

Mandens sind - fra barn til gammel

Svend Aage Madsen

Det biologiske og psyken

- Hjernens størrelse:
 - ♂ ca. 23 milliarder nerveceller
 - ♀ ca. 19 milliarder nerveceller
- Hjernefolder
- Hjernens to halvdele
- Corpus callosum
- Kønshormonernes betydning
- Generne

Drengens tab af nære relationer?

- Freud's Ødipus: Fantasier om seksualitet
- Den oprindelige myte: Forældrene forkastede Ødipus
- Drengen: Når drengen bliver dreng, må han trække sig fra moderen – afvikle nærhed i forhold til hende
- Dis-identifikation

Kommer der så en erstatning?

- 50% betegner deres fædre som psykisk og/eller fysisk fraværende
- 40% udtrykker en direkte negativ holdning til deres far som forældre
- 60% siger at deres far ikke forstod dem eller at de ikke ved om han gjorde
- 66% siger, at der ikke er noget fra deres far, de kan bruge spædbarnsfaderskabet

Fortrolighed med hvem?

Tale med	Piger		Dreng	
	Nemt (procent)	Svært (procent)	Nemt (procent)	Svært (procent)
Far	50	46	63	34
Mor	78	21	76	22
Bror	22	29	31	24
Søster	32	20	30	22
Kammerater, eget køn	81	17	68	29
Kammerater, modsat køn	37	55	38	50

Drengens kønsidentifikation

- Chodorow: For drenge og mænd bliver nære relationer synonyme med tab af det maskuline
- Drenge og mænd må hele tiden forsvare sig imod identifikation med det feminine
- Betyder drengens afstandtagen fra svaghed og en blokering af alle stærke følelser
-bortset fra vrede/agression

Kontaktadresse: Rigshospitalet, afsnit 4074, Blegdamsvej 9, 2100 København Ø,

Tlf: +45 35454767 - E-mail: svaam@rh.dk & svendaage@madsen.mail.dk

Reaktionsmønstre hos kønnene

Grupper med uacceptabel adfærd - fordeling på køn:

	Typisk drenge	Typisk piger	Typisk både piger og drenge	Uoplyst	I alt
Antal grupper	60	8	12	6	86
Procent	70	9	14	7	100

Fra: Ankestyrelsens Analysekontor & Udrykningsholdet: "Kommunernes erfaringer med utilpassede unge", 2000.

Forskellige fortællinger

- I legen:
 - ⇒ Pigerne organiserer relationer - og taler om dem
 - ⇒ Drengene organiserer handlinger - ikke relationer
- I parforholdet:
 - ⇒ Kvinden specialist i at tale om, "hvordan vi har det"
 - ⇒ Manden ofte stum m.h.t. forholdets tilstand
- Mænd og kvinder i krise:
 - ⇒ Kvinden - det nære, ømme samvær, kontakt, tale om det – bearbejde problemer, sammen
 - ⇒ Manden – handle, reagere, se frem, ikke 'dyrke' problemerne – se på muligheder, tage ansvar

Retninger i reaktioner 1

- Kvinden: Søge nærhed med andre
- Manden: Søge autonomi, selvbestemmelse

Retninger i reaktioner 2

- Kvinden: Søger trøst
- Manden: Søger handling

Retninger i reaktioner 3

- Kvinden: Se farerne i øjnene – "Men, hvad du hvis"
- Manden: Satse på håbet – "Det er jo ikke sikkert, at det går galt"

Retninger i reaktioner 4

- Kvinden: Lade følelserne komme
- Manden: Være rationel, ansvarlig

Kontaktadresse: Rigshospitalet, afsnit 4074, Blegdamsvej 9, 2100 København Ø,

Tlf: +45 35454767 - E-mail: svaam@rh.dk & svendaage@madsen.mail.dk

Kvinden i krise 1

- Beprejder sig selv
- Føler sig ked af det, lammet og værdiløs
- Føler sig angst og skræmt
- Undgår hest konflikter
- Prøver at være andre tilpas
- Trækker sig når hun føler sig såret
- Har det svært med selvrespekt
- Føler hun er født til at tabe
- Neddæmpet og nervøs
- Sover for meget

