

# Boligområder øger psykiske lidelser hos mænd

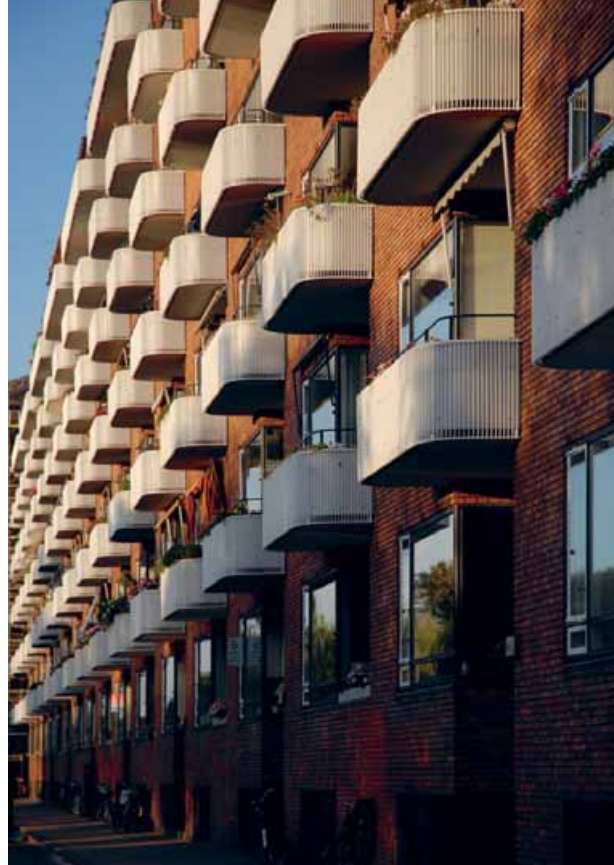


Foto: SEIER+SEIER

AF IRENE MANTEUFEL, *JOURNALIST*

Mænd, der får anvist boliger i udsatte boligområder, begynder i højere grad at tage psykofarmaka, end hvis de får boliger i ikke-udsatte områder, viser en ny undersøgelse fra VIVE og Kraks Fonds Byforskning. Forklaringen kan både findes på det indre og det ydre plan - for selve det fysiske boligområde kan fremme psykiske lidelser

Foto: SEIER+SEIER



Alle de mænd, der er undersøgt i den nye rapport *Dine naboer kan påvirke din mentale sundhed* var i samme risikogruppe for at udvikle en psykisk lidelse, da de fik anvist boliger. Men fem år efter flytningen var der 15 % flere af dem, der var kommet til udsatte områder, som var begyndt på psykofarmaka, sammenlignet med dem, der var kommet til ikke-udsatte områder.

Undersøgelsen måler på en gruppe med mange udsatte borgere, men det er tilfældigt, hvem af dem, der er kommet til at bo i henholdsvis udsatte og ikke-udsatte områder.

- De personer, vi undersøger, har typisk haft det svært i livet, så vi kan ikke konkludere, at resultaterne gælder for hele befolkningen. Men det er et markant fund, vi har gjort i gruppen af mænd. For vi kan konkludere, at et udsat nabolag har en væsentlig effekt på mentalt helbred

hos mænd, siger en af forskerne bag studiet, Cecilie Dohmann Weatherall.

Forskerne har tjekket medicinforbruget hos alle de 9.341 borgere, der fik anvist boliger via Københavns Kommunes Boligsociale Anvisning, KKBA, i perioden fra 2000-2007.

Mange af dem har ingen tilknytning til arbejdsmarkedet og har ikke gennemført uddannelser siden grundskolen. Der er desuden dobbelt så mange af de 'anviste', der har brugt psykofarmaka tidligere, i forhold til gennemsnittet for beboere i hovedstaden. Lidt flere kvinder end mænd har fået anvist boliger i udsatte områder, men for kvinderne har det ikke ført til større forbrug af psykofarmaka.

#### MÆND ISOLERER SIG MERE

At netop mænd påvirkes kan hænge sammen med, at mænd, som bliver anvist,

oftere er enlige uden børn, oftere har fået en dom, generelt tager mere psykofarmaka og oftere har været indlagt på psykiatriske hospitaler sammenlignet med anviste kvinder.

