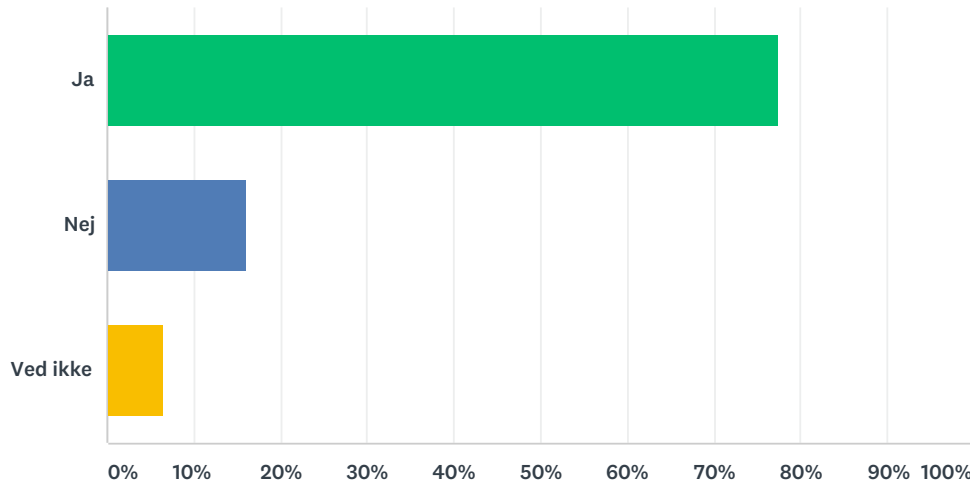


Q1 Har du, eller har du haft, en psykisk sygdom?

Answered: 1,866 Skipped: 6

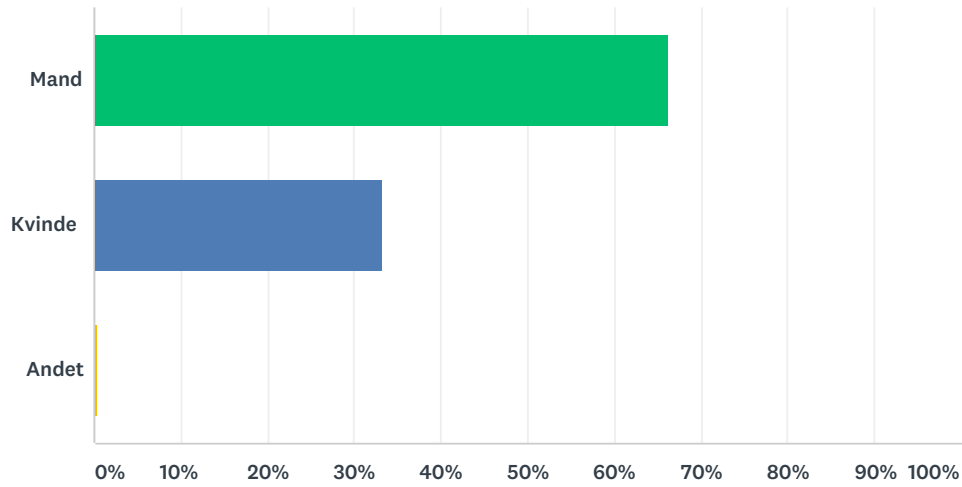


ANSWER CHOICES	RESPONSES	
Ja	77.44%	1,445
Nej	16.13%	301
Ved ikke	6.43%	120
TOTAL		1,866

Alle der ved dette spørgsmål har svaret "Nej" eller "Ved ikke" er blevet sendt til spørgeskemaets afslutning

Q2 Hvad er dit køn?

Answered: 1,447 Skipped: 425

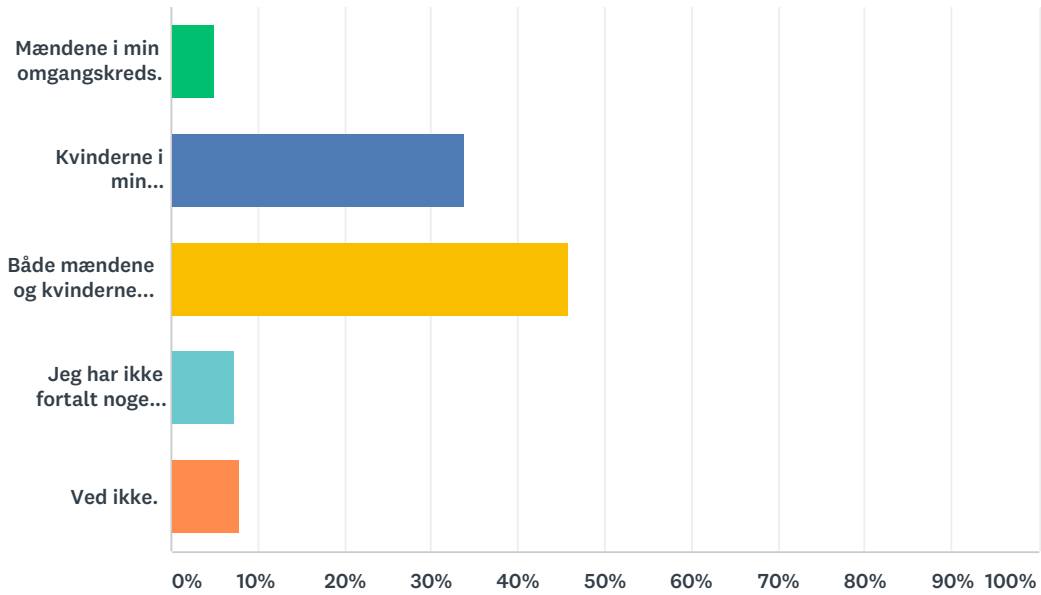


ANSWER CHOICES	RESPONSES	
Mand	66.34%	960
Kvinde	33.24%	481
Andet	0.41%	6
TOTAL		1,447

Frem til Q16 er det kun mænd, der har modtaget spørgsmålene

Q3 Hvem i din omgangskreds er det nemmest at tale med om din egen psykiske sygdom?

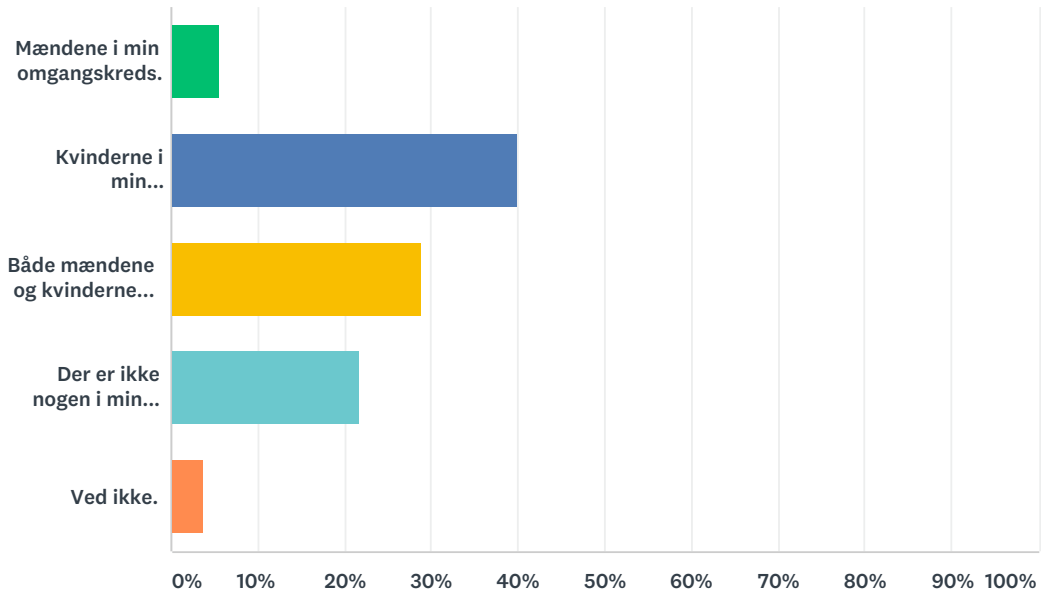
Answered: 918 Skipped: 954



ANSWER CHOICES	RESPONSES	
Mændene i min omgangskreds.	5.01%	46
Kvinderne i min omgangskreds.	33.99%	312
Både mændene og kvinderne i min omgangskreds.	45.75%	420
Jeg har ikke fortalt nogen i min omgangskreds om min psykiske sygdom.	7.30%	67
Ved ikke.	7.95%	73
TOTAL		918

Q4 Hvem i din omgangskreds er mest tilbøjelig til at spørge ind til, hvordan du har det psykisk?

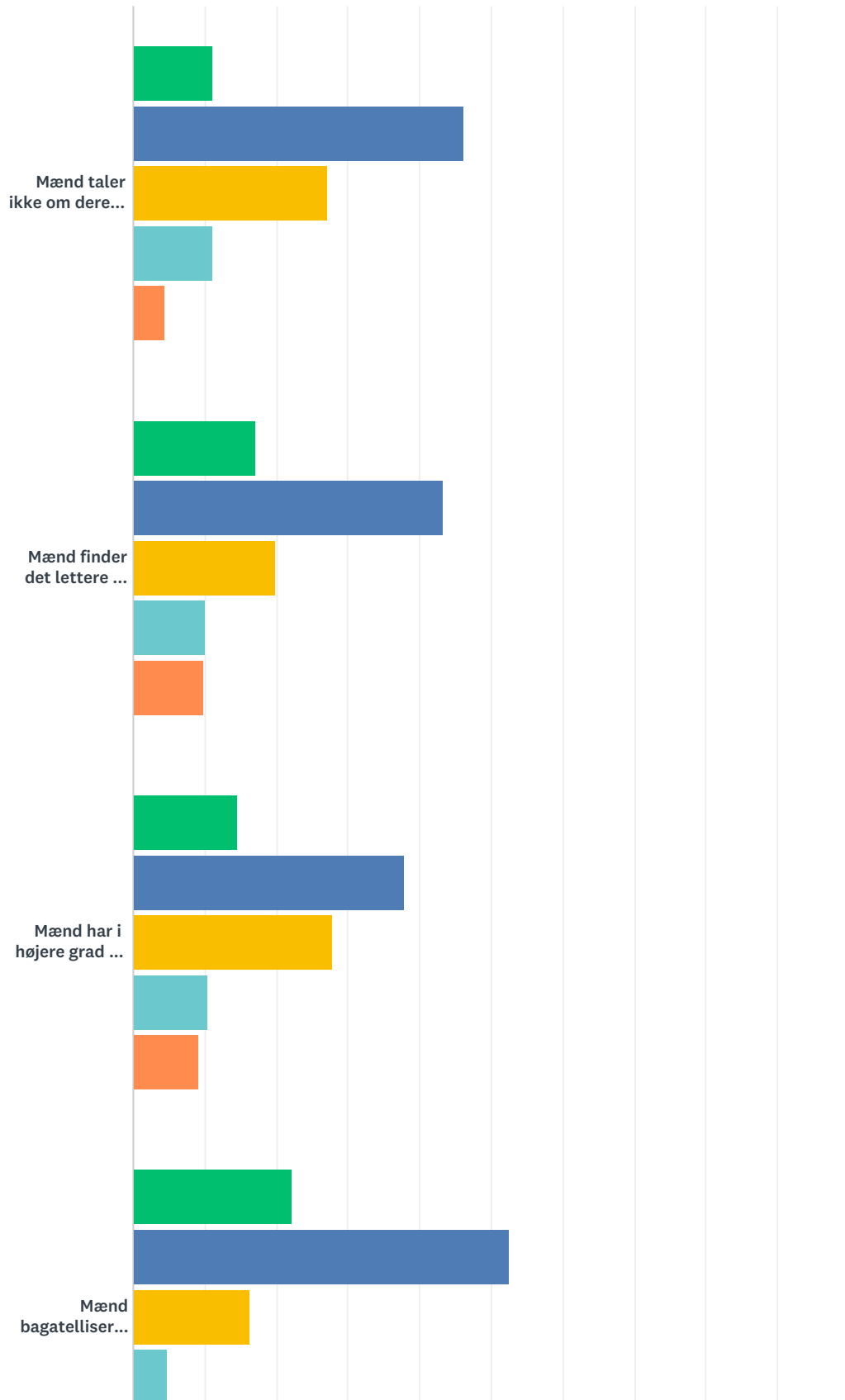
Answered: 915 Skipped: 957



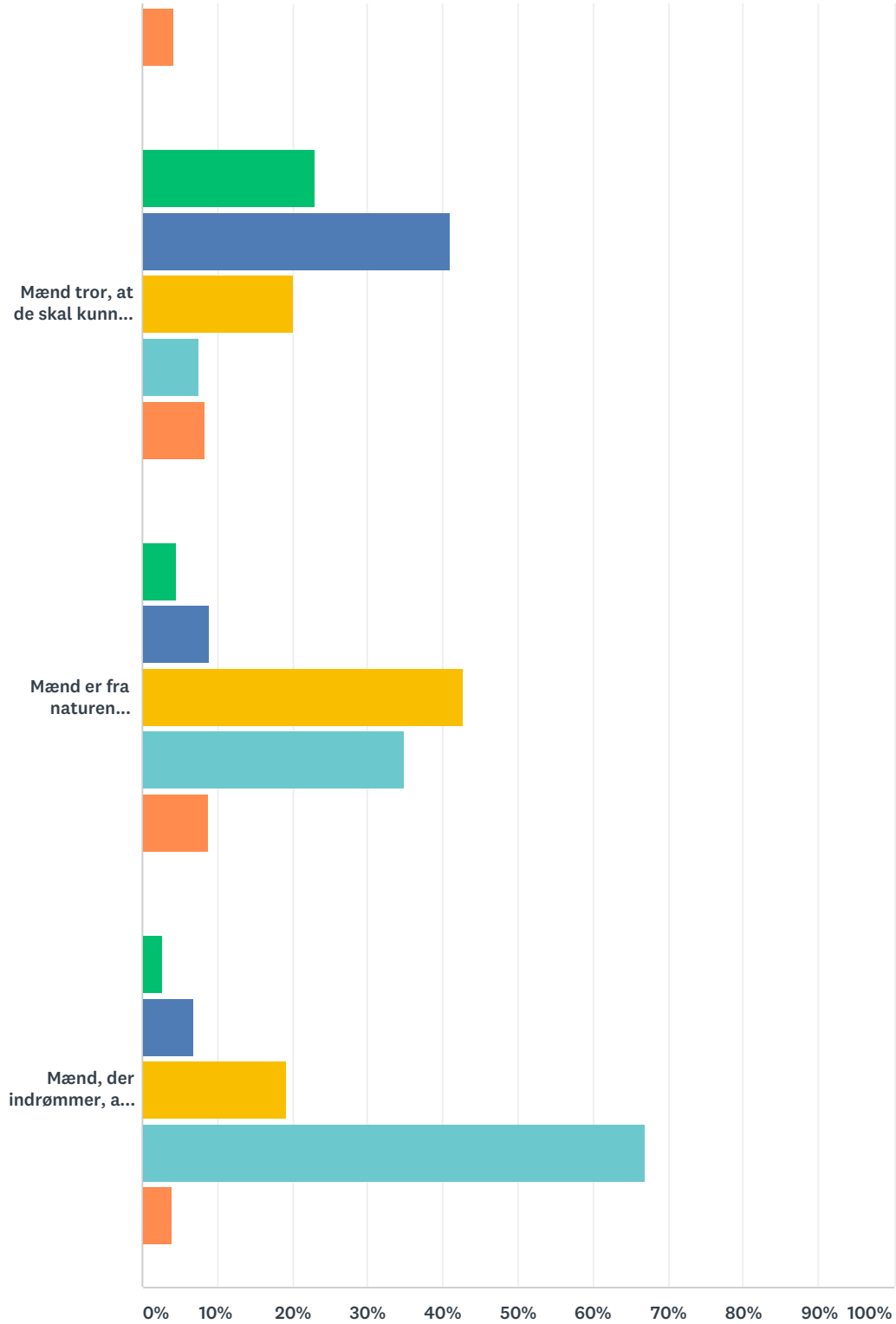
ANSWER CHOICES	RESPONSES
Mændene i min omgangskreds.	5.57% 51
Kvinderne i min omgangskreds.	40.00% 366
Både mændene og kvinderne i min omgangskreds.	28.85% 264
Der er ikke nogen i min omgangskreds, der spørger ind til, hvordan jeg har det psykisk.	21.75% 199
Ved ikke.	3.83% 35
TOTAL	915

Q5 Hvor enig er du i følgende provokerende udsagn?

Answered: 860 Skipped: 1,012



Mænd og psykisk sygdom



■ Meget enig
 ■ Enig
 ■ Uenig
 ■ Meget uenig
 ■ Ved ikke

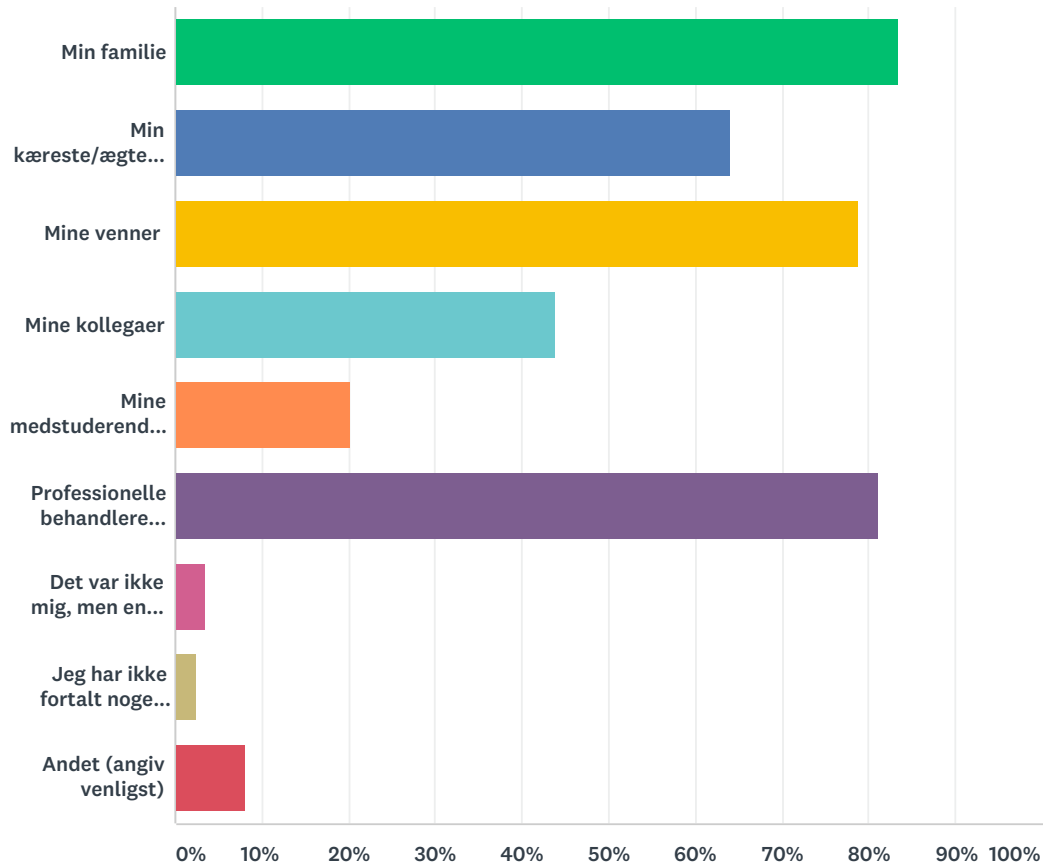
	MEGET ENIG	ENIG	UENIG	MEGET UENIG	VED IKKE	TOTAL
Mænd taler ikke om deres problemer – de arbejder sig ud af dem!	11.18% 96	46.22% 397	27.24% 234	11.06% 95	4.31% 37	859
Mænd finder det lettere at ryge en joint eller drikke en bajer end at tale om deres problemer!	17.09% 147	43.26% 372	19.88% 171	10.00% 86	9.77% 84	860

Mænd og psykisk sygdom

Mænd har i højere grad end kvinder brug for at have kontrol over deres liv og fortæller derfor ikke, hvis de har det psykisk dårligt!	14.67% 126	37.95% 326	27.82% 239	10.36% 89	9.20% 79	859
Mænd bagatelliserer egne problemer ud fra idéen "det går nok over"!	22.08% 189	52.45% 449	16.36% 140	4.91% 42	4.21% 36	856
Mænd tror, at de skal kunne udholde større psykiske belastninger end kvinder!	23.08% 198	41.03% 352	20.16% 173	7.46% 64	8.28% 71	858
Mænd er fra naturen stærkere end kvinder – også når det gælder at klare psykiske kriser.	4.54% 39	8.96% 77	42.72% 367	34.92% 300	8.85% 76	859
Mænd, der indrømmer, at de har psykiske problemer, er svage personer!	2.80% 24	6.88% 59	19.35% 166	66.90% 574	4.08% 35	858

Q6 Hvem har du valgt at fortælle om din psykiske sygdom? (Vælg gerne flere svar)

Answered: 854 Skipped: 1,018



ANSWER CHOICES	RESPONSES
Min familie	83.37% 712
Min kæreste/ægtefælle	64.05% 547
Mine venner	78.92% 674
Mine kollegaer	44.03% 376
Mine medstuderende/holdkammerater	20.26% 173
Professionelle behandlere eller rådgivere	81.26% 694
Det var ikke mig, men en anden, der tog initiativ til at tale om min sygdom	3.63% 31
Jeg har ikke fortalt nogen, at jeg har en psykisk sygdom	2.46% 21
Andet (angiv venligst)	8.08% 69
Total Respondents: 854	

#	ANDET (ANGIV VENLIGST)	DATE
1	Alle!	5/10/2019 7:07 AM

Mænd og psykisk sygdom

2	Har delt videoer på facebook hvor jeg fortæller åbent om det	5/9/2019 11:31 AM
3	Online communities	5/8/2019 11:55 PM
4	kun mine nære venner og tætte familiemedlemmer.	5/8/2019 9:08 PM
5	Min daværende kæreste tog initiativet, og fik mig til at indse at jeg havde et problem der krævede professionel hjælp	5/8/2019 6:43 PM
6	Medlemmer af frivillige foreninger	5/8/2019 10:29 AM
7	Kun tre af vennerne	5/8/2019 9:03 AM
8	er generelt meget åben om det	5/8/2019 8:43 AM
9	Alle - jeg har hverken kolleger eller andet, da jeg er på førtidspension	5/8/2019 6:44 AM
10	"alle". Har udtalt mig i podcasts og offentligt på sociale medier m.m.	5/8/2019 12:21 AM
11	Mentor/social rådgiver / kriminalforsorgen	5/7/2019 12:17 AM
12	jeg har delt det i en blog	5/6/2019 8:56 PM
13	personalet hvor jeg bor	5/6/2019 4:05 PM
14	Avisartikler	5/6/2019 3:04 PM
15	Alle der gider at lytte	5/6/2019 9:17 AM
16	Arbejdsgiver/mester	5/6/2019 7:20 AM
17	Anonyme personer	5/5/2019 9:17 PM
18	Facebook gruppe lukket.	5/5/2019 1:36 PM
19	Alle	5/4/2019 10:46 PM
20	Stort set alle der spørger	5/4/2019 8:52 PM
21	Mentor	5/4/2019 2:44 AM
22	Få venner	5/3/2019 9:11 PM
23	Holdt foredrag, snakker om det på sociale medier, faktisk til alle.	5/3/2019 5:44 PM
24	Internettet	5/3/2019 2:26 PM
25	Min kontaktperson	4/14/2019 8:18 PM
26	Lærere på uddannelse samt studierådgivere.	4/14/2019 6:57 PM
27	Jeg taler om min psykiske sårbarhed på sociale medier.	4/14/2019 6:53 PM
28	Jeg har fortalt det på Facebook	4/14/2019 2:52 PM
29	Ikke venner, men blot ven . Ikke alle venner ved noget	4/14/2019 8:48 AM
30	Nye bekendtskaber	4/13/2019 11:23 PM
31	Kun to i min omgangskreds	4/13/2019 9:15 PM
32	Narcotic Anonymous	4/13/2019 1:54 PM
33	Mine børn	4/13/2019 1:29 PM
34	Udvalgte kolleger	4/13/2019 2:24 AM
35	Beklager en anden sig, for såvidt også en fremmed, over sine psykiske problemer, fortæller jeg gerne og uden omsvøb hvordan jeg lever med mine og hvordan jeg er kommet til det.	4/12/2019 10:39 PM
36	Foreninger osv.	4/12/2019 9:39 PM
37	Været oven til Alle	4/12/2019 11:27 AM
38	Alle jeg har tillid til	4/12/2019 9:58 AM
39	Alle, er hundrede % åben med det.	4/11/2019 10:01 PM
40	Min chef	4/11/2019 11:35 AM

