

Mænd, mand jer nu op!

Den stereotype mand er ufattelig dårlig til at opsøge hjælp, hvilket giver konsekvenser senere i livet. I årtier har selvmordsraten for mænd været betydelig højere end for kvinder.



Foto: Simone Rasmussen

At det kan være svært for mænd at være i kontakt med deres følelser, er ikke nyt. Samfundet bliver nødt til at sætte mere fokus på problemet, da statistikkerne fra Statistikbanken ikke ser ud til at vende lige foreløbigt. De viser, at mænds selvmordsrate siden 2010 har været nogenlunde konstant og mere end dobbelt så høj som kvinders.

Politikerne har i årevis afsat flere millioner kroner til at forbedre psykiatrien. Trods det står vi overfor en udfordring. Mænd er ekstremt dårlige til at opsøge hjælp i modsætning til kvinder. Kvinder er generelt set bedre til at være åbne omkring deres følelser, hvor mænd oftest fra en ung alder oplever, at det at tale om følelser er et tabubelagt emne. *Sundhedsstyrelsen* skriver, at mænd typisk ikke selv opfatter omfanget af deres problem. Derfor når de ikke at opsøge hjælp, før det er for sent.

Det er sgu ærgerligt! Vi lever i 2024. Det er for dårligt, at mange mænd sidder fast i den klassiske manderolle. De undlader at tage fat i tætte relationer for at snakke om de tanker og byrder, de går med, i stedet for at bryde mønstret.

Livslinien arbejder med at hjælpe og rådgive selvmordstruede mennesker i krise. De oplever samme ærgerlige tendens som os. Mellem 65-70% af dem, der ringer til *Livslinien* angående selvmordstanker, er kvinder. De resterende er tøvende mænd, som kommer alt for sent i deres selvmordsproces.

MÆND ER SIMPELTHEN FOR STOLTE til at række ud efter hjælp, når de mest behøver det. Kom i gang. Det er ikke flovt at have det svært og få hjælp til at håndtere det. Faktum er, at hjælpen der bliver tilbudt selvmordstruede mænd og kvinder har samme positive effekt. Det handler derfor ikke om, at hjælpen passer bedre til kvinder, end til mænd. Hjælpen gavner både kvinder og mænd på samme måde. Det kan ikke være rigtigt, at antallet af mænd der begår selvmord skal stige, før de lærer at opsøge hjælp, inden det er for sent.

Mandefald er et problem, der bliver gjort noget ved af alle andre end mændene selv. Så mænd, få fingeren ud! Vi har brug for jer. Og bare rolig, 2024 bliver mændenes år.

an, lt, ns, sr, tk

Hvis du går med selvmordstanker eller er pårørende til en med selvmordstanker, kan du kontakte Livsliniens telefonrådgivning på: **70 201 201** alle dage i tidsrummet 11-04.