Manden i krise 1

- Synes andre har skylden
- Føler sig gal, irriteret og krænkede
- Føler sig mistænksom, på vagt
- Skaber konflikter
- Er fjendtlig – åbent eller skjult
- Angriber når han føler sig såret
- Kræver respekt fra andre
- Føler verden er efter ham
- Rastløs og agiteret
- Sover for lidt

Kvinden i krise 2

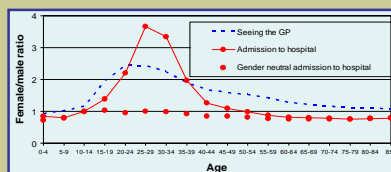
- Har svært ved at sætte grænser
- Føler skyld over det, hun gør
- Føler ubehag ved at få ros
- Stærk frygt for success
- Har behov for at være en del af gruppen
- Bruger mad, venner og kærlighed til 'selvhelbredelse'
- Tror at hendes problemer kun kan løses, hvis hun bliver en bedre ægtefælle /kollega /forældre/ven
- Spekulerer konstant på om hun er værd at elske

Manden i krise 2

- Har behov for kontrol for enhver pris
- Føler skam over, hvem han er
- Frustreret over ikke at få ros nok
- Stærk frygt for fiasko
- Har behov for at være i front
- Bruger alkohol, TV, sport og sex til 'selvhelbredelse'
- Tror hans problemer kun kan løses, hvis hans ægtefælle/kollega/forældre/ven behandler ham bedre
- Spekulerer konstant på om han bliver elsket nok

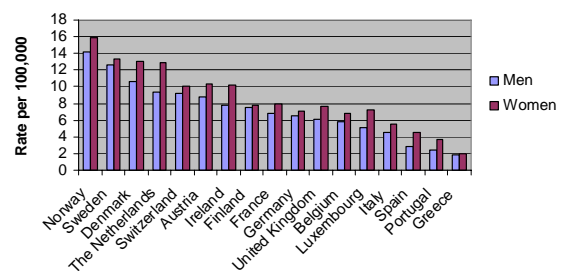
Den syge mand

- Danske mænd kommer for sent til lægen – og fylder op i hospitals-sengene som ældre (Juhl, 2004)



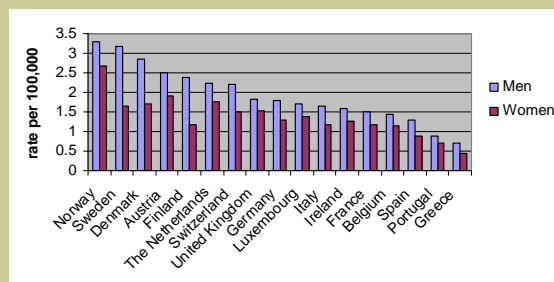
- Søgning i literatur viser (Berglund B, 2002):
 - 64 artikler om psykosocial støtte til mænd med cancer (de fleste inkluderer støtte til kvinder)
 - 828 artikler om støtte til kvinder
- Kun en femte del danske mænd med kræft efterspørger støtte til rehabilitering

Incidence rates for Melanoma



White & Banks 2004

Death rates for Melanoma



White & Banks 2004

Problemet med mænd og sygdomme

- Har mere 'risk taking' – mere farligt arbejde
- Reagerer senere på symptomer på sygdom
- Går langt mindre til praktiserende læge
- Underforbrugere af forebyggende tiltag
- Dårligere pasning af medicinsk behandling

Kontaktadresse: Rigshospitalet, afsnit 4074, Blegdamsvej 9, 2100 København Ø,

Tlf: +45 35454767 - E-mail: svaam@rh.dk & svendaage@madsen.mail.dk

Mest udsatte trafikanter: Unge mænd

18-24 årige mænd: Størst risiko for trafikulykke

Citater fra en 22-årig mand:

- "Jeg kører 140 - 160 km/t, hvis jeg har travlt. Nogle gange 180."
- "Inde i byen kan jeg sagtens finde på at køre 120 eller 130 km/t."
- "Jeg bliver irriteret hvis jeg fx ligger bag en, som kører langsomt, så kan jeg finde på at køre ind over et fodgængerfelt og en cykelsti for at overhale."