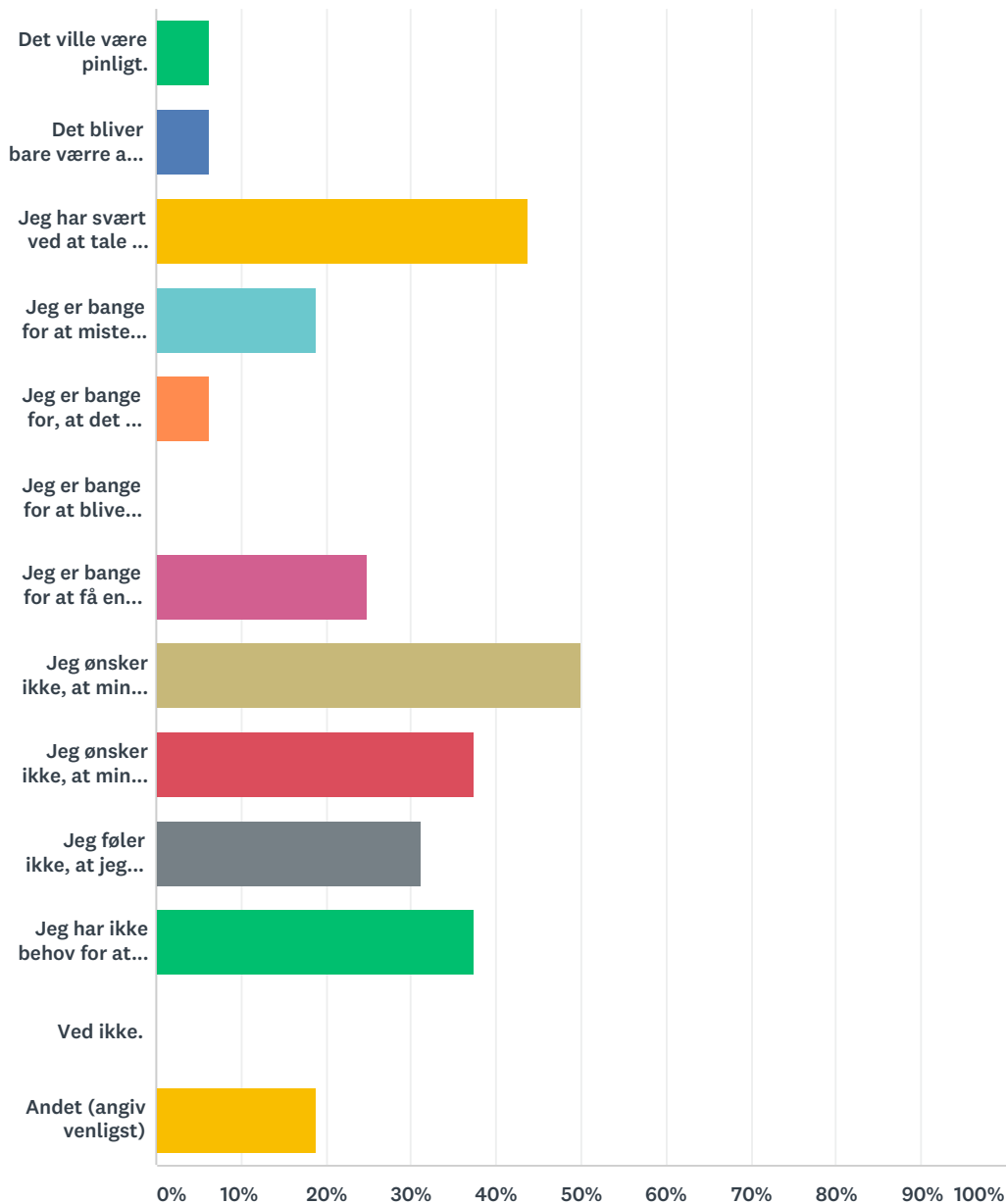
Mænd og psykisk sygdom

41	Starten var det min kæreste der tog initiativ og først efter lang tid tog jeg initiativ til at fortælle andre det.	4/11/2019 7:11 AM
42	Allernærmeste venner (2-3)	4/11/2019 6:48 AM
43	Jeg taler helt åbent om mit forløb.	4/10/2019 10:28 PM
44	Arbejdet	4/10/2019 8:58 PM
45	Fik hjælp til at åbne op fra en veninde og hendes kæreste som spurgte direkte og sagde de ville hjælpe og det var derfor de havde inviteret mig hjem	4/10/2019 8:10 PM
46	Jeg vælger nøje hvem jeg deler med at jeg er tidl. Førtdispensionist og tidl. Psykiatribrunder.	4/10/2019 8:09 PM
47	Kun overskrift ikke indhold	4/10/2019 8:32 AM
48	Misbrugscenter	4/10/2019 7:44 AM
49	min partner	4/9/2019 10:43 PM
50	Jeg forbeholder mig ret til at informere om min situation, da jeg kan mærke at folk ellers vil synes jeg er mærkelig	4/9/2019 6:01 PM
51	Mere perifere bekendtskaber, er meget åben og ærlig, men det er i familien stærkt tabubelagt	4/9/2019 5:53 PM
52	Debatterer og skriver om det at have en psykisk sygdom	4/9/2019 11:08 AM
53	Generelt fagpersoner, der har tavshedspligt, og som jeg kan bruge aktivt ifb med råd og vejledning om at knytte sygdom til daglige og samfundsmæssige problemstillinger	4/9/2019 10:04 AM
54	Kun udvalgte af ovenstående	4/9/2019 10:03 AM
55	Alle hvor det naturligt har været med i samtalen.	4/8/2019 10:51 PM
56	Bekendte, eksempelvis middagsselskab	4/8/2019 10:20 PM
57	Holder foredrag om et liv med PTSD	4/8/2019 10:04 PM
58	En kammerat	4/8/2019 8:48 PM
59	ALLE der gider høre på det!	4/8/2019 8:45 PM
60	Kun nogle kolleger ved det. Og men ledelse ved ikke noget. Selvom jeg har været ansat i 4 år tør jeg ikke fortælle det til dem	4/8/2019 8:19 PM
61	Akasse, Jobcenter	4/8/2019 7:40 PM
62	I udgangspunktet alle. Har bare ikke andre i mit liv end valgte	4/8/2019 7:21 PM
63	Jeg besluttede mig sidste år for at tale åbent og ærligt om min depression og har siden fortalt om det både på sociale medier og fra scenen som stand-up komiker.	4/8/2019 7:11 PM
64	Fremmede	4/8/2019 6:31 PM
65	Jeg holder det ikke skjult og jeg gemmer mig ikke bag en diagnose som en dårlig undskyldning	4/8/2019 6:16 PM
66	Facebook	4/6/2019 10:15 PM
67	jeg går i to store fællesskaber ugentlig	4/4/2019 6:49 PM
68	Jeg er så åben som muligt for at aftabutisere det.	4/4/2019 4:16 PM
69	Det er offentligt tilgængeligt at jeg knytter an til sindslidelse/intrapersonelle udfordringer og at jeg har dem selv	4/4/2019 3:06 PM

Kun de der ved Q6 har svaret "Jeg har ikke fortalt nogen, at jeg har en psykisk sygdom"

Q7 Hvad er hovedårsagen til, at du ikke har fortalt andre om din psykiske sygdom? (vælg gerne flere svar)

Answered: 16 Skipped: 1,856



ANSWER CHOICES	RESPONSES
Det ville være pinligt.	6.25% 1
Det bliver bare værre af, at man taler om sine problemer.	6.25% 1
Jeg har svært ved at tale om personlige problemer.	43.75% 7
Jeg er bange for at miste status i det hele taget.	18.75% 3
Jeg er bange for, at det vil skade mine sociale forhold.	6.25% 1

Mænd og psykisk sygdom

Jeg er bange for at blive mobbet.	0.00%	0
Jeg er bange for at få en negativ reaktion.	25.00%	4
Jeg ønsker ikke, at min omgangskreds skal bekymre sig om mig.	50.00%	8
Jeg ønsker ikke, at min omgangskreds skal se og behandle mig anderledes end andre.	37.50%	6
Jeg føler ikke, at jeg er klar til at fortælle det.	31.25%	5
Jeg har ikke behov for at tale med min omgangskreds om min psykiske sygdom.	37.50%	6
Ved ikke.	0.00%	0
Andet (angiv venligst)	18.75%	3
Total Respondents: 16		

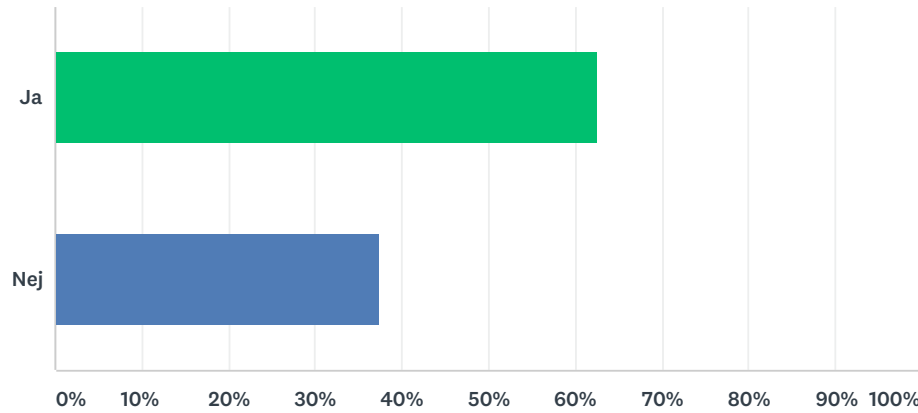
#	ANDET (ANGIV VENLIGST)	DATE
1	Det var kortvarigt, og har ikke oplevet noget siden.	5/10/2019 6:12 AM
2	Min omgangskreds kan ikke tackle det.	4/13/2019 11:53 PM
3	Regner ikke med at det kan hjælpe mig	4/11/2019 12:51 PM

Mænd og psykisk sygdom

Kun de der ved Q6 har svaret "Jeg har ikke fortalt nogen, at jeg har en psykisk sygdom"

Q8 Ville du ønske, at nogen tog fat i dig for at tale om din psykiske sygdom?

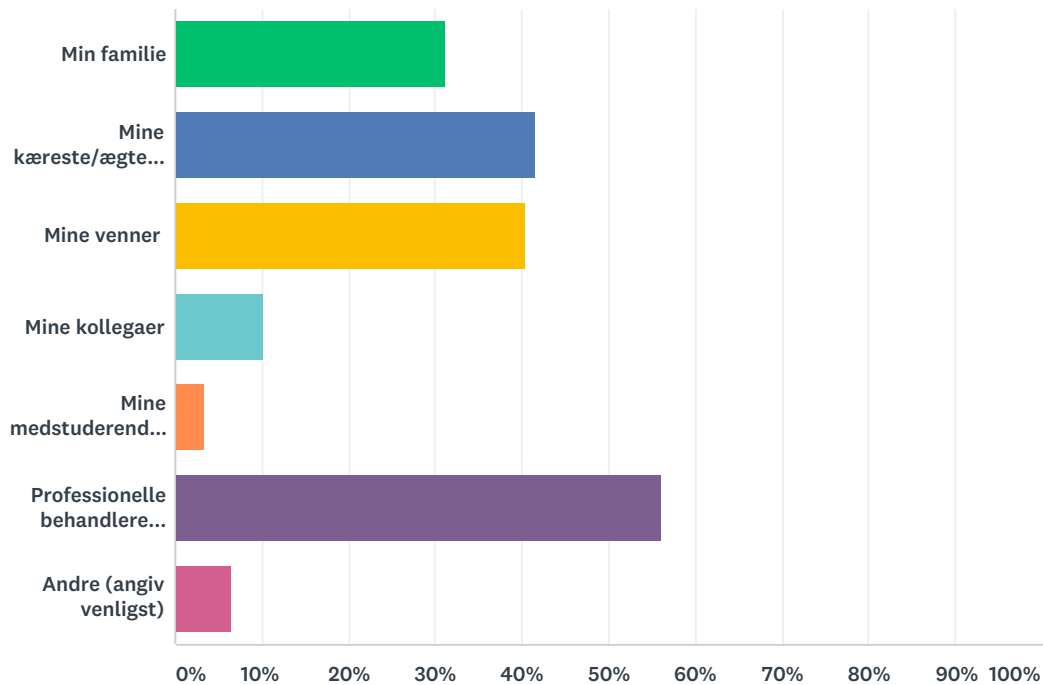
Answered: 16 Skipped: 1,856



ANSWER CHOICES	RESPONSES	
Ja	62.50%	10
Nej	37.50%	6
TOTAL		16

Q9 Hvem har det været lettest at tale med om din psykiske sygdom? (Vælg gerne flere svar)

Answered: 823 Skipped: 1,049



ANSWER CHOICES	RESPONSES
Min familie	31.11% 256
Mine kæreste/ægtefælle	41.56% 342
Mine venner	40.46% 333
Mine kollegaer	10.21% 84
Mine medstuderende/holdkammerater	3.28% 27
Professionelle behandlere eller rådgivere	56.14% 462
Andre (angiv venligst)	6.56% 54
Total Respondents: 823	

#	ANDRE (ANGIV VENLIGST)	DATE
1	Online communities	5/8/2019 11:56 PM
2	min mor	5/8/2019 9:12 PM
3	Daværende kæreste	5/8/2019 6:44 PM
4	ingen	5/8/2019 12:47 PM
5	Min mor	5/8/2019 6:47 AM
6	Ingen	5/7/2019 6:44 PM
7	Mig selv	5/7/2019 6:56 AM
8	ikke rigtig nogen	5/6/2019 8:57 PM

Mænd og psykisk sygdom

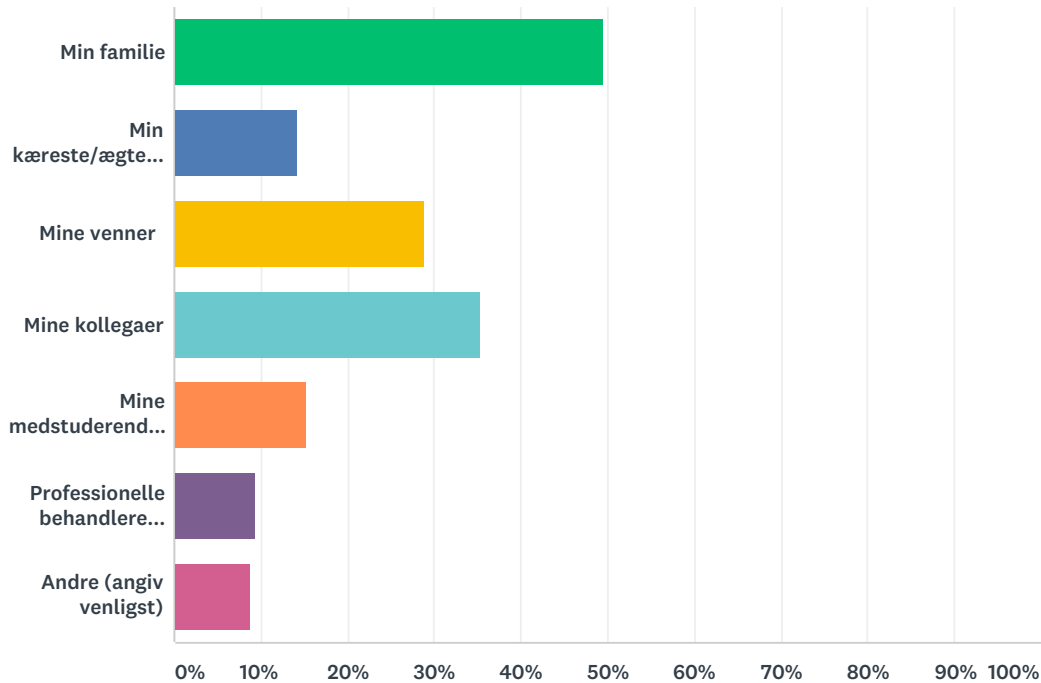
9	Nu værende eks kæreste	5/6/2019 4:54 PM
10	personalet	5/6/2019 4:06 PM
11	Mester	5/6/2019 7:21 AM
12	Min familie blev ved en fejl svaret her. Min familie var svær at snakke med om det, da jeg var meget syg og jeg ikke ville belaste dem mere end de var i forvejen.	5/5/2019 11:31 AM
13	Det er ikke svært at tale om, men jeg taler ikke om det samme med de forskellige.	5/4/2019 8:53 PM
14	Ingen	5/4/2019 6:01 AM
15	Mentor	5/4/2019 2:44 AM
16	Nogle få veninder	5/3/2019 9:11 PM
17	Andre med samme diagnose	4/14/2019 11:43 PM
18	2	4/14/2019 10:40 AM
19	En ven	4/14/2019 8:48 AM
20	Søster	4/14/2019 8:05 AM
21	To personer i min omgangskreds	4/13/2019 9:16 PM
22	Min praktiserende læge	4/13/2019 8:39 PM
23	udelukkende professionelle behandlere. Enkelte gerne sygeplejesker bagatellisere alligevel sagen.	4/13/2019 7:52 PM
24	Narcotic Anonymous	4/13/2019 1:56 PM
25	andre sindslidende	4/13/2019 5:45 AM
26	Ikke psykiatere men psykologer	4/13/2019 2:57 AM
27	Da jeg ingen familie har, er det først og fremmest blandt mine „medlidende” jeg finder samtalepartnere.	4/12/2019 10:43 PM
28	Andre i patientforeningen	4/12/2019 9:47 PM
29	Andre mænd med psykiske problemer	4/12/2019 8:56 PM
30	Andre ligestillede på kommunalt tilbud for sindslidende	4/12/2019 8:38 PM
31	.. helt overvejende psykiatere med en tung videnskabelig baggrund som f.eks dr. med eller professor .. har oplevet helt vilde uvidenskabelige fortolkning fra grupper med minde akademisk niveau og begrænset adgang til alvorlige psykiske sygdomme medførende til en overfortolkning af normal området !	4/12/2019 4:11 AM
32	Ligesindede	4/11/2019 10:02 PM
33	Ingen da det ikke har været let	4/11/2019 8:54 PM
34	Det har ikke været svært overhovedet.	4/10/2019 10:30 PM
35	Anonyme brugere på nettet	4/10/2019 8:52 PM
36	Andre psykiske syge	4/10/2019 6:44 PM
37	Op	4/10/2019 5:13 PM
38	Min søster	4/10/2019 4:38 PM
39	Mennesker med relation til psykisk sygdom	4/10/2019 4:32 PM
40	ingen forskel	4/10/2019 2:06 PM
41	Lige let overfor alle	4/10/2019 10:07 AM
42	Andre med osyiske problemer	4/10/2019 9:28 AM
43	Ingen gider høre	4/10/2019 8:33 AM
44	Ingen	4/10/2019 6:50 AM
45	ingen	4/10/2019 1:16 AM

Mænd og psykisk sygdom

46	Fremmede	4/9/2019 11:27 PM
47	Kammerats kone	4/9/2019 1:56 PM
48	Venner, som vel er i kategori bekendte	4/8/2019 10:42 PM
49	Bekendte, eksempelvis middagsselskab	4/8/2019 10:22 PM
50	Så snart tabuet var brudt efter venner selv havde bedt om det forsvandt de - som de plejer	4/8/2019 8:02 PM
51	På hver sin måde er det svært	4/8/2019 7:21 PM
52	Ingen, Det er svært for alle at tale om	4/8/2019 12:36 PM
53	Ligesindede i min omgangskreds	4/6/2019 10:18 PM
54	Jeg har ikke mærket noget forskel.	4/4/2019 4:16 PM

Q10 Hvem har det været sværest at tale med om din psykiske sygdom? (Vælg gerne flere svar)

Answered: 791 Skipped: 1,081



ANSWER CHOICES	RESPONSES
Min familie	49.56% 392
Min kæreste/ægtefælle	14.29% 113
Mine venner	28.95% 229
Mine kollegaer	35.40% 280
Mine medstuderende/holdkammerater	15.17% 120
Professionelle behandlere eller rådgivere	9.36% 74
Andre (angiv venligst)	8.85% 70
Total Respondents: 791	

#	ANDRE (ANGIV VENLIGST)	DATE
1	Ægtefælle som nu er eks	5/10/2019 12:47 PM
2	min læge	5/10/2019 7:08 AM
3	Samarbejdspartnere i min fritid	5/10/2019 3:23 AM
4	Mine søskende	5/9/2019 5:38 PM
5	Min far mor søskende	5/9/2019 7:36 AM
6	Begge gange jeg har haft lange forhold med en kæreste, hvor man delte den slag, da følte på mange måder som om, at det var hende der havde mest 'ret' til at være svag i øjeblikke. Det følte som om, at der var større krav til mig om, at være den der var stabil og urokelig. Det har været ret hårdt, ikke at kunne få lov at være svag overfor en man holder umådelig meget af.	5/8/2019 9:12 PM

