

BØRNS
VILKÅR

Unge mænd i mistrivsel - Hvorfor søger de ikke hjælp?

STOP
SVIGT

Forord

I Børns Vilkår har vi rådgivet børn og unge gennem mere end tre årtier. I 2022 slog vi rekord med flere end 60.000 samtaler på BørneTelefonen og HØRT. De mange samtaler vidner om, at mange børn og unge har behov for rådgivning – behov for en voksen, der lytter.

Igen og igen får vi i undersøgelser og statistikker dokumenteret, at mange børn og unge er i mistrivsel. Det gælder især pigerne og de unge kvinder. De rapporterer om hovedpine og ondt i maven, de er utilfredse med deres krop og udseende, og de er underlagt stærke normer om at præstere i skolen. Men hvad med drengene og de unge mænd?

Godt nok er piger og unge kvinder overrepræsenterede i mistrivselstatistikken i barndoms- og ungdomsårene, men kigger vi bare lidt frem, er drenge og mænd i forøget risiko for at opleve marginalisering og eksklusion. Her et lille udpluk: Tre ud af fire personer i stofbehandling er mænd, tre ud af fire personer i hjemløshed er mænd, flere mænd end kvinder begår kriminalitet, mænd går sjældnere til lægen end kvinder og har kortere levetid, og tre ud af fire selvmord begås af mænd.

Det er velkendt, at det for mange drenge og mænd kan være svært at række ud efter hjælp. Det ser vi også på BørneTelefonen og HØRT, hvor piger og unge kvinder fylder langt mere i henvendelsesstatistikken. Vi har derfor sat os for at blive klogere på de barrierer, som drenge og unge mænd oplever for at søge hjælp, når livet er svært.

I denne undersøgelse har vi tale med 17 meget forskellige unge mænd, som deler deres tanker om mistrivsel, manderoller og det at søge hjælp. Alle 17 peger de på, at der er stærke og udbredte normer for maskulinitet, som dikterer, at det at opsøge hjælp er et tegn på svaghed. Og flere har erfaring med, at det er mislykkedes, når de har forsøgt at række ud.

“Der er en stereotyp med, at drenge ikke rigtigt skal føle noget, og jeg tror, der er mange, der går rundt med følelser og kæmper med dem selv. Vi har altid lært, at den stærkeste mand vinder. Helt nede fra vuggestuen af, den stærkeste i skoven eller sådan noget, indtil de voksne selvfølgelig kom og hjalp til. Jeg føler, det er blevet inkorporeret i vores hverdag, man skal sku være i stand til at tage imod det her.” (Albert, 18 år)

Flere af vores undersøgelser peger på, at alt for mange børn og unge oplever kønsstereotype forventninger, som kan have negative konsekvenser for deres trivsel. Men vi tror på, at tiden er inde til at gøre op med de traditionelle kønsstrukturer.

Med venlig hilsen



Rasmus Kjeldahl
Direktør, Børns Vilkår



Vi vil gerne takke de 17 unge mænd, der deltog i kvalitative interviews og gav os et åbent og ærligt indblik i deres hverdagsliv og erfaringer med at søge hjælp. Flere af dem havde aldrig tidligere fortalt deres historie til andre. De valgte at stille op for at sætte fokus på de udfordringer, der gør det svært for mange unge mænd at tale om følelser og problemer. Deres stemmer er med til at øge vores viden om barriererne for, at mænd søger hjælp, når livet er svært.

En tak skal også lyde til chefpsykolog og formand for Forum for Mænds Sundhed, Svend Aage Madsen og kønsforsker og lektor ved Institut for Kommunikation og Humanistisk Videnskab på Roskilde Universitet, Christian Groes. De har begge bidraget til at kvalificere analysen.

Indhold

| | |
|--|-----------|
| Opsummering..... | 5 |
| Børns Vilkår anbefaler..... | 8 |
| Snævre normer for maskulinitet: | |
| "Du skal bare være maskulin, du skal bare lade være med at græde" | 10 |
| Barrierer for at søge hjælp: "Okay, hvis jeg går igennem det her, så skal jeg bare klare mig selv, for det har jeg lært." | 16 |
| At vise sårbarhed: | |
| "Han siger ikke noget, så skal jeg nok heller ikke sige noget" | 23 |
| Fanget mellem nye og gamle kønsnormer: | |
| Maskulinitetsnormer under pres..... | 29 |
| Metode..... | 34 |
| Litteratur..... | 36 |
| Noter..... | 38 |



OPSUMMERING

Snævre normer for maskulinitet hindrer unge mænd i at søge hjælp

Det sker stadig oftere, at mandlige politikere, musikere og sportsfolk står frem og fortæller om sårbarhed og mistrivsel. I medierne hyldes disse mænd for deres mod og for at bane vejen for en ny og mere følsom maskulinitet.¹ For den gennemsnitlige unge mand er der dog fortsat lang vej, før det er socialt acceptabelt at vise sårbarhed og bede om hjælp. I Børns Vilkår rådgiver vi fire unge kvinder for hver ung mand, der henvender sig til vores rådgivningstilbud HØRT. Og vi ved, at billedet er det samme i flere andre ungerådgivninger.²

Mænd er over tid i forøget risiko for at opleve alvorlige psykosociale problemer og marginalisering. Fx oplever flere mænd end kvinder alvorlige misbrugsproblemer (stoffer, alkohol og spil). Flere mænd ender i hjemløshed, de begår oftere kriminalitet, og selvmordsraten er højere. Der er samtidig flere mænd, der oplever ensomhed, og som ikke får etableret en familie på trods af ønsket om det³.

Børns Vilkår afdækker i denne undersøgelse, hvordan unge mænd håndterer, når livet er svært, og hvilke barrierer de oplever, der kan afholde dem fra at række ud efter hjælp. Vi har interviewet 17 unge mænd om deres syn på maskulinitet og manderollen i dag, deres oplevelser med mistrivsel og erfaringer med at søge – eller undlade at søge – hjælp.

Unge mænd forventes at klare problemerne selv

Interviewene med de 17 unge mænd vidner om, at der er stærke og etablerede normer for, hvordan man forventes at være som dreng og ung mand. Normerne udspringer af en snæver og traditionel opfattelse af maskulinitet, hvor det anses som umandigt, hvis drenge og unge mænd græder, viser svaghed eller sårbarhed. I stedet opfordres de til at være handlekraftige, selvstændige og til at klare problemer på egen hånd.

De kønnede forventninger bliver for mange unge mænd en barriere for, at de søger hjælp og deler det, der er svært og sårbart i livet. Nogle af de unge mænd fortæller, hvordan de fysisk og psykisk skulle presses til det yderste, før de rakte ud efter hjælp. Mange af de unge har erfaring med at reagere gennem vrede eller udadreagerende eller risikobetonet adfærd, når de har oplevet modgang. Flere har tyet til alkohol, stoffer eller hård fysisk træning for at holde deres mistrivsel i skak og holde facaden udadtil. Det tyder på, at vi som samfund har svært ved at opdage drenge og unge mænds mistrivsel i tide og ikke i tilstrækkeligt omfang har udviklet tilbud, der appellerer til dem.

En del af de unge mænd fortæller om dårlige erfaringer med at åbne op om det, der er svært i livet. Flere har oplevet at få dårlig respons, når de har delt deres udfordringer med andre: Deres problemer bagatelliseres, de bliver gjort til grin, eller stemningen bliver akavet i vennegruppen. At åbne for sin sårbarhed kan, især i et mandefællesskab, medføre en risiko for at stå alene tilbage. Som undersøgelsen afdækker, kan det skyldes, at mange unge mænd igennem deres opvækst ikke har lært at udtrykke og give plads til de sårbare følelser. Samtidig oplever flere af de unge mænd, at deres problemer ikke betragtes som lige så legitime som kvinders – i kraft af at de er mænd og dermed ses som det stærke og privilegerede køn.

Der skal gøres op med både samfundsmæssige strukturer, kønsstereotyper og de etablerede normer for maskulinitet, hvis vi skal sikre lige adgang til hjælp og støtte på tværs af køn. Det kræver også et kritisk blik på unges digitale liv og de algoritmer, der styrer, hvilket indhold drenge og unge mænd eksponeres for på sociale medier. Mange unge mænd fortæller i undersøgelsen, at de inspireres af karismatiske mandefigurer på TikTok og YouTube; karakterer, der bidrager til at fastholde et billede af manden som stærk, veltrænet, stoisk og i stand til at klare det hele uden hjælp fra andre.⁴

Help-seeking behaviour

I undersøgelsen bruges begrebet "help-seeking behaviour" til at beskrive, hvordan unge opsøger – eller ikke opsøger – hjælp i hverdagslivet.

Help-seeking behaviour kan inddeles i formel og uformel hjælp: Formel hjælp omfatter sundhedsfaglige tilbud og behandlinger eller brug af rådgivningstilbud, fx konsultation hos praktiserende læge eller hospital, samtale ved psykolog, terapeut og lign. Uformel hjælp omfatter at tale med venner, familie, kollegaer mv.

Interviews med 17 unge mænd om manderoller, trivsel og help-seeking

Børns Vilkår har gennemført individuelle interviews med 17 unge mænd i alderen 15-24 år i perioden januar-marts 2023. Interviewene er gennemført både som online-interview og face-to-face interview. Informanterne er rekrutteret via en pop-up-boks på Børns Vilkårs rådgivningssite HØRT og via deling af opslaget på sociale medier.

Informanterne repræsenterer en blandet gruppe af mænd med hensyn til demografi, etnicitet, seksualitet og socioøkonomisk baggrund. De unge mænd har også forskellige erfaringer med mistrivsel og livskriser og med at opsøge og få hjælp. Nogle har oplevet forbigående eller afgrænset mistrivsel, fx dødsfald og sygdom i familien, egen sygdom, kærestesorger, skolerelateret stress og pres og udfordringer i forhold til økonomi, bolig-situation, skolegang mv. Andre har længerevarende og kompleks mistrivsel inde på livet, bl.a. karakteriseret af svære opvækstbetingelser, en udfordret skolegang, skolefravær, misbrug, længerevarende ensomhed, angst, selvskade og selvmordstanker. Nogle stod midt i en livskrise på interviewtidspunktet, mens andre så tilbage på tidligere oplevelser og erfaringer. Fælles for alle de unge mænd er, at de oplever en række udfordringer ved at dele sårbarhed og at søge hjælp som ung mand.

Undersøgelsens resultater begrænser sig til at dække tendenser for den brede gruppe af unge mænd, da datamaterialet ikke er stort nok til at favne minoritetsgrupper. Vi vil opfordre til, at help-seeking behaviour blandt fx unge mænd med minoritetsetnisk baggrund eller LGBT+-personer afdækkes i separate undersøgelser.

Unge kontakter HØRT om kærlighed og psykisk mistrivsel

Siden 1. marts 2022 har unge i alderen 15-24 år kunnet henvende sig til Børns Vilkårs rådgivningstilbud HØRT. I det første år har der på HØRT været knap 3.000 rådgivningssamtaler (chat- eller memo-rådgivning).

