



Beretning for Selskab for Mænds Sundhed, Danmark (SMSdk)

Enstemmigt vedtaget på generalforsamlingen den 28. august 2018

1. Medlemmer

I perioden siden sidst er tilgangen af medlemmer fortsat steget støt, hvor selskabet har fået 61 ny medlemmer siden seneste generalforsamling. Efter en oprydning i medlemslisten (ugyldige e-mail-adresser) har vi pr. 20/7 2018 i alt 514 medlemmer. Man bliver medlem ved at sende formular via hjemmesiden. Medlemskab er gratis og uden forpligtelser.

2. Organisation

På seneste generalforsamling blev følgende bestyrelse valgt: Svend Aage Madsen (formand), Regitze Siggaard (næstformand), Tanja Morley Rostrup, Nicolai Schacke, Ilja Sabaj-Kjær, Mehrak Salimi, Morten Kragh. Mie Møller Nielsen blev valgt som suppleant. Keld Simonsen blev valgt som revisor.

3. Fremskridt i selskabets arbejde

a) Tre færdiggjorte projekter

Perioden har bestået i afslutning på to store projekter og et mindre, som har udgjort næsten hele selskabets arbejde: Satspuljeprojektet 'Er du klar over det, mand', Partnerskabsprojektet 'Mænds mødesteder for sundhed og trivsel i udsatte boligområder' og Landdistriktspuljeprojektet 'Ufaglærte og enlige mænds mødesteder for samvær og sundhed i landdistrikter'. De har – for at sige det lige ud, været kæmpe succeser, som er gennemført i regi af Forum for Mænds Sundhed, hvor Selskabet er den ledende kraft:

- Der er gennemført en lang række undersøgelser, flere på forskningsniveau, som alle har vakt stor opmærksomhed i medier og praksisverdenen.
- Der er udviklet informations- og rådgivningstilbud i mange afskygninger ikke mindst med Tjekdigselvmand.dk, men også i pjecer - bl.a. to nye undersøgelsesbaserede pjecer om 'Fædres sundhed' og 'Fædre og sundhedsvæsenet'- bøger, videoer, foredrag og oplæg, pamfletter, sociale medier osv., og mænds sundhed er blevet omtalt i medierne i mange forskellige sammenhænge.
- Mænds Mødesteder er slået an som fænomen for alvor over hele landet og er blevet en faktor i samfunds- og sundhedsdebatten – og har fået egen hjemmeside og en drejebog.
- Kommunernes arbejde for mænds sundhed er blevet kortlagt foreløbig i en treårig periode, og kortlægningen viser fremgang for aktiviteter for mænds sundhed, samtidig med at dette arbejde har skabt grundlag for vores forslag til sundhedspolitik for mænd i kommuner, regioner og på landsplan.
- Der er gennemført og gennemføres stadig undervisning i mænds sundhed for flere tusinde aktører i alle afskygninger i både privat og offentlige regis.



Alle disse aktiviteter er nøje beskrevet i beretningerne for de tre projekter, der indgår som dele af beretningen og udgør Bilag 1, 2 og 3.

b) Igangværende projekter

Fra starten af 2018 påbegyndtes arbejdet projektet '**Far for livet**', der er et treårigt projekt støttet af NordeaFonden med 10 mio. kr. Her er første fase afsluttet med forskellige undersøgelser, og fra maj 2018 og frem er arbejdet påbegyndt på de store områder, projektet omfatter: En Farportal, 25 nye Fars Legestuer rundt om i landet, Parforberedelse til forældreskab, Bedre far-inddragelse i sundhedsplejen og Far-barn-aktiviteter. Der er for disse områder fastlagt forløb og tovholdere for hvert enkelt er etableret.

Fra juli 2018 påbegyndtes projektet '**Kommune, kend din mand**', hvortil Forum for Mænds Sundhed har fået bevilliget 1,8 mio. kr. til over en 3-årig periode, at udvikle og etablere et netværk der skal styrke kommunerne i deres arbejde med mænds sundhed. Projektet sigter på at få flere mænd til at benytte kommunale sundhedstilbud, samt at udbrede vidensdeling og effektivt sundhedsfremmende arbejde i forummets kommuner. Projektet vil opkvalificere en gruppe danske kommuners sundhedsfremmende arbejde med mænd som målgruppe ved at: Klæde sundhedsprofessionelle og andre kommunale medarbejdere på til at imødekomme og arbejde med mænds sundhed i deres daglige arbejde. Skabe mulighed for kommunerne for at nå mere effektivt ud til mænd, ved at støtte og undervise det kommunale personale i både rekruttering af mænd og målrettet indhold til mænd i de kommunale tilbud. Etablere forum mellem kommuner m.fl. på tværs af sektorer og kommunegrænser, sådan at de deltagende kommuner kan erfaringsudveksle og samarbejde i indsatsen for at indtænke og inkludere flere mænd i deres tilbud. Til at være tovholder på projektet, har vi ansat Projektmedarbejder Iben Nordentoft.

c) Økonomiforvaltning i projekter

Økonomien i Forum-projekterne forvaltes løbende af projektejer og formand for Forum for Mænds Sundhed, Svend Aage Madsen, i samarbejde med sekretariatsleder Mie Møller Nielsen. Og administreres af Rigshospitalets Finanskontor og revision foranstalles herfra. Hidtil er alle regnskaber godkendt af Ministeriet.

3. Men's Health Week 2017 og 2018

Mændenes sundhedsuge 2017 havde temaet "Mænd som fædre og mænds sundhed" og annoncerede dermed vores kommende projekt 'Far for livet'. Se mere i Bilag 1.

Mændenes sundhedsuge 2018 havde temaet "Mænds sundhed i hverdag og politik" med omdrejningspunkt i Forums oplæg "Sundhedspolitik for mænd". Se mere i Bilag 1.

Folkemødet 2017 og 2018:

Medarbejderne fra Forum for Mænds Sundhed var aktive debattører på Folkemødet på Bornholm med medvirken i 7 arrangementer i 2017 og 7 arrangementer 5 2018, hvoraf vi selv arrangerede de 9. Se mere i Bilag 1.



5. Ledelse og sekretariat

a) *Sekretariat:* I perioden har projektleder Mie Møller Nielsen været fuldtidsansat. Mie Møller Nielsen står for koordinering og akademisk sekretariat, herunder ikke mindst kontakten med alle partnerne, aktiviteter i forbindelse med informationsindsatser, MHW-aktiviteter, samt med specifikt ansvar for trivselsklubberne/Mænds Mødesteder. Hendes stilling er omdøbt til sekretariatsleder, da hendes opgaver i stigende omfang indbefatter økonomiske, administrative og personale-mæssige opgaver. Sekretariatet/Styregruppen omfatter desuden Tobias Siiger Prentow og Svend Aage Madsen samt pr 1/7 2018 Iben Nordentoft, der er ansat i projekt 'Kommune, kend din mand'.

b) *Kontor:* Sekretariatet i projektgruppen lejer pr. 1/7 2018 kontorfaciliteter på Vesterbrogade 74, 3. sal med plads til tre medarbejdere og en studentermedhjælper. Der ansættes en mere varig studentermedhjælp snarest.

6. Partneraktiviteter

Selskabet er og har været partner i flere forskellige projekter:

Sundhed i Gear i samarbejde med Dansk Metal

Flere Mænd i Sadlen i samarbejde med Cyklistforbundet og Dansk Metal – har givet mindre indtægter til Selskabet

Sammen står vi stærkt i samarbejde 3F, Falck Healthcare, PensionDanmark kommuner mv – har givet mindre indtægter til Selskabet

7. Forskning i/undersøgelser om mænds sundhed og sygdomme

I perioden og bl.a. som led i projekt 'Far for livet' er flere undersøgelser blevet gennemført – bl.a. "Fædres sundhed", "Fædre og sundhedsvæsnen", "Fædrene og sundhedsplejersken - og sundhedsplejersken og fædrene"

Andre rapporter har været "Mænd og fællesskaber", "Mænds aldring" i ÆldreForums "Kend din krop – når den ældes", "Der er kønsulighed i sundhed så det basker. Hvad gør kommunerne for mænds sundhed?" i Kommunen, "Hvad er der los, mand?" i Diabetesforeningens behandlerblad, "Snak om mænds sundhed og sygdomme. Klumme – Hånden på hjertet" i Ugeskrift for Lægers Lægedage, "Mentalisering er en mangelvare i sundhedsvæsnen" i "Sårbar, det kan du selv være" fra Indvandrermedicinsk Klinik, Odense Universitetshospital.

Desuden har Selskabet via formanden været tæt involveret i Rigshospitalets Fædeforskningsprogram og ikke mindst resultaterne fra dettes forskning i fædre og fødselsdepressioner, der i foråret 2018 resulterede i bogen "Guide til behandling af fædre med fødselsdepression". Desuden har formanden skrevet kapitlet "Men's Mental Health and Well-being: A Global Imperative" til bogen "The Routledge Handbook of International Development, Mental Health and Wellbeing".



I flere af de projekter, der i de kommende år realiseres under Forum for Mænds Sundhed er der forskellige muligheder for forskningsresultater også.

8. Hjemmesiden www.sundmand.dk m.fl. og Facebook

Hjemmesiden www.sundmand.dk har siden oprettelsen stået centralt for selskabet og ikke mindst MHW. Hjemmesiden har siden seneste generalforsamling haft 140.000 besøg. I 2018 har der indtil nu været mellem 10.000 og 15.000 besøg pr måned.

Desuden har vi via Forum stået bag hjemmesiderne:

- www.sundmandkommuner.dk som har haft ca. 37.000 besøg siden seneste generalforsamling,
- www.tjekdigselvmand.dk som vi selv har overtaget maj 2018 fra Netdoktor, og som siden da har haft 10.000 månedlige besøg,
- www.mmdanmark.dk, der oprettet oktober 2017 og er Mødestedernes platform, og som har haft 33.000 besøg indtil nu.

På Facebook er der stor aktivitet og mange besøg. I første halvdel af 2018 har der været over 150.000 antal personer (unikke brugere), som har fået vist vores sides opslag på deres skærm. Opslag inkluderer statusser, billeder, links, videoer med mere.

Vi arbejder hele tiden for at forbedre vores placering på disse platforme.

