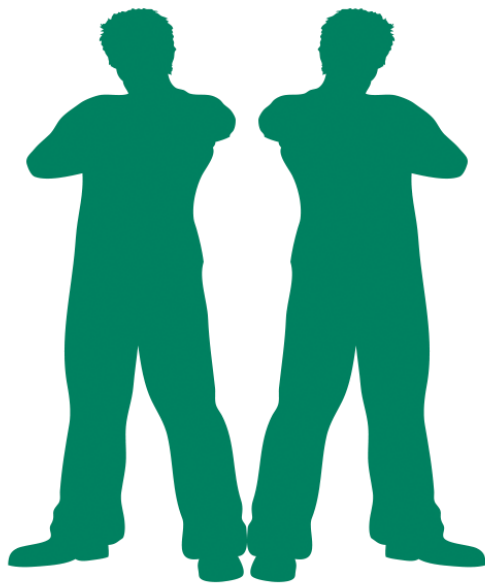


København den 7. juni 2016

# Mænd i Mænds Mødesteder

En interviewundersøgelse ved Forum for Mænds Sundhed  
blandt mænd, der bruger Mænds Mødesteder



**MÆNDS  
MØDESTEDER**

København den 7. juni 2016

# Mænd i Mænds Mødesteder

En interviewundersøgelse ved Forum for Mænds Sundhed blandt mænd, der bruger Mænds Mødesteder

## En ny trend?

I Australien og Irland blomstrer Mænds Mødesteder – der er flere tusinde 'Men's Sheds', som de kaldes der.

Fænomenet kom til Danmark sidste år. Da det blev annonceret i Billund mødte 150 mænd frem. Siden er hundredevis af mænd mødt frem på Stevns, i Odsherred, i Nordjylland, ved Silkeborg, i Ålborg og Århus, på Bornholm, ved Horsens mv. Her omkring Men's Health Week 2016 er der 12 Mænds Mødesteder i Danmark, og flere er på vej – bl.a. Kjellerup, Glostrup, Brøndby, Frederikssund og Høje-Taastrup.

Forum for Mænds Sundhed har taget initiativ til etablering af Mænds Mødesteder i Danmark, fordi de kan blive et vigtigt led i at skabe bedre fysisk og psykisk trivsel for mænd. Og fordi der ser ud til at være et udækket behov for, at mænd kan finde sammen i fællesskaber. Mænds Mødesteder er non-profit og ikke-kommercielle mødesteder, de er tilgængelig for alle mænd og deres primære formål er at skabe et trygt og venligt miljø, hvor mænd kan være sammen om meningsfulde projekter i deres eget tempo og i selskab med andre mænd.

## Hvorfor behov for Mænds Mødesteder

Mange mænd er ikke så gode til at gå ud og skabe sociale kontakter. De vil helst være i en sammenhæng, hvor de oplever, at de laver noget sammen, som i sig selv giver social kontakt. En del mænd kan opleve ensomhed og det har betydning for deres helbred og sundhed. Ensomme mænd reagerer ofte på nogle måder, der skubber andre mennesker væk. De lukker sig inde i sig selv og har tendens til at blive vrede på andre. Det bevirker, at de får sværere ved at få hjælp og kontakt med andre. På den måde kan ensomheden øges. De færreste mænd definerer sig selv som ensomme. Men hvis man spørger dem: Har du snakket med nogen den sidste uge? Har du snakket med nogen den sidste måned? Så siger mange, at det har de ikke gjort.

Langt flere mænd end kvinder har ikke nogen at tale med. Det gælder ikke mindst mænd, der ikke har en partner. For de mænd som ikke har et fællesskab via arbejdspladsen, er der behov for at finde nye måder at være sammen med andre mænd på - nye veje til sociale kontakter, diskussionspartnere, erfaringsnetværk, anerkendelse, oplevelse af at betyde noget for andre og for samfundet.

Forum for Mænds Sundhed vil i ugen Men's Health Week slå et slag for Mænds Mødesteder, der er et konkret tiltag, der kan skabe grundlag for at styrke mænds fællesskab med andre mænd og derved styrke deres mentale og fysiske trivsel.

