

Velkomst

Merete Dea Larsen,
formand for beskæftigelses- og socialudvalget,
Roskilde Kommune

Marie Lenstrup,
formand
Pårørende i Danmark

Hvad ved vi om tilbud til mænd, der er pårørende?

Eva Hultengren,

Cand.psyk.aut

Bestyrelsesmedlem, Pårørende i Danmark

- **2015 Pårørende i Danmark og AbbVie.**
Undersøgelse om pårørende i Danmark.
- **2016 Ældresagen.**
Undersøgelse blandt ægtefæller / samlevere til hjemmehjælpsmodtagere.
- **2017 Ældresagen.**
Undersøgelse om pårørende.
- **2017 Ulykkespatientforeningen.**
Pårørende.
- **2018 KMD analyse.**
Pårørende på arbejdsmarkedet.
- **2018 Alzheimerforeningen.**
Livet med demens.
- **2019 Nationalt Videnscenter for demens.**
Tryghedspersoner til mennesker med demens på sygehus.

- **2019 Det nationale sorgcenter.**
En kortlægning af sundhedsprofessionelles viden og kompetencebehov inden for ældre og sorg i Danmark.
- **2019 Hjernesagen, Parkinsonforeningen, Pårørende i Danmark, Schleroseforeningen.**
Pårørendes erfaringer med aflastningsophold for deres nærtstående.
- **2020 Alzheimerforeningen.**
Kommunernes demenstilbud.
- **2021 Hjertereforeningen.**
Livet med en hjertesygdom.
- **2021 Epilepsiforeningen.**
Billeder af et pårørendeliv.
- **2021 Ældresagen, Voxmeter.**
Undersøgelse om pårørende.

Information.

Aflastning.

Rådgivning om økonomi.

Støtte til at være i noget.

Støtte til at udøve noget.



PÅRØRENDE
I DANMARK

Mænd har en mere opgaveorienteret måde at udøve omsorg.

Omsorgsgivning er kønnet.



PÅRØRENDE
I DANMARK

Mænd som pårørende – hvordan er de?

Svend Aage Madsen

Ph.D., forskningsleder v Rigshospitalet
Formand for Forum for Mænds Sundhed



PÅRØRENDE
I DANMARK

MÆND SOM PÅRØRENDE

Svend Aage Madsen

De særlige udfordringer ved mænd som pårørende

- Opfattelsen af mænd - Mænds opfattelse af sig selv
- Mænds psykologi
- At møde manden i dialog

Hvordan er mænd?



Mænd er et problem i de fleste 'væsner'

Krig

Voldtægt

Tyveri

Terror

Misbrug af børn

Bandekriminalitet

Vold

Trusler

Dårlig ledelse

Spirituskørsel

Finanskrisen

Vanvidskørsel

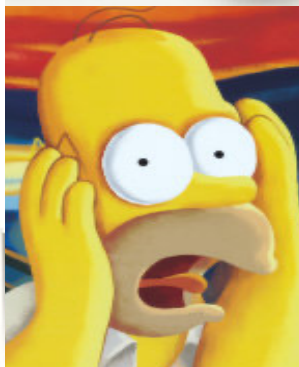
Sådan mand!



Han lever 7 år kortere end hende!



 MANDEN
PÅ SPANDEN

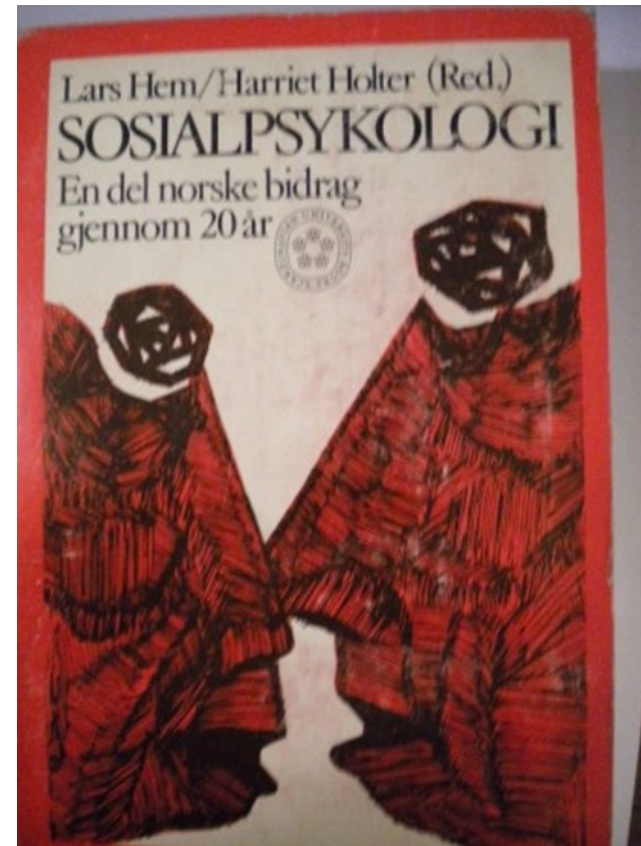


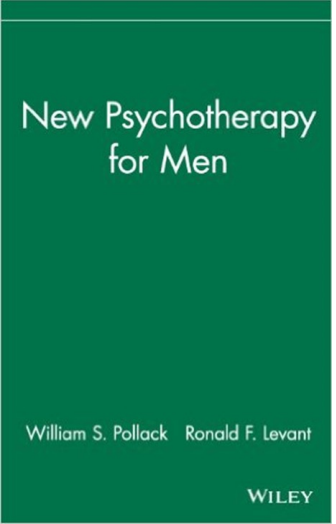
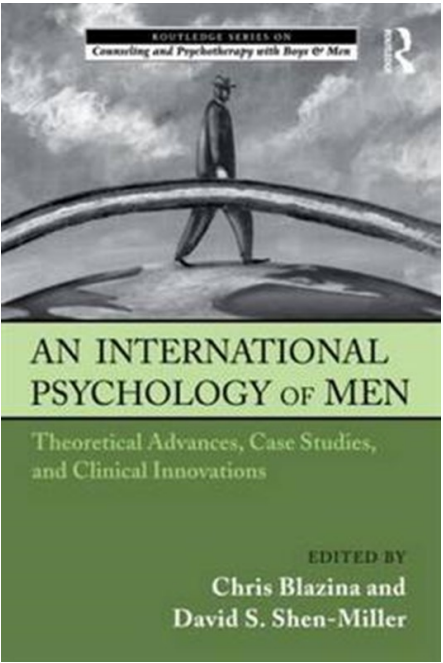
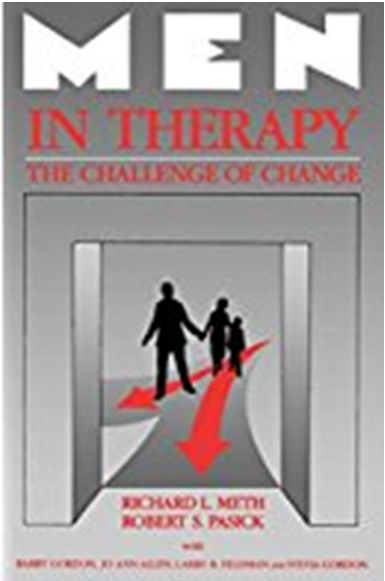
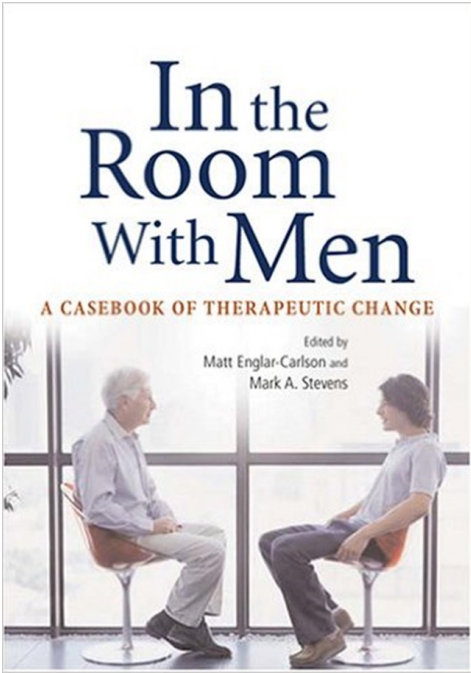
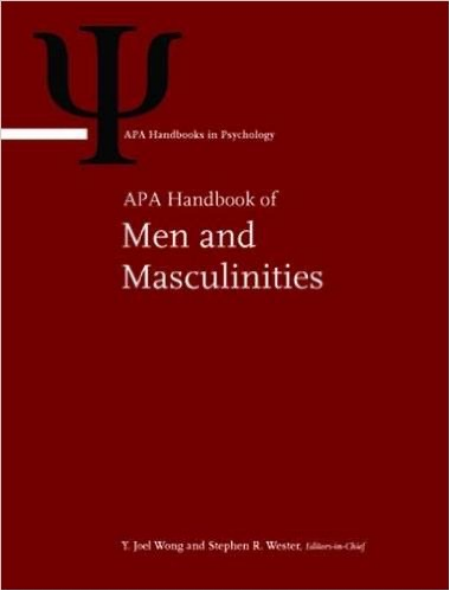
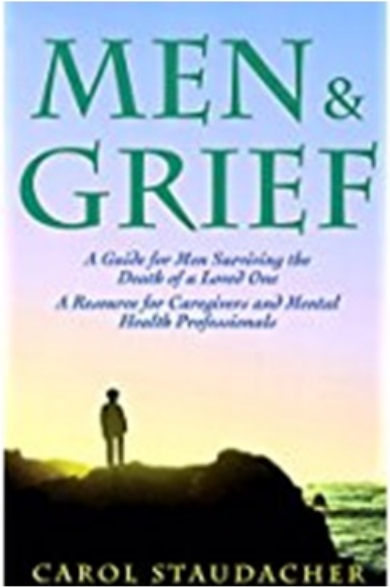
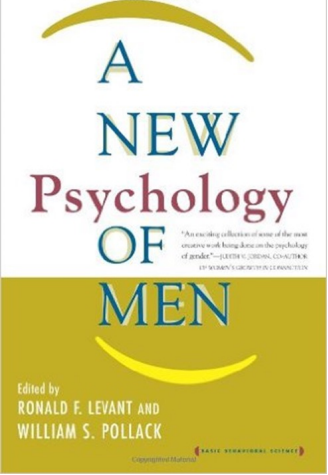
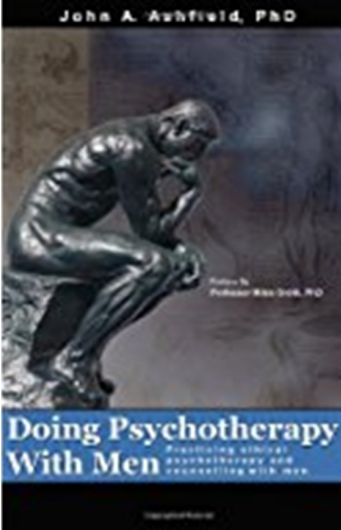
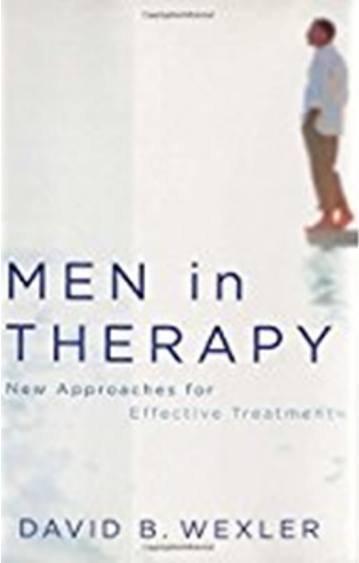
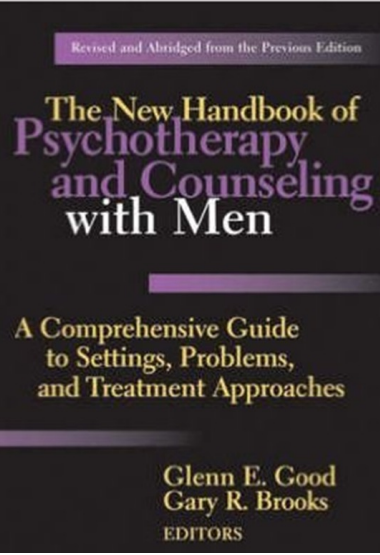


At få mænd som køn på dagsordenen

Psykologistudiet 1973 i Århus

Per Olav Tiller:
'Når far er borte'





Bestyrelsen



Formand Marie Lenstrup

Min mand fik Parkinson i en forholdsvis ung alder, og som mange andre pårørende startede jeg med at interessere mig intenst for hans sygdom og livskvalitet. Men med tiden blev jeg mere og mere opmærksom på, hvor oversete mine behov som pårørende var – og hvor meget jeg havde til fælles med andre pårørende. Det gav mig ideen til at samle en gruppe ligesindede og stifte Pårørende i Danmark i 2014. Mine opgaver i foreningen er først og fremmest den politiske indsats, herunder samarbejdet med andre interesseorganisationer i indland og udland.

Du kan kontakte mig på marie@paaroer.dk



Næstforkvinde Kirsten Devantier

Jeg har primært erfaring som pårørende i forhold til mine forældre. Min far døde desværre relativt ung af kræft, mens min mor var gennem flere sygdomsforløb inden hun døde for nyligt. Min mor havde flere samtidige diagnoser og jeg har derfor en del erfaring med de udfordringer, man møder i den forbindelse.

I foreningens regi beskæftiger jeg mig især med strategi og tager mig af vores aktiviteter på Facebook og Instagram.