9. Internationalt samarbejde

Selskabet har i perioden igen været engageret i internationale aktiviteter og kontakter. Selskabets formand er Vicepræsident i European Men's Health Forum (EMHF) og deltager aktivt i det europæiske arbejde. Der er oprettet et globalt netværk, Global Action on Men's Health, bestående af men's health organisationer fra USA, Canada, Sydafrika, Canada, Storbritannien, Australien og Danmark, samt European Forum for Men's Health deltager.

10. Økonomi

Selskabet valgte i 2004 at være et selskab uden kontingent, fordi det dels er urealistisk at bygge aktiviteter på kontingent og dels fordi alene administrationen af opkrævning mv. vil være alt for stort et arbejde og trække kræfter fra det faglige. Det har betydet, at de penge som har været nødvendige til diverse aktiviteter – især hjemmesiden – er skaffet ved hjælp af fondsmidler.

Med de mange projektmidler, der er skaffet via Forum siden seneste generalforsamling, er der ikke skaffet driftsmidler til sekretariat eller lignende i Selskabet. Men med hovedvægten i Selskabets arbejde lagt på sikre og udvikle Forum for Mænds Sundhed, er behovet for driftsmidler i selskabet minimalt.

Imidlertid har selskabet gennem de seneste år haft en del indtægter fra forskellige områder. Det har skabt muligheder for at vi i mindre omfang kan gennemføre udadrettede aktiviteter uden for



fondsstøttede projekter, samt at vi kan finansiere en smule sekretariatsdrift og andre organisationsudgifter.

I perioden har indtægterne været:

1. Forskellige samarbejdsprojekter:	255.400 kr.
2. Undervisning for diverse	48.000 kr.
3. <u>Donation:</u>	<u>50.000 kr.</u>
I alt:	353.400 kr.

Udgifterne har i perioden fordelt sig på hhv. sekretariatsdrift/administration og udadvendte aktiviteter:

1. Administration:	36.323,91 kr.
2. <u>Aktiviteter:</u>	<u>133.233,29 kr.</u>
I alt:	169.557,20 kr.

Periodens resultat er således et plus på **183.842,80 kr.**
Selskabets samlede bankbeholdning er pr. 1.7.2018: **260.822,28 kr.**

Vedrørende regnskab: Se Bilag 4 og revisionsrapporten.

Ved siden af dette har selskabet som nævnt et større økonomisk ansvar i og med at selskabet huser Forum for Mænds Sundheds økonomi, dvs. er juridisk ansvarlig over de midler, der er bevilget til Forums projekter. Som nævnt forvaltes fondsmidlerne efter statens regler af Finanskontoret på Rigshospitalet, hvorfor regnskabsansvar og revision ligger i dette regi.

Svend Aage Madsen
Formand for Selskab for Mænds Sundhed, Danmark (SMSdk)
August 2018

Vedhæftede bilag:

Bilag 1: Rapport for satspuljeprojektet "Er du klar over det, mand" pr. 30. april 2018.

Bilag 2: Rapport for projekt "Ufaglærte og enlige mænds mødesteder for samvær og sundhed i landdistrikter" ultimo 2016.

Bilag 3: Rapport for Partnerskabsprojektet "Mænds Mødesteder for sundhed og trivsel" forår 2018

Bilag 4: Regnskab v. Svend Aage Madsen (urevideret)



København 17.7 .2018

Rapport for satspuljeprojektet "Er du klar over det, mand" pr. 30. april 2018.

Projektet er bevilget med følgende ord i Satspuljeaftalen af 27. november 2013:

"En styrket indsats for mænds sundhed. Der er behov for en indsats i forhold til at styrke især kort-uddannede mænds sundhed. Det afspejler sig især i disse mænds relative korte middellevetid, sundhedsvaner og forekomsten af kronisk sygdom samt multisygdom. Der savnes erfaring med indsatser, som søger at nå denne gruppe af borgere. Satspuljepartierne er derfor enige om at støtte projektet: "Er du klar over det, mand?", som har fokus på sundhedsfremme for mænd med kort eller ingen uddannelse. Projektet er udarbejdet af Forum for Mænds Sundhed. I Projektet udarbejdes en kvalitativ undersøgelse af mændenes behov, ønsker og motiver for at styrke sundheden og herigennem afdække nogle af de særlige forhold, der endnu ikke er belyst. Herudover indeholder projektet uddannelse af sundheds- og arbejdsmiljøprofessionelle med fokus på at tilrettelægge informationsindsatser til mænd med kort eller ingen uddannelse. Projektet bygger videre på nogle af de erfaringer, der er opbygget i forbindelse med "Mens Health Week". På den baggrund gives et samlet tilskud på 6,0 mio. kr. til finansiering af projektet i perioden 2014-2017."

I bevillingsskrivelsen hedder det: *"Der bevilges støtte til aktiviteter i henhold til fremsendte ansøgning/projektbeskrivelse, fremsendt i forbindelse med satspuljen for 2014-2017"*. Se denne [her](#).

I det følgende gør vi status for projektet frem til 30.april 2018. Budgettet gælder i perioden 01.09.2014-30.04.2018.

Først gennem i en Infografisk beskrivelse(som blev fremstillet med resultater frem til juni 2017), og dernæst ud fra projektets arbejdsområder, som angivet i projektbeskrivelsen:

1. Planlægning og gennemførelse af kvalitativ undersøgelse af mænd med kort eller ingen uddannelse i forhold til sundhedsopfattelse, behov og ønsker for sundhedstilbud.
2. Udvikling og gennemførelse af informationsindsats, herunder udvikling af materialer (hjemmeside, apps, film og anden visuel formidling) samt events, der sætter fokus på mænds sundhed
3. Opbygning af opsøgende rådgivningslinjer, der har særlige kompetencer i forhold til mænd
4. Opbygning af "Trivselsklubber"/Mænds Mødesteder lokalt og aktiviteter i den forbindelse
5. Udvikling, rekruttering og gennemførelse af kurser i kommuner og regioner med mange udsatte mænd
6. Projektledelse, sekretariat og koordinering – samt økonomistyring.



FORUM FOR MÆNDS SUNDHED

RESULTATER AF PROJEKT "ER DU KLAR OVER DET, MAND?"

- Aktiviteter og samarbejder



MÆNDS MØDESTEDER

ÅBNING AF 25 MÆNDS MØDESTEDER

Der er åbnet mere end 25 Mænds Mødesteder fordelt ud over hele landet, med mødesteder i hver af regionerne. Enkelt mødesteder har op mod 80 faste brugere.



RÅDGIVNINGSLINJER

OPKVALIFICERING AF 5 RÅDGIVNINGSLINJER MED MERE END 70 RÅDGERE I ALT

5 større rådgivningslinjer har fået opkvalificeret rådgiverne i til bedre, at kunne imødekomme og rådgive mændene de møder i deres arbejde.



PARTNERKREDS

FORUM FOR MÆNDS SUNDHED HAR DANNET PARTNERSKAB MELLEM I ALT 49 PARTNERE FRA KOMMUNER, REGIONER, STATEN, INTERESSE- OG PATIENTORGANISATIONER, PRIVATE VIRKSOMHEDER OG FAGFORBUND

Via partnerskabet i Forum for Mænds Sundhed er der skabt grundlag for at partnere arbejder med mænds sundhed tværsæktorielt og i nye konstellationer. Der deles viden og erfaringer på tværs i partnerskabet hvilket er med til at løfte hele indsatsen for mænds sundhed.



UNDERVISNING

OVER 1000 SUNDHEDSPLEJERSKER, LÆGER, JORDEMØDRE, PSYKOLOGER, ARBEJDSMILJØ- OG TILLIDSREPRÆSENTANTER ER BLEVET UNDERVIST OM MÆNDS SUNDHED OG HVORDAN MAN BEDST NÅR MÆNDENE

Sundhedspersonale er blevet videreuddannet til i højere grad at kunne nå, skabe kontakt til og inddrage mændene i deres arbejde.



KOMMUNERS FOKUS PÅ MÆNDS SUNDHED

AFDÆKNING SAMT GRADUERUNG AF KOMMUNERNES INDSATSER I FHT MÆND, PÅ SUNDMANDKOMMUNER.DK

Mænds sundhed er sat på dagsorden i kommunerne, hvor der er kommet et øget fokus på mænds sundhed. Forum for Mænds Sundhed har via vidensdeling og oplysning inspireret kommunerne til i højere grad at målrette tilbud til mænd, hvilket har medført en stigning i antallet af aktiviteter udelukkende til mænd.



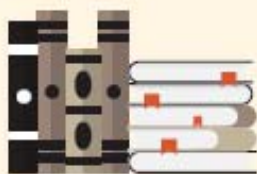
FORUM FOR MÆNDS SUNDHED

RESULTATER AF PROJEKT "ER DU KLAR OVER DET, MAND?"

- udviklet viden og formidling af resultater

UNDERSØGELSER

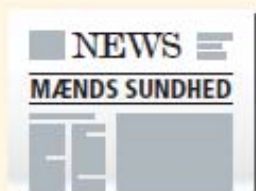
Der er foretaget 9 større undersøgelser der afdækker områder relateret til mænds sundhed. Herunder mænds psykiske problemer, fædres sundhed, mænd og fællesskaber, mandens brug af lægen, unge mænds sundhed og trivsel, samt mænd og helbredstjek.



9 RAPPORTER
OM MÆNDS BEHOV

INFORMATIONS- INDSAT

Mænds sundhed er i projektperioden kommet på dagsorden via adskillige indslag i medierne, gennem debatter og som en stemme der taler mændenes sag i sundhedsdebatterne. Forum for Mænds Sundhed har udviklet værktøjer og iværksat kampagner der f.eks. har fokuseret på at få mænd til at gå til lægen.



