alle. Der findes 40 forskellige livslinjetelefoner i Austra-

lien. Der gives hovedsageligt rådgivning relateret mod følgende områder:

- * familie og parforholdsspørgsmål
- * copingstrategier i forbindelse med tab, forandring og traumatiske oplevelser
- * separation og skilsmisse
- * vold
- * sygdom
- * selvmordsforebyggelse

De danske erfaringer

Der har som nævnt i begyndelsen af rapporten ikke været omfattende erfaringer med professionel hjælp til mænd i krise i Danmark, udover hjælpen til de mest marginaliserede mænd. Der har været nogle enkelte rådgivninger i bl.a. København og Odense. De tilbud der har fungeret i længst tid har været de frivillige krisecentre til mænd. Der findes ligeledes ingen systematiske erfaringsopsamlinger på området.

Men der er nu ved at ske en professionalisering af området, og det fremstår tydeligere i flere sammenhænge, at der bør gøres en speciel indsats overfor mænd. Der findes nu bl.a. en hjemmeside med titlen sundmand.dk, hvor det er muligt at få oplysninger og information om mænds sundhed og sygdomme. Hjemmesiden har en række nyttige links til forskellige områder af mænds liv.

De professionelle tilbud

Hvis vi ser på de professionelle tilbud til mænd i krise har der fra januar 2002 til oktober 2003 på det Psykoterapeutiske center Stolpegaard i Gentofte kørt et gruppeterapeutisk tilbud til mænd i krise efter skilsmisse eller brudt parforhold. Grupperne har maksimalt været på 8 deltagere og 2 behandlere. Behandlingsforløber har været 1 gang om ugen i 6 måneder. Optagelse i gruppen kunne kun ske gennem henvisning fra egen læge. Baggrunden for tilbuddet skyldes, at mænd specielt i de første 6 måneder efter en skilsmisse eller en separation har en overhyppighed af såvel selvmordsforsøg som fuldbyrdede selvmord. Formålet med projektet var derfor at styrke indsatsen overfor mænd i krise efter skilsmisser og tilbyde psykoterapeutisk intervention for at gøre mændene bedre til at håndtere hverdagslivet efter en skilsmisse.

Lederen af projektet overlæge Lars Sachse Mikkelsen har fremhævet, at det var vigtigt at nedtone behandlingsaspektet i terapigruppen, og at det var relativt nemt at få mændene til at tale i gruppen samt at det ikke var svært for mændene at være „svage i flok“. Lars Sachse Mikkelsen og hans kollega Peter Sindballe besluttede at fortælle om deres baggrund og deres egne skilsmisser i deres liv i terapigruppen. Dette skabte, ifølge dem selv, en bedre atmosfære i gruppen, fordi mændene havde følt sig mindre diagnosticerede.

Konklusionen på projektet, som desværre ikke er blevet forlænget, var at tilbuddet var efterspurgt, at arbejdsformen var hensigtsmæssig og at aktiviteten følte meningsfuld for de involverede parter. Alle mændene i behandlingstilbuddet gav udtryk for, at gruppen havde haft stor betydning for deres mulighed for at normalisere deres tilværelse igen efter skilsmissen.

Foreningen far

Foreningen far er en landsdækkende medlemsforening, som tager udgangspunkt i, at børn har ret til begge forældres kærlighed, omsorg og beskyttelse – også når forældrene ikke bor sammen.

Foreningen rådgiver om forældremyndigheds- og samværsområdet, forældresamarbejde og fokus på barnet. Foreningen hjælper de råde søgende med at forstå deres situation, herunder med hensyn til gældende love og praksis på forældremyndigheds- og samværsområdet. Rådgivningen er gratis og anonym. Foreningen Far har årligt mere end 1000 personlige og 3000 telefoniske henvendelser i deres rådgivning. I det omfang der er ressourcer til det, deltager foreningen som bisiddere og hjælper med henvendelser til det offentlige for råde søgende, som har særligt behov for dette.