Mænd og psykisk sygdom

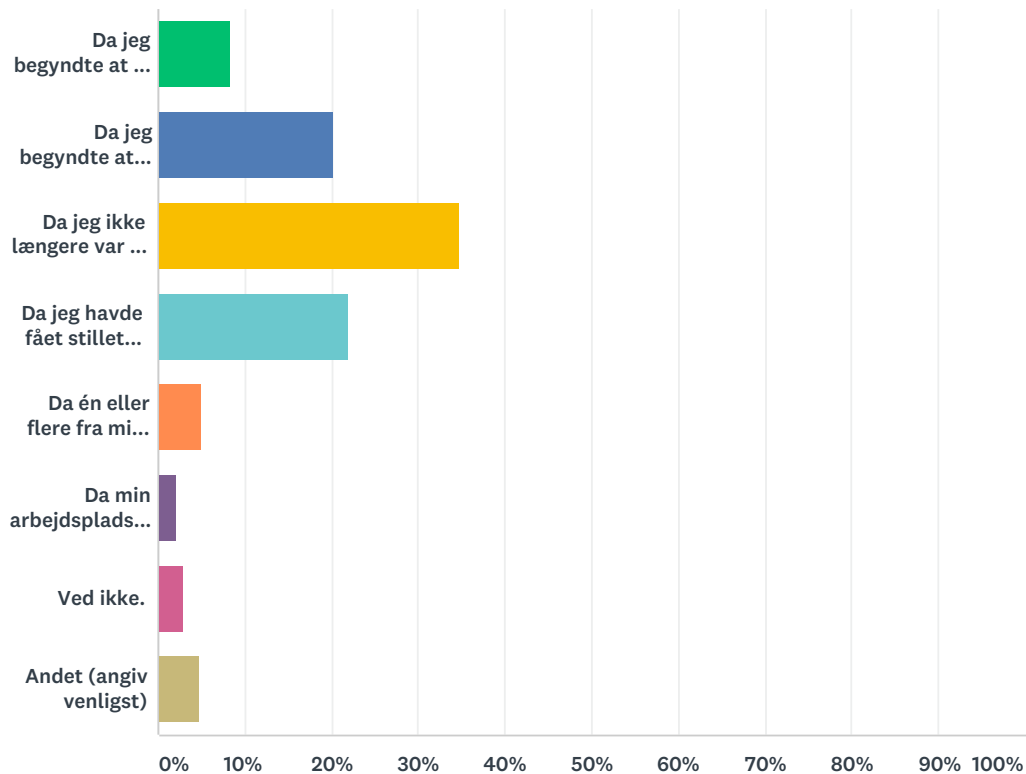
7	Har stort set ikke fortalt nogen om det. Det er ikke noget jeg er åben omkring	5/8/2019 6:44 PM
8	Jeg oplever at der er svært at blive forstået, jeg skal være i en kasse jeg ikke er i	5/8/2019 10:16 AM
9	Ingen problemer	5/8/2019 7:50 AM
10	Størstedelen af min familie (fars side)	5/8/2019 6:47 AM
11	Jeg tabte forbindelsen til min søster familie - mand, børn børnebørn i 2002 under mani hvor jeg under mani "sparkede røv" overfor primært utro svoger. Det fik dem til at trække stikket - også selv om jeg ved recovery undskyldte og sagde, at det ikke var mig men min sygdom der havde talt.	5/7/2019 11:00 PM
12	mere perifere venner, bekendte	5/7/2019 10:46 AM
13	Alle, jeg ikke har talt med det om.	5/7/2019 7:20 AM
14	mig selv	5/7/2019 6:56 AM
15	Min far	5/7/2019 1:11 AM
16	Jeg har ikke svært ved at snakke med nogen. Fordi jeg har fundet det, som en del af mig. Det er pakken man får.	5/5/2019 3:46 PM
17	Taler ik med andre om den	5/5/2019 10:19 AM
18	Det er ikke særlig svært.	5/4/2019 8:53 PM
19	Ikke mere, nu noget jeg bare gør hvis det har relevans	5/4/2019 8:30 PM
20	Kvinder jeg har haft noget kørende med	5/3/2019 8:14 PM
21	ved jeg ikke	5/3/2019 2:55 PM
22	Ingen	4/15/2019 9:28 AM
23	Jeg har ikke følt det er svært at tale om det.	4/14/2019 11:48 PM
24	Det er sværest at tale med dem der starter med en negativ reaktion.	4/14/2019 6:55 PM
25	Min egen mor, hun vil ikke forstå det	4/14/2019 3:48 PM
26	Min chef (handicappet muskelsvind jeg er hjælper for)	4/14/2019 12:00 AM
27	Ingen	4/13/2019 9:39 PM
28	Dem, der har en mistanke om det.	4/13/2019 8:39 PM
29	Ja, det gælder alle andre end de professionelle.	4/13/2019 7:52 PM
30	Ledelsen på jobbet.	4/13/2019 2:34 PM
31	Alle andre end førnævnte	4/13/2019 1:30 PM
32	Min mor	4/13/2019 12:39 PM
33	Musikerkolleger	4/13/2019 12:12 PM
34	Mødet med nye mennesker	4/13/2019 10:59 AM
35	"fremmede"	4/13/2019 5:45 AM
36	Jeg havde, før hun døde, en søster jeg kunne tale med om alt. Overfor kæresten og ægtefæller har det været mig bandlyst. Selvpåtaget hemmelighedskræmmeri.	4/12/2019 10:43 PM
37	Min daværende chef	4/12/2019 9:43 PM
38	Fest deltagere	4/12/2019 8:37 PM
39	Ingen	4/12/2019 2:32 PM
40	Alle andre	4/12/2019 11:28 AM
41	I periferien af venner	4/12/2019 8:28 AM
42	.. i særdeleshed dansk psykologer da deres antagelser bygger paa formodninger og ikke videnskab .. hvilket kuene imoedekomes ved at flytte uddannelsen til det sundhedsvidenskabelige fakultet som i andre lande !	4/12/2019 4:11 AM
43	Fremmede, når de spørger til arbejde	4/11/2019 11:14 PM

Mænd og psykisk sygdom

44	Dates	4/11/2019 10:02 PM
45	Ingen	4/11/2019 7:59 PM
46	Ikke rigtigt nogen	4/11/2019 7:51 PM
47	Er / har været meget åben. Noget familie har ikke ville tale om det.	4/11/2019 2:11 PM
48	Det var ik svært	4/11/2019 12:26 PM
49	Antagonister - taskenspillere :-)	4/11/2019 11:32 AM
50	Ingen.	4/10/2019 10:30 PM
51	Folk der overhovedet ingen forståelse har. Folk der hamrer ned på ens dårlige vaner, mens man har det allermost dårligt. De råd serveret på den måde skal nok hjælpe.	4/10/2019 8:50 PM
52	Har ikke haft svært, har altid været åben om det	4/10/2019 8:45 PM
53	Ikke vanskeligt med nogen af dem	4/10/2019 8:03 PM
54	det har ikke været svært, jeg er hudløst ærlig	4/10/2019 2:06 PM
55	Ingen	4/10/2019 10:07 AM
56	Forældre	4/10/2019 7:45 AM
57	Min læge	4/10/2019 6:39 AM
58	alle	4/10/2019 1:16 AM
59	Min chef	4/9/2019 11:17 PM
60	Ikke nogen - det har været ok	4/9/2019 9:24 PM
61	Løbehold kammerater	4/9/2019 6:02 PM
62	Min far	4/9/2019 4:37 PM
63	Være transparent om sygdommen	4/9/2019 11:10 AM
64	Min far	4/8/2019 11:38 PM
65	En ondskabsfuld korleder.	4/8/2019 10:52 PM
66	Udenforstående	4/8/2019 8:24 PM
67	På hver sin måde er det svært	4/8/2019 7:21 PM
68	Jeg har ikke mærket noget forskel.	4/4/2019 4:16 PM
69	Er ekstremt åben om det	4/4/2019 3:08 PM
70	Folk der ikke er tæt på	4/4/2019 2:47 PM

Q11 Hvornår fortalte du første gang nogen, at du havde en psykisk sygdom/psykiske problemer?

Answered: 817 Skipped: 1,055



ANSWER CHOICES	RESPONSES
Da jeg begyndte at få det psykisk dårligt.	8.32% 68
Da jeg begyndte at have det meget psykisk dårligt og var klar over, at der var noget galt.	20.20% 165
Da jeg ikke længere var i stand til at få min hverdag til at hænge sammen.	34.64% 283
Da jeg havde fået stillet en psykiatrisk diagnose.	21.91% 179
Da én eller flere fra min omgangskreds selv tog fat i mig.	5.02% 41
Da min arbejdsplads/kolleger reagerede på min adfærd.	2.08% 17
Ved ikke.	2.94% 24
Andet (angiv venligst)	4.90% 40
TOTAL	817

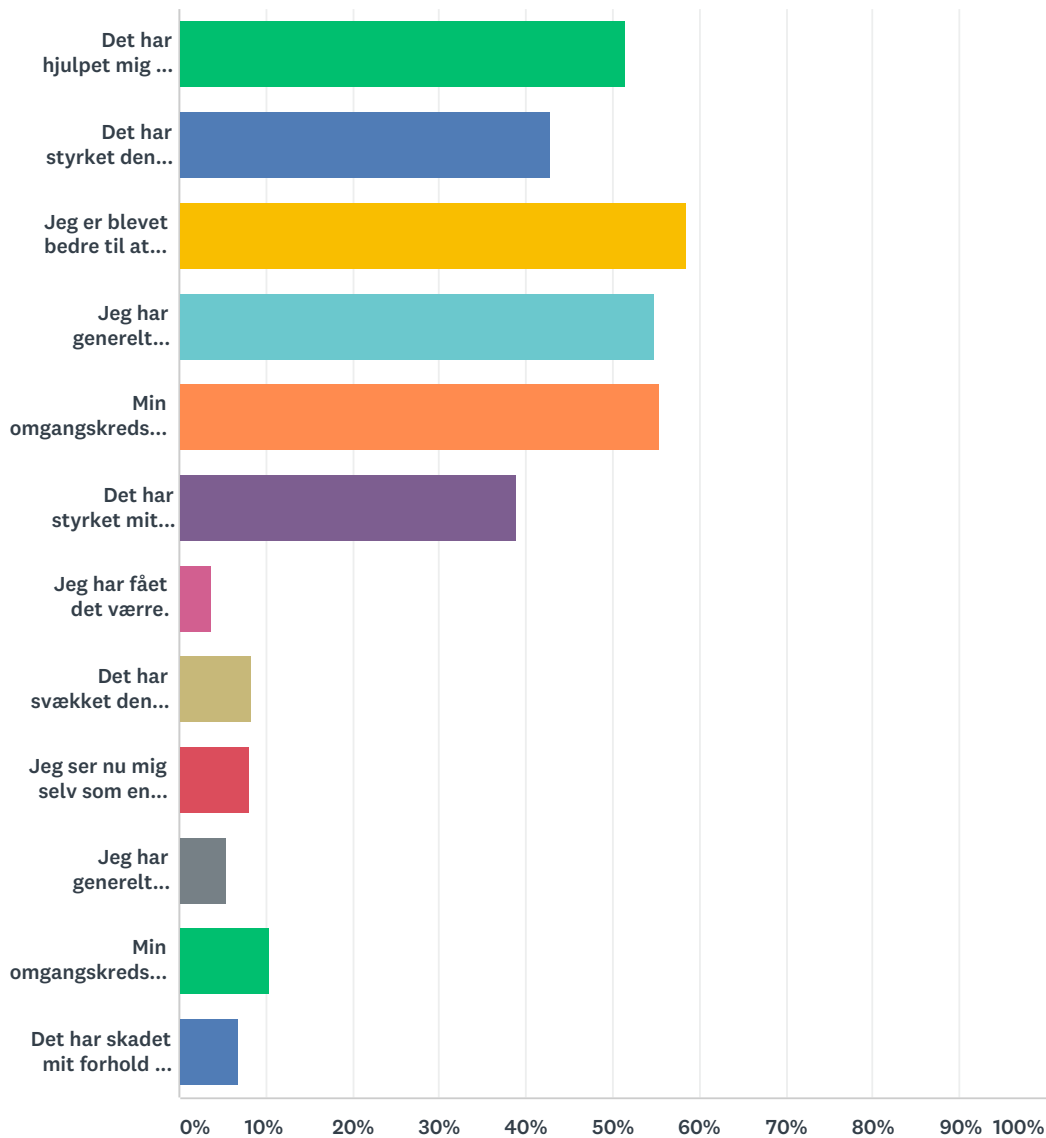
#	ANDET (ANGIV VENLIGST)	DATE
1	Da jeg fik det bedre efter behandling.	5/8/2019 10:53 PM
2	Da jeg ikke længere var i stand til at få hverdagen til at hænge sammen, fordi jeg havde det psykisk dårligt; tog min daværende kæreste fat i mig.	5/8/2019 6:45 PM
3	Da jeg opdagede hvor dårligt jeg havde det. Jeg troede ikke der var noget galt, før jeg brød helt sammen og blev indlagt	5/8/2019 6:49 AM

Mænd og psykisk sygdom

4	Allerede i 1977 da jeg havde mit første store sammenbrud med indlæggelse - dengang diagnose psykogen psykose - 2 episode 2002 - bipolar diagnose 3. episode 2015 efter ophør med forebyggende Delepsine	5/7/2019 11:04 PM
5	da jeg fandt ud af hvad psykisk sygdom var efter mange år hvor jeg havde gået syg uden at vide det	5/7/2019 10:19 PM
6	Efter mit første selvmords forsøg.	5/6/2019 9:52 PM
7	Kort tid efter det færdsselsuheld der er årsagen til min diagnose	5/6/2019 3:05 PM
8	Da jeg selv erkendte mine problemer	5/6/2019 8:43 AM
9	Jeg talte med første på Nordvang om det. Men det var svært at få den til at indse at den var gal. Måske fordi jeg kan fremstå meget rolig.	5/5/2019 3:48 PM
10	Blev indlagt fra den ene dag til den anden, akut	5/4/2019 10:48 PM
11	Min daværende ekskæreste tog initiativer for at jeg fik hjælp	5/3/2019 6:33 PM
12	Jeg kan ikke huske første gang, men er blevet meget bedre med årene	5/3/2019 2:56 PM
13	Da jeg fik tillid til omverden og turde betro mig	5/3/2019 11:19 AM
14	1978	4/14/2019 11:50 PM
15	Efter noget tids overvejelse.	4/14/2019 1:18 PM
16	Da jeg brød sammen og blev indlagt	4/14/2019 8:49 AM
17	Da jeg blev indlagt første gang.	4/13/2019 9:17 PM
18	Min far spurgte mig om vi skulle tage en tur på psyk.	4/13/2019 12:40 PM
19	Jeg fortæller det altid som en "hvis nu det sker"	4/13/2019 11:00 AM
20	Da jeg tredive år senere kom ud af min psykosesygdom af egen drift	4/13/2019 8:58 AM
21	Da det en dag blev så slemt, at det førte til et ildebefinde - indtil da afviste jeg at der var noget galt.	4/13/2019 8:04 AM
22	Da min ekskone fortalte om sin psykiske sygdom	4/13/2019 2:58 AM
23	Det kræver en relation at tale med andre om sine psykiske udfordringer. Det kan være en god ide at holde det for sig selv indtil at man har fået et dybere indtryk af hinanden. Ellers kan psykisk sygdom være det, som kommer til at definere relationen.	4/12/2019 11:53 PM
24	Da det begyndte at gå bedre	4/12/2019 10:52 PM
25	Efter første indlæggelse og gåen i terapi hos en psykiater/terapeut, gik det op for mig at jeg havde haft psykotiske episoder et par gange tidligere i mit liv hvor ingen havde taget notits af det.	4/12/2019 10:45 PM
26	Efter angst anfald	4/12/2019 10:01 PM
27	fortalte min læge	4/12/2019 2:14 PM
28	Efter jeg havde oplevet at blive mere ked af det, tungsindig og i dårligere humør	4/12/2019 1:14 AM
29	Jeg har altid været psykisk syg	4/11/2019 11:15 PM
30	Da min verden var faldet sammen i misbrug og jeg selv var fuldstændig ødelagt.	4/11/2019 11:09 PM
31	Da jeg fattede tillid til en veninde.	4/11/2019 2:18 PM
32	Da jeg brød sammen og folk spurgte hvor mit smil var samt græd ukontrolleret	4/10/2019 7:59 PM
33	da jeg var tilstrækkelig tæt på at tage mit eget liv	4/10/2019 1:17 AM
34	Da min kæreste sagde at jeg var nød til at få professionel hjælp	4/8/2019 10:41 PM
35	Jeg fik min diagnose i 5 klasse. omkring der	4/8/2019 9:43 PM
36	Siden Barndom	4/8/2019 8:50 PM
37	efter 8-10 års sygdom	4/8/2019 7:41 PM
38	Da jeg blev far første gang og ikke ville have, at mine humørsvingninger gik ud over min datter.	4/8/2019 7:12 PM
39	Offentliggjorde det i sociale medier efter min grunduddannelse.	4/4/2019 3:54 PM

Q12 Hvad har det betydet for dig, at du har fortalt andre om din psykiske sygdom? (Vælg gerne flere svar)

Answered: 804 Skipped: 1,068



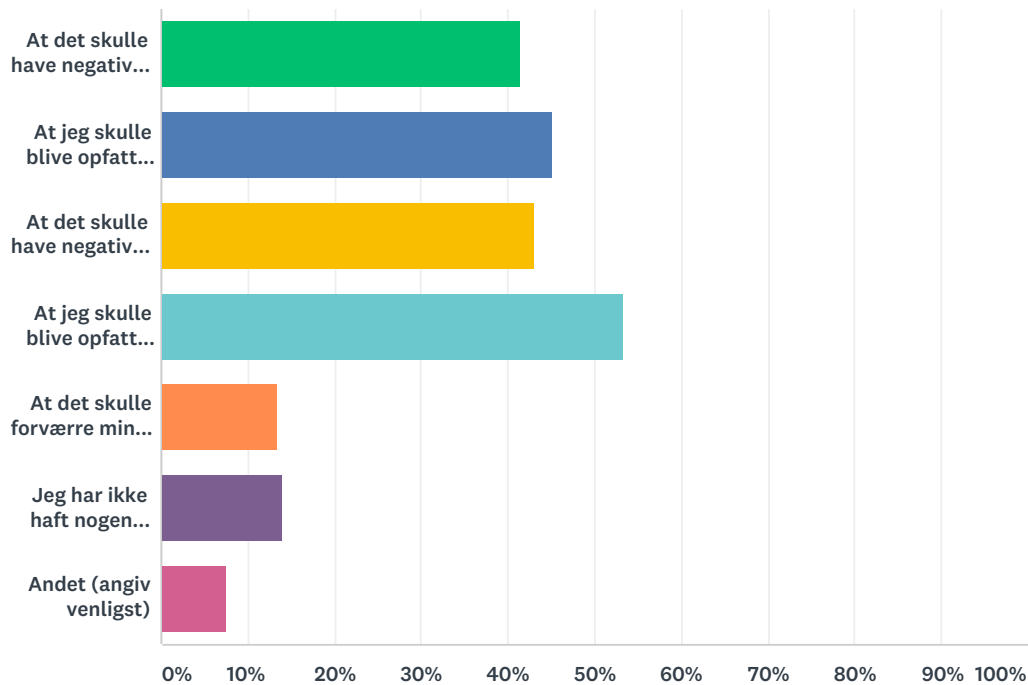
ANSWER CHOICES	PERCENTAGE	RESPONSES
Det har hjulpet mig til at få det bedre.	51.37%	413
Det har styrket den måde, jeg ser mig selv på og troen på mig selv.	42.91%	345
Jeg er blevet bedre til at registrere, hvis jeg får det dårligt og tage det i opløbet.	58.58%	471
Jeg har generelt oplevet positive reaktioner på min åbenhed.	54.73%	440
Min omgangskreds har udvist forståelse for min sygdom.	55.47%	446
Det har styrket mit forhold til dem, jeg har talt med om min sygdom (se bort fra professionelle behandlere).	38.93%	313
Jeg har fået det værre.	3.73%	30

Mænd og psykisk sygdom

Det har svækket den måde, jeg ser mig selv på og troen på mig selv.	8.33%	67
Jeg ser nu mig selv som en svag person.	8.08%	65
Jeg har generelt oplevet negative reaktioner på min åbenhed.	5.47%	44
Min omgangskreds har ikke udvist forståelse for min sygdom.	10.45%	84
Det har skadet mit forhold til dem, jeg har talt med om min sygdom (se bort fra professionelle behandlere).	6.97%	56
Total Respondents: 804		

Q13 Hvad har været din største bekymring ved at være åben om din psykiske sygdom? (Vælg gerne flere svar)

Answered: 822 Skipped: 1,050



ANSWER CHOICES	RESPONSES	
At det skulle have negativ indflydelse på min karriere.	41.36%	340
At jeg skulle blive opfattet som svag.	45.26%	372
At det skulle have negativ indflydelse på mine nære og fjerne bekendtskaber.	43.19%	355
At jeg skulle blive opfattet og behandlet anderledes af andre.	53.41%	439
At det skulle forværre min sygdom.	13.38%	110
Jeg har ikke haft nogen bekymringer ved at være åben om min psykiske sygdom.	13.99%	115
Andet (angiv venligst)	7.54%	62
Total Respondents: 822		

#	ANDET (ANGIV VENLIGST)	DATE
1	Skuffe min familie	5/9/2019 7:25 PM
2	At min familie skulle bekymre sig for meget	5/9/2019 4:59 PM
3	At blive udstødt af flokken.	5/8/2019 10:54 PM
4	Jeg er sjældent helt åben omkring det. Kun til få betroede. Andre må godt vide, at jeg ikke altid har det godt, men graden og alvoren af det, får de aldrig at se eller høre. Jeg føler det er meget privat.	5/8/2019 9:15 PM
5	Hvordan mine forældre ville reagere. Derfra fik jeg de negative reaktioner	5/8/2019 6:46 PM
6	Bekymring for at miste indtægt	5/8/2019 10:18 AM
7	At andre kan bruge det imod mig ved at fortælle andre om det	5/8/2019 9:06 AM

Mænd og psykisk sygdom

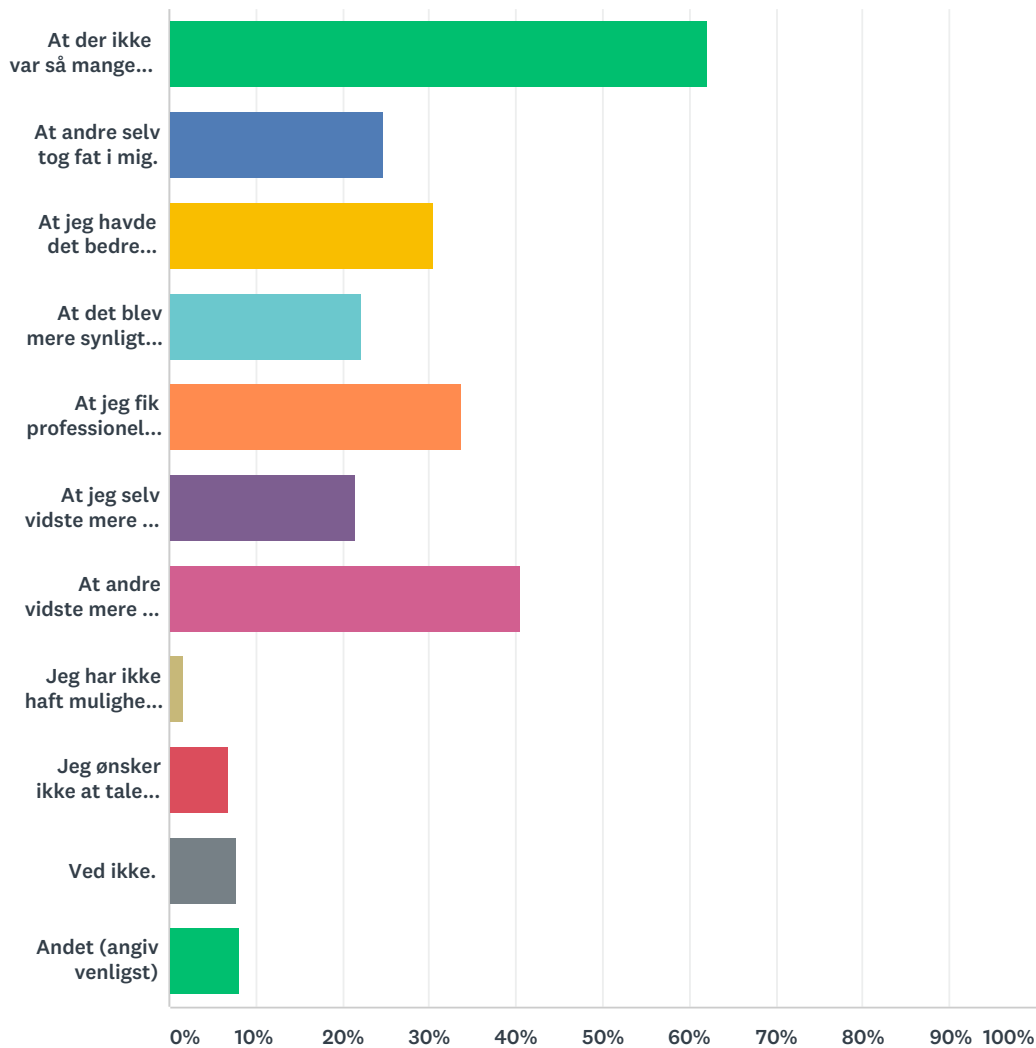
8	At min sygdom ikke blev taget alvorligt	5/8/2019 6:58 AM
9	En mulig genoptagelse af samvær med min søster.	5/7/2019 11:06 PM
10	Det er meget svært på datingmarkedet, og kvinder generelt vil ikke date en	5/6/2019 11:09 PM
11	at blive mere udelukket.	5/6/2019 8:58 PM
12	Misbruge min sygdom og forværre det	5/6/2019 4:56 PM
13	At folk skulle synes at jeg overdrev og var ynkelig	5/6/2019 11:33 AM
14	At jeg ville opfatte mig selv som svag	5/6/2019 8:44 AM
15	Min karriere kunne gå i stå	5/5/2019 3:50 PM
16	At jeg ikke kunne bruge mine evner/ressourcer (efter Højeste FP)	5/5/2019 1:40 PM
17	Ikke noget har gjort det værre, har selvværd nok	5/4/2019 10:50 PM
18	Jobsituation, egen udvikling	5/4/2019 8:31 PM
19	Kan ikke se, at det angår andre end mig.	5/4/2019 4:28 PM
20	Min skam over min sygdom	5/4/2019 3:05 PM
21	Det er sværere at opbygge nye relationer	5/4/2019 2:48 AM
22	Stigmatisering	5/3/2019 9:13 PM
23	At jeg skulle midste min kone	5/3/2019 6:34 PM
24	Svært at konfrontere sine problemer så man overhovedet kan italesætte det	5/3/2019 2:42 PM
25	De få gange jeg har været åben, så har jeg ikke oplevet en forståelse	4/14/2019 2:30 PM
26	Ensomhed	4/13/2019 9:04 PM
27	Den stoerste bekymring er faktisk, hvor meget det paavirker andre at faa saadan noget at vide. Folk i almindelighed forstaar det slet ikke.	4/13/2019 7:55 PM
28	Jeg undgår behandlere, da en diagnose kan blive brugt negativt af sagsbehandlere og andre i kommunen. Herunder medicintvang.	4/13/2019 6:09 PM
29	At det kunne have betydning for mig på arbejde.	4/13/2019 2:37 PM
30	At skræmme nye relationer inden de kender resten af mig	4/13/2019 11:02 AM
31	af erfaring er der jo nogle mennesker der opfatter een som "svag" .. det er jo ikke så sort hvidt som svarene hér ellers er meget	4/13/2019 5:47 AM
32	At blive opfattet som partisk og ufaglig på arbejdet. Jeg arbejder med psykisk syge	4/13/2019 2:28 AM
33	Blandt personer der aldrig har haft mentale forstyrrelser eller sindslidelser inde på livet, oplever jeg ofte min åbenhed som stigmatiserende.	4/12/2019 10:48 PM
34	Hvorvidt min familie ville forstå min situation	4/12/2019 8:40 PM
35	At folk skulle opfatte mig som om jeg har en lav IQ, derfor.	4/12/2019 7:31 PM
36	Mødet med fordomme	4/12/2019 6:51 PM
37	Har til dels haft bekymringer i mine forhold mht. at fortælle det. Men er blevet mødt med forståelse og accept af mine kærester, så mine små-bekymringer blev bragt til skamme.	4/12/2019 12:59 PM
38	Mener I bør forklare hvad I mener med psykisk sygdom. Forsimplet diagnosticering som det er, er den eneste egentlige sygdom	4/12/2019 1:19 AM
39	at blive afvist i forbindelse med dating	4/11/2019 11:18 PM
40	At jeg ikke var god nok.	4/11/2019 11:10 PM
41	At blive set på som "mindre end."	4/11/2019 10:05 PM
42	At blive stigmatiseret	4/11/2019 8:03 PM
43	At jeg repræsenterer alle andre men psykiske sygdomme	4/11/2019 7:18 PM
44	At det ikke ville hjælpe	4/11/2019 12:52 PM