Emnerne på HØRT er tungere end på BørneTelefonen. Mere end hver tredje af samtalerne (35 pct.) omhandler psykisk mistrivsel, herunder selvskade og selvmordstanker, ensomhed og angst. 22 pct. af samtalerne handler om kærlighed og forelskelse.

HØRT

BØRNS VILKÅR ANBEFALER

01

Børn og unge skal have lige muligheder på tværs af køn

Børn og unge opdrages og behandles fortsat forskelligt med udgangspunkt i deres køn. Denne undersøgelse viser tydeligt, at mange unge mænd igennem deres opvækst mødes af kønnede forventninger, der sætter et markant præg på deres forståelse af det at være dreng og ung mand. Mændene beskriver, hvordan man som dreng og ung mand skal fremstå stærk og handlekraftig, undlade at vise sårbarhed og kunne klare alt i livet på egen hånd. Disse normer for maskulinitet gør det sværere for både drenge og unge mænd at opsøge og modtage hjælp, når de oplever modgang i livet.

Det er afgørende, at vi som samfund arbejder for at nuancere de forestillinger og forventninger, vi har til henholdsvis drenge og piger. Fagpersoner i dagtilbud og skole bør sikre, at alle børn og unge på tværs af køn mødes af positive forventninger og tilbydes trøst, hjælp og omsorg i deres opvækst. Voksne skal i arbejdet med børn og unge bryde med kønsstereotypiske opfattelser og fordomme og bidrage til mangfoldighed på tværs af køn. Alle skal opleve, at deres problemer er legitime og tages alvorligt.

02

Alle unge mænd skal være en del af positive fællesskaber

Mange unge mænd har få eller ingen i deres liv, de kan tale fortroligt med. Samtidig oplever flere af de unge mænd, vi har talt med, at deres relationer mangler dybde og et følelsesmæssigt aspekt, hvor man ærligt og ægte åbner sig for hinanden. Manglen på sårbarhed og fortrolighed i unge mænds fællesskaber kan øge risikoen for ensomhed og isolation. Derfor har alle voksne omkring børn og unge et ansvar for at sikre, at drenge og unge mænd indgår i positive og trygge fællesskaber i deres skole- og ungdomstid, og at tabuet omkring det at være sårbar og vise følelser som dreng og ung mand nedbrydes.

03

Fagpersoner og andre voksne omkring børn og unge skal have viden om reaktionsmønstre, så de kan opspore mistrivsel i tide

Drenge og unge mænds mistrivsel skal opspores, og de skal tilbydes hjælp. Vi kan ikke vente på, at de selv opsøger den. Mange unge mænd søger ikke hjælp i tide – eller slet ikke – fordi de oplever, at de skal klare deres problemer selv. Flere benytter sig af uhensigtsmæssige strategier, når de oplever problemer i deres liv, fx hård til ekstrem træning, at isolere sig fra omverdenen, et stort forbrug af alkohol og stoffer eller udadreagerende eller risikobetonet adfærd. Det er vigtigt, at fagpersoner og andre voksne omkring unge har kompetencerne til at identificere adfærd, som kan være et tegn på mistrivsel – uanset hvordan den kommer til udtryk – så drenge og unge mænd i højere grad opspores og får den rette hjælp i tide.

04

Der er behov for et nyt blik på eksisterende indsatser målrettet drenge og unge mænd

Drenge og unge mænd er mindre tilbøjelige til at søge hjælp end piger og unge kvinder, og mange rådgivningsindsatser og tilbud målrettet drenge og mænd har svært ved at nå ud til deres målgruppe. Vi anbefaler, at både kommuner, institutioner, foreninger og organisationer gennemgår deres eksisterende indsatser for at sikre, at tilbuddet er tilpasset til drenge og mænds behov og adfærd.

05

Drenge og unge mænd skal præsenteres for rollemodeller, som afspejler mangfoldighed

Unge mænd efterspørger rollemodeller, de kan spejle sig i, der viser flere facetter af, hvordan man kan være mand. Mange drenge og unge mænd påvirkes af stereotype maskulinitetsnormer analogt og online, hvilket kan resultere i, at de får en snæver forståelse af, hvordan mænd kan og bør opføre sig. Vi anbefaler derfor at medier og aktører, som arbejder med børn og unge, er opmærksomme på og støtter op om mandlige forbilleder, der repræsenterer mangfoldighed hvad angår profession, etnicitet, alder, socioøkonomisk og kulturel position.

06

Tech-virksomheder skal pålægges strengere krav om at fjerne indhold, der dyrker et snævert og misogynt maskulinitetsideal

Mange sociale medier er præget af memes, videoer, opslag og kommentarer som fremhæver og dyrker et billede af mandefiguren, som muskuløs, velhavende, succesrig og overlegen kvinder. Børn og unge skal ikke bombarderes med snævre og usunde maskulinitetsnormer online. Derfor anbefaler vi, at tech-virksomhederne gør det lettere og hurtigere at fjerne indhold, som promoverer og fremmer meget snævre og misogyne maskulinitetsidealer, samt at det bliver muligt at nulstille sine søgninger og historik, så man ikke overeksponeres for stereotype kønsopfattelser via algoritmer.

SNÆVRE NORMER FOR MASKULINITET

"Du skal bare være maskulin, du skal bare lade være med at græde"

En mand skal ikke græde og vise sårbarhed. Han skal tage livets modgang med en grad af ligegyldighed, og så skal han frem for alt klare sine problemer selv i stedet for at søge hjælp. Sådan beskriver 17 unge mænd nogle af de normer og forventninger, der er til manderollen i dag. Normer og forventninger, der kan gøre det svært for mænd at række ud efter hjælp, når de har brug for den.

Manderollen er i konstant udvikling. Senest har sociale bevægelser som MeToo og diskussionen om øremærket barsel til mænd præget debatten om ligestilling og kønsstrukturer herhjemme. Debatter som disse skubber til forestillingen om maskulinitet og rejser spørgsmålet om, hvad det vil sige at være mand i dag. Hvilke forventninger skal mænd leve op til – overfor samfundet, overfor kvinder, overfor hinanden og ikke mindst overfor sig selv? Flere af de mænd, som indgår i denne undersøgelse fortæller, at de er søgende i forhold til, hvad maskulinitet er for dem og for unge i deres generation. Trods denne søgen er mændene dog helt enige om, hvilke egenskaber, de mener, karakteriserer en såkaldt "rigtig mand":

"Det er en mand, der ikke er svag. Han skal helst være stærk og kunne arbejde. Han skal kunne tjene penge til familien. Og så ikke gå rundt og pive og græde over alt og sådan noget. Være stor og stærk og arbejde-mand." (Daniel, 15 år)

Daniels beskrivelse af manderollen har rod i en traditionel maskulinitetsforståelse, der fortsat synes rodfæstet blandt mange unge mænd i dag. Ifølge de unge mænd, vi har talt med, er det langt fra acceptabelt for mænd at vise sårbarhed og svaghed. En mand forventes at klare tingene selv, han skal være i kontrol, og han skal dyrke og passe på sin krop, der skal være trænet og fremstå stærk. Disse normer ser ud til at påvirke mange unge mænd og begrænser dem i at række ud efter hjælp.

Hellere vred end ked af det

Børns Vilkår afdækkede i en undersøgelse i 2022, hvordan drenge og piger i 5. og 8. klasse oplever, at de skal leve op til forskellige forventninger alt efter deres køn.⁵ Drenge er underlagt en norm om at være stærke, seje og om ikke at græde. For piger handler normerne i høj grad om at se godt ud og at præstere godt i skolen. Piger må gerne være følsomme og må gerne – i modsætning til drengene – give udtryk for deres følelser.

Undersøgelsen viste, at mens 18 pct. af pigerne i 5. og 8. klasse har været kede af det den seneste uge, gælder det kun 4 pct. af drengene. Undersøgelsen kan dog ikke sige noget om, hvorvidt forskellen skyldes, at drengene rent faktisk trives bedre – eller om den snarere skyldes, at de, også når de svarer på spørgeskemaer, afspejler normen om ikke at give udtryk for deres følelser.

De kønnede normer blandt skoleelever går igen i denne interviewundersøgelse. De unge mænd fortæller samstemmende, at det betragtes som umandigt at vise sårbarhed. Fx beskriver Hjalte på 19 år, at drenge og unge mænd forventes at "mande sig op", hvis de er kede af det eller oplever modgang:

"Det er jo ikke alle drenge, der har lige let ved at tale om følelser, og hvordan man har det. Der er måske lidt stereotypen om, at mænd ikke snakker om følelser. At man ikke kan græde, at man ikke kan tale om følelser. Man skal bare holde det inde. At "mande sig op", synes jeg, er et ret godt udtryk. "Mand dig op"-agtig."

Flere af de unge mænd beskriver, hvordan de har lært at undertrykke de sårbare følelser, og at de kan have svært ved at tillade sig selv at græde, selv når de oplever store sorger som sygdom og dødsfald i familien. Gabriel på 18 år fortæller her om sidste gang, han græd:

"Den eneste gang, jeg faktisk kan huske, jeg har grædt inden for de seneste rigtig mange år, det er på et tidspunkt, da min morfar var meget tæt på døden. Han er her stadig i dag, men den ramte lidt hårdt. Det var fordi min kæreste gerne ville snakke om det, og jeg gad ikke at snakke om det. Men så kunne jeg ikke holde det inde alligevel."

I stedet for at græde reagerer mange mænd i stedet med vrede, frustration eller ligegyldighed. Følelser der ifølge de unge betragtes som mere socialt acceptable for mænd. Denne oplevelse bakkes op af en rapport fra Sex og Samfund, som beskriver, hvordan mænd, for at fremstå mere maskuline, bevidst lærer at nedtone deres empatiske og sensitive sider.⁶

Andreas på 23 år fortæller om mænds følelsesliv:

"Det med at græde som mand, det er ikke så mandigt, kan man sige. Og det burde jo ikke være en ting, at det ikke er det. Men det ligger bare så dybt, at mænd, de græder sgu ikke. Så er de sure i stedet for, så går de og bliver lidt arrige på omverdenen, tror jeg. Når man ikke kommer af med sine frustrationer."

Interviewene i denne undersøgelse peger på, at der er stærke kulturelle normer for, hvordan drenge og unge mænd bør håndtere deres følelser og problemer – så stærke, at de er svære at bryde ud af. 18-årige Gabriel er en af de unge mænd, der fortæller, at det for mange drenge og unge mænd er nemmere at reagere med vrede end at blive ked af det, når noget er svært. Flere har også erfaring med at reagere fysisk, og mange søger i svære perioder mere hyppigt mod træningscenteret eller isolerer sig fra omgangskredsen:

"Jeg er en mand, jeg græder ikke. Jeg har slået mange huller i mange døre herhjemme, når jeg er blevet sur. Det er bare nemmere end at sætte sig og græde. Som mand, så lærer man: Du er til for at hjælpe og ikke blive hjulpet."