Foreningen arbejder fagligt sammen med jurister, psykologer, statsamter, familiestyrelse og andre foreninger, som agerer på området. Foreningen arrangerer endvidere møder og konferencer om forældremyndighedsspørgsmål.

Selskab for Mænds Sundhed, Danmark (SMSdk)

Selskab for Mænds Sundhed, Danmark (SMSdk) blev oprettet i marts 2003 i forbindelse med den første markering af Men's Health Week i Danmark i juni 2003. Selskabets formål er at virke for forbedring af mænds sundhed gennem:

- 1) at samle forskere, klinikere, behandlere, sundhedsarbejdere m.fl. for at udveksle viden om mænds sundhed og sygdomme, og
- 2) gennem at deltage i aktiviteter, der sætter fokus på mænds sundhed og sygdomme.

Selskab for Mænds Sundhed, Danmark (SMSdk) henvender sig både til forskere, klinikere og sundhedsarbejdere der arbejder med mænd og mandeperspektivet og samarbejder med flere internationale Men's Health Forum. Selskab for Mænds Sundhed, Danmark (SMSdk) fokuserer bl.a. på mænds sundhedsadfærd og mænds opfattelser af symptomer og sygdom samt mandespecifikke krisereaktioner.

Men's Health er et tværvidenskabeligt felt. Mænds sundhed og sygdomme som et tværvidenskabeligt fagområde findes foreløbig kun i spredt og ringe omfang i Danmark. Mænds sundhed og sygdomme omfatter en lang række fagområder indenfor Sundhedsvidenskab, Socialvidenskaber, Psykologi, Humanvidenskaber og Kønsforskning i bred forstand. Disse forskellige faggrupper har ikke hidtil dannet netværk eller haft fælles projekter i Dan-

mark. Begrundelsen for at fokusere på mænds sundhed og sygdomme og forhold til sundhedsvæsnet er:

- * Mænds forventede levetid verden over og også i Danmark er unødvendigt lav, og for mange mænd dør for unge af årsager, som kunne forebygges.
- * Antallet af tilfælde af sygdomme, der er specifikke for mænd (især prostata- og testikel-kræft) stiger hurtigt.
- * Mænd har en særligt høj dødelighed af en række sygdomme og af ulykker.
- * Mænd har en særlig høj rate af selvmord, samtidig med at mænds psykiske problemer synes underbehandlet.
- * Sundhedsvæsnerne verden over og også i Danmark har været langsomme til at forholde sig til mænds særlige behov i forhold til sundhed og sygdomme.

NeMM (netværk for forskning i mænd og maskuliniteter)

NeMM er dannet i april 2002 og er et forsknings-netværk, der samler og understøtter forskere der beskæftiger sig med forskning om og i mænd og maskuliniteter. Netværket samler forskere indenfor alle videnskabelige discipliner ligesom netværket rummer medlemmer af begge køn. Samarbejde mellem kvindelige og mandlige forskere er et vigtigt element i vores arbejde.

Formålet med Netværk for forskning om mænd og maskuliniteter (NeMM) er:

- * At skabe en fælles platform for forskningen på området, der skal
- * fremme forskningen og øge dialogen mellem forskerne indadtil og derigennem etablere et dansk forskningsfelt om mænd og maskuliniteter, samt
- * skabe netværk mellem forskere i Danmark og udlandet.
- * Højne kendskabet til forskningsområdet i en bredere offentlighed og derigennem øge bevidstheden om problemstillinger, der vedrører mænd og maskuliniteter i foran dring anskuet i et mangfoldigheds-, ligestil- lings- og/eller frigørelsesperspektiv.
- * Arrangere faglige aktiviteter, konferencer, gå- hjem-møder, workshops og lignende for medlemmer og andre interesserede.