Mænd og psykisk sygdom

45	økonomi, tale om psykosen	4/11/2019 8:04 AM
46	At sætte andre i en, for dem, ubehagelig situation, hvor de ikke hvad hvordan de skal reagere	4/10/2019 4:41 PM
47	at blive valgt fra/isoleret	4/10/2019 1:18 AM
48	At det bliver brugt som et våben imod mig	4/9/2019 7:28 PM
49	At jeg skulle blive fravalgt. "Vi spørger ikke lige ham der, for han har det dårligt". Jeg vil gerne spørges og jeg skal nok selv sige fra	4/9/2019 4:30 PM
50	At det ville såre mine forældre, at jeg har det skidt. Generelt har jeg ikke tænkt så meget over negative konsekvenser ved at være åben omkring det.	4/9/2019 11:18 AM
51	At ingen interesserer sig for mig og ønsker mit selskab	4/9/2019 11:05 AM
52	Social deroute, færre jobmuligheder	4/9/2019 8:22 AM
53	Jeg har oplevet nogle fra min omgangskreds trække sig.	4/9/2019 6:09 AM
54	Folk tror jeg er tosset	4/8/2019 8:50 PM
55	At jeg aldrig bliver fri af den, og den kommer til at tage min ungdom fra mig	4/8/2019 7:51 PM
56	Stereotyp opfattelse hos andre	4/8/2019 7:42 PM
57	Jeg valgte at åbne op på et tidspunkt, hvor jeg ganske enkelt ikke kunne rumme det mere, så der var ikke rigtigt plads til bekymringer. I tiden umiddelbart efter, var det familien, der var min største bekymring; vi har aldrig rigtigt talt om følelser i min familie, og jeg er stadig ikke helt sikker på, at min mor forstår det.	4/8/2019 7:16 PM
58	at jeg ikke fandt kærlighed igen	4/6/2019 5:31 PM
59	At blive stigmatiseret af bange mennesker	4/5/2019 8:28 AM
60	Havde ikke overvejet det på det tidspunkt	4/4/2019 10:39 PM
61	At det skulle skræmme en evt. fremtidig partner.	4/4/2019 4:19 PM
62	Der er en klar forbindelse mellem hvor åben jeg er om mine lidelser og min ensomhed - der opstår meget tavshed, når jeg insisterer på at mit handicap også skal være en del af den fælles forståelse for hinanden	4/4/2019 3:12 PM

Q14 Hvad ville gøre det lettere for dig at tale med andre om din psykiske sygdom? (Vælg gerne flere svar)

Answered: 807 Skipped: 1,065



ANSWER CHOICES	RESPONSES	
At der ikke var så mange fordomme forbundet med det at være mand og have psykiske problemer.	62.08%	501
At andre selv tog fat i mig.	24.66%	199
At jeg havde det bedre psykisk.	30.61%	247
At det blev mere synligt for andre, at jeg havde symptomer på psykisk sygdom.	22.18%	179
At jeg fik professionel hjælp til at håndtere, hvordan jeg forklarer, hvordan jeg har det.	33.58%	271
At jeg selv vidste mere om min sygdom.	21.56%	174
At andre vidste mere om min sygdom (symptomer, behandling m.m.).	40.52%	327
Jeg har ikke haft mulighed for at tale med nogen af mine venner om min psykiske sygdom.	1.73%	14
Jeg ønsker ikke at tale med andre om min psykiske sygdom.	6.94%	56

Mænd og psykisk sygdom

Ved ikke.	7.81%	63
Andet (angiv venligst)	8.18%	66
Total Respondents: 807		

#	ANDET (ANGIV VENLIGST)	DATE
1	En mere divers fremstilling i medierne	5/9/2019 9:40 PM
2	Jeg har på en møde ikke lyst til at tale om det, selvom det nogle gange hjælper. Det er lidt modstridende svar jeg giver, men det er jo netop her konflikten bliver synlig.	5/8/2019 9:26 PM
3	Jeg synes ikke det er svært	5/8/2019 10:31 AM
4	At det kan være et stort problem at være højt begavet og ikke kunne finde ud af at leve balanceret	5/8/2019 10:21 AM
5	Jeg finder ikke det er svært. Jeg er rimeligt åben og fortæller om det hvis jeg finder det relevant.	5/7/2019 11:08 PM
6	Åbenhed, forståelse, viden	5/7/2019 1:14 AM
7	Bruge lidt længere tid på en oplevelser så der ikke afprøves forskellige mediciner	5/6/2019 4:58 PM
8	At andre mennesker (bortset fra professionelle) ikke altid gik ud fra at de havde løsningerne på mine problemer. Har ofte oplevet af folk synes at man skal gøre det ene og det andet, og at de er vildt skeptiske og fordømmende over for medicin (som de i realiteten ikke har nogen rigtig viden om, kun en holdning baseret på næsten ingenting)	5/6/2019 11:36 AM
9	Da ikke er svært for mig, fordi det er en del af hvem jeg er, så er det ikke svært	5/5/2019 3:51 PM
10	At medierne og andre meningsdannere vidste mere om livet med psykisk sygdom (ikke bare 'professionelles' symptom/diagnose/medicinsk-naturvidenskabelige diskurs)	5/5/2019 1:45 PM
11	I dag er det rimeligt nemt at tale om, dog stadig sårbart	5/4/2019 3:09 PM
12	Ved at få mindsket negativ stigmatisering i samfundet generelt	5/3/2019 10:07 PM
13	At man vidste hvad man skulle gøre, for de forstod en	5/3/2019 9:03 PM
14	En anledning, hvor det er relevant at bringe op	5/3/2019 7:13 PM
15	Det er et tveægget sværd - forsøger man at optræde med værdighed og overskud så er man ikke syg og er man humør- og energiforladt kan man bare tage sig sammen	5/3/2019 6:05 PM
16	Jeg er så åben jeg har lyst til, der er ikke noget der holder mig tilbage	5/3/2019 2:57 PM
17	At arbejdspladser ikke var så firkantede omkring erfaring og det gode CV, for dem uden nogen af delene	5/3/2019 2:43 PM
18	At jeg ikke konstant blev røvrændt af systemet og det offentlige generelt	4/15/2019 4:00 PM
19	At folk generelt vidste mere om hvad de vil sige at have min diagnose, og bedre kunne sætte sig i mit sted.	4/15/2019 9:57 AM
20	Jeg har ikke problemer med at tale med andre..Jeg opfatter psykisk sygdom som ikke anderledes end somatiske lidelser. Jeg fortæller folk der er uvidende hvordan tingene hænger sammen.	4/14/2019 11:57 PM
21	At de behandler mig som alle andre. Jeg vil ikke pakkes ind i vat og have positiv særbehandling	4/14/2019 8:51 AM
22	At jeg selv vidste bedre... Før det var for sent!	4/14/2019 12:13 AM
23	afhængigt af min arbejdsplads og hvor lang tid jeg har haft jobbet	4/13/2019 8:52 PM
24	Det ved jeg faktisk ikke. Der hersker en graenseloes uvidenhed om psykisk sygdom.	4/13/2019 7:57 PM
25	At diagnoser ikke blev brugt imod én mht. job, forældreskab og lign.	4/13/2019 6:10 PM
26	At der ikke var så mange fordomme om psykiske sygdomme	4/13/2019 1:27 PM
27	Jeg har allerede lært det ;)	4/13/2019 12:42 PM
28	At der var en større forståelse i samfundet omkring sammenhæng mellem miljø og psykiske problemer. At der bliver mulighed for som mand at søge hjælp uden blot at det forventes at man tager medicin	4/13/2019 9:06 AM

Mænd og psykisk sygdom

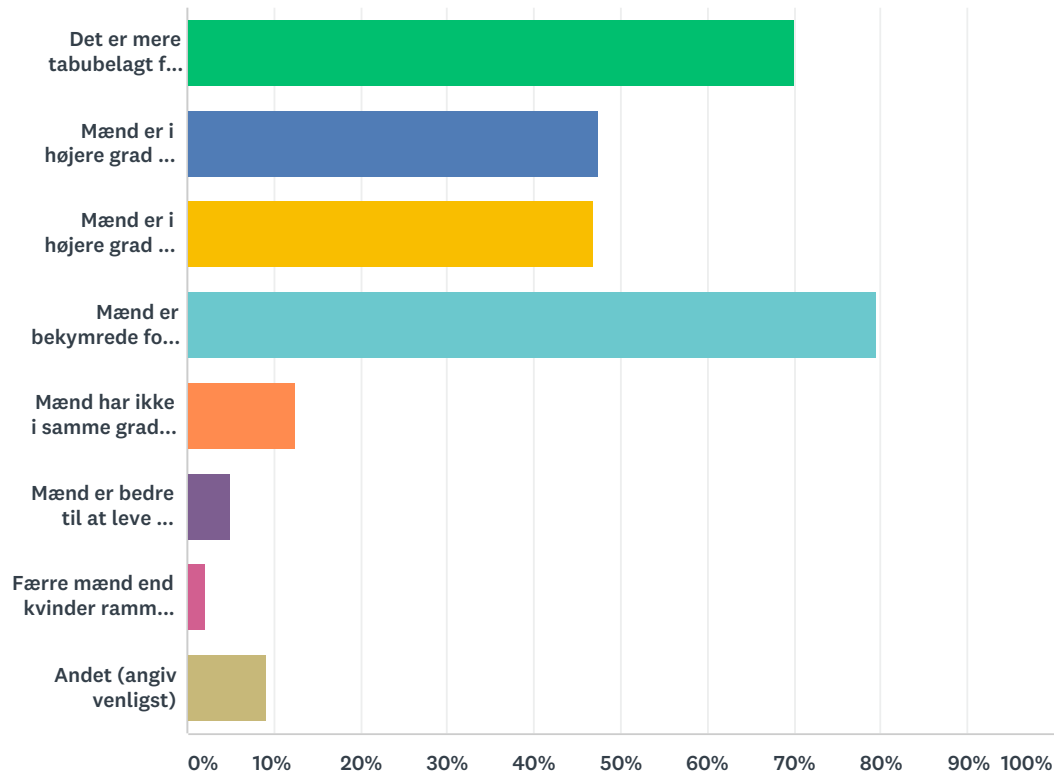
29	at stigmatiseringen af sindslidende i langt højere grad blev manet til jorden af f.eks politikere..men de er nærmest nogle af de værste, især på højrefløjen	4/13/2019 5:49 AM
30	At andre kunne og ville anerkende mine problemer	4/13/2019 3:01 AM
31	At folks fordomme - såvel som 'positive' - ikke ud fra diagnosen definerer hvad man er 'for en'	4/12/2019 11:57 PM
32	Meget mere professionelt tilgang fra arbejdsgiver side i traumatiske hændelser	4/12/2019 11:53 PM
33	Jeg opsøger „selvhjælpsgrupper” som i virkeligheden er oprettede for at støtte hinanden i at komme i bedring i kraft af at dele erfaringer, styrke og håb.	4/12/2019 10:51 PM
34	At det ikke ville gøre mig mindre attraktiv på arbejdsmarkedet	4/12/2019 9:47 PM
35	At alle blev oplyst om psykisk sygdom i folkeskolen, altså før sygdommen rammer en selv eller venner. Burde være obligatorisk ligesom den skal undervisning.	4/12/2019 9:44 PM
36	At folk ikke var så bange for at såre mig	4/12/2019 7:32 PM
37	Det er ikke svært for mig at tale om	4/12/2019 6:52 PM
38	Jeg mener at meget tabu sker inde i en selv	4/12/2019 10:05 AM
39	Oplevede det ikke som værende et stort problem at snakke om det.	4/11/2019 8:24 PM
40	At der ikke var så meget stigmatisering omkring psykisk sygdom.	4/11/2019 8:06 PM
41	At jeg ikke var så selvudslettende og pligtopfyldende	4/11/2019 5:26 PM
42	At man ikke nævnte det.	4/11/2019 2:09 PM
43	Ikke længere relevant	4/11/2019 1:37 PM
44	Synes det er nemmere at være åben end at holde det inde	4/11/2019 12:28 PM
45	at mine venner ikke var et andet sted i deres liv da jeg blev klar til at snakke	4/11/2019 8:05 AM
46	Jeg har ikke haft svært ved at tale om sygdommen.	4/10/2019 10:40 PM
47	DISSE SVAR ER GIVET UDFRA DEN ANTAGELSE AT JEG ER SYG PT. Det er jeg ikke, men det her spørgsmål mener jeg besvares bedst sådan.	4/10/2019 8:53 PM
48	At det var muligt at blive erklæret rask	4/10/2019 8:12 PM
49	At jeg var klar over hvad angst var, inden jeg stod i det.	4/10/2019 11:21 AM
50	Nu har jeg ikke problemer med at fortælle om det, men skulle man generelt gøre det nemmere så vil øget oplysning om psykisk sygdom være en hjælp.	4/10/2019 7:26 AM
51	syntes ikke nødvendigvis det er som mand, men generalt at der ikke er fordomme.	4/10/2019 1:20 AM
52	At det var mere normalt at tale om psykiske lidelser	4/9/2019 7:47 PM
53	Generalt mindre tabu omkring psykiske sygdomme	4/9/2019 11:53 AM
54	Baggrund i dysfunktionel familie får mig til at føle mig uønsket, hvorfor jeg isolerer mig	4/9/2019 11:08 AM
55	Et fungerende social- og sundhedssystem	4/9/2019 8:24 AM
56	Det er vist meget individuelt. Jeg føler at nogen, ser min sygdom som noget der ikke er vigtigt. Selvom det er et fåtal, der har givet udtryk for det, har det været nok til at min åbenhed er blevet væsentligt mindre.	4/9/2019 6:12 AM
57	Behandling for ens PTSD i Region Nordjylland men det er jo sparet væk..	4/8/2019 10:09 PM
58	At jeg havde venner, der ikke reagerede ved at løbe skrigende bort, som jeg desværre oplever er sket. At psykiatrien ikke var så presset, at den de sidste 15 år har været ude af stand til at hjælpe mig, trods flere forsøg	4/8/2019 7:56 PM
59	At medierne fremhæver kriminelle med psykisk sygdom	4/8/2019 7:43 PM
60	Jeg er af natur introvert, og ville lukke i som en østers, hvis andre hev fat i mig. Den største hjælp ville være at vide, at dem, der står mig nær, altid ville være klar til at lytte, men aldrig selv ville presse på med spørgsmål.	4/8/2019 7:18 PM
61	At der var færre fordomme om psykisk syge.	4/8/2019 4:27 PM
62	At vi faktisk trænede os i empati, måske i folkeskolen allerede.	4/5/2019 10:21 AM

Mænd og psykisk sygdom

63	Det er ikke det store problem	4/4/2019 10:40 PM
64	Jeg har svært ved acceptere at svare på det nævnte grundet de bias der er indlejret i spørgsmålet	4/4/2019 5:15 PM
65	At der var færre fordomme uanset køn. At det var som at have en forstuvet fod.	4/4/2019 4:20 PM
66	Der mangler retorik og tilgange som gør det åbenlyst at der er tale om et handicap	4/4/2019 3:14 PM

Q15 Undersøgelser viser, at mænd generelt er mindre åbne om deres psykiske sygdomme end kvinder. Hvorfor tror du, det er tilfældet? (Vælg gerne flere svar)

Answered: 797 Skipped: 1,075



ANSWER CHOICES	RESPONSES	
Det er mere tabubelagt for mænd at have en psykisk sygdom end kvinder.	70.01%	558
Mænd er i højere grad end kvinder bekymrede for, at det kan skade deres sociale relationer.	47.43%	378
Mænd er i højere grad end kvinder bekymrede for, at det kan skade deres karrieremuligheder.	46.80%	373
Mænd er bekymrede for, at de vil blive opfattet som svage.	79.55%	634
Mænd har ikke i samme grad som kvinder brug for at tale om deres psykiske sygdom.	12.55%	100
Mænd er bedre til at leve med psykiske sygdomme end kvinder.	5.02%	40
Færre mænd end kvinder rammes af psykisk sygdom.	2.13%	17
Andet (angiv venligst)	9.16%	73
Total Respondents: 797		

#	ANDET (ANGIV VENLIGST)	DATE
1	det er ikke normalt at spørge ind til mænds mentale helbred	5/9/2019 1:55 PM
2	For mænd falder det ikke i samme grad naturligt at tale om det. Og samtidig kan man gå mange år, hvor man egentlig ikke ved, at man er syg.	5/9/2019 7:31 AM

Mænd og psykisk sygdom

3	Det er meget svært at tale om da omgivelserne mener man bare skal komme videre - jeg savner og har altid savnet nogen jeg kan tale med, og som lytter!	5/8/2019 9:17 PM
4	Jeg tror ikke på den undersøgelse	5/8/2019 11:26 AM
5	Vi er beskyttere og krigere. Tænker vi er mere vandt til at kæmpe, og overhøre egne signaler	5/8/2019 10:22 AM
6	Mange mænd er for "stolte" til at indrømme problemer	5/8/2019 6:59 AM
7	Kvinder taler - mænd handler - generalisering	5/7/2019 11:09 PM
8	mænd ønsker ikke at tale om noget, som i deres øjne enten er et stort problem, eller svaghed, de prøver at finde andre veje til at ignorere problemet	5/7/2019 10:23 PM
9	Mænd har et forvrænget bille af en stereotyp type de skal leve op til, det viser sig også at man ikke kan få fat i kvinder hvis man viser svaghed	5/7/2019 6:23 AM
10	de mister sociale relationer og dem som er tilbage bliver komplicerede fordi ingen ved hvordan de skal relatere sig til en mand med problemer, eneste sociale "acceptable" er at en mand bliver drunker - dvs. så har folk ikke dårlig samvittighed over de trækker sig bort.	5/6/2019 10:24 PM
11	Vi er ofte uønsket hvis vi ikke er "mand" nok, og ikke kan leve op til rollen som er forventet af os.	5/6/2019 9:57 PM
12	Mænd har svært ved at erkende, at de faktisk har en sygdom	5/6/2019 8:47 AM
13	Det følger jo, hvad der er en normal forskel mellem kvinder og mænd. Dvs. af forskelle i socialisering (åbenhed) fra tidlig alder.	5/5/2019 1:49 PM
14	Nej ikke rigtigt, taler åbent omkring det	5/4/2019 10:52 PM
15	Mænd er generelt dumme omkring sundhed i krop og sjæl	5/4/2019 8:33 PM
16	Mænd er generelt dårligere til at tale om deres følelser og hvad det foregår i dem, og tit føler mænd at det at være sårbar er at være svag.	5/4/2019 3:12 PM
17	Ved det ikke	5/3/2019 9:04 PM
18	nej	5/3/2019 7:26 PM
19	Mænd græder ikke og viser ikke følelser	5/3/2019 6:35 PM
20	Det er nok fordi mænd taler med deres læge og får så den behandling de har brug for, hvor kvinder taler med deres venner og forbliver derfor i deres sygdom	5/3/2019 3:02 PM
21	Jeg vil ikke behandles andelede bare fordi jeg er syg	5/3/2019 2:59 PM
22	Ingen anelse	4/15/2019 5:02 PM
23	Falsk stolthed, Noget med følelser at gøre	4/14/2019 11:55 PM
24	Kvinder er generelt bedre til at tale om deres problemer.	4/14/2019 9:47 PM
25	Mange mænd har den opfattelse at de skal være de stærke, det går videre i generationer og gør det kun værre. Mænd er ikke psykisk stærkere end kvinder, selvom kvinder måske går med deres følelser ude på tøjet, netop fordi mænd tror de skal holde det for sig selv og være stærke.	4/14/2019 7:01 PM
26	Jeg tænker også at kvinder kan have samme bekymringer her	4/14/2019 2:32 PM
27	Mænds psykiske sygdomme negligeres generelt mere end kvinders af både mænd og kvinder.	4/14/2019 1:21 PM
28	Jeg mente at det ville gå over... Det havde det før gjort... Det blev bare værre fra gang til gang... Til sidst gik det ikke over... Af sig selv	4/14/2019 12:15 AM
29	Øh har I selv styr på måden I laver en kvalitativ spørgeundersøgelse? Sørg for guds skyld, at I kun anvender valid empiri efterfølgende. Er I selv klar over forskel på sygdom, lidelse og handicap?	4/13/2019 11:21 PM
30	Tjaa, kvinder snakker mere end mænd. Især når det drejer sig om følelser. Men kvinder er saamaend lissaa uvidende om psykisk sygdom. Det er ikke nok blot at snakke, det handler om viden og indsigt.	4/13/2019 7:59 PM
31	Toksisk maskulinitet	4/13/2019 6:10 PM
32	Kvinder er hurtigere end mænd til at påkalde en offerrolle	4/13/2019 1:28 PM
33	Stort set alt hvad der er skrevet og sagt om begrebet "toksisk maskulinitet", i relation til selvet, er spot-on her.	4/13/2019 11:01 AM