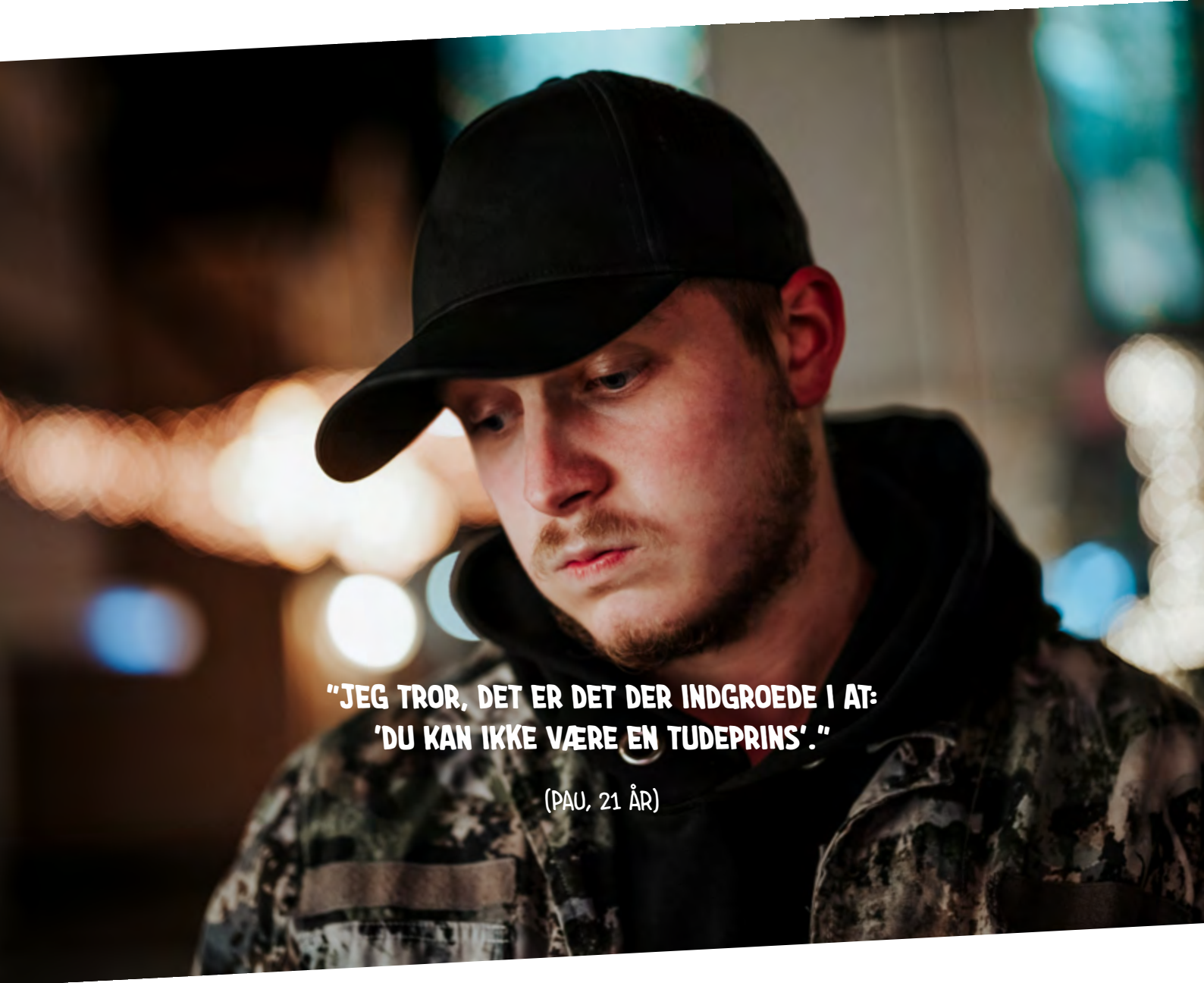
Fædre græder ikke – og sønner tager ved lære

Mange af de unge mænd er hjemmefra opdraget med en kønnet norm om at undlade at græde og vise sårbarhed. Flere har kun sjældent eller aldrig set deres far græde. Når drenge oplever, at deres fædre er tilbageholdende med at græde eller vise sårbarhed, vil de typisk spejle sig i adfærden og reproducere den, når de selv skal håndtere problemer. Det påvirker deres forståelse af maskulinitet og forsøg på at leve op til nogle særlige idealer.⁷ Carl fortæller her om sin opvækst:

"Min far er også vokset op med, at mænd ikke græder. Han er bare vokset op med, at hvis man græder, så er det tåset, hvis man kan sige det sådan. Og det er jeg egentlig også lidt selv vokset op med. Eller det er ikke sådan, jeg har fået at vide, at man ikke må gøre det, men det er ikke sådan noget, vi gør foran andre, viser følelser, hvis du forstår, hvad jeg mener. Som piger kan gøre."
(Carl, 17 år)

Også i skolen og ude sammen med kammerater oplever de unge mænd kønnede forventninger til, hvordan de skal agere og udtrykke sig. Amir fortæller, at han tidligere har grædt i sin klasse og har oplevet det som pinligt og forkert. Derfor sørger han altid for kun at græde, når han er alene:

"Mænd, de skal være mere maskuline end piger, det har jeg hørt i så lang tid. I folkeskolen har jeg altid hørt 'det er pinligt at græde', fordi jeg har grædt i klassen før. Så har jeg bare lært, lad være med at græde. Hvis jeg skulle græde, så er jeg løbet ud til toiletterne og fået en-to tårer ud og så gået tilbage i klassen og bare været sur. Det er det, jeg har lært. Og så bare holdt mig til det."
(Amir, 18 år)



**"JEG TROR, DET ER DET DER INDGROEDE I AT:
'DU KAN IKKE VÆRE EN TUDEPRINS'."**

(PAU, 21 ÅR)

Interviewene peger på, at børn og unge fortsat vokser op i en kultur, hvor det at græde og vise sårbarhed forbindes med noget, der er forkert og upassende, når man er dreng. Drengene og unge mænd, der græder, mødes ofte med labels som "tøset" og "tudeprins", og de får at vide, at de skal mande sig op, selv ved fysiske skader. Andreas fortæller:

"Jeg kan huske, jeg kom hjem engang med en forstuvet fod og fik at vide af min far: 'Det skulle du bare lige løbe lidt væk' og 'Hvorfor tog du hjem fra træning tidligt?'. Hele tiden så er man blevet lært noget med, at man skal være en mand, og man skal tage det tunge læs. Det har jeg altid fået at vide. Og altid at bære mine søskendes ting, fordi jeg var den ældste mand i familien. Så det, tror jeg sådan, er et nærmest indædt gen i mænds DNA, det forventer samfundet lidt, at den rolle tager man. Og også i de MeToo-tider her, så forventer samfundet stadigvæk, at den rolle må man bare tage."
(Andreas, 23 år)

Andreas' beskrivelse viser, hvordan de snævre maskulinitetsnormer for mange af de unge mænd er kommet ind tidligt i deres liv. Mange nævner familien som faktor, men det er dog gennemgående, at forventningerne er allestedsnærværende i de unge mænds liv, og at de er en markant barriere for, at de deler det sårbare og rækker ud efter hjælp. Det sætter Albert ord på:

"Jeg tror, de [forventningerne] kommer alle mulige steder fra. De kan komme fra hjemmet, de kan komme fra ens personlige forventninger til sig selv. Jeg tror, der er mange mennesker, også mænd, der går rundt med personlige forventninger om, at de skal være den her person. Når de så ikke er det, så går det dem selvfølgelig på, men så skal de ikke have hjælp fra andre, fordi det er jo deres personlige forventninger, det er noget, de selv skal arbejde med." (Albert, 18 år)

Kønsnormer i pædagogisk praksis

Når de unge mænd i opvæksten lærer at lægge låg på de sårbare følelser og i stedet reagerer med vrede eller gennem fysisk adfærd, kan det føre til, at deres intentioner og tegn på mistrivsel misforstås af de voksne omkring dem – og at de derfor ikke får samme omsorg og opmærksomhed som piger.

Emil på 20 år er en af de unge mænd, vi har talt med, der fortæller om oplevelser af at have svært ved at udtrykke sig. Det har haft konsekvenser for hans skolegang, hvor han bl.a. har følt sig meget misforstået af både voksne og kammerater:

"Jeg føler, det har været svært for mig i folkeskolen at udtrykke mine følelser og fortælle, hvordan situationen har været. Det har altid været efter, jeg fik skældud, at jeg har tænkt over ting, jeg faktisk skulle have sagt, som måske kunne have ændret på det. Det har set ud som om, jeg bare har været den slemme hver eneste gang."

Flere af de unge mænd giver udtryk for, at det er lettere for piger at søge hjælp og støtte hos voksne, end det er for drenge. Emil peger på, at det kan skyldes forskelle i, hvordan voksne møder hhv. drenge og piger:

"Hvis der er en pige, der har det svært, så synes jeg, de har opsøgt folk hurtigere. Men jeg synes også, det har været mere normalt at tage imod dem, når de har været kede af det. Det kan godt føles som om, at man synes, det er mere synd for en pige, fordi de ser sødere ud eller bare deres væremåde generelt." (Emil, 20 år)

Blandt forskere og praktikere, der beskæftiger sig med køn, er der generelt enighed om, at forskelle mellem drenge og pigers adfærd og interesser skal forklares ud fra både biologiske årsager samt opdragelse og socialisering. Mange pædagoger og lærere er også blevet opmærksomme på køn i den pædagogiske praksis og bestræber sig på at sikre, at både piger og drenge får de bedste muligheder for at trives og udvikle sig.⁸ Flere undersøgelser har dog påvist, at børn i skoler og dagtilbud fortsat behandles forskelligt med udgangspunkt i deres køn. En forskningsrapport fra 2012 rejser fx spørgsmålet, "om de sociale omstændigheder og vurderingskriterier i børnehaver og blandt pædagoger værdsætter pigeadfærd højere end drengeadfærd?" Spørgsmålet udspringer af en række resultater indsamlet fra både børnenes og det pædagogiske personales perspektiv. Fx er der flere piger end drenge, der oplever at blive trøstet af en voksen i børnehaven, ligesom pigerne i højere grad end drengene kan lide de voksne. Rapporten konkluderer også, at det pædagogiske personale vurderer pigers sociale færdigheder højere end drengenes, og at drengene ifølge personalet er markant mere udadreagerende og forstyrrer de aktiviteter, der foregår.⁹

Drenge og piger behandles forskelligt i opvæksten

Børns Vilkår gennemførte i 2019 en spørgeskemaundersøgelse blandt 560 børnehavebørn, der afdækker en række kønnede forskelle i drenge og pigers relationer til de voksne i dagtilbuddet. Undersøgelsen viser bl.a., at flere drenge end piger oplever, at de ikke får kram af en voksen. Samtidig har færre drenge (68 pct.) end piger (82 pct.) en yndlingsvoksen i dagtilbuddet. At have en voksen, man særligt godt kan lide, er et udtryk for, at barnet har knyttet et særligt stærkt bånd til en voksen, som det kan gå til for at få omsorg, trøst og hjælp. Undersøgelsen viser også, at dobbelt så mange drenge som piger oplever, at de ofte får skældud i børnehaven (Børns Vilkår 2019).

