



Imod den Maskuline Ensomhed.
Maskulinitet, følelsesliv og fællesskab gennem peer-to-peer arbejde

Konference v. DareGender

Islands Brygge Kulturhus

28. Februar 2024



Indhold

4 ”Mænd i risiko for marginalisering”

Lars Benjaminsen, seniorforsker, VIVE

19 ”Mandegruppernes virkemidler og resultater. Om mænd, der vil trives bedre”

Jeppe Trolle Linnet, antropolog PhD. Projektleder i DareGender

Trine Olsén, sociolog. Senioranalytiker i Social Respons

52 ”Unge mænd og kriser – hvordan skræddersyr vi tilbud til dem?”

Kenneth Reinicke, Lektor, ph.d., Roskilde Universitet

87 ”Mandegruppens afspændte rum: Frihed, feminisme, fællesskab”

Jeppe Trolle Linnet, antropolog PhD. Projektleder i DareGender



Program

DareGender-konference onsdag den 28. februar

Imod den maskuline ensomhed:

Maskulinitet, følelsesliv og fællesskab gennem peer-to-peer arbejde.

Lokation: "Salen" i Kulturhus Islands Brygge – Islands Brygge 18, 2300 København S.

Tid: Onsdag den 28. februar 8.30 – 16.30 med programpunkter 09.00 – 16.30.

Forplejning: Der er fuld forplejning i løbet af dagen.

Tidspunkt	Indhold
	DEL 1
08.30 - 09.00	Morgencroissant og tjek ind.
09.00 - 09.05	Velkomst v. sekretariatschef, Andreas Beck Kronborg.
09.05 - 09.10	Præsentation af dagens program v. konferencier, Tjelle Vejrup.
09.10 - 09.20	Musik v. August Høyen duo.
09.20 - 09.30	Åbningstale v. minister for ligestilling, Marie Bjerre (V).
09.30 - 09.45	Minister for ligestilling, Marie Bjerre (V), i samtale med sekretariatschef Andreas Beck Kronborg.
09.45 - 10.15	Keynote: "Mænd i risiko for marginalisering" v. Lars Benjaminsen, seniorforsker, VIVE.
10.15 - 10.30	Pause: Udvalg af frugt, kaffe, te og vand.
10.30 - 11.15	"Erfaringer og viden fra mandegruppeforløb som forebyggende arbejde" v. Jeppe Trolle Linnet, projektleder, DareGender. "Effekter og virkning for deltagere i DareGenders mandegruppeforløb" v. Trine Olsén, analysekonsulent, Social Respons.
11.15 - 11.30	Pause: Udvalg af kaffe, te, vand.
11.30 - 12.00	Workshop om skalering og partnerskaber.
12.00-13.00	Frokost: Udvalg af vegetariske sandwich.

	DEL 2
13.00-13.30	Keynote: "Unge mænd og kriser – hvordan skræddersyr vi tilbud til dem?" v. kønsforsker Kenneth Reinicke, lektor, RUC.
13.30-14.00	"Det afspændte rum: Frihed, feminisme – fællesskab? Om DareGenders mandegrupper" v. Jeppe Trolle Linnet, projektleder, DareGender.
14.00-14.15	Pause: Udvalg af frugt, kaffe, te, vand.
14.15-14.45	Workshop om potentialer for social forandring.
14.45-15.00	Pause: Kage, kaffe, te, vand.
	DEL 3
15.00-15.30	Tjelle Vejrup underholder med materiale fra sit "Aase Onemansshow".
15.30-16.15	Panelsamtale om maskulinitet: Mikkel Thorup (AU), Christian Groes (RUC), Kenneth Reinicke (RUC) i samtale med Jeppe Trolle Linnet, DareGender.
16.15-16.25	Oplæsning fra forfatterskab v. Duncan Wiese.
16.25-16.30	Opsamling og tak for i dag v. sekretariatschef Andreas Beck Kronborg.

Mænd i risiko for marginalisering

Lars Benjaminsen

28. Februar 2024

VI_V**E**



Hvad kendetegner mænd i risikogruppen?

- > Mænd i risiko for eksklusion (Benjaminsen og Enemark, 2023) – Registerbaseret undersøgelse for Ligestillingsministeriet
- > Fællesskabsmålingen (Benjaminsen, Enemark og Andrade 2017, 2022) – Spørgeskemaundersøgelse for Trygfonden og Mary Fonden
- > Bag om Fællesskabsmålingen (Benjaminsen m.fl., 2020). Kvalitativ interviewundersøgelse for Trygfonden og Mary Fonden

Risikoindikatorer blandt 18-64 årige mænd og kvinder i befolkningen

	Mænd	Kvinder
Ingen erhvervskompetencegivende uddannelse	37,4%	31,8%
Ingen beskæftigelse seneste 2 år	14,4%	15,8%
Psykiatrisk diagnose	11,6%	15,4%
Misbrug (Alkohol, stof, medicin)	4,6%	2,1%
Ubetinget dom	3,2%	0,2%
Hjemløshed - herbergsophold	1,4%	0,5%

Flere mænd end kvinder med psykiske lidelser har også andre sociale vanskeligheder

	18-64-årige mænd med psykisk lidelse	18-64-årige kvinder med psykisk lidelse
Misbrug	30,7 %	13,3 %
Hjemløshed	9,0 %	3,0 %
Fængselsophold	8,6 %	0,7 %
Mindst én af tre	35,0 %	14,5 %
Beregningsgrundlag – antal personer (N)	94.606	129.002

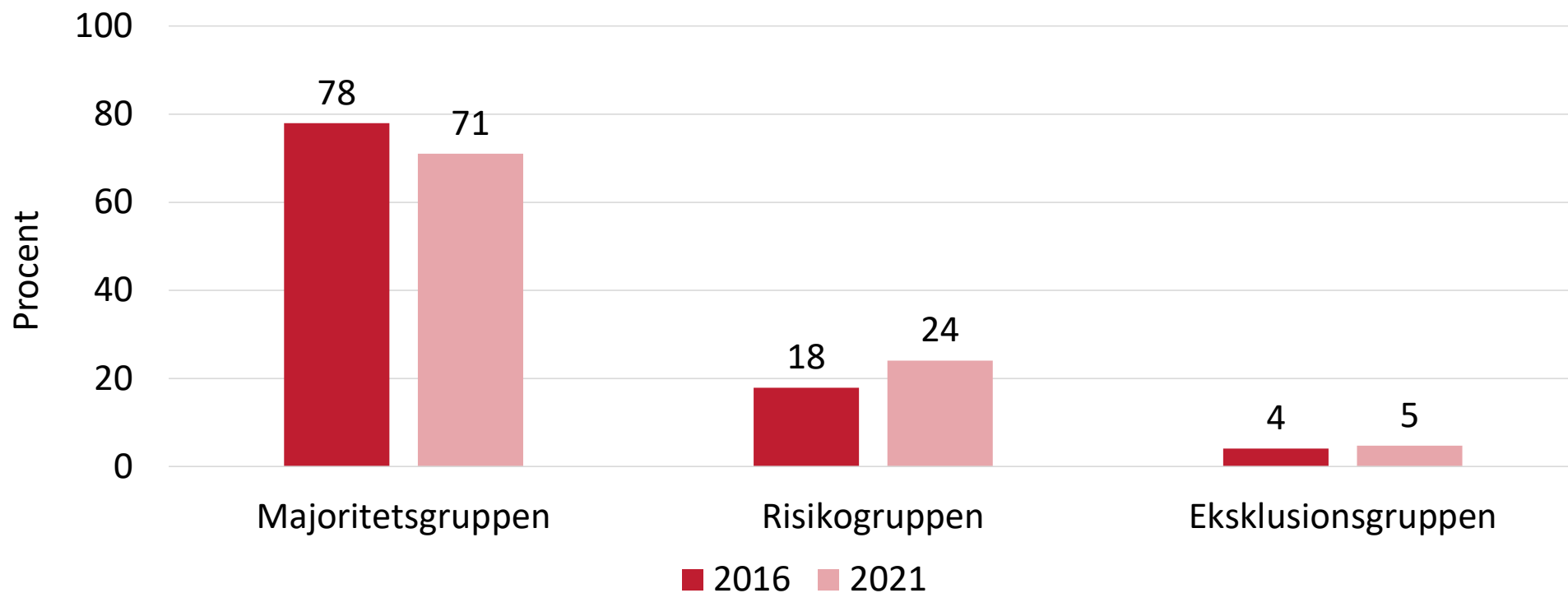
Fællesskabsmålingen

- Spørgeskemaundersøgelse i et repræsentativt udsnit af befolkningen (dataindsamling i 2016 og 2021)
- Måling af livsvilkår og social eksklusion på en række dimensioner (fx livstilfredshed, følelser af eksklusion, ensomhed, netværk mv.)

Den første fællesskabsmåling viste, at befolkningen kunne inddeles i tre grupper

- Majoritetsgruppen (78 %): Få sociale og helbredsmæssige problemer. Høj grad af social deltagelse, meget lav grad af eksklusion.
- Risikogruppen (18 %) Udfordringer og tegn på eksklusion på nogle livsområder.
- Eksklusionsgruppen (4 %): Komplekse sociale og helbredsmæssige problemer. Tegn på eksklusion på mange livsområder.

Risikogruppen er vokset fra 2016 til 2021

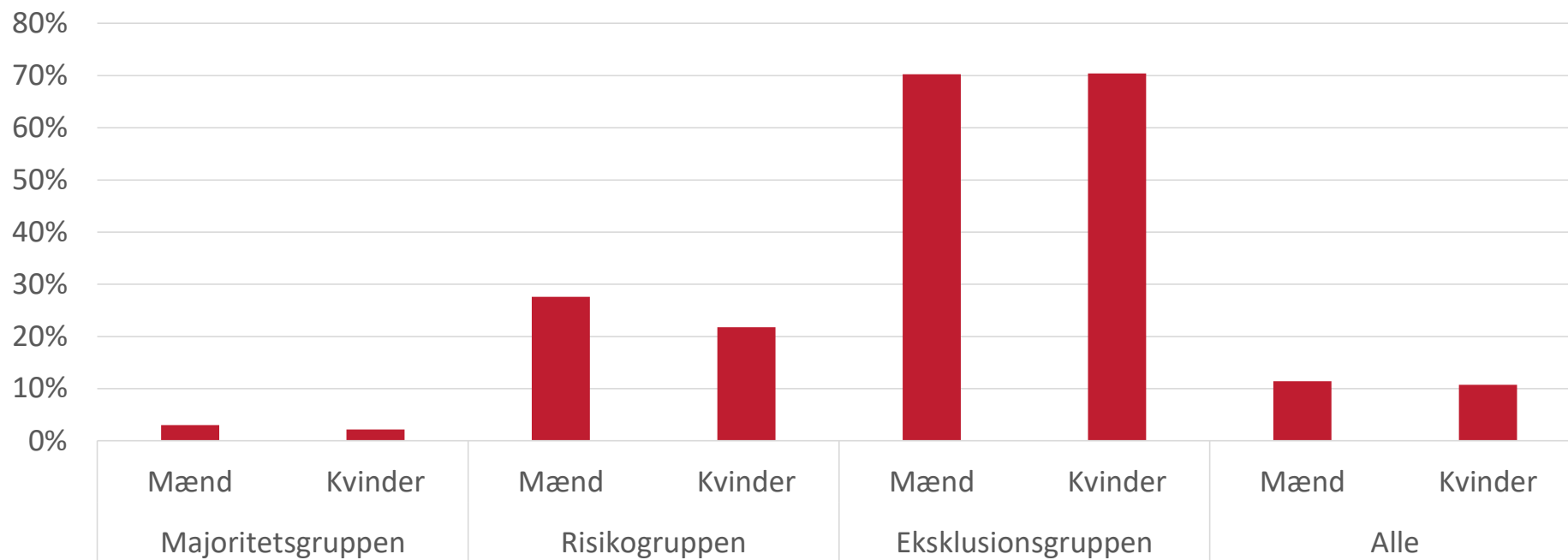


Stigning i risikogruppen både blandt mænd og kvinder

	Mænd		Kvinder	
	2016	2021	2016	2021
Majoriteten	77,7%	73,3%	78,2%	69,0%
Risikogruppen	18,7%	22,3%	17,2%	25,8%
Eksklusionsgruppen	3,7%	4,3%	4,6%	5,2%
Alle	100 %	100 %	100 %	100 %