600 MEDIEINDSLAG



10 INSPIRATIONS-
KONFERENCER MED
OVER 1000 DELTAGERE



14 ARRANGEMENTER OG
DEBATTER PÅ FOLKEMØDET



TJEKDIGSELVMAND.DK
88.000 BESØGENDE I ALT



23 TV-INDSLAG
72 RADIOINDSLAG
4 FASTE TV-PROGRAMMER

1. UNDERSØGELSER AF MÆNDS SUNDHEDSOPFATTELSER

A. Kvalitative undersøgelser af mænds sundhedsopfattelse og ønsker til sundhedstilbud

Forum for Mænds Sundhed har gennemført kvalitative interview og feltarbejde om mænds sundhedsopfattelse omfattende enkeltinterview og fokusgruppeinterview med 50 mænd fra fem virksomheder (Vestas, Arla, Alfa Laval, City Renovation og Stiholt), et jobcenter i København, et boligsocialt kvarter i Århus og Mænds Mødesteder i Stevns og Århus; samt feltarbejde på fire af virksomhederne, konkret: 12 dages observationer fordelt på fire forskellige arbejdspladser. 2 dages besøg på Jobcenter i København. 2 dages besøg hos boligsocialt arbejde i Aarhus. 22 individuelle interview. 5 fokusgruppeinterview. Interview, feltarbejde og undersøgelsesdesign ved forskningsmedarbejder ved Forum for Mænds Sundhed, Ilja Sabaj-Kjær. Rapporterne er udarbejdet af Ilja Sabaj-Kjær og Svend Aage Madsen, formand for Forum for Mænds Sundhed. Arbejdet er foreløbig mundt ud i 6 rapporter: Manden og lægen, Mænd og psykiske problemer, Mænd og Helbredstjek, Mænd, fællesskab og trivsel, Mænd i Mænds Mødesteder og Mænd og nære relationer. Rapporterne er distribueret til kommuner, foreninger, private etc. over hele landet.

Alle har fået omfattende omtale i medier, og er blevet drøftet i forskellige sammenhænge med sundhedsministeren, direktøren for Sundhedsstyrelsen, ledelsen af Lægeforeningen og for PLO, formanden for Psykologforeningen, formanden for Apotekerforeningen, forskere og en lang række andre sundhedsaktører. Det gælder ikke mindst rapporten:

'Manden og lægen', der var den første i serien.



Men det gjaldt også for den næste, 'Mænd og psykiske problemer'



Film: Som resultat af undersøgelsen – *Mænd og Psykiske Problemer* – indledte Forum et samarbejde med koncernen Arla om at skabe åbenhed og tolerance særligt for mænd med psykiske problemer. Det førte til denne film som et samarbejde mellem Forum og Arla https://www.youtube.com/watch?v=Fr42_Qg-2wQ&sns=em . Denne film vises rundt om på alle Arlas virksomheder og i andre sammenhænge.

B. Repræsentativ panelundersøgelse af mænds syn på helbredstjek.

Denne undersøgelse danner baggrund for Forums videre aktiviteter på området i forhold til sundhedsministeren (som ønskede at inddrage Forums syn på denne sag), satspuljepartier, lægeorganisationerne, forskere m.fl., som Forum alle har drøftet resultaterne med. Forum arbejder for at blive inddraget i de kommende drøftelser af nye tiltag mht. udvikling og afprøvning af helbredstjek. Panelundersøgelsen er gennemført af analyseinstituttet YouGov. Der er i alt gennemført 1009 CAWI-interview med danske mænd i alderen 30-75 år.

Undersøgelsen præsenteres i nedenstående rapport: *Mænd og Helbredstjek*.



C. Repræsentativ panelundersøgelse af mænds opfattelser af fællesskab som en vej til sundhed og trivsel.

Denne blev præsenteret på åbningskonferencen for Men's Health Week 2016, hvor sundhedsministeren talte og en række oplæg berørte temaet *Mænd, fællesskaber og sundhed*, og i selve Mænds Sundhedsuge, der havde det tema.

Panelundersøgelsen er gennemført af analyseinstituttet YouGov. Der er i alt gennemført 1009 CAWI-interview med danske mænd i alderen 30-75 år.

Undersøgelsen præsenteres i nedenstående rapport: *Mænd, fællesskab og trivsel.*



D. Unge mænds trivsel og sundhed

Som led i projektet gennemførte Forum i 2015 en undersøgelse af specielt 15-25-årige mænds sundhed og trivsel.

Den viste bl.a.:

- Tre gange så mange unge mænd som kvinder har ikke været hos lægen inden for det seneste år.
- 30 pct. flere unge kvinder end mænd tænker på, om de har en alvorlig sygdom. Og næsten dobbelt så mange unge mænd (40 pct.) som kvinder tænker aldrig på, om de har en alvorlig sygdom.
- Flere unge mænd end kvinder giver udtryk for, at de generelt trives godt.
- Ligegyldig hvilke sygdomssymptomer, unge mænd præsenteres for, har de klart mindre tendens end unge kvinder til at ville gå til lægen med det.
- Næsten tre gange så mange unge mænd (8 %) som unge kvinder (3 %) ved ikke, hvordan de skal kontakte deres læge.

Men de tørre tal viser:

- Unge mænd har 300 pct. større dødelighed end unge kvinder
- Unge mænd har markant større dødelighed af både kræft og hjerte-kar-sygdomme end unge kvinder
- Det er stort set kun mænd der dør af hjertekar sygdomme i ungdommen.
- Unge mænd under 25 år har 40 pct. større dødelighed af kræftsygdomme end unge kvinder.

Undersøgelsen er gennemført blandt 15-25-årige mænd og kvinder for Forum for Mænds Sundhed med henblik på Men's Health Week 2015, der det år for første gang havde temaet:

Unge mænds trivsel og sundhed. Undersøgelsen er gennemført af analyseinstituttet YouGov.

Der er i alt gennemført 1003 CAWI-interview med danskere i alderen 15-25 år.

Undersøgelsen fik omfattende medieomtale og opmærksomhed.



E. Rundbordssamtale om mænds (manglende) brug af den primære sundhedstjeneste

Forum for Mænds Sundhed og European Men's Health Forum afholdte i efteråret 2015 en Rundbordssamtale med 30 vigtige repræsentanter for det danske sundhedsvæsen, der undersøgte og drøftede mænds brug af den primære sundhedstjeneste.

I rapporten fra Rundbordssamtalen blev det slået fast, at de primære sundhedstjenester er afgørende for mænds helbred og overlevelse. Mænd er underforbrugere af alle primære sundhedstjenester, og det ser ud til, at mænds større dødelighed af stort set alle sygdomme bl.a. skyldes barrierer og dårligt samspil mellem mænd og de primære sundhedstjenester. Rapporten fastslår bl.a.:

- Sprog og kommunikation i sundhedsvæsenet er ofte ikke tilpasset mænd
- De eksisterende primære sundhedstjenester er ikke godt nok tilpasset mænd - og slet ikke kortuddannede mænd med lav indkomst, som er de mænd med det dårligste helbred.
- Sundhedstjenesterne fremtræder ofte på måder, der passer kvinder bedre.
- Mænd udsætter alt for ofte at søge hjælp - og ofte har de ikke kendskab til hvilke tjenester, der findes.
- Bl.a. mænds depressioner er under-diagnosticerede i den primære sundhedstjeneste og derfor underbehandlede.

Deltagerne var: Andreas Rudkjøbing, formand, Lægeforeningen, Anne Kahns, formand, Danmarks Apotekerforening, Ann-Louise Reventlow-Mourier, Foreningen af Praktiserende Speciallæger, DØNHO, Astrid Krag, ældreordfører, Socialdemokraterne, Birgitte Ries Møller, Bestyrelsesmedlem, Praktiserende Lægers Organisation, Charlotte Fischer, formand for psykiatri- og socialudvalget, Danske Regioner, Charlotte Juhl Groule, bestyrelsesmedlem, Tandlægeforeningen, Elisabeth Gregersen, formand Dansk Tandplejeforening, Eva Secher Mathiasen, formand Dansk Psykologforening, Ian Banks, president, European Men's Health Forum, Ilja Sabaj-Kjær, forskningsmedarbejder, Forum for Mænds Sundhed, Jane Korczak, næstformand, 3F Lars Engberg, formand, Danske Patienter, Lise Müller, sundhedsordfører, SF, Liselott Blixt, sundhedsordfører, Dansk Folkeparti, Mie Møller Nielsen, projektleder, Forum for Mænds Sundhed, Niels Sandø, Chefkonsulent, Sundhedsstyrelsen, Per Michael Larsen, formand, Dansk Optikerforening, Peter Baker, European Men's Health Forum, Peter Geisling Qvortrup, læge og journalist, Danmarks Radio, Peter Goll, direktør, Falck Health Care, Rikke Esbjerg, direktør, Netdoktor, Steffen Hansen, forbundssekretær, Dansk Metal, Miljø- og socialsekretariatet, Susanne Greisgaard, Public Affairs Project Manager, Janssen-Cilag, Søren Hougaard, generalsekretær, EHIM Association, Tina Lambrecht, formand for Danske Fysioterapeuter, Tine Lyngholm, professionschef, Dansk Sygepleje Råd, Tue Hansen, External Affairs Manager, Bayer Health Care Svend Aage Madsen, formand for Forum for Mænds Sundhed.

Der er efterfølgende blevet udformet en rapport på både dansk og engelsk over Rundbordssamtalens drøftelser – se [HER](#).

F. Undersøgelse af mænds oplevelser af at deltage i Mænds Mødesteder

I interviewundersøgelsen har mændene mange refleksioner over, hvilken rolle Mænds Mødesteder kan have for mænds helbred og psykiske velbefindende. De opfatter Mænds Mødested som et tiltag, der kan medvirke til at gøre det nemmere for mænd at mødes og diskutere sundhed og imødegå især psykiske problemer gennem kontakt og fællesskab i Mænds Mødesteder.

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.

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](#).

G. Undersøgelse af mænd og nære relationer

Undersøgelsen viste, at

- Alt for mange mænd har ingen nære relationer eller nogen de kan tale med om personlige ting
- Nære relationer er afgørende for trivsel og sundhed
- For de fleste mænd er partneren deres vigtigste og ofte eneste nære relation, de kan tale fortroligt med og som kan hjælpe dem til bedre helbred og trivsel
- Men rigtig mange mænd har ingen partner
- Der er stærk social slagside i hvem, der har nære relationer: Kortuddannede, arbejdsløse, single mænd og mændene med den laveste indkomst har sjældnere nære relationer til andre mennesker.