Mænd og psykisk sygdom

34	Der er ingen ligestilling i måden samfundet håndterer mænd og kvinder. Mænd opfattes som farlige og kvinder som sårbare. Så enkelt er det ikke.	4/13/2019 9:08 AM
35	har næsten svaret det herover, men især fordi mænd skal være stærke, og må IKKE vise følelser. Et levn fra tidligere tiders fordomme og uvidenhed	4/13/2019 5:51 AM
36	Mænd taler mindre om deres problemer, fordi de i virkeligheden ikke har nogen at snakke med og baggrunden for dette er at mænds problemer bagatelliseres	4/13/2019 3:04 AM
37	Jeg tror generelt at mænd har større skræk end kvinder for ikke at kunne håndtere deres egne liv. Eller frygt for at bare andre tror de ikke kan.	4/12/2019 10:54 PM
38	Tænker at det går væk af sig selv.	4/12/2019 10:46 PM
39	Mænd dør bare. Det er det vi vælger.	4/12/2019 10:04 PM
40	Mænd kan tro, at åbenhed vil gøre det sværere at finde en partner.	4/12/2019 9:45 PM
41	De har ikke lært at tale om hvordan de har det. De mangler sprog og træning	4/12/2019 9:28 PM
42	Det ved jeg ikke	4/12/2019 6:52 PM
43	Mange mænd mangler ord for følelser	4/12/2019 6:31 PM
44	ingen forskel	4/12/2019 3:17 PM
45	Det ligger jo i vores kultur og gener, at manden skal v og kultur at manden skal være den stærke og beskytte kvinden	4/12/2019 10:08 AM
46	.. fordi andre som oftest hører selektivt hvad de selv ønsker at hører og giver reference til de mindst valide filosofier og meget stereotype overfortolkninger af ingenting !	4/12/2019 4:20 AM
47	Fifiif	4/12/2019 1:21 AM
48	Jeg kan ikke udtale mig på vegne af halvdelen af verdens befolkning	4/11/2019 7:54 PM
49	Det noget fis	4/11/2019 12:29 PM
50	aner det ikke	4/11/2019 8:05 AM
51	Mænd taler generelt mindre om 'vigtige' ting	4/10/2019 8:55 PM
52	Fordi mænd trækker den for længe lige som vi gør med læge besøg	4/10/2019 8:14 PM
53	Vi reagerer ofte mere voldsomt på psykiske problemer, hvorfor vi også skal håndteres anderledes, mindre rundkreds og urtethe, mere boksebold	4/10/2019 8:14 PM
54	Kvinder vil gerne fylde mest	4/10/2019 8:36 AM
55	mænd blir ofte portrætteret som enten stor og stærk, eller lille og svag. sygdom af den ene eller anden kaliber anses næsten aldrig som en styrke.	4/10/2019 1:23 AM
56	Generelt socialt stigma, men også måden samfundet forstærker idéen om at "rigtige" mænd ikke må have den slags problemer	4/9/2019 11:23 PM
57	Mænd der er syge kan ikke forsørge	4/9/2019 10:47 PM
58	Mænd er dårligere til at opdage/indse, at de har en psykisk sygdom	4/9/2019 7:48 PM
59	Det ved jeg ikke	4/9/2019 7:29 PM
60	Ved ikke	4/9/2019 6:06 PM
61	Måske er mange mænd efterhånden opvokset i feminiserede universer, hvor de har "lært" at se negativt på deres eget køn.	4/9/2019 11:10 AM
62	Ved ikke	4/9/2019 9:35 AM
63	Man føler ikke man er en rigtig mand. Og ikke alle møder en med forståelse.	4/9/2019 6:14 AM
64	Hverdagen	4/8/2019 10:44 PM
65	Ved ikke	4/8/2019 10:27 PM
66	.	4/8/2019 10:09 PM
67	Der er ikke særlig meget status i at være syg i hovedet - og for mænd bliver det tilmed anset for at være ynkeligt, og en bejljlig undskyldning for at være en taber	4/8/2019 8:08 PM

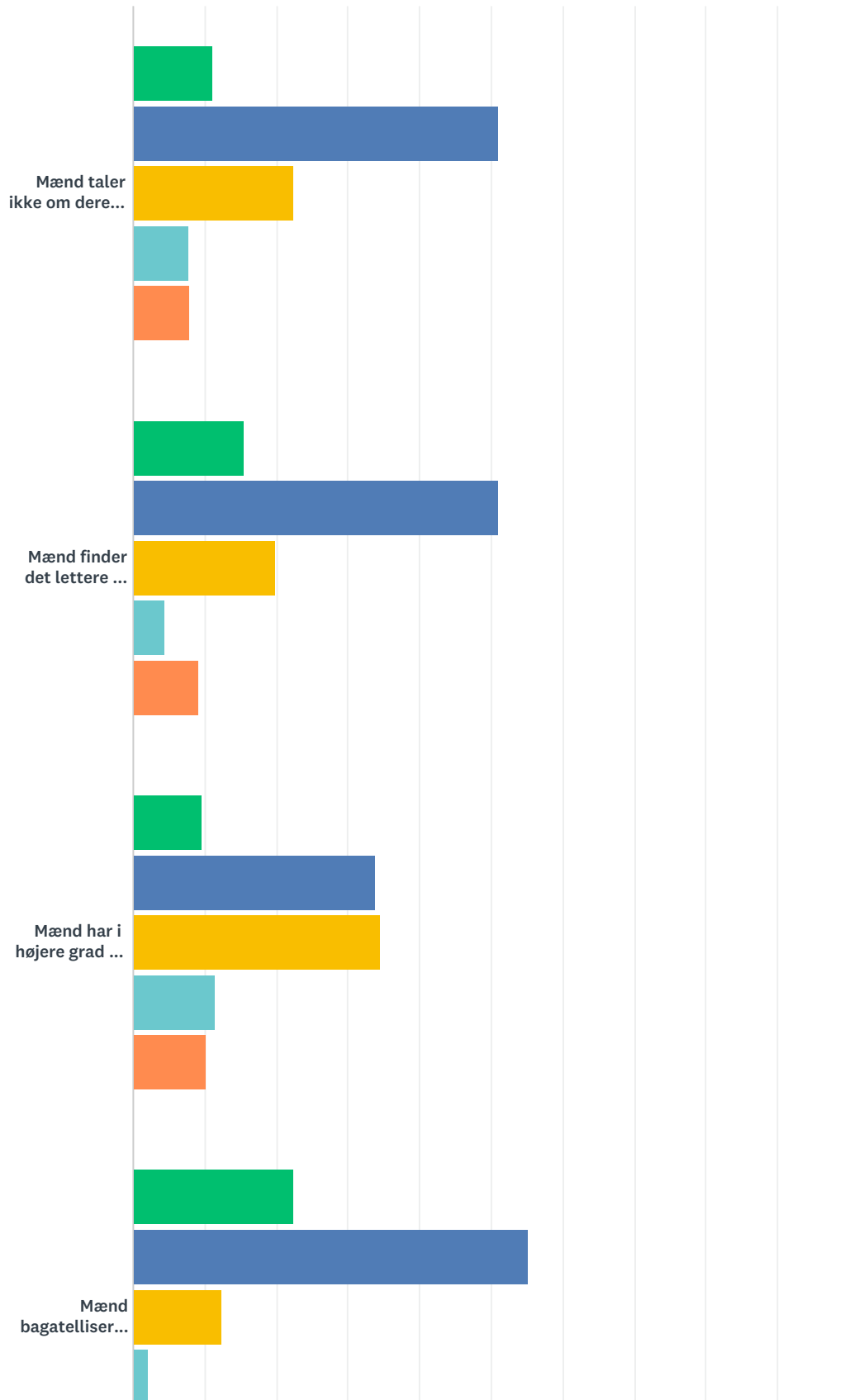
Mænd og psykisk sygdom

68	Det er forskelligt fra person til person uafhængig af køn	4/8/2019 7:44 PM
69	Tror det ligger i reptilhjernen. Herren er forrest og skal ikke vise tegn paa svaghed.	4/6/2019 10:20 PM
70	En af de største områder for skam, for mænd er, at blive opfattet som svag (Brené Brown)	4/5/2019 10:22 AM
71	Mænd forventes i højere grad at være "stærke individer"; det er ikke ret macho at have en psykisk sygdom	4/5/2019 8:29 AM
72	Tror det handler om hvordan vi er opdraget	4/4/2019 6:28 PM
73	Mænd har ringere erkendelse	4/4/2019 5:16 PM

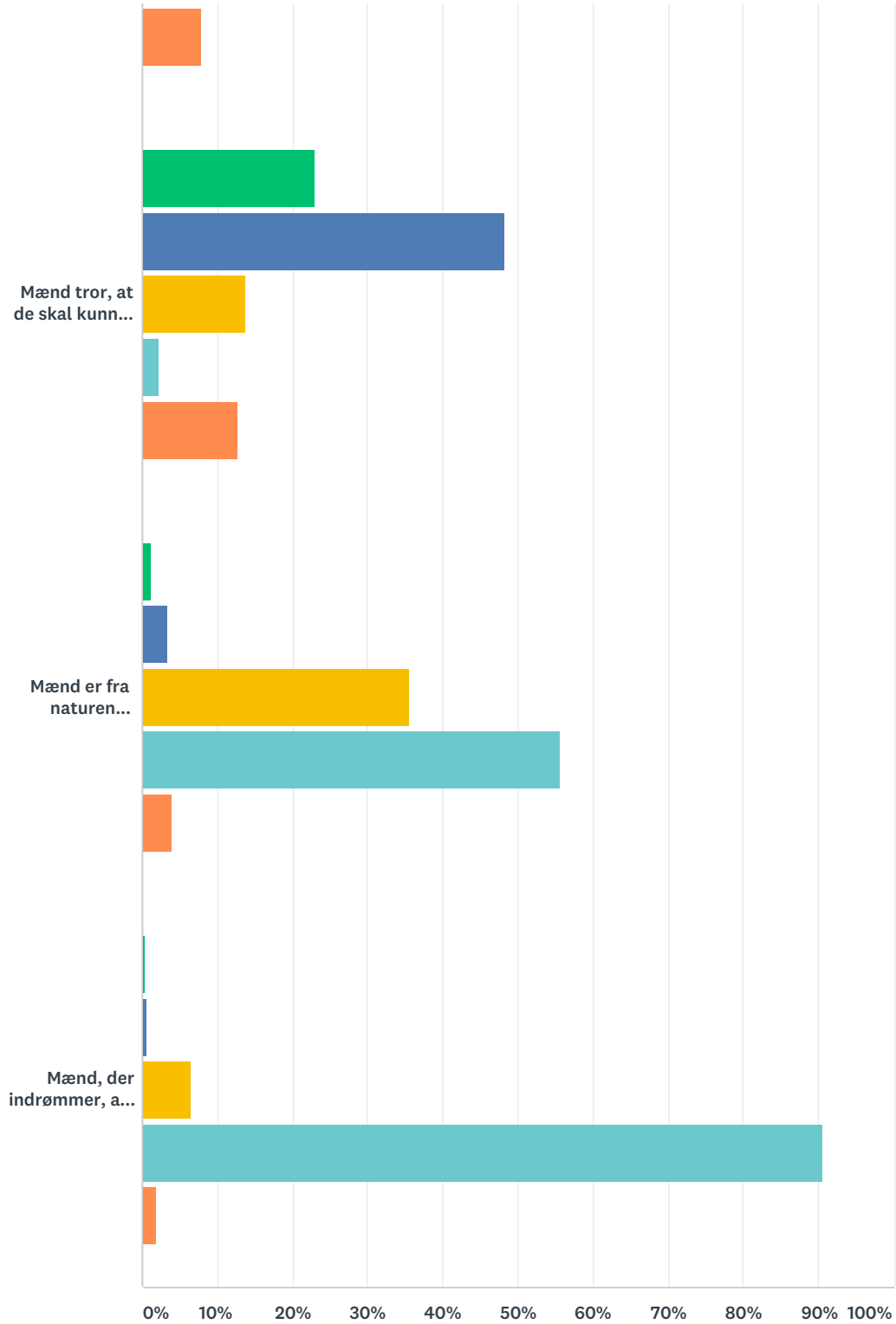
Q16 Hvor enig er du i følgende provokerende udsagn?

(OBS! det er kun kvinder, der har modtaget dette spørgsmål)

Answered: 446 Skipped: 1,426



Mænd og psykisk sygdom



■ Meget enig
 ■ Enig
 ■ Uenig
 ■ Meget uenig
 ■ Ved ikke

	MEGET ENIG	ENIG	UENIG	MEGET UENIG	VED IKKE	TOTAL
Mænd taler ikke om deres problemer – de arbejder sig ud af dem!	11.01% 49	51.01% 227	22.47% 100	7.64% 34	7.87% 35	445
Mænd finder det lettere at ryge en joint eller drikke en bajer end at tale om deres problemer!	15.51% 69	51.01% 227	19.78% 88	4.49% 20	9.21% 41	445

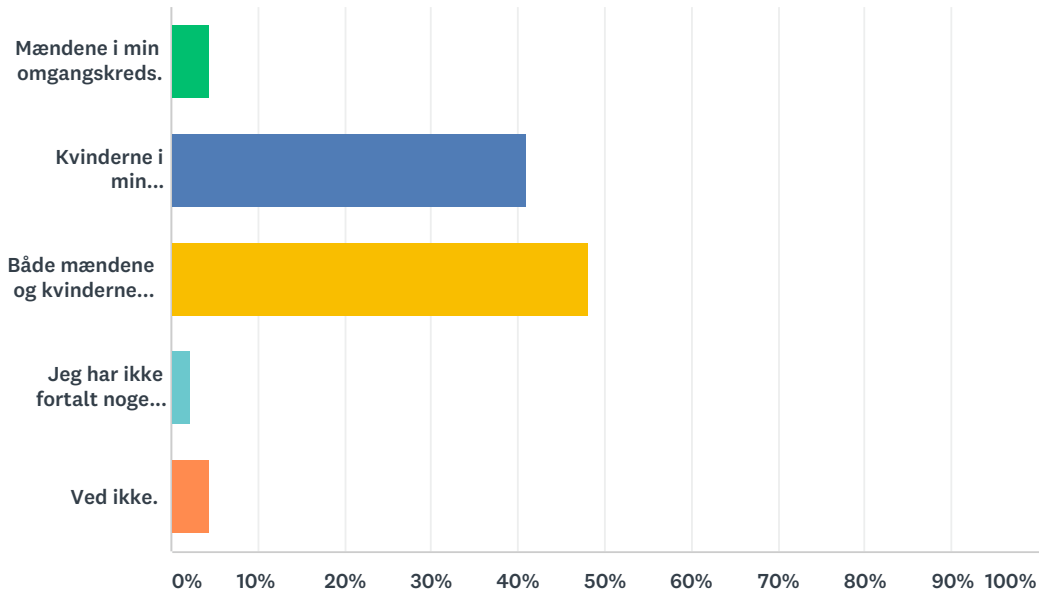
Mænd og psykisk sygdom

Mænd har i højere grad end kvinder brug for at have kontrol over deres liv og fortæller derfor ikke, hvis de har det psykisk dårligt!	9.66% 43	33.93% 151	34.61% 154	11.46% 51	10.34% 46	445
Mænd bagatelliserer egne problemer ud fra idéen "det går nok over"!	22.47% 100	55.28% 246	12.36% 55	2.02% 9	7.87% 35	445
Mænd tror, at de skal kunne udholde større psykiske belastninger end kvinder!	22.92% 102	48.31% 215	13.71% 61	2.25% 10	12.81% 57	445
Mænd er fra naturen stærkere end kvinder – også når det gælder at klare psykiske kriser.	1.35% 6	3.37% 15	35.51% 158	55.73% 248	4.04% 18	445
Mænd, der indrømmer, at de har psykiske problemer, er svage personer!	0.45% 2	0.67% 3	6.52% 29	90.56% 403	1.80% 8	445

Q17 Hvem i din omgangskreds er det nemmest at tale med om din egen psykiske sygdom?

(OBS! det er kun kvinder, der har modtaget dette spørgsmål)

Answered: 440 Skipped: 1,432

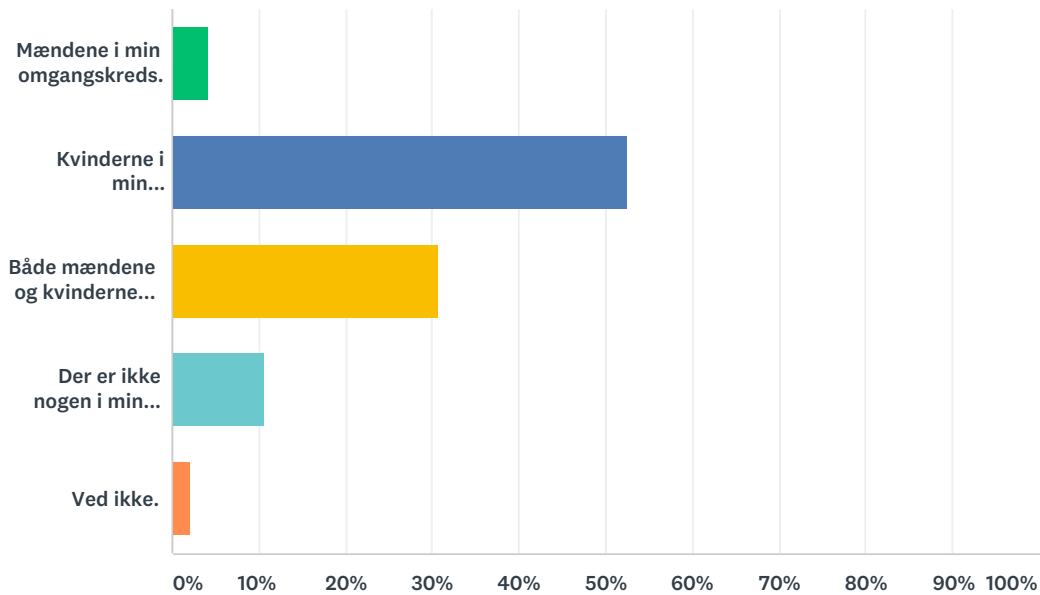


ANSWER CHOICES	RESPONSES	
Mændene i min omgangskreds.	4.32%	19
Kvinderne i min omgangskreds.	40.91%	180
Både mændene og kvinderne i min omgangskreds.	48.18%	212
Jeg har ikke fortalt nogen i min omgangskreds om min psykiske sygdom.	2.27%	10
Ved ikke.	4.32%	19
TOTAL		440

Q18 Hvem i din omgangskreds er mest tilbøjelig til at spørge ind til, hvordan du har det psykisk?

(OBS! det er kun kvinder, der har modtaget dette spørgsmål)

Answered: 440 Skipped: 1,432

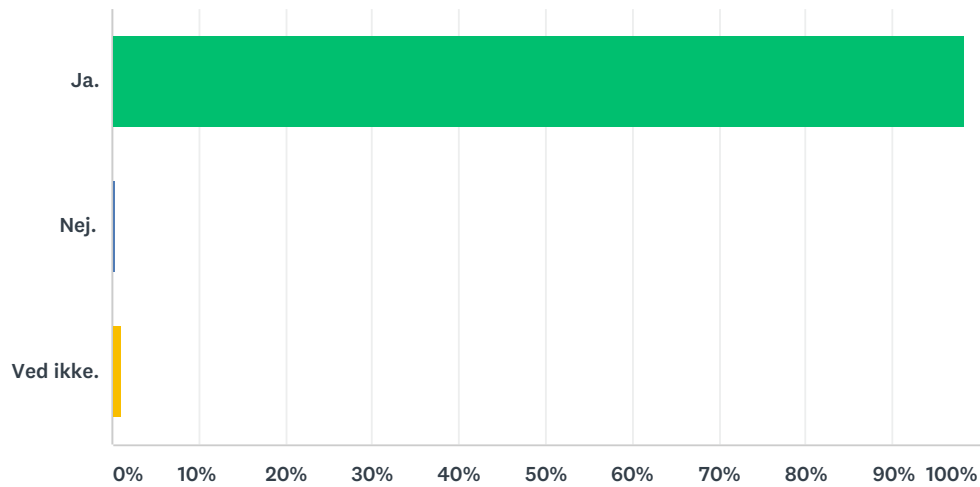


ANSWER CHOICES	RESPONSES
Mændene i min omgangskreds.	4.09% 18
Kvinderne i min omgangskreds.	52.50% 231
Både mændene og kvinderne i min omgangskreds.	30.68% 135
Der er ikke nogen i min omgangskreds, der spørger ind til, hvordan jeg har det psykisk.	10.68% 47
Ved ikke.	2.05% 9
TOTAL	440

Q19 Hvis en af dine nærmeste mandlige bekendte havde psykiske problemer, ville du så gerne have, at han fortalte dig det?