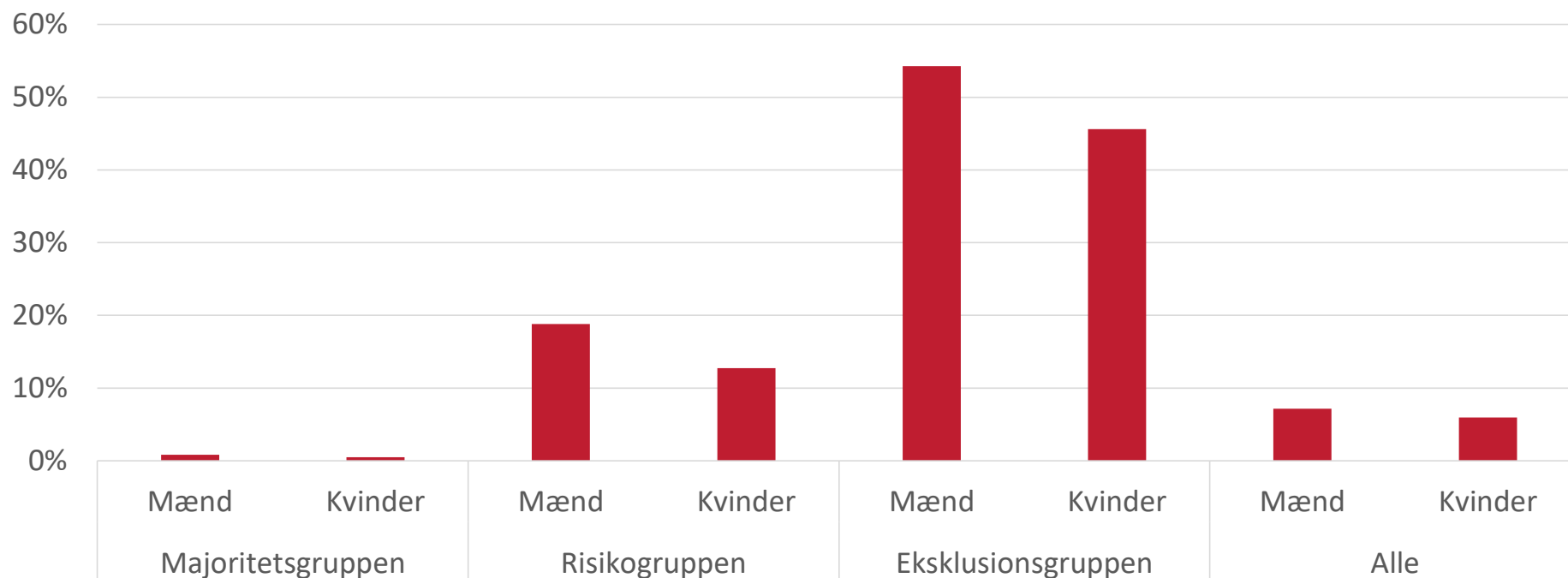
Ser ikke optimistisk på fremtiden

Ser i mindre grad eller slet ikke optimistisk på fremtiden



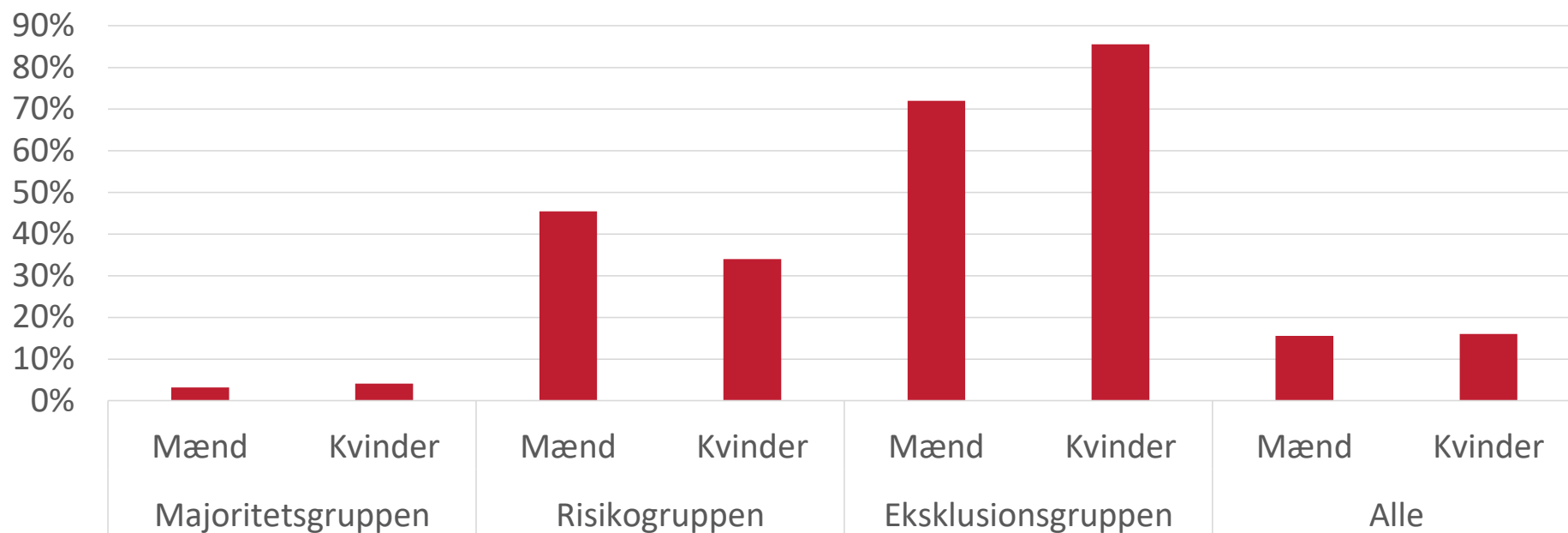
Manglende mening i det man foretager sig

Føler i mindre grad eller slet ikke, at det man foretager sig giver mening



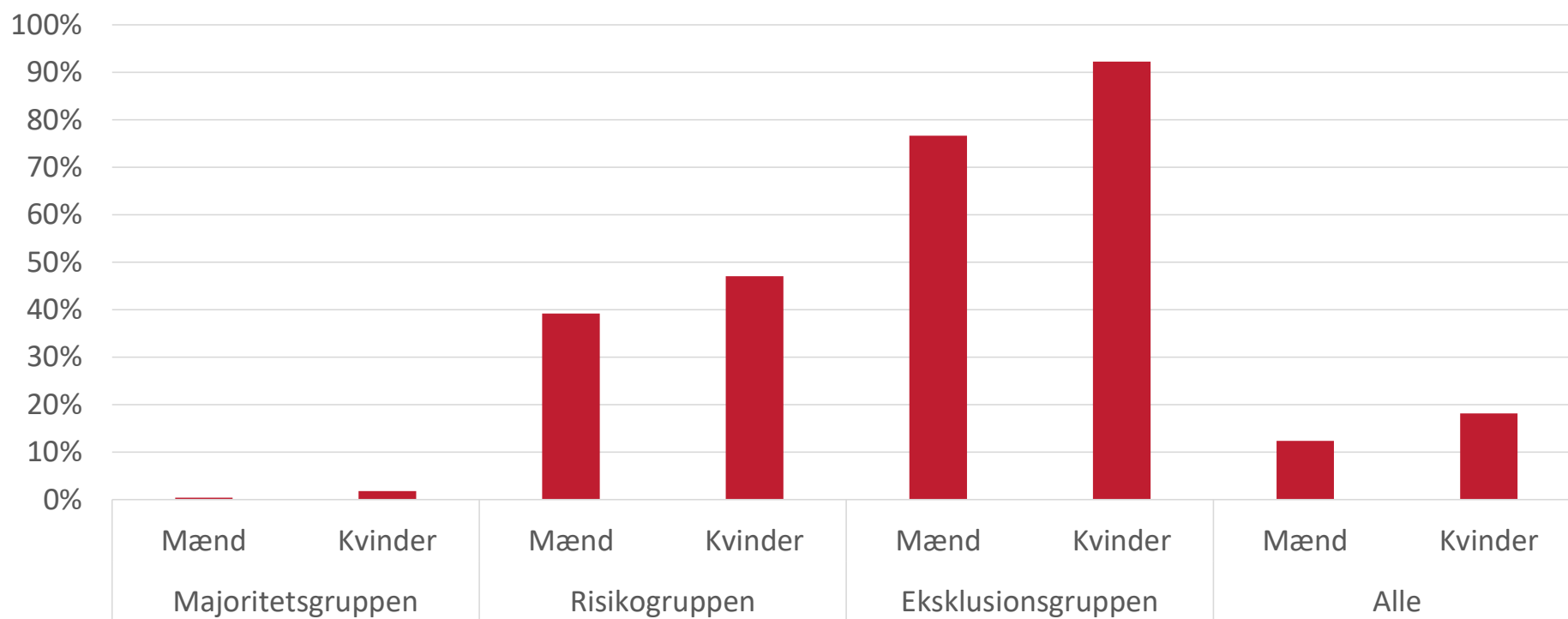
Ufrivilligt alene

Hele tiden eller det meste af tiden alene selvom man har lyst til at være sammen med andre

