



Henriette højberg - sekretariatsleder Daregender & Johan Weltzer-Jensen - facilitator

# Mandegrupper i naturen





- Mandsnak: Rådgivning og mandegrupper.
- Policy og fortaler arbejde.
- Konsulent arbejde med fokus på mental trivsel, fællesskab og inklusion.

”I DareGender taler vi om køn og maskulinitet.

Vi arbejder med drenges og mænds udfordringer og begrænsninger i en kønnet optik.

Arbejdet består i at nuancere og nedbryde negative og snævre maskulinitetsforståelser og –stereotyper.  
Man kan være mand på mange måder”

# Hvorfor mandegrupper

---

Efterspørgsel fra medlemmer og frivillige

---

Første gruppe kørte i efteråret 2018. Gruppen blev faciliteret af Bo Johannes Thiesen fra “Mandefælleskaber”. Denne gruppe var ikke i naturen.

---

Konklusion: behov og et ønske om at drive og opstarte mandegrupper i DareGender regi



# Mandegrupper i naturen 2019

- 14. marts 2019 opstart af 2 mandegrupper i naturen
- Rekruttering: SoMe og web, samt artikler i Amager lokalavis og Politiken
- Der er mellem 8 og 10 mænd med i hver gruppe
- Varighed af 3 timer, hver anden uge, 8 gange i alt
- Mødes ved et sheltersted på Kalvebod fælled

**Tak til Nordea Fonden**



# Hvordan drives mandegrupperne

Faciliteres af frivillige med en socialpsykologisk og terapeutisk baggrund

- Målgruppen er udfordret og vil gerne have en forandring i sit liv.
- Deltagerne skal opleve et trygt og tillidsfuldt rum.
- Sikre et fagligt højt niveau.

Fungere som facilitatorer, ikke terapeuter

- Igeeværdigt forhold i fællesskabet, dvs. peer - to - peer
- Negative ting forbundet med terapi




# Alder har betydning

## Ældre gruppe: 35 - 50

- På en eller anden måde er blevet ramt af livet
- Skabe en følelse af kompetence og livsduelighed

## Yngre gruppe: 24 -32

- Afbøde og forebygge kriser senere i livet
- Underbygge en sund opfattelse af det at være mand



Hvordan  
arbejder vi

Naturens påvirkning af psykisk helbred generelt

Spejle sig i andre mænd

Fysisk intimitet

Facilitatorerne kommer med redskaberne og  
forslag til tematikker

# Naturens indvirkning



KONTRASTEN  
MELLEM BY OG LAND



BÅLET SOM DET  
FÆLLES 3.



FYSISKE ØVELSER I  
NATUREN



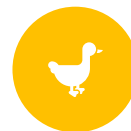
# Sådan foregår det!



Mødes og starter bålet



Checker ind



Walk and talk



Fysisk øvelse



Kaffepause



Plenum øvelse



Check ud

# Hvad siger deltagerne!



”Det har været rart at få et andet perspektiv på mit liv”



”Det er en ond cirkel når ingen snakker om det svære, for så går alle bare med det selv og aner ikke andre har det ligesom dem”



”Det er første gang jeg har fortalt andre om mine problemer”



”Jeg oplever at jeg ikke er alene med mine udfordringer”

# Tak for idag

Hvis du vil vide mere om vores rådgiver og mandegrupper så kontakt:

Piv La Cour, programleder af MandSnak:  
[plc@daregender.dk](mailto:plc@daregender.dk)

Eskil Holten Haargaard, Koordinator for  
Mandegrupperne: [ehh@daregender.dk](mailto:ehh@daregender.dk)

