

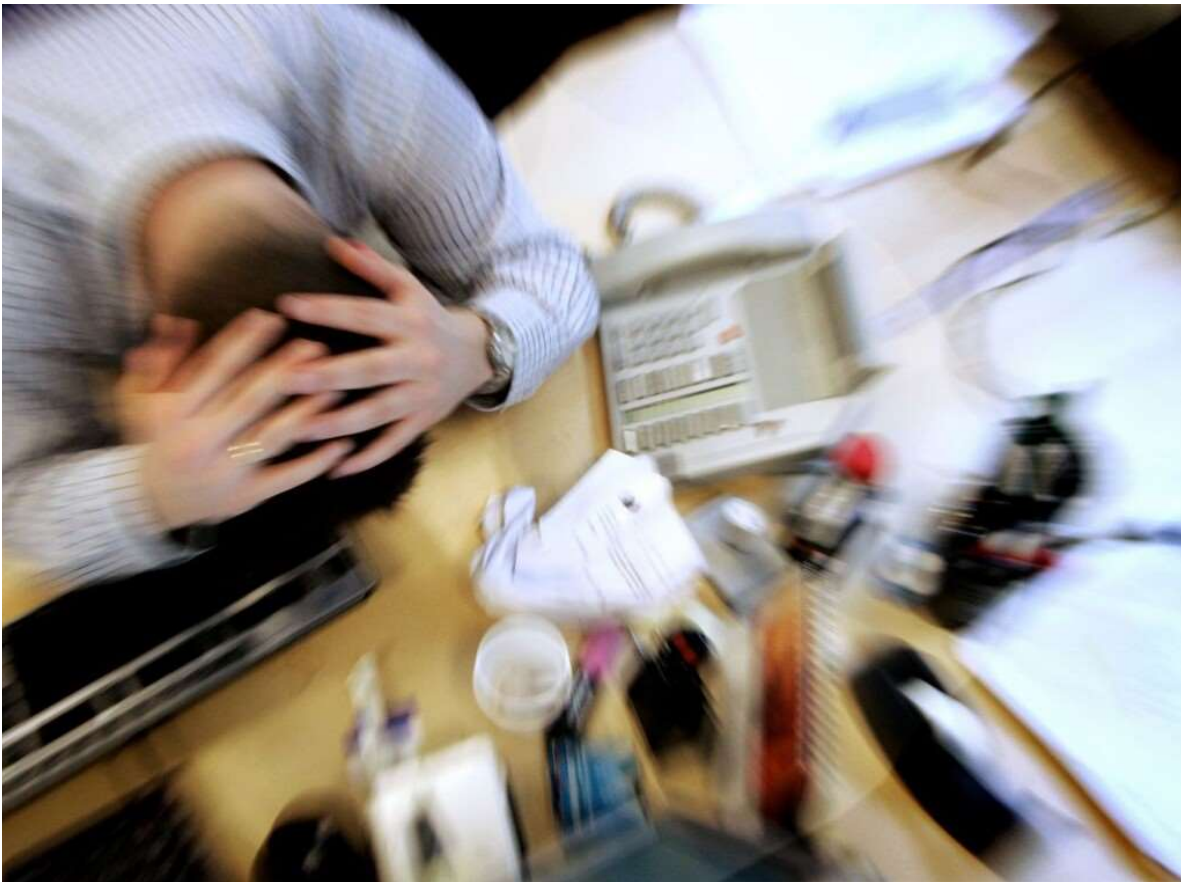
[SAMFUND](#)[OPINION](#)[BUSINESS](#)[KULTUR](#)

Dette er en kommentar. Den udtrykker skribentens eller skribenternes holdning. Klik [her](#), hvis du ønsker at sende et debatindlæg til Berlingske.

[KOMMENTARER](#)

Psykolog ønsker bedre tilbud til mænd i sundhedsvæsenet: Systemet er indrettet til kvinder

For få mænd får den rette hjælp i sundhedsvæsenet, mener Christoffer Zeuthen, autoriseret psykolog.



»Når jeg møder mændene første gang, er det ofte kæresten, konen, moderen eller veninden, som efter mange opfordringer, endelig har fået overtalt dem til at opsøge hjælp.« skriver Christoffer Zeuthen.

