

Er mænd det sårbare køn?

Sammenhængen mellem sociale udfordringer og køn

Temanummer: Kønsforskelle i Danmark

Formålet med denne artikel er at demonstrere, at der er behov for systematisk viden om mænds liv i et kønsperspektiv, hvis vi skal løse vigtige samfunds- og ligestillingsproblemer. Køn og maskulinitetsopfattelser kan nemlig have betydning for, om mænd plejer deres eget velbefindende, søger støtte og engagerer sig i fællesskaber. Mænd har mange ligestillingsudfordringer, bl.a. deres manglende evne til egenomsorg og institutionernes ofte manglende fokus på problemet. Man kan derfor spørge, om vi som samfund er gode nok til at nå udsatte mænd, inden de rammer bunden, og om mænd får den hjælp, de har brug for. Mænds uerkendte problemer er centrale at kaste lys over, og der er for samfundet som helhed meget at vinde ved at fremme en dybere forståelse af og støtte til mænd i sårbare positioner. Når vi retter fokus mod udsatte og sårbare mænds livssituationer, gavner vi ikke kun mændene selv, men også samfundet som helhed. Dette skyldes, at mænd udviser betydeligt mere skadelig og farlig adfærd over for både dem selv og andre, når de mislykkes med deres livsprojekter eller føler sig overflødige. Men der er hjælp at hente, hvis vi formår at skræddersy støttetilbud til mænd.

Indledning

I de fleste dele af verden er det mænd, der dominerer de mest magtfulde institutioner, og de er hyppigere at finde i ledende positioner i erhvervslivet samt næsten altid øverst i militærhierarkiet. Mænd er dog samtidig på mange måder et polariseret og ekstremt køn (Bonde 2008), idet vi ser en tendens til, at nogle drenge og mænd halter bagud i uddannelsessystemet, på arbejdsmarkedet samt socialt og sundhedsmæssigt (Reinicke 2023). Mænd har historisk set været privilegerede på arbejdsmarkedet i forbindelse med løn og forfremmelser. Men den traditionelle arbejdsdeling er ikke nødvendigvis kun til fordel for mænd. Nogle mænd betaler en høj pris for deres maskulinitet i form af manglende harmoni mellem familie og arbejdsliv og kortere levetid. Langt hovedparten af de personer, der begår kriminalitet og bliver dømt for en lovovertrædelse, er mænd. Mellem 80 og 90 % af hjemløse er mænd. Mænd begår oftere selvmord end kvinder. På globalt plan er mænd 2,35 gange mere tilbøjelige til at tage deres eget liv, og i højindkomstlande er forskellen endda endnu større mellem mænd og kvinder (Chang m.fl. 2019). Mænd har ofte sværere ved at acceptere en periode som arbejdsløse, ligesom mænd også tit oplever hårdere social deroute i forbindelse med parforholdsbrud. Overgangen fra arbejde til pension kan også være mere problematisk for mænd, idet



KENNETH REINICKE

Lektor, ph.d.,
Institut for Samfunds-
videnskab og Erhverv
Roskilde Universitet

mange mænd har dedikeret en betydelig del af deres identitet i arbejdslivet (Reinicke 2023, 2012).

Hvem har retten til ligestillingsdebatten

Ligestilling handler om at give både mænd og kvinder flere strenge at spille på og kræver et opgør med begrænsende vanetænkning og fastlåste stereotyper. Et spørgsmål, der ofte bliver rejst, er, hvem der har retten til ligestillingsdebatten. Det bør både mænd og kvinder have, og det er yderst vigtigt at understrege, at mænd også står over for deres egne unikke udfordringer med ligestilling. Mange mænd har dog svært ved at forstå problemer kønspolitisk, og frygten for at blive latterliggjort er også til stede, idet der stadigvæk eksisterer myter om, at ”rigtige” mænd ikke taler om deres køn – de ”tager i stedet kønnet på sig”. Mange mænd finder det ikke naturligt at interessere sig for ligestilling, idet de forbinder ligestilling med noget, som mænd skal *afgive* til kvinder, og ikke som et frigørelsesprojekt, som mænd har noget at *vinde* på (Reinicke 2012). En undersøgelse fra ugebrevet Mandag Morgen viser, at forskellen mellem mænds og kvinders syn på ligestilling vokser i Danmark. Mere end 70 % af alle kvinder mener, at ligestillingen halter. Dette tal er betydeligt højere end for blot nogle år siden. Over 20 % af alle mænd under 50 år mener, at ligestillingen mellem kønnene er gået for langt (Mandag Morgen 2023).

