

Mænd og nære relationer

En undersøgelse ved Forum for Mænds Sundhed

Resumé

- Alt for mange mænd har ingen nære relationer eller nogen de kan tale med om personlige ting
- Nære relationer er afgørende for trivsel og sundhed
- For de fleste mænd er partneren deres vigtigste og ofte eneste nære relation, de kan tale fortroligt med og som kan hjælpe dem til bedre helbred og trivsel
- Men rigtig mange mænd har ingen partner
- Der er stærk social slagside i hvem, der har nære relationer: Kortuddannede, arbejdsløse, single mænd og mændene med den laveste indkomst har sjældnere nære relationer til andre mennesker.

Undersøgelsen: Panelspørgsmål til en repræsentativ gruppe på over 1000 mænd og interview med mænd på arbejdspladser, i jobcentret og uden for arbejdsmarkedet

Mænd og nære relationer

Nære relationer er afgørende for trivsel og sundhed

Samlivsstatus er en afgørende faktor, der virker ind på menneskers helbred. Begge køn har en kortere levetid, hvis de er enlige – ugifte, fraskilte eller i enkestand. Men effekten på levetiden for mænd er klart mere negativ end for kvinder. Mænd, der er enlige, lever over syv år kortere end mænd, der lever i parforhold. For kvinder er effekten af at være single i forhold til at være samlevende omkring det halve.

Og 40-50-årige enlige mænds dødelighed er to og en halv gang så stor som samlevende mænds dødelighed, og helt op i 80-90 års alderen er dødeligheden for ugifte mænd 30 % højere end de gifte mænds dødelighed.

Mange mænd har ingen nære relationer eller nogen, de kan tale med om personlige ting

Næsten en tiendedel af alle mænd i undersøgelsen oplever, at de ikke er med i sociale fællesskaber, som de føler, at de hører til i. For de fleste mænd er deres partner den, de kan tale fortroligt med - og en central person i forhold til deres trivsel. Blandt mænd der bor i parforhold er det kun 2 pct., der siger, at de ingen har at tale fortroligt med, mens det er 10 pct. blandt mænd, der er single.

Undersøgelsen viser desuden, at mænd uden en partner har også færre venner end andre mænd.

Det, som mænd hyppigst nævner som det fællesskab, de hører til (61 % af alle mænd) er deres kernefamilie. For mænd i et parforhold er det 89 % der nævner det.

Og omvendt ved vi, at ensomhed er en markant negativ faktor for sundheden – på linje med rygning, alkohol og overvægt. Det er mænd, der rammes hyppigst heraf, som vist i undersøgelsen

'Sundhed og trivsel i et kønsperspektiv' (SIF, 2014): Dobbelt så mange mænd som kvinder har aldrig eller næsten aldrig nogen at tale med, selvom mænd sjældent udtrykker at være uønsket alene, hvilket meget vel kan handle om, at man ikke taler med andre om det, som også vist i undersøgelseerne 'Mænd og psykiske problemer' og 'Mænd, fællesskab og trivsel', begge ved Forum for Mænds Sundhed 2016.

Der er stærk social slagside i, hvem der har nære relationer

Mens næsten alle mænd, 93 %, der bor i parforhold (som er tre fjerdedele af mændene i undersøgelsen) har nogen at tale med om personlige ting, er det hele 26 pct. af de arbejdsløse mænd uden et parforhold, der ikke oplever i det daglige at være i sociale relationer, hvor de føler, at de hører til, og 23 pct. af samme gruppe der ingen har at tale med om personlige ting.

Blandt de kortest uddannede mænd, er der 15 pct. der ikke er med i et socialt fællesskab, som de føler, de hører til, og blandt mænd, der tjener under 200.000 er det 19%, der ikke er med i et sådant fællesskab.

Blandt mænd, der har et arbejde, nævner 68 % deres kolleger fra arbejdspladsen som de sociale relationer, de føler de hører til i. Mens hele 15 % af arbejdsløse mænd uden en partner siger, at de kun i mindre udstrækning har mulighed for at være sammen med andre i det omfang de ønsker.