## Hvad siger mændene?

Som led i en større undersøgelse af mænds syn på sundhed og sundhedsvæsenet har Forum for Mænds Sundhed interviewet mænd, der kommer i Mænds Mødesteder.

### Hvad betyder det at komme i et Mænds Mødested?

Der er mange veje til Mænds Mødesteder og mange begrundelser.

Når man når en bestemt alder er der bestemte fællesskaber der passer bedre:

*A:.... jeg har været aktiv i sport hele mit liv og jeg er 74 nu. Der skulle jeg til at trappe lidt ned og så kunne jeg se en mulighed i det her. At vi så har været så heldige, at vi har fået huset her med de faciliteter, der er, gør jo at der ikke er nogen tvivl om, at jeg vil blive hængende i det her system på den ene eller den anden måde.*

Måske har man prøvet noget andet tidligere:

*B: Men Mænds Mødested synes jeg jo var meget oplagt for mig i hvert fald. Ældresagen har jeg været medlem af i flere år, men ikke brugt så meget.*

Mange er vant til, at det har været kvinderne det tog teten i fællesskaber:

*C: Vi har jo en gruppe hjemme. Det er jo faktisk pigerne, der oprettede den i tidernes morgen, fordi de passede børn sammen. Og så tog de jo alle deres unger, gik ned på stranden, lavede noget kaffe og noget kage eller gik en tur. Så kom man jo sammen på den måde. Så kom mændene jo så også med på et tidspunkt.*

*De kommer altid med som det tynde øl. Haha.*

Man ved ikke, om der er andre der også kunne have lyst:

*D: Jeg gjorde det i starten af nysgerrighed. Jeg tænkte, "Hvad er det for noget mærkelig noget det der? Gud ved, hvad det er for noget? Det skal du da op at høre om". Så sagde jeg til konen, "Jeg kører lige op og hører om det der". "Ja ja, det var fint nok". Så sagde jeg, "Ved du hvad, jeg tror, jeg er den eneste der kommer. Der er ikke nogen, der har lyst til det". Men jeg blev jo glædeligt overrasket kan man sige, for der var masser af mennesker.*

Ensomhed kan være en vigtig grund til at søge Mænds Mødesteder:

*E: Jeg tror også, der kan være ligeså mange ensomme inde i København, hvor de ikke kender hinanden i opgangen*

*F: Jo, men det har man jo hørt om. Det har du fuldstændig ret i.*

*E: Men det er nemlig rigtigt. Det er alle tiders mulighed for at lære andre at kende.*

*F: Ja, altså ensomhed er jo noget af det aller værste.*

Og der er mænd, som skal have et skub ud af deres dagligdag, som måske er præget af sygdomme:

*G: ... i de tre måneder vi har eksisteret, der har jeg fået opringninger af vores sundhedskonsulenter, der har været på hjemmebesøg og så siger de til manden, "Hvorfor tager du ikke ud til Mænds Mødesteder?". Så ringer jeg manden op og siger, "Dav, jeg hedder Gunnar. Jeg har hørt fra Lone, eller Anna eller Sara" og siger, "Så kom". Og der er kommet en seks-syv stykker på den konto ... .*

Her kan isolerede mænd og mænd uden nære sociale kontakter også få muligheder via forskellige offentlige og andre instanser – fx sundhedskonsulenter, lægen m.fl.

## Hvad laver man i Mænds Mødesteder?

De forskellige Mænds Mødesteder laver rigtig mange forskellige ting. For nogle er åbenheden det vigtigste:

*H: Det er netop, at det er en forskellig og åben gruppe, der er så mange gode egenskaber i dem der kommer, at jeg tror faktisk på, at det lykkes rigtig godt.*

For nogle handler det om at lave aktiviteter, der fortæller andre om Mænds Mødesteder:

*I: Og så Mændenes Mødested skal være et sted, hvor man kan lave arrangementer,*

*J: Nemlig og så kan man også samarbejde med andre grupper ikke.*

*I: Og det kan måske være, at man kan være så heldig at få det i Østjysk radio på et tidspunkt, hvor man kan sige, at der sker altså noget i Aarhus.*

*J: Ja og hvis man kan lave nogle fællesarrangementer om måneden, hvor man i Aarhus kommune mødes et sted og laver fællesarrangementer. Det kan man sagtens og dele ideerne og ting og sager.*

Der er ofte stor stolthed over og lyst til at fortælle andre om sit mødested.

