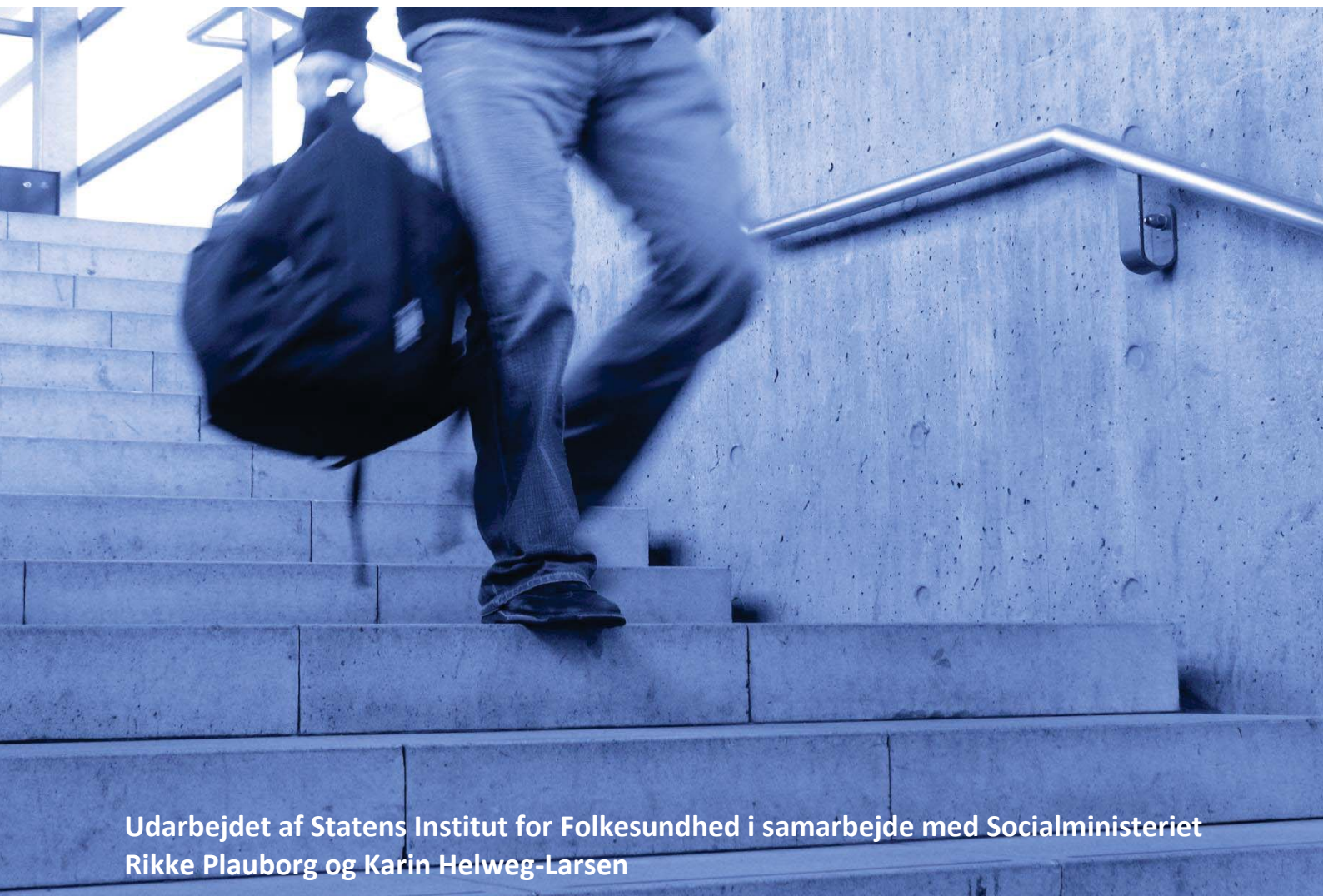


Evaluering af mandecentrene i København og Aarhus

En karakteristik af brugerne og en beskrivelse af deres oplevelser af
forløbet i centret



Udarbejdet af Statens Institut for Folkesundhed i samarbejde med Socialministeriet
Rikke Plauborg og Karin Helweg-Larsen

Evaluering af mande- centrene i København og Aarhus

- en karakteristik af brugerne og en beskrivelse af deres oplevelser af forløbet i centret

Rikke Plauborg

Karin Helweg-Larsen

Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet

Udarbejdet for Socialministeriet

København 2011

Evaluering af mandecentrene i København og Aarhus

En karakteristik af brugerne og en beskrivelse af deres oplevelser af forløbet i centret

Rikke Plauborg og Karin Helweg-Larsen

Statens Institut for folkesundhed, Syddansk Universitet

Copyright © Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet, København, november 2011.

Gengivelse af uddrag, herunder tabeller, figurer og citater er tilladt med tydelig henvisning.

Print: Reproafdelingen, Københavns Universitet.

Trykt udgave:

ISBN 978-87-7899-192-7

Elektronisk ISBN 978-87-7899-193-5

Rapporten kan rekvireres ved henvendelse til Statens Institut for folkesundhed, Syddansk Universitet

Tlf.: +45 65507777

E-mail: sif@si-folkesundhed.dk

og downloades fra www.si-folkesundhed.dk

Indholdsfortegnelse

| | |
|--|-----------|
| FORORD | 5 |
| 1. SAMMENFATNING AF RESULTATER..... | 6 |
| 1.1. Karakteristik af brugerne..... | 7 |
| 1.2. Brugernes oplevelser i mødet med mandecentret..... | 8 |
| 2. UNDERSØGELSENS BAGGRUND OG FORMÅL | 10 |
| 2.1. Om mandecentrene | 10 |
| 2.2. Evalueringens formål og struktur | 11 |
| 3. DESIGN OG METODE | 13 |
| 3.1. Den kvantitative undersøgelse | 13 |
| 3.2. Den kvalitative undersøgelse | 15 |
| 4. MANDECENTRENES MÅLGRUPPE OG AKTIVITETER..... | 17 |
| 4.1. Målgruppe..... | 17 |
| 3.2. Mandecentrenes metoder og principper | 17 |
| 5. SOCIALT UDVIKLINGSCENTERS EVALUERING AF MANDECENTRET | 24 |
| 5.1. Evalueringens resultater..... | 24 |
| 6. RESULTATER AF DEN KVANTITATIVE UNDERSØGELSE | 25 |
| 6.1. Alder og herkomst..... | 28 |
| 6.2. Samlivsstatus, uddannelse og indtægt | 29 |
| 6.3. Økonomi | 31 |
| 6.4. Respondenternes boligsituation..... | 32 |
| 6.5. Konflikter omkring samlivsbrud | 32 |
| 6.6. Hvor lang tid efter samlivsbruddet henvender mændene sig? | 33 |
| 6.7. Hvilke tilbud benytter brugerne sig af? | 35 |
| 6.8. Kontaktårsager og udbytte af hjælpen | 36 |
| 6.9. Brugernes sociale netværk | 44 |
| 6.10. Fysisk aktivitet, forbrug af alkohol og medicin | 45 |
| 7. RESULTATER AF DEN KVALITATIVE UNDERSØGELSE..... | 48 |
| 7.1. Barrierer for at søge hjælp | 48 |
| 7.2. Fokusgrupper/mandegrupper | 51 |
| 7.3. Et gratis tilbud uden tidsbegrænsning | 53 |
| 7.4. Kvindelige medarbejdere | 55 |
| LITTERATUR | 57 |
| BILAG 1: SPØRGESKEMA | 58 |

Forord

Denne rapport præsenterer resultaterne af en evaluering af mandecentrene i København og Aarhus, der siden 2006 med økonomisk støtte fra satspuljen har tilbudt rådgivning til mænd i krise som følge af brudte parforhold.

Statens institut for Folkesundhed (SIF), Syddansk Universitet, har for Socialministeriet vurderet mandecentrene med det formål at tegne en karakteristik af brugerne samt at beskrive mandecentrenes aktiviteter og indsatser og brugernes oplevelser heraf. Resultaterne skal danne grundlag for satspuljepartiernes drøftelse af mandecentrenes fremtidige finansiering i forbindelse med forhandlingerne om satspuljen for 2012.

Rapporten bygger på en spørgeskemaundersøgelse samt interview med brugere og medarbejdere på mandecentrene. Derudover indgår data fra mandecentrenes egne databaser, som er anvendt til at præsentere en overordnet karakteristik af brugerne og til at sammenholde dem med den øvrige mandlige befolkning i Danmark.

Statens Institut for Folkesundhed fik i opdrag at evaluere de tre mandecentre i København, Odense og Aarhus, men på grund af uoverensstemmelser mellem den tidligere leder af mandecentret i Odense og sekretariatslederen for mandecentrene i Danmark, har det ikke været muligt at gennemføre undersøgelsen blandt brugere i Odense. I evalueringen indgår derfor udelukkende data om brugere af mandecentrene i København og Aarhus.

SIF ønsker at takke de to mandecentre for samarbejde omkring udsending af spørgeskemaer, etablering af kontakt til interviewpersoner og bidrag til rapporten. Endvidere takkes mandecentrenes brugere, som har stillet sig til rådighed for undersøgelsen og deltaget i spørgeskemaundersøgelsen og fokusgruppeinterviews. Evalueringen er tilrettelagt og gennemført i marts-august 2011 af sociolog og forskningsassistent Rikke Plauborg i samarbejde med speciallæge og seniorforsker Karin Helweg-Larsen.

1. Sammenfatning

Der er aktuelt otte mandecentre i Danmark, som tilbyder støtte og rådgivning til mænd i krise på grund af parforholdsproblemer eller parforholdsbrud. På seks af centrene tilbydes udelukkende ambulante rådgivning i form af individuelle samtaler, coachingforløb og deltagelse i såkaldte fokusgrupper/mandegrupper med andre mænd i samme situation. To af centrene i henholdsvis København og Aarhus tilbyder desuden ophold. Nærværende rapport koncentrerer sig om disse to centre. Det overordnede indtryk er, at de brugere, som har deltaget i spørgeskema- og interviewundersøgelsen, generelt set er meget glade for og tilfredse med den hjælp, de har fået i mandecentrene. Flere påpeger eksplicit, at de ikke var kommet så hurtigt ud af deres krise hvis ikke, de havde fået hjælp af mandecentret.

Det er ikke ud fra undersøgelsen muligt at vurdere det generelle behov for mandecentre i Danmark, men ifølge medarbejdere i de to centre i København og Aarhus, er der et stort udækket behov for rådgivning til kriseramte mænd. Det mærkes blandt andet hver gang mandecentrene omtales i medierne, hvorefter der sker en stigning i antallet af henvendelser. Medarbejderne henviser desuden til, at de jævnligt må afvise mænd, der ønsker ophold på centret på grund af pladsmangel.

Mandecentrene registrerer udelukkende oplysninger om de mænd, der starter i et egentligt forløb i centrene. Det er derfor ikke muligt at beskrive de mænd, der henvender sig uden at starte i et forløb og årsagen hertil. Vi har i forbindelse med nærværende undersøgelse ikke haft adgang til centrenes brugerdata-baser, men har fået stillet overordnede oplysninger til rådighed. Fremover anbefales en mere systematisk registrering af samtlige henvendelser til centrene, herunder årsagen til henvendelsen, hvilken hjælp der efterspørges mv. Derved vil det være muligt at undersøge, om det aktuelle tilbud er tilstrækkeligt til at imødekomme mændenes behov.

Det anbefales derudover, at der gennemføres en evaluering af samtlige mandecentre i Danmark og med involvering af et betydeligt større udsnit af de samlede brugergrupper, end det har været muligt i denne undersøgelse, som har været begrænset af organisatoriske problemer i mandecentrenes ledelse. Det er således vigtigt at være opmærksom på, at deltagerne i undersøgelsen kun udgør en lille

andel af den samlede brugergruppe, og at undersøgelsen ikke er repræsentativ, men tegner et billede af en lille gruppe brugere og deres vurdering af mandecentrenes tilbud. Det er desuden muligt, at brugere, som har fået et stort udbytte af deres forløb i mandecentret, er mere motiverede for at deltage i en undersøgelse som denne end brugere, som har fået et mindre udbytte. Resultaterne skal læses med disse forbehold in mente.

1.1. Karakteristik af brugerne

Den følgende karakteristik af mandecentrenes brugere er baseret på spørgeskemaesvarelsen fra 27 mænd. Aldersmæssigt spreder respondenterne i spørgeskemaundersøgelsen sig fra 35 år til 68 år med en overvægt af respondenter i alderen 35-49 år. Ser man på de samlede brugergrupper er gennemsnitsalderen henholdsvis 37 år i København og 39 år i Aarhus. Hovedparten af respondenterne er etnisk danske (74 %), og langt de fleste har børn (93 %).

Der er en overrepræsentation af højtuddannede blandt respondenterne sammenlignet med danske mænd i samme alder. 37 % har således en mellemlang eller lang videregående uddannelse, som deres højeste gennemførte uddannelse, mens det samme kun gælder for 19 % af den øvrige mandlige befolkning i samme alder. Da mandecentrenes databaser ikke rummer oplysninger om brugernes uddannelsesbaggrund, er det imidlertid ikke muligt at vurdere, om respondenterne er repræsentative for den samlede brugergruppe med hensyn til uddannelse.

Godt en tredjedel (37 %) af respondenterne er på overførselsindkomster i form af enten dagpenge, sygedagpenge eller pension, mens lidt mere end halvdelen er i beskæftigelse. Lidt færre oplever deres økonomi som dårlig eller meget dårlig i dag sammenlignet med det tidspunkt, hvor de første gang tog kontakt til mandecentret. Ingen af respondenterne er boligløse eller bor hos familie og venner ved besvarelsen af spørgeskemaet, men en enkelt bor på mandecentret.

Med hensyn til konfliktniveauet mellem respondenterne og deres eksamlevere viser undersøgelsen en positiv udvikling i retning af færre konflikter, når situationen på henvendelsestidspunktet sammenlignes med situationen i dag. I hvilket omfang, dette kan tilskrives mandecentret, er dog usikkert.

Ingen af de 27 respondenter henvendte sig til mandecentret umiddelbart efter bruddet med deres ekssamlever. Knap 30 % henvendte sig 14 dage – 1 måned efter bruddet, mens 22 % henvendte sig mere end et år efter bruddet.

Langt hovedparten (89 %) har haft individuelle samtaler med en kontaktperson, mens kun 5 (19 %) har boet på mandecentret. I København får brugerne i gennemsnit syv individuelle samtaler, mens de i Aarhus får fem.

Følelsesmæssige problemer er den hyppigste kontaktårsag til mandecentret, mens de næsthypigste kontaktårsager er behov for hjælp til at håndtere konflikten med ekssamleveren og behov for information om reglerne for forældremyndighed og samvær. De fleste respondenter (78 %) har fået hjælp til at håndtere en konflikt mellem dem selv og deres ekssamlever, mens kun få (11 %) har fået hjælp til at løse deres økonomiske problemer.

82 % af respondenterne vurderer deres udbytte af mandecentrets indsats som stort, mens ingen har vurderet, at de har fået et meget lille eller intet udbytte af deres forløb i mandecentret. Flere peger desuden på, at der bør gøres en større indsats for at udbrede kendskabet til mandecentrene, og at de selv opdagede deres eksistens ved et tilfælde.

Med hensyn til respondenternes livsstilsvaner viser undersøgelsen, at godt halvdelen (52 %) dyrker moderat eller hård fysisk aktivitet i fritiden, og at de fleste (63 %) vurderer deres fysiske form som god eller virkelig god. Langt hovedparten (82 %) holder sig under Sundhedsstyrelsens anbefalede genstandsgrænse på 21 genstande pr. uge for mænd. Godt en fjerdedel har taget nervemedicin indenfor den seneste måned, og 33 % føler sig ofte stressede eller nervøse.

1.2. Brugernes oplevelser i mødet med mandecentret

Interview med ni brugere af mandecentrene viser, at fordomme og manglende viden om eksistensen af tilbud til kriseramte mænd sammen med frygten for at fremstå svag og umandig er de mest fremtrædende barrierer for at søge hjælp i mandecentret. Stereotype forestillinger om, at rigtige mænd ikke får kriser og bør klare deres problemer selv, får mændene til at tøve med at søge hjælp. Flere interviewpersoner fortæller, at de blev meget positivt overraskede, da de første gang besøgte mandecentret både over de fysiske rammer og over mødet med de øvrige

brugere. Det at tale med ligesindede mænd, der står i samme situation som en selv, og at opdage, at man ikke er alene om sine tanker og følelser, fremhæves af interviewpersonerne som værende meget positivt og virksomt i forhold til at få det bedre rent psykisk.

Flere fortæller, at familie og venner efterhånden var blevet trætte af at høre om deres sorger og problemer, og at det var en lettelse at møde forståelse og lyttende ører i mandecentret. Samtidig giver det en tryghed at vide, at mandecentret er et tidsubegrænset tilbud, hvor man kan fortsætte med at komme så længe, der er behov for det og vende tilbage til, hvis man ryger ud i en ny krise.