Du kan kontakte mig på kirsten@paaroer.dk



Bestyrelsesmedlem Anja Aalund Holst

Min tilgang og forståelse af begrebet pårørende, har mange perspektiver. Dels har jeg mange år samarbejdet med pårørende som leder af et stort botilbud for voksne udviklingshæmmede. Ligeledes har jeg stået i situationer, hvor medarbejdere er, eller er blevet pårørende til alvorligt syge. Endelig fik jeg et helt personligt perspektiv på det at være pårørende, da min mand i 2017 fik konstateret Lewy Body Demens.

Min særlige interesse er børn og unge, som er pårørende og jeg er derfor med til at arrangere Pårørendedagen 2.2.2022, hvor netop børn og unge som pårørende er temaet.

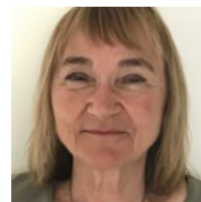
Du kan kontakte mig på anja@paaroer.dk



Kasserer Hanne Rosse

Jeg er kasserer for Pårørende i Danmark og tager mig af vores medlemmer.

Du kan kontakte mig på hanne@paaroer.dk



Bestyrelsesmedlem Eva Hultengren

Min baggrund som pårørende er, at min mand havde Alzheimer. Jeg har desuden gennem mit arbejde som psykolog været i kontakt med mange pårørende, som af den ene eller den anden grund havde det svært.

Mit bidrag til arbejdet vil især dreje sig om, hvordan man kan fortsætte med at have et velfungerende liv og gode relationer samtidig med de opgaver og vilkår, der uundgåeligt kommer til os som pårørende.

Du kan kontakte mig på eva@paaroer.dk



Bestyrelsesmedlem Curt Gyde Sørensen

14 mdr. efter min egen fødsel fik jeg en bror – og eneste søskende – som var multihandicappet. Det at være bror til en dreng som havde muskelsvind og samtidig var mentalt retarderet, skulle gå hen og blive definerende for mit liv. Jeg har egentlig opfattet mit problem i opvæksten som værende relativt tidsbundet, da det især bestod i, at min far ikke gav sig tid til mig, på trods af at min mor var fuldt optaget med min meget krævende bror. På den måde havnede jeg i et slags vakuum. Fra diverse nylige arrangementer har jeg imidlertid set, at mændene ikke er kommet tilstrækkeligt ind på arenaen endnu i denne sammenhæng. Det vil jeg gerne være med til at rette op på.

Du kan kontakte mig på curt@paaroer.dk



Bestyrelsesmedlem Nør-Jensen

Jeg har selv været pårørende i mange år af mit liv, faktisk på flere områder og jeg er efterhånden en garvet pårørende. Bl.a. har jeg været pårørende til alvorlig sygdom, da min mand af 2 omgange rammes af en hjernetumor. Min morfar blev ramt af parkinson og blev efterfølgende deraf dement de sidste år af hans liv. Min ældste blev tidligt i livet diagnosticeret med ADHD med deraf psykiske udfordringer det meste af sit liv. Hans udfordringer sendte ham ud i et omfangsrigt misbrug, der stod på i 5 år. Jeg arbejder i dag målrettet for at italesætte vigtigheden i at forsøge at bevare sig selv og et velfungerende liv i rollen som pårørende. Min særlige interesse er pårørende til unge misbrugere og få nedbrudt de tabuer der følger med.



Suppleant Hanne Gullestrup

Jeg er mor til en voksen søn med svære senhjerneskader efter en trafikulykke, mor til en voksen datter der er blevet rask efter mange års psykisk lidelse, datter til svagelige forældre, der bor på plejehjem, og nær veninde til en ældre ven med svære hjerneskader efter en blodprop.

Jeg besvarer foreningens brevkasse og står for boganmeldelser. Desuden er jeg især optaget af at få *familie perspektivet* ind i pårørendebatten og hvordan vi som samfund kan støtte op om hinanden, når hele familien bliver påvirket af sygdom eller ulykke. Pårørende til børn & unge, unge & børn som pårørende har min store interesse. Du kan kontakte mig på gullestrup@paaroer.dk



Mænd i krise

Når ens partner, barn og anden nærtstående får en alvorlig sygdom: Krise?

JA - HVAD ELLERS!

Flere reaktionsformer:

- at lade følelserne flyde frit
- at blive rationel
- at skubbe til side

} vekslen
imellem

Reaktioner er bestemt af:

- Køn
- Person/psyke/pårørende
- Omgivelsernes forståelse/omsorg/afvisning/ stress/manglende forståelse/etc.

Sygdomme/Kriser påvirker

Parforhold / familie

Forældreevner

Økonomi

Afhængighed af hinanden i familien, men svækker evne til fysisk og følelsesmæssig nærhed

Retninger i psykiske reaktioner a

Kvinden: Søge nærhed med andre

Manden: Søge autonomi, selvbestemmelse

Retninger i psykiske reaktioner b

Kvinden: Søger trøst

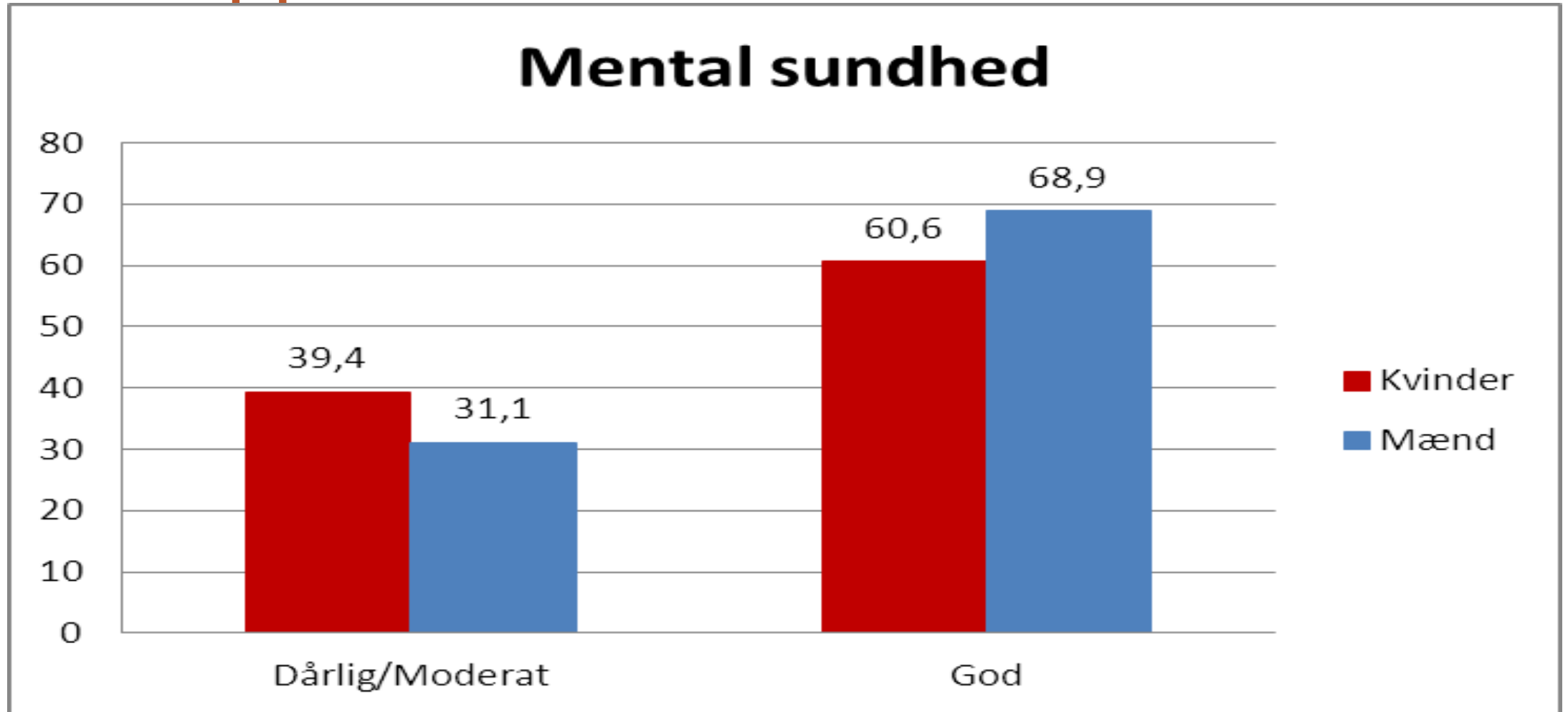
Manden: Søger handling

Retninger i psykiske reaktioner c

Kvinden: Se farerne i øjnene, snakke om det –
“Hvad nu hvis”

Manden: Satse på håbet – “Det er jo ikke sikkert,
at det går så galt”

Selvrapporteret mental sundhed 1



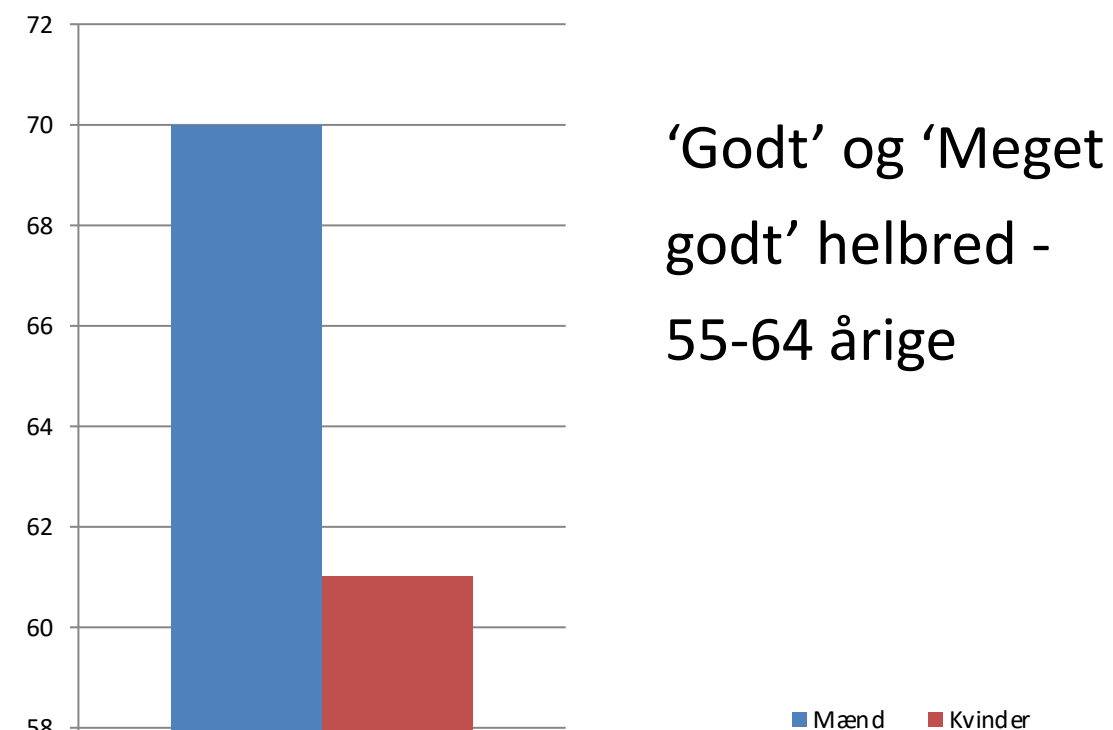
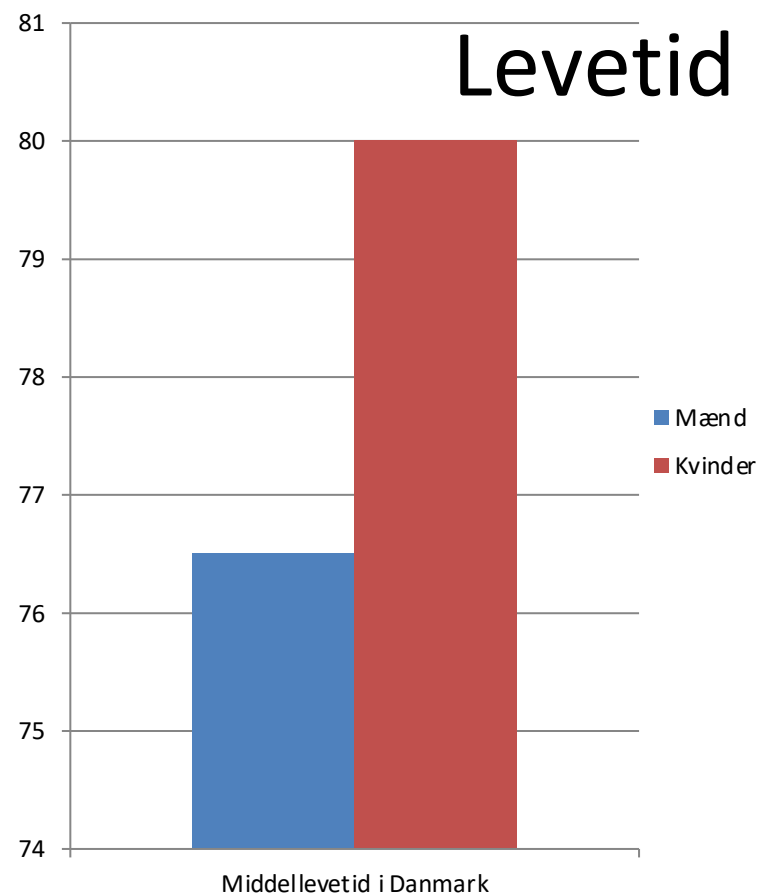
Fagligt oplæg til en 10-årsplan