For nogle handler det om at få flere til at komme, hvor denne gruppe mænd reflekterer over, hvad man kan gøre:

*K: At hvis man sælger noget, så skal det være tiltrækkende. Tingene skal være pæne for at tiltrække folk.*

*L: Og derfor kan man hive folk ud af døren og folk tænker: wow der sker det her. Måske det er noget for mig, og så prøver folk at komme frem.*

*M: Det tror jeg også, at det vil blive for i det øjeblik det bliver en succes og det er jeg sikker på det gør, for vi er allerede en 10-12 stykker, så der er grobund for en god udvikling.*

Og der er ingen grænser for, hvilke aktiviteter og tilbud af alle mulige slags, der kan ligge i et Mænds Mødested. Blandt de aktiviteter som er i de eksisterende mødesteder kan nævnes: snedkerarbejde, EDB, afprøvning af droner, motionsture, fisketure, madlavning, foto, dart, kortspil, fitness – og ikke mindst at sætte mødestedet i stand.

Nogle ser det også som et sted, der giver mulighed for forbedret sundhed:

*N: Altså tilbud til gratis motion eller gratis sundhedstjek eller at man kan komme og få hjælp til at lave en ny ret, hvis det var det man ville.*

## Hvad betyder et Mænds Mødested for mænds sundhed og trivsel

De interviewede mænd har mange refleksioner over, hvilken rolle Mænds Mødesteder kan have for mænds helbred og psykiske velbefindende. Fx foreslår en mand i samtalen, at for at imødegå især psykiske problemer, så kan kontakt og fællesskab eventuelt være en løsning og mener, at et initiativ som Mænds Mødested kan være et effektivt tiltag, som medvirker til at gøre det nemmere for mænd at mødes og diskutere sundhed.

En anden siger:

*O: Men der kan, igen, Mænds Mødesteder afhjælpe nogle, der har nogle psykiske problemer, fordi de kommer ud i en eller anden form for fællesskab. Utrygheden behøver ikke at være en fysisk målestok. Men den der form for ensomhed og ting der ligger bag, de kan måske afhjælpes ved, at man kommer lidt mere ud og bliver en del af et fællesskab. Så derfor vil sådan et sted som Mænds Mødested være en styrke der kan hjælpe i lokalsamfundet.*

Men også den fysiske sundhed er på dagsordenen for mændene i mødestederne. Det kan handle om at gøre noget ved sygdomme som fx Diabetes-2:

*P: Det får mig til at tænke på et fænomen, som man kan undre sig over, at der ikke bliver gjort noget ved det. Men diabetes spreder sig. Og man skovler penge ind i forskning og man har en stor virksomhed, som har et stort overskud og roser det. Men man kan ændre ved diabetes, ved at ændre på sine kostvaner.*

*R: Der kan vi så ved de her Mænds Mødesteder, så kan man jo begynde at tale det ind. Og så kan det være at det breder sig ud den vej.*

Og det kan gælde livsstil og helbred:

*S: jamen så kan sådan noget som Mænds Mødested kan jo være det rigtige skridt i mod, altså dyrke vores egen planter og have fokus på det vi indtager i munden. Altså når vi er sammen. Når vi er sammen i øjeblikket, så får vi jo kage og det er sådan set hyggeligt nok. Men hvis man nu har noget sundt med i stedet for; æbler og bananer liggende, som man tog i stedet for.*

Der er mange muligheder og veje – og i rigtig mange aktiviteter er der masser motion og sund levevis. Men det grundlæggende er den mentale styrke og trivsel, det giver at være i fællesskab med andre mænd.

## Mænds Mødesteder nu og i fremtiden

Se og hør mere om, hvad mænd i Mænds Mødesteder fortæller om at være der [HER](#), [HER](#) og [HER](#). Se mere om Mænds Mødesteder [HER](#).

Det er ikke til at sige, om det er en ting der vil slå igennem i Danmark, som det er sket i Australien og Irland. Se om de australske erfaringer [HER](#) og de irske [HER](#). Der er også Mænds Mødesteder/Men's Sheds i USA, Canada, Sverige UK m.fl.