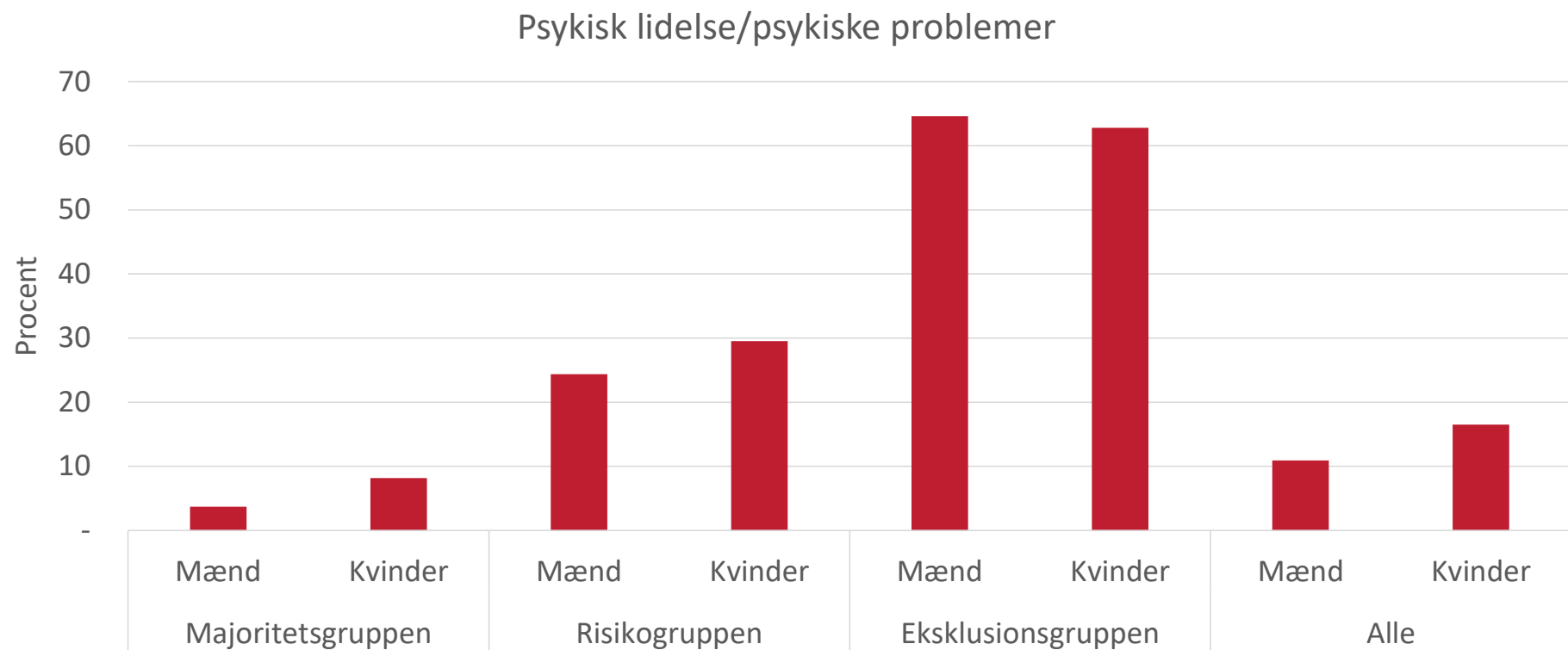


Ensomhed

Føler sig i høj grad eller i nogen grad ensom

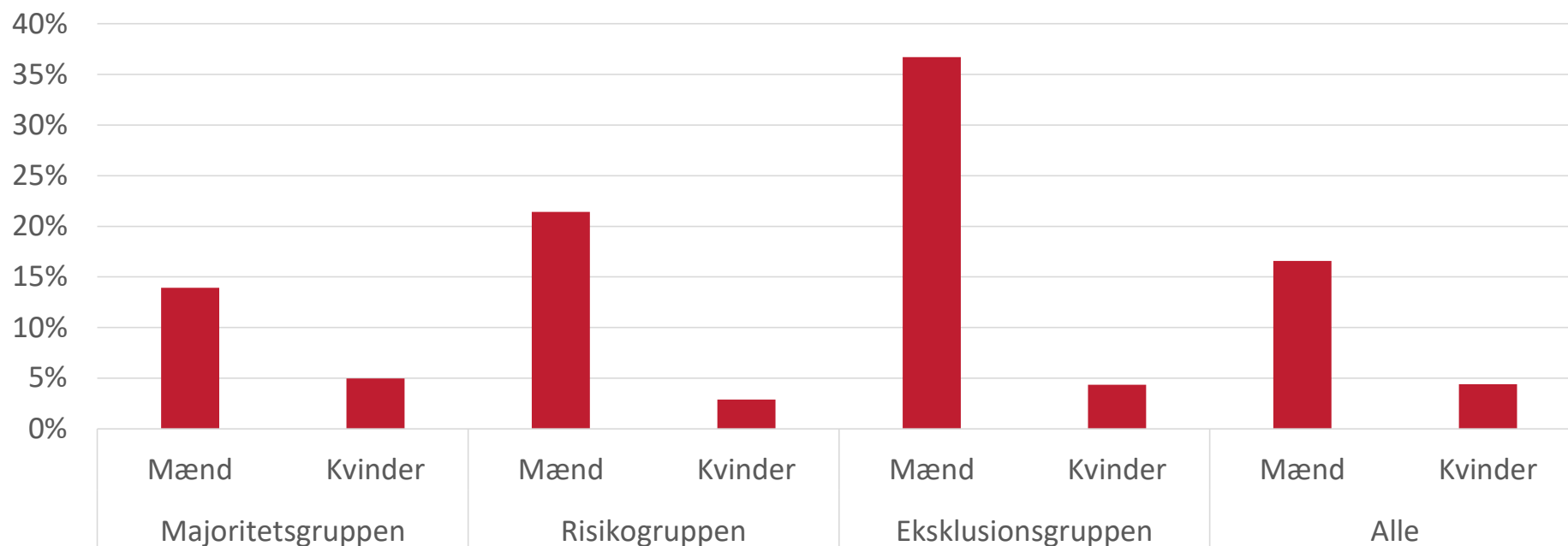


Psykiske problemer



Alkohol og stoffer

Dagligt eller næsten dagligt indtag af alkohol eller ugentligt indtag af hash eller stoffer



Opsummering

- > Den ressourcestærke majoritetsgruppe oplever få væsentlige problemer og vanskeligheder – det gælder både mænd og kvinder
- > Den mellemliggende 'risikogruppe' er vokset gennem de senere år – både blandt mænd og kvinder
- > Lidt flere mænd end kvinder i risikogruppen ser pessimistisk på fremtiden, mangler mening og er ufrivilligt alene, men lidt færre mænd end kvinder i risikogruppen føler sig ensomme
- > Tallene kan tyde på, at relativt flere mænd end kvinder ikke erkender/håndterer udfordringer (livskriser, helbredsproblemer mv.) – og fx kommer ud i misbrugsproblemer mv.

Mandegruppernes virkemidler og resultater - om mænd, der vil trives bedre

Jeppes Trolle Linnet, projektleder, DareGender.
Trine Olsén, analysekonsulent, Social Respons.

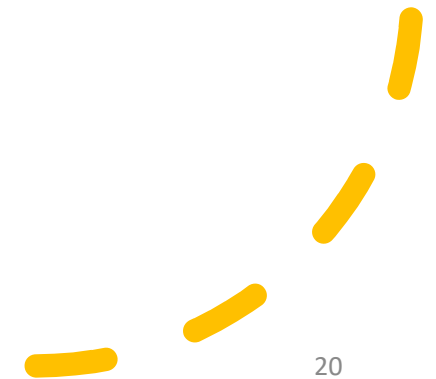



Agenda for de næste 45 minutter

Hvad er mandegrupperne? Formål og praktiske tilgange

Projektets resultater: Hvad får mændene og samfundet ud af det?

Hvilke mænd opsøger mandegrupper – hvad motiverer dem?





Agenda for de næste 45 minutter

Og...

**Hvordan skal vi forstå det, vi ser i
mandegrupperne?**

**Hvad siger det om samfundet og "den
moderne mand"?**



Mandegruppernes formål



Afsæt i dårlige tal for mænds sundhed og trivsel...

Kilde: Forum for Mænds Sundhed (2023)

Hver femte mand har aldrig eller næsten aldrig nogen at tale fortroligt med
Isolation og få nære relationer er store årsager til mistrivsel

Mænd under-rapporterer, hvor dårligt de har det, når det går skidt for dem
For eksempel får 8-10% af nybagte fædre en fødselsdepression

Selvmoordsraten er ca. tre gange så høj for mænd som for kvinder



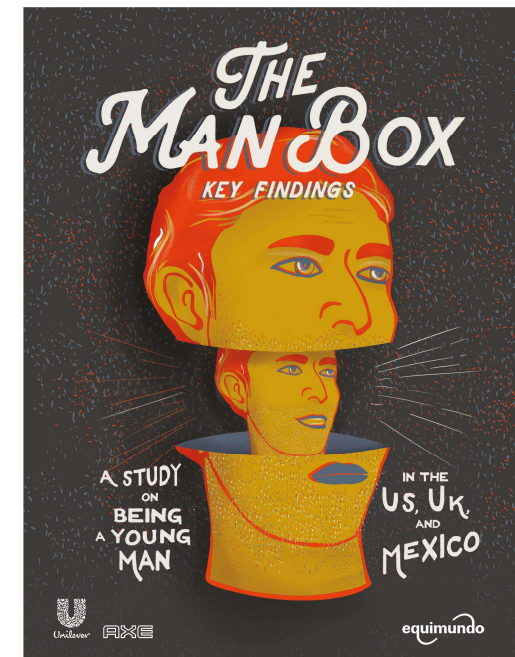
Hvad er 'traditionel maskulinitet'? Også kaldet The Man Box

MAN BOX

How to be a man:

- Be heterosexual
- Be a protector
- Display aggression and dominance
- Don't cry or openly express emotions
- Don't show weakness or fear
- Demonstrate power and control
- View women as property or objects

Source: Tony Porter, TEDWomen



MASCULINITIES AND MALE TRAUMA

MAKING THE CONNECTIONS

PROMUNDO



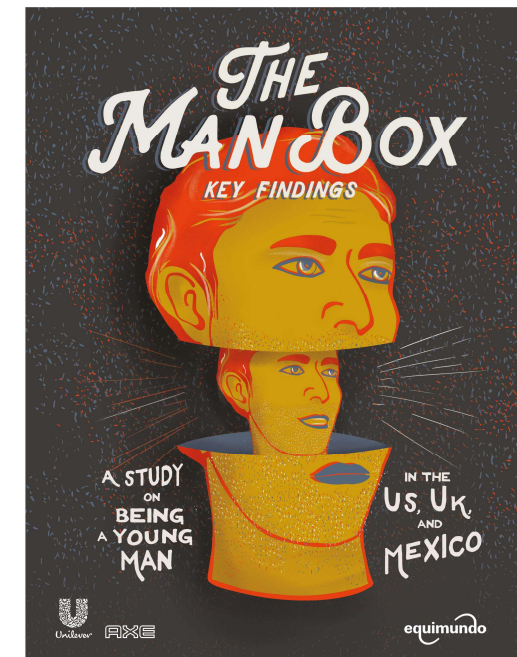
equimundo

Hvad er 'traditionel maskulinitet'? Også kaldet The Man Box

Dokumenteret sammenhæng mellem traditionel maskulinitet og udsathed:

- mental mistrivsel
- ensomhed
- usund/ voldelig adfærd

Et feministisk perspektiv er relevant for at tænke over den sammenhæng.



**MASCULINITIES
AND MALE
TRAUMA**

MAKING THE CONNECTIONS



Vigtigt i den sammenhæng:

Nogle mænd er meget tilfredse med at kunne leve op til normerne for at være "en rigtig mand".

