



**Geir Magne Andersen (bildet) har arbeidet med alternative behandlingsteknikker med urtemedisin og kosthold som spesialfelt. De siste 16 årene har han holdt over 2000 forelesninger i Skandinavia. Han deler sine erfaringer med Ringsakers lesere. I denne utgaven skriver han om hvorfor menn ikke går til lege ofte nok.**

**Geir Magne Andersen**  
Ki-Terapeut – Foreleser

Undersøkelser viser at menn ikke tar helsen alvorlig nok, og går for sjelden eller for sent til legen!

Det er påvist flere tilfeller av prostatakreft enn brystkreft. Hvorfor får ikke menn da den samme oppfølging som kvinner?

Menn og kvinner takler angst, depresjoner og sykdommer forskjellig, og statistikkene viser at flere menn enn kvinner er i stand til å gjennomføre eller fullbyrde et selvmord. Det virker som menn synes det kan være flaut å snakke med legen eller terapeuten om egne problemer som spesielt omfatter sex og underlivet. Menn

# Hvorfor går ikke menn til lege?

## Er de redde, for tøffe eller flauet til å fortelle om sin tilstand?

og kvinner oppfatter også seksuallivet forskjellig. I dagens samfunn reagerer ingen, og det er nærmest normalt om kvinner bruker sexhjelpemidler, mens menn vil bli oppfattet som griser dersom de bruker slike midler. Vi er forskjellige, oppfattes forskjellig og det er forskjellige terskler for å oppsøke lege eller naturterapeut. Ellers er kvinner flinkere til å diskutere sine helseplager og problemer med venninner, familie og sin partner enn omvendt.

### Menn orker ikke vente

Ting tar tid, det er ventetid for å komme til legen, det er ventetid på svar og ny time hos legen, og den totale ventetiden regnes om en av hovedgrunnene til at menn ikke går så ofte til legen som kvinner i følge et studie publisert i The American Journal of Public Health.

Menn føler seg ikke velkomne, og mener helsevesenet er feminisert.

Leder for forumet Men's Health, Ian Banks hevder at spesialister innen helsearbeid og mennene selv føler at helsevesenet henvender seg mest til kvinner. Reklameplakater og helseinformasjon på vegger, materiell og i helsemagasiner profilerer seg mest mot kvinner. Han mener at denne feminiseringen gjør at enkelte menn føler helseforetaket er til for kvinner, og at menn derfor ikke velkommen på samme måte som kvinner.

### Flauet menn

Undersøkelser viser at menn føler det vanskeligere, mer ukomfortabelt og flaut enn for kvinner å ta opp problemer som har med tarm, kjønnsorganer, seksuelle problemer, intimitet og psykiske problemer med legen, familien eller og nære venner.

Er det noen vits i å gå til legen, bortkastet tid og tenk om det ikke er noe galt.

Menn under 40 år mener det har liten hensikt å oppsøke lege dersom de ikke selv har en klar

oppfatning av at noe er galt. Oppfatningen er at de forbinder lege og helsevesen med at de skal hjelpe opplagt syke mennesker med kirurgi og akutte behandlinger ved sykdom og skader.

Menn er ikke opplært til å oppsøke lege eller følge opp helsen på samme måte som jentene.

Mange menn oppfatter situasjonen på venterommet som ubehagelig da det som regel er fylt opp med gamle, barn og kvinner. Etter at oppfølgingen fra helsevesenet av barn opp til 16 års alderen opphører slutter guttene å oppsøke lege. Jentene derimot fortsetter med rutineundersøkelser hos legen og de blant har en del spørsmål og et annet behov prevensjon enn gutter.

### Tøffe gutter

Resultat et av hvordan gutter og unge menn påvirkes i oppveksten gjør at ikke vet hvordan de skal starte eller gjennomføre en samtale om sin egen psykiske eller fysiske helse. Unge menn blir opplært til å være tøffe, de lærer å undertrykke både følelser, psykiske og fysiske smerter, og når de starter opp i mannsdominerte yrker forsterkes påvirkningen. Det er derfor lettast å skjule problemene.

### Manndommen

Enkelte menn mener det beste er å stålsatte seg, håpe på det beste og at problemene, smertene og symptomene forsvinner av seg. De mener at å oppsøke lege eller terapeut gjør at de mister noe av sin manndom, de gir signaler til omverdenen at de ikke selv klarer å takle hverdagen og at de er syke.

### Menn er mer redde for å utgi seg

Leger og helsevesenet har sett og opplevd det meste, og muligheten for at din, fysiske eller psykiske helse er så spesiell at de ikke har sett samme problem tidligere er nesten ikke mulig. Undersøkelser viser at menn



er reddere for å bli stigmatisert og bli dømt for sin sykdom enn kvinner.

### Menn overdriver det negative ved helsevesenet

Når menn oppsøker lege har vanskeligere for å få frem sitt budskap og er oftere misfornøyd med hva som skjedd under legebesøket enn kvinner i samme situasjon. I mange tilfeller er dette bare en unnskyldning, og med sine rasjonelle tanker, refererer menn til bortkaster tid, mangelfullt og for dyrt helsevesen osv.

### Leger er ikke forbundet med forebyggende tiltak for helsen

Som en naturlig del av livsprosessen må mange menn som kvinner når de kommer i 40-årene gå oftere til legen.

Som en naturlig del av livsprosessen og først når

menn passerer 40 år og begynner å nærme seg «reparasjonsalderen» begynner mange å forstå at forskjellige undersøkelser og forebygging er bedre enn å vente til sykdommene oppstår. Det er da for mange mer naturlig å oppsøke lege og terapeut oftere.

En oppfordring til menn er å være flinkere til å oppsøke lege og naturterapeut for å forebygge for tidlig aldring og sykdom. I neste Ringsakeren fortsetter fokus på menn og ti gode grunner til å oppsøke lege.

## FAKTA

### Informasjon

Ønsker du mer informasjon eller en samtale om helse ta kontakt med vår informasjonstelefon så får du vite hvem som er din lokale Ki-Terapeut med gode erfaringer om forebygging av sykdommer.

Vil du vite mer om hvordan du kan utdanne deg som naturterapeut ta kontakt for nærmere informasjon og studieplan. Utdannelsen foregår lokalt i Ringsaker.

**Informasjonstelefon:**  
62 34 41 44

**Telefaks:** 62 34 41 45

**E-Post:**  
firmapost@herbaplus.no  
Geir Magne Andersen  
Ki-Terapeut  
Foreleser