Undersøgelsen blev gennemført som panelspørgsmål til en repræsentativ gruppe på over 1000 mænd og interview med mænd på arbejdspladser, i jobcentret og uden for arbejdsmarkedet



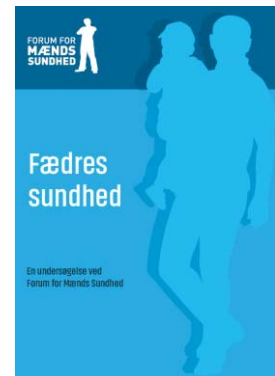
H. Undersøgelse om fædres sundhed

Forum for Mænds sundhed ansatte i november 2016 Tobias Siiger Prentow, cand.san, på 37 timer, til at foretage en undersøgelse om fædres sundhed. I dette arbejde blev der foretaget 40 interview med fædre med børn i alderen 0-3 år, og udformet en spørgeskemaundersøgelse, som blev foretaget af Epinion, og som modtog 1056 besvarelser fra fædre med børn i alderen 0-6 år. Det første produkt af denne undersøgelse, rapporten 'Fædres Sundhed' blev udgivet i forbindelse med Men's Health Week 2017 og modtog massiv medieomtale i flere landsdækkende medier.

Undersøgelsen viser:

- At mænd i høj grad bliver motiverede til at leve sundere af at blive fædre.
- De tænker i langt højere grad over deres egen sundhed og sikkerhed, for at kunne leve længere og være sammen med deres børn.
- De ønsker at forblive raske og rørige for at kunne lave aktiviteter med børnene og ønsker at præge børnene i en positiv retning via deres egne handlinger.

Rapporten er udarbejdet af Tobias Siiger Prentow, projektmedarbejder, og Svend Aage Madsen, formand for Forum for Mænds Sundhed.



I. Undersøgelse af mænd og sundhedsvæsenet

Den anden rapport 'Fædre og Sundhedsvæsenet' blev udgivet i uge 24, 2017. Denne bygger ligeledes på 40 interview med fædre med børn i alderen 0-3 år, og spørgeskemaundersøgelsen, som blev foretaget af Epinion, og som modtog 1056 besvarelser fra fædre med børn i alderen 0-6 år.

Undersøgelsen viser bl.a.:

- Under halvdelen af alle fædre oplever sig i høj grad inddraget og talt til, når de betjenes af læge (kun 38 %), jordemoder (kun 33 %) og sundhedsplejerske (kun 49 %)
- Kun få fædre har oplevet at blive informeret om væsentlige forhold i forældreskabet, såsom hvordan man holder et spædbarn, om barsel, om hvad man kan lave sammen med spædbarnet, om hvordan man støtter moderen, om amning mv.
- Over to tredjedele fædre er ikke til stede ved 2., 3. og 4. sundhedsplejerskebesøg.

Rapporten er udarbejdet af Tobias Siiger Prentow, projektmedarbejder, og Svend Aage Madsen, formand for Forum for Mænds Sundhed.



J. Undersøgelse af sundhedsvæsenets betjening af fædre med fødselsdepressioner

Som en delundersøgelse af 'Fædre og sundhedsvæsenet' undersøgte Forum, om og hvordan sundhedsvæsen og kommuner forholder sig til de 7-10 pct. af alle fædre, der får en fødselsdepression. Den blev præsenteret i samme rapport under titlen "**Fædres fødselsdepressioner bliver overset**".

Undersøgelsen viser bl.a.:

- Kun ca. 15 pct. fædre er hos læge, jordemoder og sundhedspleje blevet informeret om eller har fået råd om de psykiske reaktioner, mænd kan få på at blive fædre
- Over to tredjedele af fædrene er ikke med ved det andet sundhedsplejebesøg, hvor det er mest almindeligt at opdage fødselsdepression hos en af forældrene
- Ca. 40.000 fædre årligt får ikke mulighed for at få afklaret, om de har eller er ved at udvikle en fødselsdepression.
- Ca. 3.000 af fædre med fødselsdepression bliver ikke opdaget og får derfor ikke hjælp.

K. Survey blandt politikere og befolkningen

Op til Men's Health Week 2018 undersøgte Forum for Mænds Sundhed befolkningen og politikernes holdning til hvorvidt mænds sundhed er en væsentlig politisk mærkesag, som bør prioriteres. Spørgsmålene omfattede hvorvidt politikerne hhv. mente:

- Om der brug for en sundhedspolitik for mænd på det niveau de arbejdede på
- Om de selv aktivt arbejdede for en sundhedspolitik
- Om hvor de mente det primære arbejde for mændenes sundhed burde ligge.

Spørgeskemaundersøgelsen blev sendt ud til kandidater til folketinget, regionsråd og byråd. 150 politikere besvarede undersøgelsen. Spørgeskemaundersøgelsen blandt befolkningen spurgte ind til:

- Om hvorvidt sundhedspolitik til mænd burde prioriteres højere i den politiske dagsorden
- Om der burde udarbejdes en egentlig sundhedspolitik til mænd
- Om der skulle være flere tilbud i sundhedsvæsenet målrettet mænd

Undersøgelsen viste at et flertal på 54 pct. blandt befolkningen mener at der bør være en forøget politisk prioritering af området mænds sundhed. Samtidig mente 57 pct. at der burde udarbejdes en egentlig sundhedspolitik for mænd, der skal tage hånd om mændenes store overdødelighed og ligeså mente 54. pct. at der bør oprettes særlige tilbud fra sundhedsvæsenets side, der tager højde for mændenes særlige behov.

Blandt politikerne viste undersøgelsen at et flertal af politikerne på samtlige niveauer mente at der bør være en sundhedspolitik specifikt for mænd. Undersøgelsen viste samtidig at kun 34 pct. af politikerne selv aktivt arbejdede aktivt for sundhedspolitik til mænd.

Svarene fra undersøgelsen er blevet brugt til videns materiale i artikler og i Folkemøde debatterne 2018.

Opsamling i projektperioden

Der er i projektperioden blevet udarbejdet 12 stk. undersøgelser, der har været til gavn for Forum for Mænds Sundheds arbejde i projektperioden og som informationsmateriale til professionelle der ønsker at arbejde med mænds sundhed.

De udarbejdede undersøgelser er:

- Unge mænds, sundhed og trivsel – 2015
- Rundbordssamtale - 2015
- Manden og Lægen - 2016
- Mænd og Psykiske problemer - 2016
- Mænd og Helbredstjek - 2016
- Mænd, trivsel og fællesskaber - 2016
- Mænd i Mænds Mødesteder - 2016
- Mænd og nære relationer - 2016
- Fædres Sundhed - 2017
- Fædre og Sundhedsvæsnet - 2017
- Fædres fødselsdepressioner bliver overset - 2018
- Survey blandt politikere og befolkningen – 2018

2. INFORMATIONSSINDSATSER

I projektperioden under området "Informationsindsatser" er Forum for Mænds Sundhed kommet bredt ud med formidling af viden om mænds sundhed. Indsatsen har henvendt sig både direkte til manden og ved at klæde de professionelle, der er i kontakt med mænd på til at nå manden. Nedenfor gives et overblik over Forum for Mænds Sundheds arbejde med dette område.

A. Men's Health Week 2015 med temaet "Ung mænds sundhed og trivsel"

- Opstartskonferencen i Vejle november 2014 med 100 deltagere
- Åbningskonference i juni 2015 med 130 deltagere
- Indberettede aktører under MHW2015: 31 kommuner, 19 apoteker, 9 private aktører
- Indberettede arrangementer under MHW2015: 123
- MHW nationale facebookside, har i perioden nov. 2014 til juli 2015, fået 180 nye følgere
- MHW2015 er (registreret) blevet omtalt 206 gange i medier

B. Folkemødet 2015

Forum for Mænds Sundhed var aktive debattører på Folkemødet på Bornholm og medvirkende i 8 arrangementer, hvor både mænds sundhed og projektet blev promoveret.

C. Men's Health Week 2016 med temaet "Mænds, fællesskaber og sundhed":

- Opstartskonferencen i København november 2015 med 140 deltagere
- Åbningskonference i juni 2016 med 140 deltagere og sundhedsminister som oplægsholder
- Indberettede aktører under MHW2016: 37 kommuner, 5 apoteker, 17 private aktører
- Indberettede arrangementer under MHW2016: 150
- MHW nationale facebookside, har i perioden juli 2015 til juni 2016, fået 1010 nye følgere
- MHW2016 er (registreret) blevet omtalt i 225 medieindslag - herunder også med indslag i radio og TV, en helside i JP og 2 helsider i BT + forsiden + spisesedlen den dag, samt over 60 artikler i lokalaviser landet over.

D. Folkemødet 2016:

Projektmedarbejderne fra Forum for Mænds Sundhed var aktive debattører på Folkemødet på Bornholm og medvirken i 12 arrangementer, hvor både mænds sundhed og projektet blev omtalt og drøftet.

E. Mens Health Week 2017 med temaet 'Fædres Sundhed'

- Inspirationskonference i vejle i november 2016 med 140 deltagere.
- Åbningskonference i juni 2017 med 140 deltagere og ligestillingsminister som oplægsholder
- Registrerede aktører under MHW2017: 31 kommunale, 72 private og 9 Mænds Mødesteder i alt 76 aktører.
- Indberettede arrangementer under MHW2017: 300
- MHWs facebookside, har i perioden juli 2016 til juni 2017 fået 640 nye følgere
- MHW2017 er blevet omtalt i over 130 medieindslag; dertil har der været en række indslag i radio

og TV – landsdækkende og lokalt. Herunder to TV-avis indslag, en forside i Kristeligt Dagblad, hel-side i JP og forside samt 2 helsider i BT.

F. Folkemødet 2017



Forum deltog igen i 2017 på Folkemødet på Bornholm. Vi afholdte selv 4 debatter med samlet deltagelse af over 15 debattører og med deltagelse af over 100 fremmødte. Dertil deltog Forum for Mænds Sundheds bestyrelse som aktive debattører i fem andre debatter. Temaerne med Forums deltagelse var bl.a.:

- Sundhedens Topmøde 2017: Rigtige Mænd
- 90 minutter om diabetes
- Hvor er mændene i rehabiliteringen og hvem skal gribe dem?
- Mænd og Diabetes - en dårlig kombination! Hvad kan vi gøre?
- Hvordan bryder vi ensomheden blandt ældre mænd?
- 'Jeg vil gerne være en god far, men' -Hvordan støttes fædre?
- Er stress kun for kvinder?

G. Mens Health Week 2018 med temaet "Mænds sundhed i hverdag og politik"

- Inspirationskonference i København i november 2017 med 140 deltagere.
- Åbningskonference i juni 2018 i København med 140 deltagere og ligestillingsminister som oplægsholder
- Registrerede aktører under MHW2017: 42 kommunale, 13 private og 7 Mænds Mødesteder i alt 62 aktører.
- Indberettede arrangementer under MHW2017: 90
- MHWs facebookside, har i perioden juli 2017 til april 2018 fået 228 nye følgere (i alt følger 1928 siden)
- MHW2017 er blevet omtalt i over 88 medieindslag; dertil har der været en række indslag i radio og TV – landsdækkende og lokalt.

