

”ENS LIV SLUTTER HER”

Midaldrende mænd begår oftere selvmord end næsten alle andre aldersgrupper, viser ny dansk rapport, og det er især faktorer som arbejdsløshed og ensomhed, der forbindes med selvmordsadfærd blandt 40-50-årige mænd, viser undersøgelsen. **Svend Aage Madsen**, der forsker i mænds sundhed, efterlyser mere viden om, hvilke tanker og problemer, mænd i 'den bedste alder' går rundt og bokser med.

Af Henning Due, journalist

At mænd fylder mere end kvinder i selvmordsstatistikkerne, er et fænomen, som har været velkendt i årtier inden for den gren af socialforskningen, der beskæftiger sig med selvmord.

Alligevel løftede det et par øjenbryn blandt Lilian Zøllner og hendes kolleger på Center for Selvmordsforskning, da de for nyligt kunne konstatere, at midaldrende danske mænd er i højere risiko for at begå selvmord end stort set alle andre aldersgrupper i befolkningen.

Statistikken indgår i en nyere rapport fra Center for Selvmordsforskning, som blev udgivet i januar med titlen *Selvmondsadfærd blandt mænd i alderen 40-59 år*.

– I undersøgelsen gjorde vi noget andet, end man typisk gør. Vi har kun kigget på selvmordsadfærd blandt mænd i 40-59 års alderen, og det viste sig altså, at lige præcis den her gruppe har store problemer, siger Lilian Zøllner, der er Centerleder på Center for Selvmordsforskning.

Chefpsykolog Svend Aage Madsen, en af landets førende forskere i mænds sundhed og forskningsleder på Rigshospitalet, mener, at tallene bringer ny viden på bordet.

– Det er interessant, at så mange mænd begår selvmord lige præcis der i livet, siger han.

I rapporten regner Center for Selvmordsforskning sig frem til, at 450 af de 600 selvmord, der årligt begås i Danmark, begås af mænd, og at omkring 200 af dem begås af mænd mellem 40 og 59 år. Det betyder, at cirka 30 % af alle selvmord i Danmark begås af mænd mellem 40 og 59 år.

Selvom tallet lyder højt, er det sådan set ikke overraskende, da mænd mellem 40 og 59 år i dag udgør den største befolkningsgruppe i Danmark. Statistisk set er det altså helt forventeligt, at mænd fra lige præcis den aldersgruppe også begår flest selvmord.

Når rapportens konklusion alligevel vækker opsigt, er det fordi, midaldrende mænd *relativt* set også dukker oftere op i selvmordsstatistikkerne end stort set alle andre aldersgrupper.

I 2015 lå selvmordsraten (antal selvmord pr. 100.000 personer i aldersgruppen, red), kun højere blandt mænd på over 70 år, viser beregningerne fra Center for Selvmordsforskning.

Og mens selvmordstaten blandt de ældste mænd i Danmark næsten blev halveret i rapportens

undersøgte periode - fra 50 til godt 25 selvmord pr. 100.000 - steg selvmordsraten blandt 40-49-årige mænd - som den eneste aldersgruppe - fra 20 til 25 selvmord pr. 100.000 i perioden.

Problemerne undrer

Og hvorfor så det? Som et led i rapporten forsøgte Center for Selvmordsforskning selv at finde svar på spørgsmålet ved at sende et spørgeskema ud til 141 danske mænd i aldersgruppen, som blev bedt om at give deres bud på, hvorfor mænd i aldersgruppen ofte begår selvmord, og hvordan de kan beskyttes mod selvmordsadfærd.

– Vi lavede spørgeskemaundersøgelsen, fordi vi undrede os over, at der er så store problemer for den gruppe. Vi taler jo om mænd i deres bedste alder. Mænd, som ved, hvem de er, og som ikke har identitetsproblemer som fx mange unge mænd har, siger Lilian Zøllner.

Hun understreger, at svarene fra undersøgelsen ikke kan bruges til at drage generelle konklusioner ud fra, da mænd med mellemlange og lange videregående uddannelser er overrepræsenterede i undersøgelsen.

Det forbehold peger Svend Aage Madsen også på, men han mener alligevel, at undersøgelsens resultater er værd at hæfte sig ved.

Svend Aage Madsen bider bl.a. mærke i, at de mænd, der begår selvmord inden for aldersgruppen, ofte ikke har en partner og er uden arbejde.

Ifølge tal fra Danmarks Statistik og Register for Selvmordsforsøg udgør førtidspensionister og kontanthjælpsmodtagere omkring 50 % af de 40 til 59-årige mænd, der foretog et selvmordsforsøg i perioden 2012 til 2015.

Center for Selvmordsforskningens egen spørgeskemaundersøgelse tegner et lignende billede. Deri svarer 54 % af de mænd over 40 år, som ikke er i arbejde, at de har haft selvmordstanker.