Horsens krisecenter for mænd

Som nævnt har de fleste tiltag i Danmark været præget af frivillige ildsjæle. Horsens krisecenter for mænd er et af disse tiltag. Formålet med centret er at hjælpe mænd i krise med råd, vejledning, en kop kaffe, eller et midlertidigt sted at bo. Personalet er baseret på frivillige vagter, som har tavshedspligt. De mænd som henvender sig til centret har mulighed for at være anonyme. Det fremgår af centrets hjemmeside at der er ca. 1000 henvendelser om året. Centret finansieres af offentlige tilskud, og tilskud fra offentlige og private fonde, ca. 30% af udgifterne dækkes af brugernes betaling for ophold.

Målgruppen er mænd som er kommet i krise på grund af:

- brudte forhold
- psykisk/fysisk vold mand og kvinde imellem
- skilsmisser
- konkurser
- arbejdsløshed
- sygdom
- dødsfald/sorg

Pris for overnatning, forplejning og vask: 110,- kr. pr døgn (betales forud). Denne pris er inkl. 3 måltider mad, vask og tørring. For at centret ikke skal blive til et billigt hotel, er reglen max. 3 døgn. Dette skal forstås på den måde, at personalet efter 3 døgn tager en snak med brugeren for at finde ud af, om op-

holdet skal forlænges. På grund af centrets størrelse og indretning, er der ikke mulighed for at have fædre med børn boende.

Da centret udelukkende benytter sig af frivillige vagter, har centret ikke mulighed for at have misbrugere boende. Hvis mændene har brug for dybdegående samtaleterapi, kan centret henvise mændene til en erfaren psykoterapeut.

Som krisevagt på centret kan man både være mand eller kvinde. Vagterne skal være min. 25 år og have forståelse for og accept af, at mænd kan komme i krise. Vagterne skal have evnen til at indleve sig i andres situation, være tålmodige samt gode til at lytte. Vagterne må ikke involvere sig personligt i brugerens problemer, ligesom det forventes, at vagterne ikke involverer brugeren i sine egne personlige problemer. Det forventes endvidere, at vagterne skal være i harmoni med sig selv, og have orden i tilværelsen. Til gengæld er det muligt for vagterne at deltage i diverse relevante kurser, og gennemgå en personlig udvikling via arbejdet.

Konklusion

Efter denne gennemgang af de forhindringer der eksisterer for at få mænd til at modtage hjælp, kan man slutteligt stille spørgsmålet; hvad skal der til for at mænd begynder at tænke og handle anderledes? For at gøre mænd interesserede i forandringer er det vigtigt at kunne overbevise om at der er mere at vinde ved at gå ombord i de moderne maskulinitetsformer og at prisen er for høj at betale ved den gamle maskuline orden. Dette i form af manglende harmoni mellem arbejds- og familieliv, kortere levetid, manglende kontakt til følelseslivet, osv. Den traditionelle kønsopdeling er nemlig ikke altid kun til fordel for mænd. Det gælder om at få mænd til at indse, at de faktisk snyder dem selv og går glip af noget ved at videreføre for mange af de traditionelle mandlige dyder.

Der er mange risici forbundet med at arbejde med emnet mænd og kriser, idet mange mænd ofte finder det „farligt“ at tale for nuanceret om kønnet. Nogle mænd kan føle sig reducerede som mænd, hvis de begynder at åbne op for deres bekymringer og afmagt.

Drenge bliver opdraget til at være selvstændige og til at være selvtillstrækkelige. Det er en del af maskuliniteten ikke at behøve andres hjælp.

Hvis man skal opnå større interesse hos mænd skal man fokusere mere på maskulinitetens pris end dens forfærdeligheder. Samtidig skal mænd have

plads til at blive deres egne sociale innovatører på ligestillingsområdet.

Der skal både finde en personlig transformation hos mænd samtidig med, at der også er brug for en bredere institutionel og kulturel forandring. Der er i det danske socialsystem en forventning om at mænd klarer sig selv og at kvinder og kvinder med børn er nok hyppigere erklærede værdigt trængende. Det er vigtigt at forsøge at omstille ligestillingsarbejdet så det kan håndtere udfordringen om hvorledes at kriseramte mænd og kvinder kæmper mod forskellige typer af diskrimination og forskellige sociale problemer.