Et tilsvarende svensk forskningsprojekt baseret på observationer i dagtilbud har påvist, hvordan det pædagogiske personale i to institutioner tilgik børnene forskelligt alt efter deres køn. Bl.a. blev drengene hyppigere skældt ud, ligesom personalet ikke havde samme tilgang til at hjælpe børnene på tværs af køn (Eidevald 2009).

BARRIERER FOR AT SØGE HJÆLP

"Okay, hvis jeg går igennem det her, så skal jeg bare klare mig selv, for det har jeg lært."

De maskulinitetsnormer, som de unge mænd fortæller om, sætter en snæver ramme for, hvordan de reagerer, når de har det svært. Selv når unge mænd oplever hård modgang og kriser, afviser mange helt at søge hjælp og fremhæver i stedet, at mænd skal kunne klare deres problemer selv. Nogle af de unge mænd har været helt nede at ramme bunden med misbrug og selvmordsforsøg, før de rakte ud til andre.

Mange drenge og unge mænd vokser op med en stærk forventning om, at de skal løse deres problemer på egen hånd, og de oplever, at det udfordrer deres maskulinitet at have brug for hjælp. At kunne klare tingene selv er en tankegang, der hæmmer de unge mænd i selv at åbne op og søge hjælp. Samtidig præger det også deres syn på, og evne til at møde, andre unge mænd, der har problemer. Fx fortæller Jacob på 16 år, hvordan han reagerer, når han hører om mænd, der opsøger hjælp:

"Hvis en mand søger hjælp, så vil jeg i min underbevidsthed tænke - fordi det er det, jeg programmeret til - 'Kan han ikke bare selv klare det?'. Fordi det er det, vi altid har fået at vide. 'Du er en stor og stærk mand. Du skal klare det selv.'"

Tal fra Danmarks Statistik viser, at mænd i gennemsnit går 30 pct. sjældnere til deres praktiserende læge end kvinder. For mænd i 40-50 års-alderen er tallet helt oppe på 50 pct.¹⁰ Chefpsykolog Svend Aage Madsen peger i sin forskning på, at mange mænd undgår at opsøge lægehjælp, fordi de har svært ved at tale om deres egen sundhed, fordi de ikke kender og kan tolke deres symptomer, og fordi de ikke føler sig tilpasse i sundhedssystemet. Og så er der mange mænd, der skubber bekymringerne til side eller ikke ønsker at være en belastning.¹¹ Det billede bekræfter de unge mænd i denne undersøgelse. Her fortæller flere, at de ikke ønsker at være en byrde, og at det at være syg og have behov for lægehjælp for mange mænd er et tegn på svaghed:

Carl: *Man vil heller ikke vil udstråle, som om man er svag. Jeg havde også for nogle uger siden meget hård hjertebanken. Der tog jeg heller ikke til læge eller sagde det til min mor eller noget. Jeg tror bare, at man på en måde ikke magter det, det kan også lyde lidt dovent. Men det ved jeg ikke, man tænker måske ikke så meget over det.*

Interviewer: *Hvad mener du med det der, man ikke magter det?*

Carl: *Man magter ikke til at skulle forklare folk, hvad det er. Eller at man er svag, eller at ens krop måske er svag. At man er syg eller noget.*

I bogen "Drenge og mænd i krise?" beskriver Kenneth Reinicke, der forsker i maskulinitet og mænds liv, de barrierer, der hindrer mænd i at opsøge hjælp.¹² Ifølge Reinicke opfatter kvinder trivsel som en følelsesmæssig eller social tilstand, mens mænd er mere tilbøjelige til at have et instrumentelt syn på kroppen – som en maskine, som måske skal repareres lidt en gang i mellem men ellers er selvkørende.¹³ Han påpeger samtidig, at mænd i langt mindre grad end kvinder er opdraget til at sætte ord på deres følelser og til at italesætte, hvordan de har det – ikke mindst når det kommer til deres mentale helbred.

Heri ligger formentlig en stor del af årsagen til, at dobbelt så mange kvinder som mænd diagnosticeres med en depression, og at kvinder langt hyppigere går til psykolog.¹⁴ Ifølge en række undersøgelser er der et stort mørketal, særligt for mænd, fordi det fortsat er tabuiseret at indrømme og søge hjælp ved psykisk sygdom, bl.a. grundet frygt for at blive stigmatiseret.¹⁵ Andreas på 23 år sætter her ord på de forskelle, han ser i mænds og kvinders help-seeking behaviour:

"Man kan også se på alle statistikker på nettet, at mænd de er overrepræsenterede i selvmord og misbrug. Og så er kvinder overrepræsenterede i psykiske tilfælde med angst og sådan noget, og jeg tror overhovedet ikke på, at kvinder har mere angst. Men det er jo fordi de søger hjælp og får udredt det her og får diagnosticeret angst. Og mænd, de får så diagnosticeret et stort misbrug eller andet. Jeg tror på en eller anden måde, at kvinder og mænd de har lige meget brug for den her hjælp, men mænd de finder nogle andre metoder til at hjælpe sig selv på. Og det tror jeg ikke er særligt gavnligt for mange."

Flere af de unge mænd i denne undersøgelse afviser kategorisk at opsøge en psykolog, hvis de fik brug for det. For 20-årige Emil var det en ungdom præget af mobning og svigt fra både venner og familie der til slut – og efter pres fra sin far – fik ham til at kontakte en psykolog. Emil vælger dog at afbryde forløbet med psykologen efter blot en enkelt session – i stedet mener han, at han sagtens kan hjælpe sig selv:

Emil: *Jeg har sagt til min far, at jeg gerne vil se, om jeg kan fikse mit problem selv.*

Interviewer: *Hvorfor har du sagt det til din far?*

Emil: *Fordi at jeg har vist mig selv, at jeg godt kan mange af de ting, og hvis jeg sætter fokus på noget, så kan jeg godt. Jeg vil gerne gøre mig selv stærkere.*

Interviewer: *Men hvorfor er det bedre at løse ting selv frem for at løse det sammen med andre?*

Emil: *Fordi jeg tror, at hvis jeg løser det selv, så er der ikke så mange der ved det og går og tænker over det. (...) Hvis jeg løser det selv, er det som om der aldrig har været et problem. Det er en måde at holde det en lille smule hemmeligt.*

For Emil – og andre unge mænd – er det vigtigt ikke at belaste andre med sine problemer, fordi man som mand ikke må være en byrde. Emil fortæller samtidig, at det at undlade at få hjælp kan få problemet til at syne mindre. Flere undersøgelser har vist, at mænd er mere tilbøjelige til at søge hjælp, hvis de opfatter deres problem som normalt og udbredt blandt andre mænd. De er også optagede af, om det at opsøge hjælp kan føre til kontroltab. De vurderer typisk, om omkostningerne ved at søge hjælp vil være større end det potentielle udbytte.¹⁶

Vrede og hård træning dulmer de svære følelser

Når drenge og unge mænd oplever, at det ikke er legitimt at vise sårbarhed og at græde, så kan det få konsekvenser for deres trivsel og fysiske og psykiske velbefindende. Flere af mændene beskriver, hvordan de aktivt undertrykker deres følelser og ofte reagerer vredt eller aggressivt, når noget er svært. Gabriel fortæller, at vreden er en nemmere måde at håndtere de svære følelser på.

"Jeg har slået mange huller i mange døre herhjemme, når jeg er blevet sur. Det er bare nemmere end at sætte sig og græde." (Gabriel, 18 år)

Flere af de unge mænd fortæller, hvordan det har påvirket dem negativt i skolen eller i forholdet til kæresten, at de har haft svært ved at sige, hvordan de har det og i stedet har vist det gennem fysisk adfærd. En del bruger hård fysisk træning som en strategi til at håndtere de svære følelser:

"Når jeg er pissesur, så tager jeg bare ned i fitness, og så presser jeg mig bare, og så ryger al vreden ud der, fordi det giver mig bedre styrke, og så får jeg vreden væk på den måde. Så presser jeg bare mig selv. Når jeg er ked af det, så kan jeg også tage derhen." (Amir, 18 år)

En række undersøgelser viser, at hvor piger primært reagerer indadvendt, når de føler sig presset, fx ved tristhed og depression, så er drenge mere tilbøjelige til at reagere udadvendt. Blandt de ældre drenge viser mistrivsel sig fx ved uhemmet druk, brug af stoffer og slagsmål.¹⁷

Også de unge mænd i denne undersøgelse bruger alkohol, stoffer og medicin som mestringsstrategier i perioder af livet, hvor de har det svært. Ahmet er en af dem, der fortæller om rusmidler som en vej væk fra de svære følelser og problemer.

"Jeg sagde til mig selv, at jeg ville kun ryge hash én gang om måneden, maksimalt. Der var ligesom det der escape igen. Jeg spillede ikke rigtig computer mere, det var jeg kommet væk fra. Jeg trænede heller ikke på samme eliteplan mere, så der var ligesom hele tiden det her hul. Jeg flygtede hele tiden. Det var overlevelse for mig, det var den der overlevelsesmekanisme, som har ført mig ud i: Så begyndte jeg at ryge hash, så begyndte jeg at tage stoffer, og så begyndte jeg at ... Det er jo derfor, jeg hele tiden har været i de der forkerte miljøer, jeg har været i". (Ahmet, 24 år)

Man skal ramme bunden, før man søger hjælp

Kun få af de unge mænd i undersøgelsen har søgt hjælp, når de har oplevet modgang i deres liv. Det gælder uformel hjælp i form af samtaler med venner og familie og i særlig grad formel hjælp i form af behandling eller rådgivning. Fraværet af hjælp er markant, givet at alle de unge mænd har oplevet modgang og svære perioder i deres liv, og at flere har erfaring med depression, angst, selvskade og ensomhed.