I forbindelse med interviewundersøgelsen blev mændene spurgt, om de havde forslag til hvordan, man kan forbedre den fremtidige indsats i mandecentrene. En enkelt bruger fra mandecentret i Aarhus foreslår, at der ansættes flere mandlige medarbejdere i centret, idet der pt. er en overvægt af kvindelige rådgivere. Andre foreslår, at mandecentrene i fremtiden gør en større indsats for at sammensætte homogene fokusgrupper/mandegrupper med deltagere, der har den samme type problemer. De fleste har dog ingen forslag til ændringer af formen og indholdet i mandecentrenes tilbud, som de oplever, fungerer optimalt.

2. Undersøgelsens baggrund og formål

2.1. Om mandecentrene

I maj 2006 åbnede Danmarks første mandecenter i København. Stifteren, den nu afdøde Thorkil Vestergaard-Hansen, fik ideen til centret, da han efter flere års arbejde med udsatte grupper undrede sig over, at der ikke fandtes noget støttetilbud til mænd i krise efter samlivsbrud. På daværende tidspunkt var Horsens Krisecenter for Mænd og "Stedet", Center for mænd i Krise i Fredericia de eneste tilbud til kriseramte mænd i Danmark, og ingen af stederne var eller er specifikt målrettet mænd i krise efter samlivsbrud, men har et bredere sigte i form af hjælp til kriser i alle livssituationer. Via sit arbejde i Værestedet Fundamentet på Amager, som Thorkil Vestergaard-Hansen havde oprettet på eget initiativ i midten af 1990'erne, havde han imidlertid erfaret, at en skilsmisse for alt for mange mænd blev starten på en social deroute med misbrug, tab af arbejde og hjemløshed. For Thorkil var løsningen oplagt – mænd fra brudte parforhold havde brug for et krisecenter, hvor de kunne få hold på sig selv og komme på ret køl, så de ikke gav op overfor tilværelsen. Han forsøgte derfor i flere år at vinde gehør blandt politikere for ideen om et krise- og rådgivningscenter for mænd, og i 2005 lykkedes det ham at få en Satspuljebevilling fra Socialministeriet på 12,5 millioner kroner til etableringen af et mandecenter i København. Centret, som er beliggende på Christianshavn, blev etableret ud fra fire delmål fokuseret mod at forebygge den sociale deroute, som nogle mænd oplever i forbindelse med skilsmisse eller parforholdsbrud. De fire delmål angives at være:

- At etablere en første base, hvor manden kan komme uden forpligtelser og få dækket de mest basale behov og få kontakt med mennesker, der lytter og forstår.
- At understøtte mandens egne ressourcer, hans selvforståelse og hjælpe ham videre med sit liv på en positiv måde.
- At give manden værktøjer og metoder til at skabe et netværk og få kontakter til de personer og grupper, som han har behov for, herunder den del af

det offentlige hjælpesystem, som er relevant og nødvendig i den konkrete situation.

- At fastholde manden i en god kontakt med hans eventuelle børn således, at disse oplever en nærværende og støttende far i de turbulente forandringer, der sker i børnenes liv ved parforholdsbrud.

Da man på mandecenter København konstaterede en efterspørgsel også fra andre landsdele, blev der i 2008 åbnet yderligere to mandecentre i Odense og Aarhus. I 2009 og 2010 oprettede den sociale forening Fundamentet¹ på eget initiativ yderligere fem mandecentre i henholdsvis Guldborgsund, Herning, Viborg, Aalborg og Esbjerg², og i juni måned 2011 åbnede endnu en ny afdeling i Silkeborg. I dag er der således ni mandecentre over hele landet, som er specialiseret i at rådgive mænd efter parforholdsbrud om samværsproblemer, forældrekonflikter, sagsbehandling i statsforvaltningen mm. Der er dog på nuværende tidspunkt ikke nogen daglig leder af mandecentret i Odense, ligesom der ikke er noget fysisk sted, hvor centrets brugere kan henvende sig. Ved telefonisk henvendelse til centret, omstilles man til afdelingen i København. Odense-afdelingen må derfor reelt betragtes som lukket. Det er også kun mandecentrene i København og Aarhus, der på nuværende tidspunkt kan tilbyde en midlertidig bolig til brugerne og deres eventuelle børn.

De seks mandecentre i Guldborgsund, Herning, Viborg, Aalborg, Esbjerg og Silkeborg har samme formål og målgruppe som mandecentrene i København og Aarhus, men tilbyder udelukkende gratis telefonisk og ambulante rådgivning samt deltagelse i forskellige sociale aktiviteter.

2.2. Evalueringens formål og struktur

Evalueringen har til formål at tegne en karakteristik af brugere samt at beskrive mandecentrenes aktiviteter og indsatser og brugernes oplevelser heraf. Evaluering-

¹ Fundamentet er en frivillig social organisation stiftet af Thorkil Vestergaard-Hansen i 1997 med det formål at ”udøve en samfundsmæssig social indsats der, hvor behovet er størst”. Frem til åbningen af det første mandecenter i 2006 var Værestedet fundamentet den eneste aktivitet i foreningen.

² Mandecentrene drives af den sociale forening Fundamentet.

gen er baseret på en spørgeskemaundersøgelse blandt 60 brugere fra mandecentrene i København og Aarhus samt interview med brugere og medarbejdere fra de to mandecentre. Herudover indgår data fra mandecentrenes egne brugerdata-baser, som rummer oplysninger om brugernes postnummer, alder, børn, etnicitet og samlivsstatus. Oplysningerne er sammen med spørgeskemadata blevet brugt til at tegne en karakteristik af mandecentrenes brugere. Ved at sammenholde oplysninger afgivet i spørgeskemaet med oplysninger fra databaserne har det desuden været formålet at vurdere, i hvilket omfang deltagerne i spørgeskemaundersøgelsen er repræsentative for mandecentrenes samlede brugergruppe. Evalueringen tager ikke stilling til brugernes mere langsigtede udbytte af mandecentrenes indsatser. Det skyldes dels, at vi ikke har en kontrolgruppe, som kan bruges til at sammenligne udviklingen hos brugere af mandecentrene med udviklingen hos personer, som ikke har gjort brug af mandecentrene. Dels, at vi ikke har haft mulighed for at sammenligne brugernes samlede livssituation før og efter mødet med mandecentret.

3. Design og metode

I evalueringen benyttes både kvalitative og kvantitative data og metoder. Rapporten præsenterer resultater, analyse og fortolkning af følgende materiale:

- En spørgeskemaundersøgelse blandt 60 nuværende og tidligere brugere af mandecentrene i København og Aarhus.
- Interview med brugere og medarbejdere fra mandecentrene i København og Aarhus. To fokusgruppeinterview med i alt ni brugere og to enkeltinterview med medarbejdere.
- Data fra mandecentrenes egne databaser, som rummer oplysninger om brugernes postnummer, alder, børn, etnicitet og beskæftigelse.

Spørgeskemaundersøgelsen, som sammen med data fra mandecentrenes databaser udgør den kvantitative del af undersøgelsen, bliver primært brugt til at lave en karakteristik af brugerne. De kvalitative data bliver brugt til at beskrive mandecentrenes indsatser samt brugernes oplevelser og udbytte af mødet med mandecentret.

3.1. Den kvantitative undersøgelse

I starten af maj 2011 blev det spørgeskema, evalueringen er baseret på, sendt ud til 60 nuværende og tidligere brugere af mandecentrene i København og Aarhus, som har givet deres samtykke til at blive kontaktet af mandecentret i forbindelse med events, presse, undersøgelser mv. En af fordelene ved at lave spørgeskemaundersøgelser er, at man kan nå ud til mange mennesker inden for kort tid og ved brug af relativt få ressourcer. Hvis vi udelukkende havde valgt at benytte os af kvalitative interview, som er mere ressourcekrævende at gennemføre og analysere, ville det ikke have været muligt at få så mange deltagere med i undersøgelsen. Ulempen ved spørgeskemaundersøgelser er dog, at det kan være svært at få folk til at besvare skemaet, og at de ikke kan svare uddybende på de spørgsmål, der bliver stillet. Vi forsøgte at øge svarprocenten ved både at lave en papirudgave og en internetbase-

ret version af skemaet, så deltagerne selv kunne vælge hvilken besvarelsesmodel, de ville benytte.

Til udarbejdelsen af den internetbaserede version brugte vi SurveyXact, som er et værktøj til at lave netop denne type spørgeskemaer. Spørgeskemaet omfattede følgende temaer:

- Brugers sociodemografiske karakteristika (alder, civilstand, børn, etnicitet, uddannelse, beskæftigelsessituation, indkomst, boligsituation mv.)
- Kontakten til mandecentret (tidspunktet for første henvendelse og årsagen til at brugeren tog kontakt, brugen af tilbud mv.)
- Brugernes vurdering af mandecentrets indsats og eventuelle forslag til den fremtidige indsats
- Brugernes kontakt til andre mennesker
- Livsstil (alkohol- og medicinforbrug, fysisk aktivitetsniveau og kostvaner mv.)
- Brugernes selvvaluerede helbred

Det fulde spørgeskema er vedlagt som bilag (Bilag 1). Udarbejdelsen af spørgeskemaet har blandt andet taget udgangspunkt i de målsætninger, som er beskrevet i en ansøgning fra mandecentret i København til Socialministeriet i 2006. I ansøgningen beskriver mandecentret sine målsætninger således:

- Mændene opretholder kontakten til deres børn.
- Mændene bibeholder en arbejdsmarkedstilknytning, såfremt en sådan findes.
- Mændene får egen bolig, så arbejdstilknytning/uddannelse og tilknytning til børn kan bibeholdes på længere sigt.
- Mændene opretholder kontakt til venner, kolleger, studiekammerater mv. eller får opbygget et socialt netværk fx gennem tilknytning til forening, arbejdsplads, værested eller lignende.

Vi har desuden valgt at inddrage nogle af spørgsmålene fra et allerede udarbejdet spørgeskema, som blev brugt i forbindelse med Socialt Udviklingscenters SUS evaluering af mandecentret i København i 2008 (Christensen et al. 2008). Inden udsendelsen af spørgeskemaet blev der foretaget en prætest ved at sende skemaet ud til de to ledere af mandecentrene i København og Aarhus med henblik på at sikre, at det var forståeligt og brugervenligt.

Da mandecentrene ikke må udlevere brugernes kontaktoplysninger foregik kontakten til og udvælgelsen af deltagere til spørgeskemaundersøgelsen via mandecentrene, som på vegne af SIF udsendte et invitationsbrev sammen med papirspørgeskemaet. Det er metodisk set problematisk, at kontakten til brugerne foregik gennem mandecentrene, fordi vi som forskere dermed ikke havde mulighed for at sikre neutralitet og repræsentativitet i udvælgelsen af deltagere. Det er fx muligt, at kun de mest tilfredse eller velfungerende brugere af mandecentrene giver deres samtykke til at blive kontaktet efter endt forløb i mandecentret, og at de inviterede brugere derfor ikke er repræsentative for den samlede brugergruppe. Det betyder, at resultaternes gyldighed bliver mindre generel, og at resultaterne må ses som udtryk for holdninger hos udvalgte brugere og ikke for brugernes holdninger generelt.

På grund af den begrænsede tidsramme for evalueringen har det heller ikke været muligt at gennemføre en spørgeskemaundersøgelse blandt brugerne både på henvendelsestidspunktet og igen ved kontaktophør med mandecentret, hvorved vi ville have haft mulighed for at sammenligne deres livssituation før og efter forløbet i mandecentret. Vi har enkelte steder i spørgeskemaet stillet spørgsmål til respondenternes situation ved henvendelsen til mandecentret og deres aktuelle situation med henblik på at afdække en eventuel udvikling. Men ved at stille spørgsmål til tidligere hændelser, oplevelser, følelser mm. er der en risiko for såkaldt "recall bias", eller med andre ord, at respondenterne ikke kan huske, hvordan deres situation var på henvendelsestidspunktet.

3.2. Den kvalitative undersøgelse

Vi valgte at supplere spørgeskemaundersøgelsen med kvalitative interview, som giver en bedre mulighed for at komme i dybden med et givent emne. I interviewe-

ne kunne vi blandt andet spørge ind til brugernes anvendelse af de enkelte tilbud i mandecentret, deres vurdering og udbytte af tilbuddene og deres eventuelle forslag til den fremtidige indsats i mandecentret. Der blev gennemført to fokusgruppeinterview med fire brugere af mandecenter København og fem brugere af Mandecenter Aarhus. Mandecentrene stod for at formidle kontakten til interviewpersonerne, og i udvælgelsen er der lagt vægt på at finde brugere, som har benyttet forskellige tilbud i centrene. Interviewene blev gennemført i mandecentrene og havde en varighed på knap 1 ½ time. De blev efterfølgende delvist transskriberet. For at sikre anonymiteten har vi givet brugerne opdigtede navne de steder i rapporten, hvor der er medtaget citater fra interviewene.

4. Mandcentrenes målgruppe og aktiviteter

4.1. Målgruppe

Mandcentrene beskriver deres målgruppe som "almindelige" mænd. Det vil sige mænd, som i hverdagen har været velfungerende, men som i forbindelse med parforholdsproblemer eller efter skilsmisse og samlivsbrud mister kontrollen over tilværelsen og har behov for hjælp og støtte til at komme videre på en positiv måde. Problemer i parforholdet eller parforholdsbrud er således en forudsætning for at få hjælp³. Derved adskiller mandcentrene sig fra mandekrisecentre i Horsens og Fredericia, som har en bredere målgruppe, idet deres målgruppe også omfatter mænd i krise på grund af konkurs, arbejdsløshed, sygdom, dødsfald og sorg. I modsætning til herberg og forsorgshjem modtager mandcentrene ikke alkoholikere, stofmisbrugere, personer i metadonbehandling og psykisk syge. Det skyldes blandt andet, at mandcentrene skal kunne rumme brugernes børn, og det er derfor vigtigt, at de udgør et trygt miljø, hvor mændene og deres børn ikke oplever bofæller ude af kontrol på grund af sygdom eller misbrug.

3.2. Mandcentrenes metoder og principper

Mandcentrene beskriver deres indsats som helhedsorienteret forstået på den måde, "at der arbejdes med et samlivsbrud som en helhed af emotionelle og konkrete behov og spørgsmål, som skal bearbejdes sideløbende for at opnå mental og social stabilisering af mandens samlede livssituation" (Mandecentret 2011). Brugere kan både få hjælp til at håndtere de følelser et samlivsbrud fremkalder og hjælp til at få styr på praktiske og juridiske spørgsmål omkring separation, samværsaftaler, bodeling, salg af bolig, hjælp til at fastholde og opbygge socialt netværk mv. På mandcentrene arbejdes der desuden målrettet med empowerment, dvs. med at sætte den enkelte bruger i stand til selv at handle og opnå kontrol over sit liv. Ethvert forløb er derfor individuelt og tilrettelægges ud fra den enkelte mands behov og ønsker om hjælp, således at han selv bevarer kontrollen over for-

³ Mandcentrene holder sig dog ikke strengt til kravet om parforholdsproblemer og/eller brud som forudsætning for at få hjælp, idet en af de interviewede eksempelvis får rådgivning, fordi han ikke har været i et parforhold meget længe og har svært ved at etablere et nyt forhold.

løbet. De individuelle samtaler i mandecentrene angives at tage udgangspunkt i følgende empowerment-principper:

1. Motivation til forandring skal komme fra manden selv og ikke pådømmes af en rådgiver. Inderst inde ved manden godt, hvad han vil, og hvad han kan. Det skal rådgiveren stole på.
2. Det er mandens opgave, ikke rådgiverens, at finde og sætte ord på en løsning af hans problematik, men rådgiveren kan under samtalen bistå manden med at konkretisere de personlige værdier og mål.
3. Forsøg på overtalelse er ikke en effektiv metode til løsningen. Rådgiveren kan dog i mange tilfælde bidrage med vigtige informationer, der kan bidrage til mandens beslutningsgrundlag.
4. Rådgiverens rolle som samtalepartner er at være lyttende, spørgende og tilbageholdende.
5. Rådgiveren er styrende, når det gælder om at fastholde mandens fokus på de centrale problemer og spørgsmål og på, at han arbejder med problemerne, men skal ikke være styrende, når det drejer sig om at definere mål og valg af metoder. Rådgiveren fungerer som en katalysator for en konstruktiv proces, hvor manden stimuleres til selv at reflektere logisk og realistisk over sin situation. På den måde mobiliserer manden sin egen ekspertise og egne kræfter i forsøget på at finde en personlig løsning på problemerne.
6. "Parathed" til forandring er et produkt af interaktion mellem rådgiveren og manden. Derfor skal modstand mod forandringer ikke opfattes som et karaktertræk hos manden, men som en reaktion på rådgiverens indsats.