Mulige samarbejdspartnere

Da området mænd i krise stadig befinder sig på et meget nyt og usikkert stadie anbefales det, at mandecentret i stor udstrækning forsøger at samarbejde med mange forskellige aktører og instanser. Det gælder både de frivillige ildsjæle på området og de professionaliserede beslægtede tilbud til mænd.

Det anbefales, at mandecentret enten indleder et samarbejde eller på anden måde skaber kontakt til følgende instanser/organisationer/ institutioner:

- * Dialog mod vold
- * Alternativ til vold
- * Manderådgivningen i Ålborg
- * Mændenes hjem
- * Kollegiet gl. Køge landevej
- * Værestederne Amadeus, Pegasus og værestedet i Sydvest
- * Rådgivningslinjen til mænd der benytter prostituerede
- * Psykiatrifonden
- * Selskab for Mænds Sundhed, (SMSdk)
- * Landsforeningen for efterladte efter selvmord
- * Foreningen far
- * NeMM
- * De frivillige krisecentre til mænd i Fredericia og Horsens

Anbefalinger

Forholdet mellem prioritering og afgrænsning

- * Det er stadigvæk utilstrækkeligt, hvad samfundet har at tilbyde mænd i krise. Mandecentret bør derfor prøve at blive en synlig samfundsaktør i det ligestillingspolitiske landskab. Der er ingen tvivl om, at der specielt er brug for et krisetilbud til den type mænd, som ikke har søgt hjælp før, og som i mange tilfælde vil være i besiddelse af en vis stigmatiseringsangst for at henvende sig.
- * Det er svært at anbefale i hvilken grad mandecentret kun skal bistå mænd i vanskelige situationer samt kun være et sted for mænd, som ikke har et tilbud andetsteds. Det anbefales derfor, at mandecentret udover sin kernekompetence at skulle give et ikke institutionspræget og let tilgængeligt tilbud til mænd i forskellige former for krise, også formår at appellere til bredere grupper af mænd, som måtte finde det interessant at have et sted at henvende sig for diskussion af mandeidentiteten. Det vil sige, at mandecentret også i en vis udstrækning skal være en mere helhedsorienteret platform og en slags mødested for mænd.
- * Det er dog i denne sammenhæng meget vigtigt, at mandecentret ikke bliver en platform for „sure og bitre“ mænd. Det er derfor vigtigt, at mandecentret først og fremmest kommer til at fremstå og virke som krise- og kundskabscenter og ikke en politiseringsplatform. Dette udelukker ikke, at mandecentret kan markere sig i ligestillingsdebatten. Men det er vigtigt, at det sker på baggrund af et videns- og erfaringsbaseret grundlag.
- * Det anbefales at der ved opstart af mandecentret udover tilbuddet om midlertidig bolig og krisehjælp også oprettes en anonym telefonrådgivning, hvor mænd kan henvende sig med forskelligartede spørgsmål. Grunden til at anbefale en telefonrådgivning skyldes, udover rådgivningsmuligheden i sig selv også, at det ikke vides hvor mange mænd der i starten vil benytte sig af mandecentrets tilbud om midlertidig bolig. Telefonrådgivningen vil derfor kunne være medvirkende til, at der fra start sker en substantiel erfaringsopsamling om mænds særegne kriser. Telefonrådgivning kan også som det fremgik af de australske erfaringer i nogle tilfælde være den optimale måde at rådgive og hjælpe mænd på.
- * En form for sameksistens mellem telefonrådgivningen og den rådgivning der gives på man-

decentret i forbindelse med opholdet på centret er naturlig. Men på den anden side bør disse to hjælpeforanstaltninger ikke forsøges integreret unødvendigt i hinanden. Det er tænkeligt, at de to tilbud vil appellere til forskellige grupper af mænd med deraf forskellige behov.