I samfundets top en overrepræsentation af mænd, som "det kører for"

Langt flere mænd lider under normerne. Især når livet går skævt.

De udsatte mænd er usynlige, skjuler sig pga skam.



Hvad er “udsathed”?

Forskning: Af alle sociale grupper har *mænd af høj social klasse* den bedste adgang til sociale relationer.

Undtagen hvad angår følelsesmæssig støtte - der har kvinderne mest.

Det er godt for manden, når tingene kører

– men risikoen for et dybt fald er langt større, end for kvinder.

Mande-grupperne (opstart 2021)



**Afbøde mental mistrivsel,
der bunder i normer for
maskulinitet**

**Specifikt selvskaden fra
skam: At man ikke taler om
og håndterer sin mistrivsel**



**Forebygge at mænd skrider
ud i udsathed, større
ensomhed, risiko for
selvmord og voldshandlinger**



Vores fondsbevillinger gør projekterne mulige

Mål frem til bevillingers udløb ultimo 2025

- Så mange mænd som muligt skal have tilbuddet
- Forankring gennem partnerskaber og formidling
- Geografisk ekspansion ud over København, Aarhus og Aalborg (vores nuværende dækning)

VELUX FONDEN



 **Østifterne**
støtter omtanke

A group of about ten people are sitting in a circle on a grassy area outdoors. In the center is a large, round, metal fire pit with some logs inside. The people are dressed in casual outdoor attire like hoodies, t-shirts, and caps. They appear to be in conversation. The background shows lush greenery, including trees and bushes with purple flowers, and a small wooden structure with a tiled roof. The scene is brightly lit, suggesting it's daytime.

Status:

230 deltagere igennem 20
mandegrupper
30 år er gennemsnitsalder
25 facilitatorer uddannet



Om mandegruppens struktur og virkemidler (metoder)



Hver aften har et tema, som alle deler om.

Maskulinitet er ikke et eksplicit tema, men ligger implicit.



Et unikt rum:

- 100% fortroligt
- Man dømmes ikke
- Og giver ikke råd!
- Lytter aktivt: Hvad rører den anden mands fortælling i én selv?
- Man afbrydes ikke, når man har "talepinden"

**Ikke venskab,
ikke terapi**



Video: Facilitator Jakob fortæller

Jakob Rasmussen
Frivillig hos DareGender

Jeg så at der var en

MÆNDENES UDBYTTTE AF MANDEGRUPPERNE

V. SOCIALRESPONS

EVALUERING AF INDSATSEN FOR DE 18-39 ÅRIGE

FORMÅL

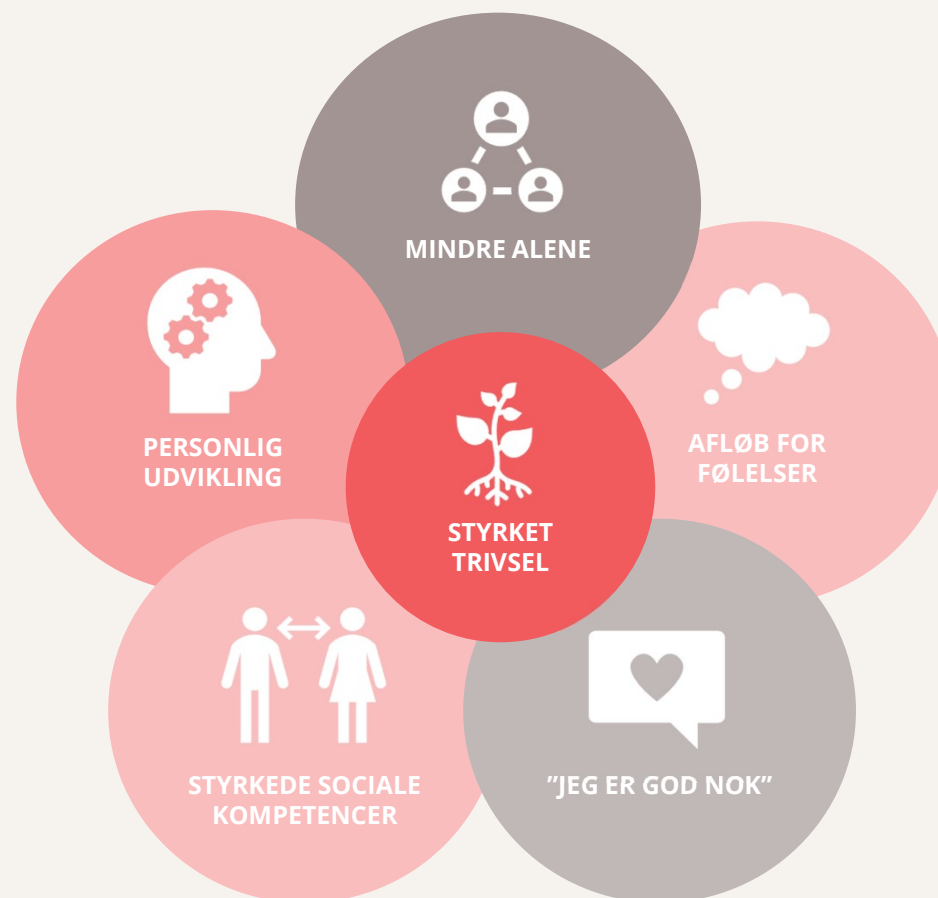
- Undersøge **virkningerne** af projektet for målgrupperne
- Synliggøre **hvorfor det virker** (viden om metoder og virkemidler)
- Bidrage med viden om **opmærksomhedspunkter, anbefalinger og forankringspotentialer**

DATAGRUNDLAG

- 21 interview med målgruppen
- 2 interview med projektgruppe
- 3 analyseworkshops

- Projektleder logbøger
- Surveybesvarelser fra deltagere (primært efterår og forår 2023, N=21)

CENTRALE VIRKNINGER





Efter 4-5 uger, der skete et stort ryk i min energi, engagement og motivation (i hverdagen). Der gik noget tid før jeg fattede, at det faktisk var derfor (pga. mandegruppen). Jeg har haft udfordringer med stress og depression on and off siden jeg var 18. Og ikke rigtig vidst, hvordan jeg skulle løse det. Men nu er det som om, der er sket et eller andet. Der er et eller andet, der er vendt indeni mig.

- Deltager i mandegruppe



"Det er bare så rart at høre de andre (i mandegruppen) dele. At vi alle er mennesker. Vi har allesammen de her udfordringer til fælles. Vi føler allesammen skam, vi kan allesammen have udfordringer med selvværdet. Mange har oplevet depression eller stress. Vi møder allesammen ensomhed. Altså alle de her fundamentale følelser. Og det gør jo bare, at man ikke er alene om det."

- Deltager i mandegruppe



"Jeg blev skide vred på et tidspunkt, hvor rummet også var okay til det. Jeg er pissesur over nogle ting i forhold til min far. Der var nogle frustrationer, som bare lige så stille boblede op til overfladen, som jeg var lidt overrasket over. Men de kom frem, fordi rummet var til at dykke ned i det."

- Deltager i mandegruppe

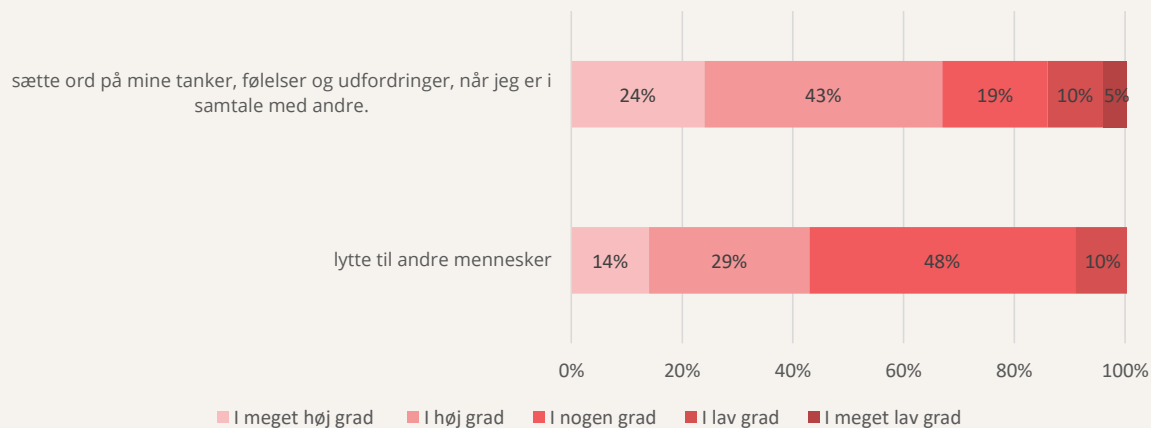


"Den der accept af, at det kan godt være, at samfundet beder mig om at være rund, men jeg er firkantet. Jamen det er faktisk okay, at du er det i det her rum her. Det er rigtig meget det, mandegrupperne kan. Vise dig, at du er ligesom alle de andre mænd, og faktisk helt okay."

- Facilitator og tidligere deltager i mandegruppe



Efter at have deltaget i mandegruppen er jeg blevet bedre til at... (N=21)



"Jeg tror en stor ting for mig har været, at jeg er blevet dygtigere til at sætte ord på nogen ting. (...) Mens en anden ting, jeg har taget med mig, er det her med at lytte i stedet for at skulle give råd og vejledning, egentlig bare høre efter."