Foto: Jens Nørgaard Larsen/Ritzau Scanpix

Mandag d. 25. september 2023, kl. 19,55

[Del denne artikel](#) ▼

Christoffer Zeuthen, Autoriseret psykolog, Roskilde og København

▶ Automatisk oplæsning ☰ KØ

»For at være helt ærlig troede jeg, at det her ville være sådan noget med flæbende 1970er-mænd i bløde hønsestrikk, der krammer træer.«

»Jeg troede mere, det ville være sådan noget Carl-Mar Møller, hvor vi skulle rulle os rundt i mudder og råbe 'Pik er Gud'.«

Ovenstående citater stammer fra to deltagere på det samme mandehold, jeg som psykolog stod for at varetage for stressede mænd i Københavns Kommune.

Hele holdet grinede anerkendende af de to mænds udsagn. De kunne genkende fordommene, også deres egne, om den hyperfeminine »tabermand« og den hypermaskuline »overmand« og kunne slet ikke genkende sig selv i nogen af de to yderpoler.

Når jeg møder mændene første gang, er det ofte kæresten, konen, moderen eller veninden, som efter mange opfordringer, endelig har fået overtalt dem til at opsøge hjælp. De kommer »kicking and screaming« med korslagte arme, fattige på ord og med paraderne oppe.

Men allerede herfra er prognosen god. Fordommene er fuldt aktiverede, men også i gang med at blive udfordret af virkeligheden. Er de ikke løbet skrigende bort, inden de når frem til den første samtale, er der gode chancer for, at det går slag i slag herfra.

Der er forskel på, hvilke indsatser og hvilke terapeuter, der er bedst til at lave effektfulde indsatser for mænd. Men [generelt](#) får mænd lige så meget ud af det som kvinderne, når de modtager hjælp for psykiske problemer.

De store udfordringer ligger inden selve interventionen, altså i at få mændene til overhovedet at få mod på at opsøge hjælp.

En af opgaverne er her at få skabt nogle manderoller, som flere mænd kan se sig selv i, når de kommer i kontakt med sundhedsvæsenet. Det er både en opgave for sundhedsvæsenet og for mændene selv. Lad os starte med mændene selv.

For mange mænd er manderollen, særligt når han har det skidt, en uklar størrelse, som han famler efter at finde ud af, hvordan skal se ud.

Kvinderne er mange år foran med at definere nye kønsroller, som de kan spejle sig i. Jeg tror, at mange mænd oplever, at vi stadig er på kravlestadiet, og at man skal passe på for ikke at blive for hård, for blød, for lidt og for meget mand. Det kan være frustrerende og skabe trang til at klamre sig til traditionelle, men også forældede manderoller.

Der er ellers meget, vi mænd stadig kan opnå, hvis vi tør blive ved at kæmpe og famle os frem i forsøget på at skabe nye og bedre manderoller, vi kan se os selv i. Ikke mindst, når vi har det skidt psykisk. Mænd begår selvmord [tre gange](#) oftere end kvinder, ender oftere i misbrug, og benytter sig langt mindre af de tilbud for hjælp, som vi har.

En stor del har med fordomme og begrænsede stereotyper at gøre. Hos mændene selv, men også hos alle dem, de møder på deres vej, som mangler viden om, hvordan psykiske problemer kan manifestere sig anderledes hos mænd og vise veje til at få det bedre igen.

Men sundhedsvæsenet må også gribe i egen barm, og skabe alternative tilbud, som flere mænd kan se sig selv i. Sundhedsvæsenet er blevet beskrevet som en institution af kvinder og for kvinder. Det virker hverken realistisk eller ønskeligt at vente på, at mændene bliver til kvinder i forklædning, før de kan få den hjælp, de har brug for. Der er brug for flere indsatser på mændenes egne præmisser.

Det private og frivillige marked tilbyder i disse år mandelejre, og andre gode indsatser i forsøget på at appellere til en større andel af mændene. Også i det offentlige eksperimenteres der med at lave flere tilbud til mændene. Jeg har selv medvirket i brugen af natur, mandehold, kampagner og andre virkemidler til at få fat i flere mænd. Men kigger man bredt ud over sundhedsvæsenet, er det endnu kun små oaser på den store savanne af sundhedsindsatser, der hovedsageligt benyttes af kvinder.

Det er synd og skam, når vi ved, at mændene kan få fuldstændig lige så meget gavn af hjælpen, som kvinderne kan. Også den omtalte mandegruppe i tekstens indledning.

Mod slutningen af forløbet havde de fået så afslappet et forhold til manderollen, at de frivilligt afprøvede glæden ved at kramme et træ - også uden at føle sig som tabermænd.

Christoffer Zeuthen er autoriseret psykolog i Roskilde og København

LÆS MERE |