- * Der er i ansøgningen fra mandecentret til satspuljen ikke nævnt noget om voldsforebyggelse. På denne baggrund anbefales det ikke, i hvert tilfælde ikke i startfasen, at der arbejdes forebyggende med mænds vold mod kvinder og børn. Det forventes dog, at personalet på mandecentret er bekendte med de mest gængse behandlingsprincipper vedrørende behandlingen af voldsudøvende mænd.
- * Det anbefales at mandecentret i stor udstrækning vil lægge op til samarbejde med andre beslægtede aktører på området. Det vil være ønskværdigt, hvis mandecentret på baggrund af dets erfaringsopsamling kan gå i spidsen for at udvikle rådgivnings- og behandlingsstandarder til brug for andre potentielle mandecentre. Udviklingen af behandlingsstandarder kan endvidere medvirke til en generel professionalisering af området.
- * Det er anbefalelsesværdigt, at der også bruges frivillig arbejdskraft på mandecentret. Men det er vigtigt konstant at holde fokus på faglig udvikling og sikring af centret. Professionaliseringen skal være i højsædet. Dette bør specielt holdes for øje, fordi den målgruppe der er tiltænkt at skulle benytte mandecentret, vil kunne tænkes at stille højere krav til de frivilliges kvalifikationer end det er tilfældet i hjælpetilbud til hjemløse etc.
- * Det er vigtigt at skabe det rette tilbud til de mænd, som ikke før har været i kontakt med det offentlige hjælpesystem og som derfor måske føler at de har noget „ære og stolthed“ at miste ved at skulle række hånden ud efter hjælp.
- * Mandecentret bør forsøge at etablere den rette balance mellem at være et fastdefineret tilbud men samtidig også have rum for eksperimenterende tilbud. Kombinationen af midlertidig bolig og rådgivning åbner både op for perspektiver og faldgruber. En årsag til at det kan være vigtigt at appellere bredt og være eksperimenterende skyldes også, at den rådgivning der efterspørges kan skifte med tiden.
- * Det er vigtigt, at der på mandecentret udover den akutte krisehjælp er en faglig socialrådgiver

som kan hjælpe manden med en afklaring på de praktiske og juridiske forhold omkring f.eks. forældremyndighed, samkvemsret og boligforhold. Det er i den henseende oplagt, at mandecentret erfaringsudveksler og samarbejder med Foreningen Far.

Rekrutteringsprocessen

- * Mandecentret bør i sit informationsmateriale fokusere på at ramme en retorik, som kan bruges af mænd. Centret bør tilstræbe en mandesensitiv kommunikation. Det store rekrutteringsspørgsmål relaterer sig til, hvordan man bedst muligt håndterer den situation, at der er mange potentielle brugere af mandecentret men ligeså mange faldgruber, idet mange mænd har svært ved at indrømme og acceptere, at de har brug for hjælp, og derfor har svært ved at række hånden ud efter hjælp.
- * De specielle omstændigheder omkring mænd og krise vedrørende benægtelse, usynliggørelse og eksternalisering af krisen afstedkommer, at det er centralt at være eksperimenterende med hensyn til rekrutteringen af mændene. Motivationsfaktoren for mænd er vigtig at forstå. Der bør det tilstræbes at sende kommunikationsmateriale ud som prøver at sende budskabet om at det er ok og smart at søge hjælp som mand. Der bør kommunikeres positive budskaber ud om mænd og krise og de mulige forandringstilbud som centret besidder.
- * Hvis det skal være muligt for mandecentret at være medvirkende til at skabe en holdningsændring hos mænd vedrørende legitimiteten i at

indrømme, at man befinder sig i en krise og har brug for hjælp, er det tilrådeligt, at mandecentret formår at kommunikere sit tilbud ud til mænd på en måde som tager hensyn til mænds forudsætninger for at reagere på tilbuddet.

- * Der er mange faktorer der har betydning for om mænd ønsker at henvende sig til et krise-center for mænd. I hvilken sammenhæng tilbydes muligheden for krisehjælp? Tid og sted er af stor betydning for om det er muligt at tiltrække de kriseramte mænd. Derfor er det centralt at mandecentrets fysiske rammer er i orden og at mandecentret fremstår indbydende og repræsentabelt.