Nære relationer og trivsel og sundhed

I interviewene fortæller mændene på mange forskellige måder om, hvordan nære relationer og især partneren har stor betydning for deres trivsel og liv. Spurgt til om han nogensinde oplever at have nogle problemer som ikke var fysiske, ikke at have overskud, synes at det var psykisk hårdt – kort sagt at have nogle mentale problemer, svarer Pelle:

Jamen for det første så ville det være noget jeg snakkede med min kone om. Det kan vi sagtens. Og så ved jeg ikke, jeg ville sgu ikke snakke med lægen om det, jeg ville prøve at se om jeg kunne løse det hen af vejen.

Her bliver konen den eneste, foruden manden selv, der kender til hans personlige ting.

På samme måde svarer Erik til spørgsmålet om, hvem han kan snakke med om personlige ting:

Altså jeg tror nok at min kone og jeg, der er hun der er den at hvis der er noget vi skal snakke om, så er det os der snakker, så er det ikke de andre. Hvis de skal blandes ind i det, så bliver de selvfølgelig også blandet ind i det, men det er meget sjældent at de gør det for vi har ingen jeg synes at det er selve konen og så selve mig der skal finde ud af, hvis der er et eller andet

Når Bent spørges om, hvad han vil gøre, hvis han fik personlige eller psykiske problemer, om det kunne få ham til at gå til lægen, svarer han:

Nej, der skulle der gå ganske lang tid. Det tror jeg. Det er svært at snakke om, tror jegDet er når jeg når konen også presser på. Hun har en ret stor rolle i det ...

Som Poul siger om betydningen af rygningen og faren for tidlig død heraf:

Ja, altså det nytter jo ikke noget, hvis jeg skal arbejde til jeg er 69 og vi skal have det hyggeligt sammen med min kone som pensionist, så nytter det jo ikke noget, at jeg stadig kører på med smøger

Mens Peter fortæller om, hvordan konen er helt afgørende for de daglige helbredstjek:

...blodtryksapparat – det bruger vi - det bruger min kone og det har hun styr på

Og som altid, når det handler om at gå til lægen, så er det konen – også hjemme hos Peter:

Fordi jeg havde døjet med noget brok, og jeg havde så ondt, at det trak ned og så talte jeg med konen om det, og så sagde hun jeg skulle til lægen, men det havde jeg også selv ambitioner om. Men det er sådan, at det kommer og går.....

Det kan også være en anden af de nære relationer, der må tage sig af mandens trivsel og sundhed:

... det var min datter, som skulle have en nedgroet negl rykket af, og så var det så meget, at jeg fik tjansen at køre ned med hende...., og da hun så var færdig med at få rykket neglen af så sagde hun jo til lægen: 'min far har så nogle grimme sår oppe i hovedet som han ikke har fået taget sig sammen til at gå til lægen med'. Og det var jo ikke sket hvis jeg havde haft knægten med han var gået ud uden at have sagt noget ligesom mig

Mange mænd fortæller, at de ikke har behov for at blive gamle, hvilket kan være en af årsagerne til, at de ikke vil ændre på sundhedsskadelige vaner i deres liv. Vi ved dog, at mænd gerne vil være noget for andre, og derfor kan det at blive far og bedstefar være en motivation for at leve et sundere og længere liv.

Jamen det kan godt være, hvis man får at vide du skal til at passe på eventuel kolesterol eller gammelmandssukkersyge eller et eller andet, jamen så skal jeg gå til det fordi jeg kunne godt tænke mig at blive mere end 55 år gammel. Nu har jeg sagt, at jeg ikke har nogen intentioner om at blive 100 år gammel, men jeg vil da gerne op midt i halvfjerdserne. Man vil jo også godt kunne se sine børnebørn når det jo kommer en gang. Og så er det jo lige pludselig nu, at jeg skal gøre noget ved det, hvis jeg gerne vil se. (Patrick, mejerist i 40'erne)

Patrick nævner to ting der kan motivere ham til at passe bedre på sig selv. Det ene er, at han gerne vil se sine børnebørn en dag, og det andet er, hvis han igennem medicinske målinger får at vide, at han skal passe på eksempelvis sukkersyge. Flere af mændene nævner børn og børnebørn som en væsentlig faktor ift. at leve et sundere og længere liv. I følgende citat beskriver Laust sin relation til

sine børnebørn. Som Laust, der er smed, fortæller, er han er blevet meget glad for sine børnebørn, meget gladere end han havde regnet med, som han selv formulerer det. Han siger:

Det går ikke altid går lige godt mellem mig og mine børn, men jeg vil gerne kunne præge børnebørnene, så dem henter jeg en gang om ugen.