Det er en udbredt opfattelse blandt de unge mænd, at der skal meget til, før man som mand rækker ud:

"Jeg tror først, man opdager det, når mænd er kommet i et hul, de ikke rigtig selv kan grave sig op af igen." (Andreas, 23 år)

Nogle af de unge, der har fået hjælp, fortæller, at de skulle helt ned og ramme bunden, før de fik taget sig sammen til at fortælle andre om problemerne. Ahmet beskriver fx, hvordan hans liv blev en glidebane ind i hårdere og hårdere stoffer, hvilket betød, at han ikke længere kunne være en god ven og nærværende kæreste. Til en fest oplever han, hvad han betegner som en "traumatic release", hvor han endelig fortæller en kammerat, hvordan han har det:

"Vi tog noget kokain og holdt noget fest. Og så var der flere, der var sådan: 'Ahmet, er du okay, du ser ikke så okay ud. Jeg var sådan: 'Ja, jeg har det fint', og det troede jeg også, jeg var. Men så var der en af dem, han trak mig lidt ud, og så gik vi ud i vaskerummet faktisk. Det var sådan nogle ungdomsboliger. Så gik vi derud, og jeg ved ikke, hvor lang tid der går, men der gik måske 10-20-30 sekunder, og alt hvad der var foregået i mit liv, det kom bare ud, og jeg havde bare brug for et kram. Han gav mig det her kram og sagde: 'Ahmet, ved du hvad, jeg sender alle ud fra den her fest'. Jeg kan ikke huske, hvornår jeg sidst havde grædt." (Ahmet, 24 år)

Andre beskriver, at de skulle helt ud i ekstremerne, før de opdagede, at de nok burde søge hjælp. Philip fortæller om en meget svær periode i sit liv:

"Så kom der et snit i armen og så ... Jeg har også selv kørt nogle ture og været ude foran nogle togstationer ... Sådan nogle ting, hvor jeg begyndte at tænke, okay, det, der sker lige nu, det er ikke helt normalt, det er ikke helt som bare at være en lille smule ked af det eller være lidt nederen i denne her periode." (Philip, 17 år)

At mænd ofte først søger hjælp, når deres situation er blevet meget alvorlig, bekræftes i en ny undersøgelse af voldsudsatte mænds barrierer for at søge hjælp. Undersøgelsen, der bygger på kvalitative interviews med mænd, der har været udsat for vold i barn- eller ungdommen, beskriver, hvordan mange unge mænd først opsøger hjælp, når de ikke ser anden udvej.¹⁸

**"UDOVER [NAVN PÅ VEN] VAR DET SVÆRT
AT FINDE NOGEN, DER IKKE BARE SAGDE DET DER
"BOYS DON'T CRY", ELLER AT MINE PROBLEMER
IKKE VAR REELLE. SÅ BEGYNDTE JEG AT TALE MED EN VEN
OM DET, OG SÅ SAGDE JEG LIDT MERE OG LIDT MERE,
OG SÅ VAR DET SÅDAN, AT HAN HJALP MIG RIGTIG MEGET
IGENNEM DET, OG DET VAR RIGTIG FEDT. JEG BEGYNDTE OGSÅ
AT TALE LIDT MED MINE FORÆLDRE OG MIN SØSTER OM DET.
I STEDET FOR AT LUKKE NED BEGYNDTE JEG AT BRUGE DET
SOM EN MOTIVATOR OG BEGYNDTE AT TALE MED ANDRE MENNESKER
OM DET OG BRUGE DET FOR AT GØRE MIG SELV BEDRE TIL AT
FX AT KOMME NED OG TRÆNE, FÅ LAVET MIN MUSIK, FÅ GJORT DET,
JEG GERNE VIL GØRE, MEN SOM JEG ALDRIG TURDE GØRE,
ELLER JEG ALDRIG FØLTE, JEG HAVDE ENERGI TIL AT GØRE.
SÅ BEGYNDTE JEG BARE AT TVINGE MIG SELV TIL AT GØRE DET,
OG [NAVN PÅ VEN] HJALP MIG TIL AT KOMME NED OG TRÆNE,
OG DET HAR BARE GJORT RIGTIG MEGET FOR
MIT MENTALE HELBRED."**

(GUSTAV, 16 ÅR)



AT VISE SÅRBARHED

"Han siger ikke noget, så skal jeg nok heller ikke sige noget"

Interviewundersøgelsen viser, at mange unge mænd fortsat færdes i fællesskaber, hvor der ikke er plads til at dele de svære følelser. De frygter at blive latterliggjort, at deres problemer ikke bliver taget alvorligt, eller at de fremstår mindre mandige, hvis de fortæller om det, der er svært. Ifølge de unge mænd selv er udfordringen, at mange drenge ikke lærer, hvordan man taler om sin egen og andres sårbarhed.

Kønsforsker Kenneth Reinickes forskning viser, at drenge og piger har forskellige praksisser for intimitet i venskaber. Piger har i udbredt grad tætte og intime relationer, og traditionelt pigesamvær er kendetegnet ved, at man deler personlige oplevelser og tanker med hinanden. I modsætning hertil har mange drengefællesskaber mindre fokus på intimitet og mere fokus på samvær gennem fysisk aktivitet, fx sport eller sociale aktiviteter.¹⁹

Dette billede går igen i interviewundersøgelsen. Her fortæller Andreas, hvordan mange drengevenskaber er interessefællesskaber, hvor aktiviteterne centrerer sig om sport og øl:

"Der er en hård verbal tone, synes jeg ofte, i drengekredse. Og hvis man ikke er vant til den jargon, og hvis man ikke er vant til at udtrykke sig på den måde, så tror jeg godt, man kan slå sig på det. Ja, jeg tror, at nogen har det svært ved at leve sig ind i drengemiljøet, det her med at se fodbold. Der er sådan lidt en drengekerne, og det kan man se i rigtig mange klasser rundt omkring, at der er den samme kerne, som laver lidt det samme. Ser fodbold og går i byen og drikker en bajer. Og hvis man ikke kan det, så tror jeg godt, man kan slå sig en lille smule på det, hvis det giver mening." (Andreas, 23 år)

Drenge venskaber er ifølge Kenneth Reinicke kendetegnet ved nogle særlige samværsregler, der ikke ville være legitime i pigefællesskaber. Internt i mandefællesskaber kan der være en bestemt jargon eller særlig måde at tale og være sammen på, hvor der fx indgår humor, slang eller interne drillerier. Samtidig distancerer en del mænd sig fra pigers og kvinders samværsform, hvor det er mere udbredt med dybe og intime samtaler. Gabriel fortæller:

Gabriel: *Piger vil aldrig nogensinde godkende det venskab, jeg har med mine venner.*

Interviewer: *Hvorfor ikke?*

Gabriel: *Vi sviner hinanden til, vi slår hinanden, vi råber og skriger, vi kan godt komme op at skændes rigtig højt, så hele huset ryster, altså. Men vi er stadig venner, der er ikke noget der. Det er sådan lidt mere vores måde at snakke om tingene på, hvis det bliver seriøst. Så sent som i går, der var min kæreste ude at spise med sin veninde, hvor de snakkede om, at hun sidder og tænker lidt for meget over tingene derhjemme. Altså ikke hendes hjemmesituation, den er fin, men hun sidder bare og skaber scenarier oppe i hovedet, som gør hende ked af det. Jeg kunne jo sagtens sidde og snakke med hende om det, men igen, jeg er ikke så god til det med følelser. Så snakker hun med sin veninde om det, og så har hun det meget bedre, når de har snakket om det. Det ville jeg jo aldrig gøre.*

Gabriels fremstilling af drenge og pigers forskellige tilgang til venskab og intimitet bekræftes af flere af de andre unge mænd i undersøgelsen. Mange fremhæver, hvordan det at undlade at tale om følelser – eller at behandle følelser på en særlig måde – er et træk, der går igen i deres rene mandefællesskaber, mens de sammen med piger kan opleve, at de bedre kan sætte ord på, hvordan de har det. Også dette er i tråd med Kenneth Reinickes forskning: Han påpeger, at mænd opfatter rene drengegrupper som et sted, hvor de skal bevise deres maskulinitet, og hvor det at dele og vise sårbarhed udfordrer det maskulinitetsideal, som gruppen sammen har etableret.

Når mænd deler sårbare ting med hinanden, sker det typisk ikke ved at "kigge hinanden i øjnene og sige: 'hvordan har du det min ven?'" som 18-årige Gabriel siger. I stedet er mange mænd mere tilbøjelige til at dele det svære og sårbare ud på de små nattetimer, fx efter en fest:

"Det er sjældent på vejen hjem fra skole på cykel, at man fortæller omkring, at det er gået dårligt den seneste måneds tid. Det er mere til fester, at man har de der dybe samtaler til sent ud på natten. Det er bare mere stemningen. Jeg tror ikke så meget, det er alkoholen, men mere bare, at det er socialt anerkendt, at det er okay at gå dybere ned i samtaler dér." (Rasmus, 22 år)

Man risikerer at blive latterliggjort, når man viser sårbarhed

Nogle unge mænd undlader at fortælle deres venner, hvordan de har det, fordi de forsøger at beskytte sig selv og deres position i fællesskabet. 18-årige Amir fortæller, hvordan personlige og sårbare historier, som han har delt med få udvalgte, er blevet delt videre til hele klassen. Han har gentagne gange oplevet at blive gjort til grin eller få sine problemer bagatelliseret, når han har åbnet op. Derfor er han nu helt holdt op med at tale med sine venner om, hvordan han har det:

"Jeg hader at snakke med folk om, hvad jeg går igennem, og jeg har bare altid været en indelukket person, som ikke kan lide at snakke med andre om mine problemer. Fordi hver gang jeg har prøvet at åbne op, så har folk bare været sådan 'ja ja, jeg kan godt forstå dig' og sådan noget, og så til sidst, så giver de ikke en 'f' for det. Så er de bare pisseligeglade."

Flere af de unge mænd har, som Amir, dårlige erfaringer fra barndommen og ungdomstiden med at fortælle om deres sårbarhed – særligt til andre mænd. Flere fortæller, hvordan de har oplevet at blive latterliggjort, joket med eller ikke taget seriøst. Disse dårlige erfaringer hæmmer dem stadig i at dele, når noget er svært.

De unge mænd påpeger selv, at det er akavet og svært for mange mænd at reagere på andre mænds følelser, fordi de ikke har lært at håndtere følelser på en naturlig måde igennem deres opvækst:

"Jeg tror, det ville være akavet for dem. Jeg tror ikke, de ville vide, hvordan de skulle opføre sig. Jeg tror, det ville være så ude af normen, at det ville være sådan noget: 'Shit, homie, er du okay? Hvis der er noget, siger du bare til'. Og så ville det være det. Altså når det er, man kommer med de meget åbenlyse sårbarheder, så er det eneste, den anden person kan tænke på, det er kun, hvordan man nu skal opføre sig for, at det er passende til situationen." (Phillip, 17 år)

Nogle mænd oplever, at det at fortælle andre mænd om deres problemer og sårbarhed kan udfordre deres maskulinitet.²⁰ Især problemstillinger som vold og seksuelle overgreb er tabuiserede, bl.a. fordi de typiske ofre her er piger og kvinder. En undersøgelse blandt voldsudsatte drenge viser bl.a., at drenge og mænd, der har været udsat for vold, føler sig umandige og ikke ønsker at blive sat i bås som et offer. Flere er også bange for ikke at blive taget alvorligt og troet på, og det gør det sværere for dem at fortælle andre om volden.²¹

Mange af de samme barrierer går igen for problemstillinger relateret til psykisk mistrivsel som eksempelvis tristhed eller ensomhed. Da 17-årige Carl mistede sin kæreste på efterskolen, blev han trist og modløs. I stedet for at række ud til sine venner isolerede han sig på sit værelse "i en boble", hvor han blev mere og mere ensom. Tanken om, at andre på efterskolen kunne finde ud af, at han var ked af det, afholdt ham fra at fortælle det til nogen:

"Der synes jeg måske også, det vil være grænseoverskridende, og hvis nu alle kommer til at høre det eller sådan noget. Hvis nogen siger det videre, så vil alle bare høre, hvor hårdt og slemt jeg har det." (Carl, 17 år)

Mangler nogen at tale fortroligt med

Ifølge en undersøgelse for Forum for Mænds Sundhed har mere end hver femte 25-39-årige mand sjældent eller aldrig nogen at tale fortroligt med.²² Undersøgelsen fremhæver, at det bl.a. skyldes, at mange mænd i dag er singler, og at det er blevet mere udbredt ikke at være en del af et fællesskab på arbejdspladsen. En pointe i undersøgelsen er også, at det ikke er antallet af venner, der er afgørende, men snarere kvaliteten af de relationer og venskaber, som mændene indgår i. Som mand kan man sagtens have mange kammerater og indgå i sociale fællesskaber, uden at man dermed får talt med andre om, hvordan man har det. Det fortæller Emil om:

"Jeg ved også, at der er rigtig mange mænd og drenge, der har det hårdt, de snakker bare ikke om det, fordi de selv er en af dem, der griner af andre, der viser følelser. Så måske går de og døjer med det selv derhjemme." (Emil, 20 år)

Flere af de unge mænd i undersøgelsen giver udtryk for, at de har et stort socialt netværk. Det at tale om følelser fylder dog ikke altid i venskaberne.

