

10 gode råd til at hjælpe din mand

1. Tag ham alvorligt når han er syg – så vil han lettere tale om det, når der er noget alvorligt galt
2. Lad være med at presse ham til at tale mere, end han vil eller på måder, som han ikke selv lægger op til – stil åbne spørgsmål
3. Forvent ikke at han lægger alle følelserne på bordet på én gang – tag det lidt efter lidt i hans tempo
4. anbefal ham at gå til praktiserende læge (bestil evt. tid), hvis han er midaldrende eller ældre, ryger, overvægtig, fysisk inaktiv eller har nære slægtninge med hjerte-karsygdomme inkl. forhøjet blodtryk eller sukkersyge.
5. Kræv at han går til lægen, hvis han fx pludselig taber meget i vægt, hoster i længere tid, har markante ændringer i vandladning, blod i urinen, ondt i benene, når han går, modermærker, der vokser eller skifter udseende, markant, vedvarende træthed og/eller svimmelhed og åndenød eller brystmerter
6. Foreslå ham at gå til en psykolog eller psykiater hvis han i mere end 2 uger har været i meget dårligt humør, meget nedtrykt og trist og/eller haft nedsat lyst til at gøre noget og nedsat interesse for det, han plejer at interessere sig for, og/eller han bliver hurtigt træt og har mindre energi, end han plejer, uden der er nogen akut grund til det.
7. Foreslå også en snak med en psykolog eller psykiater, hvis han er ekstra irriteret, rastløs, aggressiv, meget utilfreds og med lav stresstærskel fx i forhold til børnene
8. Lav fælles aftaler om at bevæge jer 30 min. om dagen - lav evt. konkurrence om det
9. I alle sammenhænge: Læg vægt på at hans tilstand betyder noget for jer andre, at det er for at beholde ham længe osv.
10. Drøft alt konkret og rationelt som udgangspunkt – og hold som udgangspunkt de stærkeste følelser tilbage. Ellers vil mange mænd prøve at yde omsorg for dig i stedet for selv at finde ud af, at han har brug for hjælp

Chefpsykolog Svend Aage Madsen,
Rigshospitalet

Projektleder Regitze Siggaard,
Sundhedsstyrelsen