3.2.1. Individuelle samtaler og coachingforløb

Der tilbydes gratis individuelle og anonyme samtaler enten ved personligt fremmøde eller telefonisk. I de fleste tilfælde vil manden dog blive inviteret til en personlig samtale i mandecentret. En fordel ved en personlig samtale er nemlig, at det derved bliver nemmere for rådgiveren at afdække mandens problemstilling, at vurdere hvordan han har det, og om han har brug for mere end en enkelt samtale. Til den første samtale i centret afsættes typisk halvanden time, hvor manden har

mulighed for at sætte ord på sine problemer, mens rådgiveren primært lytter og forsøger at afdække og få et overblik over de forskellige problemstillinger. Er der brug for mere end en enkelt samtale, vil et samtaleforløb normalt blive organiseret således, at der i den første fase (1-1 ½ måned) afholdes 1-2 samtaler pr. uge afhængigt af mandens tilstand. I den næste fase (de næste 1-2 måneder) vil samtalerne blive afholdt med 14 dages mellemrum og med særligt fokus på det, der lykkes i forhold til at løse mandens problemstilling. I den tredje fase (den efterfølgende måned) vil forløbet blive afsluttet med en udfasning, der fx kan omfatte telefonisk rådgivning. Et samtaleforløb strækker sig således typisk over 3-4 ½ måned, men kan udvides, hvis en bruger har behov for et længere forløb. Der er altså tale om et tidsubegrænset tilbud, som tilrettelægges ud fra den enkelte brugers behov.

Udover individuelle samtaler tilbydes også individuelle coachingforløb, hvor mændene kan få redskaber til at bruge egne ressourcer på en positiv og fremadrettet måde i forhold til dem selv, deres børn, familie og netværk.

Coachingforløbene er korte, strukturerede forløb, som ligger i forlængelse af de individuelle samtaleforløb, dvs. når manden er kommet igennem sin krise og har mod på og lyst til at arbejde med forandringer i sit liv fremadrettet. Det kan fx være at arbejde med uhensigtsmæssige handlemønstre, som han gerne vil ændre i forhold til sine børn, venner, en fremtidig partner mv.

3.2.2. Botilbuddet

Som nævnt tilbyder mandecentrene i København og Aarhus en midlertidig bolig til brugerne og deres eventuelle børn. Mandecentret i København råder over 12 møblerede enkeltværelser, hvoraf de to primært bruges til samtalerum og til weekend-samvær mellem fædre og deres børn. Værelserne er udstyret med sovesofa og bord, lænestol, klædeskab, skrivebord og stol samt fladskærms TV og PC med adgang til internettet. Der er obligatorisk fællesspisning en gang om ugen, hvor beboerne skiftes til at lave mad, ligesom de også skiftes til at gøre rent. Botilbuddet kan som udgangspunkt højst vare tre måneder, men kan dog ud fra individuelle vurderinger forlænges. Ifølge Jan Lindell, der er rådgiver i mandecenter København, bor beboerne i gennemsnit fire måneder på centret.

I Aarhus har mandecentret siden det åbnede i oktober 2008 haft to værelser stillet til rådighed, men i marts 2011 blev en ny boenhed indviet. Boenheden består af 5 møblerede værelser med tilhørende fælles faciliteter. Brugere, som ikke bor på centret, har desuden mulighed for at gennemføre samvær med deres børn i den nye boenhed.

Prisen for at bo på mandecentrene er den samme som taksten for ophold på herberg eller forsorgshjem, dvs. ca. 2800 kr. i husleje pr. måned inklusiv tv, internet, vaskeri mv.

3.2.3. Parsamtaler

Mandecentrene tilbyder også parsamtaler. Det kan fx være i tilfælde, hvor manden opsøger mandecentret på grund af parforholdsproblemer, og hvor parterne er i tvivl om, hvorvidt de vil fortsætte forholdet eller gå fra hinanden. Formålet er dels at hjælpe parterne til at blive mere afklarede, dels at få dem til at kommunikere bedre med hinanden således, at de enten kan fortsætte deres samliv eller gå fra hinanden så konfliktfrit som muligt. Parsamtaler tilbydes desuden i tilfælde, hvor parterne allerede er gået fra hinanden, og hvor manden fx har brug for hjælp til at nedtrappen konflikten med eks-samleveren i forhold til deres fælles børn.

3.2.4. Juridisk rådgivning

Flere mandecentre samarbejder med advokater, som brugerne kan kontakte og få gratis juridisk rådgivning af fx i forbindelse med konflikter omkring samvær med børn, bodeling og salg af bolig mv. I tilfælde, hvor der bliver rejst en sag, og advokaterne skal lægge et større stykke arbejde i sagen, skal brugerne dog betale for indsatsen.

Mandecentrenes medarbejdere tilbyder desuden at være bisiddere ved møder i statsforvaltningen, retten, banken, socialkontoret mv.

3.2.5. Fokusgrupper/mandegrupper

Mandecentrene i København og Aarhus har etableret såkaldte fokusgrupper eller mandegrupper, hvor brugerne kan mødes og udveksle erfaringer og drøfte fælles problemer under ledelse af en eller to medarbejdere. Grupperne består typisk af

seks til otte mænd, som mødes hver fjortende dag i mandecentret, ca. otte gange i alt. Mødet indledes med en kort "siden sidst" runde, hvor mændene på skift er i fokus og giver en kort status på deres aktuelle situation. Møderne varer fra to til to en halv time pr. gang, og deltagelse koster 150 kr., som dækker udgifter til mad. Rekrutteringen til grupperne sker via kontakten til de mænd, der er under et rådgivningsforløb og har vist interesse for deltagelse. Formålet med grupperne er at styrke den enkelte mands mulighed for at bearbejde sin livssituation og komme videre på en positiv måde (Mandecentret 2011). Rammerne herfor beskrives af mandecentrene på følgende måde:

- Manden får mulighed for at fortælle sin historie i et trygt miljø, herunder også at sætte ord på følelser og akutte vanskeligheder.
- Manden får mulighed for at træne kommunikative færdigheder, herunder at arbejde med hvordan man kan lytte og stille spørgsmål.
- Manden får mulighed for at lade sig inspirere af de andres historier, og hvordan de har taklet særlige situationer for at komme videre i livet.
- Manden får mulighed for at gennemgå en proces og at sætte sig nye mål i livet efter skilsmisse.
- Manden får mulighed for at trække på de andre deltagere mellem møderne, så han kan stifte netværk eller venskaber.
- Manden får mulighed for at fortsætte relationen med de andre deltagere i gruppen efter, at det formelle forløb er afsluttet.

Ved hvert møde sættes fokus på et tema, som fx kan være "min nuværende situation og hvor jeg gerne vil bevæge mig hen", "min kommunikation med min eks-konkubine" eller "hvordan skaber jeg et netværk, hvor børnene indgår" osv. I mandecentrene oplever man en stigende interesse for at deltage i fokusgrupperne. De har desuden erfaret, at den enkelte mand via sin deltagelse bliver mere klar på og bevidst om sig selv og sine egne værdier, håb og livsprincipper: "Det sker når han oplever sig hørt og set og opdager, at han ikke er den eneste, der føler og tænker,

som han gør, og at hans historie kan bidrage til inspiration for andre” (Mandecentret 2011).

Når det formelle forløb i fokusgruppen er afsluttet, lægger lederne op til, at mændene selv kan fortsætte gruppen, og mandecentrene lægger gerne lokaler til.

3.2.6. Sociale aktiviteter

Endelig arrangeres der i mandecentrene en række fysiske og sociale aktiviteter, som brugerne har mulighed for at deltage i. I Aarhus er der blandt andet mulighed for at deltage i filmaftener, foredrag, fodbold og bordtennisturneringer mv., og i København arrangeres kajaksejls, løbeture, fitness, squash, svømning, badminton samt afspænding. Der arrangeres også udflugter og sociale arrangementer, hvor mændene kan deltage sammen med deres børn.

3.2.7. Personale på mandecentrene

Mandecentrenes personale består af både lønnede og frivillige medarbejdere, dog med en klar overvægt af frivillige, som det ses af tabellen nedenfor:

| Mandecenter | Frivillige | Lønnet personale | | Medarbejdere i løntilskudsjob, fleksjob, praktikanter mv. |
|-------------|------------|------------------|--------|---|
| | | Fuldtid | Deltid | |
| København | 10 | 3 | 2 | 1 i fleksjob, 1 i erhvervspraktik |
| Aarhus | 6 | 2 | 2 | 1 i løntilskud |

Der stilles ikke krav om en specifik uddannelse for at varetage individuelle samtaler med brugerne. Medarbejdernes uddannelsesmæssige baggrund er aktuelt meget varieret. I København spænder personalesammensætningen således fra socialpædagog, uddannelse i sjælesorg, psykomotoriker, psykoterapeut, coach og cand.scient.adm., mens den i Aarhus spænder fra psykoterapeut, parterapeut, familierapeut, pædagog, psykolog, socialrådgiver, jurist, coach, administration og marketing.

Udover frivillige og lønnede medarbejdere har flere af centrene også tilknyttet medarbejdere i løntilskudsjob, fleksjob, praktikanter og medarbejdere i revalide-

ring. Flere af de frivillige medarbejdere er startet som brugere i mandecentret, og er efterfølgende blevet opfordret til at gøre en frivillig indsats. Det er med andre ord ikke en forudsætning, at man som frivillig har en faglig relevant baggrund.

5. Socialt Udviklingscenters evaluering af mandecentret

Socialt udviklingscenter SUS evaluerede i 2008 mandecentret i København med det formål at belyse mandecentrets aktiviteter og resultater (Christensen et al. 2008). Evalueringen var ligesom nærværende undersøgelse baseret på en spørgeskemaundersøgelse og interview blandt brugere og medarbejdere i mandecentret. I det følgende præsenteres et kort resume af evalueringens resultater.

5.1. Evalueringens resultater

Evalueringen kunne ikke give noget entydigt svar på, om brugerne som et resultat af mødet med mandecentret opnår en positiv udvikling i samværet med deres børn, som er en af mandecentrets målsætninger. Til gengæld viste undersøgelsen, at de fleste oplever en positiv udvikling i retning af færre konflikter mellem dem og deres eksamlever. Mellem en tredjedel og halvdelen af brugerne havde henvendt sig til mandecentret, fordi de var ensomme, men ved kontaktophør med mandecentret havde tre ud af fire mænd kontakt til familie og/eller venner. Ingen af deltagerne i undersøgelsen boede ved kontaktophør i midlertidige boligløsninger som fx lejet værelse eller midlertidigt hos venner eller familie. Med hensyn til brugernes erhvervssituation viste evalueringen en lille forbedring, idet lidt flere var i arbejde ved kontaktophør, sammenlignet med da de henvendte sig til mandecentret. Langt de fleste af deltagerne i undersøgelsen havde henvendt sig til mandecentret for at få hjælp til personlige og følelsesmæssige problemer, mens en mindre andel angav økonomiske og erhvervsmæssige problemer som årsag til deres henvendelse. Evalueringen viste overordnet, at mandecentret indfrier sin målsætning om, at brugerne får egen bolig, at de bibeholder en arbejdsmarkedstilknytning, såfremt en sådan findes, og at de bibeholder eller får opbygget et socialt netværk. Det påpeges dog i evalueringsrapporten, at det på baggrund af analyserne ikke er muligt at konkludere, at det er mandecentrets indsats alene, der har forårsaget den positive udvikling.

Ovennævnte resultater vil blive sammenlignet med resultaterne af den aktuelle evaluering i kapitel 6.

6. Resultater af den kvantitative undersøgelse

I alt blev 60 tidligere og nuværende brugere af mandecentrene i København og Aarhus inviteret til at deltage i spørgeskemaundersøgelsen, dvs. 30 fra hvert sted. Som nævnt var det planlagt, at alle deltagere skulle have muligheden for selv at vælge, om de ville besvare papirudgaven eller den internetbaserede version af spørgeskemaet. Vi sendte derfor 30 kuverter til hvert af de to mandecentre. Kuverterne indeholdt et invitationsbrev og et link til en hjemmeside, hvor brugerne ved hjælp af en personlig kode kunne få adgang til spørgeskemaet. Invitationsbrevet var også vedlagt en papirversion af spørgeskemaet og en frankeret svarkuvert. Mandecentrene skulle herefter have udsendt brevene, da de som nævnt ikke må udlevere brugernes kontaktoplysninger til os. I København var det imidlertid kun ti brugere, der fik tilsendt en papirversion af spørgeskemaet, mens 20 brugere fik en mail med et link til skemaet. I Aarhus har 19 brugere fået tilsendt et papirspørgeskema med posten, mens 11 har fået skemaet udleveret på centret.

Fire invitationsbreve kom retur, fordi modtageren var ubekendt på adressen. Invitationen er således højest blevet korrekt udsendt med posten eller pr. mail til 56 personer. Heraf har 27 (48 %) besvaret hele spørgeskemaet, og to har delvist besvaret det. Vi har i behandlingen af svarafgivelserne kun medtaget de 27 respondenter, som har besvaret hele spørgeskemaet. 13 af disse har været eller er aktive brugere af mandecentret i Aarhus, og 14 er eller har været aktive brugere af mandecentret i København. Syv personer valgte at besvare papirspørgeskemaet og 20 den internetbaserede version af skemaet.

På mandecentret i København har der i perioden fra januar 2008 til og med maj 2011 været 881 personer igennem et forløb i centret. De 14 brugere, som har besvaret spørgeskemaet udgør således kun en lille andel (1,6 %) af den samlede brugergruppe. Tilsvarende gør sig gældende for de 13 respondenter fra mandecentret i Aarhus, som udgør 1,3 % af de i alt 981 brugere, der har været igennem et forløb i centret, siden det åbnede i 2008 og frem til juli 2011.

På mandecentret i København opstod der kapacitetsproblemer i 2009, hvorefter medarbejderne begyndte at registrere antallet af afviste til botilbuddet. I 2010 måtte de ifølge sekretariatsleder for mandecentrene Winnie Berndtson i gennem-

snit afvise en mand om ugen, mens de indtil videre har måttet afvise dobbelt så mange i 2011⁴.

Også i Aarhus har de oplevet kapacitetsproblemer og har i hele mandecentrets levetid måttet afvise i alt 187 mænd til botilbuddet. Af samme grund udvidede centret med en ny boenhed i marts måned 2011, så der nu er plads til fem beboere i stedet for to.

På mandecentret i Aarhus har de i centrets levetid afholdt 109 parsamtaler med i alt 22 par, dvs. i gennemsnit fem samtaler pr. par, mens der på mandecentret i København har været afholdt 250 parsamtaler med 25 par svarende til 10 samtaler i gennemsnit pr. par.

Af tabel 1 og 2 fremgår antallet af brugere og antallet af beboere på mandecentrene i de enkelte år. "Antal brugere" omfatter udelukkende brugere, som har været gennem et forløb og/eller har boet på mandecentret og er altså ikke et udtryk for antallet af henvendelser⁵. Som det fremgår, har der i både København og Aarhus hvert år været en lille stigning i antallet af brugere.

Tabel 1: Antal brugere på mandecentret i København

| | 2008 | 2009 | 2010 | 2011 (5 måneder ⁶) |
|---------------|------|------|------|--------------------------------|
| Antal brugere | 216 | 260 | 273 | 132 |
| Antal beboere | 28 | 34 | 32 | 17 |

Tabel 2: Antal brugere på mandecentret i Aarhus

| | 2008/2009 | 2010 | 2011 (6 måneder ⁷) |
|---------------|-----------|------|--------------------------------|
| Antal brugere | 196 | 519 | 266 |
| Antal beboere | 4 | 4 | 4 |

⁴ I marts 2011 var der dog kun otte beboere på mandecenter København, og ingen af dem havde børn boende på centret.

⁵ Mandecentrene registrerer ikke alle henvendelser.

⁶ Tallene for 2011 vedrører perioden 1. januar - 1. juni.

⁷ Tallene for 2011 vedrører perioden 1. januar - 30. juni.

De 60 brugere, som er blevet inviteret til at deltage i spørgeskemaundersøgelsen er valgt ud fra følgende kriterier:

- Brugere, som har givet deres samtykke til at blive kontaktet af mandecentret i forbindelse med events, presse, undersøgelser m.v.
- Brugere, som mandecentrene har kontaktoplysninger på.
- Brugere med forskellige behov for støtte med henblik på at få besvarelser, der repræsenterer et bredt udsnit af brugergruppen.

Respondenterne blev i spørgeskemaet spurgt, hvornår de tog kontakt til mandecentret første gang, og om de fortsat er aktive brugere af centret. Som det fremgår af tabel 3, var 14 af de 27 deltagere i spørgeskemaundersøgelsen aktive brugere af mandecentret på besvarelestidspunktet, og heraf har flere brugt mandecentret gennem en årrække, muligvis med pauser ind imellem.

Tabel 3: Aktive/tidligere brugere ved besvarelsen af spørgeskemaet

| Henvendelsesår | Aktiv bruger af mandecentret | |
|----------------|------------------------------|------------|
| | Ja (n=14) | Nej (n=13) |
| 2006 | 0 | 2 |
| 2007 | 0 | 1 |
| 2008 | 1 | 3 |
| 2009 | 4 | 4 |
| 2010 | 5 | 3 |
| 2011 | 4 | 0 |

De 13 respondenter, som ikke længere er aktive brugere af mandecentrene har svaret på, hvornår kontakten til mandecentret ophørte. Seks har svaret, at kontakten ophørte for 3-6 måneder siden, to at den ophørte for 7-12 måneder siden, og fem har svaret, at kontakten ophørte for mere end et år siden. Hovedparten (82 %) af respondenterne er altså aktive brugere af mandecentret eller har afsluttet et forløb indenfor det seneste år. De må derfor formodes at have forløbet i mandecentret i nogenlunde frisk erindring.