En anden forklaring kan ifølge Svend Aage Madsen, chefpsykolog på Rigshospitalet, ligge i mænds udsathed i forhold til at blive isoleret:

- Mænd bliver let isolerede, og ensomhed kan føre til psykiske problemer. Når mænd er enlige, har de sværere ved at klare sig end enlige kvinder. Denne type mænd er typisk dem, der aldrig får børn, og mange har slet ingen familie. Det er desuden vanskeligere for mænd generelt at danne nye fællesskaber. Hvis de ikke har et fællesskab på et arbejde, så skal de helst ses omkring et formål, fx sport eller mad. Jeg har selv været med til at skabe forskellige projekter, hvor mænd kunne

mødes, og vi har konstateret, at der skal være rigtig meget støtte for at få etableret fællesskaberne, siger han.

Når den samme gruppe udsatte mænd ikke i så høj grad får psykiske lidelser i mindre udsatte boligområder, kan det ifølge Svend Aage Madsen skyldes, at der er flere tilbud i de områder, som giver grobund for sociale relationer:

– Der er flere overskudsmennesker, som arrangerer fællesspisning, fodbold, sammenkomster og arbejdsdage, og der er flere, som så spørger ind til én, hvis man ikke dukker op. Det er lettere at få et tilhørsforhold og føle sig hjemme i nærmiljøet, for der er nogle, der holder øje. Det fremmer det psykiske velbefindende, siger Svend Aage Madsen.

### FRYGTEN FOR OMVERDENEN

Tendensen til at udsatte mænd isolerer sig, er også velkendt for Torben Bechmann Jensen, ph.d. og lektor i socialpsykologi på Københavns Universitet.

– Jeg har arbejdet med udsatte i mange sammenhænge, og jeg ved, at der blandt mænd, som lever på gaden, er en stor frygt for omgivelserne: Det kan være for vold eller korporlige trusler eller for at blive lokket af andre, siger Torben Bechmann Jensen.

– Mange alkoholiserede mænd er fx rystende bange for at komme tæt på stofbrugere, for selv om man lever på kanten af livet, er det vigtigt at have en følelse af kontrol. Det gælder også kontrol over eget misbrug, og den frygter de at miste, hvis de bliver forført ind i et nyt misbrug. De ved, at de er påvirkelige, og derfor kan de isolere sig, hvis de kommer til at bo i et miljø, hvor der ser ud til at være misbrugere.

– Det kan desuden være en belastning at få anvist en bolig, hvis man fx kommer fra et hjemløsemiljø. Mange vil nødtigt tildeles en lejlighed, for så sker der ofte det, at deres kammerater henvender sig og flytter ind på ubestemt tid. Det er et kontroltab, og der kan være evige skænderier, som gør hverdagen uudholdelig. Nogle gange ser man vold og ligefrem drab i den type bofællesskaber. Af frygt for de scenarier kan man vælge at holde sig for sig selv.

Også for andre af dem, der får en bolig i et udsat område, kan der opstå en trang til at lukke omverdenen ude, siger Torben Bechmann Jensen:

– Hvis man har oplevet en social deroute, måske med arbejdsløshed og skilsmisse, så er man i forvejen trist og kan føle det som et nederlag at havne i et udsat område. Måske er man flov over for sine venner og familie og har ikke lyst til, at de skal komme og se, hvordan man har det.

### LÆGEN SPILLER IKKE IND

Undersøgelsen gennemgår flere mulige årsagsforklaringer, bl.a. den, at læger i udsatte områder kunne være mere tilbøjelige til at udskrive psykofarmaka, men det ser ikke ud til at indvirke på resultatet. Forskerne fandt ud af, at godt 42 % af de anviste skifter læge, når de flytter, men blandt dem er der ikke flere i de udsatte områder, som tager psykofarmaka, end blandt dem, der flytter til ikke-udsatte områder. Det vil sige, at effekten på forbruget af psykofarmaka, når mænd flytter til udsatte boligområder, ikke er drevet af de læger, som har mange patienter fra disse områder.