Bedre mental sundhed og en styrket indsats til mennesker med psykiske lidelser

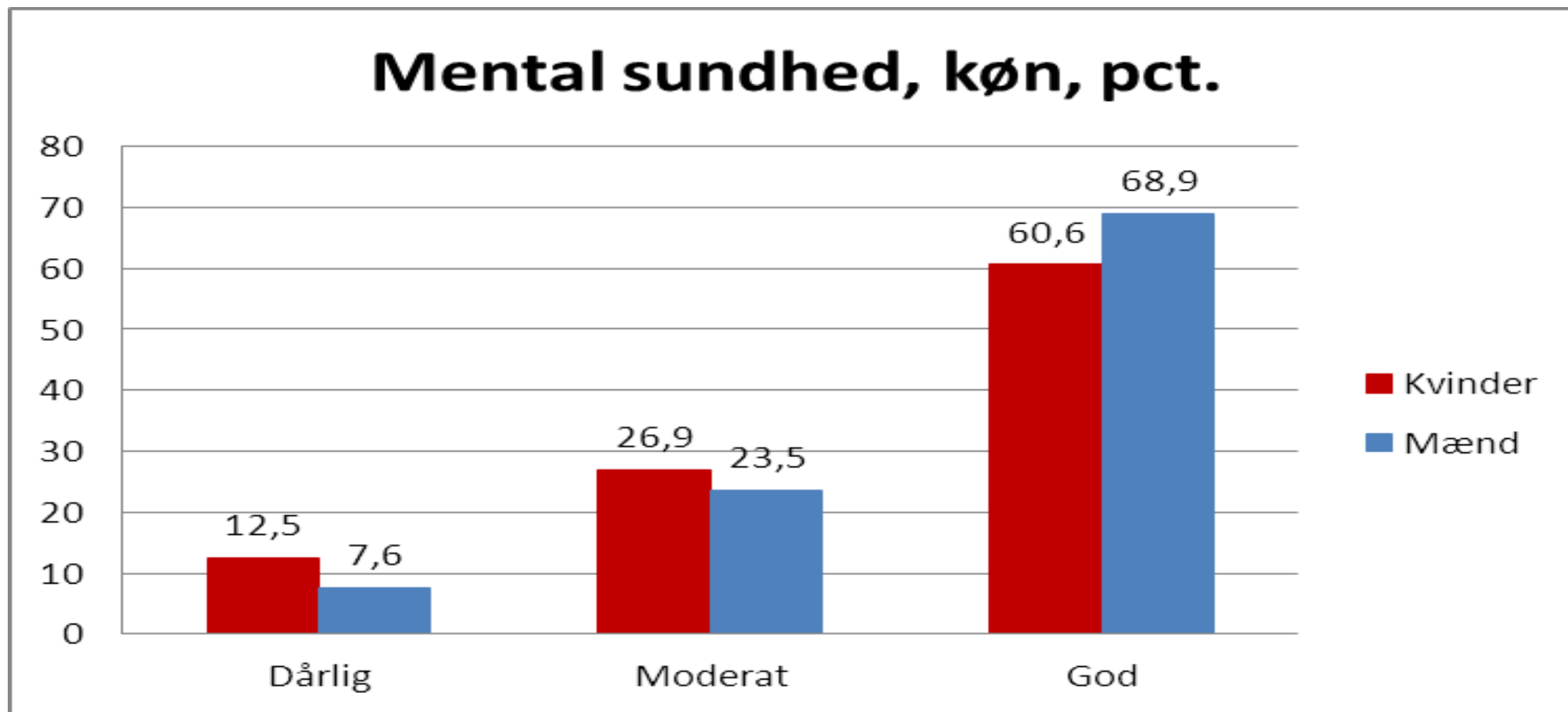


26 billeder
af kvinder
Og
6 af mænd

Selvrapporteret fysisk helbred



Selvrappporteret mental sundhed 2



”Man regner med, at
15-25 % af alle kvinder og
7-12 % af alle mænd
får en behandlingskrævende depression i løbet af livet”

Reaktion på traume

PTSDs historie:

Første Verdenskrig: "Granatchock"

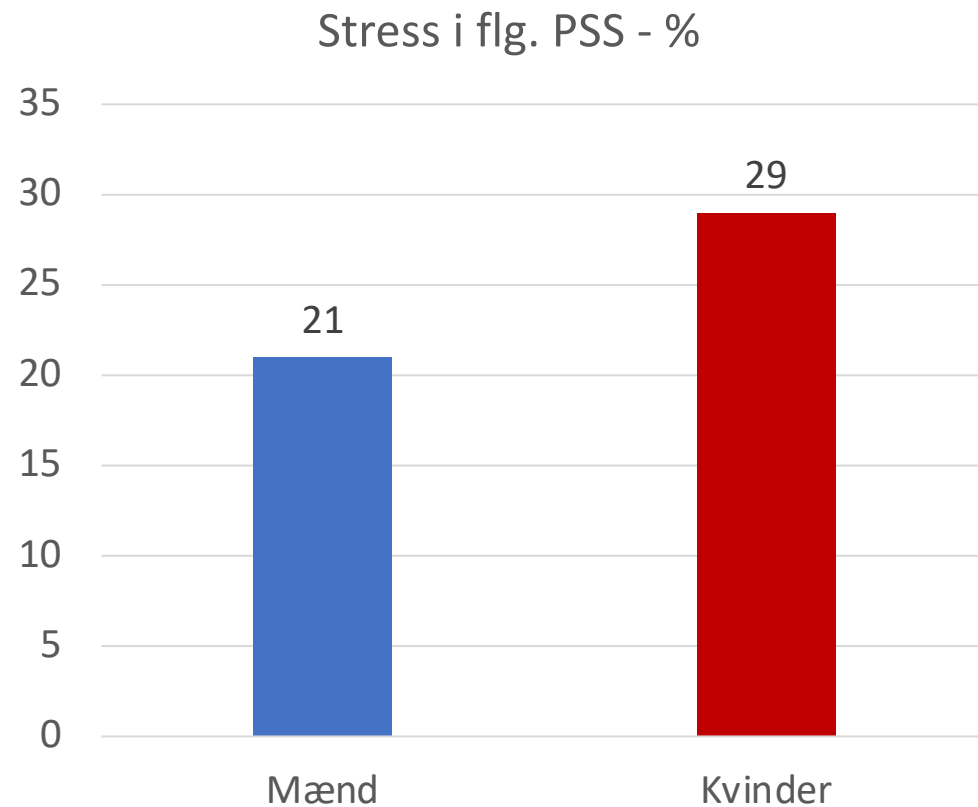
Anden Verdenskrig: "Krigsneuroser"

Efter Vietnamkrigen: "PTSD" - 1980



Måling 1995: Dobbelt så mange kvinder med diagnosen og i behandling for den!

Hvem er stresset?



Ca. 40% hyppigere blandt kvinder

Spørgsmålene i PSS

(Sæt ét X i hver linje)	Aldrig	Næsten aldrig	En gang imellem	Ofte	Meget ofte
Er du blevet oprevet over noget, der skete uventet?	☐	☐	☐	☐	☐
Har du følt, at du ikke kunne kontrollere de betydningsfulde ting i dit liv?	☐	☐	☐	☐	☐
Har du følt dig nervøs og "stresset"?	☐	☐	☐	☐	☐
Har du følt dig sikker på din evne til at klare dine personlige problemer?	☐	☐	☐	☐	☐
Har du følt, at tingene gik, som du gerne ville have det?	☐	☐	☐	☐	☐
Har du følt, at du ikke kunne overkomme alle de ting, du skulle?	☐	☐	☐	☐	☐
Har du været i stand til at håndtere dagligdags irritationsmomenter?	☐	☐	☐	☐	☐
Har du følt, at du havde styr på tingene?	☐	☐	☐	☐	☐
Er du blevet vred over ting, som du ikke havde indflydelse på?	☐	☐	☐	☐	☐
Har du følt, at dine problemer hobede sig så meget op, at du ikke kunne klare dem?	☐	☐	☐	☐	☐

Dansk PSS konsensusversion
Rev. 16.10.2012

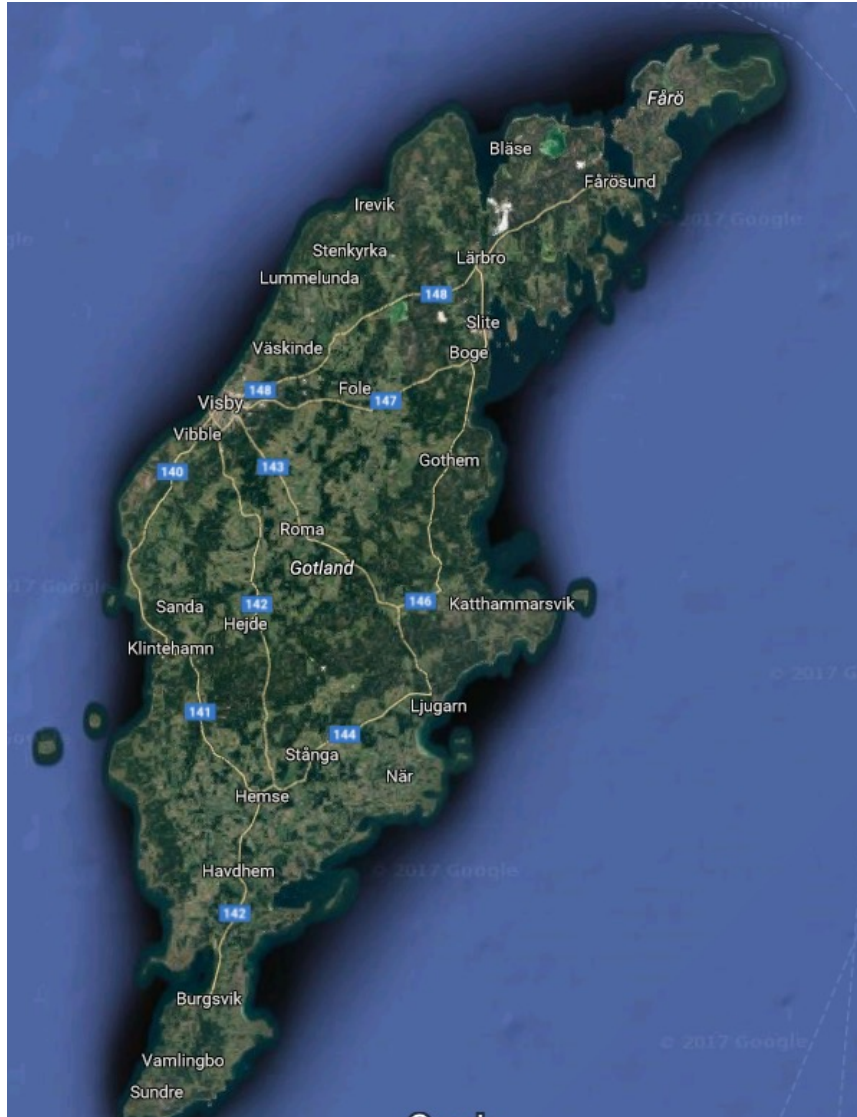
- | | |
|----|--|
| 1 | Hvor ofte inden for den sidste måned er du blevet oprevet over noget, der skete uventet? |
| 2 | Hvor ofte inden for den sidste måned har du følt , at du var ude af stand til at kontrollere de betydningsfulde ting i dit liv? |
| 3 | Hvor ofte inden for den sidste måned har du følt dig nervøs og "stresset"? |
| 4 | Hvor ofte inden for den sidste måned har du følt dig sikker på dine evner til at klare dine personlige problemer? |
| 5 | Hvor ofte inden for den sidste måned har du følt , at tingene gik som du ønskede det? |
| 6 | Hvor ofte inden for den sidste måned har du oplevet, at du ikke kunne overkomme alt det du skulle? |
| 7 | Hvor ofte inden for den sidste måned har du været i stand til at håndtere ting, som irriterer dig? |
| 8 | Hvor ofte inden for den sidste måned har du følt , at du havde styr på tingene? |
| 9 | Hvor ofte inden for den sidste måned er du blevet vred over ting, du ikke havde indflydelse på? |
| 10 | Hvor ofte inden for den sidste måned har du følt , at vanskelighederne hobede sig så meget op, at du ikke kunne klare dem? |

Opgørelsen

På basis af
stand
højst på skalaen. Dette svarer til en score på 18 eller derover. Grænsen er den samme for mænd og kvinder. 0 %, der scorer

Grænsen er den samme for mænd og kvinder.

Grænsen er den samme for mænd og kvinder.



Gotland- eksperimentet

En
skelsættende
erkendelse

Gotland-erfaringen 1

Journal of Affective Disorders 62 (2001) 123–129

Preventing suicide and premature death by education and treatment

Wolfgang Rutz M.D. Ph.D

The program was successful in reducing suicide rates by 60%. This was accompanied by reduction of different indices measuring depressive morbidity.

... the decrease in suicides on Gotland was mainly a decrease in suicides in patients who were in contact with general practitioners, in suicides with a diagnosis and history of major depression, in suicides with a strong intention and in suicides linked to seasonality — **but mostly and almost exclusively in females**. In addition we found that 80% of the many males committing suicide on Gotland during the 1980s were not known to the medical system...