I de første seks måneder af 2004 fik 517 førere kørselsforbud - næsten alle til unge på 18-20 år.

Barrierer for mænds ønske om hjælp

- Ønsker selvbestemmelse/autonomi - selv at tage beslutninger - Imod andres kontrol
- Bagatelliserer problemer - modstand imod at 'overreagere', optimistisk forestilling om, at problemer nok skal gå over efterhånden
- Privathed - ønsker en vis afstand til andre; vil ikke vise svaghed, angst o.l.
- Søger kontrol over følelser
- Ukendskab til muligheder - bl.a. psykoterapi

I hvilken egenskab er faderen med ved fødsler?

- Som støtteperson
 - Som hjælper
- Som pårørende
 - Som partner
 - Som far

Manden som far i systemet

Familieanliggende
 Øget ligestilling i forhold til børnene
 Mænds ønske om ansvar og engagement
 Faderens tilknytning til barnet

↕

Mor-barn-behandling
 Kvindelige ansatte
 Mænd som årsager til problemer - kvinder som ofre, der skal beskyttes
 Manglende specifikke tilbud til mænd

Fædre billeder

- De mytologiske fædre:
 - Odysseus
 - Abraham
 - Ødipus's far
 - Hamlets far
 - Askepots, Hans og Grethes og Snehvides fædre
- Husfaderen - den autoritære husbonde
- Den fjerne og fraværende 'breadwinner'
- 'Dad'
- En 'ny far'?

Synet på fædrene i 1943

.. en Appel til alle danske Forældre om at tage deres Ansvar på rette Vis:
 - Jeg kan kun sige, svarer Dr. Bojsen, at man fatter ikke, at en Far eller Mor kan bære sig saadan ad. Lad saa gaa med Fædrene, men at en Mor kan forlade sit eget Kød og Blod, et Spædbarn, det er rystende. ...

Kontaktadresse: Rigshospitalet, afsnit 4074, Blegdamsvej 9, 2100 København Ø,

Tlf: +45 35454767 - E-mail: svaam@rh.dk & svendaage@madsen.mail.dk



Den vordende far

Hvad kan den vordende far saa gøre for at hjælpe?
Først og fremmest maa han vise forstaaelse og interesse — og skorter det trods al god vilje paa praktisk sans hos ham, vil alene hans ønske om at hjælpe være en opmuntring.
En fingernem far kan imidlertid lave en del af det udstyr, der skal bruges til barnet. Har han ikke lejlighed til at snedkerere, kan han købe en del af udstyret umalet og selv male det i den farve, der bedst passer til hjemmet (undgaa blyfarve, der er giftig). En kommode, et skab med skuffer og hylder eller et puslebord er ikke svært at lave (se fig. 16).



Moderens rolle som opdrager er blevet større i de senere aar, hvor faderen i langt højere grad end tidligere har arbejde uden for hjemmet. Ofte gaar han til sit arbejde saa tidligt, at børnene endnu sover, og kommer hjem kort inden deres sengetid. Derfor gælder det om, at han udnytter alle muligheder for at være sammen med børnene. Baaede piger og drenge trænger til deres far.
Ikke alle fædre er lige begejstrede for de helt spæde børn; interessen vaagner ofte først, naar far og barn kan meddele sig til hinanden, selvom det kun er med et smil i begyndelsen. Det er naturligvis moderen, der har mest med barnet at gøre, men hun maa ikke glemme at lade manden og de større børn tage del i pasningen. Det

"Fødsel og fællesskab" 1983

Hvem kan kvinden have fællesskab med under fødslen?

Oftest vil det være barnets far, som er partner ved en fødsel, men det kan lige så godt være en veninde, ven, bror eller søster, eller hvem netop kvinden selv føler vil kunne hjælpe bedst.