Selvom man fra politisk hold er blevet bedre til at kanalisere midler over i tiltag, som kan styrke mænd og drenges ligestilling, eksisterer der stadigvæk en vis form for kønsblindhed, når det drejer sig om mænds ligestillingsudfordringer. Socialt udsatte mænd modtager sjældent den samme sympati som kvinder i lignende situationer. Samfundet forventer i større grad, at mænd skal ”klare sig selv”, mens socialt udsatte kvinder ofte opfattes som mere værdigt trængende. Mænds problemer bliver ofte set som individuelle karakterfejl, og socialt udsatte mænd stemples tit som tabere (Bonde 2008). Dette kan muligvis skyldes, at mænds krise- og depressionssymptomer ofte udtrykkes mere aggressivt og skræmmende sammenlignet med kvinder. De særlige karakteristika ved mænds psykiske tilstande afstedkommer, at det kan være svært at spotte tegn på depression, som nemt kan forveksles med almen udadvendt aggressiv adfærd. Mænds depressionssymptomer kan således misforstås (Madsen 2014, Reinicke 2012).

Mænds udsathed

Når vi undersøger kønsspecifikke aspekter og mønstre i forhold til risikoen for social eksklusion, bliver det tydeligt, at mænd er mere udsatte end kvinder (Rockwool Fonden 2024). Socialt udsatte mænd og kvinder, der er enlige, dør i langt højere grad, inden de når pensionsalderen, end kvinder med de samme karakteristika (RFF 2023). En undersøgelse, der belyser risikoen for social eksklusion blandt danske mænd og kvinder viser, at omkring 28.000 mænd og

12.000 kvinder i Danmark er særligt sårbare (Benjaminsen og Holm Enemark 2023). Der er generelt færre mænd end kvinder registreret med en psykisk lidelse. Men ca. 25 % af mænd med en psykisk lidelse har også sociale udfordringer med misbrug, hjemløshed og fængselsophold. Det samme gælder kun for ca. 10 % kvinder med en psykisk lidelse. Mænd dør således oftere med komplekse eksklusionsmekanismer og dobbeltproblematikker. En anden undersøgelse påpeger ligeledes, at der findes en betydelig gruppe af unge ufaglærte danske mænd, der både har psykiske problemer og en kriminel historik (Damm 2022). Dette rejser spørgsmålet, om vi som samfund har svært ved at opdage drenge og unge mænds mistrivsel i tide, og om vi i tilstrækkeligt omfang har udviklet tilbud, der appellerer til dem.

Forskning har også belyst udfordringer relateret til et begrænset socialt netværk, følelsen af ensomhed og manglen på nære relationer blandt mænd. En undersøgelse foretaget af Forum for Mænds Sundhed viste, at omkring hver femte mand i alderen 25-39 år rapporterer, at de sjældent eller aldrig har nogen at tale fortroligt med. Dette problem rammer især enlige mænd, mænd med kort uddannelse og dem, der er uden for arbejdsmarkedet (Forum for Mænds Sundhed 2023). Det er derfor nødvendigt at rette opmærksomheden mod, hvorvidt de eksisterende sociale og sundhedsmæssige initiativer er tilstrækkelige til at håndtere de komplekse udfordringer, som mænd med sammensatte problemstillinger står over for. Der er ingen tvivl om, at mænds barrierer for brug af sundhedsmæssige (fx færre kontakter til læger og speciallæger) og sociale tilbud kan have helbredsmæssige konsekvenser.

De betydelige økonomiske, sociale og kulturelle skift, der har fundet sted i de seneste årtier, har stillet mænd, der er økonomisk og socialt udsatte, over for markante udfordringer. Ændrede forventninger fra kvinder til deres mandlige partnere, forandringer i produktionslandskabet, teknologiske fremskridt og især afviklingen af traditionelle mandearbejdspladser, der historisk har været baseret på mænds fysiske styrke, har alle påvirket mænds livsvilkår (Reinicke 2023, Reeves 2022).