Gotland-erfaringen 2

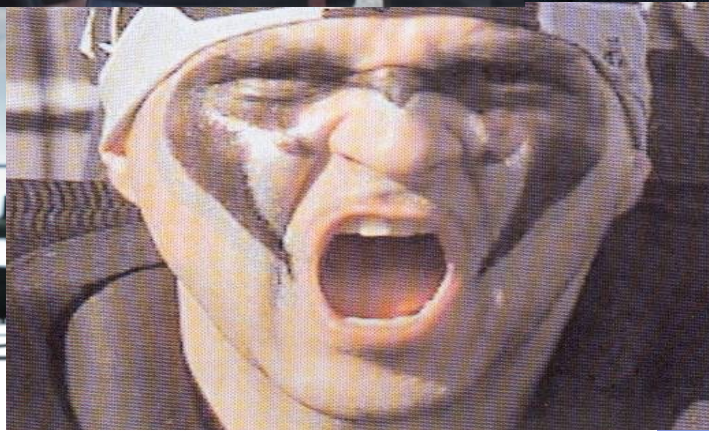
Mænds vanskeligheder ved at opfatte problemer som psykiske

Mænds brug af hjælp

Vanskeligheder ved opdagelse af psykiske problemer hos mænd

Særlige karakteristika ved mænds psykiske tilstande

Hvordan er mænd?



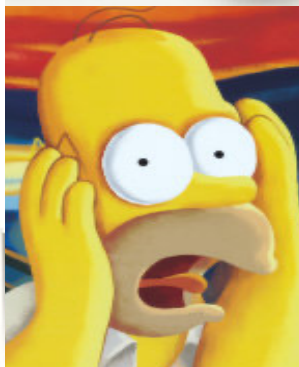
Sådan mand!



Han lever 7 år kortere end hende!



 MANDEN
PÅ SPANDEN



Hvor kommer det fra?

Kultur og samfund

- hvilke forestillinger er der om mænd?
- og hvad kræves der af dem?
- bl.a. i kammeratskabs-, arbejds-, familie-, seksualliv ...

Socialisering

- hvordan er drenges opvækst?
- hvordan udvikler deres psyke sig?
- hvad lærer de om deres egen psyke?
- bl.a. igennem identifikations-processer

Socialisering



De to forskellige erfaringer



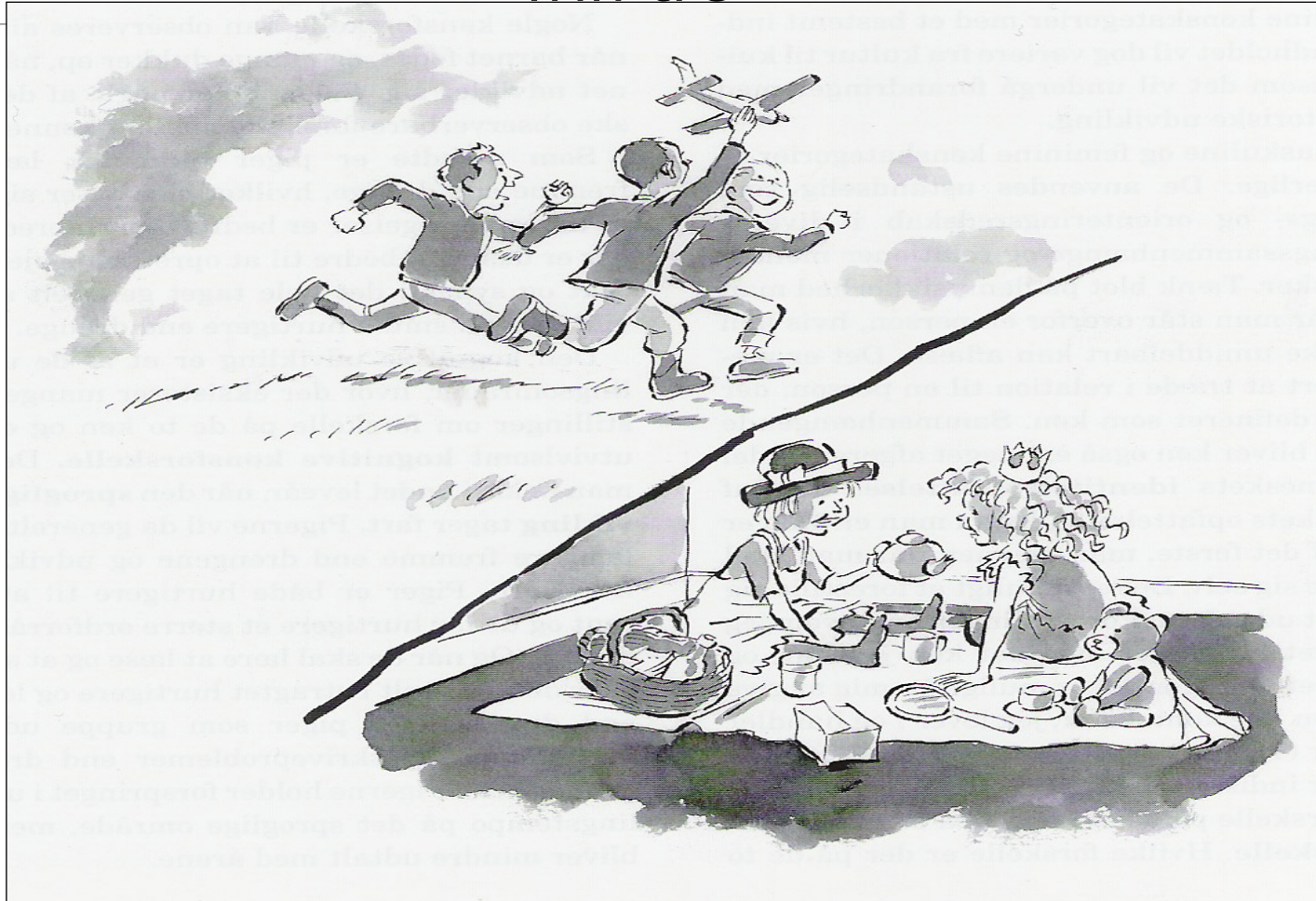
Den forskellige socialisering

Trin to



Den forskellige socialisering

Trin tre



Forskellige fortællinger

I legen:

- ⇒ Pigerne organiserer relationer - og taler om dem
- ⇒ Drengene organiserer handlinger - ikke relationer

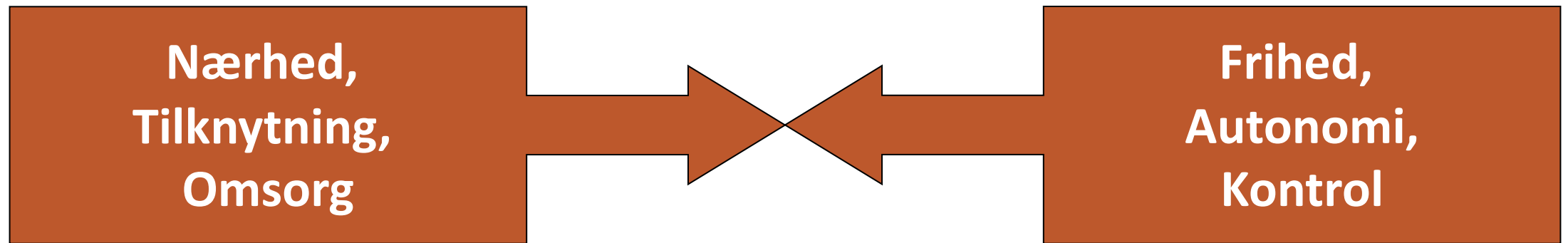
I parforholdet:

- ⇒ 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

Ambivalens mellem autonomi og tilknytning



Ofte livslangt tema – skærpes ved krise og depression

Ofte en essentiel problemstilling i psykoterapi

Mænds (manglende) brug af hjælp

Om at gå til psykolog I

...men det har jeg ikke undersøgt, og det har jeg ikke fordi jeg tænker bare, så skal jeg ind og sige til min chef, at jeg har noget psykisk ting liggende som jeg godt kunne tænke mig at få bearbejdet, og det er et tabu, så det ligger stadig lidt og lurker det her med, at det er et tabu at gå til psykolog.

Troels, smed, i 40'erne

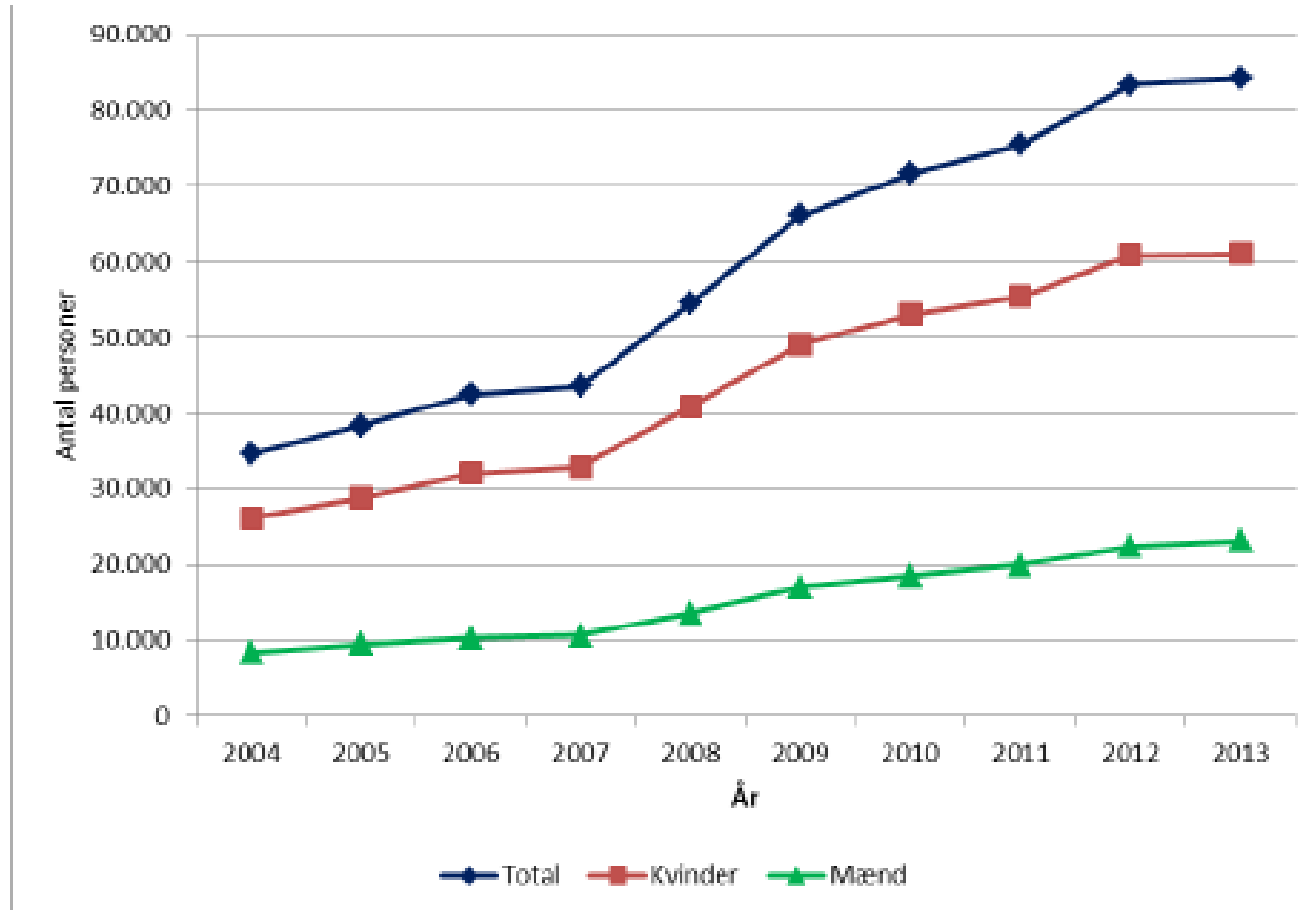
Om at gå til psykolog II

Nej, jeg taler slet ikke med mine venner om det, det gør jeg ikke. Fordi det ligger der, at det er et tabu. I overfladen. Det er det.

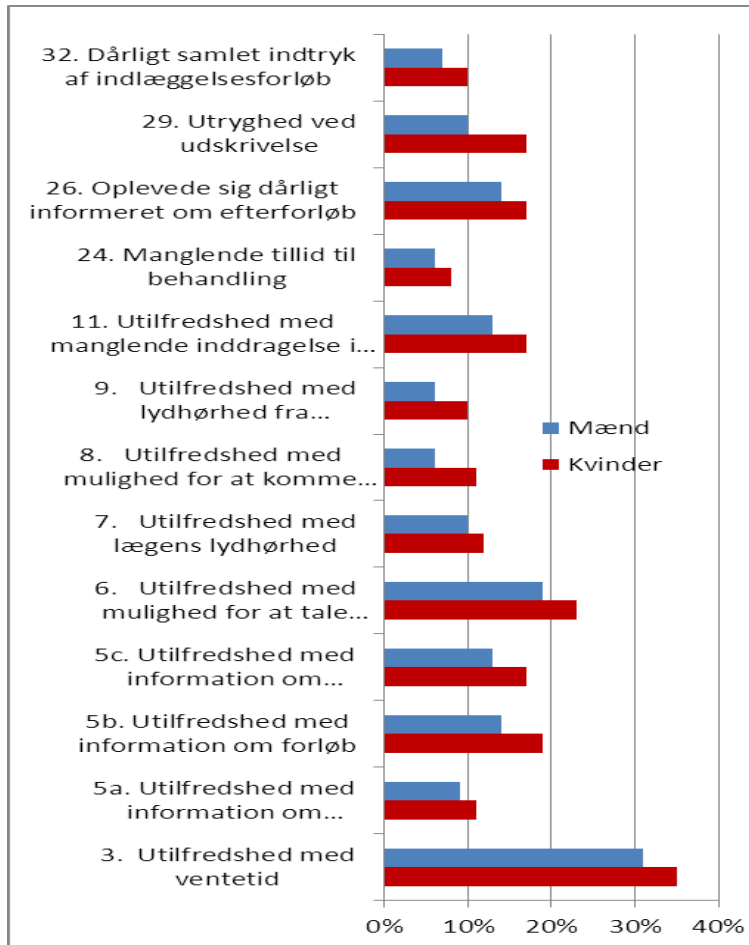
Der er flere kammerater der vil sige, hvad fanden snakker du om. Det har jeg også hørt flere kammerater sige til dem der har været til psykolog og sige, hvad fanden er det for noget fis, det er da bare at komme videre på hesten og sådan noget

(Tobias, smed, i 40'erne).

