

Til den sundhedsprofessionelle

Samtale med mænd om ensomhed og fællesskaber

Mange mænd oplever ensomhed. Det gælder alle aldre, men de har sværere ved at tale om det end kvinder, og derfor er det svært i en samtale at få syn for hans trivsel.

Nedenfor er nogle konkrete input til en samtale. Stil konkrete spørgsmål. Fx:

- Har du været sammen med familie, venner, kolleger for nylig?
 - Hvornår var du det sidst?
 - Er der nogen, du kan tale fortroligt med? Hvem?
 - Er du med i nogen former for fællesskab, hvor du mødes med andre?
 - Kan du falde i søvn om aftenen? Hvordan sover du?
 - Ligger du og spekulerer? Og så videre.
 - Er der noget, du ikke orker for tiden?
 - Hvor længe har det stået på?
- Vær lyttende og tilbageholdende – vent på, at han selv evt. kommer med uddybninger
- Lad ham styre samtalen, hvis han ønsker
- Snak gerne om, hvad han laver/har lavet og om interesser. Mange mænd ønsker at indgå i fællesskaber, hvor der er fælles interesse.
- Find sammen handlemuligheder, fx forslag til fællesskaber og aktiviteter. Det er en rigtig god hjælp.
- Saml op på samtalen (*især til den praktiserende læge*):
 - Fik vi talt om det, du synes er vigtigt, og som du gerne ville tale om?
 - Fik du noget ud af snakken, som du kan bruge?
 - Var der noget, som du savnede, eller som du er kommet til at tænke på undervejs?

Inddrag evt. www.fællesskabsby.dk og fortæl lidt om, hvad man kan finde her:

- **Fællesskabsguiden**, der gerne vil hjælpe med at finde et fællesskab, der passer til den pågældendes interesser eller ønsker
- **Oversigten over formelle og uformelle fællesskaber**, viser de mange eksisterende fællesskaber i byen
- **Overblik over aktiviteter**, som man kan deltage i.



Mænd og ensomhed

Mænd og ensomhed i Danmark er et emne, der ofte overses i den offentlige debat, men som har dybtgående konsekvenser for individet og samfundet

- Mellem hver fjerde og hver femte mand i aldersgruppen 25 til 39 år har sjældent eller aldrig nogen at betro sig til.
- Blandt dem med lavest indkomst når 30 % af de enlige mænd ikke at blive 65 år
- Singlemænd lever i gennemsnit syv år kortere end mænd i parforhold. Efter tabet af en partner er mænd i forhøjet selvmordsrisiko i op til fem år. Dette tal er betydeligt højere end for kvinder, der er i forhøjet risiko i omkring et år.
- Betydningen af at have en partner er også forskellig for mænd og kvinder. Flere end to tredjedele af mænd vægter livet med en partner højt, i modsætning til lidt over halvdelen af kvinderne.
- For mange mænd er partneren den vigtigste – og ofte den eneste – nære relation, de kan tale fortroligt med. Men mange mænd har ikke en partner og derfor ingen nære relationer. Det påvirker særligt de kortuddannede, arbejdsløse, singlemænd og dem med lav indkomst, som sjældnere har nære relationer.
- Mænd har tendens til at have mindre sociale netværk end kvinder, og deres venskaber er ofte mindre følelsesmæssigt intime. Dette betyder, at når livsomstændigheder ændres – såsom skilsmisse, arbejdsløshed eller pensionering – kan mænd finde sig uden et støttende netværk, hvilket efterlader dem særligt sårbare over for ensomhed
- Ensomhed har reelle konsekvenser for fysisk og mental sundhed. Kronisk ensomhed er blevet forbundet med en række sundhedsmæssige problemer, herunder hjertesygdomme, depression og endda en tidligere død.

Fællesskabers beskyttende betydning

- Den bedste beskyttende faktor mod psykiske sygdomme er nære relationer.
- Hvis man har en eller flere nære relationer, har man 50% større chance for at overleve sygdom.
- Initiativer som mænds grupper, støtte-linjer og civilsamfundsindsatser kan spille en nøglerolle i at hjælpe mænd med at opbygge stærkere sociale netværk og lære at dele deres oplevelser og følelser – det vigtige er, at der etableres nogle mødesteder eller fællesskaber, hvor de mødes om noget andet – fx en aktivitet.

