

# Mænd skal gå op i andet end arbejde

Mænd lægger deres identitet på jobbet. Derfor er det hårdere for dem end for kvinder, når krisen koster jobbet.

ELISABETH HAMERIK SCHWARZ

I de fleste danske husstande er det stadig sådan, at det er manden, som tjener mest. Det er også ham, der spekulerer i aktier og har styr på lånet i boligen og pensionsordningerne, og selvom det kan lyde sort-hvidt, er det ikke desto mindre årsagen til, at finanskrisen rammer mænd langt hårdere end kvinder. For hvis en mand mister sit job, taber penge på aktier og har kørt lidt for hårdt på friværdsen, bliver det ham, der sidder med aben, når økonomien ikke længere ruller derudad.

»Mænd er ofte meget mere bundet op på deres arbejdsplads og investerer store dele af deres personlighed i, hvordan det går på arbejdet. Deres sociale relationer, netværk og identitet ligger på arbejdet. Derfor bliver det også meget mere personligt, hvis jobbet bliver usikkert, eller de bliver fyret. Et tydeligt eksempel på det, er, når mænd og kvinder forlader arbejdsmarkedet. Mænd bliver oftere ensomme, fordi deres sociale netværk lå på arbejdet, mens kvinderne har opbygget netværk uden for arbejdet«, siger mandeforsker og chefpsykolog på Rigshospitalet, Svend Aage Madsen.

Kvinder taler med hinanden om alt fra overforbrug af dyre sko til problemer med manden og situationen på arbejdet, og når venindernes råd ikke længere kan klare mosten, søger de professionel hjælp. Og det bør mænd lære noget af, mener psykologen.

»Mænd modtager tre til fire gange færre psykologiske råd, end kvinder gør. En af årsagerne kan være, at mænd har sværere

ved at identificere deres psykiske problemer. Når man ser på undersøgelser, har mænd lige så ofte depressioner som kvinder, men der er stadig mange flere kvinder i behandling«, siger Svend Aage Madsen, der mener, at sundhedssystemet også skal blive bedre til at opdage mænds symptomer på depression.

## Mænd skal tage ansvar

Annette Jønsson er mandeterapeut og aktuell med bogen 'Fra mand til menneske'. Hun mener, at det største problem for mange mænd er den frygt, de rammes af, når der er usikkerhed på jobbet.

»Frygt og angst er grumt, og mænd, der frygter at blive fyret mister jordforbindelsen og bliver handlingslammede. De kan ikke sove om natten og begynder at lukke sig inde. Mænd er ofte ikke opdraget til at vise følelser, og de kan derfor ikke sætte ord på, hvad de mærker«, forklarer Annette Jønsson og fortsætter:

»Mange mænds identitet er tæt forbundet til deres arbejde, da det er et sted, hvor de føler sig trygge og kan realisere sig selv. Og ikke mindst kan være forsørgeren i familien. Derfor kan det være svært at takle en situation, hvor de bliver fyret«.

Mandeterapeuten mener samtidig, at kvindens rolle er at lægge øre og hjerte til, vise forståelse for situationen og ikke dømme.

»Her kan hun med fordel træde et skridt tilbage og lade manden være sig selv. Hold igen med de gode råd og forsøget på at lave ham om«, siger Annette Jønsson.

## Finanskrisen kan gøre godt

Psykolog Claus Wenneberg har endnu ikke mærket en stigning i antallet af mænd, der søger hjælp, men han mener, at finanskrisen vil tvinge mænd til at tage deres liv op til revurdering.

»Vores job er det, vi mænd kan gå og blære os med. Jeg er det og det og tjener så og så meget og kører i den nye Audi A4.

Derfor gør det også mænd enormt bekymrede, når prikkerunderne går i gang, fordi de bliver usikre på, om de nu har præsteret nok. Og så går de ikke til kollegaerne, men lukker sig inde. Derfor vil jeg råde mænd til at tænke sig godt om, hvorvidt jobbet virkelig er værd at køre sig selv ihjel på«, siger Claus Wenneberg.

Finanskrisen går for tiden mest ud over mænd, fordi flest mænd er ansat i private virksomheder, hvor krisen mærkes. Claus Wenneberg mener derfor, at virksomhederne bør holde øje med deres mandlige ansatte.

»Virksomhederne bliver nødt til at gøre noget for de mænd, der kommer under pres, ellers går det galt, og mange af deres medarbejdere vil blive langtidssygemeldte. Arbejdsgiverne kan ikke længere pace deres ansatte frem med pointsystemer. Der skal mere til«, siger Claus Wenneberg.

Men der er håb. Finanskrisen kan ende med, at mænd skaber sig et liv, hvor job, status og bil ikke længere er det vigtigste.

»Krisen kan gøre noget godt i den forstand, at mænd bliver tvunget til at stoppe det vanvittige ræs. Kvinder vil lægge kræfter i deres arbejde og mænd i hjemmet. Det er en omprioritering, der lyder sort-hvid, men det vil være sundt for begge parter«, siger Claus Wenneberg.

ehs@pol.dk

## FAKTA MÆND OG DEPRESSION

**Depression hos mænd** viser sig som øget irritabilitet, aggressivitet og alkohol- og/eller stofmisbrug. Desuden vil man se, at de holder sig på afstand af relationerne, lukker sig inde og har svært ved at sove.

**Her bør mænd** ifølge psykologer identificere problemet og tale med en professionel. Det er vigtigt at være ærlig, når fyresedlen eller frygten for den er en realitet og huske på de ting, der var vigtige, før karrieren tog over.