Mænd og kvinder henvist til psykolog



Kønsforskelle oplevelse af sundhedsvæsenet



Kilde: Madsen, S.Aa. (2015) Men as patients. *Trends in Urology and Men's Health*, Volume 6, Issue 3, pages 22–26, May/June

Kønsforskelle oplevelse af hospital som kræftpatienter

Kvinder

1. Ventetid på behandling
2. Savn af vejledning, støtte, rådgivning, hjælp i ventetiden
3. Savn af vejledning, støtte, rådgivning under behandling
4. Angst
5. Nedtrykthed
6. Savn af vejledning, støtte, rådgivning, i f.t. symptomer
7. Ventetid på hospital
8. Kontakt med for mange læger
9. Kontakt med for mange sygeplejersker
10. Tvivl om mulighed for henvendelse, sygdom og behandling
11. Sygeplejerskernes kommunikation
12. Personalets interesse for patientens tilstand
13. Personalets interesse for overvejelser om liv og død
14. Ikke at blive set som individ
15. Menneskelig omsorg
16. Vejledning alternativ behandling
17. Ej drøftet alternativ behandling
18. Tilbud om praktisk hjælp
19. Interesse for pårørende
20. Vejledning pårørende
21. Manglende kontrol

Mænd

1. Ventetiden har forværret sygdom
2. Mindre lyst til sex efter diagnose
3. Manglende tilbud om genoptræning
4. Info om hjælp
5. Kontakt med andre patienter
6. Sygdomsforståelse kolleger
7. Forbedret livskvalitet

Kilde: Madsen, S.Aa. (2015) Men as patients. *Trends in Urology and Men's Health*, Volume 6, Issue 3, pages 22–26, May/June

To forskellige tilgange til at være syg

Kvinderne forholder sig primært til det, der foregår på hospitalet og til at være i behandling.

Mændene er ikke primært optaget af de ansatte, sygehus eller sygdom og behandling. De søger at fastholde den identitet, de havde før sygdommen.

Kilde: Svend Aage Madsen (2014) Mænds Sundhed og Sygdomme. Samfundslitteratur



AF KIRSTEN HOLM-PETERSEN



Vi ser fremad



OM MÆND BAG KVINDER MED BRYSTKRÆFT OG UNDERLIVSKRÆFT



Særlige reaktionsmåder hos mænd, der har betydning når de er pårørende

Tilbagetrækningen fra nære relationer

At skynde sig væk fra smerte

Tendens til udadreageren

At have overvældende følelser

Omdrejningspunkt:

Ambivalens imellem tilknytning og autonomi

Tilbagetrækning fra relationer

Mange mænd har en forestilling om, at løsningen på deres problemer ligger i tilbagetrækning fra relationer, især de nære relationer - spædbarn og partner

'Hvis jeg bare kunne være i fred ...'

Mange mænd har forestilling om en løsning på den psykiske smerte i en distancering fra andre mennesker – især deres nærmeste

"Ingen kan hjælpe, det er noget jeg selv må klare"

Eksempler på tilbagetrækningsudsagn:

"Jeg tænker hele tiden på, at kunne jeg bare lige få lov at være for mig selv, så ville jeg få det bedre"

"Når jeg er på vej ind i huset til min familie, så bliver jeg helt overvældet, næste kvalt, og tænker bare på at få et øjeblikks luft"

"Godt, at jeg er ryger, for så kan jeg med god samvittighed sætte mig ud på altanen og være for mig selv, når det er ved at blive for meget"

"Ingen kan hjælpe, det er noget, jeg selv må klare"

"Nej, jeg vil ikke snakke med nogen om det".

Hvad kan man gøre med trangen til tilbagetrækning fra relationer

- Hvornår især de nære relationer bliver for anmassende
- Hvad der kendetegner dem
- Hvornår de er rare
- Hvornår han savner dem
- Hvad der ligger i tilstanden: 'hvis jeg bare kunne være i fred...'
- Smerten i en distancering fra andre mennesker
- Hvad han tænker de andre vil have fra ham
- Og hvad de tænker om ham

Hurtigt væk fra smerte og svaghed!

Mange mænd har mindre tendens til at dvæle ved problemer og forblive udforskende i smertefulde tilstande.

Forestilling om, at problemer går over af sig selv

– og hvis ikke: Tendens til at handle sig hurtigt ud af disse følelser ved hjælp af:

- Benægtelse,
- Dulme igennem bedøvelse
- Bagatellisering af problemer og modstand imod at 'overreagere'.

At 'have problemer' fylder mange mænd med en følelse af lammelse, som kan give en følelse af kaos, som igen kan føre til meget irrationelle handlinger.

Hvad kan man gøre med trangen til hurtigt at komme væk fra smerte og svaghed?

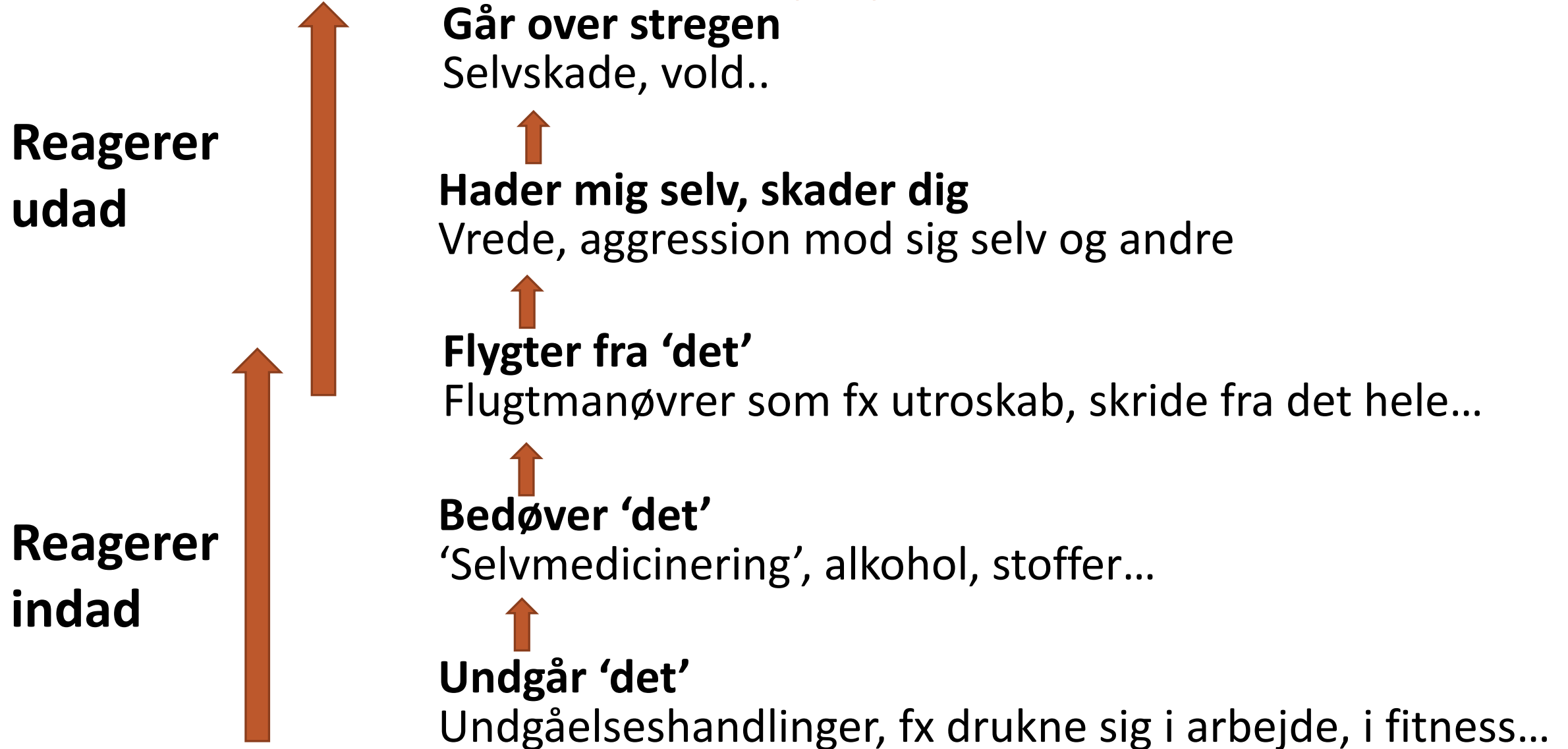
- Arbejde med at kunne dvæle ved problemer og udforske smertefulde tilstande
- Bl.a. ved at gå ud og ind af dem og ikke dvæle for længe ved dem uden bagkant
- Samtidig med ærlig støtte til optimistiske forestillinger
- Tackling af reaktionsmønstre som benægtelse, at dulme igennem bedøvelse, bagatellisering af problemer og modstand imod at 'overreagere'.
- Udforskning af at det, at 'have problemer' og modtræk imod kaos og lammelse - som fx sortering, afvejning og afgrænsning.

Tendenser til at udadreagere

Kaos og lammelse kan hos mange mænd medføre udadagerende tilstande

- Fx vredesudbrud – mod barn, partner, ham selv
- Desperation over ikke at kunne trøste, ikke kunne få kontakt,
- Tanker om vold, ekstreme handlinger, fx at han kører som en sindssyg i trafikken
- Vil skride fra det hele...

Eskalationen i mænds psykiske reaktioner



Hvad kan man gøre med tendens til at udadreagere

- Undersøge hvad der udløser vrede, irritation – det er ofte kaos og lammelse.
- Det er ofte mangel på en bagkant
- Forbinde tilstande og vredesfølelser med situationer - fx oplevelsen af ikke at kunne trøste eller ikke magte gråden
- Arbejde med 'nanosekundet' før vreden bryder ud
- Foreslå øvelser i at sige til sig selv: "Hvad mon hun er ked af" – at flytte følelsesfokus fra sig selv til barnet

Overvældende følelser

Det er almindeligt at tænke, at mænd ikke har så stærke følelser, eller at de ikke føler så meget.

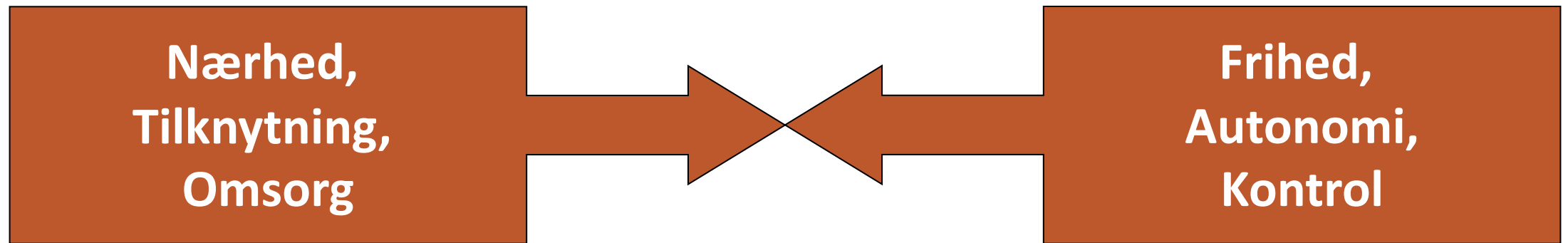
Men somme tider er mænds følelser så stærke, at de har svært ved at kapere dem, at de oplever, de må forsvare sig over for dem, fordi de ikke kan udholde dem.

Hvad kan man gøre med de overvældende følelser

Hjælp med at overskue og håndtere ved at sætte ord på de forskellige følelser.
Og gør dem legale, så det ikke bliver til total opgiven, kaos, flugt og/eller angreb
Ofte med rationelle metoder i mellem behandler og klient

- At være ked af det
- Sorg
- Forladthed
- At blive svigtet
- Vrede
- Fortvivlelse
- Skam
- At føle savn
- Angst
- At være melankolsk
- m.fl.

Ambivalens mellem autonomi og tilknytning



Livslangt tema hos mange – skærpes ofte ved krise og depression hos mænd

Ofte en essentiel problemstilling i psykoterapi med mænd med fødselsdepression

Guide til at snakke med manden som pårørende

- Gå nøgternt til samtalen
- Spørg ikke om følelser først
- Vær tilbageholdende
- Hold pause efter hans udsagn – måske kommer der tilføjelser
- Accepter, hvis han ikke vil snakke! Det betyder ofte “kan ikke”

Guide 2

Stil konkrete spørgsmål om hvad, hvornår, hvor meget, hvor ofte.....

Giv råd og opstille valgmuligheder

Læg op til at manden styrer selv

Vent og lyt

Eksempler 1

- Hvilke ting i dit liv synes du ikke du kan gøre nu?
- Hvad tror du andre mennesker tænker om dig som pårørende?
- Har du snakket med dine kone/børn/venner om hvordan det er at være pårørende?
- Hvordan påvirker det dit syn på dig selv som menneske/mand?