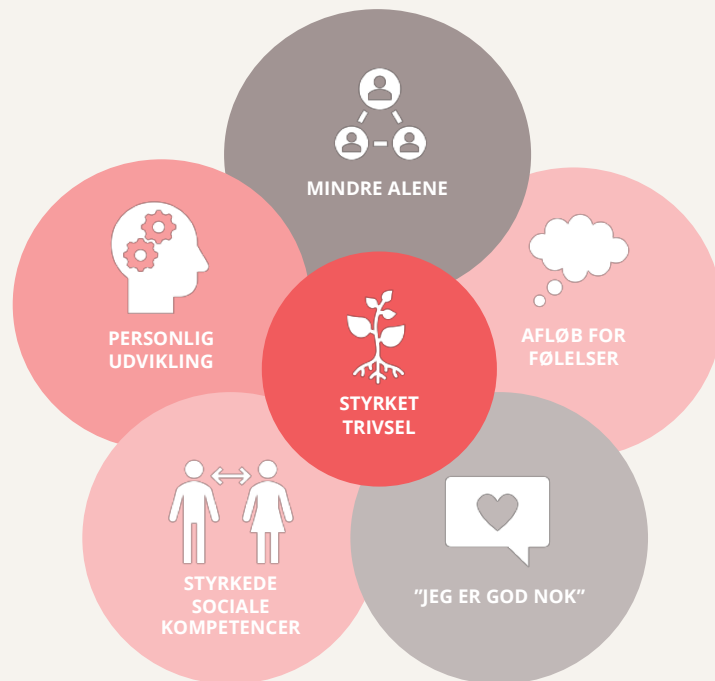
- Deltager i mandegruppe



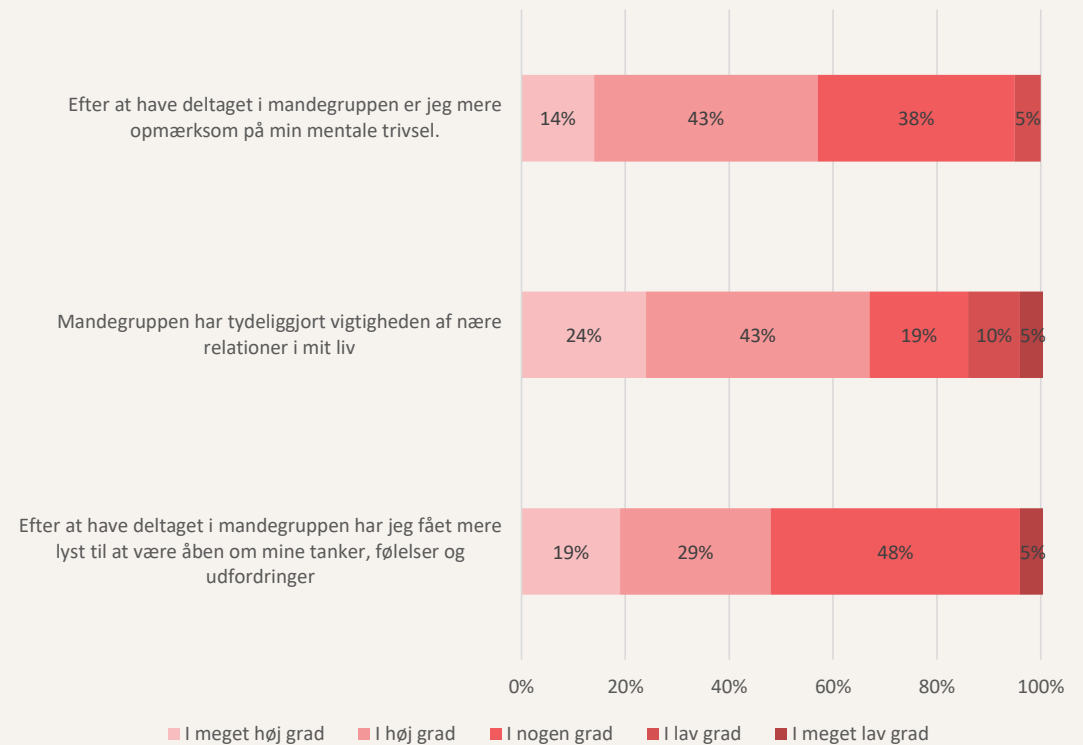
"Fra uge til uge har jeg gået og tænkt over gruppen. Hvad de andre har sagt og hvad jeg har lyst til at sige til dem næste gang. Så kommer der nogle perspektiver på livet, jeg måske ikke selv har tænkt på, og så prøver at tænke over. Hvor står jeg i det? Og hvad betyder det? Sådan så jeg føler, selvom det er lidt store ord, at jeg er blevet lidt klogere på mig selv, og hvad jeg har brug for."

- Deltager i mandegruppe

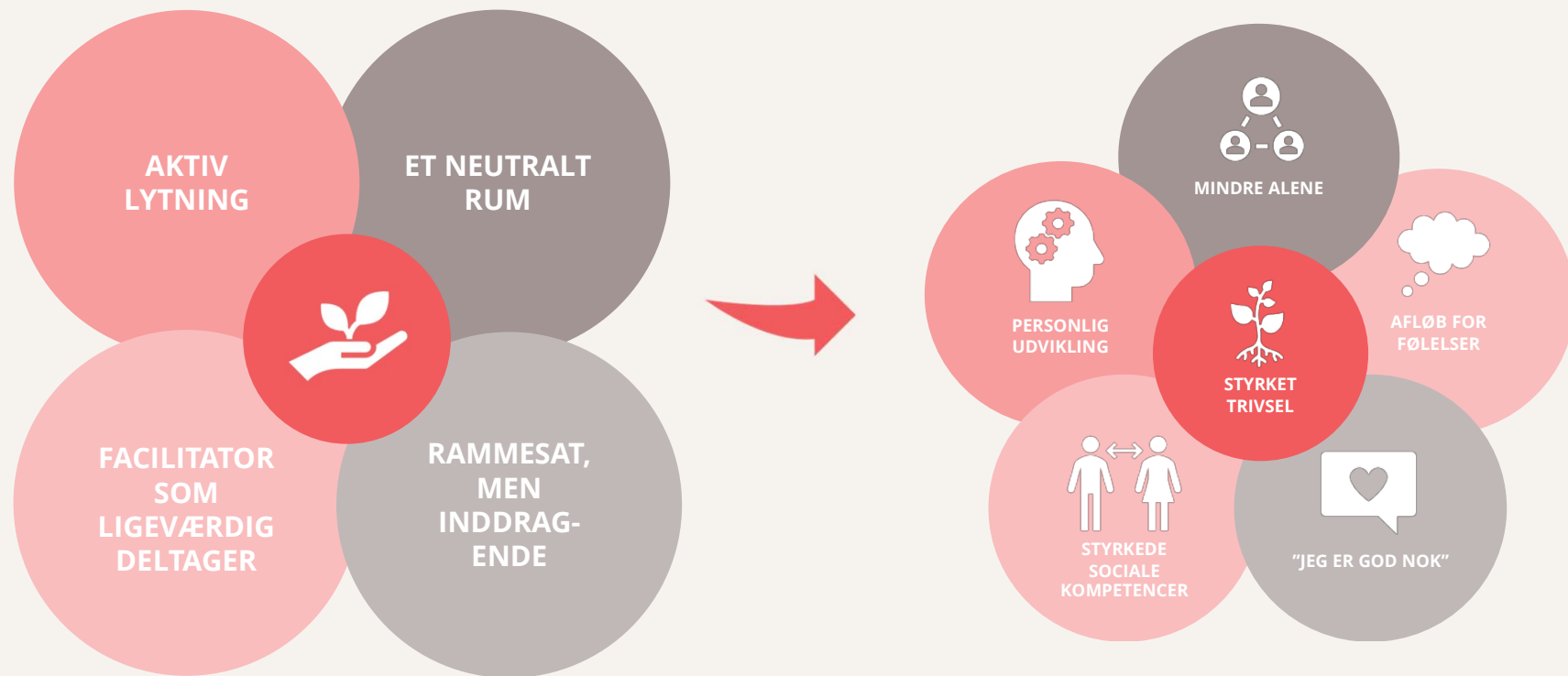
ET VÆRN MOD MISTRIVSEL



2023 (N=21)

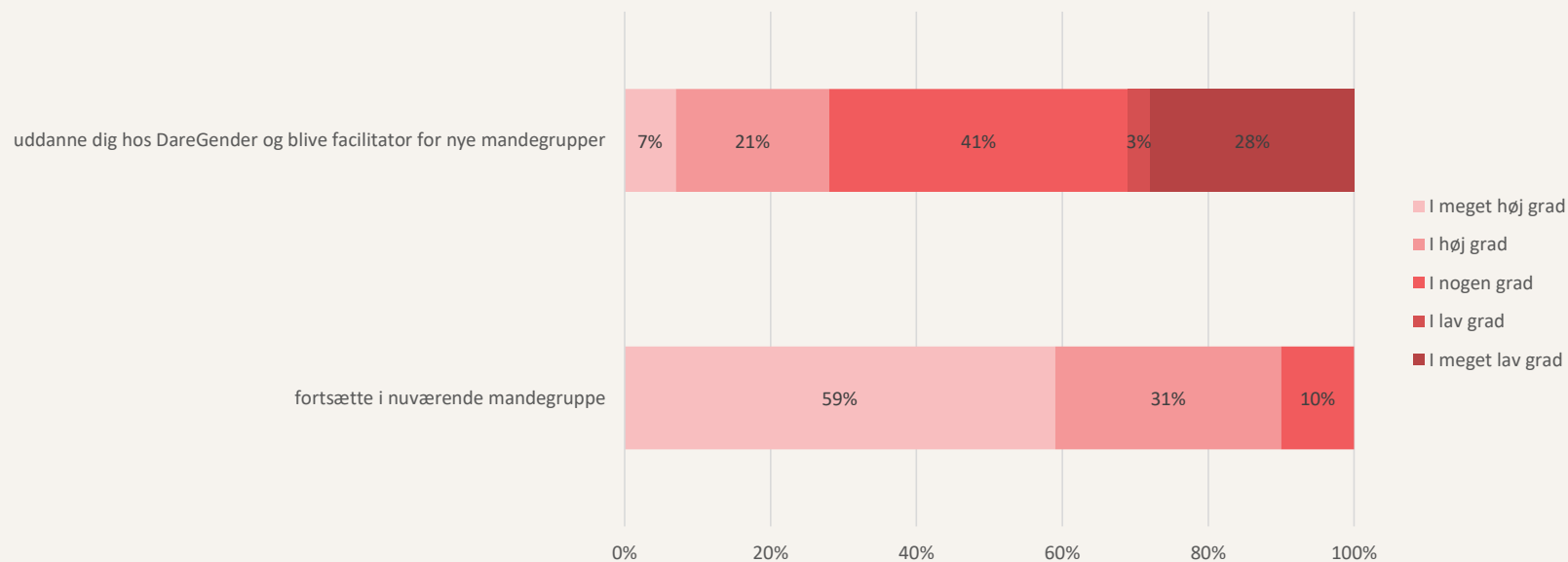


CENTRALE VIRKEMIDLER VED METODEN



DELTAGERERNE EFTER FORLØBET

2022 og 2023 (N=29)
I hvilken grad ønsker du fremadrettet at...



Hvem *er* mændene?
Dét er der stor interesse for!

Er de “ekstremt woke” og
identitetssøgende?

Eller repræsenterer de ‘den
nye normal’?



Grundlæggende er de mænd, som er klar til forandring De erkender et behov for det, mandegruppen tilbyder

Vil ikke være begrænset af manderollen.

Vil udfordre normer for maskulinitet, udvikle sig.

Har venner, men oplever en følelsesmæssig ensomhed. Vil et dybere samvær med andre mænd.

Vil lære sit eget indre liv bedre at kende. Og udtrykke det.

Nogle reagerer på en akut krise, som har givet selvindsigt.

Andre har erkendt en grundlæggende ensomhed og følelsesmæssig distance, og reagerer på dét.



Vi møder rigtig mange mænd med disse behov og motivationer.

Hvad fortæller dét os om udviklingen af maskulinitet, af mænds selvopfattelse som køn?

TILMELDING

DareGenders mandegrupper er populære og har et stort antal pladser. Tilmeld dig en mandegruppe på vores tilmeldingsside nedenfor eller få svar på dine spørgsmål på vores side for ofte stillede spørgsmål.

DareGenders mandegrupper er støttet af vores partnere og derfor **gratis**.

TILMELD DIG EN MANDEGRUPPE

Nogle spørgsmål at tænke videre over

1. Mandegruppen er et unikt rum

Hvad fortæller det om livet som mand?

2. Den erkendelse, at en sårbarhed følger med det
at være mand

- en ny del af mandens selvforståelse?