Flere mænd end kvinder i alderen 18 til 64 år er uden en erhvervskompetencegivende uddannelse. Det betyder, at flere mænd udfører ufaglært arbejde og derfor kan være mere sårbare over for forandringer på arbejdsmarkedet, som når efterspørgslen på ufaglært arbejdskraft falder (Benjaminsen og Holm Enemark 2023).

Mænd og kvinder kæmper med forskellige typer af diskrimination og forskellige sociale problemer (Reeves 2022). For at forstå mænds situation i et udsathedsperspektiv er det nødvendigt at anvende et relationelt begreb om social eksklusion frem for traditionelle fattigdomsmål, som ofte er for fastlåste og primært fokuserer på økonomi. Når man forsøger at forebygge og løse mænds sociale problemer, er det derfor vigtigt at have et helhedsorienteret blik på mænds levevilkår og forstå samspelet mellem beskæftigelse og uddannelse og risikoindikatorer som fx psykiske lidelser, misbrugsproblemer og hjemløshed.

Nogle mænd befinder sig nemlig i en sårbar position på arbejdsmarkedet og i familien, samtidig med at de kan have vanskeligheder med at få gavn af velfærdsstatens omsorgs- og behandlingstilbud.

Sociologerne John Andersen og Jørgen Elm Larsen (2000), der har studeret den ”sociale eksklusions kønsprofil”, påpeger, at arbejdsløshed har en betydelig negativ indflydelse på mænd i forhold til familieliv og parforhold. Arbejdsløse kvinder har en lavere skilsmisseprocent end beskæftigede kvinder, mens arbejdsløse mænd har en markant højere skilsmisseprocent end beskæftigede mænd. Da det ofte er kvinden, der har plejet familiens sociale relationer, øges risikoen ved skilsmisse for, at den fraskilte mand også mister eller får svækket sit sociale netværk og dermed ender i farezonen for social marginalisering. Sammenhængen mellem risikoindikatorerne for eksklusion og chancerne for at danne par og familie fremhæves ligeledes af Benjaminsen og Holm Ene-mark (2023).

Mænd tøver med at søge hjælp

Det kan også være udfordrende at hjælpe mænd, da de ofte håndterer personlige kriser på en anden måde end kvinder (Addis og Mahalik 2003). Undersøgelser viser, at traditionelle maskulinitetsattituder stadigvæk eksisterer i en vis udstrækning også blandt yngre mænd, og opfordrer til, at mænd skal klare deres problemer selv og undlade at søge hjælp (Børns vilkår 2023). Det er vigtigt at forstå, hvad det er for nogle kulturelle forestillinger, man er oppe imod, og der er derfor grund til at tro, at samfundet ikke altid ser, når mænd lider. En af de største vanskeligheder er forbundet med at erkende behovet for hjælp, da der stadig eksisterer fordomme og tabuer omkring depressioner og kriser (Cochran og Rabinowitz 2003). Mange mænd opdrages til at skjule og forvrænge omstændigheder vedrørende svære livssituationer (Brooks 2010, Ruxton 2020). Der er ofte behov for mere proaktive tilgange til at hjælpe mænd med at modtage støtte. Når mænd søger hjælp, sker det ofte på baggrund af opfordring fra andre.

Kvinder viser ofte større evne til at håndtere livsomvæltninger og samlivsbrud samt til at søge støtte, mens mænd typisk er tilbageholdende med at søge hjælp, uanset om det drejer sig om sundhedsmæssige, mentale eller misbrugsrelaterede problemer. Fx bliver næsten tre gange så mange kvinder som mænd henvist til psykologhjælp (Digitaliserings- og ligestillingsministeriet 2023). For at kunne støtte sårbare mænd er det afgørende at forstå forskellene i mænds og kvinders reaktioner på krise. Mænd har typisk udfordringer med at udtrykke deres følelser og indre tilstande verbalt. Det er derfor yderst centralt at være opmærksom på, hvordan man spørger ind til mænds trivsel. Psykologen Svend Aage Madsen (2014) 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. Nogle mænd har ikke forudsætninger til at kunne identificere deres egen tilstand.