Mange mænd udtrykker ligesom Laust et ønske for at kunne være noget for sine børnebørn, samt at kunne opleve dem vokse op. Flere mænd nævner også, at det at blive far kan ændre ens perspektiv på, hvordan man lever ens eget liv. Fx fortæller Rolf, der er smed og i 40'erne:

Jeg havde dårlig samvittighed, fordi jeg har børn. Jeg havde dårlig samvittighed over, at jeg behandlede mig selv sådan, når jeg har børn. Man forpligtiger sig til at hænge i, når man har børn. Jeg kunne godt tænke mig, at se dem blive gift og...

Mens smeden Stefan siger:

Som 50-årig og man ikke har en far. Så er det et eller andet sted ikke så meget til mig selv, men jeg tænkte. Arg det kan du sgu ikke være bekendt, at køre som en idiot eller et eller andet. Eller slide mig selv fuldstændig op.

Rolf og Stefan udtrykker, hvorledes de føler et ansvar overfor deres børn, ift. hvordan og hvor længe de lever. Denne motivation ses også hos Johan, som har omlagt sit liv og tabt over 30 kg.

... Nu hvor jeg er [i 40'erne] så tænker jeg mere over det, ikke. Altså jeg kunne egentlig godt tænke mig at se mine børn vokse op. Og børnebørn, det må jeg nok indrømme. Det har nok også spillet en rolle. (Johan, mejerist i 40'erne)

Eller kort og godt som Ejler siger det:

Ellers ved jeg ikke hvad der er vigtigt med mit helbred. Det er bare om at have det godt, bare jeg har det godt sammen med min familie og børnebørn.

Sammenfatning - En partner er meget vigtig for mænd

At være uden en partner er for mange mænd at være uden nære relationer. For mange mænd er deres partner den - måske den eneste - de kan tale om personlige ting med. Mens mange kvinder ofte har andre - især andre kvinder - at tale med om personlige ting. På den måde er mænd generelt blevet mere afhængige af at være i et parforhold end kvinder er.

Dette forhold ser ud til at flugte godt med, at mænd i dag også i højere grad end kvinder ønsker at leve i et parforhold. I en undersøgelse (TNS Gallup for Berlingske Tidende, maj 2013), hvor både samlevende og enlige mænd og kvinder blev interviewet gav 68 pct. af mændene udtryk for, at de har det som mål i livet at have en fast partner, mens det blandt kvinder kun var 56 pct., der gav udtryk for dette. Blandt singler er det også flest mænd (47 pct.), der svarer, at de er enlige, fordi de endnu ikke har fundet den rette partner, mens det kun er 35 pct. af de enlige kvinder, der giver udtryk for det.

Undersøgelsens resultater er udtryk for en række store forandringer, der er i gang i mænds liv og hverdag. Mændene eller mange af dem er i en bevægelse, der blandt mange udviklinger består i, at mænd udvikler og udviser større engagement i familielivet, omsorgsrollen og nære relationer. Den forandring indbefatter tilsyneladende også en større afhængighed af familiens nære relationer.

Udviklingen består også i, at mænd fra gennemsnitligt at være det højest uddannede er på vej til at blive det lavest uddannede køn, og endog det køn med flest *uden* uddannelse. Det betyder også at mænd er ved at blive i flertal i landdistrikterne og i visse forstadsområder til de større byer, mens de er i mindretal i bl.a. storbyernes centre.

Den udvikling medfører, at mænd med kort uddannelse og lavest indtjening, som også har den korteste levetid og dårligst fysisk og psykisk helbred, ofte er uden nære relationer – og ikke får et familieliv og den trivsel, det medfører.

Samliv med en partner betyder således klart meget mere for en mands sundhed og levetid end det gør for kvindens.

Samlivsforholdene ser ud til at blive så meget mere betydningsfulde i og med, at der også i dette er en stærk social ulighed og en udvikling, der går i en retning, der er negativ for mænds helbred.

Blandt ufaglærte mænd er det sådan, at antallet af enlige mænd stiger og i 2010 var oppe på omkring 45 % og i et stigende forløb. I de ti år fra 1990 til 2010 er antallet af enlige steget til ca. halvdelen af alle ufaglærte mænd i 30-50 års alderen. Blandt de ufaglærte kvinder er der ca. 35 % der er singler.