"Fødsel og fællesskab" 1983

Til partneren

For en gangs skyld må du i en periode sætte dine egne ønsker og behov fuldstændig til side og koncentrere dig om at give et menneske al den praktiske og psykiske støtte, du er i stand til.

Fædres tilstedeværelse ved fødsler

- Fædre er til stede ved omkring 95% af alle fødsler*
- 98% deltager fordi de selv har lyst
- 95% udtrykker glæde over at have været med - kun 1% vil helst have været fri
- 100% siger, de er der for at støtte deres kone
- 85% siger, de er der, fordi de vil modtage deres barn
- Når fødslen er overstået opfatter over 70% af fædrene, at forholdet til deres barn er det centrale

Fædre og fødsler - opsummerende

- Vore dages fædre deltager i deres børns fødsel - fordi de selv har lyst
- Det store flertal deltager aktivt i konsultationer selvom 1) de ikke er inviterede, 2) de ofte ikke bliver talt til, og 3) der ofte ikke er noget om fædre
- De deltager i fødslen for at støtte deres koner og fordi de er fædre til barnet
- De professionelle - oftest kvinder - kan udvikles m.h.t. kommunikation og servicering af fædre
- Der er behov for at fokusere på far-barn-relationen
- Fædres deltagelse i fødsler kan blive et godt grundlag for øget engagement og ansvarlighed hos fædre

Kontaktadresse: Rigshospitalet, afsnit 4074, Blegdamsvej 9, 2100 København Ø,

Tlf: +45 35454767 - E-mail: svaam@rh.dk & svendaage@madsen.mail.dk

Mænd og fødselsdepression



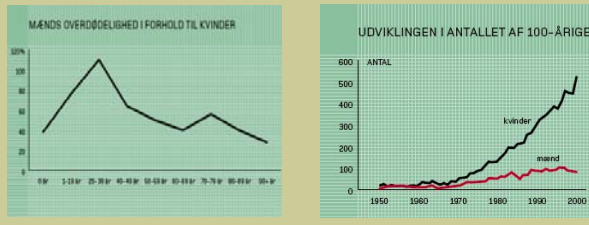
- Omkring 7 pct. fædre får en fødsels-depression inden for 6 uger efter fødslen af deres barn
- På Rigshospitalet, vil der være 225-250 fædre, der årligt får en fødselsdepression. På Rigshospitalet er der ca. 3.400 fødsler årligt
- På landsplan vil omkring 4.000-4.500 fædre årligt få en fødselsdepression. Der er pt. cirka 65.000 fødsler om året i DK

Den glade ældre mand...



Christensen, K, m.fl. (2006): Kend din krop, mand

...men dør for tidligt

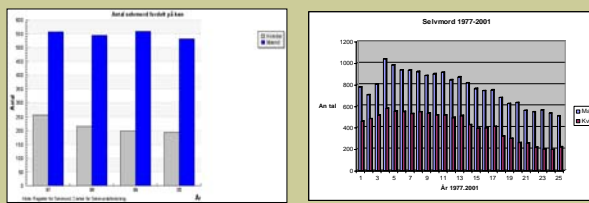


Christensen, K, m.fl. (2006): Kend din krop, mand

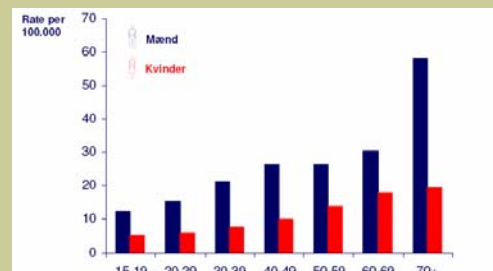
Kønssforskelle i psykiske problemer



Der er konsekvenser



De ældre mænd



Annette Erlangsen, MHW-2006

Kontaktadresse: Rigshospitalet, afsnit 4074, Blegdamsvej 9, 2100 København Ø,
 Tlf: +45 35454767 - E-mail: svaam@rh.dk & svendaage@madsen.mail.dk

PTSD: En rigtig mandelidelse?

