

Mand genopdag dine værdier

- og styrk din
sundhedsadfærd

Adfærdsændring gennem narrativer

- Fakta om den sociale ulighed i danske mænds sundhed
- Fortællingens struktur og relationelle karakter
- De tre dimensioner i offentlige fortællinger
- Ronkedorfænomenet – om mænds adfærd og kommunikation ift. sundhed og sygdom
- Udfordringer i mænds livsfaser
- Relationer
- Håbets betydning for fortællinger
- Arbejdsmarkedet som arena, face-to-face & deltagersammensætning

Social ulighed i mænds sundhed

- De udsatte mænd kendetegnes ved, at de er ufaglærte og bor alene i udsatte by- og boligområder
- Forskellen i middellevetid mellem de 25 procent mindst og 25 procent mest privilegerede mænd er steget fra 5.5 år i 1988 til ti år i dag!
- Mænd der bor alene dør syv år tidligere end mænd i parforhold. For kvinders vedkommende er forskellen tre år.
- En ufaglært mand kan forvente at dø 13 år før en højtuddannet kvinde.
- Tre ud af fire selvmord begås af mænd
- Otte ud af ti hjemløse er mænd
- 20 års forskel i forventet levetid mellem de allermest socialt udsatte og befolkningen i almindelighed

Fortællingens struktur og relationelle karakter

En fortælling oversætter værdier til handling og består af tre elementer:

- Plot (udfordring - valg – resultat)
- Karakterer
- Morale (pointe)

Effekten af fortællingen afhænger af

- Hvem der fortæller historien
- Hvem som lytter
- Hvor de befinder sig, og hvorfor de er der
- Hvornår historien fortælles og, hvor detaljeret historien fortælles

Vi bruger fortællinger til at fremsætte en pointe og få lytternes reaktion herpå

Historiefortælling er relationel: Fortælleren forholder sig til vores reaktioner og tilpasser om nødvendigt fortællingen for at sikre hans pointe

Offentlige fortællingers tre dimensioner

- En fortælling om jeget kommunikerer de værdier, der driver én til handling
 - Jeg-fortællingen formidler éns identitet og de værdier, der har formet de valg, som har gjort os til den, vi er.
- En fortælling om os formidler de værdier, der deles af dem, som handler
 - Os-fortællingen sikrer, at vi kan skelne vores fællesskab fra andre samfund og afstemmer derigennem forventning hos dem, vi forholder os til
- En fortælling om nuét udtrykker en vigtig udfordring af de fælles værdier, som kræver handling nu
 - Fortælling (hvorfor) og strategi (hvordan) overlapper i nu-fortællingen
 - Håb er helt central for strategien som en troværdig vision
 - Håb er specifikt og udfolder sig et kapitel ad gangen, en lille sejr ad gangen, der bliver kilde til fornyet håb, når den fortolkes ind i den større vision

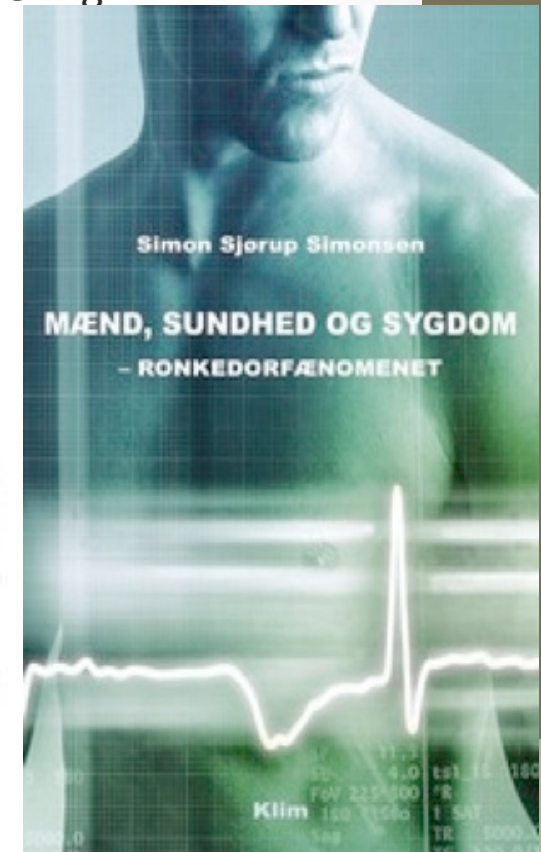
Ronkedorfænomenet

- mænds reaktioner i livstruende kriser

Betegnelsen: ” *Ronkedorfænomenet*” anvendes som fællesbetegnelse for en særlig omgang med sundhed og sygdom, præget især af distancering.