6.1. Alder og herkomst

Aldersmæssigt er respondenterne, som det fremgår af tabel 4 mellem 35 og 68 år, med en gennemsnitsalder på 46 år. Ser man på den samlede brugergruppe på mandecentret i Aarhus, er der en aldersspredning fra 21 til 72 år og med en gennemsnitsalder på 39 år. I København er brugerne mellem 18 og 83 år med en gennemsnitsalder på 37 år. Respondenterne afviger således fra den samlede brugergruppe ved at have en mindre aldersspredning og i gennemsnit være ældre.

Hovedparten af respondenterne (74 %) er etnisk danske, dvs. at personen selv og begge forældre er født i Danmark. Respondenter, der enten selv er født i et andet land end Danmark, og/eller hvor en af forældrene er det, defineres i undersøgelsen som ikke-etnisk danske.

Mandecentret i Aarhus har siden åbningen i 2008 registreret 55 brugere med anden etnisk baggrund end dansk svarende til 5,6 % af den samlede brugergruppe. I København er andelen af ikke-etnisk danske noget større, idet der er registreret 359 (31 %) brugere med anden etnisk baggrund end dansk. Når der tilsyneladende er langt flere brugere med anden etnisk baggrund end dansk på mandecentret i København sammenlignet med mandecentret i Aarhus, skyldes det sandsynligvis, at de to mandecentre benytter forskellige definitioner af etnicitet. I Aarhus registreres udelukkende personer, der ikke selv er født i Danmark som værende ikke-etnisk danske, mens mandecentret i København benytter en bredere definition af begrebet. Ikke-etnisk danske omfatter således både personer født i Danmark af udenlandske forældre og personer, der er kommet til Danmark og er født af udenlandske forældre. Sammenlignet med hele brugergruppen i København er der i spørgeskemaundersøgelsen en lille overrepræsentation af etnisk danske deltagere. Det kan hænge sammen med, at skemaet var formuleret på dansk, og at sproget kan have været en barriere for deltagelse blandt brugere, som ikke læser eller skriver dansk.

Tabel 4: Respondenternes alder og herkomst

| | Respondenter (n=27) |
|-------------------------------------|----------------------------|
| Alder på besvarestidspunktet | |
| 35-39 år | 7 (25,9 %) |
| 40-49 år | 10 (37,1 %) |
| 50-59 år | 8 (29,6 %) |
| 60-68 år | 2 (7,4 %) |
| Herkomst | |
| Etnisk danske | 20 (74,1 %) |
| Ikke-etnisk danske | 7 (25,9 %) |

6.2. Samlivsstatus, uddannelse og indtægt

Over halvdelen (56 %) af respondenterne har, som det fremgår af tabellen nedenfor, ikke nogen partner på besvarestidspunktet. Otte bor sammen med en partner og fire bor alene, men er i et fast parforhold. 25 af de i alt 27 respondenter har børn, og heraf har 14 (56 %) hjemmeboende børn, som bor på skift hos dem og moderen. Kun en enkelt har sit barn boende hele tiden.

Et flertal (67 %) har en studenter- eller Hf-eksamen, og mere end hver tredje (37 %) har en mellemlang eller lang videregående uddannelse, som deres højeste gennemførte uddannelse. Ser man på resten af den mandlige befolkning i alderen 35-69 år, er det ifølge Danmarks Statistik knap hver femte (19,3 %), der har en mellemlang eller en lang videregående uddannelse, som deres højeste fuldførte uddannelse (11,1 % har en mellemlang videregående uddannelse, og 8,2 % har en lang videregående uddannelse). Der er med andre ord en overrepræsentation af højtuddannede blandt respondenterne sammenlignet med andre danske mænd i samme alder. Da Socialt Udviklingscenter SUS evaluerede mandecentret i København i 2008 fandt de tilsvarende resultater, idet 34 % af de 64 deltagere i evalueringen havde en mellemlang eller en lang videregående uddannelse.

Overrepræsentationen af højtuddannede brugere kan sandsynligvis til dels forklares ved, at personer med videregående uddannelser generelt er koncentreret i Nordsjælland og omkring København og Aarhus, mens yderområderne ofte har en lavere andel af højtuddannede.

Da mandecentrenes databaser ikke rummer oplysninger om brugernes uddannelsesbaggrund, er det ikke muligt at vurdere, om respondenterne er repræsentative for den samlede brugergruppe med hensyn til uddannelse.

Tabel 5: Respondenternes samlivsstatus, uddannelse og indtægt

| Respondenter (n=27) | |
|--|-------------|
| Aktuel civilstand | |
| Lever alene | 7 (25,9 %) |
| Bor alene, men er i et fast forhold | 4 (14,8 %) |
| Gift/fast samlivspartner | 8 (29,6 %) |
| Skilt/separeret | 8 (29,6 %) |
| Skoleuddannelse | |
| 8-9 års skolegang | 2 (7,4 %) |
| 10-11 års skolegang | 6 (22,2 %) |
| Studenter-, Hf-eksamen (Inkl. HHX, HTX) | 18 (66,7 %) |
| Andet (Herunder udenlandsk skole) | 1 (3,7 %) |
| Fuldført erhvervsuddannelse | |
| Nej | 3 (11,3 %) |
| Et eller flere kortere kurser ⁸ | 3 (7,4 %) |
| Faglært indenfor håndværk, handel, kontor mv. ⁹ | 2 (14,8 %) |
| Kort videregående uddannelse ¹⁰ , | 4 (7,4 %) |
| Mellemlang videregående uddannelse ¹¹ | 2 (25,9 %) |
| Lang videregående uddannelse ¹² | 8 (29,6 %) |
| Anden uddannelse | 1 (3,6 %) |
| Indtægtskilde | |
| Løn | 15 (55,6 %) |
| Sygedagpenge | 1 (3,7 %) |
| Arbejdsløshedsunderstøttelse (dagpenge) | 6 (22,2 %) |
| Pension | 3 (11,1 %) |
| Andet | 2 (7,4 %) |
| Personlig indkomst¹³ | |
| Under 200.000 kr. | 8 (29,6 %) |
| 200.000-299.999 kr. | 7 (25,9 %) |
| 300.000-399.999 kr. | 6 (22,2 %) |
| 400.000-499.999 kr. | 4 (14,8 %) |
| 500.000-599.999 kr. | 1 (3,7 %) |
| Ønsker ikke at svare | 1 (3,7 %) |

⁸ Specialarbejderkurser, arbejdsmarkedskurser mv.

⁹ Lærlinge- eller HG-uddannelse

¹⁰ Under 3 år (fx social- og sundhedsassistent, tekniker, merkonom)

¹¹ 3-4 år, (fx skolelærer, politibetjent, journalist, socialrådgiver, fysioterapeut)

¹² Mere end 4 år (fx civilingeniør, cand.mag., læge, psykolog)

¹³ Personlig årlig indkomst brutto (før skat, inklusiv pension)

I tabel 5 ses det, at godt en tredjedel (37 %) af respondenterne er på overførselsindkomster i form af enten dagpenge, sygedagpenge eller pension, mens lidt mere end halvdelen er i beskæftigelse. De to respondenter, som har svaret "andet" til spørgsmålet om indkomstkilde, er begge selvstændige. Knap en tredjedel af respondenterne har en personlig årlig indkomst på under 200.000 kr., mens 41 % tjener mellem 300.000 og 599.999 kr. om året (brutto).

6.3. Økonomi

Det er dyrt at blive skilt, og mange mænd mister overblikket over deres økonomi i forbindelse med skilsmisse eller samlivsbrud (Mandecentret 2011). Omkostningerne ved at bo alene er større end ved at bo sammen i et parforhold, og samtidig er det dyrt at flytte og indrette et nyt hjem. Det er mandecentrenes erfaring, at manden ofte er den, der flytter fra den fælles bolig og uden at medtage ret meget af det fælles bohave, hvilket er med til at forværre hans økonomi yderligere. På mandecentrene tilbydes brugerne derfor hjælp til at lave budget og få et overblik over deres økonomiske situation. Det var dog kun 11,1 % (3) af respondenterne, som søgte hjælp til at få løst et økonomisk problem, da de henvendte sig til mandecentret.

I spørgeskemaet blev respondenterne spurgt, hvordan de oplevede deres økonomi ved henvendelsen til mandecentret, og hvordan de oplever deres økonomi i dag. Knap halvdelen (44,4 %) oplevede deres økonomi som god eller meget god, da de første gang tog kontakt til mandecentret. Lige så mange oplever deres økonomi som god eller meget god ved besvarelsen af spørgeskemaet, mens lidt færre oplever deres økonomi som dårlig eller meget dårlig (Tabel 6).

Tabel 6: Økonomi

| Oplevelse af egen økonomi | Ved kontakt til MC | Ved besvarelse af spørgeskema |
|---------------------------|--------------------|-------------------------------|
| Meget god/ god | 12 (44,4 %) | 12 (44,4 %) |
| Nogenlunde | 7 (25,9 %) | 10 (37,1 %) |
| Dårlig/ meget dårlig | 8 (29,6 %) | 5 (18,5 %) |

6.4. Respondenternes boligsituation

Ved et samlivsbrud skal den ene eller begge parter forlade den fælles bolig. Hvis kvinden har råd til at blive i det fælles hjem, oplever mandecentrene, at det ofte er manden, der flytter ud. En usikker boligsituation kan imidlertid gøre det sværere at komme gennem en personlig krise. Uden en fast base, kan manden nemlig dels have svært at passe et arbejde, dels have svært ved at få samvær med sine eventuelle børn. Derfor er det mandecentrenes ambition, at brugerne så hurtigt som muligt får etableret sig med normale boligforhold, som kan medvirke til at stabilisere deres nye livssituation.

Knap hver femte (19 %) respondent henvendte sig til mandecentret for at få hjælp til at løse et boligmæssigt problem (Tabel 10). I tabel 7 ses det, at 63 % af respondenterne boede i egen bolig på henvendelsestidspunktet, én var boligløs, og én boede hos familie eller venner. I dag, dvs. ved besvarelsen af spørgeskemaet, ser billedet lidt anderledes ud, idet lidt færre (52 %) bor i egen bolig, mens lidt flere bor i en lejet bolig. Ingen af respondenterne er i dag boligløse eller bor hos familie og venner, men en enkelt bor på mandecentret.

Tabel 7: Boligsituation

| Boligsituation | Ved kontakt til MC | Ved besvarelse af spørgeskema |
|---|---------------------------|--------------------------------------|
| Egen bolig (eget hus, ejerlejlighed, andelsbolig) | 17 (63 %) | 14 (51,9 %) |
| Lejet bolig | 8 (29,6 %) | 12 (44,4 %) |
| Bor hos familie, venner | 1 (3,7 %) | 0 |
| Boligløs | 1 (3,7 %) | 0 |
| Bor på mandecentret | 0 | 1 (3,7 %) |

6.5. Konflikter omkring samlivsbrud

En norsk undersøgelse fra 2006 af omfanget af sygefravær ved samlivsbrud viser, at der er en klar sammenhæng mellem sygefravær og det konfliktniveau, der kan være i forbindelse med skilsmisse og samlivsbrud (Foreningen 2 foreldre 2006). Jo højere konfliktniveauet er, og jo længere konflikten varer, desto større er sygefraværet således for arbejdstageren. Konflikter mellem forældrene rammer desuden

børnene, og mandecentrene sigter derfor mod at nedtrappe eventuelle konflikter omkring brugernes samlivsbrud.

Med henblik på at vurdere om dette mål opnås, blev respondenterne bedt om at vurdere konfliktniveauet mellem dem og deres ekssamlever i dag og på det tidspunkt, hvor de henvendte sig til mandecentret. Konfliktniveauet skulle vurderes ud fra en skala fra 1-5, hvor 1=ingen konflikt og 5=højt konfliktniveau. En tredjedel af brugerne vurderede konfliktniveauet med ekssamleveren som højt på henvendelsestidspunktet, mens tre (11 %) rapporterede, at der ingen konflikter var på henvendelsestidspunktet. Når der spørges til konfliktniveauet i dag, har de fleste (70 %) fortsat konflikter med ekssamleveren, men i langt mindre grad. Over halvdelen (59 %) har angivet 1-2 på skalaen og har altså ingen eller relativt få konflikter med ekssamleveren. Det lader med andre ord til, at der er sket en positiv udvikling i retning af færre konflikter mellem mændene og deres ekssamleverere, når man sammenligner situationen på henvendelsestidspunktet med situationen i dag. SUS evaluering af mandecenter København viste tilsvarende positive resultater. Det kan dog ikke uden videre konkluderes, at mødet med mandecentret er årsagen til den positive udvikling i relationen mellem respondenterne og deres ekssamleverere. Det er tænkeligt at eksempelvis tiden, og det at parterne flytter hver for sig, også spiller en afgørende rolle.

Tabel 8: Konflikter med ekssamlever

| Konfliktniveau | Ved kontakt til MC | Ved besvarelse af spørgeskema |
|-----------------------|--------------------|-------------------------------|
| 1=ingen konflikt | 3 (11,1 %) | 8 (29,6 %) |
| 2 | 0 | 8 (29,6 %) |
| 3 | 4 (14,8 %) | 5 (18,5 %) |
| 4 | 11 (40,7 %) | 1 (3,7 %) |
| 5=højt konfliktniveau | 9 (33,3 %) | 5 (18,5 %) |

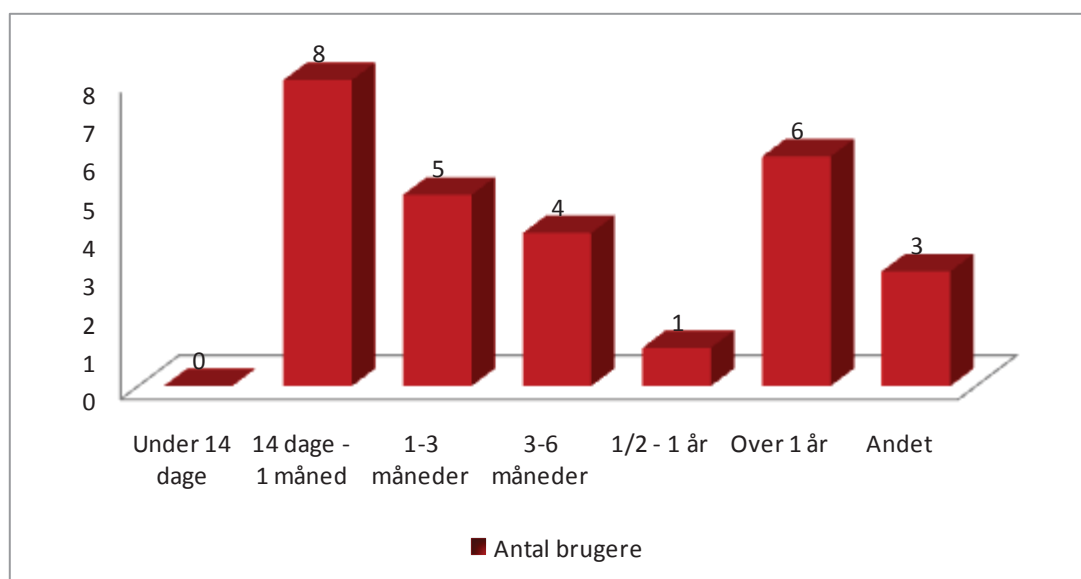
6.6. Hvor lang tid efter samlivsbruddet henvender mændene sig?

Erfaringer fra mandecentrene viser, at det med en professionel og kompetent indsats er muligt at minimere et samlivsbruds menneskelige, økonomiske og sociale omkostninger for alle involverede parter, herunder også ressourcetabet for ar-

bejdsmarkedet (Mandecentret 2011). Jo hurtigere de ramte familier får den rigtige hjælp og i det rette omfang, jo nemmere er det at minimere omkostningerne. Erfaringer viser imidlertid også, at mænd ikke, eller meget sent, opsøger hjælp (Ibid.).

SUS evaluering af mandecenter København fra 2008 viste, at kun 10 procent af deltagerne henvendte sig til mandecentret inden for de første 14 dage efter bruddet med deres ekssamlever, mens 18 % henvendte sig mere end et år efter (Christensen et al. 2008). Som det fremgår af tabel 9, er der fundet tilsvarende resultater i nærværende undersøgelse. Ingen af de 27 deltagere henvendte sig således umiddelbart efter bruddet. Otte (30 %) henvendte sig 14 dage – 1 måned efter bruddet, mens seks (22 %) henvendte sig mere end et år efter bruddet. De tre respondenter (11 %), som har angivet "Andet" henvendte sig inden, der var sket et brud mellem dem og deres daværende samlever.

Tabel 9: Hvor lang tid efter bruddet med ekssamleveren henvender mændene sig?



