

INDLAND

Flere mænd går i terapi

Psykologi • Yngre mænd er blevet bedre til at søge hjælp, når livet er svært. De vil ikke blot leve med smerten, som mange af deres fædre gør



Af Karen Vedel
kave@avisen.dk

Når en kvinde har ondt i sjælen, betror hun sig typisk til en ven eller en psykolog.

De fleste mænd med følelsesmæssige problemer går derimod alene med smerten.

Det vil stadigt flere unge mænd ikke være med til længere. De søger i stigende grad hjælp hos en professionel.

Annette Jønsson

- Uddannet gestaltterapeut

- Specialiseret i terapi for mænd

- Læs mere på www.mandeterapeut.dk

»Der er en ny udvikling på vej blandt yngre mænd, omkring hvordan de håndterer deres personlige liv, kriser og faderskab. De er blevet bedre til at søge psykologhjælp,« siger Kenneth Reinicke, mandeforsker på Center for Ligestillingsforskning på RUC.

De fleste er mænd

Udviklingen kan mærkes i Annette Jønssons terapeutpraksis i København.

»Otte ud af ti af mine klienter er mænd mellem 30 og 35 år,« siger hun.

Den store efterspørgsel har fået terapeuten til at specialisere sig i mænds problemer.

»De har svært ved at sætte grænser, for de vil gerne gøre det godt både på arbejdet og i familien. Det gør, at de holder nogle ting tilbage for ikke at skabe konflikter,« siger Annette Jønsson.

Utilfredsheden forplanter sig som anspændthed, så

Mænds psyke

- I 2005 blev omkring 38.500 danskere henvist til en psykolog gennem sygesikringen.

- Færre end hver fjerde var mænd.

de til sidst ikke kan mærke deres egen krop.

»Når de kommer her, beder jeg dem om at trække vejret dybt ned i maven. Mange af dem trækker kun vejret til halsen,« siger terapeuten.

Tal nu om problemerne

Den følelse kender mange kvinder også, men ved at tale åbent om deres problemer bliver de mindre. Det er mænd ikke nær så gode til.

»Der skal meget til, før mænd beder om hjælp. De vil hellere klare det selv,« siger Annette Jønsson, der får sine klienter til at falde til ro

og mærke deres behov.

»I forhold til kvinder har mænd sværere ved at sætte ord på deres følelser. De er opdraget til, at de ikke må vise svaghed. Derfor begynder nogle først som voksne at lære at give udtryk for, hvordan de har det,« siger Annette Jønsson.

Unge tager kampen op

Hvor den midaldrende generation af mænd bider smerten i sig, vælger den unge at tage kampen op for at komme videre.

»De tænker: 'Der er noget, der ikke fungerer, og det vil jeg gøre noget ved.' I mange år har det været tabu for mænd at få hjælp fra en terapeut eller psykolog, så det er en ny tendens,« siger Annette Jønsson. Hun tror dog ikke, det skyldes, at mænd har fået flere problemer.

»De tager bare ansvar for dem nu i stedet for at ignorere dem,« siger Annette Jønsson.



Otte ud af ti klienter i mandeterapeut Annette Jønssons klinik er mænd mellem 30 og 35 år. Det er ikke længere nær så tabubelagt for mænd at søge terapi. Foto: Teitur Jonasson