Pau er en af de unge mænd, der både har en stor vennegruppe og en familie, han taler med dagligt. Han fortæller, at han forsøger at tale åbent om følelser med både sine drenge- og pigevenner, men han oplever, at det er særligt svært at nå ind til det personlige niveau, når han er sammen med sine mandlige venner. Og når hans venner holder igen, smitter det af på hans egen lyst til at dele:

"Jeg tror, det er meget sådan en ting med: 'Han siger ikke noget, så skal jeg nok heller ikke sige noget'. Ja, det bliver meget sådan en ond cirkel af ikke at vise følelser. Det bliver meget sådan et gruppepres, som ikke behøver være der - altså et imaginært gruppepres. Ja, et gruppepres, som, alle forestiller sig, er der, men ikke nødvendigvis er der." (Pau, 21 år)

Mænds problemer er mindre legitime

Flere af de unge mænd oplever, at mænds problemer ikke altid imødekommes med samme empati og forståelse som kvinders – og det gør dem tilbageholdende med at dele de svære følelser med andre. Det gælder både i samværet med andre mænd, men også blandt piger og kvinder kan nogle unge mænd opleve, at det er mindre legitimt for dem at vise, når de har det svært.

Nogle af de unge peger selv på, at det kan skyldes bølgerne fra MeToo-bevægelsen og et stadigt voksende fokus på at afdække mænds undertrykkelse af kvinder. Det har betydet, at der er sket i skred i, hvordan samfundet betragter mænds problemer. Gustav fortæller:

"Da jeg gik i folkeskolen, hvis jeg havde et problem, og jeg prøvede at tale med andre folk om det, specielt hvis det var nogle af pigerne fra min klasse, så ville de sige, at mit problem ikke var reelt eller validt, fordi jeg er en mand, og jeg var så privilegeret. Så derfor følte jeg ikke, jeg kunne åbne op for sådan nogle ting, indtil jeg fandt en, ja, sund vennegruppe, som faktisk tog det, jeg talte om og mente seriøst." (Gustav, 16 år)

I interviewet fortæller Gustav, at han under corona lukkede sig om sig selv og brugte dagen på at scrolle på sin telefon. Han udviklede en depression og havde svært ved at finde nogen, der ville lytte til, hvordan han havde det, og hjælpe ham med at få den rette hjælp:

"Meget ofte er mænds følelser ikke lige så valide eller ikke lige så reelle som fx kvinders følelser. Fx "boys don't cry" og lignende, hvor folk egentlig bare taler en masse lort om, hvordan at mænd og deres følelser ikke er valide, og hvordan de bare skal mande sig op. Det kommer fra begge sider, både fra mænd og kvinder, der siger det, og det, synes jeg, er noget lort at sige. Jeg synes, det er fucked up." (Gustav, 16 år)

De unge mænd i undersøgelsen giver udtryk for, at det er blevet sværere at udtrykke sine følelser og fortælle om sine problemer i en tid med fokus på kvinder som ofre for fx sexismen, krænkelse og manglende ligestilling. Nogle studier indikerer dog, at nogle mænd er begyndt at udvikle mere sårbare, empatiske og følsomme væremåder i kølvandet på MeToo-bevægelsen og det store fokus på ligestilling og fx LGBT+-rettigheder. I bogen "Da MeToo ramte manden" beskriver flere af de deltagende mænd til forfatteren, kønsforsker Christian Groes, at mænd i dag bedre kan udtrykke sårbarhed og vise empati over for andre mænd og kvinder end tidligere generationer. Der er opstået et rum for alternative maskuliniteter og mandeidealer, som bryder med de ældre generationers klassiske hårde og indelukkede måder at være mand på.²³



FANGET MELLEM NYE OG GAMLE KØNSNORMER

Maskulinitetsnormer under pres

Når kendte mandlige sportsfolk, musikere og selv kronprinsen viser sårbarhed foran hele Danmark, er de med til at skubbe til snævre kønsnormer og mandeideal. På digitale medier kan unge mænd spejle sig i nye måder at gøre maskulinitet på. Men mange unge mænd føler sig usikre på, hvad samfundet – og særligt kvinder – egentlig forventer af dem. I flere online-miljøer dyrkes det traditionelle mandeideal fortsat, og nogle mænd inspireres af såkaldt nostalgisk maskulinitet, hvor mænd finder sammen om at latterliggøre MeToo og forherlige den stærke, succesfulde mand.

Denne undersøgelse afdækker, hvordan unge mænd påvirkes af etablerede og fastlåste kønsnormer, der ikke blot har indflydelse på deres trivsel og sociale relationer, men også hæmmer dem i at opsøge hjælp, når de møder modgang.

Flere af de unge mænd giver i undersøgelsen udtryk for, at de gerne ser et brud med fortællingen om den stærke, handlekraftige mand, der klarer tingene selv, og at de savner et mere nuanceret maskulinitetsbillede at spejle sig i. Emil fortæller:

"Jeg tror, det er blevet til en norm, at vi ikke skal snakke om følelser, men bare arbejde, bare skal komme videre. At det billede, der er blevet malet af mænd og drenge i min alder, det er et helt andet billede, end det egentlig burde være. Jeg føler, at på samme tid med, at der skal være ligestilling med kvinder på arbejdsniveauet og alt det der generelt med rettigheder, så synes jeg også, der skal være ligestilling med, at det burde være normalt, at drenge og mænd viser følelser. Fordi jeg føler, at så snart drenge viser følelser, så er det set som et tabu." (Emil, 20 år)

På nettet er kvinderne smukke og mændene muskuløse

Sociale medier som YouTube, TikTok og Instagram eksponerer unge for en bred vifte af indhold og inspiration, men er samtidig med til at fastholde eksisterende kønsnormer ved at præsentere børn og unge for stereotype og opdelte verdener for piger og drenge.

Sex & Samfund beskriver i rapporten "Lige køn leger bedst", hvordan piger og unge kvinder i særlig høj grad eksponeres for ultrafeminine, følsomme og seksualiserede kvindelige karakterer i medier og film. Karaktererne fremhæver deres feminine træk gennem et udtalt fokus på udseende, fx tøj, krop, hår og makeup. I modsætning hertil har indhold med mandlige karakterer ofte fokus på styrke, træning, teknologi eller våben. Mændene udstråler mod, handlevilje, dedikation eller aggressivitet og viser hverken følelser eller sårbarhed.²⁴

Denne undersøgelse bekræfter billedet af, at drenge og unge mænd eksponeres for stærke, stoiske mænd på sociale medier. Adspurgt om, hvad de typisk ser på sociale medier, fortæller de unge mænd især om trænings- og motivationsvideoer med fokus på indre og ydre selvoptimering:

"Mit feed, der er for det meste træning og 'motivational videoer', hvor andre siger: 'Kom så, op på hesten igen, du skal nok klare den'. Du vil jo gerne have, at dine forældre kan sige 'tænk, det her er ham'. På den måde er det motivation.'" (Albert, 18 år)

Flere nævner også kendte rappere, som de følger og inspireres af. De er ofte macho-typer med store muskler eller mænd med stor kulturel indflydelse, succes og status:

"Jeg har Noel Deyzel [som forbillede] og også Eminem og 50 Cent. Jeg synes, de alle sammen udviser artistry, og de udviser alle sammen en form for ære og for respekt over for andre og en måde at være på, jeg synes, er respektabel. Og en måde at være på, som jeg gerne vil prøve at imitere, hvis det giver mening." (Gustav, 16 år)

Algoritmer og digital teknologi sørger for, at unge eksponeres for den type indhold, de tidligere har vist interesse for. Derfor risikerer unge mænd – og kvinder – at blive udsat for indhold på sociale medier, der giver et snævert og kønsstereotypt billede af, hvordan succes ser ud.

Enkelte af de unge mænd fortæller, at de bruger meget tid i lukkede chatgrupper, hvor de skriver med andre unge mænd om politik, livsforståelser, gaming, kvinder mv. I disse grupper er der en risiko for, at de unge mænd eksponeres for de samme snævre holdninger og synspunkter i et ekkokammer. En af de unge, Daniel, viste under interviewet et af de memes, som unge mænd flittigt deler med hinanden i chatgrupperne. Memet viser på en jokende facon de muligheder, mænd har for at komme igennem en depression: Vold, mindfulness og disciplin, sex og kærlighed eller træning (se billede).