Det er dog stadig nyt og forskningen i deres funktioner og betydning er stadig kun spæd. Men nogle enkelte forskningsresultater findes dog – se [HER](#) og [HER](#). Og så kom bogen om Men's Sheds i 2015: - *The Men's Shed Movement: The Company of Men* af Barry Golding læs om den [HER](#).

Hvad vi ved er, at Mænds Mødesteder indtil nu har været en stor succes, og at der i løbet af 2016 vil komme en hel del flere af slagsen.

### Om undersøgelsen:

Undersøgelsen omfatter enkeltinterview og fokusgruppeinterview med mænd Mænds Mødesteder i Stevns og Århus; samt feltarbejde på fire af virksomhederne. Interview, feltarbejde og undersøgelsesdesign ved forskningsmedarbejder ved Forum for mænds

Sundhed, Ilja Sabaj-Kjær. Rapporten er udarbejdet af Ilja Sabaj-Kjær og Svend Aage Madsen, formand for Forum for Mænds Sundhed.

Den foreliggende undersøgelse udgør et delresultat af en undersøgelse under Forum for Mænds Sundhed af mænds forhold til sundhed, sygdom og sundhedsvæsenet. Undersøgelsen udføres som led projekt "Er du klar over de, mand" under Forum for Mænds Sundhed. Læs mere på: [www.sundmand.dk](http://www.sundmand.dk)

**For yderligere information om undersøgelsen, kontakt:**

Formand for Forum for Mænds Sundhed, Svend Aage Madsen: 26212851

Forskningsmedarbejder i Forum for Mænds Sundhed, Ilja Sabaj-Kjær: 61242787

Projektleder i Forum Mie Møller Nielsen: 20301589

Med venlig hilsen



Svend Aage Madsen

# Forum for Mænds Sundhed

Forum for Mænds Sundhed er et partnerskab, hvor alle med interesse for at gøre en forskel for mænds sundhed kan deltage. I dag består forum af 45 partnere.

## Hvad vi ved:

**Uligheden i sundhed er enorm, når økonomi/uddannelse, geografi og samliv krydses med køn:**

- Mænd i Danmark lever 4-5 år kortere end kvinder, har stor overdødelighed og rammes oftest af de fleste sygdomme.
- De 25 pct. dårligst stillede mænd lever 10 år kortere end de 25 pct. bedst stillede mænd – og forskellen øges.
- De lever 13 år kortere end de bedst stillede kvinder.
- 45 pct. af de ufaglærte mænd er enlige, og enlige mænd lever omkring 7 år kortere end mænd parforhold.
- Mange ufaglærte og enlige mænd bor i områder, hvor der er kommuner med over 20 pct. flere mænd end kvinder.
- Mænds sygdomme - fysiske såvel som psykiske - og for tidlige død rammer deres familier hårdt.
- Men det er også et samfundsmæssigt problem: Omkring 6.000 mænd i Danmark dør årligt før de fylder 65 år – næsten dobbelt så mange som kvinder. De mangler også på arbejdsmarkedet.
- Mænds psykiske lidelser er under-diagnosticerede og under-behandlede

## Hvad vi vil gøre:

**Men det behøver ikke være sådan. Forum for Mænds Sundhed er et partnerskab, der vil:**

- Sætte bedre sundhed og et længere liv for mænd på dagsordenen.
- Arbejde for sundhedstilbud, der passer bedre til mænd.
- I tæt samarbejde med virksomheder, fag- og interesseorganisationer udvikle sundhedstilbud på arbejdspladsen, især til ufaglærte mænd.
- Skabe tilbud til mænd, der er uden for arbejdsmarkedet.
- Skabe uddannelse og kompetencer i sundheds- personalet til at møde mænd
- Etablere og bruge handlekraftige netværk, der kan gøre en forskel for mænds sundhed.
- Skabe målrettede tilbud til mænd i forhold til ændring af livsstil, risikoadfærd og brug af sundhedsvæsenet – specielt til ufaglærte, lavtlønnede, arbejdsløse og enlige mænd.
- Give specifikke tilbud til mandlige patienter, hvis særlige behov ofte ikke er tilgodesete.
- Samarbejde med politikere om at finde politiske tiltag, der kan gavne mænds sundhed.