(OBS! det er kun kvinder, der har modtaget dette spørgsmål)

Answered: 438 Skipped: 1,434

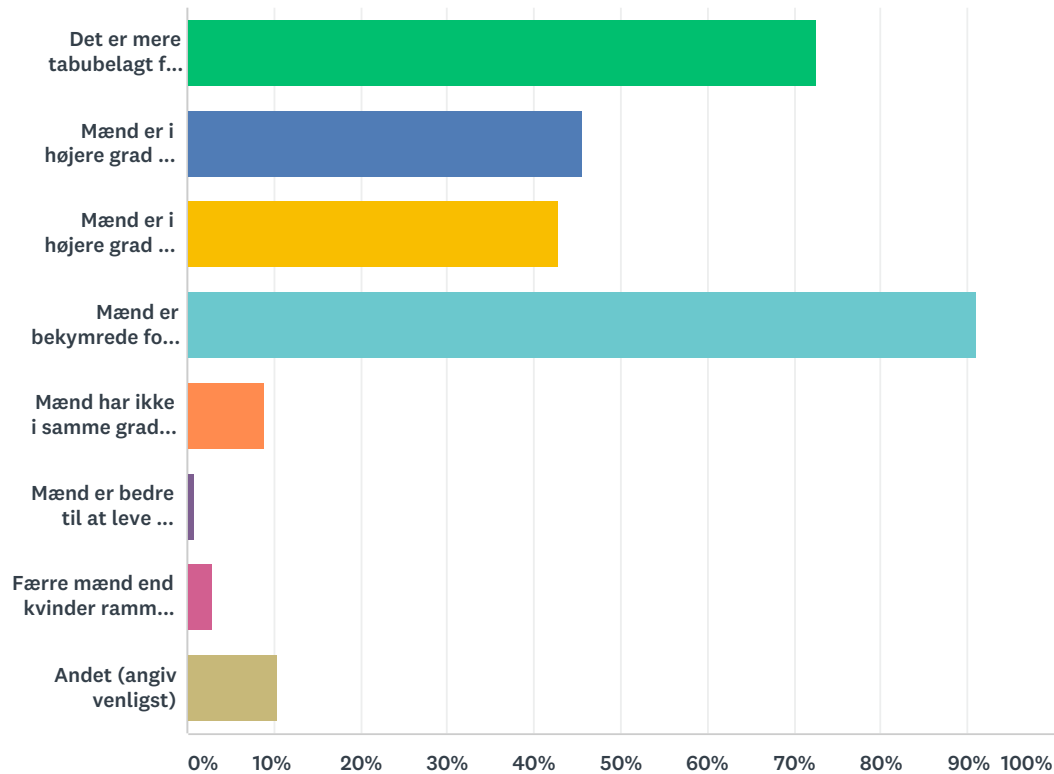


ANSWER CHOICES	RESPONSES	
Ja.	98.40%	431
Nej.	0.46%	2
Ved ikke.	1.14%	5
TOTAL		438

Q20 Undersøgelser viser, at mænd generelt er mindre åbne om deres psykiske sygdomme end kvinder. Hvorfor tror du, det er tilfældet? (Vælg gerne flere svar)

(OBS! det er kun kvinder, der har modtaget dette spørgsmål)

Answered: 432 Skipped: 1,440



ANSWER CHOICES	RESPONSES	
Det er mere tabubelagt for mænd at have en psykisk sygdom end kvinder.	72.69%	314
Mænd er i højere grad end kvinder bekymrede for, at det kan skade deres sociale relationer.	45.60%	197
Mænd er i højere grad end kvinder bekymrede for, at det kan skade deres karrieremuligheder.	42.82%	185
Mænd er bekymrede for, at de vil blive opfattet som svage.	90.97%	393
Mænd har ikke i samme grad som kvinder brug for at tale om deres psykiske sygdom.	9.03%	39
Mænd er bedre til at leve med psykiske sygdomme end kvinder.	0.93%	4
Færre mænd end kvinder rammes af psykisk sygdom.	3.01%	13
Andet (angiv venligst)	10.42%	45
Total Respondents: 432		

#	ANDET (ANGIV VENLIGST)	DATE
1	Tror ikke der er så meget forskel når man først har fået en psykisk sygdom. Men tror når man snakker om psykisk sygdom så er det sværere for mænd end kvinder	5/8/2019 9:39 AM
2	N	5/4/2019 9:57 PM
3	Jeg tor ikke altid at mændene ser tegnene på at de er ved at blive eller er syge.	5/4/2019 9:27 PM

Mænd og psykisk sygdom

4	Mænd er i højere grad bange for stigmatisering og for ikke at blive set som "rigtige" mænd.	5/4/2019 4:12 PM
5	Jeg tror ikke altid, at mænd føler et lige så stort behov for at snakke om det. MEN jeg tror absolut, at det er fordi, at de er 'programmerede' til, at de ikke skal have det behov. Så det er ikke fordi, at de ikke har lige så meget brug for at snakke om tingene, som kvinder har, jeg tror bare at for nogle af dem er, det en by i Kina. (Hvilket selvfølgelig er et problem.)	5/4/2019 12:30 PM
6	Opdragelse og kultur gør det sværere for mænd at tale om det, specielt med hinanden, og så er der generelt en tendens til at mænd tilsidesætter sygdom i troen om at det kan gås væk. Der er også problemet med at mænd ofte kun fortæller deres kvindelige partner om problemerne, men hvis de skilles har de pludselig ikke den støtte.	5/3/2019 8:49 PM
7	Mænd har ikke et sprog for at tale om følelser	5/3/2019 7:41 PM
8	Mænd tror ikke at det hjælper at tale om det. 'Det går sikkert over af sig selv' eller 'det har jeg styr på'.	5/3/2019 6:22 PM
9	Aner det ikke	5/3/2019 5:17 PM
10	Jeg tror mænd er mere bange for at være sårbare fordi det stadig desværre ikke er lige så normalt for mænd at udtrykke ked-af-det-hed som det er for kvinder.	5/3/2019 4:50 PM
11	Ved ikke	5/3/2019 4:46 PM
12	Jeg ved ikke, hvad mænd tænker og føler, og jeg tror, at det er en del af problemet, at folk antager, at de ved det.	5/3/2019 4:07 PM
13	Mænd opdrages generelt til ikke at måtte vise sårbarhed	5/3/2019 3:18 PM
14	Toksisk maskulinitet er i mine øjne hovedårsagen.	5/3/2019 2:55 PM
15	Jeg tror mange mænd synes det er "u-maskulint" at have psykiske problemer. Mange bliver også opdragede til ikke at tale om følelser i det hele taget, og så bliver det nok sværere at tale om psykiske sygdomme da de jo ofte involverer en masse følelser.	5/2/2019 1:32 PM
16	Mænd er gode til at selvmedicinere med alkohol, stoffer mm	4/11/2019 8:39 PM
17	Mange mænd tør ikke eller kan ikke finde ud af at sætte ord på deres følelser	4/11/2019 9:25 AM
18	Jeg oplever, at mænd i højere grad end kvinder reagerer på deres psykiske problemer med alkohol, stoffer, træning, arbejde, vrede o.lign. På den måde skubber de nemt folk væk fra sig, og isolerer sig selv. Desuden er der stadig i samfundet en kønsstereotyp om mænd som værende stærke, som gør, at der i den offentlige samtale ikke er meget fokus på mænds mentale helbred ift kvinders.	4/10/2019 12:03 PM
19	Mænd føler sig truet på sin maskulinitet	4/9/2019 12:20 PM
20	De tror, de skal kunne klare alt selv, og søger derfor for sig selv.	4/9/2019 11:30 AM
21	Mænd taler mindre om sygdom generelt (fysisk og psykisk) end kvinder.	4/9/2019 9:48 AM
22	Maskulinitet er skrøbeligt	4/9/2019 3:32 AM
23	mænd er opdraget til generelt at være mindre åbne om ting der handler om deres følelser og tanker	4/9/2019 12:31 AM
24	Jeg tror ikke det er mere tabubelagt. Jeg tror det er tabubelagt. Og jeg tror at mænd kan have svært ved at sige det fordi der er noget naturlig dominans og han skal have magten. Dernæst tror jeg at mænd har en større tendens til blot at ville tale om det og gøre noget ved det, end de vil have kvindens omsorgsfuld arme der siger "så så skat, det skal nok gå"	4/8/2019 5:33 PM
25	Der knytter sig i højere grad sociale normative forventninger til, at mænd skal kunne klare det hele og være stærke - de er beskytteren og den, der ordner tingene, ikke den, der skal beskyttes og passes på	4/8/2019 3:31 PM
26	Mænd hælder mest til at man skal klare den slags selv	4/8/2019 2:07 PM
27	Mænd bliver mere socialiseret til ikke at skulle snakke om deres problemer.	4/8/2019 12:54 PM
28	Mænd har i højere grad et selvbillede af at skulle være familiens forsørger og derfor ikke vise psykisk sårbarhed og tage imod hjælp	4/6/2019 9:47 PM

Q21 Hvis du har nogle personlige overvejelser eller oplevelser, som du gerne vil dele med os er du meget velkommen til at skrive dem her:

Answered: 232 Skipped: 1,640

#	RESPONSES	DATE
1	for guds skyld snak om det!	5/10/2019 2:00 PM
2	Jeg har oplevet at da jeg åbnede op til min nære vennekreds (alle mænd) omkring min psykiske sygdom, at mange af dem faktisk også åbnede op. Det er en del år siden nu og vores venskaber er kun vokset og blevet stærkere, i det at vi kan støtte hinanden når livet er svært. Åbenhed kan være en enorm ressource, da det kan understrege at man ikke er alene med sine tanker. Dette medvirker også til at man ikke frygter at blive flokkens svage medlem, at man bliver ynket eller behandlet anderledes, for hvis der er andre der også har det svært, kan man støtte dem og på den måde opnå lighed.	5/10/2019 11:54 AM
3	Min private omgangskreds er skiftet ud til dem der kan forstå mig og hvad der sker i mit liv. Dem der ikke kunne er smidt væk!	5/10/2019 3:28 AM
4	Skrev ikke noget ved karriere, men har faktisk været bange for at nævne det i forbindelse med optagelse på studie, da jeg var bange for at blive set som en dårligere kandidat	5/9/2019 11:52 PM
5	Det kan virkelig skade de fjerne relationer at være åben, derfor vil jeg anbefale andre at overveje hvem du deler din oplevelse med psykisk sygdom med.	5/9/2019 11:30 PM
6	Jeg mener at der er for meget pres på os alle som individer - både mænd og kvinder. Jeg mener at samfundet går for hurtigt og at der bliver stillet for mange krav til os. Man kan som psykisk sårbar få en følelse af at der kun er plads til dem der ikke er psykisk udfordrede. Der er ikke nok forståelse og rummelighed overfor psykisk sårbare mennesker. Der er brug for mere oplysning og mere fokus på at vores samfund er for hektisk og stressende og primært er indrettet for dem der ikke har psykiske problemer og udfordringer eller psykiatiske diagnoser. Samfundet er blevet for koldt og for egoistisk og alt for karriere- og prestige-orienteret. Ufatteligt trist udvikling. Man bør lytte til stresspanelets anbefalinger!	5/9/2019 8:06 PM
7	Rigtig god undersøgelse. Mere fokus på at fjerne fordomme om psykisk sygdom og hjælpe dem der lider af dem! Rigtig godt!	5/9/2019 7:26 PM
8	det virker meget mindre normalt at spørge ind til hvordan mænd har det, og det er ikke unormalt at det bliver set ned på som mand at snakke om sine problemer hvis det ikke er med de meget nære relationer	5/9/2019 1:56 PM
9	Den person der har hjulpet mig mest har været psykisk syg det meste af hans liv og har også været ude og snakke for jer på f. Eks en efterskole.	5/9/2019 12:01 PM
10	Jeg kan af erfaring sige at når man selv bryder tabuet, åbner det ikke alene en verden af forståelse, men også en verden af andre der også åbner sig	5/9/2019 11:36 AM
11	Skam er en stor del af det for mig.	5/8/2019 10:55 PM
12	Jeg ved med sikkerhed at det har skadet min karriere. Min sygdom er blevet et buzz-ord for folk der er presset, og ikke lider af sygdommen. Derved skader det min karriere.	5/8/2019 10:50 PM
13	I bør særligt overveje formuleringerne i flere af spørgsmålene. Nogle var misvisende. Særligt spørgsmål 3 og 4 manglede muligheden for at der kun var én man har kunnet åbne op overfor	5/8/2019 6:48 PM
14	Som højt begavet har jeg over lang tid haft virkelig svært ved at finde behandlere, der evner at håndtere hvad det vil sige og de udfordringer det giver, når ens liv falder fra hinanden. Alene smerten ved at kunne forudse at det her går galt om 6 mdr, men ikke have kompetence til at forhindre egen undergang eller finde hjælp. Det er lidelsesfuldt. Min tidl læge var nedladende - jeg blev nærmest skammet ud, da jeg havde det værst. Det var frygteligt. Nu bor jeg i et mindre samfund, hvor tingene er anderledes - det hjælper, men det tager tid.	5/8/2019 10:28 AM
15	For mig har det været meget forsørgerrollen som pludselig ikke kan varetages mere, dette giver en del skam forbundet med usikkerhederne i sygdommen.	5/8/2019 8:33 AM

Mænd og psykisk sygdom

16	Har ikke mødt nogen der kan forstå mig i min psykisk sygdom (heller ikke behandlere) udover dem der lider under samme sygdom	5/8/2019 7:36 AM
17	Jeg har haft flere både positive og negative oplevelser i forbindelse med psykisk sygdom. Min familie har ikke udvist nogen forståelse, men min kæreste har været der for mig hele vejen igennem. det er typisk de "ældre" generationer der har det svært med at acceptere psykisk sygdom. Min mor har den opfattelse at enten skal man i spændetrøjen, eller så skal man bare tage sig sammen.	5/8/2019 7:01 AM
18	Det er svært for mig at svare på generaliserede spørgsmål om hvad mænd tænker - mænd er også forskellige fra person til person, og personligt for mig er de fleste af mine venner kvinder. Jeg har aldrig deltaget i de maskuline kompetitive grupper. (og jeg er heller ikke homoseksuel)	5/8/2019 7:00 AM
19	Netværket er altafgørende. Når først én i en vennekreds er trådt frem, bliver det nemmere for andre at italesætte sygdom	5/8/2019 12:25 AM
20	Medlemsskab af forening er godt. Jeg er med i best arbejde i Sind lokalafd.	5/7/2019 11:10 PM
21	er man ført kommet så langt ud er der ingen vej tilbage, man ændrer sig socialt, til tider hvis slemt nåk lukker sig selv inde	5/7/2019 10:24 PM
22	det har hjulpet at være åben omkring min sygdom, men sommetider kunne jeg ønske, at det var en arm i gips, for har fået bemærkning "du ser da godt ud" svar " du ved jo ikke hvordan det ser ud inde i mit hoved" har egentlig oplevet at : vise "svaghed og åbenhed" er en styrke, bare man ikke ender i "offerrollen"	5/7/2019 4:38 PM
23	Jeg har to venner der er bipolare som jeg, de er ens at snakke med.	5/7/2019 10:52 AM
24	Bliver talt ned til, udstødt af familie,	5/7/2019 6:25 AM
25	Jeg har pga mine problemer ingen venner eller omgangskreds så det hårdt ikke at have nogen at snakke med	5/6/2019 11:00 PM
26	"Svage" mænd bliver behandlet lidt ligesom en syg hanløve, han kommer til at dø alene. Med de nye tendenser hvor kvinder i stigende grad bliver solomødre kan vi forvente at der med tiden bliver endnu flere, for man ville jo aldrig overveje at mænd også har et biologisk ur. Som uopfyldt fører til risiko for psykisk sygdom	5/6/2019 10:26 PM
27	En af de ting jeg har oplevet flere gange i mit liv er at de kærester har haft det svært ved at en mand viser sårbarhed og kan udtrykke deres tanker og følelser omkring man har det skidt. Der er SÅ mange der ikke forstår hvad det betyder at have angst. Der mangler virkelig information omkring det. Der er SÅ mange der lever i den tro at man er svag hvis man ikke kan klare tingene.	5/6/2019 7:50 PM
28	Folket omkring mig har misbrugt min sygdom så de kunne misbruge mit cpr og navn til forskellige køb og salg, også solgt narko i mit hjem mens jeg lå på psykiatrisk sygehus	5/6/2019 5:01 PM
29	Min omgangskreds er skrumpet gevaldigt efter at jeg er blevet psykisk syg..	5/6/2019 9:24 AM
30	Jeg fik svært ved, at se i gennem min fortsatte arbejdsliv, hvor alt blev ændret, da jeg ikke længere kan det samme som før.	5/6/2019 9:07 AM
31	Fortælle hvilke symptomer du udviser, lige før eller når det går eller lige ved at gå galt, måske ser de det får man selv gør, så har de en bedre mulighed for at sig, hey makker hør her, hvad sker der?	5/6/2019 7:32 AM
32	Vi er som mænd genetisk kodet til ikke at vise svaghed overfor andre mænd da det kan skade vores hierarkiske position i samfundet. Det virker for primater, men i vores moderne samfund hvor en u hensigtsmæssig opvækst eller et traume kan skabe psykiske problemer så vælger reptilhjernen at håndtere det på samme måde som fysisk svaghed. Det skal gemmes og skjules så ingen ser det og vi stadig ser stærke ud foran andre. Mit forhold til min far blev forværret efter han nægtede at acceptere min psykiske sygdom. Det virker som om han ikke vil kendes ved den svaghed der reflekteres over på ham for forældre.	5/6/2019 7:28 AM
33	Jeg synes det er vigtigt, at fjerne tabuer. Også ved en indlæggelse, personligt tog jeg vil på åbenheden, fordi ellers ville dem omkring ikke få hele pakken. Jeg er ikke bange længere, mine kollegaer, min familie og hvem der gider og lytte, ved det. Det er bare nemmere, og folk er ligeglade, på den positive måde	5/5/2019 3:55 PM

Mænd og psykisk sygdom

34	Den største hurdle for mig - og for andre mænd, jeg har talt med - er, at opnå erkendelsen af at stå med et problem, man ikke selv kan løse. Mænd er "problemløserne" af natur, så at tilstå overfor sig selv, at man er på dybt vand, er som at nedgøre egen "mandighed". Og at række en hånd ud efter hjælp føles ofte som det ultimative nederlag for selvopfattelsen. Nu er du ikke længere "mand" - nu er du "syg".-	5/5/2019 1:07 PM
35	Jeg har mistet venner på grund af sygdom	5/5/2019 9:11 AM
36	Selv med hjælp er det svært at tale om problemer. Finder hele tiden på undskyldninger eller arbejde og projekter for at dulme hjernen	5/5/2019 8:32 AM
37	Jeg har rigtig meget på hjertet og ønsker meget gerne kontakt. Hvis i kan bruge mine og mine families historie til noget. Listen er lang. Gerne en SMS først. 27899458	5/4/2019 11:04 PM
38	Tro på dig selv og lad vær med at ta' stoffer eller drik alkohol, det gør det værre og hvis din omgangskreds tar stoffer, drop dem, for så er de ikke noget værd og så er det på tide, at finde nogen der ikke tar sådan noget pjat. Fuck stoffer	5/4/2019 10:56 PM
39	Et mandligt familiemedlem i 40'erne har været sygemeldt med stress. Han har været god til at tale om det og har haft stor opbakning fra både familie og venner - også de mandlige. Det er mit indtryk, at mænd er bedre til at tale om det nu set i forhold til den ældste generation. Overhørte også en samtale på en cafe blandt to unge mænd i tyverne, der talte om den enes angst som det mest naturlige. Det giver håb, synes jeg.	5/4/2019 9:36 PM
40	Folk skal være bedre til at sige hvis de ikke ved hvordan de skal agere ift, en med psykisk sygdom. Jeg var mehet alene i mit forløb.	5/4/2019 9:28 PM
41	Der er intet tilbage for mig...	5/4/2019 8:59 PM
42	Meget skræmt af at Arbejdsskadestyrelsen ikke har nogen respekt og forståelse for det problemer og sygdomme der skabes ude på arbejdspladserne	5/4/2019 8:34 PM
43	Jeg tror, at mænd og drenge bliver opdraget i højere grad til, ikke at snakke om deres problemer generelt. Det handler i høj grad om opdragelse.	5/4/2019 4:21 PM
44	Jeg er ikke selv ramt af psykisk sygdom længere, men har en kæreste der er. Han er alkoholiker og meget fokuseret på "Keeping up appearances" og vælger ofte den nemme udvej. Han vil gerne tage piller og andet medicin, men er egentligt ikke selv indstillet på terapi eller andet, som måske kunne give en bedre selvforståelse. Han handler og vil helst de "nemme" løsninger.	5/4/2019 4:16 PM
45	Man kommer først længere ved selvindsigt og sygdomsindsigt.	5/4/2019 3:53 PM
46	Min oplevelse er ikke at tabuet omkring psykiske sygdomme er større for mænd, min oplevelse er at tabuet rammer mænd hårdere, fordi de har sværere ved at vise sårbarhed.	5/4/2019 3:16 PM
47	Det er flest mænd, der begår selvmord, men alligevel er det som om systemet tager dem mindre alvorligt end kvinderne. Jeg ved ikke, om det er fordi, der er en forestilling om, at mændene nok skal klare sig eller det er noget, de skjuler godt	5/4/2019 2:41 PM
48	Alle svar er baseret på min egen person, og hvordan jeg opfatter tingene	5/4/2019 10:49 AM
49	Jeg synes det er forfærdeligt at mænd ikke søger og får hjælp i lige så høj grad som kvinder gør. Det har en dødelig udgang, desværre.	5/3/2019 10:21 PM
50	Jeg har en afvigende seksualitet, og jo mere jeg blev fordømt, jo værre blev det. Jo mere jeg blev tilgivet og forstået, jo bedre gik det med mig. Stigmatisering er roden til alt ondt. Forståelse det modsatte.	5/3/2019 9:15 PM
51	Det er træls at belastning af psyk skal være et tabu. Men det kan man jo takke fortiden for. Man blev gemt væk folk var mærkelige. Næ man vidste ikke bedre på daværende tidspunkt. Det gøre man i 2019 det halter stadig syntes nu det er blevet lidt bedere. Med info og værestederne osv	5/3/2019 9:15 PM
52	Det er nogle svære spørgsmål	5/3/2019 9:06 PM
53	Det ville være brugbart hvis man fra en tidlig alder fortæller børn om konsekvenserne af ikke at få hjælp til sine psykiske problemer. Når mænd over 50 begår flest selvmord i Danmark viser det jo at det er konsekvensen. Man er nødt til at slå fast at psykisk sygdom er lige så farligt som fysisk sygdom og at jo hurtigere man får hjælp, jo bedre	5/3/2019 8:51 PM
54	Jeg oplever generelt at folk ikke forstår min psykiske sygdom og at de derfor heller ikke kan tage hensyn	5/3/2019 8:18 PM

Mænd og psykisk sygdom

55	Det kræver træning at tale om følelser. Hvis du ikke har lært det fra barn af..... er det meget svært.	5/3/2019 7:42 PM
56	Jeg synes, det var en meget generaliserende måde at stille spørgsmål på. Og så kombineret med, at man kun kunne være enig eller uenig og ikke fx delvist enig. Derfor de mange ved ikke i starten. Jeg tror mange mænd vælger andre strategier end at tale i deres håndtering af psykiske problemer - det er der ikke nødvendigvis noget dårligt i. Meget psykisk rod sætter sig i kroppen og kan bedst løses op via kroppen. Særligt, hvis man har det rigtig skidt. Men der er også forskel på om man mener at tale med venner og familie eller at tale med en terapeut. Godt folkemøde ☺	5/3/2019 7:30 PM
57	Min mandlige kæreste er åben omkring hans PTSD, men taler stadig ikke om følelser og prøver at arbejde det væk. Han var længe overbevist om at han kunne klare sig selv, men er glad for de psykolog- og psykiatersamtaler han går til. Han taler dog stadig ikke følelser med mig eller andre tæt på ham.	5/3/2019 6:24 PM
58	Enormt svært at have et skjult handicap - bliver konstant misforstået - folk forstår ikke psykisk sygdom og alt det indebære af skiftende energiniveau og samspillet med fysikken	5/3/2019 6:08 PM
59	Mange klicheer i denne undersøgelse - livet er mere nuanceret	5/3/2019 4:47 PM
60	Undersøg evt. Begrebet: "toxic masculinity" og hvad det gør ved mænds evner til at tale åbent om deres følelser og eventuelle problemer. Jeg tror meget af grunden til at mænd taler så lidt om deres psykiske velbefindende kan findes deri.	5/3/2019 4:03 PM
61	Spørgsmålene bærer meget præg af at være udfattet af en kvinde, og at kvinders opfattelse er den rigtige	5/3/2019 3:04 PM
62	nedbrud tabuet om at mænd er svage hvis de har psykiske problemer.	5/3/2019 2:54 PM
63	Det er rigtig svært at finde ind på arbejdsmarkedet som psykisk syg, eller at tage en uddannelse. Mange kan godt hvis der var rammerne for det, men det er der i stigende grad altså ikke. Jeg ville gerne meget mere med mit liv, men at tage en reel uddannelse er ikke en mulighed, og arbejde er svært at komme ind på, fordi det er noget helt andet at søge med et lettere tomt CV. De tænker jo nok bare 'hov, rødt flag', og så videre i bunken. Det er svært for ens selvværd at føle sig ekskluderet og dømt inden man overhovedet forsøger.	5/3/2019 2:48 PM
64	Har det ok med min PTSD men kunne godt tænke mig nogle lidelses fæller	5/3/2019 2:46 PM
65	Måske er det et instinkt fra fortiden der gør, mænd har tendens til at skjule svaghed. Her i hjemmet gælder det også fysisk smerte.	5/3/2019 2:32 PM
66	Til at starte med var jeg meget åben omkring min psykiske sygdom. Forskellige oplevelser har gjort, at jeg er blevet meget påpasselig med at dele ting i den forbindelse. Jeg føler, at det primære problem er mangel på forståelse fra andre menneskers side. Især er det problemer som stigmatisering og mulig udelukkelse fra fællesskaber, som bekymrer mig. Jeg føler mig i nogen eller høj grad koblet fra i mange sammenhænge. Og det virker, som om det er en kombination af min psykiske tilstand og den samfundsmæssige rolle (førtidspensionist), som jeg har fået, som gør det.	5/3/2019 2:32 PM
67	Jeg har kendt flere mænd som har nægtet at gå til psykolog, fordi de havde bestemt sig for at den slags skulle de klare selv. Jeg tænker det er et kæmpe tab for mænd, at det er så smertefuldt for dem at få hjælp, og måske derfor mange flere mænd ender i selvmord.	5/2/2019 1:34 PM
68	Generelt er det danske system ikke lavet til at hjælpe folk ,det ødelægger os ,der er stort set ikke noget hjælp at hente	4/15/2019 4:02 PM
69	Min bipolare sygdoms episode betød at min søster og hendes mand og 2 døtre kappede forbindelsen med mig. Det har været det mest smertefulde for mig. Det er hårdt at de ikke forstod, at det var min mani der talte til primært min svoger da han fik læst teksten af mig. Han havde haft en affære kørende med nabokonen i 1 1/2 år og jeg opfordrede min søster til at smide ham på porten. Jeg kontaktede dem efterfølgende, da jeg var kommet hjem fra sygehuset med diagnosen bipolar og undskyldte mine udtalelser og forsøgte at forklare, at det var min mani der talte og ikke mig som person. På trods af at såvel min søster som den ene datter er hhv sygehjælper og sygeplejerske var de ude af mit liv i over 12 år. I 2014 blev jeg overraskende ringet op af min søster. Jeg blev umiddelbart glad over opkaldet og kunne godt mærke, at min søster havde svært ved at	4/15/2019 3:48 PM
70	I bør have bedre øje for forskelle mellem aldersgrupper. Mænd over 50 er efter min erfaring betydeligt mindre oplyste, forstående og tilbøjelige til at tale om psykisk sygdom.	4/15/2019 9:58 AM