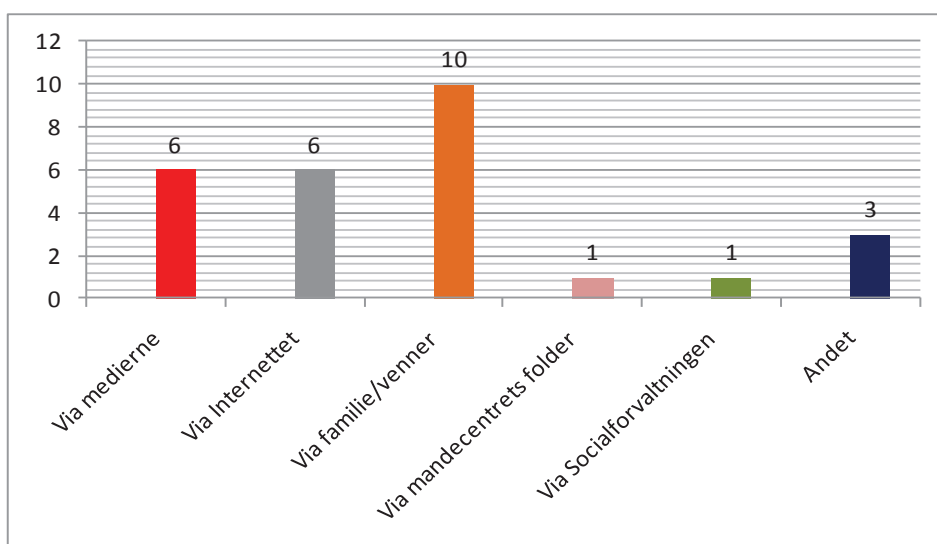
Respondenterne er ikke i spørgeskemaet blevet spurgt om årsagen til deres sene henvendelse, men de kvalitative interview viser, at der kan være forskellige barrierer for at søge hjælp. Disse vil blive beskrevet i kapitel 6, som omhandler resultaterne af den kvalitative del af undersøgelsen.

Godt en fjerdedel (26 %) af respondenterne tog selv beslutningen om at slutte forholdet til deres ekssamlever, mens det i knap halvdelen af tilfældene (44 %) var

ekssamleverens beslutning. I syv tilfælde (26 %) var det en fælles beslutning. Til sammenligning viste SUS' evaluering, at det i 56 % af sagerne var ekssamleverens beslutning at slutte forholdet, og kun i 15 % af tilfældene var det en fælles beslutning. Der er altså flere i denne undersøgelse, som enten selv eller i samråd med partneren har taget beslutningen om at slutte forholdet.

Mere end hver tredje respondent (37 %) fik kendskab til mandecentret via familie og venner. Knap en fjerdedel (22 %) kender centret fra Internettet eller mediernes og tre (11 %) fra "andet", som blandt andet omfatter personlig kontakt til mandecentret.

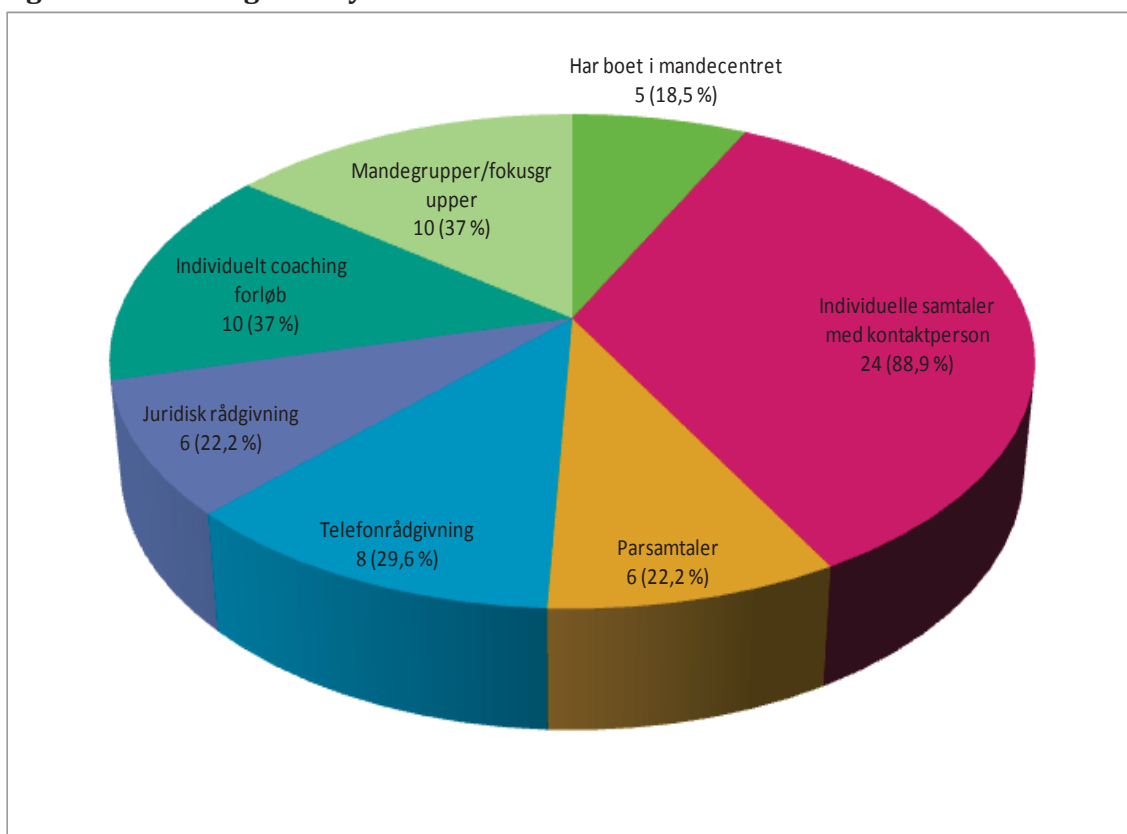
Tabel 10: Hvordan fandt respondenterne frem til mandecentrets tilbud?



6.7. Hvilke tilbud benytter brugerne sig af?

Mandecentrene i København og Aarhus tilbyder en vifte af tilbud såsom bomulighed, individuelle samtaler med en kontaktperson, individuelle coachingforløb, par-samtaler, juridisk rådgivning, deltagelse i fokusgrupper med andre brugere, deltagelse i sociale arrangementer mv. (Jf. afsnit 3). I spørgeskemaet blev respondenterne bedt om at afkrydse det eller de forskellige tilbud, de har benyttet sig af. Deres svarafgivelser kan ses i figuren nedenfor.

Figur 11: Fordeling af benyttede tilbud



Som det fremgår, er det primært muligheden for at få individuelle samtaler med en kontaktperson, respondenterne benytter sig af, mens det er relativt få, der har modtaget juridisk rådgivning og/eller fået parsamtaler. Udover de nævnte tilbud har enkelte noteret, at de har deltaget i diverse udflugter med børn og modtaget økonomisk rådgivning.

De i alt 981 brugere, som har været igennem et forløb i mandecentret i Aarhus, har tilsammen fået 4540 individuelle samtaler svarende til ca. 5 samtaler i gennemsnit pr. person. På mandecenter København får brugerne lidt flere individuelle samtaler, idet de i gennemsnit får syv samtaler.

6.8. Kontaktårsager og udbytte af hjælpen

Respondenterne har angivet en eller flere årsager til, at de tog kontakt til mandecentret – først ud fra et spørgsmål med faste svarkategorier og efterfølgende ud fra et åbent spørgsmål, hvor de med deres egne ord havde mulighed for at beskrive

kontaktårsagen. Som det fremgår af tabel 12 er personlige, følelsesmæssige problemer den hyppigste kontaktårsag, hvilket 20 mænd (74 %) har angivet som årsagen til deres henvendelse. De næsthøypigste kontaktårsager er brug for hjælp til at håndtere konflikten med eksamleveren og brug for information om reglerne for forældremyndighed og samvær.

Tabel 12: Kontaktårsager

| Hvorfor tog du kontakt til mandecentret? | |
|--|-------------|
| Problemer omkring samværet med mine børn | 4 (14,8 %) |
| Økonomiske problemer | 3 (11,1 %) |
| Brug for hjælp i forhold til boligsituation | 5 (18,5 %) |
| Arbejds-mæssige problemer | 3 (11,1 %) |
| Brug for hjælp til at styrke rollen som far | 5 (18,5 %) |
| Brug for hjælp til at håndtere konflikten med min eksamlever | 11 (40,7 %) |
| Brug for juridisk rådgivning og bistand | 7 (25,9 %) |
| Brug for information om reglerne for forældremyndighed og samvær | 10 (37 %) |
| Følte mig ensom og ville gerne opbygge et socialt netværk | 5 (18,5 %) |
| Hadde personlige, følelsesmæssige problemer | 20 (74,1 %) |

I spørgeskemaet havde respondenterne mulighed for med deres egne ord at beskrive hvorfor, de tog kontakt til mandecentret. I det følgende gengives deres beskrivelser:

- "Efter at have haft godt job, familie, hus, sommerhus etc. er det hele faldet sammen i løbet af meget kort tid. Jeg har brug for rådgivning m.m. på alle områder, og jeg kunne se, at Mandecentret kunne hjælpe (fordi de er mere end blot hjælp til et enkelt problem)."
- "Svære personlige og følelsesmæssige problemer var blevet diagnosticeret med post-traumatisk stress af lægen og fandt, at mandecentret hjalp mig videre."
- "Jeg ville gerne have samtaler omkring et langt forhold og en opslidende skilsmisse."
- "Jeg har brug for at være en person, som er naturlig og afstresset. Jeg føler, at jeg altid er på vagt og anspændt."
- "For at komme hurtigere ud på den anden side af krisen."
- "Jeg havde brug for at få styr på tanker og følelser efter et meget svært brud med min ekskæreste. Vi har en søn sammen, som jeg også skulle bearbejde følelsen af ikke at være dagligt sammen med efterfølgende (går fint i dag)."

- "Mit liv havde taget en frygtelig kolbøtte, og jeg var slet ikke klædt på til at klare de udfordringer. Hverken i forhold til mine børn, min eks eller mig selv. Og jeg er sikker på, at det kunne være endt helt galt, hvis jeg ikke havde fået hjælp. Ikke at det på nogen måde går bedre i dag, end da jeg henvendte mig. Desværre ikke. Problemerne er de samme, og endda værre. Jeg ser ikke længere mine børn. Men indtil videre synes jeg i stand til at arbejde med tingene selv - om jeg er det fortsat, ved jeg ikke!"
- "Jeg har haft kontakt til Mandecentret i to forløb. Første gang fik jeg rådgivning og juridisk hjælp, og anden gang boede jeg på centret i forbindelse med depression og boligløshed."
- "Jeg stod i en situation, hvor jeg havde mistet mit arbejde, og hvor vi havde sagt vores lejlighed op for at flytte i en anden bolig, og hvor vi gik fra hinanden. Jeg var klar over, at der skulle ske noget med mit liv, da det ikke kunne fortsætte på denne måde. Jeg var psykisk helt nede grundet arbejde og bruddet. Jeg havde brug for hjælp, da jeg ellers ville være endt på gaden. Mit liv var i opløsning, og jeg viste ikke hvordan, jeg skulle gribe det an for at komme videre. Derfor mandecentret, som var den eneste mulighed for hjælp med mindre, jeg ville lade mig indlægge på psykiatrisk afdeling, men jeg havde ingen depression."
- "Jeg var blevet forelsket i en ny kvinde og oplevede stærk angst og følelsesmæssigt kaos i forbindelse hermed - reaktioner, som jeg mente (og stadig mener) havde meget at gøre med, hvordan mit forhold til min søns mor havde udviklet sig. Dette talte jeg om med en god ven, og han foreslog mig at rette henvendelse til mandecentret, som han selv tidligere havde haft kontakt til."
- "Jeg havde brug for neutral hjælp, der kunne hjælpe mig med at komme igennem min skilsmisse + også hjælpe mine børn - så/ser det sådan - var jeg ikke kommet helskindet igennem, så havde det været negativt for mig selv + mine børn.. små børn bliver påvirkede af, at en eller begge forældre har det skidt i en situation. Og alt dette blev jeg hjulpet igennem af mandecentret."
- "Min situation var total kaotisk. Min økonomi var i ruiner, mit ægteskab ligeså. Jeg havde intet netværk, og var fuldstændig alene med alle mine problemer. En bekendt anbefalede at kontakte Mandecentret."
- "På borgerservice kunne jeg ikke engang få at vide, hvordan jeg som skilsmisseramt stod, hvad jeg var berettiget til og hvilke tilbud, der fandtes. Borgerservice henviste mig ikke til mandecentret eller familiefonden, det snublede jeg over ved et tilfælde i et lille hæfte om skilsmisse på biblioteket."

Respondenterne blev også spurgt, om de har fået hjælp af mandecentret til at løse en række forskelligartede problemer, og hvad hjælpen i så fald bestod i. De fleste (78 %) svarede ja til, at have fået hjælp til at håndtere en konflikt mellem dem selv og deres eks-samlever, ligesom lidt over halvdelen (56 %) har fået hjælp til at løse

et problem i forbindelse med deres børn. 14 (52 %) har fået hjælp til at løse et erhvervsmæssigt, økonomisk og/eller boligmæssigt problem. Også her havde respondenterne mulighed for med deres egne ord at beskrive den hjælp, de har fået. Her nævnes blandt andet sparring omkring arbejdsliv og jobmuligheder, hjælp til at lave budget og få overblik over økonomien, hjælp til boligsøgning, råd i forbindelse med børneopdragelse, hjælp til at håndtere rollen som far, rådgivning og information om samværsordninger mv.

Tabel 13: Hvilke problemer har respondenterne fået hjælp til at løse?

| Har du fået hjælp til at løse..? | |
|----------------------------------|-------------|
| Et erhvervsmæssigt problem | 5 (18,5 %) |
| Økonomiske problemer | 3 (11,1 %) |
| Boligproblemer | 6 (22,2 %) |
| Problem i forbindelse med børn | 15 (55,5 %) |
| Konflikt med eks samlever | 21 (77,8 %) |

Nedenfor gengives nogle af respondenternes beskrivelser af den hjælp, de har modtaget i mandecentret:

- "Jeg har fået megen god rådgivning af centret, som også har tilbudt, at min eks har kunnet ringe (også om måden, vi tager hånd om børnene) desværre har hun aldrig haft lyst til at gøre brug af dette tilbud."
- "De har hjulpet med at løse konflikter og samtale i situationer, hvor der har været meget dårlig forståelse mellem mig og min eks samlever, hvilket har givet meget mere ro og et total ophør af de mange sammenstød, som dengang var meget ubehagelige, specielt i forhold til vores fælles barn."
- "Jeg har fået en stor indsigt i mig selv, og hvad jeg ønsker og en stor tro på mig selv. Mit selvværd var meget lavt, da jeg kom til centret, dette har de hjulpet med at få opbygget. I dag har jeg et godt forhold til min eks, og hun kan mærke meget stor forskel på mig i dag. Jeg har fået selvværd og er ikke mere konfliktsky. Vi er i gang med at bygge vores forhold op igen, men denne gang som et ligeværdigt forhold."
- "På det tidspunkt, hvor jeg henvendte mig til mandecentret, var der nærmest ingen kommunikation mellem min søns mor og mig, og jeg oplevede hende som ekstremt fjendtlig over for mig. Jeg bestræbte mig på at opretholde, hvad jeg så som en "ikke-voldelig modstand" over for hende: At stå fast på mit, men uden at gengælde ondt med ondt. Dette, tror jeg, har bevirket, med tiden, at hun har indset nødvendigheden af at ændre kurs og indtage en mere konstruktiv holdning over for mig som værende barnets far. På nuværende tidspunkt kommunikerer vi, aftaler samvær osv. uden om Statsforvaltningen eller andre offentlige instanser, og jeg er fuld

af forhåbning om, at tingene kommer til at køre endnu bedre med tiden. Den støtte, som jeg har modtaget fra min rådgiver i mandecentret, har været af stor betydning for mig i kampen for at nå så langt.”

- ”I en situation, hvor det hele falder sammen, er det utrolig godt at have et neutralt sted at henvende sig. Jeg har fået bodelingshjælp, juridisk hjælp + opbakning.”
- ”Jeg har fået meget god hjælp til at håndtere rollen som far. Jeg har både personligt og telefonisk kunnet rette henvendelse, og der har altid været god hjælp at hente. Til gengæld har jeg følt mig noget svigtet i forhold til behandling af min sag i Statsforvaltningen, men mit håb om hjælp har måske også været for stort. Der er blevet brugt en del ressourcer - men jeg føler mig svigtet til sidst, hvor konklusionen fra centrets side på forvaltningens afgørelse var, at der lige så godt kunne være truffet en helt anden afgørelse.”
- ”Det har mest handlet om snak om jobmuligheder indenfor andre felter end det, jeg er uddannet til og hidtil har arbejdet med. Der var ikke tale om særlig god hjælp på specifikt dette felt.”
- ”Jeg har fået god sparring og coaching omkring mine ønsker til et fremtidigt arbejde. Det har hjulpet mig meget med at definere, hvad jeg ønsker og ikke ønsker i mit arbejdsliv. Via samtaler med medarbejderne på mandecentret, har jeg fået opbygget min egen selvtillid og mit eget selvværd. Dette har medført, at jeg i dag lige er startet i mit drømmejob. Der er ligeledes møder hver 2 - 3 uge, hvor vi hjælper hinanden med jobsøgning og skrive CV og ansøgning.”
- ”Da jeg henvendte mig til mandecentret første gang, havde jeg mange ting at slås med: usikker boligsituation, overvejelser om hvordan jeg skulle komme videre i min karriere, usikkerhed omkring evt. at indgå i et nyt parforhold - samt først og fremmest, selvfølgelig, konflikten med min søns mor, der på daværende tidspunkt var på sit højeste (retssag, børnesagkyndig undersøgelse mm.). Samtaler med en rådgiver hjalp mig til at erkende, at jeg ikke magtede at forholde mig til alle disse ting på en gang, og at det vigtigste at få styr på - ud over selvfølgelig retssagen om samvær og forældremyndighed - på daværende tidspunkt var min boligsituation. Så måtte jeg lade de andre ting ligge indtil videre, også karriereplanerne. Jeg valgte da at stille mig tilfreds med at blive i mit daværende arbejde i et stykke tid endnu.”