Forfatterne beskriver også den såkaldte 'nabolagseffekt' og de studier, der har vist, at en person kan risikere at efterligne omgangskredsen, også hvad angår niveauet for psykiske lidelser. Forskerne har dog ikke haft mulighed for at finde ud af, om det er det, der er sket for de undersøgte. Svend Aage Madsen vurderer ikke, at det er tilfældet:

– Man kan godt få ideen fra andre, der tager psykofarmaka, ligesom man kan blive inspireret til stofbrug. Men jeg tror ikke, at det er noget, der spiller meget ind i her. For jeg tror netop, at personerne i undersøgelsen isolerer sig fra de andre beboere, og at det er ensomheden, der gør dem psykisk syge, siger han.

### NÅR BYGNINGER GØR FOLK UVENLIGE

En del forskning viser, at også fysiske omgivelser indvirker på sundhedstilstanden, og forfatterne bag undersøgelsen er inde på noget af det. Fx er det dokumenteret, at et nærmiljø



uden grønne områder eller offentlige rum, som indbyder til aktiviteter, kan forringe den enkelte beboers mentale sundhed.

Men omgivelserne kan også have indflydelse på, om man skaber relationer. Arkitekter og psykologer samarbejder jævnligt om at forbedre boligområder med dårlig trivsel, og i arkitekturen er der forsket en del i, hvordan det fysiske miljø påvirker menneskers opførsel over for hinanden.

Alene en bygningsfacade kan afgøre graden af åbenhed. Det viste det canadiske projekt *HappyCity*, som arbejder med byplanlægning, med et eksperiment i Seattle i 2014. Forskerne tog ud forklædt som turister og stillede sig foran to forskellige kategorier af bygninger. Den ene type med facader, der var visuelt afvekslende, og den anden med store, ensartede og lukkede facader. Her stoppede forskerne de forbipasserende og spurgte dem om vej.

Fodgængerne foran de afvekslende facader var fem gange så villige til at hjælpe "turisterne" som de forbipasserende foran de ensartede facader, og de førstnævnte var syv gange så tilbøjelige til at tilbyde at låne deres telefoner til "turisterne" og tilbød fire gange så ofte at gå med og vise vej.

## ALLEMANDSLAND ER INGENMANDSLAND

I de fleste udsatte boligområder fremmer arkitekturen ikke åbenheden. Det mener urbanisten Niels Bjørn, som lever af at forandre boligområder, så beboerne kommer til at trives bedre.

Han var i 2015 medforfatter på et effektstudie af fysiske indsatser i boligområder i en række lande. Her observerede han og hans medforfatter, at: "Problemet i boligområder er ofte, at udearealerne er allemandsland. Og det, som er allemandsland, kan i praksis opleves som ingenmandsland," og de så bl.a. en positiv effekt ved 'zonerings', dvs. inddeling af udearealer, så det er tydeligt, hvem de tilhører, og hvad de er til.

- Udearealerne mellem blokkene i de modernistiske boligbyggerier fra

1960'erne og 1970'erne, som typisk udgør de udsatte boligområder, er for store og åbne til at indbyde til ophold. Når man inddeler de åbne arealer i forskellige zoner, kommer der bedre grobund for interaktion mellem folk, siger Niels Bjørn.

Cristian Lima, direktør i HR7 Erhvervspsykologi, er en af de danske psykologer, der har samarbejdet med arkitekter om bedre indretning af boligområder. Det er også hans erfaring, at 'allemandslandet' skal deles op, for det er vigtigt for vores kontakt med naboer, at vi selv kan kontrollere og regulere kontakten:

- Vi har arbejdet meget i udsatte boligområder i København, og vi ser i tråd med tidligere undersøgelser, at det er afgørende for trivslen, at man kan regulere sin tilgang til relationer og fællesskab. Det er et fundamentalt behov, som hænger sammen med følelsen af at have kontrol over eget liv. Der, hvor reguleringen fungerer bedst, kan man let flytte frem og tilbage mellem *private spaces*, *shared spaces* og *common spaces*. Man kan finde sit eget sted og samtidig hilse uforpligtende på andre, og begge dele er parametre, der indvirker på sundheden, siger han.