Behandlingen og rådgivningen

- * Det er vigtigt at få afklaret forholdet mellem rådgivning og behandling af de mænd som henvender sig til mandecentret. Skal mandecentret hovedsageligt hjælpe eller udvikle manden?
- * Mandecentret har defineret optagelseskriterier som værende, at manden skal komme fra et nyligt brudt forhold, at manden ikke må have et misbrug eller være psykisk syg og at manden skal være selvhjulpne. Det anbefales, at der på mandecentret både fokuseres på mænd der har problemer i deres parforhold og mænd der kommer fra et nyligt brudt forhold. Grunden til at det også anbefales, at der lægges op til tidlig intervention og indsats skyldes, at det er vigtigt at få mænd til at henvende sig inden krisen for uigenkaldelige og skæbnesvangre konsekvenser for f.eks. familien og mandens eventuelle arbejde. Det kan også tænkes, at mandecentret vil være i stand til at skabe et bedre brud for nogle mænd, hvis de får rådgivning og hjælp til at afslutte et forhold.
- * Det er vigtigt at tilpasse behandlingen til den enkelte mands specifikke behov. Der er stor forskel på hvor lang tids rådgivning og behandling den enkelte mand har brug for. Nogle mænd behøver kun enkelte samtaler hvorimod

andre mænd har brug for en længere periode med rådgivning for at komme videre i livet.

- * Det er derfor vigtigt at personalet på mandecentret forsøger at rådgive mænd omkring, hvad kriser egentlig er for en „størrelse“, om end det ikke er et let emne at tage fat på. Mænd som har været udsat for arbejdsløshed, skilsmisse, sygdom, nære dødsfald, tab af funktionsevne kan blive grebet af afmagt og være i fare for at udvikle en depression.
- * I ansøgningen fra mandecentret er der med hensyn til de personrelaterede aktiviteter lagt vægt på at der skal foregå individuelle samtaler hvor manden kan få mulighed for at bearbejde sine oplevelser. Ligeledes skal der foregå coaching, rådgivning og støtte så manden får mulighed for at komme videre i livet. I den forbindelse er det anbefalelsesværdigt, at der kan tilbydes en form for direkte samtaleterapi.
- * Det er vigtigt at udvikle konkrete samtaleværktøjer som mændene finder brugbare. Det eksplicite fokus som er tilrådeligt skal både udfordre manden men samtidig opretholde hans maskuline stolthed. Man skal turde spørge konkret og detaljeret til, hvordan den kriseramte mand har det uden dog at intimidere ham unødvendigt.
- * Der bør være en stor grad af information om rådgivningen og behandlingen fra begyndelsen. Det anbefales, at rådgiverne/behandlerne oplæres til at oplyse om de årsager og bagvedliggende grunde, der kan have betydning for krisens opståen. Det er derfor vigtigt at behandlerne kender til de særtræk der præger mænds symptomer.
- * Det er tænkeligt at mandecentrets personale i nogle situationer vil stå overfor nogle grænsetilfælde. Her tænkes bl.a. på mænd som er så psykisk syge at de trænger til medicinering, og derfor bør videresendes i sundhedssystemet. Der kan også tænkes at henvende sig mænd til mandecentret, som ligger udenfor målgruppen i den forstand, at de ikke befinder sig i en samlivskrise eller kommer for et nyligt brudt forhold men derimod i længere tid har været væk fra forholdet.
Disse grænsetilfælde rejser også spørgsmålet om hvornår man er i krise, hvornår man har en depression og hvornår man er egentlig psykisk syg.
- * Vi ser ikke altid når mænd lider og nogle mænd mangler ofte ord til at beskrive deres sårbarhed. Kvinder er bedre til omstillinger og samlivsbrud. Mænd derimod har en lang tradition for selvstændighed og måske skal man derfor

gå forsigtigt frem, når man begynder med sorgbearbejdning og kriseterapi.