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 fx vold, selvmedicinering, selvmord, etc. Mange mænd har erfaring med at reagere gennem vrede eller udadreagerende eller risikobetonet adfærd, når de har oplevet modgang. For mænd kan det at søge hjælp medføre følelsen af at lide tab af status, at miste kontrol og autonomi samt at føle sig utilstrækkelig og afhængig. Mænd har derfor en tendens til at forsøge at klare sig selv frem for at søge hjælp, og de kan være vanskelige at fastholde i langvarige og stabile behandlinger (Garde 2003). Dette indikerer, at samfundet ikke altid opfanger mænds lidelser, da mænd ofte føler, at de mister ”ære og stolthed” ved at bede om hjælp og åbne op om deres problemer på en ærlig og smertefuld måde.

Det kan ligeledes være udfordrende at arbejde med mænd i mange terapeutiske sammenhænge (Brooks 2010). Mænd har ofte behov for en anderledes balance mellem samtale og handling for at håndtere kriser. Det er vigtigt at være forsigtig med for intense samtale- og terapiforløb, da disse kan virke afskrækkende på nogle mænd, som ikke er vant til at skulle fokusere og sætte ord på deres sociale og psykiske udfordringer over længere tid.

Hvad kan der gøres?

Mænds helbred er et klart eksempel på, at udlevelsen af forskellige maskulinitetsformer indvirker på og har betydning for mænds sundhed (Harrison 1978, Madsen 2014). Det gælder derfor om at få mænd til at indse, at de risikerer at komme til at snyde sig selv, og at de kan komme til at betale en høj pris for deres maskulinitet, hvis de for blindt efterlever de traditionelle forestillinger om, hvad ”rigtige” mænd kan, skal og bør gøre. Men der er mange risici, når man arbejder med sårbare og udsatte mænd. Processen er derfor vigtig at tage højde for. Det er vigtigt at forsøge at skræddersy tilbud til mænd, idet nogle mænd ofte mangler sproget til at indvie andre i deres følelsesliv. Selvom mænd måske har en mere udviklet bevidsthed og forståelse for køn og maskulinitet, er den egentlige udfordring at skabe og tilrettelægge interventioner, der opfattes som relevante for dem (Lynch m.fl. 2018). Det er vigtigt at almenføre tilbud og skabe interesse og legitimitet.

Nogle af de strategier, som kan anvendes i forsøget på at almenføre og skabe legitimitet, er at forsøge at undgå at bruge ord og vendinger fx i invitationer, som giver for mange terapeutiske konnotationer. Den eksplicite brug af et traditionelt og normalitetsassocieret ordvalg er særdeles vigtig i denne sammenhæng, fordi et mere terapeutisk orienteret ordvalg kan skræmme. Tiltag bør så vidt muligt være uformelle, kollegiale og sociale (Ruxton 2020).

Fællesskaber er vigtige for mænd, når de skal skabe konstruktive forandringer til gavn for dem selv. Mandegrupper kan fungere som et rum, hvor mænd kan dele deres udfordringer, bekymringer og succeser med andre mænd og

opnå muligheder for selvrefleksion og personlig vækst. Dette kan bidrage til at skabe en følelse af fællesskab og støtte. Som eksempler på velfungerende mandegrupper i Danmark kan nævnes *Mænds Mødesteder* organiseret af Forum for Mænds Sundhed (www.mmdanmark.dk), som er et fællesskab, hvor mænd, uanset alder og baggrund, mødes om forskellige aktiviteter. Hvilke aktiviteter, og hvordan de er organiseret, planlægges af de mænd, der kommer. Et andet eksempel, som kan fremhæves, er mandegrupperne organiseret af organisationen *Dare Gender* (www.daregender.dk), som mere dybdegående udforsker spørgsmål om maskulinitet, kønsroller og identitet.

Opsummering

Hvor man lidt forenklet kan sige, at kvinder ”kommer, når man kalder”, er rekrutteringen af mænd til sundheds- og psykosociale tilbud stadigvæk svær. Det er vigtigt at anerkende de kønsspecifikke socialiseringsprocesser, som ofte forhindrer mænd i at erkende deres psykiske eller sociale udfordringer og søge hjælp. Offentligt frontpersonale har brug for at lære om mænds måder at håndtere svære situationer på, så de bedre er i stand til at hjælpe mændene.