Til trods for at enkelte respondenter - som det fremgik af citaterne ovenfor - har følt sig svigtet eller ikke har fået den hjælp, de havde brug for, efterlader beskrivelserne det indtryk, at mandecentrene støtter og hjælper mændene til at håndtere og komme ud af deres krise. Dette indtryk understøttes af respondenternes vurdering af deres udbytte af mandecentrets indsats. I spørgeskemaet blev de bedt om at vurdere dette på en skala fra 1-5, hvor 1 svarer til "intet udbytte" og 5 svarer til "stort udbytte". Hovedparten (82 %) af respondenterne vurderer deres udbytte som stort med et 5-tal. Fire (15 %) giver det et 4-tal, og en giver det et 3-tal. Ingen

har vurderet, at de har fået et meget lille eller intet udbytte af mandecentrets rådgivning og støtte. Samme billede tegner sig, når man ser på brugeres vurdering af de enkelte tilbud i mandecentret. Det bør dog bemærkes, at der er uoverensstemmelse mellem antallet af brugere, som har angivet deltagelse i de forskellige tilbud og antallet af brugere, som efterfølgende har vurderet deres udbytte af samme tilbud. 24 respondenter har eksempelvis, som det fremgik af tabel 11, angivet, at de har fået individuelle samtaler med deres kontaktperson i mandecentret, men 27 respondenter har vurderet deres udbytte af samtalerne. Ligeledes har kun ti respondenter angivet, at de har haft et individuelt coachingforløb, men 20 har efterfølgende vurderet deres udbytte af forløbet.

22 (82 %) vurderer deres udbyttet af de individuelle samtaler med deres kontaktperson som stort med et 5-tal, fire (15 %) vurderer det til et 4-tal, og en (4 %) giver det et 3-tal.

Af de 20 respondenter, som har vurderet deres udbytte af coachingforløbet, vurderer 12 (60 %) det som stort med et 5-tal, mens 8 (40 %) vurderer det til et 4-tal.

Ud af de 13 respondenter, der har deltaget i mandegrupper/fokusgrupper med andre brugere af mandecentret vurderer fire (31 %) deres udbytte af deltagelsen som stort, mens seks (46 %) vurderer det til et 4-tal, og tre (23 %) vurderer det til et 3-tal. Umiddelbart er det altså de individuelle samtaler og coachingforløbene, respondenterne har fået det største udbytte af. I spørgeskemaet havde de også mulighed for med deres egne ord at beskrive, hvad de har fået mest ud af i mødet med mandecentret:

- "Jeg har fået ro på min sag og er blevet klogere på mig selv. Der er kommet bedre styr på mit liv ved at få belyst sagen med mandecentret."
- "Tale med ligesindede"
- "Personlige samtaler med rådgiver - uvurderligt i min situation. Unikt tilbud!"
- "Kontakten/samtalerne med min kontaktperson"
- "Det individuelle coachingforløb og den sidste netværksgruppe for mænd."

- "Har fået en ny livsfilosofi. Glæde ved livet og en trang til at arbejde med mig selv. Dette arbejde har mandecentret været med til, at jeg har."
- "Jeg fik det ud af det, at jeg lærte at takle mine problemer på en ny måde."
- "Jeg har oplevet stor imødekommenhed i en tid, som var personlig svær. Følte ikke der var andre steder som mandecentret, der bidrog med lyttende og engagerede medarbejdere. Jeg har selv fået en del ud af besøgene/samtaler mv. og er nu i den bedste fase af mit liv."
- "En bedre forståelse af mig selv og min måde at være sammen med mine børn på. Men også en bedre forståelse af at håndtere konflikten med min eks - ikke at det har hjulpet, men det kunne måske være endt i en tragedie."
- "Jeg har fået en bolig, jeg har råd til og bor med min søn. Jeg er på vej ud af depression og tilbage til livet."
- "Det er kæmpestort at vide, der findes et sted, hvor man kan henvende sig, når de sociale og private problemer bliver for store, og man har brug for uvildig rådgivning, hvor der i den grad findes et personale, som kan håndtere de situationer, man havner i. Og jeg må nok betegne det som den bedste beslutning, jeg har taget i hele det lange og problematiske forløb med min eks-samlever."
- "Jeg har fået et meget stort udbytte af mine samtaler og coaching med min kontaktperson. Det har virkelig hjulpet mig med at opbygge min selvtillid og selvværd. Samtidig min relation til min eks og hendes børn. Jeg var ikke kommet i job, hvis jeg ikke havde gennemgået dette forløb og ændring af min adfærd. Samtidig har sammenholdet og det daglige samvær med de andre beboere betydet meget for min udvikling og i at skabe netværk. Har igen fået kontakt med mine venner og kammerater."
- "Jeg har fået mest ud af samtalerne med min personlige rådgiver (men det er, som det fremgår, også det eneste tilbud, jeg har gjort brug af)."
- "En ballast. En sikkerhed. Et sted jeg ved, jeg kan kontakte, hvis konflikten med min ex opstår på ny."
- "Først var det en enorm hjælp og lettelse bare det at komme et sted, hvor der var nogen, der lyttede til mig, og derefter sagde, at de ville hjælpe mig. Mit individuelle coachingforløb har givet mig rigtig meget. Er begyndt at få overskud til at kunne se løsninger på nogle af mine mange problemer/udfordringer, og har fået styrken til langsomt at opbygge et "nyt" liv i min nye situation."

Flere respondenter har også skrevet forslag til mandecentrenes fremtidige indsats:

- "Det har været et fantastisk tilbud for os/mig, og det eneste jeg kan tænke på, er at informere meget mere om, hvad det er, der kan tilbydes. Jeg havde en vis skepsis inden første gang, jeg kom der, men det er gjort fuldstændig til skamme. Tænker at

en tidligere kontakt eller måske noget forebyggende kunne have hjulpet mig således, at det ikke var gået så galt, som det nu er.”

- ”Tiltag der fremmer kendskabet til mandecentret, som skal synliggøres mere for borgerne. Jeg vidste ikke, at mandecentret eksisterede før min søgning på internet.”
- ”1) foredrag om hensigtsmæssige adfærdsformer i forbindelse med samvær med, venner, kvinder, familie mm. 2) madlavningskurser (jeg ville have tilmeldt mig et sådant hvis budet havde været der) 3) samtalegrupper om emner af forskellig art - valgt af de fremmødte.”
- ”Har overvejet at foreslå mandecentret at hente tidligere brugere ind som foredragsholdere. Også for at vise nuværende brugere at man i den grad er herre over sin egen skæbne.”
- ”Det største minus for mig - og derfor også dér, hvor der efter min mening kan og bør sættes ind, er omkring afrunding/afslutning af kontakt med centret. Jeg har fået rigtig meget hjælp - men omkring alle forløb bortset fra mandegruppedelen er tingene afsluttet meget abrupt. Ingen konklusion, ingen mulighed for at sige farvel og tak eller andet. Tingene er bare gledet ud. Der ringes ikke tilbage, mails får man ikke svar på etc. Og selvfølgelig skal man ikke holdes i hånd resten af livet. Men tror, det er en god idé, hvis der efter endt forløb ringes eller mailes nogle gange efterfølgende for at høre, om alt går godt/tilfredsstillende. Det er lidt, som hvis man kun har lært at svømme på land og så smides i havet, mens svømmetræneren har forladt skuepladsen.”
- ”Ud af huset oplevelser som kan gøres for meget få penge. Kajakundervisning da centret råder over flere kajaker. Motionsløb/træningsaftner. Fælles grillaftner/madlavning, videoaftner, klatre på klatrevæg osv.”

Flere respondenter peger på, at der bør gøres en aktiv indsats for at udbrede kendskabet til mandecentrene, og at de selv opdagede deres eksistens ved et tilfælde.

På mandecentrene er man klar over vigtigheden af at skabe synlighed og markedsføre mandecentrenes rådgivning, faciliteter og tilbud. Hver gang mandecentrene har været i medierne, har der nemlig været en umiddelbar respons i form af flere henvendelser. Men med dagligdagen besat af rådgivning og servicering af boenheden kan det være svært at finde de fornødne ressourcer til at deltage i den politiske debat og eksponere erfaringerne fra arbejdet i centrene (Mandecentret 2011). Noget bliver der dog gjort for at skabe synlighed, blandt andet lancerede mandecentrene i 2010 en ny hjemmeside (www.mandecentret.dk), og der er udgivet foldere med information om mandecentrenes tilbud. Mandecenter Aarhus annoncerer desuden i både lokale og landsdækkende aviser og har lavet en videofilm, som

er lagt ud på Youtube, ligesom de har mailet ud til alle praktiserende læger i Aarhus, til Statsforvaltningen og øvrige samarbejdspartnere.

6.9. Brugernes sociale netværk

Det er mandecentrenes erfaring, at mange af de mænd, som kommer i centrene har et meget lille eller intet socialt netværk. Typisk fordi det er kvinden, der har stået for at vedligeholde familiens sociale relationer, og det derfor også er hende, der fortsætter med at have kontakten til vennerne efter samlivsbruddet, mens manden ofte mister den. Mandecentrene tillægger det derfor stor betydning for mandens samlede psykosociale situation, at han straks begynder at investere kræfter i at vedligeholde og/eller opbygge et nyt socialt netværk, primært for at forebygge ensomhed og social isolation.

I spørgeskemaet har vi forsøgt at afdække respondenternes kontakt til andre mennesker ved hjælp af en række spørgsmål, som eksempelvis hvor ofte de træffer¹⁴ familie og/eller venner, de ikke bor sammen med. Her svarede knap en fjerdedel (23 %), at de dagligt eller næsten dagligt træffer familie og/eller venner, halvdelen ser familie og venner 1 eller 2 gange om ugen og godt og vel en fjerdedel (27 %) 1 eller 2 gange om måneden eller sjældnere.

Hver femte respondent (22 %) er ofte alene, selvom de har mest lyst til at være sammen med andre.

En tredjedel af respondenterne oplyser, at de nogle gange har nogen at tale med, hvis de har problemer eller brug for støtte.

¹⁴ "Træffer" omfatter kun personlig kontakt. Ikke telefonkontakt.

Tabel 14: Respondenternes kontakt til andre mennesker

| Hvor ofte træffer du familie og/eller venner, som du ikke bor sammen med? | N=27 |
|---|-------------|
| Dagligt eller næsten dagligt | 6 (23,1 %) |
| 1 eller 2 gange om ugen | 13 (50 %) |
| 1 eller 2 gange om måneden | 5 (19,2 %) |
| Sjældnere | 2 (7,7 %) |
| Aldrig | 0 |
| Ubesvaret | 1 |
| Sker det nogensinde, at du er alene, selvom du har mest lyst til at være sammen med andre? | |
| Ja, ofte | 6 (22,2 %) |
| Ja, engang imellem | 6 (22,2 %) |
| Ja, men sjældent | 9 (33,3 %) |
| Nej | 6 (22,2 %) |
| Har du nogen at tale med, hvis du har problemer eller brug for støtte? | |
| Ja, ofte | 9 (33,3 %) |
| Ja, for det meste | 9 (33,3 %) |
| Ja, nogen gange | 9 (33,3 %) |
| Nej, aldrig eller næsten aldrig | 0 |

6.10. Fysisk aktivitet, forbrug af alkohol og medicin

På mandecentrene anvendes fysisk aktivitet som en vigtig del af bearbejdningen af en krise. Dette ud fra en overbevisning om, at motion og fysisk aktivitet er gavnlig for brugernes mentale velvære og reducerer risikoen for psykiske lidelser og afhængigheden af antidepressiv medicin. Det er centrenes erfaring, at den fysiske aktivitet kan være katalysator for mange mentale og følelsesmæssige processor, der er gavnlige for at genvinde balance, overskud, livsglæde, selvtillid og bedre handlekompetencer samt en ny appetit på livet. I København har de derfor ansat en afspændingspædagog som en del af det faste personale, og fysisk aktivitet er en del af arbejdet med alle mænd, der bor på centret. Blandt andet råder centret over kajaker og har haft stor succes med at arrangere ture i Christianshavns Kanal, samt fælles løbeture og ture i fitnesscenter. Ifølge Jan Lindell, der er rådgiver i mandecentret, er det primært beboerne, der benytter sig af disse tilbud, og kun sjældent brugere, som alene modtager ambulante rådgivning. Også i Aarhus har brugerne mulighed for at deltage i fysiske aktiviteter i form af blandt andet fodbold og bordtennis. Den store udfordring efter et ophold på mandecentret er imidlertid

fastholdelse af fysisk aktivitet hos brugerne, så det bliver en naturlig del af deres hverdag.

Umiddelbart ser det ikke ud som om, brugerne holder op med at være fysisk aktive efter endt forløb i mandecentret, idet lige mange nuværende og tidligere brugere angiver at dyrke moderat eller hård fysisk aktivitet i fritiden, i alt halvdelen (52 %). Det er dog ikke muligt ud fra spørgeskemaundersøgelsen at vurdere, om respondenternes motionsvaner har ændret sig efter mødet med mandecentret, og om mandecentrets indsats kan tilskrives æren for det relativt høje aktivitetsniveau blandt mange af respondenterne.

To ud af tre respondenter (63 %) vurderer deres fysisk form som god eller virkelig god, mens godt hver fjerde (37 %) vurderer den som nogenlunde eller mindre god. Udover fysisk aktivitet er respondenternes alkohol og medicin forbrug også vigtige indikatorer for deres sundhedsadfærd og velbefindende. I tabel 15 ses det, at langt størstedelen (85 %) af respondenterne drikker alkohol 0-2 dage om ugen, mens 15 % drikker alkohol 5-7 dage om ugen. 82 % holder sig under Sundhedsstyrelsens anbefalede genstandsgrænse på 21 genstande pr. uge for mænd. Én respondent overskrider genstandsgrænsen, to ved ikke, hvor mange genstande de drikker om ugen, og to ønsker ikke at svare på spørgsmålet.

Godt en fjerdedel af respondenterne har taget nervemedicin indenfor den seneste måned, og hver tredje føler sig ofte stressede eller nervøse.

Tabel 15: Respondenternes forbrug af alkohol, medicin samt deres selvvalgte helbred

| Hvor mange dage om ugen drikker du alkohol (vin, øl, spiritus)? | | N=27 |
|---|--|-------------|
| 0-1 dag | | 20 (74,1 %) |
| 2 dage | | 3 (11,1 %) |
| 3 dage | | 0 |
| 4 dage | | 0 |
| 5 dage | | 1 (3,7 %) |
| 6 dage | | 2 (7,4 %) |
| 7 dage | | 1 (3,7 %) |
| Hvor mange genstande drikker du i gennemsnit om ugen? | | |
| Under 8 | | 17 (63 %) |
| 8-14 | | 2 (7,4 %) |
| 15-21 | | 3 (11,1 %) |
| Mere end 21 | | 1 (3,7 %) |
| Ved ikke | | 2 (7,4 %) |
| Ønsker ikke at svare | | 2 (7,4 %) |
| Har du indenfor den seneste måned taget nogen af de følgende former for medicin? | | |
| Sovemedicin | | 1 (3,7 %) |
| Nervemedicin, beroligende medicin (fx antidepressiv medicin) | | 7 (25,9 %) |
| Medicin mod hovedpine | | 3 (11,1 %) |
| Smertestillende medicin | | 2 (7,4 %) |
| Antabus | | 0 |
| Metadon | | 0 |
| Nej, jeg har ikke taget nogen af de nævnte former for medicin | | 16 (59,3 %) |
| Andet | | 1 |
| Hvordan synes du, dit helbred er alt i alt? | | |
| Fremragende | | 2 (7,4 %) |
| Vældig godt | | 4 (14,8 %) |
| Godt | | 19 (70,4 %) |
| Mindre godt | | 2 (7,4 %) |
| Dårligt | | 0 |
| Hvor ofte indenfor den seneste måned har du følt dig nervøs og stresset? | | |
| Aldrig | | 2 (7,4 %) |
| Næsten aldrig | | 6 (22,2 %) |
| En gang imellem | | 10 (37 %) |
| Ofte | | 9 (33,3 %) |

7. Resultater af den kvalitative undersøgelse

I det følgende gengives resultaterne af den kvalitative interviewundersøgelse med ni brugere og to medarbejdere fra mandecentrene i København og Aarhus.

