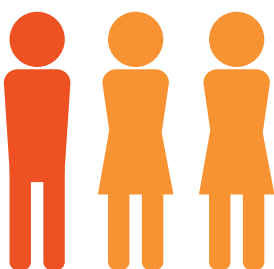
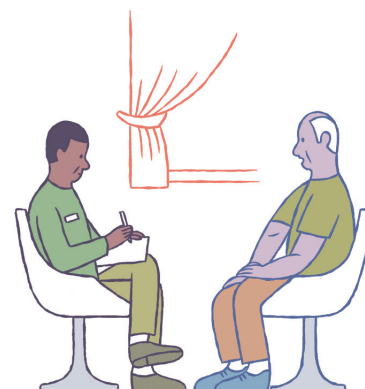


## Maskulinitet och psykisk hälsa

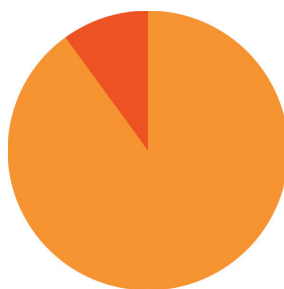
### Mansnormer – ett hinder för psykisk hälsa

Män förväntas vara starka, självständiga, högpresterande och behärskade enligt traditionella normer för maskulinitet. Sådana föreställningar påverkar hur pojkar och män hanterar sin psykiska hälsa, men också hur vänner, familj och vårdpersonal förväntar sig att män ska bete sig. Normer för maskulinitet kan utgöra ett hinder i det förebyggande och behandlande arbetet med psykisk ohälsa.

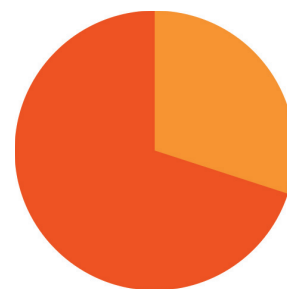


### Nästan dubbelt

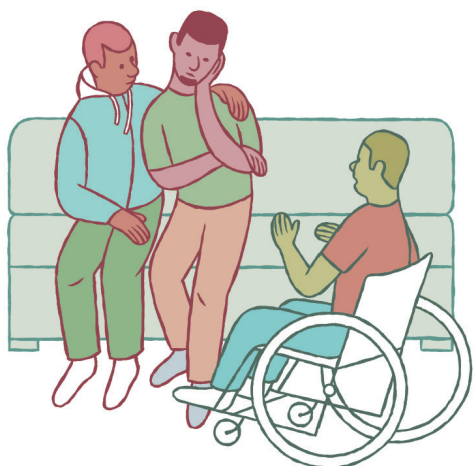
så många kvinnor som män får någon form av vård för psykisk ohälsa



Av de som besöker ungdomsmottagningar i Sverige är **10-15%** unga män



Av de som begår självmord i Sverige är **70%** män



### Färre män söker vård för psykisk ohälsa

Färre män än kvinnor söker vård för psykisk ohälsa, och män väntar längre innan de gör det.

Skillnaden kan delvis förklaras av att män och pojkar inte vet vart de ska vända sig för att få hjälp, att män känner mer skam för psykisk ohälsa, att män uttrycker ohälsa på andra sätt än kvinnor och att den vård som erbjuds inte är anpassad för män.

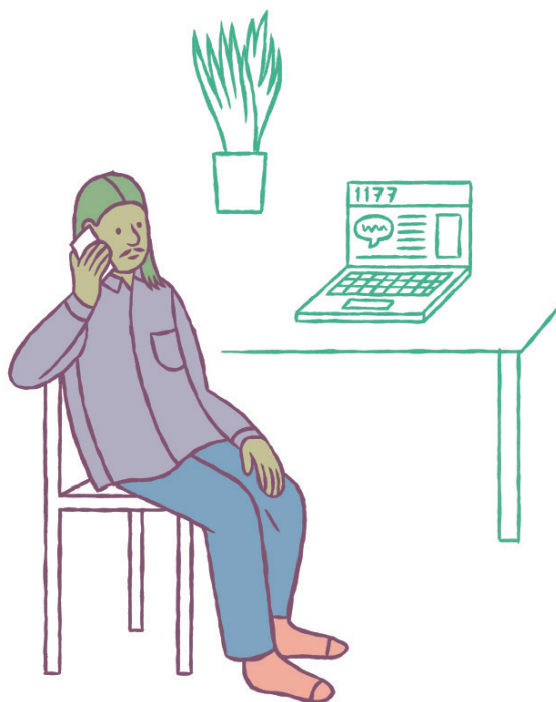


## Lär känna symptomen

Män som blir deprimerade visar ofta andra symtom än kvinnor, till exempel aggressivitet, utagerande beteenden och missbruk. Det kan leda till att de får fel behandling.

## Strategier för förändring

- Vården behöver kunskap om hur normer för manlighet hindrar pojkar och män från att söka hjälp.
- Personalen behöver känna till hur män och pojkar kan ge uttryck för psykisk ohälsa.
- Förändringar behövs i flera sektorer, inte bara i vården utan även inom socialtjänsten, i skolan och förskolan.
- Män och pojkar behöver få fler möjligheter att prata om psykisk ohälsa.



## Vill du veta mer?



Läs mer om förändringsarbete och lärande exempel i SKL:s skrift *"Maskulinitet och psykisk hälsa - Strategier för förbättringsarbete i vård och omsorg"* på [SKL.se/jamstalldhet](https://www.skl.se/jamstalldhet).

Se filmerna i SKL:s serie *"Röster om manlighet"*, om bland annat maskulinitet och psykisk hälsa, att söka hjälp och att förebygga självmord. Alla filmer finns på Youtube.

Hur ser det ut där du bor? Kolada.se ger dig statistiken för din kommun och ditt landsting.

Källor:  
Folkhälsomyndigheten  
Socialstyrelsen