- PTSD opfundet som en 'krisreaktion' ("granatchock")
- I dag: Dobbelt så mange kvinder med diagnosen
- Mænd med PTSD har en større tendens til at have symptomer i form af irriterbarhed og alkohol misbrug

Mænd og psykologisk hjælp

Overskrifter vedr. mænds psykiske sundhed

- Halvt så mange mænd som kvinder får diagnosen depression
- Dobbelt så mange mænd som kvinder begår selvmord
- Tre gange så mange mænd som kvinder har et alkohol- eller stofmisbrug
- Mænds psykiske problemer er underbehandlede

Ledende artikel i Jyllands-Posten 13. juni 2006: *Det svage køn*

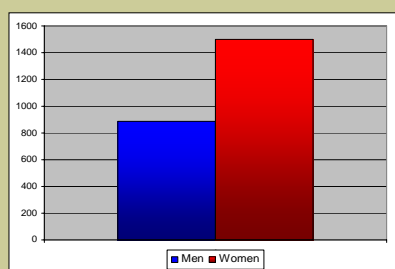
"Der er givet nok at tage fat på med hensyn til mænds psykiske sundhed, men ..."

"At livet kan gøre ondt, endog meget ondt, er en del af livet og behøver ikke pr. automatik at udløse eksempelvis psykologhjælp"

"Enhver bør være forpligtet til, så langt evner og vilje strækker, at leve livet på godt og ondt, inden eksperthjælpen tilkaldes."

(Manden) "efterhånden forsøges gjort til repræsentant for det svage køn i forhold til gængs normsætning"

Køn og depression



Personer indlagt med depression

År	Mænd	Kvinder	Samlet
2000	1.005	2.203	3.208
2001	1.063	2.195	3.258
2002	981	2.102	3.083
2003	1.042	2.036	3.078
2004	963	1.937	2.900
2005*	1.017	1.993	3.010

*foreløbige tal, tal er fra Sundhedsstyrelsens statistik ** tal baseret på omsætning, da antal personer endnu ikke er opgjort, tal fra Lægemiddelstyrelsens statistikbank

'Mandlige' depressionssymptomer 1

- Vredesudbrud
- Aggressivitet
- Svag impuls kontrol
- Irritabilitet
- Destruktiv tankegang
- Lav stresstærskel
- Rastløshed
- Misbrug

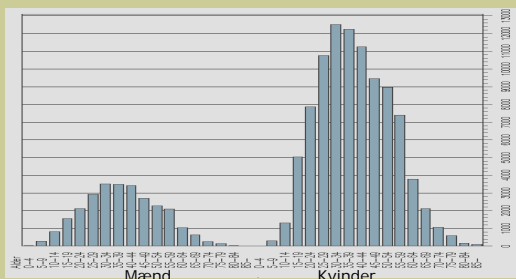
Mandlige depressionssymptomer 2

- Tilbagetrækning fra relationer – benægtes eventuelt
- Overworking – besættelse
- Benægtelse af smerte – Bl.a. sorg og savn
- Rigide krav om autonomi
- Afvisning af hjælp
- Voldsom selvkritik

Kontaktadresse: Rigshospitalet, afsnit 4074, Blegdamsvej 9, 2100 København Ø,

Tlf: +45 35454767 - E-mail: svaam@rh.dk & svendaage@madsen.mail.dk

Psykologydeler til mænd og kvinder – alder 2004



Mænds følelser

- Det er almindeligt at tænke, at mænd ikke har så stærke følelser eller føler så meget – men det kan også være sådan:
- Men måske er mænds følelser så stærke at de forsvarer sig imod disse dem – fx med alkohol, stumhed, vrede

En særlig sårbarhed?