Generelt fremhæves ensomhed i undersøgelsen som den største enkeltstående risikofaktor, som kan føre til selvmordsadfærd, mens det at have et job og en partner fremhæves som de stærkeste beskyttelsesfaktorer.

At ensomhed kan lede til selvmordstanker beskriver en af deltagerne i spørgeskemaundersøgelse sådan her:

”Tanken om at blive gammel og dø ensom. At den dag, man er væk, er der ingen, der savner en og græder eller er ked af, at man er væk. Ens liv slutter her.”

Svend Aage Madsen fremhæver også, at nære relationer betyder meget for de adspurgte mænd i undersøgelsen, og at de er meget afhængige af få relationer.

Har ofte selvmordstanker

Noget så simpelt som at se sine venner en gang i mellem kan altså betyde forskellen på liv eller død for midaldrende mænd, tyder det på.

43 % af de mænd, der svarer, at de ser deres venner sjældnere end en gang om måneden, har haft selvmordstanker, efter de er fyldt 40 år. Til sammenligning har blot 25 og 19 % af de mænd, der ser vennerne ugentligt eller månedligt, haft selvmordstanker.

Men generelt er selvmordstanker et fænomen, som præger hele gruppen, viser undersøgelsen.

Næsten halvdelen – 45 % – af de adspurgte svarer, at de på et tidspunkt i livet har tænkt alvorligt på at begå selvmord, og her spiller det sociale liv, eller mangel på samme, en stor rolle, mener Svend Aage Madsen.

– I mit arbejde møder jeg rigtig mange mænd, som ikke har nære relationer, og som ikke har nogen, de kan dele deres problemer med. Når de så endelig indgår i sociale relationer, sker det typisk på arbejdet, hvor de ikke taler fortroligt, siger han.

Her kommer en afgørende kønsforskel i spil, mener Svend Aage Madsen, og den forklarer, hvorfor langt færre kvinder generelt – og i aldersgruppen – fylder op i selvmords- og selvmordsadfærd-statistikken.

– Kvinder indgår i mange andre fortrolige relationer end med deres partner, og det er bare ikke så let for mænd. Kvinder overtager typisk også de sociale relationer, når en kvinde og en mand flytter sammen. Kvinderne laver aftalerne med andre venner, mens mænd ikke er særligt gode til at sige, ”skal vi ses?”. Derfor er mænd enormt udsatte, hvis de fx bliver skilt, siger han.

Men de høje selvmordsrater blandt midaldrende mænd har også en sociologisk dimension, vurderer Svend Aage Madsen.

Flere lever single-tilværelsen

Han peger på, at cirka 25 % af alle mænd i dag lever hele livet som single, og at flere mænd i dag strækker

ungdommens uforpligtende livsstil helt ind i 40’erne.

– Når de mænd så rammer slutningen af 40’erne og 50’erne, og de endnu ikke har fået en partner eller børn, går det op for dem, at de sandsynligvis kommer til at leve alene resten af livet.

Andre faktorer gør sig også gældende, fandt Center for Selvmordsforskning ud af, da centret som en indledende øvelse før spørgeskemaundersøgelsen talte med mænd inden for aldersgruppen for at blive klogere på, hvad de tænker på.

– Det viste sig, at de ofte rammes af den berømte 40-års-krise. Mange har været i uddannelsesforløb, har fået et job og en karriere, og så går det op for dem, at det kan være svært med et karriereskift og at skifte til anden arbejdsplads, siger Lilian Zøllner.

Svend Aage Madsen mener derfor, at vi som samfund bør tage 40-årskrisen mere alvorligt.

– Det er jo lidt tarveligt, at vi som samfund nærmere gør grin med den, når nu så mange mænd reelt kæmper med den, siger han.

Efterlyser viden

En anden risikofaktor, som fremhæves i undersøgelsen og som kom bag på Lilian Zøllner, er forestillingen om, at mænd skal være macho.

– Mænds og kvinders roller i samfundet har aldrig været mere debatteret end i dag, og alligevel viser vores rapport ejendommeligt nok, at mænd stadig føler, at de skal forsørge familien, og at de skal være den stærke. Det er jo en gammel-dags opfattelse, der ikke nødvendigvis afspejler samfundets opfattelse af mænd. Når mænd så ikke lever op til de normer og den selvopfattelse, ender nogle af dem altså med at tage livet af sig, siger Lilian Zøllner.

Den slags fund bør forskere begynde at interessere sig mere for, mener Svend Aage Madsen.

Han efterlyser mere viden om, hvad der sker for mænd midt i livet, når de beskyttende faktorer ikke er tilstede – og især for dem, som ikke har så mange muligheder.

– Vi ved ikke nok om, hvordan midaldrende mænd ser livsperspektivet, og hvad det er for problemer, de oplever i den fase af livet. De oplever tilsyneladende en slags vildrede á la: ’er der ikke er andet i livet end det her? Måske er de bange for at blive overhalet indenom af yngre kræfter på jobbet, og måske de splittet mellem arbejds- og familielivet, siger Svend Aage Madsen. ●