7.1. Barrierer for at søge hjælp

Mandekrisecentre er et forholdsvis nyt tilbud i Danmark, og det er derfor ikke alment kendt, at de eksisterer, mens kendskabet til kvindekrisecentrene derimod er langt mere udbredt. Flere af de interviewede mænd fortæller, at de ikke vidste, at der eksisterede mandekrisecentre, og at de blev opfordret til at tage kontakt til mandecentret af familie eller venner. Flere fortæller også, at det var noget af en overvindelse at tage kontakt til centret blandt andet fordi, de ikke rigtigt vidste, hvad et mandecenter var og derfor dannede nogle forkerte, negative forestillinger om brugerne, stedets fysiske rammer mv. En mand fortæller eksempelvis:

Simon: "Jeg vidste ikke hvad, jeg skulle forestille mig, inden jeg kom. Det var også derfor, det tog yderligere en måned, inden jeg kom herved [...] Jeg tænkte, at det var – sammenligningen var måske et hjem for afdankede kvindelige ludere eller sådan et eller andet. Det tænkte jeg. Og baggården, Vestergade 58. Det er dernede, der er noget diskoteksværk eller har været engang i hvert fald. Jeg tænkte, hvad fanden er det for noget. Men det er jo super lækkert at komme her."

Flere andre interviewpersoner fortæller ligesom Simon, at de, inden de startede i mandecentret, havde en forestilling om, at det var et lurvet, nedslidt sted for mennesker, der lever på samfundets bund, og at de blev meget positivt overraskede, da de første gang besøgte centret. "Du kommer i godt humør, når du kommer herind", "Her oses af hjemlig hygge", som to af mændene siger.

Ifølge mandecentrene er det et generelt problem, at mange fejlagtigt tror, at centrene er en pendant til mændenes hjem på Vesterbro, og derfor tøver med at søge hjælp i centrene. På mandecentrenes hjemmeside (www.mandecentret.dk) er der lagt billeder ud af indretningen i mandecenter København netop med henblik på at imødegå denne fejlforestilling (Mandecentret 2011). På mandecentrene er de

også bevidste om de fysiske rammers betydning både i forhold til at motivere mænd til at søge hjælp i centrene og i forhold til brugernes psykiske velbefindende. Indretningen er således sket på grundlag af bevidste, æstetiske valg, og stilen er enkel og moderne med lyse rum og møbler af høj kvalitet. Tanken er ifølge mandecentrene, ”... at det fysiske og rumlige overskud forplanter sig til den kriseramte mand, og får ham til at se lysere på sin livssituation samtidig med, at det giver ham en oplevelse af overskud og ikke underskud” (Mandecentret 2011). På billedet nedenfor ses Kim Nidam, leder af mandecenter Aarhus ved åbningen af mandecentrets nye boenhed.



Det var ikke kun de fysiske rammer, interviewpersonerne gjorde sig forestillinger om, inden de kontaktede mandecentret. Flere fortæller også, at de tøvede med at søge hjælp på grund af deres egne stereotype forestillinger om, at det at være i krise er kvindagtigt, og at det er taberagtigt og et svaghedstegn at bede om hjælp som mand:

Mark: "Jeg havde også den der, nu kommer jeg ned til sådan en flok pylrerøve - sådan nogle små mænd, der sidder og åh hå (tager hænderne til ansigtet og lader som om han græder) og så føler man selv nej, sådan er jeg fandeme ikke."

Mark havde altså en forestilling om, at mandecentrets brugere var nogle "pylrede, små mænd", som han ikke ville kunne identificere sig med, men fortæller samtidig, at hans fordomme hurtigt blev gjort til skamme. Det er ikke kun de interviewede, der har fordomme om mænd, der søger hjælp i et mandecenter. I det følgende fortæller en interviewperson om to håndværkere, som på et tidspunkt kom på besøg i mandecenter Aarhus:

Jens: Afløbet var i stykker engang, og så ringede jeg efter nogle slamsugere, for det stank ad helvede til. Så kom to karle og gik og kiggede, og den ene lagde sig ned og begyndte at rode med rørene, og den anden stod bare og kiggede. Så siger han til mig "nå men mandecentret - vi snakkede om det i bilen på vej herind, og vi blev sgu enige om, at det nok var et sted, hvor de løber rundt med lyserøde plastiksandal. Men så begyndte vi også at snakke seriøst, og spurgte os selv, hvad fanden det er, og nu kan vi jo se, at her er sgu pænt". De sagde "her er fandeme hyggeligt, og hvor er her rent og rart". Men de var nok lige blevet enige om, at det var sådan en flok bøsserøve, der rendte rundt i lyserøde plastiksandal. Jeg var ved at dø af grin."

Udover interviewpersonernes egne fordomme om mandekrisecentre kan frygten for omgivelsernes fordomme også være en barriere for at søge hjælp, fremgår det implicit af interviewene. En fortæller eksempelvis, at han i starten var bange for, at nogen skulle se ham gå ind ad døren til mandecentret, og at han ikke talte med hverken venner eller familie om sine problemer af frygt for at virke svag. Det er overbevisningen om, at mænd ikke må vise svaghed - og da slet ikke psykisk svaghed - man er oppe imod, når man træder ind ad døren til mandecentret, forklarer han. Maskulinitet er nemlig for mange forbundet med at være stærk og kraftfuld, at have kontrol over tilværelsen og at løse problemerne selv ved hjælp af handling.

Ifølge mandeforsker Kenneth Reinicke fra Roskilde Universitet er mænd og kriser et område, som er behæftet med mange myter og fordomme som fx, at rigtige mænd ikke får kriser, eller at de kan „løbes eller drikkes bort“ (Reinicke 2006). Det skriver han i rapporten ”Mand?”, som han har udarbejdet for mandecentret i København, og som omhandler forsknings- og praksiserfaringer vedrørende mænd i krise: ”Mænd i krise er et emne, som på en måde er mere tabuiseret end mænd, der går til prostituerede og mænd, der er voldelige. At gå til en prostitueret og at være voldelig kan i visse sammenhænge være socialt accepteret af andre mænd. Mænd i krise henleder derimod ofte tanker på følelser og handlemønstre, som er forbundet med det kvindelige. Mænd i krise fremstår oftere som værende ynkelige tabere, fordi der ikke på samme måde som med kvinder i krise, er en kulturel accept af krisen” (Ibid.). Samtidig påpeger Reinicke dog, at der i de senere år har været en voksende accept og erkendelse af, at mænd kan have brug for hjælp, og at en vigtig faktor i bestræbelserne på at ændre de faktorer, som afholder mænd fra at søge hjælp, er at fokusere på nogle af de socialiseringsprocesser, som er medvirkende til at skabe følelsesmæssigt tillukkede mænd: ”Drenge og mænd er på ingen måde forprogrammerede til at benægte følelser og undgå intimitet. Det er derimod den maskuline kulturs krav om følelsesmæssig tavshed, der er hovedårsagen til, at mange drenge ikke udvikler et sprog til at fortælle om deres sårbarhed, usikkerhed og følsomhed” (Ibid.). Han understreger, at det er vigtigt, at kriseramte mænd bliver opfordret til at tage et opgør med den dominerende opfattelse af, at mænd ikke kan, skal eller bør være i krise.

7.2. Fokusgrupper/mandegrupper

Fire af de interviewede mænd har deltaget i fokusgruppemøder i mandecentret. En deltog dog kun en enkelt gang og stoppede så, fordi han var et andet sted i sin kriseprocess end de øvrige mænd i gruppen og derfor ikke følte, at han på samme måde kunne profitere af at deltage. De tre andre interviewpersoner giver alle udtryk for, at det har været meget positivt at deltage i fokusgruppemøderne. De fortæller, at familie og venner efterhånden var blevet trætte af at høre om deres sorger og problemer og havde svært ved at forstå, hvorfor de ikke bare kunne tage sig sammen og komme videre med livet. Det var derfor en befrielse at få mulighed for at

tale med andre mænd i samme situation som dem selv og at opdage, at de ikke var alene om deres problemer. De oplever også, at der er en stor gensidig forståelse mellem dem selv og de andre mænd i gruppen, netop fordi deres livssituation og problemer ligner hinanden: "Vi forstår hinanden, for vi er i samme båd", som en af dem siger. En anden fortæller, at telefonkæden sættes i gang, hvis der er én i gruppen, der "hænger med hovedet", og at det er rart, at der er nogen, der bekymrer sig om en. Til spørgsmålet om, hvad det bedste ved mødet med mandecentret har været, svarer han resolut, at det er venskabet til og støtten fra de andre mænd i gruppen, som han slet ikke kan undvære i dag, og som han håber varer ved resten af livet. En anden forklarer, at det kan være en fordel at tale om sine problemer med nogen uden for familien, som ikke på samme måde bliver følelsesmæssigt berørte:

Dennis: "Det kan være svært for andre at sætte sig ind i situationen, og så kan de heller ikke hjælpe en med det. Hvis du går til familien, så bliver de også kede af det, fordi du har det dårligt. Så kan man nogle gange få det dobbelt så dårligt selv, fordi du har siddet og læsset af, og personen overfor bliver ked af det på dine vegne. Så har du det ikke bedre, fordi du er gået der fra. Så er det en løsning at komme ind og få snakket ud med nogen, der tager situationen mindre nært, for de er jo ikke pårørende til os."

Det er også tidligere rådgiver i mandecenter Aarhus, Karin Finks opfattelse, at mændene får meget ud af deres deltagelse i netværksmøderne, selvom de ofte er skeptiske i starten:

Karin Fink: "Mange af dem, der er i netværksgruppen, er startet her med individuelle samtaler, og når de kommer, gør vi opmærksom på, at vi har de her grupper og spørger, om de vil være med. Nogen gange går de lige til nogle individuelle samtaler først, så vil de godt se, hvad det er for noget, og mange af dem siger "vi troede, vi skulle ind i sådan en gruppe, hvor vi alle sammen skulle sidde med tudekiks og kleenex, og det var det jo slet ikke – det var jo opløftende". De kom der fra i godt humør. Så de har meget glæde af netværksgrupperne."

Karin fortæller, at mange af de mænd, der kommer i mandecentret har mistet deres venner i forbindelse med skilsmisse, og at et formål med netværksgrupperne er, at de skal skabe sig et nyt netværk. Hun fortæller også, at mændene efterhånden bliver gode til at bruge hinanden, og fx ofte går på cafe og får en kop kaffe efter møderne i mandecentret. Jan Lindell oplever tilsvarende, at mændene i mandecentret København får meget ud af deres deltagelse i netværksmøderne:

Jan Lindell: "Det betyder meget for dem at høre, at de ikke er alene, for der er meget af det der med, at kvinder er ofre, og mænd er tabere, og det at søge hjælp er sådan en overvindelse for så mange mænd. Der er det en lettelse for dem at opleve, at der er andre i samme situation, som måske endda har det værre, end de selv har. Så det er et af de store udbytter af grupperne".

Ifølge Jan har mændene ofte en tilbøjelighed til at ville løse hinandens problemer, og det har vist sig nødvendigt at styre netværksmøderne, så vurderinger og gode råd mellem mændene ikke tager overhånd. Han forklarer desuden, at det gælder for de fleste af mændene, at det var deres eks-samlever, der tog beslutningen om at slutte parforholdet, og at mændene ofte har overhørt deres koners signaler om, at parforholdet kunne blive bedre. Derfor kommer det som et chok for manden, når hun meddeler, at hun vil forlade ham, og det er først bagefter, han kan se alle de små tegn og signaler, hun sendte. Under netværksmøderne fortæller lederne blandt andet om, hvordan andre mænd har taklet skilsmissesituationer, og hvordan lederne selv har oplevet deres egen skilsmisse og tab (Mandecentret 2011). Enkelte interviewpersoner foreslår, at mandecentrene i fremtiden gør en større indsats for at sammensætte homogene grupper med deltagere, der har den samme type problemer.

7.3. Et gratis tilbud uden tidsbegrænsning

Flere af de interviewede fremhæver det som noget positivt, at mandecentret er et tidsbegrænset tilbud. Det giver ifølge mændene en stor tryghed at vide, at forløbet i centret varer så længe, de har behov for det, og at de kan komme igen, hvis de på et tidspunkt kommer i en lignende krise. Flere fortæller også, at de, inden de

startede i mandecentret, havde været hos enten læge, psykolog eller psykiater, og at de oplever en større forståelse for og indlevelse i deres situation hos mandecentrets rådgivere. En forklarer, at forskellen mellem behandlere i det offentlige sundhedssystem og rådgiverne i mandecentret er, at sidstnævnte inddrager sig selv i dialogen med brugerne, og at det skaber et mere ligeværdigt, personligt og tillidsfuldt forhold bruger og rådgiver imellem.

Jens: "... hos psykologen følte jeg, at det var sådan noget skemalagt – nu gør vi det og det – her startede vi med at lære hinanden at kende, og så fortalte jeg min historie, og bagefter fortalte Kim også noget af sin historie, og jeg tænkte, det var fandens – to mænd der sidder på den måde, og jeg tænkte – han er jo en behandler, hvorfor sidder han og fortæller mig de ting. Men jeg blev rigtig tryk ved ham, fordi jeg lærte ham at kende som menneske og ikke bare som behandler. Men psykologen - altså når jeg gik der fra – hvad fanden var det nu, han hed, og tingene rumsterede rundt oven i hovedet på mig, og jeg kunne ikke holde fokus på noget som helst, men det kunne jeg her. Det var fedt og brugbart."

Jens' oplevede altså samtalerne med psykologen som mere upersonlige og rutineprægede end samtalerne i mandecentret, og derfor fik han ikke noget ud af dem. En anden fortæller tilsvarende, at han har været 24 gange ved to forskellige psykologer og igennem længere tid har gået hos en psykiater. Ingen af delene har hjulpet. Ifølge interviewpersonen skyldes det, at behandlere i det offentlige sundhedsvæsen har alt for travlt med at få deres patienter videre i systemet og pumpe dem med medicin. Så snart de oplever, at patientens tilstand er bedre, ryger patienten tilbage til sin egen læge. Mandecentret er ifølge interviewpersonen det eneste sted, hvor man ikke bliver "sluppet", før man er klar til det.

Ikke overraskende fremhæver flere interviewpersoner det også som noget positivt, at mandecentret er et gratis tilbud. En fortæller, at han mistede sit arbejde i forbindelse med sin skilsmisse, og at hans økonomi har været i ruiner lige siden. Hvis mandecentret ikke havde været et gratis tilbud, ville det derfor ikke have været muligt for ham at benytte sig af det. Det samme gælder for flere andre af de in-

tervuede. Enkelte fortæller dog, at brugerbetaling for dem ikke ville udgøre en barriere.

7.4. Kvindelige medarbejdere

På mandecentrene i Aarhus og København er der både mandlige og kvindelige medarbejdere. I interviewene nævnes det spontant af flere interviewpersoner, at de blev overraskede - enkelte endog forargede over - at møde kvinder ved deres første besøg i mandecentret. En af dem er Jens, som dog har revideret sin holdning til de kvindelige medarbejdere hen ad vejen:

Jens: "Jeg studsede over det første gang, jeg stødte på (nævner navnet på en kvindelig rådgiver) hernede. Jeg havde ikke noget imod det, men jeg studsede over det og tænkte "hov, hvad er nu det for noget, det er jo for mænd det her". Men jeg kunne hurtigt høre, at hun var kompetent. Så kom jeg i netværksgruppen, og blev egentlig lidt stødt igen, da hun sad der, fordi jeg syntes, at hun havde sgu ikke noget at gøre. Det er mænd, og det er mandeproblemer. Det er tæt og seriøs mandesnak - kvinder har egentlig ikke noget at byde ind med i det forum. Men der måtte jeg alligevel også revidere tingen hen ad vejen, fordi hun havde noget at byde ind med, og hun kunne godt give et modspil."

Selvom Jens har det helt fint med, at der er kvindelige medarbejdere i mandecentret, mener han dog, at fordelingen af mandlige og kvindelige medarbejdere bør ændres. På nuværende tidspunkt er der nemlig flere kvindelige end mandlige rådgivere, og det burde være omvendt. En anden fortæller tilsvarende, at han blev forarget, da en kvinde åbnede døren første gang han besøgte mandecentret, og at den daværende leder Thorkil Vestergaard-Hansen forklarede ham, at mænd åbner sig mere overfor kvinder, og at det var årsagen til, at der var kvinder ansat i centret - en opfattelse som to interviewpersoner erklærer sig enige i. Jan Lindell forklarer, at et formål med at have kvindelige medarbejdere er at undgå, at mændene sidder fast i en oplevelse af "kvinden som fjenden", og at alle kvinder er ens. Selvom nogle af mændene har så dårlige erfaringer med kvinder, at de nærmest ikke ønsker at

have mere med dem at gøre, er det meget få, der reagerer negativt på de kvindelige medarbejdere, fortæller han.

Litteratur

Christensen, Ivan, Jesper Henriksen, Pauline Haagensen & Vibeke Bruun-Toft (2008): "En mulighed for at få sat livet sammen igen. Evaluering af mandecentrets aktiviteter og resultater", Socialt Udviklingscenter SUS.

Foreningen 2 foreldre (2006): "Sorg uten blomster. En undersøkelse av omfanget av sykefravær og annet fravær ved samlivsbrudd."

Mandecentret (2011): "Mandekrisecentre i Danmark. En undersøgelse af tilbud til mænd i krise".

Reinicke, Kenneth (2006): "Mænd? Rapport om forsknings- og praksiserfaringer vedrørende mænd i krise." Mandecentret.

Bilag 1: Spørgeskema

Spørgeskema til evaluering af mandecentrene i Danmark

Tak fordi du vil deltage i undersøgelsen, som kan bidrage til at sikre kvaliteten af den fremtidige indsats i mandecentrene.