Antallet af personer, der lever som singler i vores samfund er på tyve år steget fra lidt over 800.000 til lidt over en million mennesker. Den udvikling er imidlertid ikke ensartet landet over. Heri er der en stor gruppe mænd – især blandt kortuddannede – som bliver flerfold ramt af ikke at have nære relationer. Ramt på trivsel, ramt på sundhed – og ramt på at komme til at leve et liv, hvor de ikke får børn og bliver fædre.

Om undersøgelsen:

'Mænd og nære relationer' er foranstaltet og publiceret af Forum for Mænds Sundhed i 2016. Den udgør et delresultat af en større undersøgelse af mænd, trivsel, sundhed, sygdom og sundheds-væsenet. Undersøgelsen udføres som led i projekt "Er du klar over det, mand" under Forum for Mænds Sundhed. Læs mere på: www.sundmand.dk

Panelundersøgelsen er gennemført af analyseinstituttet YouGov. Der er i alt gennemført 1009 CA-WI-interview med danske mænd i alderen 30-75 år, i perioden 16.-22. marts 2016. Se undersøgelsen [her](#)

Interviewundersøgelsen omfatter enkeltinterview og fokusgruppeinterview med 50 mænd fra fem virksomheder (Vestas, Arla, Alfa Laval, City Renovation og Stiholt), et jobcenter i København, et boligsocialt kvarter i Århus og Mænds Mødesteder i Stevns og Århus; samt feltarbejde på fire af virksomhederne. Interview, feltarbejde og undersøgelsesdesign ved forskningsmedarbejder ved Forum for mænds Sundhed, Ilja Sabaj-Kjær. Rapporten er udarbejdet af Ilja Sabaj-Kjær og Svend Aage Madsen, formand for Forum for Mænds Sundhed.

For yderligere information om undersøgelsen, kontakt:

Formand for Forum for Mænds Sundhed, chefpsykolog Svend Aage Madsen: 26212851

Flere eksemplarer kan rekvireres hos Forum for Mænds Sundhed: Mie@sundmand.dk

Forum for Mænds Sundhed

Forum for Mænds Sundhed er et partnerskab, hvor alle med interesse for at gøre en forskel for mænds sundhed kan deltage. I dag består forum af 50 partnere.

Hvad vi ved:

Uligheden i sundhed er enorm, når økonomi/uddannelse, geografi og samliv krydses med køn:

- Mænd i Danmark lever 4-5 år kortere end kvinder, har stor overdødelighed og rammes oftest af de fleste sygdomme.
- De 25 pct. dårligst stillede mænd lever 10 år kortere end de 25 pct. bedst stillede mænd – og forskellen øges.
- De lever 13 år kortere end de bedst stillede kvinder.
- 45 pct. af de ufaglærte mænd er enlige, og enlige mænd lever omkring 7 år kortere end mænd parforhold.
- Mange ufaglærte og enlige mænd bor i områder, hvor der er kommuner med over 20 pct. flere mænd end kvinder.
- Mænds sygdomme - fysiske såvel som psykiske - og for tidlige død rammer deres familier hårdt.
- Men det er også et samfundsmæssigt problem: Omkring 6.000 mænd i Danmark dør årligt før de fylder 65 år – næsten dobbelt så mange som kvinder. De mangler også på arbejdsmarkedet.
- Mænds psykiske lidelser er underdiagnosticerede og underbehandlede

Hvad vi vil gøre:

Men det behøver ikke være sådan. Forum for Mænds Sundhed er et partnerskab, der vil:

- Sætte bedre sundhed og et længere liv for mænd på dagsordenen.
- Arbejde for sundhedstilbud, der passer bedre til mænd.
- I tæt samarbejde med virksomheder, fag- og interesseorganisationer udvikle sundhedstilbud på arbejdspladsen, især til ufaglærte mænd.
- Skabe tilbud til mænd, der er uden for arbejdsmarkedet.
- Skabe uddannelse og kompetencer i sundheds- personalet til at møde mænd
- Etablere og bruge handlekraftige netværk, der kan gøre en forskel for mænds sundhed.
- Skabe målrettede tilbud til mænd i forhold til ændring af livsstil, risikoadfærd og brug af sundhedsvæsenet – specielt til ufaglærte, lavtlønnede, arbejdsløse og enlige mænd.
- Give specifikke tilbud til mandlige patienter, hvis særlige behov ofte ikke er tilgodesete.
- Samarbejde med politikere om at finde politiske tiltag, der kan gavne mænds sundhed.