Unge mænd og kriser – hvordan skræddersyr vi tilbud til dem?

Kenneth Reinicke
Lektor, ph.d.
Roskilde Universitet

Opbygning

- Eksistensbetingelser for at diskutere drenge, mænd og maskulinitet
- Drengesocialisering og maskulinitet
- Mænd og kriser generelt
- Unge mænds parathed til at tage imod hjælp

Vigtige spørgsmål

- Hvorfor er vi som samfund ikke gode nok til at nå mænd inden de rammer bunden?
- Har vi som samfund svært ved at opdage drenge og unge mænds mistriivsel i tide og har vi i tilstrækkeligt omfang udviklet tilbud, der appellerer til dem?
- Hvad sker der med unge mænd, når man opdrager dem til ikke at være sårbare, og de så selv finder ud af, at de faktisk er sårbare?

Hvorfor er mænd og maskulinitet et svært emne?

- ”Rigtige mænd snakker ikke om sig selv offentligt, de tager livet i stiv arm og udfører deres samfundspligt” (leder i Berlingske Tidende i forbindelse med en mandeforskningskonference i 1990’erne)

Traditionelle maskulinitetsidealer eksisterer stadigvæk

- Undersøgelser viser, at traditionelle attituder stadigvæk eksisterer i en vis udstrækning:
- En mand skal ikke græde og vise sårbarhed. Han skal tage livets modgang med en grad af ligegyldighed, og så skal han frem for alt klare sine problemer selv i stedet for at søge hjælp.
- Hvad er en rigtig mand?
- ”Det er en mand, der ikke er svag. Han skal helst være stærk og kunne arbejde. Han skal kunne tjene penge til familien. Og så ikke gå rundt og pive og græde over alt og sådan noget. Være stor og stærk og arbejde-mand.”
(Dreng, 15 år) (Børns vilkår 2023)

Maskuline idealer

- Det er langt fra altid acceptabelt for mænd at vise sårbarhed og svaghed.
- En mand forventes at klare tingene selv, han skal være i kontrol, og han skal dyrke og passe på sin krop, der skal være trænet og fremstå stærk. Disse normer ser ud til at påvirke mange unge mænd og begrænser dem i at række ud efter hjælp.
- *”Jeg er en mand, jeg græder ikke. Jeg har slået mange huller i mange døre herhjemme, når jeg er blevet sur. Det er bare nemmere end at sætte sig og græde. Som mand, så lærer man: Du er til for at hjælpe og ikke blive hjulpet.” (ung mand 18 år) (Børns vilkår 2023)*

Mænd som køn – overordnet set

- Der er behov for systematisk viden om mænds liv i et kønsperspektiv, hvis vi skal løse samfunds- og ligestillingsproblemer
- Mænd er både farlige for dem selv og andre, når de ikke lykkedes med deres liv
- Mænd som socialt køn er blevet overset
- Mænd er på mange måder et beskyttet og usynligt køn
- Diskussionerne er ofte præget af en systematisk nedtoning af forhold som drenge- og mandesocialisering.
- Mænd befinder sig ofte i et skisma om at være indirekte i fokus og ignoreret på samme tid.
- Emnet ligger mellem det tabuiserede og latterliggjorte

Debattens eksistensbetingelser

- Vigtigt at forstå hvad man er oppe imod
- Mænd er ikke vant til at opfatte dem selv som kønsobjekter
- Polariseret forskningsområde - fordi skal mandeforskningen bygge videre på eller forkaste den feministiske teoridannelse?
- Udfordre mænds problemadfærd eller bekræfte mænds maskulinitet?
- Skal man fokusere på mænds samfundsmæssige privilegier eller maskulinitetens pris?

Mænd og socialpolitik

- Bør vi være mest bekymrede for mænd i samfundet?
- Der er ofte ikke sympati for nedadgående mænds liv
- Samfundet forventer i større udstrækning, at mænd skal kunne klare sig selv, hvorimod kvinder fremstår som mere værdigt trængende.
- Kvinder ses som ofre - mænd ses som tabere
- Dette kan også skyldes mænds krisesymptomer
- De særlige karakteristika ved mænds psykiske tilstande
- Svært at spotte tegn på depression

Mænds særegne problemer

- 80 % af de mennesker, som dømmes for en lovovertrædelse er mænd.
- Mænd lever gennemsnitligt ca. 4 år kortere end kvinder.
- Mellem 80 og 90 % af hjemløse er mænd.
- Mænd begår tre gange så ofte selvmord som kvinder.
- Mænd har sværere ved at acceptere en periode som arbejdsløse.
- Mænd oplever ofte hårdere sociale derouter i forbindelse med skilsmisser.
- Hver femte mand i aldersgruppen 25 til 39 år har sjældent eller aldrig nogen at betro sig til (Forum for Mænds Sundhed 2023)
- Det er ofte mere problematisk for mænd at omstille sig fra at være i erhvervsarbejde til at gå på pension.

Socialisering af kønnene?



Organisering af socialt samvær blandt kønnene

- Drengene leger ofte i store strukturerede grupper, hvor der indgår elementer som konkurrence, regler og teamwork
- Organiseringen er løs og åben – alle kan være med
- Når der opstår konflikter – løses de og legen kan gå videre
- Piger leger oftere i mindre grupper, hvor de opøver evne til empati og intimitet og de lærer at verbalisere deres sociale relationer

Hvor er vi nu?

- Der er ingen tvivl om, at vi i disse år er vidner til et kulturelt transformationsprojekt
- Normer er i opløsning, og nye grænser omkring køn og kulturelle koder etableres.
- Kønnen er i stor udstrækning blevet mere flydende.
- Opgør med den binære kønsorden samtidig med, at rettigheder for seksuelle minoriteter i højsædet.
- Nogle byder disse tendenser velkommen – andre ser det som en trussel.
- Nogle ser traditionel maskulinitet som løsningen på tidens identitetskrise for manden, hvorimod andre ser skabelsen af maskulinitet som *problemet* for drenge og mænd.

Skolebørnsundersøgelsen 2022

Statens Institut for folkesundhed. 9 klasser

- Er ked af det næsten hver uge eller hyppigere piger 53%
drengene 14%
- Er nervøse næsten hver uge eller hyppigere piger 59%
drengene 29%
- Har en høj livstilfredshed piger 11% drengene 26%

Drenge og piger og udsathed

- Piger og unge kvinder er således overrepræsenterede i mistrivselstatistikken i barndoms- og ungdomsårene
- Men kigger vi bare lidt frem, er drenge og mænd i forøget risiko for at opleve marginalisering og eksklusion.
- Vi er vidne til en udvikling, hvor nogle drenge og mænd sakker bagud i uddannelsessystemet, på arbejdsmarkedet samt socialt og sundhedsmæssigt

Har mænd brug for støtte?

- Der er grund til at tro, at mænd ikke har mindre behov for støtte end kvinder, men at de ofte oplever vanskeligheder med at snakke om det og række ud efter hjælp.
- Det er derfor yderst centralt at være opmærksom på, hvordan man spørger ind til mænds trivsel. Psykologen Svend Aage Madsen (2024) har påpeget, at årsagen til dette paradoks i stor udstrækning skyldes, at de metoder, der benyttes til at opspore mentale problemer, forudsætter sprog for tilstande, følelser og relationer.
- Man kan lidt firkantet formulere det sådan, at kvinders manglende trivsel kommer frem i lyset når man spørger dem om hvordan de har det. Mænds manglende trivsel registreres ofte ved deres grænseoverskridende adfærd i form af f.eks. vold, selvmedicinering, selvmord...

Hvorfor tøver mænd med at søge hjælp?

- Mange mænd føler sig ambivalente over for at søge hjælp til psykiske problemer, som stadig bærer et socialt stigma i mange mænds bevidsthed.
- Selvom det er blevet mere accepteret for mænd at udtrykke følelsesmæssige problemer, er manglende bevidsthed om psykiske lidelser samt en modvilje eller mangel på evne til at udtrykke følelsesmæssig smerte stadig en integreret del af traditionelle maskuline normer.
- For mænd kan det at søge hjælp medføre følelsen af:
 - - At lide tab af status
 - - At miste kontrol og autonomi
 - - At føle sig utilstrækkelig og afhængig.

Mænd i behandling

- Mænd er svære at arbejde med i mange terapeutiske sammenhænge
- Kognitive metoder ofte bedre til mænd (fokus på aktuelle problemer og på de destruktive tankemønstre der vedligeholder dem)
- Undgå for meget fokus på ubevidste konflikter i barndommen
- Konfronter manden med irrationelle tankesæt
- ”Hvordan kan vi løse dit problem?”
- Fremfor ”hvad er de bagvedliggende årsager til dit problem?”

Hvordan indtænkes kønspektivet?

- Mænd har ofte brug for anden balance mellem at tale og handle sig ud af krise
- Man bør passe på med for intense samtale- og terapiforløb, som måske kan skræmme nogle mænd, fordi de ikke er vant til i længerevarende forløb at skulle fokusere og sætte ord på deres sociale og psykiske problemer.
- Der er brug for nogle mere proaktive redskaber til at få mænd til at modtage hjælp
- Psykoterapeuten – ”tag alle en brochure”

Den konkrete spørgeteknik

- Undgå for åbne spørgsmål som ”hvordan har du det?”
- Passe på med vendingen ”hvor ofte har du følt”
- Spørg derimod ind til konkrete ting i drengens/mandens liv

Ungdom, maskulinitet og identitet

- Ungdommen er en periode, hvor der eksperimenteres med identiteten, og hvor det specielt hos mænd kan være svært at skulle vedkende sig sårbarhed og usikkerhed
- De kan opleve ubehag, forlegenhed, frygt og skam ved at skulle spørge om hjælp
- Problemer med at tolke, håndtere og kommunikere sårbarhed kan resultere i, at unge mænd bliver fanget i en cyklus af undvigelse; ofte venter de indtil de er alvorligt belastede, før de søger hjælp (Biddle et al., 2007).

Ønsker mænd at snakke om ligestilling

- Hver femte mand under 50 mener, at ligestillingen er gået for langt (Mandag Morgen, 2023)
- Men hvorfor er der ikke flere mænd, som gør opmærksom på den pris, som nogle mænd betaler for at opretholde deres maskulinitet?
- Dette hænger ofte sammen med, at drenge og mænd i relativ stor udstrækning er socialiseret til at "tage kønnet på sig" fremfor at "tale om kønnet".
- Hvis man skal opnå større interesse hos mænd omkring spørgsmål relateret til køn og ligestilling, skal man både fokusere på maskulinitetens pris og mænds privilegier.
- Vi skal både fokusere på, hvordan mænd kan hjælpe med til at udligne kønsuligheder og hvordan mænd er med til at skabe dem.

Men hvorfor skulle mænd begynde at tænke og handle anderledes?

- For at gøre mænd interesserede i forandringer er det vigtigt at kunne overbevise dem om at der er mere at vinde ved at gå ombord i de moderne maskulinitetsformer.
- Den traditionelle kønsopdeling er nemlig ikke altid kun til fordel for mænd.
- Det gælder om at få mænd til at se indse, at de faktisk snyder sig selv, og går glip af noget ved at videreføre for mange af de traditionelle mandlige dyder.
- Vigtigt at mænd ikke kun forbinder ligestilling med noget som mænd skal afgive til kvinder og ikke som et frigørelsesprojekt, som mænd har noget at vinde på.