H. Folkemødet 2018:



Forum deltog i 2018 på Folkemødet på Bornholm. Forum afholdte selv 5 debatter med over 15 debattører, og med deltagelse af over 220 fremmødte tilhørere. Dertil deltog Forum for Mænds Sundheds bestyrelse som aktive debattører i to andre debatter. Overskrifterne for de debatter Forum deltog i var:

- Fædres fødselsdepressioner - ser vi det og gør vi noget ved det?
- Når det er svært at blive far
- Gå nu til lægen mand!
- Hvordan får vi udviklet en sundhedspolitik, der nedbringer mænds overdødelighed?
- Skal fædre mere på banen?
- Har mænd det så godt som de siger? Hvordan tager vi højde for mændenes særlige psykiske problemstillinger?
- Kræft, der rammer mænd

Opsamling på MHW og Folkemødet i projektperioden						Samlet
År	2014	2015	2016	2017	2018	
Deltager på Inspirationskonference MHW	100	140	140	140		520 deltagere
Deltager på Åbningskonference MHW		130	140	140	140	550 deltagere
Antal aktører						
- kommuner		31	37	31	42	Gen. 35 kommuner pr. år
- private		28	22	72	13	Gen. 33,7 private aktører pr. år
-Mænds Mødesteder				9	7	Gen. 8 Mænds Mødesteder pr. år
Antal indrapporterede aktiviteter i MHW		123	150	300	90	663 afholdte aktiviteter
Antal medieindslag i MHW		206	290	150	88	734 indslag i forbindelse med MHW
Folkemødet						
Antal debatter på Folkemødet om mænds sundhed Forum har deltaget i		8	12	7	7	34 afholdte debatter

I. "Gå til lægen mand"



Forum har fået produceret en lille Motion Graphic film, der opfordrer mænd til at gå til lægen, hvis de har bestemte symptomer. Den er ved projektafslutningen allerede blevet vist for tusinder og blev i efteråret 2017 vist på apoteker, i busser, S-tog og andre relevante steder – bl.a. på Info-boards og lignende hos Forums partnere. Filmen kan ses på sundmand.dk og youtube – se [her](#)

J. Nyhedsbrev:

Der bliver månedligt (og særligt inden MHW intensiveres dette), udsendt et elektronisk nyhedsbrev til abonnenter af dette. Ved projektets afslutning modtager 614 Forums månedlige elektroniske nyhedsbrev.

J. Landkort over kommunernes aktiviteter for mænds sundhed

Siden februar 2016 har Forum for Mænds Sundhed været i gang med at kortlægge, hvordan alle danske kommuner arbejder målrettet med mænds sundhed. De to offentliggjorte kortlægninger af kommunernes arbejde med mænds sundhed så således ud:

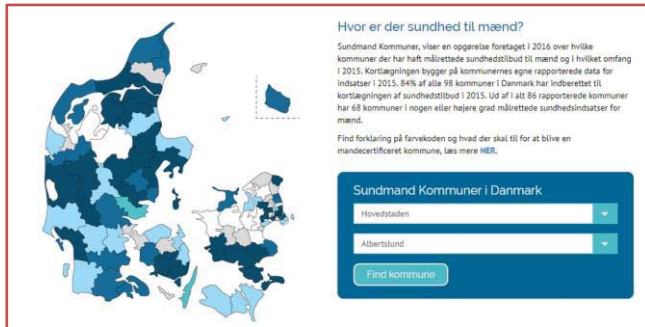
Overblik over kortlægning for 2015.	Overblik over kortlægning for 2016.
En opgørelse lavet i 2016, viser hvilke sundhedsindsatser der har været i kommunerne i Danmark i 2015. Ud af de i alt 86 kommuner der har indrapporteret til kortlægningen, havde 68 kommuner i nogen eller højere grad målrettede sundhedsindsatser for mænd:	En opgørelse lavet i 2017 viser hvilke sundhedsindsatser, der var i kommunerne i Danmark i 2016. Ud af de i alt 87 kommuner, der har indrapporteret til kortlægningen, havde 68 kommuner i nogen eller højere grad målrettede sundhedsindsatser for mænd:
Mørkeblå 31 Blå 18 Lyseblå 17 Blågrøn 2 Lysegrå 18 Hvid 12	Guld 3 Mørkeblå 40 Blå 17 Lyseblå 7 Blågrøn 1 Lysegrå 19 Hvid 11

Der er generelt en positiv opbakning til at arbejde mere målrettet med mænds sundhed. Og omkring 80% af alle de adspurgte kommuner, ønsker mere samarbejde på tværs af kommuner ift. mænds sundhed og ligeledes ønsker omkring 80% af de adspurgte at få inspiration til at arbejde med mænds sundhed.

Resultaterne af kortlægninger bliver offentliggjort på hjemmesiden sundmandkommuner.dk

På sitet kan kommunerne se deres egen og andres placeringer. På sitet fremgår det også hvilke typer indsatser kommunerne arbejder med, og alle interesserede kan finde inspiration til, at arbejde

målrettet med mænds sundhed. I projektperioden har 12.749 besøgt sitet, da blev åbnet i september 2016.



Arbejdet med kortlægningen af kommunernes aktivitetstilbud til mænd er blevet videreført og udvidet med nye tiltag baseret på den feedback Forum har modtaget på de sidste års kortlægninger. Kommunekortet er ment som et redskab for både mændene selv, samt foreninger og sundhedsprofessionelle der har med mænd at gøre i deres arbejde.

I 2017 blev resultatet offentliggjort på Nordisk Folkesundhedskonference i Aalborg den 23. august 2017. Derefter blev kommunalpolitikere i kommunevalgkampen kontaktet på forskellig vis med henblik på at få resultaterne ind i de politiske diskussioner forud for kommunalvalget i 2017. Håbet var, at Forums opgørelse over aktiviteter for mænds sundhed ville indgå i diskussioner om, hvorvidt de enkelte kommuner gør nok for mænds sundhed.

I skrivende stund indsamles de sidste spørgeskemaer for 2017/18 der skal danne grundlag for en opdatering af hvilke ændringer der er sket ude i kommunerne siden sidste år.

Resultatet foreligger i oktober 2018 vil blive offentliggjort i start oktober. Forum håber hermed, at opgørelsen over aktiviteter for mænds sundhed vil bidrage til diskussioner om, hvorvidt de enkelte kommuner gør nok for mænds sundhed.

K. Andre informationsaktiviteter

I projektet har Forum for Mænds Sundhed, udover den planlagte indsats "Udvikling og undervisning" – bl.a. holdt oplæg, workshop og deltaget på konferencer for professionelle om kommunikation og dialog med mænd på en mangfoldighed af områder, såsom medarbejdere og deltagere i og ved:

- Pension Danmark - oplæg
- Københavns Kommune - workshop
- Frederiksberg Kommune - workshop
- temagruppen "Mad og Måltider" under Sund By Netværket - oplæg
- Kræftens Bekæmpelse - oplæg
- Hjerteforeningen - oplæg

- Diabetesforeningen - oplæg
- Årsmøde for Dansk Selskab for Folkesundhedsvidenskab – oplæg og stand
- Sundhedspædagogisk Masterforum, DPU - oplæg
- Sundhedspædagogisk netværk, Region Hovedstaden + Steno Diabetes Center Copenhagen – oplæg og workshop
- Visionskommuner under Bevæg dig for Livet, DGI - oplæg
- Dansk Ældre-råds repræsentanter - oplæg
- Faggruppe for Voksne, Center for holdsport, Københavns Universitet - oplæg
- 3F projektgruppe, "Alene om Mentesundhed" - oplæg
- Nordisk Folkesundhedskonference 2017 – oplæg og workshop, Aalborg
- Chefens bord – Husets Teater oplæg om Mænd og overgangsalder og overgange
- Absalon kirken – Fædre og fødselsdepression
- International mental Health dag - vores eget arrangement
- Talk Town – oplæg på Kbh Hovedbibliotek om Mænd som fædre
- Bryd tavsheden- oplæg om drenge udsat for vold i hjemmet
- Nordisk Ministerråd Barbershop i FN-byen om Mænd og Ligestilling
- EIGE – EU's ligestillingssekretariat om Mænd, Sundhed og Ligestilling
- FiU Ligestilling - Mænd, fagbevægelse og ligestilling
- FIU Ligestilling 8. marts - oplæg sammen med bl.a. Michael Kimmel
- OUH -Talks – Oplæg i Odense live video – live video streamet til alle hospitaler på Fyn
- Lets Talk Depression - afholdt temadag i samarbejde med SIND Ungdom og 3F

Der er derudover givet rådgivning til Apotekerforeningen i udvikling af materiale målrettet mænd, oplæg, som bl.a. har medvirket til kvalitetssikring apotekerforeningens kampagne for mænd, afholdt i 1. halvår af 2018.

Forum for Mænds Sundhed har også været synlige ved stande på:

- Folkesundhedsdage
- Sundhedskonference i Holbæk
- Diabetes Update 2017
- Stand arbejdsmiljøkonferencen etc.

Forum har igennem projektperioden bl.a. også siddet med i planlægningsgruppen under Sundhedsstyrelsen for Nordisk Folkesundhedskonference der blev afholdt i august 2017. Hvor Forum også medvirkede ved at arrangere en workshop om mænds sundhed, samt med oplæg i Delplenum om sundhedskommunikation med mænd.

Derudover har Forum for Mænds Sundhed siddet med i følgende grupper som eksperter:

- Følgegruppe for "Sund i Naturen", Friluftsrådet

- Følgegruppe "Voksengruppen", Center for Holdsport Københavns Universitet
- Den international gruppe for Men's Sheds

Endelig har Forum haft drøftelser med sundhedsordførere fra forskellige politiske partier - bl.a. Venstre, Socialdemokratiet og Dansk Folkeparti – som alle er blevet orienteret om, hvordan det er gået med dette projekt og alle har vist stor interesse og udtrykt sig meget positivt om vores arbejde for mænds sundhed.

Dertil kommer hjemmesiden www.sundmand.dk som i projektperioden 3. november 2014-30. april 2018 har haft 221.829 besøg.