Mænd og psykisk sygdom

71	Fik i 2012 konstateret borderline og lå samlet 9mdr. På psykiatisk afdeling, og arbejdede efterfølgende knap 2 år med mig selv. Idag er jeg ved at tage en EUX business eksamen og skal være vidre som salgschef. Så det hjælper at tale om sine problemer	4/14/2019 7:11 PM
72	Jeg er mand og startede med depression da jeg var 13. Først da jeg blev 18-19 kom jeg ud af depressionen, men fik så de eftervirkninger af angst. Jeg har aldrig været flov over at skulle tale om mine problemer, men jeg er dog stadig ikke en som byder ud med mine problemer, da jeg er mand.	4/14/2019 7:02 PM
73	Er ved at ud en bog/ hæfte ang. mit liv med psykisk sygdom og det er blevet positivt modtaget.	4/14/2019 5:31 PM
74	Jeg oplever at kvinder wr gode til at kontrollere deres føkelser, mens de mænd jeg omgâes, ofte viser en større ægthed og følsomhed.	4/14/2019 2:56 PM
75	Jeg fungere i dag.. men bliver træt af konstant at skulle høre "nu passer du på dig selv" du arbejder meget "er du ok" hvordan vil de tage der, hvis man svarer " jeg gør nok selvmord en dag, men bare rolig, det bliver ikke i dag	4/14/2019 8:54 AM
76	Folk har svært ved at forstå mig	4/13/2019 11:57 PM
77	...	4/13/2019 11:21 PM
78	Det værste er, at mænd ikke må have psykiske problemer. Der tales meget om psykiske sygdomme, men jeg har i denne undersøgelse tænkt på psykiske problemer. Altså at man kan komme ud i en psykisk krise. Det er naturligt, hvis forholdene har været for hårde, og det har det hos nogle/mange.	4/13/2019 11:15 PM
79	Det er vigtigt at så mange som muligt står frem, hvilket vil hjælpe med at bryde tabuet	4/13/2019 9:11 PM
80	da jeg blev tjenestemand oplyste jeg ikke at jeg var psykisk syg, og oplyste det først efter 14 år	4/13/2019 8:55 PM
81	Fik fødselsdepression i 1978. Det kunne ingen læger eller psykiatere tro på at en mand kunne. derfor udviklede det sig også til angst og blev værre og værre. Tager stadig beroligende medicin idag.	4/13/2019 8:45 PM
82	Sagen er, at folk soeger ofte i dem selv for eksempler paa det, man fortæller dem, saa som psykisk syg moeder man ofte de mest fladpandede kommentarer.	4/13/2019 8:00 PM
83	For mig har det ikke været vigtigt at skilte med mine problemer (angst og depression), men at få den hjælp og behandling jeg har brug for og at kunne tale med de få mennesker der står mig nærmest. Når de der står mig nærmest ved det, så bruger jeg ikke den samme energi på at lade som om jeg har det godt over for dem, som jeg ellers gør.	4/13/2019 7:16 PM
84	Undgå for alt i verden psykiatrien. Chancen for at leve normalt liv efter deres behandling er kraftigt reduceret ift. før behandlingen. Prøv med motion, sund kost og drop koffein og lign stimulanser. Så kan meget klares uden medicin.	4/13/2019 6:12 PM
85	Være åben om det man har. Det hjælper både ens selv og andre.	4/13/2019 2:40 PM
86	Jeg har det langt bedre efter min læge skubbede mig i gang med meget motion. Den bedste opbakning kom fra min hustru, der som jeg lider af depression	4/13/2019 1:38 PM
87	Da jeg erkendte at jeg havde det mere end almindeligt skidt, tog jeg en bevidst beslutning om at være så åben som muligt omkring mine problemer. Denne beslutning var både lavpraktisk, såvel som ideologisk. Det lavpraktiske lå egentlig mest i at jeg udemærket godt vidste at jeg ikke evner at lægge skjul på den slags ting, så jeg kunne lige så godt lade være med at forsøge. Jeg har mange talenter, men skuespil er ikke et af dem. Derudover vidste jeg fra første færd at det ville forværre min tilstand. Den ideologiske del er funderet i at jeg går fuldt ind for aftabusering af mænds følelsesliv, som led i den intersektionelt feministiske ideologi der har hjulpet mig enormt ifht. at blive et mere empatisk og hensynsfuldt menneske overfor andre. Her kom det teoretiske og dekonstruerende jeg havde lært omk. maskulinitet, især den toksiske slags, så i stedet mig selv direkte til gode. Og det er jeg uendeligt taknemmelig for. Jeg har så sidenhen, igennem en udredning, nået frem til at jeg har haft udiagnosticeret ADHD hele mit liv, og ironisk nok er manglende viden omk. denne tilstand i den almene offentlighed (dermed mig selv) den direkte årsag til at ingen nogensinde tænkte at kigge efter.	4/13/2019 11:26 AM
88	Peer støtte. Find ressourcen i dem der er "kommet sig" og brug dem som rollemodeller for dem der står i det	4/13/2019 11:04 AM
89	Tilbud om medicinfri behandling med udgangspunkt i empati og udvikling af et kerneselv, hvor den enkeltes meningsfulde og værdifulde aktivitetsvalg afsøges og understøttes ville være et godt sted at starte.	4/13/2019 9:11 AM

Mænd og psykisk sygdom

90	tak fordi i vil være med til at dræbe fordomme og mindske stigmatiseringen og sindslidende og/eller mennekser med psykisk handicap. Jeg er paranoid skizofren, men heldigvis er jeg uden symptomer når jeg er rask og uden for psykose, som nu er ved at være i 2013 jeg sidst oplevede (psykose, jeg hoppede ud fra min altan på 3. sal efter min datter blev fjernet fra mig!!!)	4/13/2019 5:53 AM
91	Debrifing, supervision og psykologhjælp på offentlige institution er yderst ringe.	4/12/2019 11:54 PM
92	Min første psykiater havde taget en privat terapeutuddannelse ved siden af uddannelsen til psykiater. Denne private uddannelse indebar at den studerende selv gik i terapi, uanset om der var indikationer på nødvendighed eller ej. Han blev min redder. Ikke alene. Men han kaldte mig „til live” billedligt talt.	4/12/2019 10:56 PM
93	Har ikke råd til professionel hjælp. Piller er dårlig hjælp. Kognitiv terapi er desværre ikke på sygesikringen	4/12/2019 10:06 PM
94	Jeg vil gerne, at vi prøver at gøre undervisning i sårbarhed obligatorisk. Mindre tabu og bevidsthed om at man SKAL søge hjælp, hvis man oplever nogle bestemte symptomer.	4/12/2019 9:47 PM
95	Der er brug for en national handlingsplan for kvindelige læger der har med mandlige psykisk syge patienter gøre . Man blir simpelthen forskelsbehandlet pga sit køn og har eksempler på at blive latterliggjort også	4/12/2019 9:01 PM
96	Det har været svært for mig at bede om hjælp, da jeg er opvokset med en holdning om at jeg skulle være den stærke, og der var ikke plads til at jeg gik ned. De andre skulle jo hjælpes, og det var mig som skulle hjælpe dem.	4/12/2019 6:07 PM
97	Jeg lider af depression, og har fundet ud af, at hestehold er en rigtig god behandling... Men desværre er det også en dyr hobby, hvorfor det er nødvendigt at arbejde meget, for at have råd til hesten. Og bekymringerne ang. økonomien er med til at fastholde den depressive tankegang.. (Den onde cirkel)	4/12/2019 5:55 PM
98	At jobcenter bestemt ikke gøre det bedre	4/12/2019 4:22 PM
99	Det er meget TABU belagt at være psykisk syg som mand, andre mænd (raske) opfatter det i høj grad som svaghed. Det er naturligvis et udslag af uvidenhed og holdningen om at en mand klarer alle problemer.	4/12/2019 2:47 PM
100	Jeg fik virkelig hjælp af psykolog, hun kom med spørgsmål som jeg selv skulle svare på.	4/12/2019 2:38 PM
101	Personligt har jeg kun sjældent oplevet, at mænd ikke "åbner op" omkring evt. psykiske problemer. Men tror at mænd har nemmere ved at tale med andre mænd om sådanne ting.	4/12/2019 1:01 PM
102	I differentierer ikke mellem psykisk sygdom for 30 år siden og for nyligt	4/12/2019 11:29 AM
103	Mener at det største problem starter med os selv. Tror ikke der er så meget tabu som vi frygter. Jeg har altid været meget åben, og har altid været meget åben om min sygdom, og har kun ganske få gange oplevet ikke at blive forstået	4/12/2019 10:14 AM
104	Meget mere fokus på Bipolare lidelser i offentligheden, tak.	4/12/2019 8:33 AM
105	Folk accepterer at man er anderledes, men det er umuligt at opretholde sociale kontakter hvis man udviser symptomer. Det gør det hele værre, og man bliver for træt til at opsøge hjælp i et generelt ikke-imødekomende system. Jeg er blevet snydt af "systemet" og har skullet klare livet selv med alvorlige ting som PTSD, CPTSD, psykose (5 år), DP/DR og selvfølgelig alle de andre som depression. Ingen hjælp i over 8 år. Det er utrolig svært og tager lang tid at arbejde sig op uden netværk eller hjælp (ej heller økonomisk).	4/11/2019 11:14 PM
106	Til mine svar hører, at jeg er ædru alkoholiker på 23 år og er kommet i AA alle årene. Så mændene i AA er ikke repræsentative, da de er vant til at tale om sig selv og alt hvad der er svært.	4/11/2019 10:11 PM
107	En ting, som overraskede mig meget, da jeg blev syg og valgte at være åben om det, var, at en hel del mennesker i mit netværk selv åbnede op om egne eller pårørendes psykiske sygdom; ting som jeg ikke kendte til i forvejen. Det bekræftede mig i, at jeg havde noget at kunne bidrage med selvom, jeg ikke længere kunne varetage mit arbejde. Jeg kunne være med til at åbne op og nedbryde det tabu, som psykisk sygdom er. Dette betød rigtigt meget for mig og bekræftede mig i, at det var det rigtige at gøre.	4/11/2019 9:14 PM
108	Det er lettere at tale med sundhedsfaglige kollegaer om psykisk sygdom, end ikke sundhedsfaglige kollegaer.	4/11/2019 8:09 PM

Mænd og psykisk sygdom

109	Det kan være svært at snakke selvmordstanker med kæreste/ægtefælle! Af frygt for ikke at gøre dem bange	4/11/2019 8:05 PM
110	Få åbnet op så tidligt som muligt. Tag imod al den hjælp du kan få. Fra både familie, venner, kolleger og professionelle	4/11/2019 7:54 PM
111	Mænd har desværre den her fascination af at være stærke og selvstændige, og det gør det svært at dele deres lidelser med andre.	4/11/2019 7:20 PM
112	Jeg er seksuel afviger ICD F65.2 og har derfor oplevet ekstrem stigmatisering. Havde jeg i stedet fået hjælp, havde alt set meget bedre ud.	4/11/2019 2:21 PM
113	Jeg tror på, at åbenhed er meget vigtigt for at få det bedre. :-)	4/11/2019 2:15 PM
114	Der er mere end jeg kan skrive her	4/11/2019 12:29 PM
115	Hvis I virkelig vil gøre en forskel. Lær folket om terapi bare som almindelig let struktureret samtale.Lidt ligesom Dianetik, nok bedst uden kopling til Organisationen. Man kunne købe enneutral version :-)	4/11/2019 11:40 AM
116	Jeg boede sammen med en kæreste, som havde nogle psykiske problemer, der også i høj grad gik ud over han omgivelser. Han løj meget, især om økonomi, og kunne ikke tage et voksent ansvar. Kunne ikke (eller ville måske ikke) tale om problemer eller udfordringer der opstår i et voksenliv og parforhold. Men han gjorde ikke noget ved det. Selv om sygehusets psykiatrisk ambulatorium stærkt anbefalede ham at få psykologhjælp. Dét synes jeg til gengæld er svagt: ikke at søge hjælp når man har problemer. Især når det er problemer, som giver en opførsel der går stærkt ud over andre mennesker.	4/11/2019 9:31 AM
117	Jeg brager bare ud med det hele. De fleste synes at min åbenhed er en befrielse. Så behøver de ikke selv tiske viske om det når jeg er i nærheden.	4/11/2019 9:00 AM
118	Jeg har diagnosen EUP af borderline typen, og har oplevet at blive ekstra observeret under min uddannelse fordi jeg var åben om min diagnose. Det var ikke rart, men jeg mener stadig det er vigtigt at bryde tabuet så bliver det aktuelt igen, vil jeg åbent fortælle om min sygdom.	4/11/2019 8:57 AM
119	Jeg har haft paranoid skizofreni i 27år.Der er alt for mange fordomme omkring sindslidelse.. Alene det at skulle starte et forhold til en sød kvinde, ryster det noget på selvværd og selvtillid.	4/11/2019 8:55 AM
120	Jeg tror jeg har brugt 2 år længere på at komme til der hvor jeg er idag fordi jeg ikke var åben omkring det og tænkte at det nok gik over af sig selv. Jeg fik det først bedre da jeg snakkede med andre om det.	4/11/2019 7:18 AM
121	Mandlige venner kan på ingen måde sætte sig ind i problemstillingen hvorimod kvindelige venner er meget empatiske og forstående. Det er personligt svært at være sårbar eller følelsesladet blandt mine mandlige venner	4/11/2019 5:59 AM
122	Personligt har de mange misforståelser om ADD/ADHD gjort, at jeg ikke kun skulle bryde et tabu om mig selv, men oveni "rettesætte" den opfattelse, som mange har - og som ofte forværres af medier og kendisinterview, som ses som repræsentative (Silas Holst kunne jo bare omlægge sin kost; det kan du vel også)	4/11/2019 5:45 AM
123	Åbened = Forståelse	4/11/2019 4:43 AM
124	Man skal bare være åben omkring det.	4/11/2019 3:29 AM
125	Ocd er meget invaliderende. Der bør tilbydes gratis psykolog hjælp til alle	4/11/2019 12:00 AM
126	Min oplevelse er, at jo mindre tabu sygdom er for en selv, desto mindre opfatter andre, det er et tabu.	4/10/2019 10:43 PM
127	Dem der har sværest ved at se positiv udviklingsprocesser er forældre, søskende og nære venner, hvor flygtige bekendtskaber hurtigt omstiller sig til en ny "raskere" virkelighed.	4/10/2019 8:16 PM
128	Det er okay at have det skidt uanset alder køn eller hvad det nu kunne være	4/10/2019 8:15 PM
129	Jeg har intet at tilføje ...	4/10/2019 7:12 PM
130	Bedre oplysning om psykiske lidelser, jeg fandt først ud af at jeg var syg da jeg var i 40erne.	4/10/2019 6:49 PM
131	Jeg er forfatter & illustrator og igang med en grafisk roman om dette emne så finder det meget interessant og vil gerne deltage i mere i stil m dette. Kontakt mig gerne på lars1284@gmail.com	4/10/2019 4:37 PM
132	det har været en gevinst for mig at være åben	4/10/2019 2:10 PM

Mænd og psykisk sygdom

133	At min læge åbnede op for at min sygdom stammende fra angst og fik hjulpet mig videre, var en kæmpe hjælp og en hjælp til selv at acceptere det hele. Mere fokus på psykiske sygdomme fra praktiserende læger!	4/10/2019 11:23 AM
134	Stigmatisering og social eksklusion er et stort problem for begge køn	4/10/2019 9:33 AM
135	Jeg arbejder i psykiatrien - og derfor har mine kolleger været gode at snakke med. Jeg blev bruger et kvarter eller en halv time. Og de tager hensyn til mig på en helt naturlig måde.	4/10/2019 9:28 AM
136	Det eneste som virkede, var at tage ansvar	4/10/2019 8:37 AM
137	Jeg er har arbejdet i psykiatrien i sammenlagt 15 år og har selv været bruger (bipolar) i gennem flere år. Jeg er ved at lave et foredrag om det at leve med psykisk sygdom. Det vil komme i efterårsprogrammet for FOKUS Folkeoplysning i Aalborg. Jeg planlægger desuden at skrive en bog om emnet	4/10/2019 7:33 AM
138	Man bliver efterladt når det går skidt - alene	4/10/2019 6:53 AM
139	Enhver fysisk aktivitet er vigtig.	4/10/2019 6:43 AM
140	Det har været lettere for mig, da jeg er i støttende miljøer end det ville have været som fx håndværker eller andet mere maskulint arbejde med en mere dominerende maskulin kultur hvor man tænker i styrke og svaghed og er vange for at fremstå svag	4/10/2019 6:22 AM
141	personligt har det sværeste for mig, været at skulle begå mig romantisk med modsat køn, med frygt for misforståelse eller frygt for min sygdom, hvilket har gjort at jeg ikke søger kontakten som jeg engang gjorde.	4/10/2019 1:25 AM
142	I den mere offentlige debat får jeg at vide jeg er privilegeret som hvid mand. Jeg forsøgte selvmord første gang da jeg var 9. Jeg har været syg i flere år, været indlagt, fået medicin. Jeg har det godt her for tiden. Men hvis der er noget der kan få en mand til at holde kæft og krybe ind i sig selv er det en arrogant feminist der skal belære ham om hans fede mandeliv og hvordan han skal give plads til kvinder og støtte dem noget mere, som jeg sidst fik at vide "hokus pokus, pik i fokus Nikolai..."	4/9/2019 10:51 PM
143	Jeg har diagnosen Bipolar Affektiv Sindslidelse type 2, og jeg har været igennem 10-omgange psykoedukation. Det har været meget brugbart. I forbindelse med min depression, indlæggelse og selvmordsforsøg på hospitalet, har jeg været åben hele vejen - også om ect-behandlingerne, som jeg stadig får her 1 3/4 år efter. Det har helt sikkert været positivt og hjælpsomt at været åben omkring hele processen.	4/9/2019 9:37 PM
144	Jeg arbejder som frivillig unge rådgiver i headspace og har PTSD, så det bliver tit til løftede øjnubryg når jeg siger jeg har PTSD for folk tror at PTSD er noget helt andet end det er. Jeg bruger mig selv meget i mit arbejde så alle ved jeg har PTSD	4/9/2019 7:54 PM
145	Jeg har i høj grad oplevet at jeg bliver behandlet anderledes på arbejdsplads og i kommunen ved at være åben om min sygdom. Åbenhed og ærlighed omkring psykisk sygdom kan være ret destruktiv for den enkeltes liv. Kampagner der fokuserer på at man skal bryde disse tabuer kan nemt gøre mere skade en gavn for den enkelte.	4/9/2019 7:34 PM
146	Nej egentlig ikke - det er fint beskrevet i de tidligere spørgsmål.	4/9/2019 7:28 PM
147	Behandling af PTSD i Danmark er voldsomt dårlig.	4/9/2019 6:46 PM
148	Det er meget svært at svare entydigt - jeg får meget forskellige reaktioner fra folk, når jeg fortæller, at jeg har psykiske udfordringer. De fleste vil gerne forstå, og jeg prøver at forklare uden selv at forstå og uden at den jeg snakker med forstår. Jeg ville ønske, at man ikke forsøgte at forstå, men bare respekterede mig og mine udfordringer. Jeg føler, jeg i meget høj grad skal forsvare mig - forsvare at jeg ikke kan, hvad andre kan.	4/9/2019 6:15 PM
149	De professionelle psykiatere burde have opdaget min sygdom før jeg fik diagnose depression da jeg var 30 og der gik næsten 30 år mere før jeg blev indlagt med bopolar lidelse	4/9/2019 6:09 PM
150	Jeg har heldigvis en meget behagelig omgangskreds, hvor følelser blandt mænd ikke er tabu. Så for mig har det været nemmere at fortælle om min sygdom. Det helt store problem er at mænd af samfundet og af mange andre mænd stadig bliver set som svage. Det skal der laves om på.	4/9/2019 5:58 PM
151	I mit arbejde som pædagog og i frivillige organisationer møder jeg særligt mange socialt belastede unge mænd, der ryger ud i hash/alkohol misbrug grundet psykiske problemer hos dem selv eller i nære relationer. Man mangler i professionelle og frivillige organisationer redskaber til at tage hånd om disse unge uden at de "bare" sendes til kommunen eller distrikpsykiatrien.	4/9/2019 4:33 PM

Mænd og psykisk sygdom

152	Har været single i 10 år fordi ingen "rask" kvinde vil have noget med en mand, der er stemplet med psykisk at gøre - særligt da ikke hvis man er førtidspensionist og hun så tror at hun skal forsørge en, selvom man ikke bor sammen. Det har været nederlag på nederlag mht kvinder for mit vedkommende siden mine problemer brød ud og jeg er tæt på at opgive den del af livet....	4/9/2019 4:06 PM
153	Jeg som mand har fået det meget bedre med at være mere åben omkring mine psykiske udfordringer.har os fået det meget bedre psykisk ved at gøre det. I velkommen til at kontakte mig Askbjørk Enevolls	4/9/2019 3:17 PM
154	Ciskønnede, heteroseksuelle mænd er enormt skrøbelige, hvorfor det bruger alt deres energi på at opretholde en facade for sig selv og andre om, at de er stærke.	4/9/2019 12:21 PM
155	Tror flere mænd selv medicinere sig inden eller hvis de går til læge.	4/9/2019 11:31 AM
156	Jeg har efter min dysfunktionelle opvækst alle symptomer på ptsd; men da jeg ikke kan pege på en akut, livstruende situation, anerkendes det ikke, hvorfor der ikke findes tilbud, jeg kan profitere af. Også fordi jeg er så stresset af såvel bolig- og jobsituation som ensomhed, at jeg ikke kan samle mig om at gøre noget selv	4/9/2019 11:16 AM
157	www.daftdane.dk	4/9/2019 11:14 AM
158	Synes ikke Jeg får den behandling der er rigtig så jeg får det bedre. Pt kan jeg slet ikke komme ud af mit hjem.	4/9/2019 11:05 AM
159	Generelt, som grønlandsk bøsse, så har jeg oplevet en stigning i mænd være i dårligdom og meningsløshed, hvor de ikke har gode muligheder til at kunne udfolde sig uden at bekymre sig, om en anden, ofte kvinder, vil ruinere, hvad de har opbygget.	4/9/2019 10:43 AM
160	Hvad der har hjulpet mig allermost er viden om psyke, viden om kost, ernæring og motion, viden om hvordan psykiatrien operer, viden om medicin etc. Hvilket har ledt til at jeg selv er blevet mere ansvarligt bevidst om eget virke, styrker og svagheder.	4/9/2019 10:10 AM
161	Psykiatrien er ikke et brugbart og værdigt behandlingstilbud.	4/9/2019 8:26 AM
162	Patriarki dehumanisere mænd og internalisere os med sexismen, homofobi, transfobi for at vi kan police hinandens mandighed. Det er en rod årsag til mænds følelsesmæssige ubalance. Vi mangler en forståelse af køn der ikke bygger på undertrykkelse og eller råstyrke.	4/9/2019 3:37 AM
163	Jeg overvejer at tale med en psykiater igen, for at få mere viden omkring min sygdom	4/9/2019 1:40 AM
164	Jeg har selvom jeg er en mand ikke haft de store problemer med at snakke om mine sygdomme eller få hjælp til dem. Har generelt stødt på meget forståelse, men tror jeg er en af de heldige hvad det angår.	4/9/2019 12:47 AM
165	Tror det(psykiske problemer)kommer til udtryk på anden vis ved mænd (nogle gange) fx håndtere det ved at træne , drikke , vrede istedet for at snakke om det	4/9/2019 12:38 AM
166	Jeg synes det er svært at svare på de her ting ud fra generelle termer. Der er visse sygdomme der forbindes med mænd og visse der forbindes med kvinder	4/9/2019 12:32 AM
167	Da jeg fik stillet mine diagnoser på både det ene og det andet, og forklarede min familie at jeg er psykisk syg ja faktisk psykisk handicappet. Fik jeg følelsen af at blive stemplet som det sorte får i flokken. Da de egentlig kun retter henvendelse til mig, hvis jeg retter henvendelse til dem først. Altså hvis ikk jeg tager kontakten, er der ingen i familien der kontakter mig, medmindre jeg har noget de har brug for, hvor de så kan køre på min psyke og udnytte at jeg er psykisk syg/handicappet. For når de kører på min psyke giver jeg efter, og gir dem hvad de vil have, for at slippe af med dem igen og få ro i hovedet. Så føler mig virkelig som det sorte får i familien efter de har fået det at vide☺	4/9/2019 12:25 AM
168	Min psykiske sygdom får mig til, at se mig selv som en belastning for samfundet	4/8/2019 11:44 PM
169	Jeg blev engang afvist til at spille på universitetets big band fordi "jeg led af angst". Det efterlod mig vred, ked af det og bitter. Det ville jeg ikke finde mig i den dag i dag	4/8/2019 11:42 PM
170	i tager ikke rigtig højte for om man har psykiske syge mennesker i sin omgangskreds. og deres påvirkning	4/8/2019 9:49 PM
171	Mænd bliver mere vrisne og slider derfor hårdt på deres koners psyke	4/8/2019 9:34 PM