Meme sendt af Daniel på 15 år

Fanget i et krydspres

Kønsforsker Christian Groes ser i sin forskning tegn på, at man i dag kan performe sit køn på mange flere måder, end man har kunnet før. Han påpeger dog samtidig, at de klassiske kønsideal kan være svære at nedbryde, fordi de sidder så dybt i kønsstrukturen, fx når det gælder, hvor dominerende og traditionelt maskulin man som ung mand eller dreng skal være for at få opmærksomhed fra piger og kvinder.²⁵

Nogle af de unge mænd i denne undersøgelse italesætter en usikkerhed og forvirring over, at de ikke længere ved, hvad der forventes af dem som mand:

"Jeg tror, hele den her overgang, den forvirrer rigtig mange. Fordi man hører begge ting. Man hører 'hvis der er nogen der bryder ind, så skal du finde battet frem. Så skal du forsvare os. Du skal forsvare dit barn. Du skal forsvare din kone.' Men der er også rigtig mange steder, hvor man hører, at de der roller, de er væk. Men er de så også det? I underbevidstheden? Jeg tror, de fleste, når man hører det der spørgsmål 'hvem skal forsvare, hvis der er en indbrudstyv?'. Så med det samme tænker man, at det skal manden da. Men når man så også får at vide hele tiden, at de der roller, de er væk, så tror jeg bare, det giver en ... Altså jeg tror, det forvirrer rigtig mange." (Jakob, 23 år)

Når sanger Tobias Rahim synger "de vil ha' mænd i uniform, selvom det' en kliché" i sangen "Når Mænd Græder", spejler han den forvirring, som mange unge mænd går rundt med, både i forhold til hvordan de skal se ud og agere. Ikke mindst i relation til piger og kvinder:

"De der piger siger hele tiden, at de godt kan lide høje drenge, og de kan godt lide stærke drenge og sådan noget. Så det ved jeg ikke. Det kan godt være sådan lidt for mange krav, hvis så vi så siger et eller andet med, at vi godt kan lide en pige, der ikke er stor eller bred eller tyk, så bliver de sådan sure over det, hvis man siger det." (Carl, 17 år)

Flere af de unge mænd nævner bevægelser som MeToo som en grund til, at mange mænd i dag føler sig forvirrede over, at de mødes af mange – og typisk modsatrettede – forventninger fra omverdenen. For nogle unge mænd skaber forandringerne et krydspres, hvor de på den ene side opfordres til at dele deres svaghed, bekymringer og følelser, og på den anden side får at vide, at deres problemer ikke er gyldige, fordi kvinders er værre, og fordi mænd bare skal mande sig op.

Nostalgisk maskulinitet tiltrækker usikre unge mænd

De modstridende forventninger til mænd skaber for nogle unge en usikkerhed og en søgen efter stabilitet. Derfor finder nogle mænd ind i fællesskaber på digitale medier, hvor de kan dyrke et traditionelt maskulinitetsideal og finde sammen om at kritisere og se ned på dem, der står i spidsen for de nye tendenser og bevægelser. Kønsforsker Christian Groes bruger begrebet 'nostalgisk maskulinitet' til at betegne, hvordan de – typisk en gruppe mænd – samles om at udbrede og forherlige den stereotype manderolle og forkaste alt, der bryder med dette ideal.²⁶

Internetfænomenet Andrew Tate er blevet et billede på denne type modbevægelse, og hans ekstreme udtalelser fanger også mange unge mænd herhjemme. De fleste af de unge mænd i undersøgelsen kender Andrew Tate, og det, han står for. Nogle tager skarpt afstand fra ham, men enkelte finder ham inspirerende. Fx Gustav:

"Altså der er ting ved ham, jeg ikke er enig i overhovedet, men der er også andre ting, hvor jeg må være meget enig med ham. Fx er jeg meget enig i, at man skal komme ned og få trænet, man skal få gjort noget med sit liv, man skal sætte sig store ambitioner, man skal gøre det med ens liv, man gerne vil, og sådan noget. Men jeg vil også sige, at han er til dels en inspiration, dog ser jeg stadig hans fejl, da jeg ikke er enig i de andre statements. Han har bl.a. sagt nogle få ting om kvinder, med at de bare skal være i køkkenet, der må jeg være meget uenig." (Gustav, 16 år)

Det kan være problematisk, at unge som Gustav helt eller delvist betragter en mand som Andrew Tate som en rollemodel og forbillede, fordi det ideal, han personificerer og fremhæver, ikke tillader mænd et særligt stort spillerum i forhold til at dyrke en mere følsom manderolle. At dele sine følelser og vise sårbarhed passer ikke ind i den fortælling, Andrew Tate kommunikerer ud til sine mandlige følgere. Samtidig er han med til at puste til nogle mænds vrede og indignation over ikke at blive mere værdsat, både af samfundet og af kvinder.

I vores interview med 17-årige Phillip lufter han nogle af sine refleksioner om det, han betegner en kønskrig;

Philip: *Jeg ser kønskrigen på den måde, at der er det her store spørgsmålstegn om, hvordan man skal være maskulin. Det har skabt splid i denne her allerede lidt etablerede feministiske fremgangsmarch, som der har været. De her ting er jo modsat af hinanden og repræsenterer noget hver især, og så er der altid ekstremer i hver pol (...) En god ekstrem kunne være Andrew Tate. På den anden side, de fleste ekstreme feminister, jeg har set, der er det meget sådan en idé om, at de er undertrykket af mænd, at de bliver behandlet som slaver, der er et kæmpe patriarkat og et system, som undertrykker kvinder, og alle mænd er dumme. Lidt den samme melodi som de ekstreme maskuliner, føler jeg (...) Det skaber denne her kompromisløse tankegang*

Interviewer: *Hvad oplever du, det gør ved unge mænd i dag?*

Philip: *Det gør, at de bliver utroligt sure på de fleste piger, sjovt nok. Det gør at de, selvom at de inderst inde godt ved det, så føler de, at de piger, som de ser på den der skærm, som siger det der, de føler, at det er en repræsentation for, hvad alle piger synes.*

Kan nye forbilleder skabe nye idealer for maskulinitet?

Flere af de unge mænd i undersøgelsen efterlyser eksempler på mænd, der tør stille sig frem og tale om modgang for at inspirere flere andre mænd til at gøre det samme. Pau på 21 år nævner Tobias Rahim som et eksempel på en maskulin mand, der har stillet sig frem foran hele verden og vist sårbarhed:

Pau: *Jeg tror at nogle rollemodeller, som er stereotypt maskuline... Et godt eksempel er Tobias Rahim, som i starten er stor mand og på Mucki Bar, altså en mandemand. Og så lavede han så nummeret "Når mænd græder", og det er blevet lidt stereotyp på det, kan man sige. Jeg synes bare stadig, det er et ret fint eksempel på en god rollemodel.*

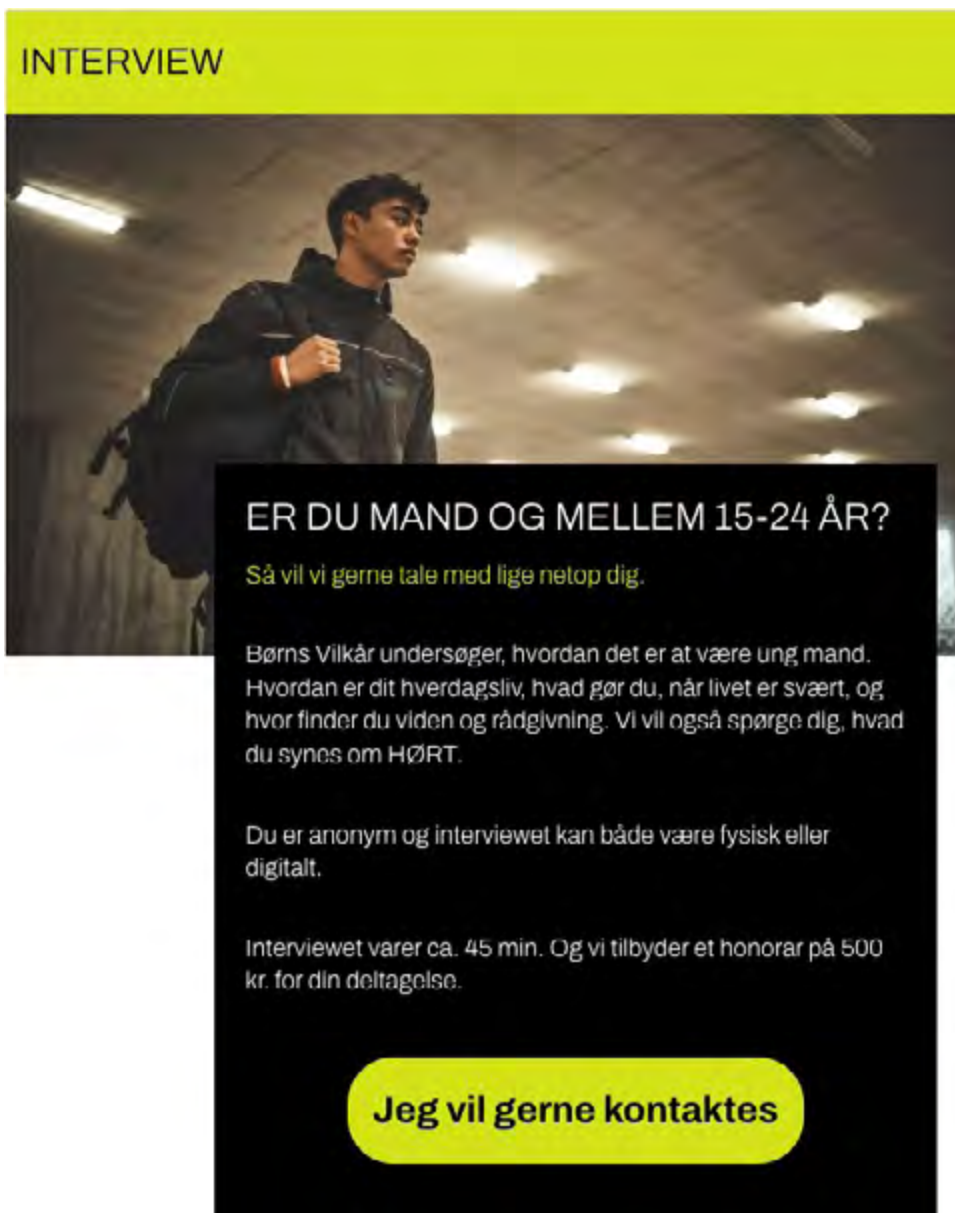
Interviewer: *Du tænker, han faktisk kan skubbe på en udvikling?*

Pau: *Ja, det føler jeg. Det er også en kunstner, jeg selv lytter til og mange af mine kammerater lytter til. Kæmpestor musiker, så jeg tror, nogle rollemodeller, nogle positive rollemodeller, helt klart.*

Der kan ligge et stort potentiale i at fremhæve positive og alternative mandeideal og forbilleder – så længe disse er tilstrækkeligt opnåelige for drenge og mænd i al almindelighed. Sådanne rollemodeller kan gøre det nemmere for unge mænd at udtrykke sårbarhed og at opsøge hjælp til at håndtere de udfordringer, man møder som ung mand i dag. Ved at se, hvordan andre mænd og mandlige forbilleder bryder stilheden og isolationen, kan drenge og unge mænd selv gøre op med det snævre maskulinitetsbillede, der hindrer dem i at opsøge hjælp fra eller knytte fortrolige bånd til andre.

Metode

Der er gennemført individuelle interviews med 17 unge mænd i alderen 15-24 år, enten online eller fysisk efter den unges eget valg. De unge mænd er rekrutteret via Børns Vilkårs unge-rådgivnings-site hørt.dk. I december 2022 lagde vi et opslag på sitet, hvor vi fortalte om undersøgelsen, og at vi tilbød et honorar på 500 kr. for deltagelsen. Opslaget blev også delt på sociale medier og sendt mellem venner.



INTERVIEW

ER DU MAND OG MELLEML 15-24 ÅR?