L. Publikation "Sundhedspolitik for mænd"

I forbindelse med Men's Health Week 2018 udgav Forum for Mænds Sundhed hæftet "Sundhedspolitik for mænd – i kommuner, regioner og staten".

Udgivelsen er Forum for Mænds Sundheds forslag til, hvordan der politisk kan bakkes op om de mange aktiviteter, der er for mænds sundhed rundt om i landet. Den opbakning skal ske ved, at der i både kommuner, regioner og staten udarbejdes politikker, der indeholder følgende:



- 1) Kommunerne skal have systematiske og strategiske planer for forebyggelse og rehabilitering for mænd og for bedre kommunikation med især de kortuddannede mænd.
- 2) Regionerne skal have systematiske og strategiske planer for nedbringelse af mænds overdødelighed af især kræft, hjerte-kar-sygdomme og diabetes, for bedre opsporing og behandling af mænds psykiske lidelser og for bedre kommunikation med den mandlige patient.
- 3) Staten - regering og folketing – skal i alle sundhedspolitiske tiltag indarbejde et kønsperspektiv, der tager højde for mænds større forekomst af næsten alle sygdomme og endnu større dødelighed af de samme sygdomme. Det skal bl.a. være indeholdt i alle 'pakker' for kræft, hjerte-kar-sygdomme, psykiske lidelser, diabetes m.fl. Desuden skal staten på alle grunduddannelser på sundhedsområdet indføre undervisning om mænds sundhed og sygdomme og om kommunikationen med den mandlige patient.

Udgivelsen har to formål:

- 1) At sætte fokus på mænds sundhed politisk. Dette ved at vise hvilke sundhedsmæssige udfordringer danske mænd fortsat står over for i Danmark i dag og hvordan det er muligt at arbejde med udfordringerne politisk.

- 2) At være et konkret redskab for beslutningstagere på alle niveauer – samt de der ønsker at påvirke dem. Udgivelsen er fyldt med inspiration og helt konkrete politiske forslag som står frit for alle at lade sig inspirere af og indføre på forskellige politiske niveauer.

Emnet sundhedspolitik for mænd samt udgivelsen blev promoveret på dette års åbningskonference for Men's Health Week 2018 ved oplæg af Formand for Forum for Mænds Sundhed, Svend Aage Madsen. Dertil blev udgivelsen, implementering og de konkrete forslag fremlagt og diskuteret i debatten 'Hvordan får vi sundhedspolitik for mænd i kommune, region og stat?' på Folkemødet på Bornholm 2018. Denne velbesøgte debat havde deltagelse af politikere fra Socialdemokratiet og Alternativet, foruden repræsentanter fra Diabetesforeningen, Hjernesagen, Hjerteforeningen samt Praktiserende Lægers Organisation.

J. Andet produceret materiale til brug i arbejdet med mænds sundhed

Forum for Mænds Sundhed har igennem projektperioden udviklet og produceret informationsmateriale til brug for sundhedsprofessionelle og andre aktører der ønsker at arbejde målrettet med mænds sundhed. Nedenfor ses et udsnit af det producerede materiale som ligger frit tilgængeligt på sundmand.dk. Der er endvidere i samarbejde med Dansk Metal og 3F, blevet produceret informationsmateriale til MHW 2015, 2016 og 2017, som også kan findes på sundmand.dk

- Tjek dig selv mand!
Kortet kan bruges af sundhedsprofessionelle ved bl.a. sundhedstjek eller kan ligge i venteværelser mm.
- Tjek på det, mand?
Kortet kan bruges til at give til mænd og giver korte råd om hvad du skal huske når du skal til lægen.
- MHW kort
Kortet kan bruges af aktører der afholder MHW, som information til manden om ugen.
- Mænds Mødesteder
Kortet kan anvendes til at informere mænd om hvad Mænds Mødesteder er og hvor de kan finde dem.
- Fars Fede Foreningsdag
Konceptet og kortene er udviklet i samarbejde med DGI Fyn, Bevæg dig for Livet og Svendborg Kommune. Konceptet har været afprøvet under MHW2017 + 2018 og vil fortsat blive udviklet.

- Fars Store Maddag

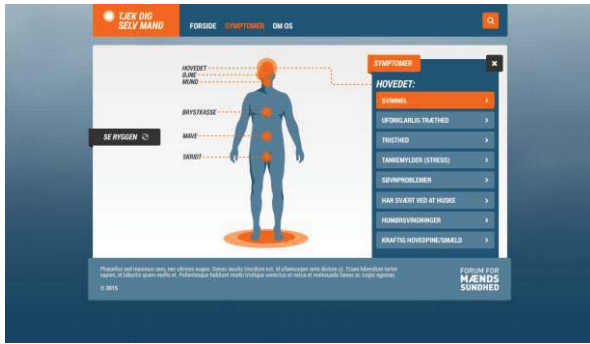
Konceptet og undervisningsmaterialet er blevet udviklet i samarbejde med Fars Køkkenskolen. Konceptet har været afprøvet under MHW2017 + 2018 og vil fortsat blive udviklet.



3. RÅDGIVNINGER FOR MÆND

A. Tjekdigselvmand.dk:

Den 4. juni 2015 blev den internetbaserede symptomtjekker til mænd, lanceret på åbningskonferencen af MHW2015. Sitet kaldes for www.tjekdigselvmand.dk



Sitet har i perioden 4.juni 2015 til projektperiodens afslutning 30.april 2018, været besøgt af over 173.482. 40 samarbejdspartnere har via hjemmeside eller Facebook, gjort opmærksom på sitet. Der er i projektperioden udviklet kampagnemateriale til samarbejdspartnere til brug under MHW. Der er udviklet undervisningsmateriale til brug på fx patientuddannelser. Sitet er i projektperioden blevet boostet ved at anvende AdWords kampagner.

B. Rådgivningslinjer:

Der er igangsat og afviklet en indsats i forhold til rådgivningslinjer inden for fysisk og mental sundhed og trivsel med henblik på at kvalificere til bedre betjening af mænd og rekruttering af flere mænd til tjenesterne. I perioden 2016/18 har der været foretaget forundersøgelser og opkvalificering af følgende 6 landsdækkende sundhedsrelaterede rådgivningslinjer:

- Alzheimerforeningen
- Diabetesforeningen
- Stoplinjen
- Hjerteforeningen
- Gigtforeningen
- Pension Danmark

Forum for Mænds Sundheds projektmedarbejder har besøgt hver af de respektive linjer som en del af forundersøgelsen, og der er blevet foretaget interviews med rådgivere og nøglepersoner, foretaget medlyt i de egentlige rådgivningssituationer samt indsamlet kommunikative og kvantitative materialer fra hver af linjerne. Dette materiale er efterfølgende blevet analyseret og har dannet grundlag for et skræddersyet forløb for hver af linjerne. Selve undervisningen er blevet foretaget af Forum for Mænds Sundheds medarbejdere og har indeholdt praktiske elementer, konkrete

værktøjer til brug i rådgivningerne og generel undervisnings i mænds sundhed, reaktionsmønstre og i kommunikation til mænd. Der er undervist i alt 91 rådgivere på de 6 linjer og der er blevet givet meget positiv feedback via evalueringsskemaer.

Der er udviklet et koncept, der kan bruges for alle rådgivningslinjer. Blandt de der ikke var med i projektet, men som har vist interesse for at blive opkvalificeret er; Bryd Tavsheden, Stresslinjen og MandSnak.



Forum for Mænds Sundhed på Folkemødet 2018

4. TRIVSELSKLUBBER/MÆNDS MØDESTEDER

Der er i samarbejde med partnerskabsprojektet, som Forum har ledet, og Landdistriktsprojektet, som Forum også har ledet, ved projektafslutning i 30.april 2018, blevet oprettet 29 trivselsklubber/Mænds Mødesteder hvoraf 26 steder stadig er i drift. De er blevet åbnet i samarbejde med bl.a. 3F og Dansk Metal. Trivselsklubben er en del af det nystartede nationale netværk Mænds Mødesteder i Danmark, der er organiseret under Forum for Mænds Sundhed. Nedenfor ses en liste over steder og tidspunkter for oprettelse. Ved projektafslutningen antages det, at over 750 mænd bruger Mænds Mødesteder en eller flere gange om ugen.

Der er Mænds Mødesteder i alle regioner i Danmark og den kronologiske rækkefølge over hvilke der er åbnet og hvornår er:

2015

(7 steder oprettet, 1 lukket igen)

2015 feb. Mænds Mødesteder – Sjakket Bornholm

2015 april Mænds Mødesteder – Stevns

2015 april Mænds Mødesteder – Billund

2015 april Mænds Mødesteder – (Trige, Frydenlund og Herredsvang, Vandtårnsområdet(lukket) i Aarhus)

2016

(11 steder oprettet, 2 lukket igen)

2016 feb. Mænds Mødesteder – Skalborg Mandeklub Aalborg

2016 marts Mænds Mødesteder – Odsherred

2016 april Mænds Mødesteder – Bryrup

2016 juni Mænds Mødesteder – Horsens(Lukket)

2016 juni Mænds Mødesteder – Glostrup

2016 aug. Mænds Mødesteder – Høje-Taastrup(Lukket)

2016 sep. Mænds Mødesteder – Brøndby

2016 sep. Mænds Mødesteder - Kjellerup

2016 okt. Mænds Mødesteder - Sønderborg

2016 nov. Mænds Mødesteder – Greve

2016 nov. Mænds Mødesteder – Ringsted

2017

(7 steder oprettet)

2017 jan. Mænds Mødesteder – Esbjerg

2017 feb. Mænds Mødesteder – Tårnby

2017 feb. Mænds Mødesteder – Frederiksberg

2017 maj Mænds Mødesteder – Egedal

2017 sep. Mænds Mødesteder - Korsør

2017 sep. Mænds Mødesteder – De Fynske Alper (Faarborg-Midtfyn)

2017 nov. Mænds Mødesteder – Silkeborg

2018

(4 steder oprettet)

2018 feb. Mænds Mødesteder – København N.