- Nyere amerikansk psykologi: Den tidlige adskillelse fra moderens nære 'holding' er traumatisk
- Skaber en dyb, navnløs sorg/ et savn
- Gør drenge/mænd mere sårbare overfor tab og adskillelse og skilsmisse
- Kan gøre dem angste for intimitet, fordi angsten for at miste er latent
- Defensiv autonomi

Den uegnede patient

- Den 'originale' maskulinitet gav beskyttelse mod psykiske problemer
- Den gode patient: Kan udtrykke følelser, er åbne, kan forholde sig til modsætninger og kan bede om hjælp
- Alle de traditionelt maskuline træk står i modsætning hertil
- - spørgsmålet er, hvor meget de stadig gælder

Vær opmærksom på hos manden

- Tab af selvbestemmelse og handlemuligheder er en trussel
- Svært ved at bede om hjælp – vil hellere have råd
- Mænd er hurtigt fremme ved vanskeligheder ved at være væk fra arbejde
- - og fra familie

Samtalen med den manden

- Mænd vil helst være fri for bekymring – egen og andres
- Mænd føler ofte stort ansvar for familien
- Og arbejde
- Mange mænd ser straks på håbet – og det er godt

Kontaktadresse: Rigshospitalet, afsnit 4074, Blegdamsvej 9, 2100 København Ø,

Tlf: +45 35454767 - E-mail: svaam@rh.dk & svendaage@madsen.mail.dk

At tale med den manden

- Tal med ham som til et almindeligt menneske
 - Han er ikke din mand
 - eller din veninde

Vær konkret

F.eks.:

- Kan du falde i søvn om aftenen?
- Ligger du og spekulerer?
- Hvornår var du sidst sammen med andre?
- Hvor mange af dine venner lever?
- Osv
- - så begynder manden måske at tale om, hvad han går og tænker på
- Men lad være med at være for ivrig, når han åbner sig – vent og lyt!!

Jo mindre du forventer af samtalen –
des mere vil han som regel sige

- Gå selv nøgternt til samtalen
 - Lad være med at spørge om følelser
 - Vær tilbageholdende
 - Hold pause efter hans udsagn – måske kommer der tilføjelser
- Men accepter, hvis han ikke vil snakke!

Udvis sympati ikke medlidenhed

- Medlidenhed fjerner følelsen af at have kontrol
- Sæt endelig ikke et 'bedrøvet ansigt' op
- Fokuser på optimisme og muligheder
- Lad ham selv komme med udsagn om at han kan være nervøs eller lignende
- Lyt – og bliv ved følelserne i stedet for at komme frem med andre

Han bestemmer selv - hjælp ved at opstille muligheder

- Drop formaninger og moraliseren (om at tage medicinen eller lign.)
- Kom med forslag
- Men svar på spørgsmål om hvad du/reglerne finder rigtigt

Mænd vil have råd – ikke hjælp

- Giv råd og opstil valgmuligheder i forhold til fx, at gå til lægen, få medicin, få nogen at tale med...
- Læg op til at han styrer selv
- Stå til rådighed, hvis du bliver spurgt
- - vent og hør om han spørger om noget

Kontaktadresse: Rigshospitalet, afsnit 4074, Blegdamsvej 9, 2100 København Ø,

Tlf: +45 35454767 - E-mail: svaam@rh.dk & svendaage@madsen.mail.dk

HUSK NU!

- Mænd er forskellige
- Manden ved skranken er ikke din ægte mand eller far
- Tænk over dit eget køn
- Folk bestemmer selv over deres sundhed og sygdom

Spørgsmål

- Mandlig eller kvindelig behandler bedst for mænd?
- Hvad forventer vi af mænd i terapi?:
 - Kommunikation eller tavshed
 - Berørte eller cool - Gråd eller ej
 - Behov for omsorg
- Er det altid godt at tale om tingene?
- Er distancering godt eller skidt – autonomi eller isolation?

Hvad er der brug for?**At der forskes i:**

- Ældre mænds Sygdomsopfattelser
- Ældre mænds informationsbehov og -måder
- Rekruttering af ældre mænd
- Kommunikation på hospital og i almen praksis
- Ældre mandlige klienters/patienters behov
- Mandligt/kvindeligt personale
- Ældre mænds psykiske reaktioner
- Ældre mænds pårørende

Men husk: **Mænd er forskellige, også de ældre**

Kontaktadresse: Rigshospitalet, afsnit 4074, Blegdamsvej 9, 2100 København Ø,

Tlf: +45 35454767 - E-mail: svaam@rh.dk & svendaage@madsen.mail.dk