

Mange menn mangler fellesskap. I Tromsø vil de gjøre noe med saken

– Fraværet av fellesskap, kombinert med sosiale barrierer og stigmaer, fører ofte til at menn står alene med følelsene, usikkerhetene og utfordringene sine. Mange vet heller ikke hvordan de skal søke hjelp, sier rådgiver ved Likestillingssenteret KUN, Kirill Gurvich.



SKJULER FØLELSER: – Samfunnet har sterke forventninger til menn, der de blant annet skal være sterke, skjule følelser og aldri dele sårbarhet, sier Kirill L. Gurvich Foto: Karoline O. A. Pettersen/Raul Koženevski, Pexels.

Jonas Sundquist

Sist oppdatert: 23.11.24 | Publisert: 23.11.24

Tirsdag denne uken var den internasjonale Mannsdagen – en merkedag for menns fysiske og psykiske helse.

FAGLIG PÅFYLL: Dialogisk lederskapsprogram – Kunsten å skape mening sammen

I Tromsø markerte Likestillingssenteret KUN – i samarbeid med blant annet Organisasjon mot offentlig diskriminering – dagen med et seminar om menns fellesskap.

Rådgiver ved Likestillingssenteret KUN i Steigen, Kirill L. Gurvich, sier til Psykologisk.no at det er en utfordring at menn i mindre grad tar del i sosiale fellesskap.

Og dette gjelder særlig menn med minoritetsbakgrunn, understreker han.

– Krever mer oppmerksomhet og handling

– Mannsutvalget peker på at noen av likestillingsutfordringene som rammer gutter og menn, henger sammen med trange kjønnsroller som begrenser deres handlings- og mulighetsrom, sier Gurvich.

Han er utdannet sosiolog og forsker, og leder faggruppen for kjønnslikestilling. Her jobber han blant annet med vold og digital vold, mangfold og antirasisme.

Gurvich forklarer at kjønnsroller og stereotyper ofte fungerer som snarveier for å kompensere for manglende kunnskap eller ferdigheter.

Samtidig setter de oss i faste rammer med forventninger som preger hele livet gjennom sosialiseringen.

– Samfunnet har sterke forventninger til menn, der de blant annet skal være sterke, skjule følelser og aldri dele sårbarhet. Denne forenklingen fører ofte til at menn står alene med utfordringene sine og sjelden søker hjelp, enten fra nettverket sitt eller fra profesjonelle som psykologer, sier Gurvich.

Selv om yngre generasjoner ser ut til å håndtere følelsene sine bedre, er stigmaet fortsatt sterkt, mener han.

– Dette er et problem som krever mer oppmerksomhet og handling.

Menn med minoritetsbakgrunn

Når det gjelder menn med minoritetsbakgrunn, kompliseres utfordringene ytterligere. Gurvich sier dette skyldes *interseksjonalitet*.

Dette sikter til at sosiale kategorier som kjønn, etnisitet, sosial klasse, seksuell legning eller religion kan samvirke og skape nye former for sosial ulikhet eller diskriminering.

– Som nevnt er det utfordrende å være mann, men enda vanskeligere å være en mann med utenlandsk opprinnelse. Kombiner dette med faktorer som alder, funksjonsvariasjon eller andre sosiale barrierer, og rammene, forventningene og stereotypene blir enda sterkere, sier Gurvich.

Menn med minoritetsbakgrunn opplever oftere diskriminering i arbeidslivet og dagliglivet, noe som kan gjøre det vanskeligere å finne personer man stoler på og bygge nettverk.

I tillegg kommer kulturelle forventninger, som ofte kan være tradisjonelle eller konservative, påpeker Gurvich.

LES OGSÅ: De er mennenes terapeuter

– Eksempelvis forventes det ofte at mannen er familiens hovedforsørger og beskytter, med ansvar for økonomisk trygghet og familiens velferd. Dette etterlater lite rom for å vise sårbarhet eller søke fellesskap, sier han.

Trenger positive rollemodeller

– Fraværet av fellesskap, kombinert med sosiale barrierer og stigmaer, fører ofte til at menn står alene med følelsene, usikkerhetene og utfordringene sine. Mange vet heller ikke hvordan de skal søke hjelp, sier Gurvich.

Han legger til at resultatet av dette viser seg i selvmordsstatistikken: Dobbelt så mange menn som kvinner begår selvmord.

I tillegg er syv av ti i rusbehandling menn.

– Når det gjelder psykiske utfordringer, rapporterer flere kvinner om angst og depresjon, men når man spør om konkrete symptomer, er det liten forskjell mellom kjønnene, sier Gurvich.

– Likevel ser vi at menn i mindre grad oppsøker hjelp fra psykologer eller leger, noe som gjør dem mer sårbare for psykiske og fysiske helseutfordringer, legger han til.

Det er likevel mye samfunnet kan gjøre for å sikre bedre fellesskap for menn.

– Det er avgjørende å ha et bredt spekter av positive mannlige rollemodeller. Alle trenger noen å lære av, og gode rollemodeller kan støtte opp under gutters og menns identitetsutvikling, samtidig som de viser at det finnes ulike måter å være mann på.

Gurvich sier at ulike typer mannsfellesskap spiller en sentral rolle i menns liv.

– Dette er også hovedpoenget med mannsdagen – å fremme positive rollemodeller og vise hvilken betydning menn har for samfunnet, familiene og lokalsamfunnene sine.

Bygger fellesskap

På mannsdagen i år har Likestillingssenteret KUN rettet søkelyset mot flere temaer, inkludert vold, psykisk og fysisk helse, og inkludering og tilhørighet – særlig for menn med minoritetsbakgrunn.

– Vi har samlet menn som aktivister, psykologer, forskere, representanter fra frivillige organisasjoner, kommunen og politikere for å diskutere utfordringer, mulige løsninger og – viktigst av alt – for å skape en sosial arena der menn kan møtes, dele erfaringer og bygge nettverk, sier Gurvich.

Han legger til at selv om mannsdagen har blitt markert siden 1970-tallet, har den ikke fått like mye oppmerksomheten som kvinnedagen, som finner sted 8. mars.

Derfor kreves det ekstra innsats i planleggingen og markedsføringen av arrangementet.

– I Tromsø markerer vi dagen med en konferanse der vi diskuterer menns utfordringer og muligheter. Dagen etter tilbyr vi en uformell aktivitet – i år et mobilfotokurs, og i fjor et pizzabakekurs, sier Kirill Gurvich til Psykologisk.no, og avslutter:

– Målet er å bringe menn sammen i en uformell setting for å bli bedre kjent og delta i det fellesskapet som er så nødvendig.

LES OGSÅ: Sosiale medier skaper en egen form for dissosiasjon (+)