Vent og lyt - Accepter hvis han ikke vil tale om det!

Eksempler 2

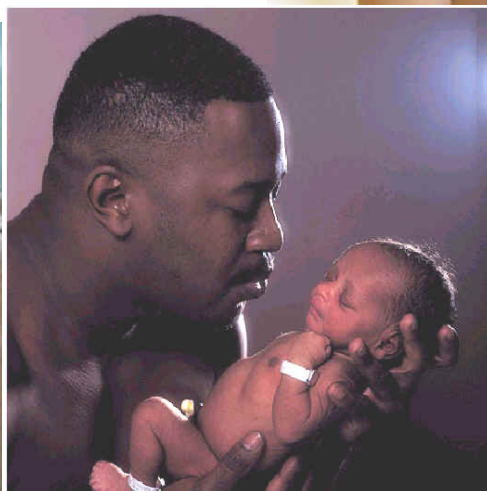
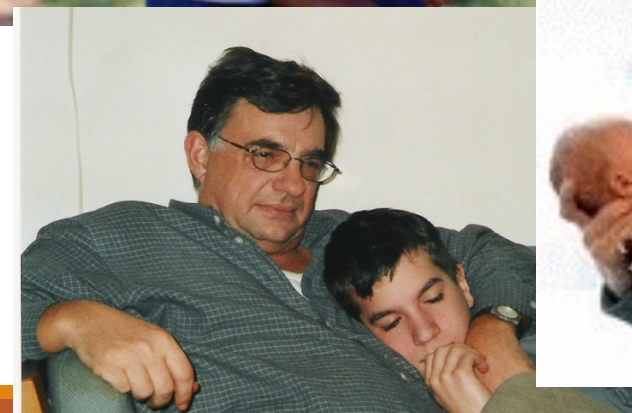
- Kan du falde i søvn om aftenen? - Ligger du og spekulerer?
 - Hvornår var du sidst sammen med andre?
 - Har du nogen, du kan snakke med om det, der er vigtigt for dig?
 - Er der nogen omkring der, der synes du er blevet mere indelukket?
 - Synes du selv eller andre, at du er mere vred og negativ, end du plejer?
- så begynder han måske at tale om, hvad han går og tænker på – vent og lyt!!

Grunde til at tage vare på sig selv

At man betyder
noget for andre

Og at andre
betyder noget
for én

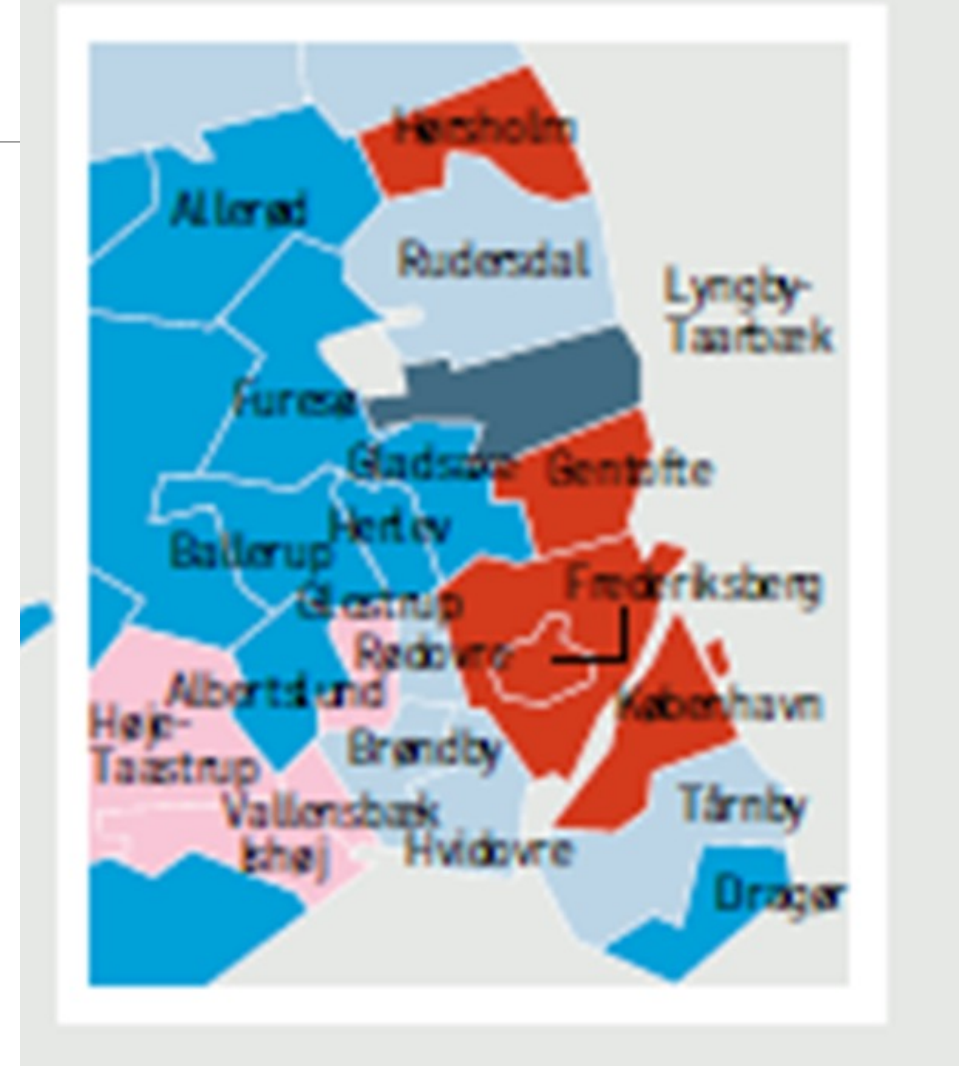
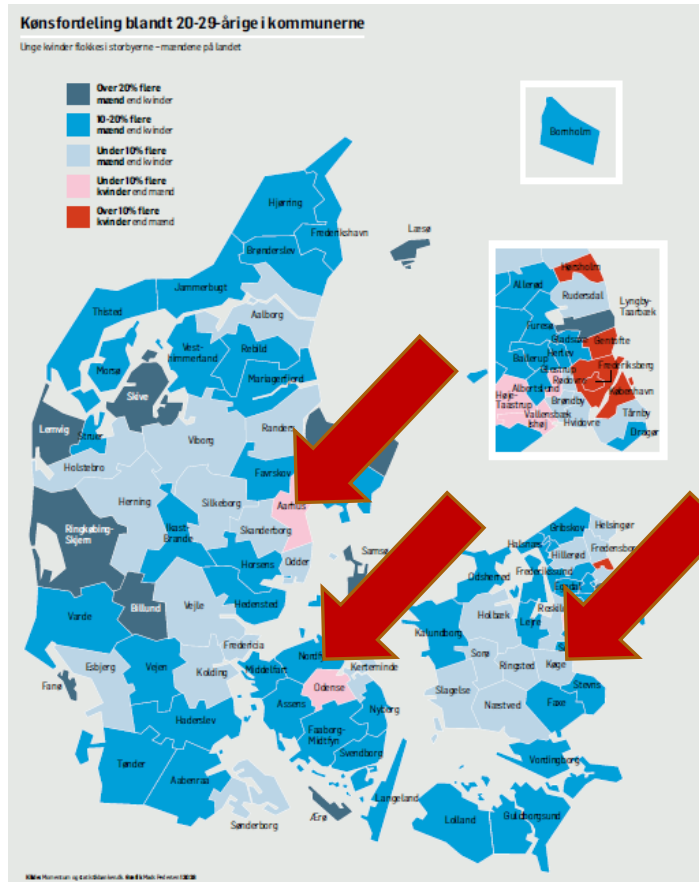
Det fader-rige samfund



Andre nye tendenser

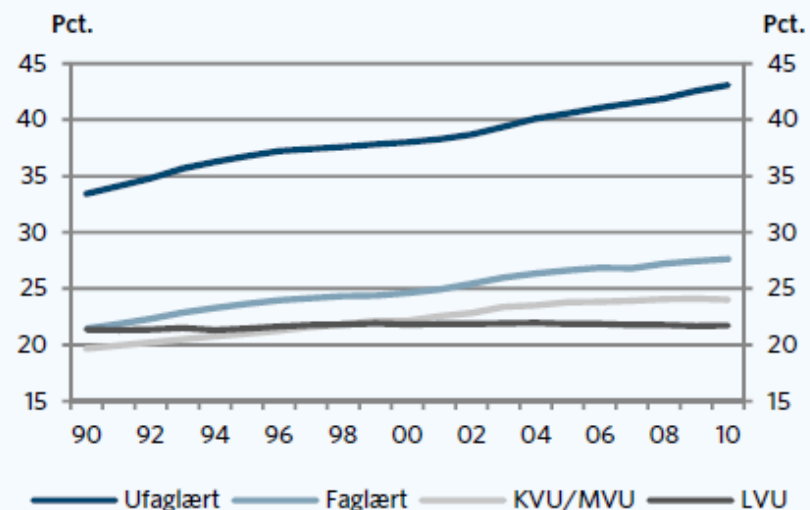
- Flere piger end drenge går i gymnasiet
- Flere drenge påbegynder erhvervsuddannelser
- Der er flere mænd uden uddannelse
- 19 pct. mænd står uden en ungdomsuddannelse, mens det blandt kvinderne er 14 pct. 25 år efter folkeskolen.
- Blandt pigerne får 57 pct. en videregående uddannelse, mens det gælder for 42 pct. af drengene.