Hvad betød #MeToo for unge mænd?

- #MeToo-bevægelsens budskaber har skabt et lærings- og refleksionsrum, som nogle mænd har taget til sig ved at vende blikket indad og foretage et privilegietjek
- Men det fik også nogle mænd til at føle sig forkerte og stigmatiserede og de mænd oplever, at #MeToo først og fremmest har gjort det sværere at være mand, og resulteret i en masse forvirring.
- De fremhæver bl.a., at #MeToo har afstedkommet en unødvendig mistænkeliggørelse af mænd og har gjort det vanskeligere at flirte og at debatten om seksuelle krænkelser er ude af proportioner i forhold til problemets størrelse til skade for mænds retssikkerhed.
- Disse mænd er uden tvivl mere tilbøjelige til at lade sig inspirere af nutidens antifeministiske guruer som Andrew Tate og Jordan Peterson, der i stor udstrækning appellerer til unge mænd og drenge.

Internationale studier om unge mænd og krisetilbud

- Ellis et al (2013): selvom unge mænd måske har bedre bevidsthed og forståelse for køn og maskulinitet, er den egentlige udfordring at designe interventioner, der opfattes som relevante for dem.
- Mænd mangler ofte sproget til at indvie andre i deres følelsesliv (Lynch et al.,2018 og Liddle et al.,2021)
- Mænd kan være tilbøjelige til at rationalisere, projicere og benægte deres problemer.

Unge mænds reaktioner på kriser

- Mange unge mænd har erfaring med at reagere gennem vrede eller udadreagerende eller risikobetonet adfærd, når de har oplevet modgang.
- Mange har tyet til alkohol, stoffer eller hård fysisk træning for at holde deres mistrivsel i skak og holde facaden udadtil.
- Der er ingen tvivl om, at det er svært for unge mænd selv at henvende sig til en terapeut for at fortælle, at de føler sig deprimerede, nedtrykte og sårbare.

Hvilke barrierer oplever unge mænd for at søge hjælp, når livet er svært?

- En del unge mænd fortæller om dårlige erfaringer med at åbne op om det, der er svært i livet.
- Flere har oplevet at få dårlig respons, når de har delt deres udfordringer med andre
- Deres problemer bagatelliseres, de bliver gjort til grin, eller stemningen bliver akavet i vennegruppen.
- At åbne for sin sårbarhed kan, især i et mandefællesskab, medføre en risiko for at stå alene tilbage.
- Deres problemer opfattes ikke altid som legitime (Børns vilkår 2023)

Hvad opfattes af drenge som en hjælpende hånd?

- Terapisituationen med en ansigt til ansigt-relation mellem terapeut og klient er ofte for formel og direkte modsat den måde, som drenge skaber intime relationer på.
- Drenge er tilbøjelige til at give meget korte svar på spørgsmål om deres følelsesliv, og det er sjældent, at drenge sætter sig ned over for hinanden og øser ud af deres personlige/private liv, når de danner nye venskaber.
- Det er derimod ofte fysisk aktivitet, loyalitet og humor, der ligger til grund for indgåelsen af drenges venskaber.
- Selv hvis drenge ønsker hjælp, kan det være svært at åbne op over for en fremmed professionel person, når drengen sidder passivt i en stol i et rum, som han aldrig har været i før (Pollack 1998).

Anonym telefonrådgivning/chat

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

Krigsveteraner: Et eksempel på betydning af sprogvvalg

- Når man inden for Forsvaret ønsker, at mænd skal møde op til arrangementer for f.eks. hjemvendte soldater, undgår man at bruge ord og vendinger i invitationen, som giver for mange terapeutiske konnotationer.
- Det bliver eksplicit påpeget, at det ikke er en „behandlraften“, og at de hjemvendte soldater „bare kan drysse ind“ og „tale om deres oplevelser eller andet“.
- Den eksplicite brug af et traditionelt og normalitetsassocieret ordvalg er særdeles vigtig i denne sammenhæng, fordi et mere terapeutisk orienteret ordvalg kan skræmme.
- Tiltag skal være uformelle, kollegiale og sociale (Gough & Novikova 2020)

Facilitatorer/terapeuter kan give noget af dem selv for at skabe det trygge rum

- Et af første de professionelle tilbud til mænd i krise i Danmark var et gruppeterapeutisk tilbud, der løb fra begyndelsen af 2002 til slutningen af 2003 på det Psykoterapeutiske center Stolpegaard i Gentofte til mænd, der oplevede krise efter skilsmisse eller brudt parforhold.
- Som behandlingspædagogisk princip havde behandlerne besluttet at fortælle om deres baggrund og deres egne skilsmisser i terapigruppen.
- Dette skabte, ifølge terapeuterne selv, en bedre atmosfære i gruppen, fordi mændene havde følt sig mindre diagnosticerede.

Eksempel på at det kræver mod at spørge om hjælp

- Amerikansk kampagne, som forsøgte at få mænd til at tage deres psykiske velbefindende alvorligt, var organiseret omkring sloganet: „*Rigtige mænd. Rigtig depression – det kræver mod at spørge om hjælp. Disse mænd gjorde det*“.
- Kampagnen blev lanceret via tv-spots, videomateriale, plakater og pamfletter. Kampagnen fokuserede på, at der var ca. 6 millioner mænd i USA, som hvert år led af en form for depression, og at der var fire gange så mange mænd som kvinder, der hvert år begik selvmord.
- Kilmartin (2005): omdefinere traditionelle maskuline dyder... modigt at sætte sig op imod traditionelle manderoller, at tage imod en udfordring er maskulint, uafhængighed, selvhævdelse...men ikke på traditionel vis

What makes depression different from the blues?

Depression is a serious medical condition that involves the body, mood, and thoughts. It affects how you eat and sleep. It alters your self perception. It changes the way you think and feel. Men with a depressive illness can't just "snap out of it" or "pull themselves together," because depression isn't the same as a passing mood. Left untreated, depression may last for weeks, months, or years at a time.

Depressive illnesses can make routine tasks unbearably difficult. Pleasures that make life worth living—watching a football game, playing with children, even making love—can be drained of joy. Depression brings pain and disruption not only to the person who has it, but also to his family and others who care about him.

If you are experiencing some of the following symptoms, you may have a depressive illness. Ask yourself if you are feeling: sad or "empty"; irritable or angry; guilty or worthless; pessimistic or hopeless; tired or "slowed down"; restless or agitated; like no one cares about you; or like life is not worth living. You may also: sleep more or less than usual; eat more or less than usual; have persistent headaches, stomachaches or chronic pain; have trouble concentrating, remembering things or making decisions; lose interest in work or hobbies; or lose interest in sex.

If these symptoms are familiar, it's time to talk with your doctor. Depression is a real, medical illness that can be successfully treated, most often with medication, psychotherapy ("talk" therapy), or a combination of both. Support from family and friends plays an important role as well.

Real Men. Real Depression.

It takes courage to ask for help.

The feelings and behaviors that are part of depression can hinder a person's ability to seek help. In addition, men in particular may find it difficult to admit depressive symptoms and ask for help. It's important to remember, however, that depression is a real, treatable illness and is nothing to be ashamed about.

Thanks to years of research, a variety of effective treatments including medications and short-term psychotherapies are available for depressive disorders. Treatment choice will depend on the patient's diagnosis, severity of symptoms, and preference. In general, severe depressive illnesses, particularly those that are recurrent, will require a combination of treatments for the best outcome.

If you are feeling depressed, tell someone about your symptoms. Speak with a doctor, nurse, psychologist, social worker, or employee assistance professional. Asking for help takes courage, but it can make all the difference.

Where to get more information.

National Institute of Mental Health
Public Inquiries
6001 Executive Boulevard
Room 8154, MSC 9603
Bethesda, MD 20892-0603
Toll Free: 1-866-227-NIMH (6464)
Toll Free: 1-800-443-8401
E-mail: nimhinfo@nimh.gov
Web site: <http://www.nimh.nih.gov>

83

Mænds mødesteder: betydning af at mænd er med til at planlægge

- Mænds Mødested er et fællesskab, hvor alle mænd, uanset alder, baggrund eller evner mødes om meningsfulde aktiviteter og en snak over en kop kaffe.
- Hvilke aktiviteter og hvordan de er organiseret og planlægger deres steder, er bestemt af de mænd, der kommer.
- Eksempler på aktiviteter der er at finde ude i Mænds Mødesteder er:
- Motion, Madlavning, Udflugter, Håndværk, IT, Spil (skak, pool, dart, kort osv.), Cykling, Natur, Fiskeri, Foto, Foredrag



Vigtige pointer

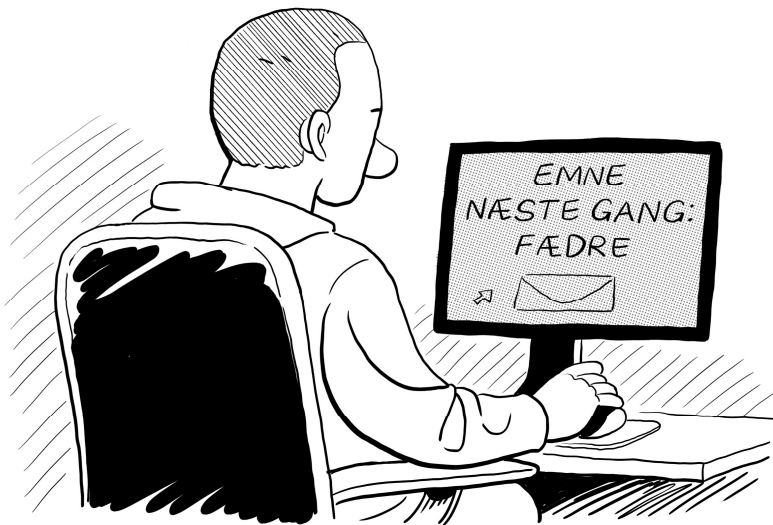
- Mange risici når man arbejder med sårbare og udsatte mænd
- Processen er derfor vigtig at tage højde for
- Mænds i-principper-attituder
- Udfordre uden at dæmonisere
- Respektere, at mænds konkurrence og risikoadfærd, også kan føre meget positivt med sig
- Det specielle ved unge mænd er, at de både er mere forvirrede og usikre - men samtidig også mere omstillingsparate end ældre mænd
- Almengøre tilbud og skabe legitimitet
- Vigtigt at tage hensyn til og respektere den måde, som unge mænd ofte håndterer deres følelser på.

Pointer fortsat

- Fællesskaber er vigtige for mænd, når de skal skabe konstruktive forandringer til gavn for dem selv
- Opfordring til at søge hjælp kommer dog ofte fra andre
- Risikerer vi, at det er de stærke mænd som opsøger konstruktive fællesskaber?
- Kommer vi til at hjælpe dem der reelt ikke har så meget brug for hjælp?

Mandegruppens afspændte rum: Frihed, feminisme, fællesskab

Jepp Trolle Linnet, projektleder,
DareGender.



En lille halv
time om...