Så vil vi gerne tale med lige netop dig.

Børns Vilkår undersøger, hvordan det er at være ung mand. Hvordan er dit hverdagsliv, hvad gør du, når livet er svært, og hvor finder du viden og rådgivning. Vi vil også spørge dig, hvad du synes om HØRT.

Du er anonym og interviewet kan både være fysisk eller digitalt.

Interviewet varer ca. 45 min. Og vi tilbyder et honorar på 500 kr. for din deltagelse.

Jeg vil gerne kontaktes

Eksempel på teksten i opslaget, som blev delt på HØRTs hjemmeside.

Vi havde få informationer om de unge mænd før interviewet, typisk deres fornavn, alder og bopælskommune/by samt i en del tilfælde, hvorvidt de havde benyttet sig af HØRT. Derfor bærer vores rekrutteringsstrategi præg af, at de unge primært er udvalgt strategisk i forhold til demografi, mens øvrige forhold, herunder erfaringer med mistrivsel og help-seeking, er fremkommet under interviewet.

Informanterne repræsenterer en blandet gruppe af mænd med hensyn til demografi, etnicitet, seksualitet, socio-økonomisk baggrund, deres sociale netværk og erfaringer med at opleve mistrivsel og livskriser.

Karakteristika for de 17 informanter:

- Fem unge i alderen 15-17 år, seks unge i alderen 18-20 år, seks unge i alderen 21-24 år.
- Geografisk ligeligt fordelt mellem Sjælland og Jylland og bosat såvel i de store universitetsbyer, i mindre provinsbyer og i byer på landet.
- To ud af tre boede hjemme ved forældre.
- Ca. 15 pct. (tre unge) har etnisk minoritetsbaggrund.
- Singler og i parforhold.
- Størstedelen (14 ud af 17) var i gang med en ungdoms- eller erhvervsuddannelse, en universitetsuddannelse eller ved at færdiggøre grundskolen. Én stod uden for både uddannelse- og arbejdsmarked som 24-årig, én var droppet ud af 2.g og ikke på vej tilbage, én var kun i skole to-tre timer dagligt i grundskolen.
- De unges hverdagsliv og opvækstbetingelser er alle meget forskellige. Men alle de unge kender til det at have dage eller perioder, hvor livet er svært, og hvor negative følelser som tristhed, vrede, angst mv. fylder. Nogle af de unge karakteriserer vi som værende i langvarig og kompleks mistrivsel, andre havde oplevet afgrænsede livskriser eller forbigående perioder med mistrivsel. I interviewene fortæller de unge bl.a. om erfaringer med: skilsmisse, flytninger og skoleskift, ensomhed, diskrimination, mobning, alvorlig sygdom i familien, fysisk sygdom, kærestesorger, konflikter i familien, misbrug, angst, selvskade og selvmordstanker.
- To af de unge havde erfaring med at benytte sig af HØRT. De øvrige unge havde forskellige erfaringer med at opsøge formel og uformel hjælp.

Analysestrategi

Vi har gennemført en såkaldt dobbelt analytisk proces,²⁷ hvor interviewene er blevet analyseret både på tværs og på langs i en vekselvirkning. I den tværgående analyseproces ses på fællestræk og forskelle på tværs af de 17 fortællinger. Her har vi været særligt optagede af, hvordan de unge mænd taler om – og taler ind i – forståelser af maskulinitet, og hvilken sammenhæng der ses mellem normer for maskulinitet, mistrivsel og help-seeking behaviour. Ved også at analysere hvert enkelt interview for sig – på langs – har vi haft fokus på det særegne i den enkelte unges fortælling, og hvordan faktorer som alder, familiebaggrund, socialt netværk, erfaringer med mistrivsel og oplevelser med at få eller ikke få hjælp spiller sammen og er med til at forme den enkelte unges livshistorie, adfærd og logikker. Til denne del af analysen har vi udarbejdet korte case-historier for hver enkelt ung mand.

Litteratur

Benjaminsen, L. & Enemark, M. H. (2020): Brug af velfærdssystemet blandt borgere med misbrug
En registerbaseret analyse af de samfundsøkonomiske aspekter af stof- og alkoholmisbrug. VIVE

BRYD TAVSHEDEN (2023): Drengene bryder tavsheden. Et vidensprojekt om drengenes forståelse af vold samt barrierer og motivation for at søge hjælp

Børns Vilkår (2019): Tryk tilknytning i dagtilbud

Børns Vilkår (2022): Børn og unge kæmper for at passe ind

Center for Digital Pædagogik: Rådgivning af unge mænd: Gør det til en styrke at være sårbar - Center for Digital Pædagogik (cfdp.dk)

Connell, R. W. (2005): Masculinities. Routledge

Danmarks Evalueringsinstitut (2009): "Blik for køn i praksis. Notat". Blik for køn i pædagogisk praksis notat.pdf

Eidevald, C. (2009) Der finns inga tjejbestämmare – Att förstå kön som position i förskolans vardagsrutiner och lek. Jönköping University. School of Education and Communication.

Forum for mænds sundhed (2016): Maend-og-psykiske-problemer-B.pdf (sundmand.dk)

Forum for mænds sundhed (2023): Microsoft Word - PM februar 2023 om mænd trivsel (sundmand.dk)

Groes, C. (2023): Da MeToo ramte manden. Gads Forlag

Kvindfo: Snævre normer for manderoller er så småt på vej væk - KVINFO

Madsen, S. A. (2010): Mænds Sundhed og Sygdomme. Samfunds litteratur

Møhl, B. (2010): Selvskadende adfærd og Cutting. I Nielsen, J.C. et al.: Den svære Ungdom. 10 eksperter om unges trivsel og mistrivsel. Hans Reitzels Forlag

Nordahl, T. m.fl. (2012): Kvalitet i dagtilbuddet - set med børneøjne: En kortlægning af pilot-projektet: LP-modellen i de kommunale dagtilbud

Rasmussen, L. K. (2022): 'Det bedste og det værste'. Om ekstremisme, følelser og udsathed i børn og unges onlineliv. <https://journals.ucn.dk/index.php/cepra/article/view/471>

Rambøll Management Consulting: [Evaluering af headspace \(detsocialenetvaerk.dk\)](#)

Reinicke, K. (2012): Dreng og mænd i krise? - perspektiver og indsatsområder. Hans Reitzels Forlag

Sex & Samfund (2021): [Lige køn leger bedst rapport_lige_koen_leger_bedst.pdf \(sexogsamfund.dk\)](#)

Staiger T. m.fl. (2020): Masculinity and Help-Seeking Among Men With Depression: A Qualitative Study. Frontiers in Psychiatry

Sørensen, N. U. & Nielsen, J. C. (2014). Et helt normalt perfekt selv. Konstruktioner af selvet i unges beretninger om mistrivsel. Dansk Sociologi 25, 33–54.

Noter

- ¹ Fx: Tobias Rahim viser vejen mod et nyt maskulinitetsideal | Information; Tobias Rahim italesætter igen angstanfald – han er talsmand for en ny maskulinitet, mener ekspert - TV 2
- ² Hos BRYD TAVSHEDEN, der er et rådgivningstilbud til voldsudsatte børn og unge, udgør drenge 11 pct. af henvendelserne. I Headspace er 30 pct. af brugerne drenge og unge mænd, mens det på CfDP's chatrådgivningsplatform cyberhus.dk er 25 pct. af brugerne, der er drenge.
- ³ Statistikbank - Center for Selvmordsforskning. <https://selvmordsforskning.dk/>; Mænd og familier 2020 (dst.dk); Vive 2020; Dømte personer - Danmarks Statistik (dst.dk)
- ⁴ At manden er overlegen kvinden og andre minoriteter er også en del af nogle former for idealiseret maskulinitet på sociale medier og forummer
- ⁵ Undersøgelsen bygger på interviews med 102 børn og unge og en spørgeskemaundersøgelse blandt 1.733 elever, der alle gik i 5. og 8. klasse. Børns Vilkår (2022)
- ⁶ Sex & Samfund (2021): Lige køn leger bedst
- ⁷ Connell, R. W. (2005)
- ⁸ Danmarks Evalueringsinstitut (2009): "Blik for køn i praksis. Notat".
- ⁹ Nordahl, T. m.fl. (2012): Kvalitet i dagtilbuddet - set med børneøjne: En kortlægning af pilotprojektet: LP-modellen i de kommunale dagtilbud
- ¹⁰ Statistikbanken
- ¹¹ Madsen, S. A. (2014): Mænds sundhed og sygdomme
- ¹² Reinicke, K. (2012): Drenge og mænd i krise? - perspektiver og indsatsområder
- ¹³ Reinicke, K. (2012): Drenge og mænd i krise? - perspektiver og indsatsområder
- ¹⁴ Pjece_Output.indd (sst.dk); <https://www.statistikbanken.dk/SYGPS1>
- ¹⁵ Forum for mænds sundhed (2016); Staiger T. m.fl. (2020): Masculinity and Help-Seeking Among Men With Depression: A Qualitative Study
- ¹⁶ Reinicke, K. (2012): Drenge og mænd i krise? - perspektiver og indsatsområder.
- ¹⁷ Møhl, B. (2010): Selvskadende adfærd og Cutting. I Nielsen, J.C. et al. (2010): Den svære Ungdom. 10 eksperter om unges trivsel og mistrivsel. Hans Reitzels Forlag
- ¹⁸ Drenge Bryder Tavsheden (2023)

- ¹⁹ Reinicke, K. (2012): Dreng og mænd i krise? - perspektiver og indsatsområder.
- ²⁰ Staiger T. m.fl. (2020): Masculinity and Help-Seeking Among Men With Depression: A Qualitative Study
- ²¹ Dreng Bryder Tavsheden (2023)
- ²² <https://sundmand.dk/site/wp-content/uploads/2023/05/Ny-undersogelse-om-maends-trivsel-med-bilag.pdf>
- ²³ Groes, C. (2023): Da MeToo ramte manden
- ²⁴ I artiklen 'Det bedste og det værste', viser Lene Rasmussen at drenge eksponeres for personer og budskaber online der kan fremme ideer om at være hård, at få hævn eller på anden måde vende sårbarhed til destruktiv maskulin adfærd, overfor sig selv og andre.
- ²⁵ Sex og Samfund (2021): rapport_lige_koen_leger_bedst.pdf (sexogsamfund.dk)
- ²⁶ Kvinfo: Snævre normer for mandroller er så småt på vej væk - KVINFO
- ²⁷ Efter inspiration fra Sørensen & Nielsen (2014)

Kolofon

Ansvarshavende redaktør: Signe Korsgaard

Redigering: Trine Jørgensen, Summarium

Analyseansvarlig: Nana Riget Nielsen & Anne Marie Bach Svendsen

Tekst og analyse: Nana Riget Nielsen, Anne Marie Bach Svendsen, Mia Horup Pedersen, Armin Pasalic

Billeder: iStock, Jeppe Carlsen

Udgivelsesår: Juni 2023

STOP
SVIGT