Det kønnede Danmarkskort



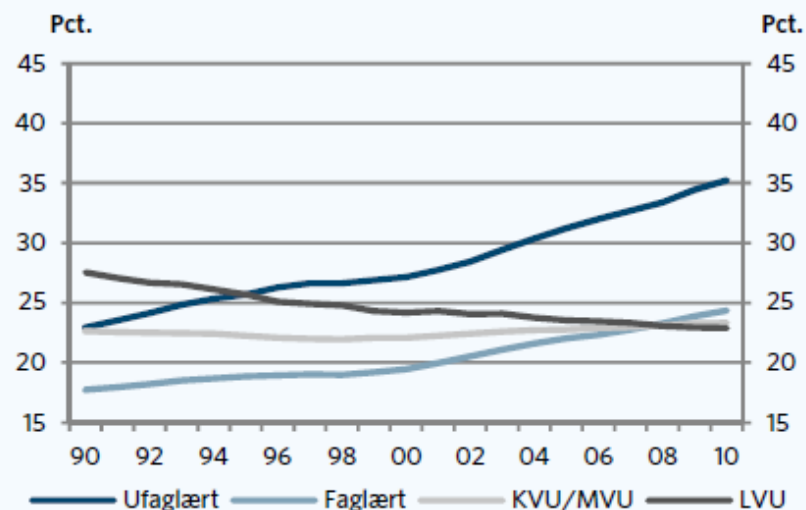
Enlige

Figur 5a. Udviklingen i andel enlige, mænd



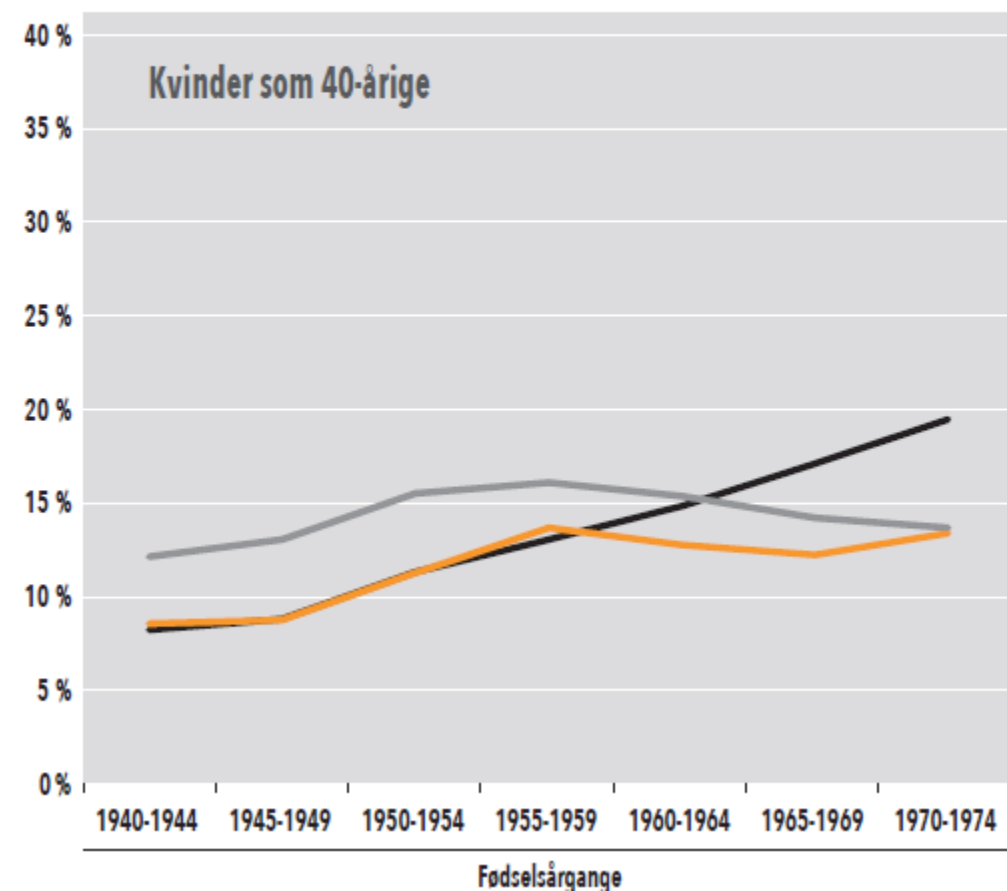
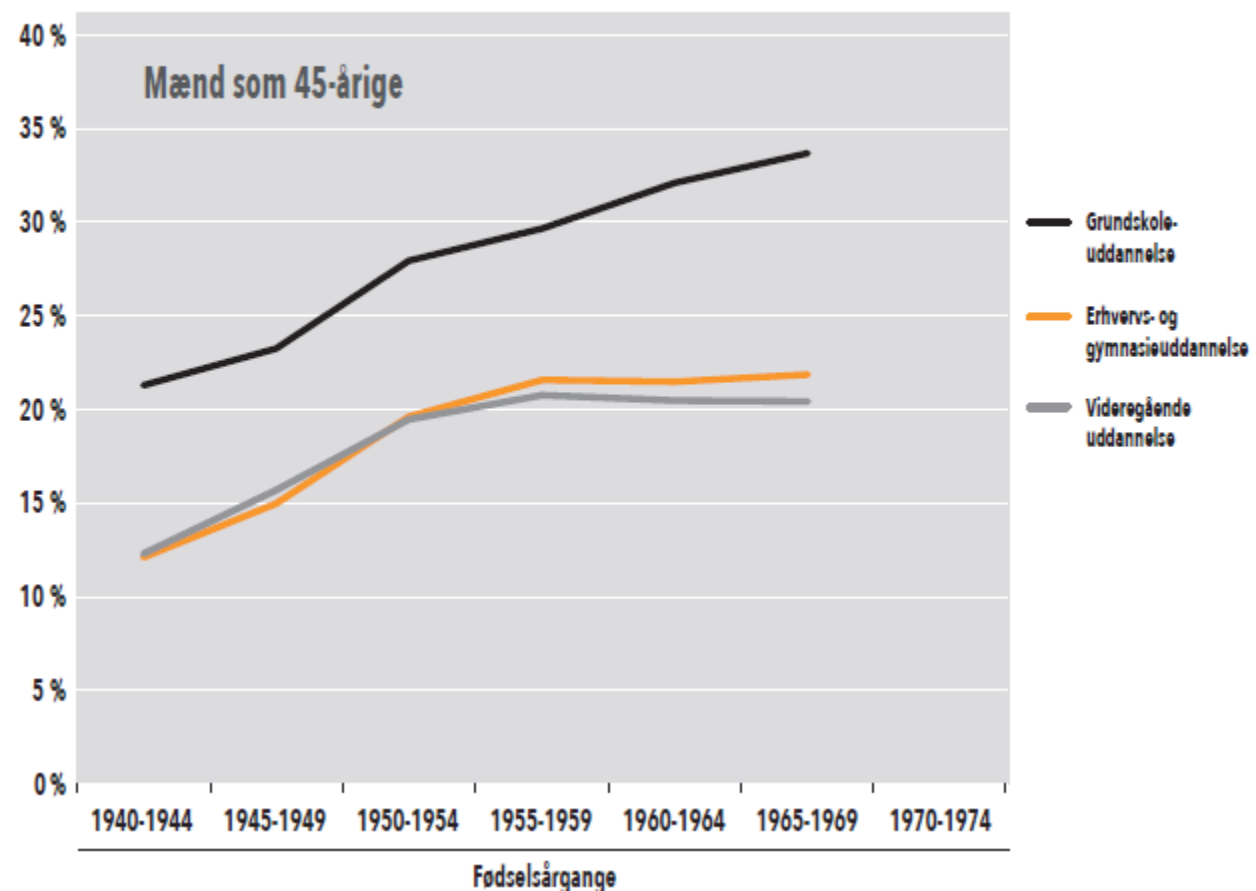
Kilde: AE på baggrund af Danmarks Statistiks registre.

Figur 5b. Udviklingen i andel enlige, kvinder



Kilde: AE på baggrund af Danmarks Statistiks registre.

Andel barnløse i Danmark.



Mænd uden børn

- Hver femte (20 %) danske mand på 49 år ikke har nogen børn. Mens det er hver syvende (14 %) kvinde.
- Barnløshed er mest udbredt blandt mænd, som ikke har fået en erhvervskompetencegivende uddannelse.
- Sammenhængen mellem uddannelsesniveau og barnløshed er ikke så stærk blandt kvinderne.



Modstandskraft via fællesskaber



Vildmænd i naturen i Svendborg



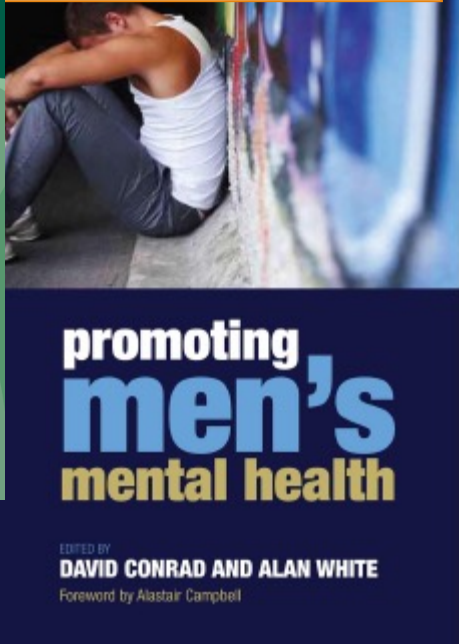
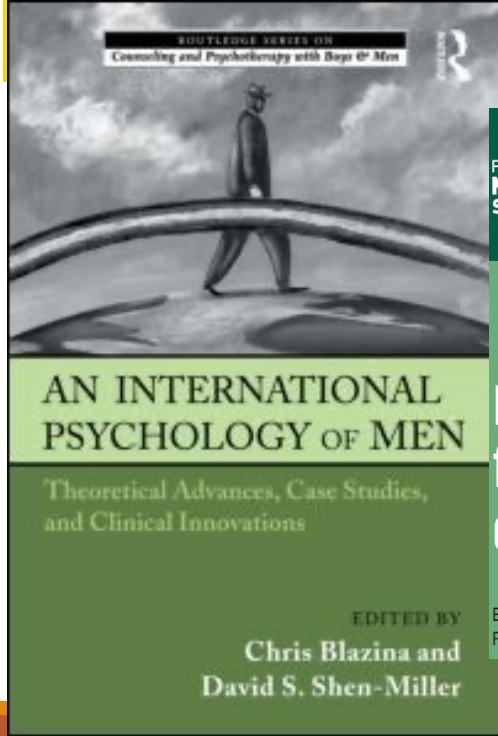
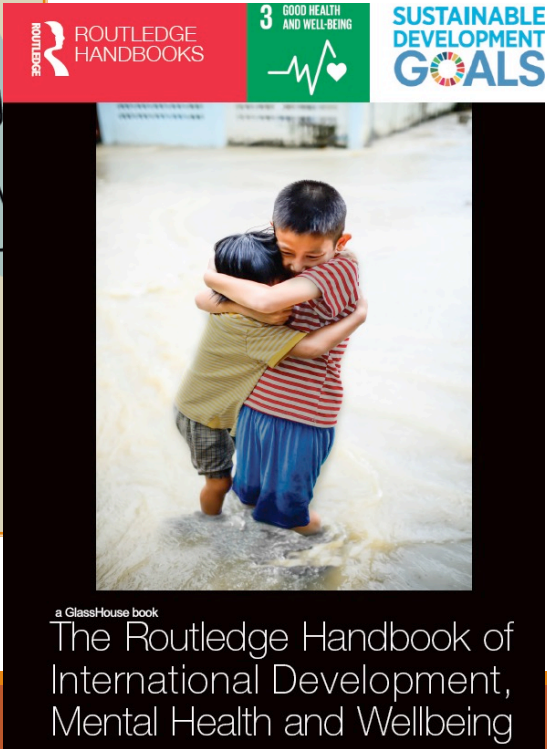
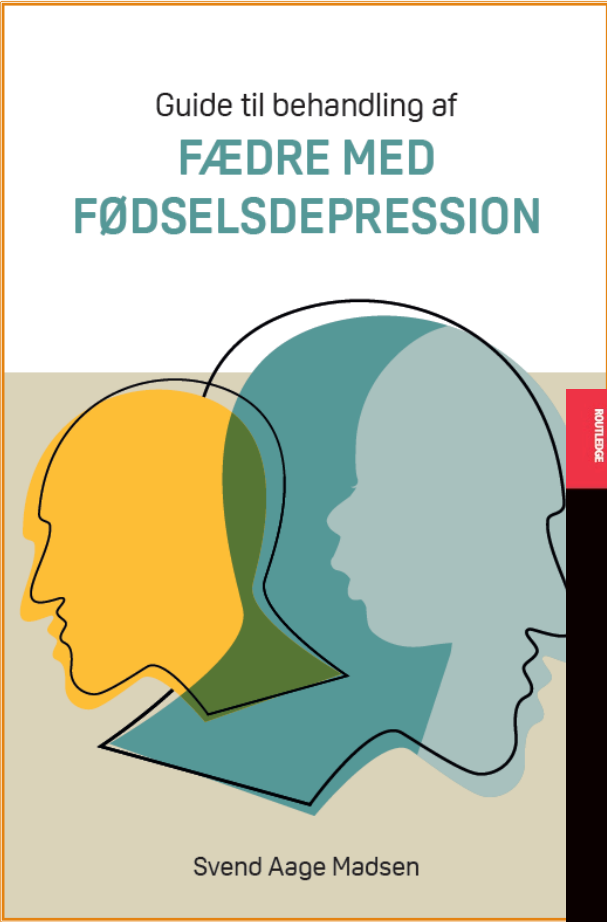


Naturkræfter i Silkeborg



<https://www.mmdanmark.dk>

Læs gerne mere:



Tak for ordet

Mellem håb, fortvivlelse, aktivitet og passivitet

Mads Christoffersen

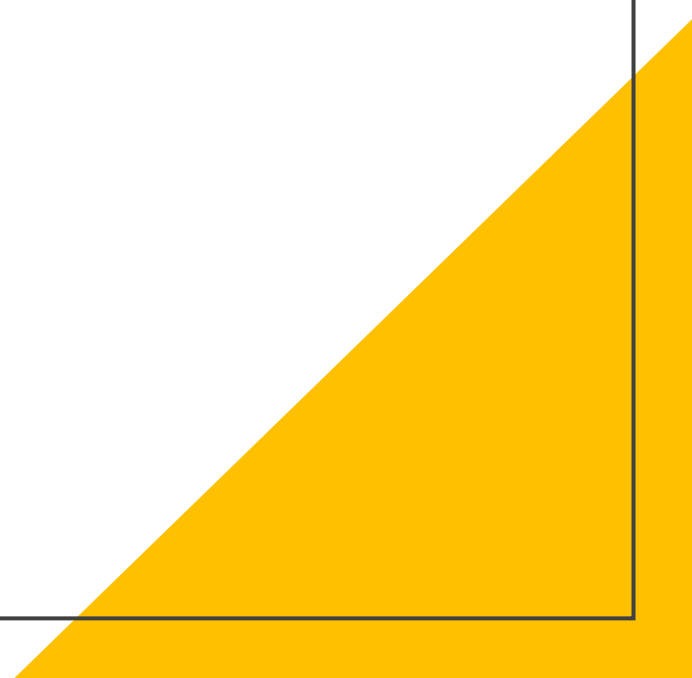
Pårørende, skribent, konsulent, forlægger, mag.art.

Mads Christoffersen

Mellem håb, fortvivlelse, aktivitet og passivitet

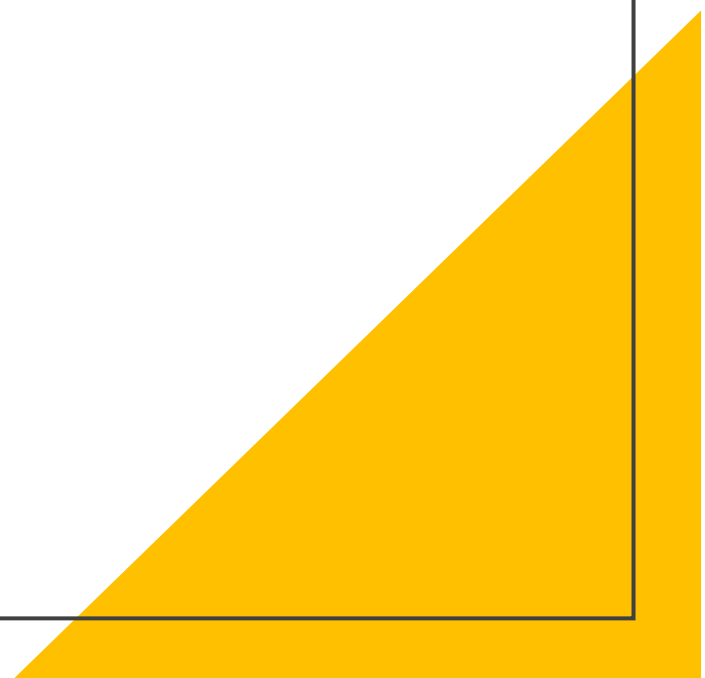
Pårørende, skribent, konsulent, forlægger, mag.art.

mchr@mondogrande.dk

A large yellow triangle is positioned in the bottom right corner of the slide, pointing towards the top right.