En ronkedor er en betegnelse for en enlig hanelefant som trækker sig væk fra flokken.

Den minimale viden vi har om mænds omgang med sundhed og sygdom, fokuserer negativt på mænd uden at mænds livsbetingelser (og kultur) tages i betragtning.



Mænds adfærd og kommunikation i forhold til sundhed og sygdom

- Mænds rolle i samfundet er under kraftig forandring
 - Uddannelse
 - Arbejdsmarkedet
 - Forsørgerrolle
 - Familie og børn
- Mænd handler ofte anderledes end kvinder ved livskriser
 - Tale eller tie om udfordringer og følelser
 - Den maskuline norms indflydelse på valg af mestringsstrategier
 - Etablering og mobilisering af netværk
 - Kontrol eller ansvarlighed
 - Hjælpesøgende adfærd

Udfordringer i mænds livsfaser

Unge mænd

- Stærk identitetsskabende periode
- Orienterer sig især ift. mediebarne normer
- Bange for eksklusion
- Misbrug

Midaldrende mænd

- Kønsroller
- Skilsmisse
- Karriere og job
- Fysisk kapacitet
- Misbrug

Udfordringer i mænds livsfaser

Ældre mænd

- Depression og fysisk sygdom
- Skilt, enkemand eller single
- Pensionering
- Misbrug
- Tab af egen bestemmelse

Relationer

- En relation opstår, når der indgås en gensidig overdragelse af ressourcer til en fælles fremtid
- Relationer er begyndelser og skaber mulighed for, at interesser kan vokse, forandres og udvikles
- Deltagere kan udvikle en interesse i selve relationen – det skaber en endnu større kapacitet til fælles handling
- Relationer former det sociale fællesskab og giver en fælles forståelse, engagement og samarbejde
- Stærke relationer fremmer tillid, motivation og engagement – nye relationer giver adgang til information, evner og læring

Håbets betydning for fortællinger

- Håb stimulerer vores nysgerrighed og fremmer
 - Læring
 - Kreativ problemløsning
 - Bevidst handling
- Vores evne til at handle afhænger af, hvad vi føler
 - Frygt, tvivl og isolation hæmmer handling
 - Håb, solidaritet og presserende nødvendighed fremmer handling
- Følelsen af nødvendighed er ofte den eneste måde at starte en forandringsproces. Og modet til at starte forandring næres især af håbet om, at der findes troværdige løsninger på udfordringen.

Arbejdsmarkedet som arena

Mænd er motiveret for at deltage i sundhedsaktiviteter, der placeres, hvor de færdes.

Sundhedsfremme og forebyggelsesaktiviteter på arbejdspladser for ufaglærte og kortuddannede mænd er en oplagt arena, der kan bidrage til større lighed i sundhed.

Fastholdelse af ændret adfærd kan fx ske gennem netværksgrupper, mentorskab og web-baserede tiltag.

Face-to-face og deltagersammensætning

- Mobilisering, uddannelse og supervision af frivillige mænd – ligemænd - som oplægsholdere om sundhedsfremme og forebyggelse sikrer målgruppens lydhørhed og identifikation.
- Mænd deltager gerne 'aktivt' i sundhedstilbud med en mandlig deltagerkreds. Denne erfaring fremgår bl.a. af midtvejsevalueringen af et frivilligbaseret projekt, der også indeholdte psykosociale tilbud på arbejdspladser i Århus kommune gennemført af Kræftens bekæmpelse (2014).

Hans-Jørgen Knudsen
Center for Mænds Sundhed
29 61 07 48

sympati@sympati.dk

<http://centerformaendssundhed.dk>

MAND - VÆR DIN EGEN HISTORIES FORTÆLLER