Statens Institut for Folkesundhed står bag undersøgelsen, og hvis du har spørgsmål eller kommentarer til udfyldelsen af spørgeskemaet, kan du ringe til Rikke Plauborg på tlf. 35326355 eller sende en e-mail på: ripl@sdu.dk.

Du besvarer spørgeskemaet ved at sætte kryds ud for det svar, der passer bedst for dig. Før du svarer på det enkelte spørgsmål, er det en god ide at læse svarmulighederne for spørgsmålet igennem. Dine svar bliver behandlet fortroligt, og der bliver ikke offentliggjort resultater, som kan føres tilbage til dig.

Efter hvert tema i spørgeskemaet vil du have mulighed for at skrive dine eventuelle kommentarer. Hvis du ikke har nogen, kan du springe videre til næste spørgsmål.

Vi vil bede dig om at sende det udfyldte spørgeskema retur i vedlagte frankerede kuvert. Hvis du har mulighed for det, vil vi være glade for at modtage skemaet retur inden 2 uger fra modtagelsen. På forhånd tak!



De følgende spørgsmål handler om dine personlige forhold og dit eventuelle arbejde

1. Hvor gammel er du?

Skriv antal år her:

2. Er du født i Danmark?

- Ja ⇨ Gå til spørgsmål (spm) 5
 Nej

3. Hvor er du født?

- Norden (Norge, Sverige, Finland, Island, Færøerne)
 Grønland
 Andet land i Vesteuropa (fx England, Tyskland, Holland, Frankrig, Italien)
 Østeuropa, inklusive Rusland
 Tyrkiet
 Mellemøsten (fx Palæstina, Syrien, Libanon, Jordan) samt Irak og Iran
 Asiatiske land (fx Pakistan, Indien, Thailand, Vietnam)
 Canada, USA, Australien, New Zealand, Israel
 Nordafrikansk Land (fx Marokko, Libyen, Egypten)
 Andet land _____

4. Hvornår flyttede du til Danmark?

Skriv årstal _____

5. Er dine forældre født i Danmark?

- Ja, begge
 Nej, kun den ene forælder
 Nej, ingen af forældrene

6. Er den samlever du havde/havde haft, da du henvendte dig til mandecentret, født i Danmark?

- Ja ⇨ Gå til spm. 8
 Nej
 Ved ikke ⇨ Gå til spm. 8
-

7. Hvor er den samlever født, som du havde/havde haft, da du henvendte dig til mandecentret?

- Norden (Norge, Sverige, Finland, Island, Færøerne)
 - Grønland
 - Andet land i Vesteuropa (fx England, Tyskland, Holland, Frankrig, Italien)
 - Østeuropa, inklusive Rusland
 - Tyrkiet
 - Mellemøsten (fx Palæstina, Syrien, Libanon, Jordan) samt Irak og Iran
 - Asiatisk land (fx Pakistan, Indien, Thailand, Vietnam)
 - Canada, USA, Australien, New Zealand, Israel
 - Nordafrikansk Land (fx Marokko, Libyen, Egypten)
 - Andet land _____
-

8. Hvad er din aktuelle civilstand?

- Lever alene
 - Bor alene, men er i et fast forhold
 - Gift/fast samlivspartner
 - Forhold under afvikling
 - Skilt/separeret
 - Andet _____
-

9. Hvordan er din nuværende boligsituation?

- Egen bolig (eget hus, ejerlejlighed, andelsbolig)
 - Lejet bolig
 - Værelse
 - Pensionat
 - Bor hos familie, venner
 - Boligløs
 - Bor hos ny samlever
 - Andet _____
-

10. Hvilken skoleuddannelse har du?

- 7 eller færre års skolegang
 - 8-9 års skolegang
 - 10-11 års skolegang
 - Studenter-, HF-eksamen (incl. HHX, HTX)
 - Andet (herunder udenlandsk skole)
-

11. Har du fuldført en erhvervsuddannelse?

(Sæt kryds ved din højeste gennemførte uddannelse)

- Nej
 - Et eller flere kortere kurser (specialarbejderkurser, arbejdsmarkedskurser mv.v)
 - Faglært indenfor håndværk, handel, kontor m.v. (lærlinge- eller HG-uddannelse)
 - Kort videregående uddannelse, under 3 år (fx social- og sundhedsassistent, tekniker, merkonom)
 - Mellemlang videregående uddannelse, 3-4 år (fx skolelærer, politibetjent, journalist, socialrådgiver, fysioterapeut)
 - Lang videregående uddannelse, mere end 4 år (fx civilingeniør, cand.mag., læge, psykolog)
 - Anden uddannelse _____
-

12. Hvad er din aktuelle erhvervmæssige stilling?

- Selvstændig
 - Arbejder, faglært
 - Arbejder, ufaglært
 - Studerende
 - Funktionær, tjenestemand
 - Arbejdsløs
 - Pensionist, førtidspensionist
 - Langtidssyg (3 mdr. eller mere)
 - Værnepligtig
 - Under revalidering
 - Andet _____
-

13. Hvad er din nuværende indtægtskilde?

- Løn
 - Kontanthjælp
 - Uddannelseshjælp
 - Sygedagpenge
 - Arbejdsløshedsunderstøttelse (Dagpenge)
 - S.U.
 - Pension
 - Andet _____
-

14. Hvad er din personlige årlige indkomst brutto (før skat, inklusiv pension)?

- Under 200.000 kr.
 - 200.000 - 299.999 kr.
 - 300.000 kr. - 399.999 kr.
 - 400.000 kr. - 499.999 kr.
 - 500.000 kr. - 599.999 kr.
 - 600.000 - 699.999 kr.
 - 700.000 eller derover
 - Ved ikke
 - Ønsker ikke at svare
-

15. Hvordan oplever du din nuværende økonomi?

- Meget god
- God
- Nogenlunde
- Dårlig
- Meget dårlig


16. Her kan du skrive dine eventuelle kommentarer til ovenstående spørgsmål omkring dine personlige forhold og din arbejdsmæssige situation.

De næste spørgsmål handler om din livssituation på det tidspunkt, da du tog kontakt til mandecentret første gang

17. Hvad var din erhvervmæssige stilling, da du henvendte dig til mandecentret første gang?

- Selvstændig
- Arbejder, faglært
- Arbejder, ufaglært
- Studerende
- Funktionær, tjenestemand
- Arbejdsløs
- Pensionist, førtidspensionist
- Langtidssyg (3 mdr. eller mere)

18. Har du fået hjælp fra mandecentret til at løse et erhvervmæssigt problem?

- Ja
- Nej  Gå til spm. 20

19. Hvilken form for hjælp har du fået fra mandecentret i forhold til din erhvervssituation? (fx hjælp til jobsøgning, udarbejdelse af CV, information om regler for ledige osv.)

20. Hvordan oplevede du din økonomi, da du henvendte dig til mandecentret første gang?

- Meget god
 - God
 - Nogenlunde
 - Dårlig
 - Meget dårlig
-

21. Har du fået hjælp fra mandecentret i forbindelse med din økonomiske situation?

- Ja
 - Nej Gå til spm. 23
-

22. Hvilken form for hjælp har du fået i forbindelse med din økonomiske situation (fx hjælp til at udarbejde et budget, nedbringe udgifter, lave overdragsordninger mv.)

De næste spørgsmål handler om dine eventuelle børn

26. Hvor mange børn har du?

- Ingen → Gå til spm. 34
 - 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - 6 eller flere
-

27. Hvor mange børn under 15 år har du?

- Ingen
 - 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - 6 eller flere
-

28. Hvor mange hjemmeboende børn har du?

- Ingen
 - 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - 6 eller flere
-

29. Bor dit barn/dine børn udelukkende hos dig?

- Ja
 - Nej, på skift hos mig og deres mor
 - Andet, skriv her _____
-

30. Hvor ofte ser du dit barn/dine børn?

- Hver dag
 - Flere gange om ugen
 - 1 gang om ugen
 - Hver 14. dag
 - 1 gang om måneden
 - Mindre end 1 gang om måneden
 - Jeg ser dem slet ikke
 - Andet _____
-

31. Har du fået hjælp fra mandecentret til at løse et problem i forbindelse med dine børn?

- Ja
 - Nej \Rightarrow Gå til spm. 33
-

32. Hvilken form for hjælp har du fået fra mandecentret i forbindelse med dine børn? (fx information om samværsordninger, hjælp til ansøgning om at blive bopælsforælder, hjælp til at håndtere rollen som far osv.)

33. Har du kommentarer til ovenstående spørgsmål vedrørende dine børn?

De følgende spørgsmål handler om din kontakt til mandecentret og dit forhold til din eks-samlever/samlever

34. Hvilket mandecenter er du/har du været tilknyttet?

- København
 - Odense
 - Århus
-

35. Er du på nuværende tidspunkt aktiv bruger af mandecentret?

- Ja ➡ Gå til spm. 37
 - Nej
 - Ved ikke
-

36. Hvornår ophørte din kontakt med mandecentret?

- For mindre end 3 måneder siden
 - For 3-6 måneder siden
 - For 7-12 måneder siden
 - For mere end et år siden _____
-

37. Hvilke af mandecentrets tilbud har du benyttet dig af?

- Jeg har boet i mandecentret
 - Individuelle samtaler med kontaktperson
 - Parsamtaler
 - Telefonrådgivning
 - Juridisk rådgivning hos mandecentrets jurist
 - Individuelt coachingforløb
 - Mandegrupper/fokusgrupper
 - Andet _____
-

38. Hvornår tog du første gang kontakt til mandecentret?

Skriv måned og årstal her (fx 04-2010) _____

39. Da du henvendte dig til mandecentret, hvor lang tid siden var det da, at bruddet mellem din eks-samlever og dig var sket?

- Under 14 dage
 - 14 dage - 1 måned
 - 1-3 måneder
 - 3-6 måneder
 - 1/2-1 år
 - Over 1 år
 - Husker ikke
 - Andet _____
-

40. Hvem tog beslutningen om at slutte parforholdet?

- Det var min beslutning
 - Det var min eks-samlevers beslutning
 - Det var en fælles beslutning
 - Ønsker ikke at svare
 - Min kone/kæreste og jeg havde en krise, men er fortsat sammen \Rightarrow Gå til spm. 45
 - Andet _____
-

41. Hvordan oplevede du konfliktniveauet mellem din eks-samlever og dig på det tidspunkt, hvor du tog kontakt til mandecentret første gang på en skala fra 1-5, hvor 1="Ingen konflikt" og 5="Højt konfliktniveau"?

- 1 = Ingen konflikt
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5 = Højt konfliktniveau
-

42. Hvordan vurderer du det nuværende konfliktniveau mellem dig og din eks-samlever på en skala fra 1-5, hvor 1="Ingen konflikt" og 5="Højt konfliktniveau"?

- 1 = Ingen konflikt
- 2
- 3
- 4
- 5 = Højt konfliktniveau

De følgende spørgsmål handler om din vurdering af mandecentrets indsats og dine eventuelle forslag til den fremtidige indsats

49. Hvordan vurderer du dit udbytte af mandecentrets rådgivning og støtte på en skala fra 1-5, hvor 1 svarer til "intet udbytte" og 5 svarer til "stort udbytte"?

- 1 = Intet udbytte
- 2
- 3
- 4
- 5 = Stort udbytte

50. Hvordan vurderer du dit udbytte af de individuelle samtaler med din kontaktperson på en skala fra 1-5, hvor 1 svarer til "intet udbytte" og 5 svarer til "stort udbytte"?

- Jeg har ikke haft individuelle samtaler
- 1 = Intet udbytte
- 2
- 3
- 4
- 5 = Stort udbytte

51. Hvordan vurderer du dit udbytte af dit coachingforløb på en skala fra 1-5, hvor 1 svarer til "intet udbytte" og 5 svarer til "stort udbytte"?

- Jeg har ikke haft et coachingforløb
- 1 = Intet udbytte
- 2
- 3
- 4
- 5 = Stort udbytte

52. Hvordan vurderer du dit udbytte af at deltage i fokusgrupper/mandegrupper på en skala fra 1-5, hvor 1 svarer til "intet udbytte" og 5 svarer til "stort udbytte"?

- Jeg har ikke deltaget i fokusgrupper/mandegrupper
- 1 = Intet udbytte
- 2
- 3
- 4
- 5 = Stort udbytte

53. Hvad har du fået mest ud af i mødet med mandecentret?

54. Har du forslag til mandecentrets fremtidige indsats (fx nye tiltag såsom foredrag, madlavningskursus mv.)?

De næste spørgsmål drejer sig om dit forbrug af alkohol og medicin

59. Har du indenfor den seneste måned taget nogen af de følgende former for medicin?

- Sovemedicin
- Nervemedicin, beroligende medicin (fx antidepressiv medicin)
- Medicin mod hovedpine
- Smertestillende medicin
- Antabus
- Metadon
- Nej, jeg har ikke taget nogen af de nævnte former for medicin
- Ønsker ikke at svare
- Andet _____

60. Hvor mange dage om ugen drikker du alkohol (øl, vin, spiritus)?

- | 0-1 dag | 2 dage | 3 dage | 4 dage | 5 dage | 6 dage | 7 dage |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

61. Hvor mange genstande drikker du i gennemsnit om ugen?

- Under 8
- 8-14
- 15-21
- Mere end 21 genstande
- Ved ikke
- Ønsker ikke at svare

62. Her kan du skrive dine eventuelle kommentarer til spørgsmålene vedrørende dit forbrug af alkohol og medicin

De følgende spørgsmål handler blandt andet om dit fysiske aktivitetsniveau og dit mentale helbred

63. Hvis du tænker på det seneste år, hvad ville du så sige passer bedst som beskrivelse af din fysiske aktivitet i fritiden?

- Træner hårdt og dyrker konkurrenceidræt regelmæssigt og flere gange om ugen
- Dyrker motionsidræt eller udfører tungt havearbejde eller lignende mindst 4 timer om ugen
- Spadserer, cykler eller har anden lettere motion mindst 4 timer om ugen (medregnet også søndagsture, lettere havearbejde og cykling/gang til arbejde)
- Læser, ser fjernsyn eller har anden stillesiddende beskæftigelse

64. Hvordan vurderer du din fysiske form?

- Virkelig god
- God
- Nogenlunde
- Mindre god
- Dårlig

65. Hvordan synes du, dit helbred er alt i alt?

- Fremragende
 - Vældig godt
 - Godt
 - Mindre godt
 - Dårligt
-

66. Hvor ofte:

(Et kryds i hver linje)

| | Aldrig | Næsten aldrig | En gang imellem | Ofte | Meget ofte |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Er du blevet bragt ud af fatning over noget, der skete uventet? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Har du følt, at du var ude af stand til at kontrollere de betydningsfulde ting i dit liv?.... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Har du følt dig nervøs og stresset? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Har du følt dig sikker på, at du var i stand til at klare dine personlige problemer?..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Har du følt, at tilværelsen formede sig efter dit hoved? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Har du oplevet, at du ikke kunne overkomme alt det, du skulle?..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Har du været i stand til at håndtere dagligdagens irritationsmomenter? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Har du følt, at du havde styr på tingene? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er du blevet vred på grund af ting, du ikke var herre over? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Har du følt, at vanskelighederne hobede sig så meget op, at du ikke kunne magte dem?..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

67. Hvordan er dine kostvaner?

(Et kryds i hver linje)

| | Hver dag | 4-6 gange | 1-3 gange om ugen | 1-3 gange om ugen | Aldrig om måneden | Ved ikke |
|--------------------------------------|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Hvor ofte spiser du morgenmad? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hvor ofte spiser du frokost? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hvor ofte spiser du aftensmad? | <input type="checkbox"/> ... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hvor ofte spiser du varm mad hjemme? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

68. Hvordan vurderer du dine kostvaner alt i alt?

- Meget sunde
- Sunde
- Nogenlunde sunde
- Usunde
- Meget sunde

69. Får du søvn nok til at føle dig udhvilet?

- Ja, som regel
- Ja, men ikke tit nok
- Nej, aldrig (næsten aldrig)

70. Hvor tit sover du dårligt og uroligt?

- Hver nat eller næsten hver nat
- Flere gange om ugen
- Flere gange om måneden
- Flere gange om året
- Aldrig
- Ved ikke

71. Her kan du skrive eventuelle kommentarer til ovenstående spørgsmål omkring din fysiske aktivitet, kost og søvnvaner

Mange tak fordi du gav dig tid til at besvare vores spørgsmål!

**Evalueringsrapporten vil være færdig til oktober 2011, hvor du kan finde den på:
www.si-folkesundhed.dk**

Spørgeskemaet bedes du sende til Statens Institut for Folkesundhed i den vedlagte svarkuvert, porto er betalt.

Hvis du har andre kommentarer til spørgeskemaet, kan du skrive dem her

Rapporten fremlægger resultaterne af en evaluering af mandecentrene i København og Aarhus i foråret 2011.

Mandecentrene tilbyder gratis og anonym rådgivning til mænd i krise på grund af parforholdsproblemer eller skilsmisse.

Resultater og konklusioner er baseret på en spørgeskemaundersøgelse og fokusgruppeinterview blandt brugere af mandecentrene samt interview med medarbejdere.

Rapporten er udarbejdet for Socialministeriet af Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet.