Cristian Lima henviser til britisk forskning fra årtusindskiftet, som viste, at det har effekt på sundhedstilstanden, hvis man bor i et område, hvor man fx ikke hilser på hinanden. Forskerne fandt ud af, at mange boligområder er bygget sådan, at sociale interaktioner reduceres, og at beboerne i de områder bliver mere syge og har lavere gennemsnitslevetid.

## ARKITEKTURENS INDFLYDELSE PÅ PSYKEN

Det er ikke kun interaktioner mellem mennesker, der påvirkes af det fysiske miljø. Vi har en række psykologiske bo-behov, som så vidt muligt skal være opfyldt, for at vi trives. Det mener den danske psykolog Ingrid Gehl, som gennemgår behovene i sin bog *Bo-miljø* fra 1971. Ingrid Gehls definitioner er gjort verdensberømte via hendes mand, arkitekten Jan Gehl, som stadig viderefører dem i storbyer kloden rundt, hvor han bliver hyret til at skabe mere liv.

Niels Bjørn er blandt de mange, der arbejder ud fra Gehl-parrets principper. Sammenholdt med forskningen, bl.a. af den canadiske neurolog Colin Ellard, har Niels Bjørn især fokus på tre af Ingrid Gehls hovedpunkter, når han analyserer, hvad der er galt med de modernistiske boligområder:

- Det handler især om zoner, skala og mangel på identitet, siger han og uddyber:

- Zoneringen har betydning for relationsdannelser, men skalaen indvirker på den enkelte. De store blokke og udeområder gør, at man kan føle sig fremmedgjort. Stueetagerne, som man går langs med, er ubearbejdede og ensartede, og det er svært for den enkelte at opfatte sig selv i relation til miljøet.

Begrebet identitet lapper ind over det sidste. Det handler om muligheden for at føle sig forbundet, forklarer Niels Bjørn:

- Områderne er opført i en arkitektur, der er rensat for identitetsmarkører. De er inspireret af Le Corbusier-skolen, som var et oprør mod bourgeoisiet. Man ville ikke indskrive sig i historien eller den kulturelle kontekst, og derfor skulle byggeriet være neutralt. Det betyder i praksis, at beboerne flytter ind i et vacuum. De har ingen klar identitet at forholde sig til og ingen fortælling at blive en del af, udover fortællingen om at blive en del af et socialt boligbyggeri. Det påvirker folk negativt.

## LUKKEDE FACADER SKABER STRESSHORMONER

At man kan få det dårligt af selve bygningsstrukturen i et område er bevist rent fysiologisk. Kroppen bliver lige så stresset af at være i et miljø med meget få sansestimuli, som i et miljø, der har alt for mange. Det har Colin Ellard bl.a. påvist i et eksperiment, hvor lange, lukkede facader fik folk til at producere stresshormoner.

- Ellard lavede et forsøg med testgrupper i New York, Berlin og Mumbai, hvor folk fik armbånd på, der målte deres cortisolniveau, og det steg, når de stod ved det ensartede byggeri med lange lukkede facader, siger Niels Bjørn.

- Forskerne opdagede desuden, at der tit var uoverensstemmelse mellem det, folk sagde, og det, de følte. De skulle udfylde spørgeskemaer om, hvordan de opfattede de enkelte steder, og mange gav en neutral bedømmelse, samtidig med at deres cortisolmålere viste, at de fysisk reagerede negativt. Områder med denne type byggeri er altså ikke ufarlige, og jeg er da også stødt på mange eksempler på, at folk får det dårligt af at bo der.

Ifølge Niels Bjørn hænger det hele sammen:

- Når miljøet er dårligt for den enkelte, er det også dårligt for fællesskabet, siger han.

- Hvis man selv føler sig i en stress-tilstand, har det en negativ effekt på, hvordan man møder andre mennesker. Er man rolig, glad og tryk, har man bedre forudsætninger for at møde andre åbent og tillidsfuldt, og så er der basis for at indgå i relationer.

Den nye undersøgelse fra VIVE og KFB trækker på data fra Danmarks Statistik, Lægemedeldatabasen for receptpligtig medicin og Sundhedsstyrelsen for perioden 1996-2013. ●