2018 marts Mænds Mødesteder – Rebild
2018 april Mænds Mødesteder – Pusterummet (Holstebro)
2018 maj Nørresundby(Aalborg)

Kommende

(2 steder ønsker at oprettet)

2018 Randers
2018 Haslev(Faxe)

I en interviewundersøgelse ved Forum for Mænds Sundhed blandt mænd, der kommer i Mænds Mødesteder, viser nogle af resultaterne, at:

- Mænds Mødesteder er en vej ud af ensomhed – som er en alvorlig risiko for sundheden
- Mange mænd er vant til, at kvinder tager initiativet til samvær med andre – Mænds Mødesteder er en mulighed for, at mænd på egen hånd skaber fællesskab
- Mændene er super glade for samværet og fortroligheden i Mødestederne
- Mændene er opsatte på at lave alle mulige aktiviteter på egen hånd i Mødestederne
- Mændene ser Mødestedet som en vej til bedre livsstil og mere sundhed
- At mændene selv styrer aktiviteterne og i deres eget tempo, passer dem rigtig godt

I et speciale på Statskundskabsstudiet blev gennemført en evaluering af Mænds Mødesteder. Denne er blev afsluttet i august 2016.

I oktober 2017 blev det nationale netværk for Mænds Mødesteders egen hjemmeside offentliggjort, **mmdanmark.dk**. Siden har til formål gøre det let for mænd at finde et Mænds Mødesteder i Danmark nær dem, og for mændene i Mænds Mødesteder at promovere deres egne steder. Sitet har siden sin oprettelse haft i perioden ultimo oktober 2017 til 30.april 2018, 16.742 besøgende.

I juni 2018 offentliggjorde Forum, på åbningsmødet for MHW2018 "Drejebog for Mænds Mødesteder" – denne skal gøre det let for nye kommuner og andre aktører at starte et Mænds Mødesteder op i Danmark og indgå i den nationale netværk for Mænds Mødesteder i Danmark.



Mænds Mødesteder har i projektperioden medvirket til at:

- 3 Mænds Mødesteder har afholdt rygestopkurser
- Ca. 20 Mænds Mødesteder anvender naturen til bevægelsesaktiviteter
- 4 Mænds Mødesteder har igangsat fysiske aktiviteter, fx løbeklub, gymnastik, florbald osv.
- Ca. 10-15 Mænds Mødesteder har madlavning som aktivitet
- 3 Mænds Mødesteder har vundet sundhedspriser, enten regionale eller lokale

- 9 Mænd Mødesteder har afholdt åbne aktiviteter i MHW2017+2018
- 1 Mænds Mødesteder har medvirket i Region Sjællands site "Helbredsprofilen" med en oplysnings film, om gevinsterne ved at være med i et Mænds Mødesteder.

Mænds Mødesteder har mødt meget stor bevågenhed bl.a. i medierne. I perioden 1/12 2015 til 30/4 2018 været omtalt i 845 medieindslag.

Stor sundhedspris til et usædvanligt mandeprojekt

Af Erik Nielsen

HÆDER: Mænds Mødesteder Stevns har på halvandet år skabt så meget positiv opmærksomhed om projektet på Blommevej i Strøby, at mændene allerede har fået flere anerkendelser for deres måde

at håndtere sundhed og samvær på. Sundhed skal leves og ikke bare tales om. Og det er grunden til, at foreningen i aften løb af med førstepladsen på 30.000 kroner, da Region Sjælland uddelte Sundhedsprisen 2016.

- Sikke en aften - så er der noget ved at være en frivillig sjæl. Vi er meget stolte, men også fyldt med stor

taknemmelighed, siger Per Jensen, der er formand for modtagerforeningen, da DAGBLADET fanger ham umiddelbart efter uddelingen. Fællesskabet i Mænds Mødesteder Stevns er ikke kun sundhed for sjælen, men også for helbredet. Som en bonus er der 10 medlemmer, der - efter at have hostet sammen i halvandet år - har bestemt sig for at

bruge hinandens opbakning til at kvitte smøgerne.

I løbet af halvandet år har Mænds Mødesteder Stevns udviklet sig fra at have 10-15 medlemmer til at have 75 i dag.

Stevns 1. sektion side 10
Navne DB2 side 12

Mænds Mødesteder Stevns i projektperioden Region Sjællands Sundhedspris 2016, og blev samtidig indstillet til TV 2 Lorrys hyldestprojekt til foreningslivet i Fantastiske Foreninger.

Indblik i hvad mændene i Mænds Mødesteder laver:



5. UDVIKLING OG GENNEMFØRELSE AF KURSER OG UNDERVISNING

På baggrund af egen forskning, sammenfatning af forskningen på området i bl.a. bogen 'Mænds Sundhed og Sygdomme' og resultaterne fra de kvalitative og kvantitative undersøgelser nævnt ovenfor er der i anden halvdel af 2016, 2017 og begyndelsen af 2018 i samarbejde med modtagerne udviklet forskellige undervisningsprogrammer på to hovedområder:

- 1) Sundhedsprofessionelle – læger, sygeplejersker, fysioterapeuter, psykologer, apoteksansatte m.fl. i regionalt, kommunalt og privat regi.
- 2) Arbejdsmiljø- og sundhedsfremme på arbejdspladser.

A. Sundhedsprofessionelle

Indhold: At give indblik i mænds sundheds- og sygdomspsykologi og mænds sundheds- og sygdomsadfærd med henblik på at styrke dialogen med og dermed serviceringen af manden som borger og patient.

Baggrund og rammer: Samtidig med, at det bliver klarere og klarere, at der er behov for at tænke køn med ind i mange facetter af sundhedsarbejdet fra forebyggelse og opsporing af sygdomme til behandling og rehabilitering, er det klart, at dette aspekt ikke har haft særlig meget plads i uddannelse og efteruddannelse af sundhedsprofessionelle. Forum leverer undervisning, mens modtagerne eller deres arbejdsgivere tilvejebringer rammerne for undervisningen.

a) Fysisk sundhed:

Målgrupper: Praktiserende læger, Sygeplejersker på hospitaler, Sygeplejersker i almen praksis, Sygeplejersker og andre sundhedsprofessionelle tilknyttet kommunerne, apotekspersonale, fysioterapeuter, kiropraktorer m.v.

b) Mental sundhed:

Målgrupper: Psykologer, læger, sygeplejersker

Undervisningsformater: Fra foredrag i to til tre timer 3 dages internatkurser.

Der gennemført

- Fire 3-dages-kurser for 110 psykologer – 2 i Århus og 2 i København
- Kurser for i alt 200 deltagere med blandede grupper af sundhedsprofessionelle på Metropolit og UCSJ
- Seminar på WHO's Verdenssundhedsdag i København.
- Tredages kursus i Vejle for 25 praktiserende læger – gentages i 2020
- Medvirken på Lægedage med ca. 150 deltagere i samarbejde med PLO 2017 og 2018
- To én-dags-kurser for ca. 200 sygeplejersker og sygeplejerskestuderende i samarbejde med Dansk Sygeplejeråd

- Tre heldagskurser i Randers, Middelfart og København for ca. 75 apoteksansatte i samarbejde med Apotekerforeningen
- Undervisning på videreuddannelseskurser for apotekerpersonale gennem Pharmakon
- Medvirken i Temadag om mænds sundhed på UC-syd i Esbjerg for 160 deltagere
- Undervisning af sundhedsplejerskestuderende i flere omgange

B. Arbejdsmiljø og sundhedsfremme på arbejdspladser

Denne undervisningsaktivitet startede straks ved projektets start i ultimo 2014 og er accelereret hen igennem projektperioden med kurser og workshops. *Formål:* At planlægge og gennemføre undervisningsforløb der sætter fokus på:

- Mænds sundhed og sygdom
- Mænds særlige behov i forhold til at anvende tiltag på arbejdspladsen
- Kommunikation målrettet mænd
- Forankring af tiltag på arbejdspladsen – samarbejde på tværs af sektorer

Målgrupper for undervisningsforløb

- Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter fra på arbejdspladser med mange kortuddannede mænd
- HR-chefer og HR-konsulenter
- Diætister
- Sundhedskonsulenter i kommunerne
- Beslutningstagere indenfor mad og måltider i Norden
- Studerende indenfor ernæring og sundhed
- Medarbejdere i kommuner indenfor ældre og omsorg
- Detailhandlen
- Forskningsinstitutioner

Organisering: Uddannelserne er gennemført i samarbejde med: FIU-ligestilling (3F og Dansk Metal), 3F, Partnerskabsprojekter under puljemidler fra Ældre- og Sundhedsministeriet, Sund By Netværket, Landbrug & Fødevarer, Fødevarestyrelsen.

Der har i alt deltaget ca. 2300 personer på kurserne.

6. PROJEKTLEDELSE OG SEKRETARIAT

Siden 2014 har projektleder Mie Møller Nielsen været fuldtidsansat i projektet. Mie Møller Nielsen står for koordinering og akademisk sekretariat, herunder ikke mindst kontakten med alle partnerne, aktiviteter i forbindelse med informationsindsatser, MHW-aktiviteter, samt med specifikt ansvar for trivselsklubberne/Mænds Mødesteder. Tobias Siiger Prentow har siden 2016 være ansat som projektmedarbejder og har hovedansvaret for gennemførelse af forskellige undersøgelser og for medvirken i en række forskellige aktiviteter under projektet. Sekretariatet suppleres med Svend Aage Madsen og Regitze Siggaard, der – foruden undervisning-/kursusaktiviteterne - særligt bidrager med strategisk planlægning, ide-generering og udformning og planlægning af projektets forskellige aktiviteter.

Sekretariatet og kontor: Sekretariatet i projektgruppen har i projektperioden haft lejet kontor i Dansk Metal med plads til to medarbejdere. Der er blevet indkøbt computere og telefoner til tre medarbejdere. Der har i projektperioden også være tilknyttet 1 studentermedhjælper.



Staben på Folkemødet 2018

Økonomiforvaltning

Økonomien styres løbende af projektejer og formand for Forum for Mænds Sundhed, Svend Aage Madsen, i samarbejde med projektlederen Mie Møller Nielsen. Og forvaltes af Rigshospitalets Finanskontor, hvorfra regnskabsopgørelse og revision er igangsat.

17. juli 2018


Svend Aage Madsen

Formand for Forum for Mænds Sundhed



Rapport for projekt "Ufaglærte og enlige mænds mødesteder for samvær og sundhed i landdistrikter", j.nr. 1022-078.

Pr. oktober 2016



Rapport for Landdistriktsprojekt oktober 2016

Indledning

Projektets formål: At afprøve og evaluere opbygning af mødesteder for samvær og sundhed for ufaglærte, enlige og andre sårbare mænd i landdistrikterne.