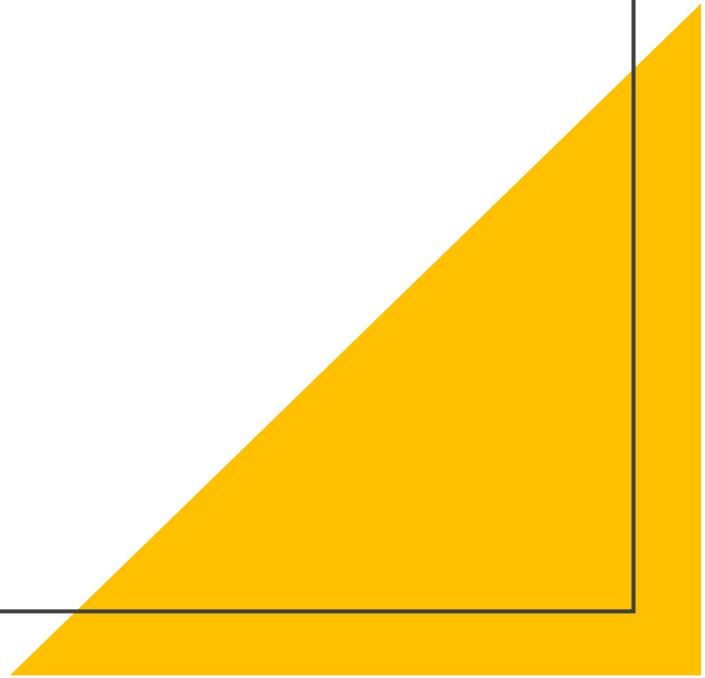
Baggrund og historie

- Torpedoen midt i skibet
- Mødet med sundhedssystemet
- Udredningen
- Dommen – 2 % overlever det første år
- Eftertanken: de lægelige specialister har gravet sig ned i dybe trakter – de ser ikke det samlede billede
- Kemoen – den virtuelle, implicitte patient-/pårørende kontakt med ”systemet”

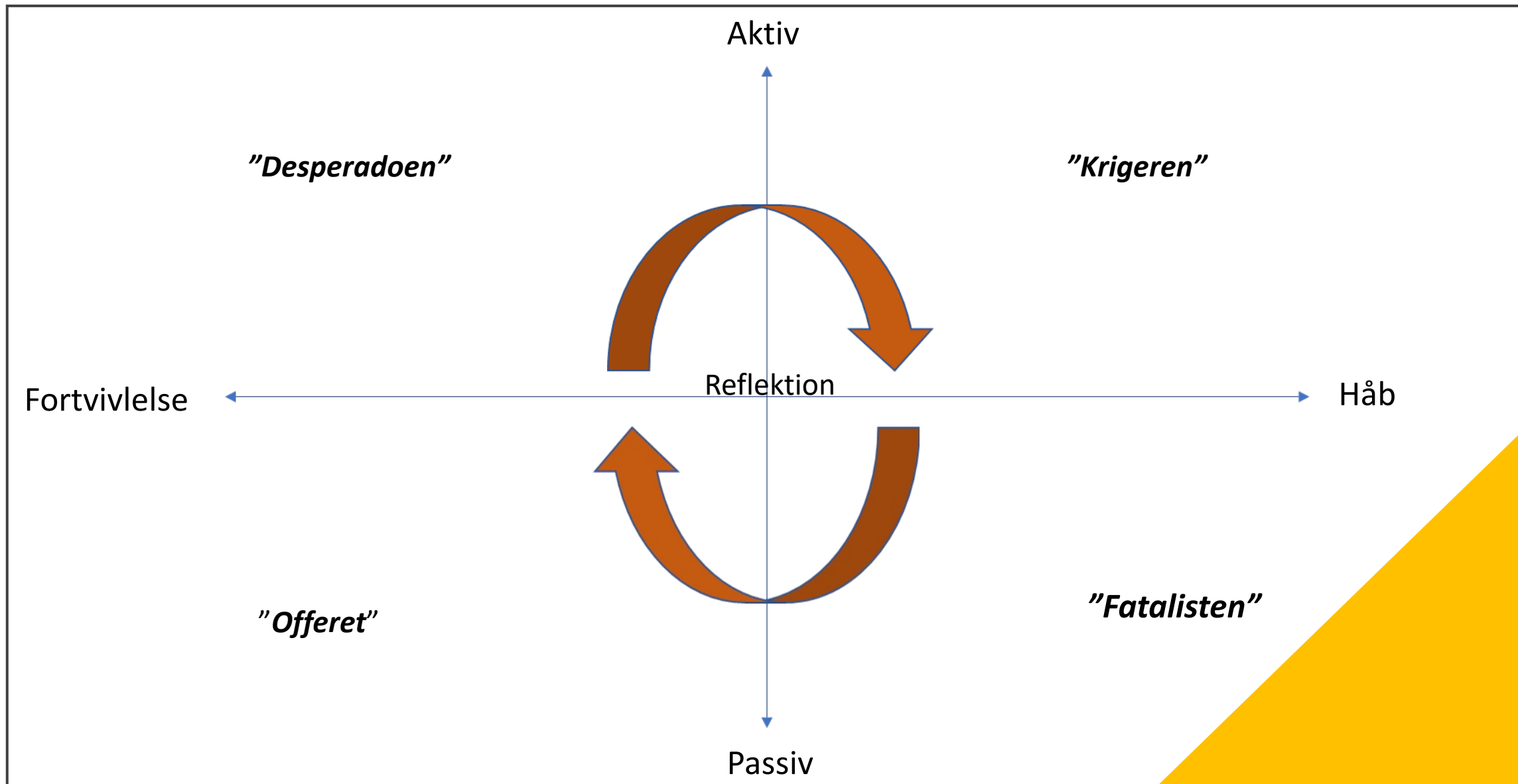


På vej på slutningen

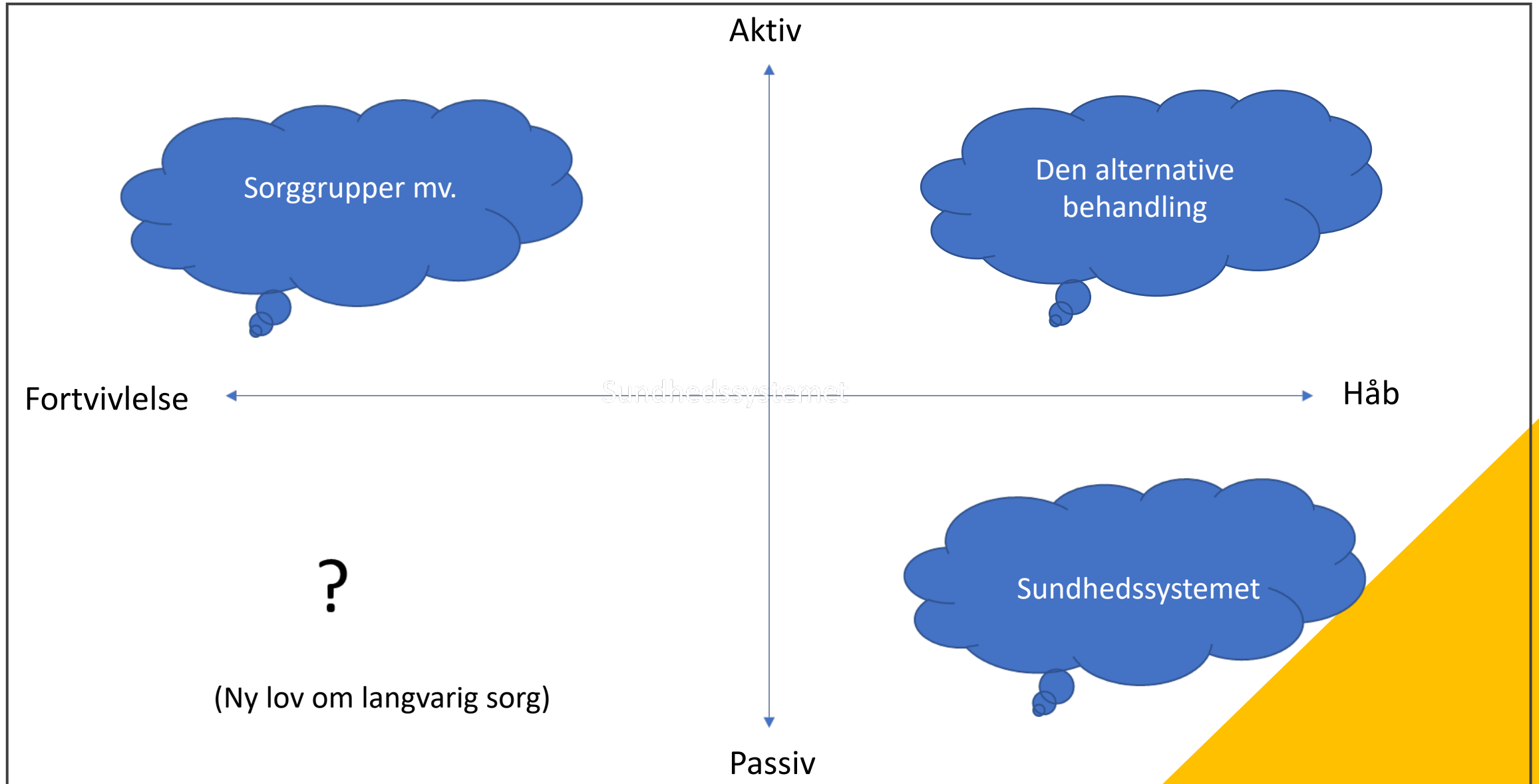
- Rotten i maven
- Alternative behandlinger: Damen i bondehuset, helsebutikken, Doktor X
- Hoftekollapset
- Forårsopsvinget
- Døden var tabu
- Indlæggelse på Rigshospitalet
- Hospice: Et godt sted at dø
- Efter døden – den hemmelige lettelse
- Andre mænds erfaringer – projektet om bogen



Kompasset for mænd som pårørende

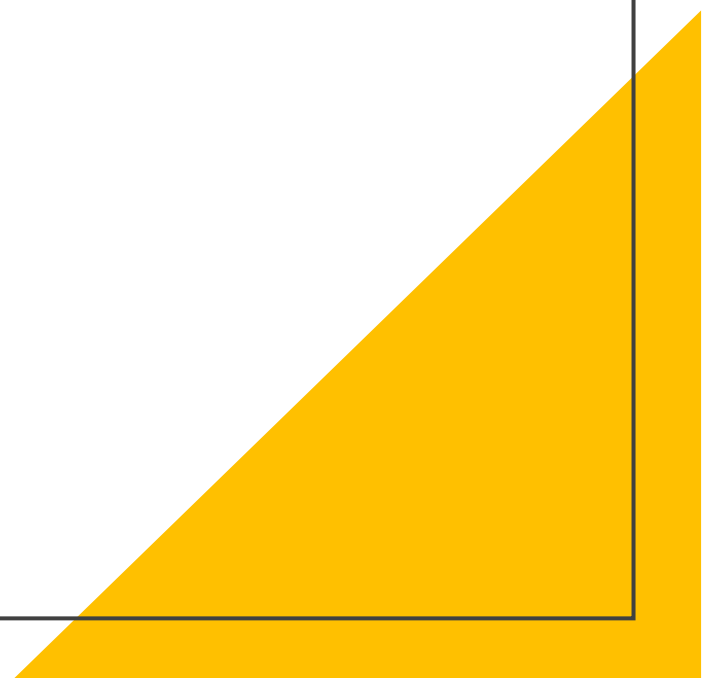


Den pårørendes institutionelle rammer



Rolle-eksempler

- Krigeren: Klaus: Tager hende hjem
- Offeret: Klaus: Efter begravelsen
- Desperadoen: Henrik: Redningskransen
- Fatalisten: Knud: Døren hamret i hovedet



Mænd og sorg... mine erfaringer

- Sorgen som en langsom healingproces
- Sorg og savn
- Sorgen afdækker nye dimensioner: nyt værdisæt, ny følsomhed, evnen til at være til stede, evne til at give uden udsigt til at få igen
- Lettelsen over at kampen er slut
- Skamfølelsen over lettelsen
- Sorgens modsætning til manderollen

(Gode ?) råd:

1. Du skal være så meget tilstede som overhovedet muligt i sygdomsforløbet. Giv dig fuldt og helt i kampen – men sørg også for at skaffe dig ”åndehuller”. Du skal forudse, at i modsat fald senere vil bebrejde dig selv, at du ikke stillede op og prioriterede rigtigt.

2. Du skal være aktiv og handle. Gør det, som din elskede og du selv synes, er det rigtige. Lad intet, der er muligt, være ugjort. Husk, at vores sundhedssystem gør os til passive modtager af dets ydelser.

Råd (forts):

3. Du skal konfrontere dig med tabuet om døden. Det er ikke det samme som, at du skal bringe den på banen for den uhelbredeligt syge, hvis hun ikke er parat.

4. Du skal være din elskedes væbner. Du skal kompensere for det behandlingsfikserede sundhedssystem manglende evne til at kommunikere med patienterne og med sig selv. Du skal være den, der forsvarer hendes rettigheder og stiller de kritiske spørgsmål, som hun ikke selv orker.



Råd (forts):

5. Du skal gøre dig fri af den traditionelle manderolles stereotype opfattelse af mænds sorg. Erkend, at man ikke er svag, selvom man udtrykker sorg.

6. Du skal fortælle din historie til andre, gerne andre mænd, som kan rumme den. Brug for eksempel Kræftens Bekæmpelses tilbud om sorggrupper.



MADS CHRISTOFFERSEN

MÆND DER MISTER

OTTE PERSONLIGE HISTORIER OM
AT MISTE SIN KÆRESTE TIL KRÆFT



DANSK PSYKOLOGISK FORLAG