
MÆND GRÆDER OGSÅ

Tekst: **Maria Holm Iversen**
Foto: **Lars Juul Pedersen**

Mænds mentale sundhed fortjener større opmærksomhed. Mænd begår oftere selvmord end kvinder, de går sjældnere til læge, og deres levealder er kortere. At mænds mentale sundhed halter skal efter min overbevisning også ses i lyset af, at rigtig mange mænd ikke har værktøjer til at behandle det svære i samme grad som kvinder.

Ifølge en undersøgelse foretaget af Forum for Mænds Sundhed, mangler rigtig mange mænd nogen at tale fortroligt med (Madsen 2022). Internationale studier peger på, at dét at være mand, i mænds egen selvforståelse, i traditionel forstand betyder at kunne klare alt selv, at være stærk, ikke at græde, ikke at knække eller være sårbar (Wong 2023).

Flere mænd end kvinder lever et liv med en ubehandlet depression (Olsen 2006), og ifølge rapport om forsknings- og praksiserfaringer vedrørende mænd i krise af mandeforsker Kenneth Reinicke (2008) har mænd tre gange så stor risiko for at misbruge alkohol og stoffer. 75 % procent af de langtidsindlagte på psykiatriske hospitaler er mænd. Derudover ved vi, at der for mænd er en sammenhæng mellem skilsmisse og tidlig død. Mænd er ofte mere ensomme end kvinder, de mangler netværk og sociale relationer uden for familien.

I generationer har det været sådan, at arbejdet med den mentale sundhed og den emotionelle resiliens har været et felt domineret af kvinder.

Men nu sker der – måske – noget.

I de seneste år har jeg i min praksis oplevet et støt stigende antal mænd i terapistolen. Nogle er en del af en ny mandegeneration, for hvem arbejdet med den mentale sundhed og udviklingen af et følelsessprog prioriteres. De gør oprør, tager stor del i barslen, vil tale om følelser og går i terapi for at udvikle kommunikative værktøjer. Andre føler sig pressede af ydre forventninger til en ny manderolle – både ude og hjemme – og søger hjælp til at forstå rollen og kunne udfylde den.

AT BRYDE STILHEDEN

I en artikel i P Psykologernes Fagmagasin minder forfatter Andrew Solomon os om, at mennesker sjældent undgår at tale om deres følelser fordi de ikke vil, men fordi de ikke tør, fordi det er et tabu, eller fordi de ikke ved, hvordan de skal formulere sig omkring deres følelser (Rasmussen 2022).

Mænd i terapi skal aftabuiseres, og terapeuter skal måske kigge på, om der er særlige perspektiver eller værktøjer, som med fordel kan tages i brug, når klienten er en mand. Ifølge Svend Aage Madsen, chefpsykolog på Rigshospitalet, er det første skridt på vejen at tænke køn ind i det, vi som terapeuter gør. Vi bør være opmærksomme på, hvordan mænd og kvinder er forskellige. Og det kan vi gøre uafhængigt af, om vi tror på, at

mænd og kvinder er født forskellige, eller at vores forskelle er en samfundsskabt konstruktion.

Ifølge Reiniche (2008) eksisterer der mange fordomme omkring mænds håndtering af kriser. En velkendt tanke er, at den stereotype mand, i modsætning til kvinden, taler mindre og foretrækker at 'handle sig ud af deres kriser'. Et fænomen jeg oplever udfolde sig i min praksis, hvor mange mænds selvforståelse er, at 'rigtige mænd' handler i stedet for at gå til terapeut. Derudover er det tydeligt, hvordan en væsentlig del af de mænd, jeg har i terapi, ubevidst bruger alkohol, spil, sex og online porno som en håndteringsstrategi til at udholde og bearbejde det svære og dulme psykisk smerte.

FØRSTE SESSION OG OPBYGNING AF TILLID

Når mænd går i terapi, begynder første session ofte med, at manden sætter ord på, at han føler sig kritiseret af sin partner. Flere af mine mandlige klienter giver udtryk for at opleve et voldsomt pres fra familielivet, og samtidig oplever mange også at mangle et trygt frirum, hvor de kan trække sig fra ydre forventninger, lade op og restituere. I praksis kan det for mange betyde, at de vælger at blive på deres arbejdsplads i længere tid end nødvendigt, andre springer på cyklen, så snart de rammer matriklen, og for nogle fungerer online porno som et tilflugtssted, hvor man, ud over en seksuel tilfredsstillelse, kan koble af og opleve en forventningsfri følelse af frigjorthed sammen med et andet menneske.



Case, del 1:

Mand, 45 år. Gift og har to børn med samme kvinde. Længerevarende videregående uddannelse. Økononmisk rådgiver, ansat i en bank.

"Jeg kan næsten ikke vente til, at min kone og mine tre børn kører ud af carporten. De skal på weekend hos børnenes bedsteførel-dre. I det øjeblik de er kørt, går jeg op på mit kontor for at chatte og se online porno. Det giver mig en følelse af frihed. Når jeg sidder foran skærmen, er det som om, jeg glemmer alt omkring mig. Det blev først et problem, da jeg blev opdaget af min kone, fordi jeg havde glemt at slette historikken på vores fælles computer. Det er årsagen til, at jeg er i terapi."

Når en mand – og mennesker generelt set – erfarer at blive accepteret fuldt og helt som den de er, er det afgørende for at opbygge en tillidsfuld relation mellem terapeut og klient, og samtidig er det et fundamentalt udgangspunkt for at skabe en god terapeutisk proces. Derudover, og endnu vigtigere, kan det åbne op for en grundfølelse af at være ok, normal – og måske endda elsket. Det er det, klienten kan opleve i det terapeutiske rum: at blive accepteret uagtet hvordan de er, og hvilken problematik de kommer med. Denne accept af selv de sværeste sider, også selvom det 'blot' er i en professionel terapeutrelation, kan være med til at styrke det enkelte menneskes selvværd og emotionelle resiliens, som på sigt kan minimere et behov for at anvende ydre stimuli til at dulme smertefulde følelser.