De fronter i debatten om køn, vi møder i vores arbejde.

De indsigter og spørgsmål der opstår, og som vi gerne vil dele.

Vi møder af og til en modstand

27 u. Synes godt om Svar Skjul

[Redacted]
Og når så mænd er laver om til klynkende cry babies. Hvad så? Er der så ligestilling?

27 u. Synes godt om Svar Skjul

[Redacted]
Gør os alle en tjeneste, og lad være med at prøve at feminisere mænd yderligere, det er IKKE vejen til mænds sundhed

9 u. Synes godt om Svar Skjul



[Redacted]
Hold jer væk mænd! Det handler ikke om naturoplevelser. Når man til en start ikke anerkender, at mænd er mænd og kvinder er kvinder, er det op ad bakke for de stakkels mænd, der lader sig lokke med i den slags kønsaktivismegrupper som DareGender. Hvil i dit eget køn i stedet, accepter det og find trygheden der, hvis du er udfordret.

Synes godt om Svar Skjul 1 u. Redigeret

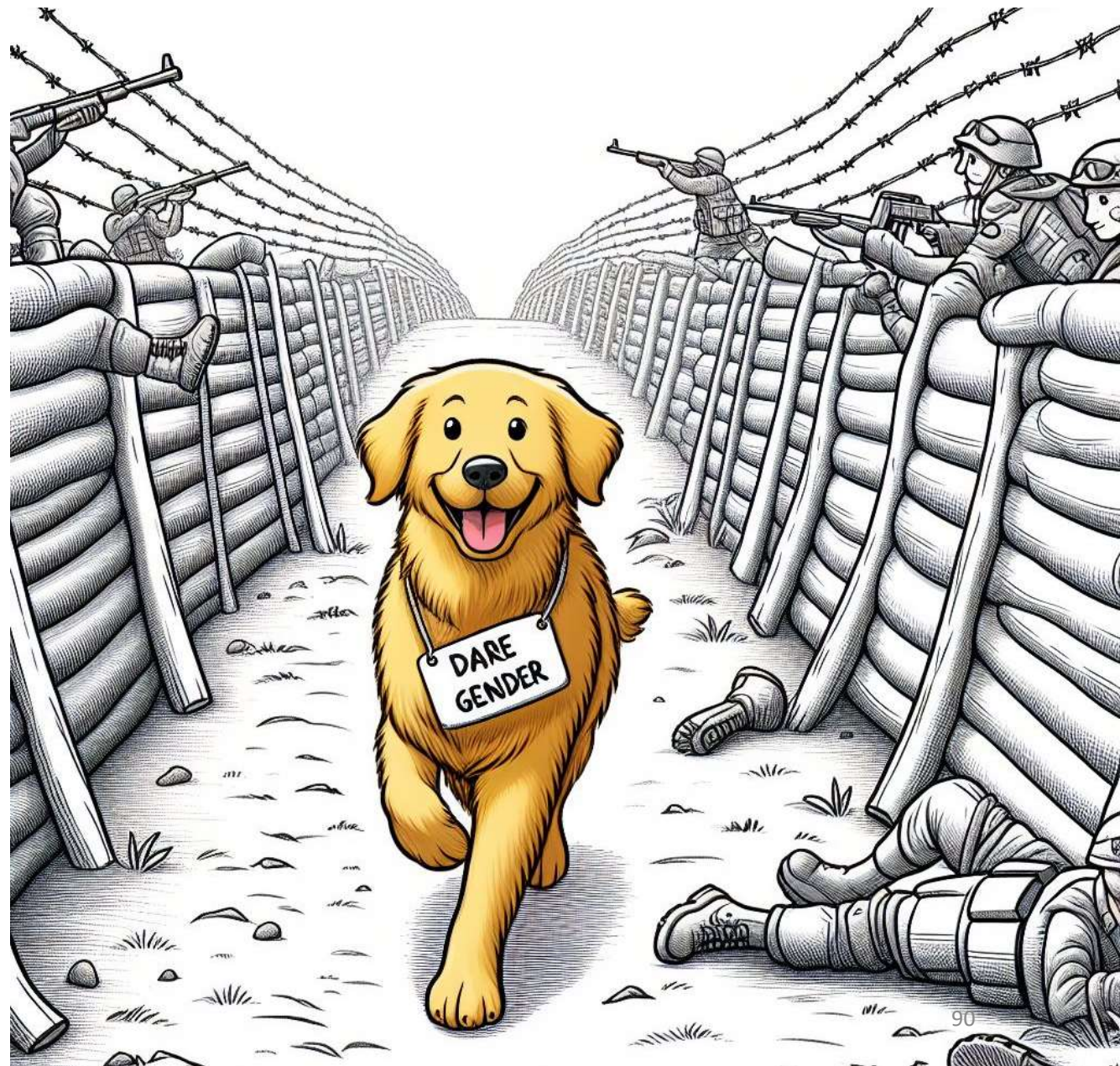
[Redacted]
Det kan da være fint at være i en mandegruppe, hvor man deler følelserne. Men det er kun én selv, som kan forbedre ens tilværelse. Det nytter ikke at være sur på de succesfulde mænd og nægte at deltage i den konkurrence. For når man er mand er man hele tiden i konkurrence. Det er ikke nemt men sådan er det

Vi bidder som regel ikke på maddingen, men holder os ude af debatten

Vi holder os til at tale om forbindelsen mellem maskulinitet og trivsel.

- Det vi møder i mandegrupperne
- De indsigter vi får
- De resultater vi opnår
- De spørgsmål, vores arbejde rejser

På en måde der skal vække interesse og være intellektuelt fri, snarere end provokere og grave grøfter.



Men er det feministisk
hjernevask, vi udfører?

Nogle gør sig de
forestillinger...



Vi tænker også selv over det!

ER mandegruppen
en "feminisering af
mænd"?

Hvor i vores arbejde
ser man egentlig
feminismen?



Det er komplekst...

Store uretfærdigheder
i samfundet og
menneskers livsverden
er uafviseligt knyttet til
maskulinitet

Vi er imod sexismen over for
alle, også imod mænd
Vi taler ikke om 'toksisk
maskulinitet'

Portrætterer ikke mænd som
misogyne eller voldelige



Man kunne af og til ønske,
køn helt forsvandt fra
verden...

Skyttegravene er frustrerende

- Når begge køn ser sig som ofre for det andet
- Når det andet køn ikke blot ER noget, men også "tager noget fra os"



Man kunne af og til ønske,
køn helt forsvandt fra
verden...

**På en måde vil vi gerne hæve
os over køn: Vi er alle blot
mennesker.**

- Sexisme og nulsums-tænkning er falsk bevidsthed -
begge veje.



Det kan hurtigt blive meget abstrakt

Men når det kommer til stykket

er vores feminisme meget

praktisk...



Vi *erklærer* vi ikke vores feminisme
Vi udøver den.

Vores feminisme
ligger **implicit**: I
mandegruppens
effekt

Vores feminisme
er **praktisk**: I vores
metoder

To dogmer for samtalen i mandegruppen

Ingen tale
om "essens"

Ingen
offergørelse



Mandegruppen opleves dog i høj grad som et møde med andre *mænd*

Mændene kommer heller ikke for at "blive mindre mænd", men udvikle sin maskulinitet.

"Jeg er begyndt at se hvor dybt inde de giftige dele af maskulinitet er i mig og **forsøger nu at finde en vej frem.** Jeg leder efter et støtte til at **beholde de solide og konstruktive dele af min maskulinitet** samtidig med at slippe de dele, der gør mere skade end gavn".

"Jeg er nysgerrig på hvad manderollen i dag består af. Vi er ikke længere nødvendige i et parforhold, men alene til stede i kraft af kærlighed. Det skaber en masse forvirring, frustrationer og **usikkerheder om hvordan man i dag er maskulin** uden at være en bøv eller en idiot. Hvordan får man det maksimale ud af det, og kan fortsat være sikker på sin plads i livet?"



At tale om sine følelser: Er det da 'feminint'?

Eller *feminiseret* - af dem, der er bange for det?

Vi holder os til fakta:

- Mændene oplever en meget gavnlig effekt.
- Og det udvider mænds sociale repertoire.

Så ER mandegruppen en feminisering?

Ja okay, det er den nok...

Men ikke af den enkelte mand!

**Snarere af rummet mellem
mændene, relationen mellem
mand og flok.**

Det afspændte rum.



Mandegruppen
træner det at lytte
og blive hos sig selv

1. Mænd suspenderer en grund-
maskulin adfærd
2. ...og oplever fordelene ved en
traditionelt "kvindelig"
omgangsform

Måske en "implicit
feminisme" ...

...måske lærer en social
gruppe noget, der virker
bedre, fra en anden gruppe



Hvad er "spejling"?

At lytte aktivt til andres delinger - hvad gør det ved en mand?

Man hører i de andres delinger vidt forskellige erfaringer omkring et tema, fx sexliv.

Der udspiller sig en dynamik imellem

- Det specifikke: Den enkelte mands livsverden
- Det mere generelle: Temaet, vi taler om.
- Det allermest generelle: Selve det at være mand.



Vi kalder det 'collage-effekten'

Som deltager kan man genkende dele af sig selv i hver af de andre mænd, og omvendt.

Det gør noget ved den, der lytter:

- Man bliver mindre ensom ved at blive generaliseret.

”Hvad er en mand?” Gruppen leverer svaret

- **”Du skal ikke være en essens, men være dig selv – ligesom de andre i gruppen også skal. Mand vil du være uanset”**



Det afspændte rum -
hvorfor virker det så
godt?

DareGender bringer ikke noget
ind, du skal forholde dig til.

Du skal ikke TRO på noget nyt,
tænke anderledes.

Vi fjerner bare noget.



Og måske fordi...

Du lever i en overfyldt verden. Du orker ikke mere fyld. Det maskuline har gennem historien fyldt det offentlige rum.



Måske fordi...



Du kan ikke konkurrere med det maskuline ved at erstatte med noget nyt. Så er du blot selv maskulin.



Måske fordi...



Du kan være et alternativ
ved at skabe rum, der
ikke er fyldte.



Den store nyhed i arbejdet med mænds sundhed er...

Mænd kan
tale sammen!

De mødes
gerne for at
gøre det!



Hvorfor er det en nyhed?

På grund af dogmet om **Det Fælles Tredje**

Mænd SKAL have en aktivitet at mødes om!

En konkurrence eller noget med værktøj.

Man skal *liste* samtalen ind gennem aktiviteten.



Vi ser i stedet
at:

Når mænd er klar til
forandring – og det er
flere og flere – er det
nok at tilbyde en
ramme, hvor de trygt
kan tale sammen

**Engagementet i
samtalen er
tilstrækkeligt som
fælles grund.**



Her er pointen til jer,
der ligesom os arbejder
med mænds
fællesskaber
og mentale sundhed:



**Du behøver ikke at tillægge
noget, for at skabe et rum, der
virker**

Ingen ideologi, ingen peptalks

Ingen udviklingsmål, ingen mission

Ingen fodboldkampe, ingen rollespil

Ingen vildmarksture, ingen helstegt pattegris

Nej, du skal bare tage noget væk





Tak!