Mænd og psykisk sygdom

172	Det er hele paradigmet om at mænd skal være stærke som skal brydes, det ville også hjælpe mange mænd hvis kvinder lærte at en mand med lavere uddannelse/status også kan være en god mand. Det at kvinder er dem som uddannet sig mest er godt, men pga de holder fast i de gamle kønsrolle er der blevet skabt en stor gruppe af mænd som ikke kan få en pga de har lavere status - og, det giver naturligvis psykiske udfordringer	4/8/2019 8:45 PM
173	Jeg har oplevet at 90% af mine venner vendte mig ryggen, da jeg fortalte at jeg var blevet syg. Men jeg vælger alligevel at være åben om det.	4/8/2019 8:30 PM
174	Selv som rask har jeg svært ved at fortælle til nogen at jeg har haft en belastnings reaktion der endte ud i en egentlig depression. Jeg er i gang med at trappe ud af medicinen, og har løjet om hvad slags medicin det er når jeg har snakket med nogle om det.	4/8/2019 8:28 PM
175	Jeg er diagnosticeret med socialangst og ADD, hvilket har styret mig ud i en vedvarende funktionsdepression, hvilket har varet fra folkeskolen til nu - dvs. jeg har spildt størstedelen af mit unge liv på at have det sådan.	4/8/2019 8:12 PM
176	Da mine 2 bedste venner gennem mange år overtalte mig til at tale med dem om det, stolede jeg på det og åbnede op. Gradvist forsvandt forholdet til dem og vi taler ikke sammen i dag. Derfor er det nemmere slet ikke at tale om det med nogen	4/8/2019 8:06 PM
177	Svært at være åben omkring det i forhold til professionelle arbejds kollegaer	4/8/2019 7:46 PM
178	Behandlere fraråder tit åbenhed f.eks. i forhold til jobbet. Det gør det svært at tage det første skridt	4/8/2019 7:45 PM
179	Ja der gik længe inden min læge ville acceptere det selvom jeg havde sagt det til ham flere gange.	4/8/2019 7:09 PM
180	Min mand er psykisk syg og jeg har selv været ramt af depression pga hans sygdom. Jeg havde tydeligt nemmere ved at acceptere og tale om det, end min mand havde/har.	4/8/2019 5:17 PM
181	Generaliserende og fantasi-fattige spørgsmål.	4/8/2019 4:29 PM
182	Ved at kalde psykisk sygdom en sårbarhed så er der flere mænd som ikke kan genkende sig selv. Men psykiske kampe er de hårdeste i verden at kæmpe og de stærkeste mennesker er dem som rejser sig efter en storm.	4/8/2019 3:36 PM
183	Jeg blev syg allerede ved 13 års alderen (jeg er i skrivende stund 25), og jeg har boet på diverse opholdssteder og har været svingdørspatient i psykiatrien siden 15 års alderen, så mine svar er jo derfor baseret ud fra at jeg møder og kender mange med svære psykiske lidelser. Jeg kom til at tænke på mens jeg besvarede spørgsmålene at fordi jeg kun har været i miljøer med andre psykisk syge, så er jeg faktisk ikke bekendt med hvordan det er for mænd og fordomme. Det har været tankevækkende! Tak fordi i sætter fokus på det.	4/8/2019 2:58 PM
184	Det er bekymrende når man statistisk ved at 3 ud 10 børn der har været udsat for seksuelle overgreb, men i fx behandlingstilbud for voksne med senfølger fx CSM er andelen af mænd i patientgruppen kun 15%. Der er et mørketal og hvad dækker det over? Havner de qua tabuer og fordomme oftere i et misbrug og hjemløshed eller går de rundt og lider i stilhed?	4/8/2019 2:55 PM
185	Det at accepterer sit problem er i høj grad vigtig for både behandling og sociale relationer	4/8/2019 2:11 PM
186	Jeg tror ikke folk, som ikke har haft en psykisk sygdom, er bange for at høre at man har det dårligt, man ligner jo et normalt menneske, selv om man har det psykisk	4/8/2019 1:50 PM
187	Min mand har Asperger, og da først han fandt ud af at sætte ord på, hans følelser, er det gået ok med at tale om det. Vi har skulle "opfinde" vores egne systemer, hvor han kan indsætte på en skole fra 1-5 hvordan han har det, og jeg har også skulle tage mig selv i at respektere at han er færdig med at tale om tingene før jeg er ;)	4/8/2019 12:36 PM
188	Det tog lang tid at nå en dianose, men når du så har den er der intet hjælp, "nu ved du hvad der er galt og så må du leve med det" ... Vvor blev Psykoedukationen af? Hvor blev min undervisning i hvorfor og hvordan jeg lever med min sygdom af?	4/8/2019 7:26 AM

Mænd og psykisk sygdom

189	Min far tog sit liv da jeg var 8 år gammel. Han havde kræft, drak og var deprimeret, men han snakkede ikke med nogen om det, og dengang, i 2002, var lægerne ikke opmærksomme på at kræftpatienter havde risiko for depression og selvmordstanker. Min far var en glad og kærlig mand til det sidste og ingen så det komme. Hvis mænd skal blive bedre til at søge hjælp og tale om psykiske problemer, må vi først omdefinere hvad det betyder at være mand. Mænd skal kunne tage ansvar for deres eget psykiske helbred og deres handlinger, mænd skal kunne bede om hjælp når de har brug for det, og de skal ikke straffe andre mænd for ikke at opfører sig "macho". I "Suicide in Men: How Men Differ from Women in Expressing Their Distress" henviser de fleste forskere til "hegemonisk maskulinitet" som årsag til de høje selvmordsstatistikker blandt mænd i hele verden. Maskulinitets idealerne skal nedbrydes og omdefineres.	4/6/2019 6:39 PM
190	Den personlige udviklingsrejse via psykisk sårbarhed er undervurderet og bliver derfor ikke anerkendt og understøttet. Sygdom gør også stærk!	4/6/2019 5:34 PM
191	Min fars generation (omkring 50år+) oplever jeg er dårligere til at tale om deres følelser, end mænd i min generation (mænd i tyverne). Jeg har mange kammerater, der ikke har problemer med at tale om deres følelser med mig.	4/6/2019 12:12 PM
192	Jeg oplever, at mænd faktisk meget gerne vil snakke om deres psykiske problemer. Men jeg oplever også, at de måske i højere grad har brug for en invitation af deres nærmeste. Mange af mændene i min omgangskreds er gode til det, men de har også haft nogle kærestes/søstre/mødre, som har insisteret på, at de gjorde det. Det har lidt virket, som om de skulle aflære et uhensigtsmæssigt mønster. Fælles for mange af dem er også, at de har haft fædre, som ikke har været gode til at snakke om det, så måske stammer en del af problemet fra, at de ikke har nogle positive rollemodeller fra deres eget køn at spejle sig i.	4/6/2019 10:46 AM
193	Jeg er selv opvokset med en far med bipolar lidelse. Han har altid haft det svært med at fortælle omkring det til sin omgangskreds da han udadtil gerne vil være familien stærke person og "forsørger". Og det er føler han vil ændres ved sygdom. Min mor har for mig altid været den stærke fordi hun har skulle tage sig af praktiske opgaver osv. Men min far har for mig stadig altid været familiens overhoved. Han er blevet for mig en jeg kan se op til fordi han er så stærk at klare sig igennem indlæggelser og sygdom.	4/6/2019 9:27 AM
194	Umiddelbart virker det som om, mænd har sværrer ved at forstå, hvad psykisk sygdom er/kan være.	4/5/2019 9:13 PM
195	VED IKKE OM DET LIGE ER RELEVANT HER, MEN VÆR OBS! PÅ AT FOLK MED RØDT HÅR ER MEGET MERE FØLSOMME OVERFOR ALT, OGSÅ MEDICIN. IKKE RET MANGE VED DET, HELLER EJ LÆGER, HELLER EJ HOSPICE, SELVOM DET ER LÆGEVIDENSKABELIGT UNDERSØGT! OG LÆGESTANDEN ER SVÆR AT RÅBE OP, NÅR DET GÆLDER AT ÆNDRE DET DE ENGANG HAR LÆRT. SÅ OPDATERING KAN KUN GÅ FOR LANGSOM, IKKE ENGANG 5G KAN HJÆLPE. TALER AF STOR ERFARING! OG I ER ALTID VELKOMMEN TIL AT KONTAKTE MIG. HVIS MINE SVAR KAN VÆRE TIL GAVN, SÅ ER MIN VIDEN EJ FORGÆVES!	4/5/2019 7:42 PM
196	Mere behandling i den kommunale sektor, i form af samtale med erfarende/ forstående behandlere	4/5/2019 6:58 PM
197	Det kræver gerne mod og tillid at dele med nogen som helst at man lider af en psykisk sygdom	4/5/2019 6:47 PM
198	Det er også sværere for mænd at få gang i dialog med egen læge om psykisk sygdom - så det er også sværere for mænd at få den nødvendige hjælp	4/5/2019 4:23 PM
199	Min partner er bipolar og kan godt genkende hans tildens til at arbejde/drikke sig ud af dårlige perioder frem for at tale med mig/nogen om de svære tanker, jeg oplever heldigvis at vi godt kan tale om følelser og op og nedture - men hans for hans kollegaer/job er det hemmeligt fordi han frygter for om det vil påvirke hans stilling/status mm	4/5/2019 3:18 PM

Mænd og psykisk sygdom

200	<p>Generelt har jeg igennem livet oplevet at når jeg fortæller om min Psykiske sygdom at folk virker forstående i starten, men det får en kraftig indflydelse senere. Folks handlinger i ens nærhed begynder at virke kraftigt undvigende og afvisende. I mange situationer ender det med at opgaver på arbejdspladsen/uddannelsen ikke finder vej til dig fordi folk ikke tror at du længere kan magte opgaverne. Jeg har mange gange tilladt mig at spørge indtil hvordan og hvorledes at det her sker, her bliver det gjort klart at diagnosen eller mine problematikker gør at folk ikke føler jeg kan løfte opgaven, mange gange uanset hvor ubegrundet det er og hvor mange beviser du leverer, ender det typisk med at du bliver underkendt. Dette endda på trods af jeg er blevet trænet til de arbejdsopgaver og har bestået samme process som så mange andre på arbejdspladsen/uddannelsen. Min diagnose blev stillet i 1998 (Asperger's Syndrom), i den tid siden kan jeg desværre kun sige at den har påvirket min uddannelse og tilhørsforhold til arbejdsmarkedet kraftigt, hvilket faktisk på trods af SPS ved uddannelser (i nyere tid) og smarte initiativer stadig er trumfet igennem på en negativ måde. Af erfaring og lidt efterforskning af de hændelser jeg har været udsat for igennem tiden kan jeg efter mange år pege på administrative enheder, HR, mediebilledet og i mange tilfælde politisk misinformation som værende synderen af mange af de negative hændelser jeg har oplevet. Når folk først har dannet sig en holdning så har de MEGET svært ved at slippe den, og folk med en unuanceret og ulogisk holdning i en top position, kan gøre forfærdelig meget skade, har jeg desværre måtte erfare.</p>	4/5/2019 1:07 PM
201	<p>Manglen på nogle at snakke med, professionelt som i nære relationer, er det der er hårdtest. At øve sig i at udtrykke sig selv, er vigtigt. Jeg er utryk på egne evner, og mangler viden om hvordan jeg har det.</p>	4/5/2019 10:23 AM
202	<p>Tak, men det tager vist for lang tid!</p>	4/4/2019 10:41 PM
203	<p>En af mine,mandlige venner har droppet kontakten til mig da han fandt ud af jeg har OCD. Har prøvet at forklare jeg stadig er den samme....blot med en diagnose...</p>	4/4/2019 9:49 PM
204	<p>Man skal ikke holde sig tilbage for, at spørge ind til sine kammeraters sindstilstand. For mig er det ikke svært at læse mine kammerater uanset hvor meget de forsøger at skjule det. Har jeg den mindste tvivl, så gør jeg mig et forsøg med at spørge eller tilbyde at være lyttende ved behov. Tage den på tomandshånd.</p>	4/4/2019 8:58 PM
205	<p>Empati er ikke knyttet til køn oplever jeg</p>	4/4/2019 8:48 PM
206	<p>Jeg har 'trænet' mine mandlige venner og min kæreste i at tale åbent om deres følelser og valideret dem i, igen og igen, at det er ok at have følelser, det er ok at være ked af det, det er ok at føle sig lille og svag - Jeg har oplevet at de har de samme sider, usikkerheder og følelser som jeg selv. De er bare ikke vant til at tale med nogen om dem. Jeg synes det har været fantastisk dejligt at komme tættere på dem på den måde og også at udfordre mig selv k forhold til hvad en mand skal være. Det er smukt at se sin ven eller kæreste være helt tilstede med alle svagheder og jeg oplever at jeg føler at vi er ligeværdige som mennesker når også de tør åbne op. Når det gælder at de skal tale med deres mandlige venner om hvordan de har det, så er der en stor barriere - jeg opfordrer dem altid til: Jamen så tal da med ham om det - men det er svært for dem.</p>	4/4/2019 7:31 PM
207	<p>Jeg har en del mandlige venner, der fra tid til anden har det svært psykisk. Jeg ved at de har lige så meget brug for at tale om det, som jeg har, når jeg har det svært. Men jeg oplever samtidig, at de er mere fortrolige ved at tale med mig om deres problemer, mens de holder det skjult for vores andre fælles mandlige venner. Måske er det fordi jeg selv er åben omkring psykiske problemer, måske fordi de føler sig mere trygge ved at tale med en kvinde end en mand om deres psyke. Jeg ved ikke hvorfor, jeg ved bare at det er sådan jeg oplever det.</p>	4/4/2019 7:26 PM
208	<p>Jeg tror, det for mange mænd er svært at snakke om, fordi det indebærer at tale om følelser. Dermed ikke sagt at det er sådan for alle, tror ikke man kan generalisere på den måde.</p>	4/4/2019 7:09 PM
209	<p>Hvorfor starter behandling hos lægen og så et glas piller. Det er rent lotteri om det hjælper eller om du bliver mere syg af bivirkninger.</p>	4/4/2019 7:07 PM
210	<p>kom i et fællesskab det virker</p>	4/4/2019 6:55 PM
211	<p>Mænd har ligeså stor brug for støtte, som kvinder, men sværere ved at bede om den</p>	4/4/2019 6:15 PM
212	<p>Har været i relationer med mænd, hvor det psykologiske havde god plads i snakken om at trives.</p>	4/4/2019 5:45 PM
213	<p>Min egen mand er ikke bevidst om sine egne udfordringer og hvordan han tackler dem konstruktivt, til trods for vores store erfaringer med diagnoser qua mine og vores børns. Han lukker det inde, bliver passiv og selvmedicinerer,</p>	4/4/2019 5:27 PM
214	<p>Jeg synes spørgsmålene ikke er særlige repræsentative.</p>	4/4/2019 5:17 PM

Mænd og psykisk sygdom

215	Det positive er at flere og flere mænd begynder at dele hvordan de har det og begynder at tage deres følelser alvorligt	4/4/2019 4:53 PM
216	Jeg syntes, at mænd fremstår stærke, når de tør tale om deres udfordringer. At de blotter sig åbner døren for andre og viser, at de tør gå mod strømmen	4/4/2019 4:49 PM
217	Jeg har selv været en del af psykiatrien i 12 år. I de år har jeg mødt væsentligt flere mænd end kvinder, der drak, røg hash eller på anden vis selvmedicinerede. Der var også flere der ikke kunne eller ville tale om deres sygdom, heller ikke med fagpersonale i terapigrupper osv. Privat oplever jeg også, at mandlige venner med psykiske lidelser har svært ved at tale om det, men de har dog lettere ved at tale med mig, en kvinde, end med deres drengevenner. Jeg tror rigtig mange mænd føler, at de taber ansigt, ikke er seje nok eller mandige nok, hvis de taler om følelser.	4/4/2019 4:19 PM
218	Vejen til at blive normal er at leve normalt. Jeg kan nu begå mig i normaliteten. Har selvtilid og kan gøre og sige almindelige ting. Kontakten med normale mennesker, har efterhånden givet mig et blik for, at almindelige tilsyneladende velfungerende personer også går gennem vanskelige kriser. Jeg har ikke travlt med at lade som om jeg er normal. Det er bare rart at være almindelig og få almindelige reaktioner på min gøren og væren. Som førtidspensionist nyder jeg min hobby med at skrive sange, og gi'r den blandt andet som 'en fritidsmoralist, der bidrager til overskudssektoren' i denne vise, som jeg vil foreslå, I synger på folkemødet: https://frankcolding.dk/fritidsmoralisten . Jeg håber, I lige vil give Jer tid til at tjekke sangen ud. Læs også gerne kommentaren af Karsten Lieberkind nederst på hjemmesiden under digtet. Melodien og noden findes også på hjemmesiden. Digtet er her, men læs det, som sagt, hellere i den rigtige opsætning på hjemmesiden. Her kommer digtet/sangteksten: Fritidsmoralisten. Om at bidrage til overskudssektoren. 1. Vers: I 'ansigtets sved' bliver jeg ked, når de fortæller jeg mangler den indkomstrubrik, arbejdsetik, hvorefter flertallet angler. Omkvæd: Livet er kort, smelt isen bort, elsk i det nu, der er givet. Hjertets fiol synger om sol, glæde og tillid til livet. 2. Vers: Så jeg holder fri glad energi i vores overskudssektor med venlige smil, fredelig stil, stressedes milde protektor. Omkvæd: Livet er kort, smelt isen bort, elsk i det nu, der er givet. Hjertets fiol synger om sol, glæde og tillid til livet. 3. Vers: Min fritidsmoral er genial lyder helt enkelt og ærligt, at det, der for dig går som en leg, er noget ægte og særligt. Omkvæd: Livet er kort, smelt isen bort, elsk i det nu, der er givet. Hjertets fiol synger om sol, glæde og tillid til livet. 4. Vers: Vær sjælen bekendt, husk dit talent bor i en glad lille kerne. Det hjerte, der gror blomster og ord genkender mennesker gerne. Omkvæd: Livet er kort, smelt isen bort, elsk i det nu, der er givet. Hjertets fiol synger om sol, glæde og tillid til livet. 5. Vers: Din aktivitet bliver nu ledt, uden om mangel og stønnen. Og engagement, (mit compliment!) hæver humøret og lønnen. Omkvæd: Livet er kort, smelt isen bort, elsk i det nu, der er givet. Hjertets fiol synger om sol, glæde og tillid til livet. Frank Colding 3. maj 2012. Venlig hilsen Frank Colding	4/4/2019 4:13 PM
219	Danmark trænger til en Knæk Psyken kampagne	4/4/2019 4:07 PM
220	Jeg synes det er blevet lidt bedre. Der er flere kendte mænd som står frem og fortæller om deres psykiske problemer, tror jeg	4/4/2019 3:17 PM
221	Mænd har en anden strategi end kvinder, når de skal løse problemer - mere handling mindre snak!	4/4/2019 3:16 PM
222	Små skridt hele vejen. Succes avler succes.	4/4/2019 3:11 PM
223	Jeg tænker, konsekvenserne (f.eks. selvmord) er mere voldsomme hos mænd. Derfor er det ærgerligt, systemet ikke fanger dem tidsnok. Og ikke er opmærksomme på signalerne.	4/4/2019 3:10 PM
224	Jeg ville ønske at vi i ligestillingsdebatten taler om misforholdet mellem diagnosticering af psykisk lidelser hos mænd og kvinder.	4/4/2019 3:08 PM
225	Jeg har tænkt, at det er lettere for heteroseksuelle kvinde, der lider af psykisk sygdom, at få en ikke syg kæreste, end det er for mænd. Altså, at ikke syge heteroseksuelle kvinde, ville fravælge en mand som kæreste, hvis han lider af psykisk sygdom oftere end mænd. Begrundet i noget med vores kulturelle opfattelse af, hvem og hvordan/hvornår hhv.mænd og kvinder er attraktive som partnere. Men jeg ved ikke, om det er rigtigt, jeg har bare tænkt over det	4/4/2019 3:04 PM
226	I min omgangskreds er mændene rimelig gode til at tale om følelser, men de fleste af dem har også en psykisk sårbarhed og de fleste af dem har haft det i lang tid. Og så kommer jeg i et værested for psykisk sårbare, hvilket jeg også virkelig tror har gjort det lettere for mændene i min omgangskreds at tale om det, da vi alle er meget åbne på værestedet. Dog mærker jeg en anden reaktion hos min kæreste som har kæmpet længe med depression. Han mener at han som mand skal tage det tunge læs og passe på mig. Men jeg er meget uenig, da jeg mener at man er to om det hele.	4/4/2019 3:03 PM

Mænd og psykisk sygdom

227	Måske nogle flere mandlige fortalere for at bryde tabuet. Da mange mænd stadig har svært ved det, personlig erfaring, da jeg for nylig har måtte indlægge min x, da det var kommet så langt ud, inden han åbnede op. Så mere fokus på at det ikke kun er kvinderne der har brug for hjælp, at man faktisk er mere mand af og turde indrømme man har det svært.	4/4/2019 3:00 PM
228	Depression er svær at leve med, og får man medicin er det stigmatiserende at indrømme det	4/4/2019 2:56 PM
229	Har altid være åben om min psykisk sygdom da det er en jo stor del af mit liv	4/4/2019 2:52 PM
230	Vil heller mangle et ben /arm end at være psykisk syg for ingen kam se det før det går galt .	4/4/2019 2:51 PM
231	Min påstand er, at fordi mænd er dårligere til at tale om det, kommer det til at blive sværere for dem at håndtere og bearbejde.	4/4/2019 2:50 PM
232	Jeg er kvinde, men jeg har det på samme måde, som mænd med psykiske problemer	4/4/2019 2:49 PM