PLADS TIL AT UNDERSØGE*Case, del 2:*

"Det er først, da jeg kommer i terapi, at jeg sætter ord på min pornoafhængighed, og det har været en befrielse at sige det højt og føle sig mødt fordomsfrit og med en forståelse og en accept. Det gav mig lyst til, sammen med min terapeut, at undersøge mit behov for porno, og om der var et bagvedliggende problem, jeg havde overset."

Når klienten mødes med fuldstændig accept, betyder det også, at han ikke behøver at bruge kræfter på at for-

svare sig selv og det, han gør. Flere mænd giver udtryk for, at det ofte er tilfældet i deres parforhold. Fokus for terapien er at skabe et rum med plads til at undersøge og måske komme til en forståelse af, hvad der ligger bag en handling, og hvad gevinsten er. Dette fordomsfrie opklaringsarbejde mellem terapeuten og klienten kan hjælpe manden til støt, roligt og uden forventning at lære sig selv bedre at kende. Samtidig vil terapi kunne være med til at støtte manden i at udvikle nye strategier til at håndtere en krise og få et mere veludviklet følelsessprog til at udtrykke sig selv og på sigt være bedre rustet til at dele og kommunikere med sin partner – og andre.

GIV HAM VALG – OG LYT

I mit arbejde med mænd har jeg lært, at det er vigtigt at tilgodese klientens behov for selvstændighed og handling. Mænd ser sjældent sig selv som en person med psykiske problemer, der skal 'løses'. Især mange mænd er af den holdning, at de ikke kommer i terapi for at få hjælp, men for at få råd og få stillet muligheder til rådighed. Når en mand oplever at kunne vælge mellem forskellige muligheder, kan han handle.

Stil konkrete spørgsmål. Spørg med ord som 'hvad', 'hvornår', 'hvor meget' og 'hvor ofte'. Det kan være med til at åbne op for en samtale og give personen mulighed for at fortælle, hvad han tænker. Lad være med at blive for ivrig, når han åbner sig. Forhold dig lyttende. Jo mindre du forventer af samtalen, des mere vil manden, ifølge min erfaring, som regel sige. Udvis empati – ikke medlidenhed, det fjerner mandens følelse af at have kontrol. Husk at spørge til det svære

Mænd går ofte alene og i lang tid med deres problemer, hvorfor det er vigtigt at være opmærksom på symptomer på depression. Der kan blandt andet spørges ind til, hvorvidt manden har hyppige vredesudbrud, er mere aggressiv, irriteret og rastløs. Du kan også spørge ind til et øget forbrug af rusmidler, overarbejde m.m. Ifølge Bente Hjorth Madsen, tidligere ledende psykolog hos

Center for Selvmordsforebyggelse i Aarhus, er det også betydningsbærende, at de professionelle, som arbejder med mænd, er bekendt med, at mænd ofte kan skjule selvmordstanker (Madsen 2012). Derfor er det afgørende at spørge direkte for overhovedet at få lukket op for emnet.

VEJEN FREM

At mænds mentale helbred får større opmærksomhed, er et vigtigt paradigmeskift. Både for livskvaliteten hos mændene selv, men også for deres familier og de generelle omgivelser. For os terapeuter betyder denne nyere og positive tendens, at vi skal i arbejdstøjet for at granske vores metoder for, hvordan vi på bedste vis kan imødekomme mænds terapeutiske behov. Hvad kan vi gøre for, at manden føler sig set, mødt, forstået og hjulpet godt på vej i dette, for mange, nye terapeutiske rum.

LITTERATUR

Axholm, Katrine: *Krisen der forandrede mit liv. 12 mænd fortæller, hvordan de kom igennem*. Content Publishing 2019.

Madsen, Bente Hjorth & Inger Anneberg: *På kanten af livet – mænd, kriser og selvmordstanker*. Siesta Forlag 2012.

Madsen, Svend Aage: *Vi må åbne øjnene for mænds trivsel og mistrivsel*. Forum for Mænds Sundhed 2022.

Madsen, Svend Aage: *Støtte til manden i krise*. <https://www.cancer.dk/dyn/resources/File/file/9/2999/1385439331/svendaagemadsen-brhuskbkrise.pdf>. Set 30.6.2023.

Olsen, Lis Raabæk: *Measurements of depressive illness and mental distress in the Danish general population*. Københavns Universitet, Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet, 69, 2006.

Rasmussen, Daniel Skipper: *Når mænd går til terapi*. P Psykologernes Fagmagasin 14.1.2022.

Reinicke, Kenneth: *Rapport om forsknings- og praksiserfaringer vedrørende mænd i krise*. Mandecenteret 2008.

Sundhedsstyrelsen: *Mænd har også psykiske problemer*. <https://www.sst.dk/-/media/a4bbc3a43872481f8521d964c3f877a7.ashx>. Set 30.06.2023.

Wong YJ et al.: *Meta-Analyses of the Relationship Between Conformity to Masculine Norms and Mental Health-Related Outcomes*. *Journal of Counseling Psychology* 2017, Vol. 64, No. 1, 80-93.



Maria Holm Iversen er folkeskolelærer og psykoterapeut MPF, uddannet fra Dansk NLP Institut og videreuddannet som EFT/TFT-terapeut og TRE-udbyder. Har mere end 12 års erfaring som psykoterapeut i kommuner og private organisationer. Egen praksis siden 2012 i København.