- * Måske vil nogle kunne have nytte af et terapeutisk arbejde. Terapi har først og fremmest til formål at skabe forandringer. Spørgsmålet rejser sig om hvor meget man skal arbejde med mandens fortid for at sikre at manden kan komme styrket videre i sit liv. Herunder ønsker mandecentret hovedsageligt at arbejde med at hjælpe og rådgive mænd med hurtige konkrete problemer eller ønsker mandecentret også at arbejde mere dybdegående og derigennem forsøge at forandre og udvikle manden mere radikalt?
- * Nogle behandlingsformer er mere velegnede til nogle mænd, medens andre mænd profiterer mere på andre former for behandling. Skræddersyning af tilbuddene er derfor vigtig for at optimere behandlingen.
- * Det er vigtigt, at mandecentret kontinuerligt arbejder med at udvikle metoder til at identificere de mænd, som er i risikogruppen efter skilsmisser, og hvordan man motiverer dem til at søge hjælp.

Åbne spørgsmål

- * Skal det være muligt at manden henvises til mandecentret, eller skal manden selv henvende sig?
- * Skal det være muligt at få mail-rådgivning?

Litteratur

Andersen, John og Jørgen Elm Larsen (2000): „Social polarisering og køn“ i „Mænd på vej“, Ligestillingsrådet.

Bekkengen, Lisbeth (2002): „Man får välja – om föräldreskap och förädreledighet i arbetsliv och familjeliv“, (doktoravhandling)

Christensen, Kaare m.fl. (2006): „Kend din krop mand“, Aschehoug.

Eliasson, Per Elis (2000): „Män, kvinnor och våld – att förstå och förändra våldsamt beteende“, Carlssons.

Garde, Karin (2003): „Køn, psykisk sygdom og behandling“, Hans Reitzels forlag.

Garde, Karin/ Gerlach Jes (2006): „Psykkiske sygdomme - forskellen mellem mænd og kvinder, Psykiatrifondens Forlag.

Hearn, Jeff (1998): „The Violences of Men – How Men talk About and How agencies Respond to Men's Violence to Women“, Sage Publications.

Holter, Øystein Gullvåg (2003): „Can men do it?“, Temanord.

Lund, Rikke m.fl. (2006): „Influence of marital history over two and three generations on early death. A longitudinal study of Danish men born in 1953“, Journal of Epidemiology and Community Health.

Macdonald, John/ Crawford David (2002): „Fathers and the experience of family separation“, first national conference on mental health of persons affected by family separation, Liverpool.

Madsen, Svend Aage m.fl. (2002): „Fædres tilknytning til spædbørn“, Hans Reitzels forlag.

Olsen, Bente Marianne (2000): „Nye fædre på orlov – en analyse af de kønsmæssige aspekter ved forældreorlovsordninger“, Sociologisk Instituts Ph.d. serie nr.14, Københavns Universitet.

Purvis, Kenneth (1995): „Manden midt i livet“, Aschehoug.

Reinicke, Kenneth (2002): „Den hele mand – manderollen i forandring“, Schønberg.

Reinicke, Kenneth (2004): „Mænd i lyst og nød“, Schønberg.

Reinicke, Kenneth (2005): „Behandling af voldsudøvende mænd - virker det?“, Minister for Ligestilling.

Rodgers, Emma (2006): „Australia's families, Income and Jobs“, Melbourne Institute of Applied Economic and Social research.

Sheehy, Gail (1998): „Mænds overgangsalder“, Chr. Erichsen.

Stendevad, Kirsten & Kjær, Esben (2005): „Den nye karrierefar“, Aschehoug.

Thomsen, Jan Bo (2002): „Mænds Midtlivskriser“, Schønberg.



mandecentret

Ovengaden neden Vande 17, 2 – 1414 København K

Tlf. 32 54 60 06 – www.mandecentret.dk – info@mandecentret.dk