De høje selvmordsrater blandt mænd understreger nødvendigheden af at intensivere indsatsen for at identificere og forstå mænds psykologiske vanskeligheder samt udvikle strategier til at tiltrække mænd til behandling og tilpasse disse til mænds særlige behov. Der er grund til at tænke over, hvordan vi som samfund kan blive bedre til at spørge ind og række ud, når vi oplever mænd i krise. Hvis vi skal blive bedre til at opsnappe sårbare og kriseramte mænd, er det afgørende at forstå forskellen i mænd og kvinders reaktioner på krise.

Problemerne med at få sårbare og udsatte mænd til at søge hjælp betyder, at det ofte er de stærke mænd, som opsøger konstruktive fællesskaber, og at vi på den måde kommer til at hjælpe dem, der måske reelt ikke har så meget brug for hjælp. På den anden side kan de måske være dem, der netop i kraft af deres overskud viser, at mænd kan opsøge nye fællesskaber af både mere og mindre terapeutisk karakter.

Referencer

- Addis, M.E. & Mahalik, J.R. (2003). Men, Masculinity, and the Contexts of Help Seeking. *American Psychologist* 58: 5-14.
- Andersen, J & Jørgen Elm Larsen (2000). Social polarisering og køn. I: Søren Ervø, Peter Andersen Hove & Nanna Mik-Meyer (red.). 2000. *Mænd på vej*. København: Ligestillingsrådet.
- Benjaminsen, L. og Morten Holm Enemark (2023) *Mænd i risiko for social eksklusion – En registerbaseret undersøgelse af risikoen for social eksklusion blandt mænd i den danske befolkning*, VIVE
- Bonde, H. (2008). *Det ekstreme køn: sport, politik og maskulinitet*. Hovedland.

- Brooks, G.R. (2010). *Beyond the crisis of masculinity: A transtheoretical model for male-friendly therapy*. American Psychological Association.
- Børns vilkår (2023). Unge mænd i mistrivsel – hvorfor søger de ikke hjælp?
- Chang, Q., Yip, P.S., & Chen, Y.Y. (2019). Gender inequality and suicide gender ratios in the world. *Journal of affective disorders*, 243, 297-304.
- Cochran, S.V., & Rabinowitz, F.E. (2003). Gender-sensitive recommendations for assessment and treatment of depression in men. *Professional Psychology: Research and Practice*, 34(2), 132.
- Damm, E.A. (2022). Kriminalitet, psykisk sygdom og andre sociale problemer præger personer på kanten af arbejdsmarkedet. København: Arbejderbevægelsens Erhvervsråd.
- Digitaliserings- og ligestillingsministeriet (2023). Nye tiltag skal styrke mænds og drenges ligestilling.
- Forum for Mænds Sundhed (2023). Mange unge mænd er uden nære relationer. København: Forum for Mænds Sundhed.
- Garde, K. (2003). Køn, psykisk sygdom og behandling. København: Hans Reitzels Forlag.
- Harrison, J. (1978). Warning: The male sex role may be dangerous to your health. *Journal of Social Issues*, 34(1), 65-86.
- Lynch, L., Long, M., & Moorhead, A. (2018). Young men, help-seeking, and mental health services: exploring barriers and solutions. *American journal of men's health*, 12(1), 138-149.
- Madsen, S.A. (2014). *Mænds sundhed og sygdomme*. Samfundslitteratur.
- Mandag Morgen (2023) Valgundersøgelsen. YouGov.
- Reeves, Richard. V. (2022). *Of Boys and Men: Why the Modern Male Is Struggling, Why It Matters, and What to Do about It*. Brookings Institution Press.
- Reinicke, K. (2012). Dreng og mænd i krise?: perspektiver og indsatsområder. København; Hans Reitzels Forlag.
- Reinicke, K. (2023). Maskulinitet og køn. *Polis*, 4(6), 37-49.
- RFF. (2023). Flere socialt dårligt stillede danskere vil dø før pensionsalderen, Rockwoolfonden.
- Rockwool Fonden (2024). Kønsforskelle fra fødsel til død: Dreng og mænd klarer sig dårligere end piger og kvinder – undtagen på arbejdsmarkedet. Vidensoverblik.
- Ruxton, S. (2020). Men and gender equality: Challenges and opportunities. ICMEO