Mænds mødested er en nutidig version af "skuret i baghaven" som samlingssted. Det Mænds Mødesteder er inspireret af det Australiske koncept, Men's Shed. Dette tager afsæt i "skuret i baghaven" – og bygger på en tese om, at "mænd ikke snakker ansigt til ansigt, men skulder ved skulder". Hermed menes der, at mænd bedre opnår en god kommunikation og fællesskab, når de laver noget sammen. I Australien er der omkring 900 Men's Sheds, i Irland er der over 300 og i Storbritannien flere end 50.

Alle etablerede Mænds Mødesteder i Danmark tager afsæt i "Grundreglerne i Mænds Mødesteder". Grundreglerne, der er udviklet af Selskab for Mænds Sundhed sætter rammen for den model der bliver afprøvet i Danmark og som vil være det gennemgående for alle Mænds Mødesteder der åbner op i Danmark. Derudover lægger Grundreglerne op til, at mændene selv tager ejerskab over deres mødesteder, der er med til at styrke deres engagement for stedet.

Grundregler:

- Mænds Mødesteder er ikke-kommercielle samlingssteder, trivselsklubber, for mænd med et trygt og venligt miljø, hvor mænd kan arbejde med meningsfulde projekter i deres eget tempo i selskab med andre mænd.
- Mødestederne anser alle mennesker som ligeværdige
- Mødestederne byder alle mænd, der ønsker at deltage, velkommen.
- Mødestederne skaber rum for/inviterer til, at mænd kan udveksle færdigheder, viden og livserfaring.
- Mødestederne inviterer til, at hver mand kan realisere sine potentialer i fællesskabet.
- Mødestedernes grundregler er uafhængige af alle politiske og religiøse holdninger.
- Mødestedernes drift og bestemmelser er funderet på demokratiske processer.
- Mødesteder er alkohol og rusmiddelfri.
- Mødestedernes lokaler er røgfri områder.
- Udover ovenstående punkter er det enkelte mødested autonomt og bestemmer på demokratisk vis blandt sine medlemmer suverænt selv over mødestedets rammer og aktiviteter.

Hvornår startede Mænds Mødesteder i landdistrikterne?

Puljen for Landdistriktsmidler har ydet støtte til opstart af Mænds Mødesteder i henholdsvis Billund- og Stevns Kommune. Begge steder åbnede op i første kvartal af 2015. Stevns Kommune 20. februar 2015 og Billund Kommune havde opstart 15. april 2015.

Hvordan de blev startet og hvor mange deltager?

Billund

I Billund valgte man, at invitere kommunes mænd til informationsaften, ved blandt andet at

Rapport for Landdistriktsprojekt oktober 2016

invitere til foredrag med en af deltagerne fra DR's tv-program "Rigtige Mænd". Rekrutteringen af mændene forgik gennem lokalaviser, lokalradio, uddeling af materialer på gader og stræder. Til arrangementet mødte 150 mænd op. Efterfølgende blev de mænd der viste interesse for at være en del af Mænds Mødesteder, inviteret til efterfølgende opstartsmøder. Formålet med de efterfølgende møder var, at give mændene rum for at afdække hvilke interesser de kunne bringe ind i Mænds Mødesteder, superviseret af en medarbejder fra kommunen.

På nuværende tidspunkt benytter 31 mænd Mænds Mødesteder i Billund, fordelt på fire forskellige aktivitetsgrupper, og der kommer stadig ny mænd til.

Mændene har udarbejdet en hjemmeside, samt benytter en åben facebook profil til at skabe opmærksomhed som deres aktiviteter.

Stevns

I Stevns Kommune inviterede man mændene i kommunen til at komme og høre mere om konceptet. På selve aftenen mødte 20 interesserede mænd op. Rekrutteringen til mødet, forgik primært i lokalavisen og ved uddelingen af invitationer på gågaden, samt via relevante samarbejdspartnere. På de efterfølgende mødegang, under etableringen af Mænds Mødesteder Stevns, blev der på foranledning af mændene dannet en forening. Endvidere fik mændene i mulighed for, ved hjælp af økonomisk støtte fra kommunen, at leje sig ind i en nedlagt husfildskole. Dags dato har mændene gennem deres forening, overtaget og står for driften af Husfildskolen, som danner rammen for Mænds Mødesteder på Stevns. Der er i 70 mænd der benytter sig af stedet, flere gange ugentligt, fordelt på de 10 forskellige aktivitetsgrupper. Som i Billund har mændene på Stevns også udarbejdet en hjemmeside, samt benytter en åben facebook profil til at skabe opmærksomhed som deres aktiviteter. Derudover har de fået en tæt kontakt med det lokale tv, der gør det muligt for mændene at få nyheder ud om deres aktiviteter.

Hvilke aktiviteter har de?

Stevns

På Stevns, hvor mændene holder til i den gamle husfildsskole, har de fået igangsat en bred vifte af aktiviteter der dækker alle de 70 medlemmers interesser. Aktiviteterne dækker over, Madlavning, EDB, Foto, Træværksted, Kortspil, Udflugter, Maling på lærred, Fiskeri, Dart. Udover at mødes til de forskellige aktiviteter, er mændene også opsøgende på at skabe kontakter til det lokale samfund, dette sker gennem at invitere til åbent hus, bankoaftener. Mænds Mødesteder Stevns var også aktive under den nationale sundheds uge for mænds – Men's Health Week 2016

Billund

I Billund, er der på nuværende tidspunkt fire aktive grupper: Naturgruppen, slyngtræning-gruppen, Kok-amok gruppen og Dag-gruppen. Mændene i Billund har ikke endnu deres eget sted, men har taget første spadestik ved at blive en forening. Mændene arbejder på at få deres eget sted, med støtte fra kommunen. I denne proces har de et tæt samarbejde med bl.a. arbejdsmarkeds afdelingen, sundheds afdelingen, Fleks teamet, sprogskolen og den lokale 3 F. Derudover har mændene nydt godt af at flere lokale forretninger har støttet op om dem ved flere af deres større arrangementer, som fx fisketure. Mænds Mødesteder Stevns var også aktive under den nationale sundheds uge for mænds – Men's Health Week 2016.

Kommunens rolle på både Stevns og i Billund, er at give mændene sparring og være med til at sikre en forsat rekruttering til mødestederne.

Mænds Mødesteder nu og fremover i DK

Udover Mænds Mødesteder i Billund og på Stevns, har også Kjellerup, Århus, Horsens, Aalborg, Bornholm, Brøndby, Bryrup, Odsherred, Glostrup åbnet steder. Der er på nuværende tidspunkt 14 aktive Mænds Mødesteder i Danmark, hvor ca. 300 mænd en eller flere gange ugentlig kommer i et Mænds Mødested. I løbet af de næste måneder, forventes det at yderligere Mænds Mødesteder vil åbne i Sønderborg, Ringsted og Høje-Taastrup.

Se her: <http://sundmand.dk/Moedesteder-i-Danmark.php>

Evaluering

Projektet er blevet evalueret i en specialeopgave på Københavns Universitet:

”Evaluering af Mænds Mødesteder - En evaluering af Mænds Mødesteder Billund, Mænds Mødesteder Stevns samt Mænds Mødesteder Bornholm” v/Liv Bjerg Jensen og Vibeke Schjelde Nielsen - August 2016. Specialet er godkendt. (Mænds Mødesteder på Bornholm er også indgået, men omtales ikke her).

Evalueringen omfatter interview med 17 mænd, der kommer i de to Mødesteder, og beskriver en lang række aspekter vedrørende mændenes aktiviteter og udbytte. Den konkluderer ”at deltagerne i Mænds Mødesteder Billund samt Mænds Mødesteder Stevns har opnået forbedringer i deres mentale sundhed”.

Evalueringen kan tilsendes.

Endnu ikke gennemførte opgaver

Når restbeløbet er betalt fra Landdistriktspuljen er der følgende afsluttende opgaver i projektet:

- 1) Udformning af en rapport over projektet, som samtidig er en manual for hvordan andre kan oprette Mænds Mødesteder i Danmark – samt trykning og udformning til Internettet.
- 2) Afholdelse af en formidlingskonference for alle, der er med i Mænds Mødesteder i Danmark og for andre interesserede.

Opsummering

Projektet har til fulde og med succes opfyldt sine mål. Forsinkelsen med færdiggørelsen skyldes, at det tog længere tid end beregnet, at få etableret mødestederne. Til gengæld har de inspireret andre steder, således at der ved årets udgang er over 15 Mænds Mødesteder i Danmark. Tilbage står evaluering, som er på trapperne ved et speciale på Københavns Universitet. Samt formidling af resultaterne. Her til (samt revision) anvendes de resterende midler af bevillingen.

Svend Aage Madsen

Oktober 2016

Statusrapport på Mænds Mødesteder august 2016

Regnskab

Regnskab for bevilling fra Landdistriktpuljen 23.5.2014-30.9.2016			
Indtægter		Udgifter	
Min. for By, Bolig og land	40.000,00	Møder, transport	12.266,56
Min. for By, Bolig og Land	40.000,00		
Min. for By, Bolig og Land	40.000,00		
Min. for By, Bolig og Land	40.000,00	Betaling Stevns	150.000
Min. for By, Bolig og land	40.000,00	Betaling Billund	175.000
Min. for By, Bolig og Land	40.000,00		
Min. for By, Bolig og Land	40.000,00		
Min. for By, Bolig og Land	40.000,00		
Indtægter i alt	320.000,00	Udgifter i alt	337.266,56

Der er således forbrugt flere af de planlagte udgifter, end der er indbetalt fra ministeriet. Der mangler dertil finansiering af formidling, evaluering og revision.

Da der ikke bevilges midler til gennemførelsen af projektet er resultatet et underskud på 17.266,56 kr. + revisionsudgifter på 10.000 kr.

Svend Aage Madsen
Oktober 2016

RAPPORT FOR PARTNERSKABSPROJEKTET DEL 1: MÆNDS MØDESTEDER FOR SUNDHED OG TRIVSEL

Med tilskud fra Ministeriet for Sundhed og Forebyggelses Partnerskabs-
pulje til understøttelse af de nationale mål for danskernes sundhedstil-
stand de næste 10 år – Journal nr. 1403140

Baggrund

Ansøgningen omfattede oprindeligt langt flere aktiviteter, men ministeriet skar den ned til kun at omfatte 'Mænds mødesteder for sundhed og trivsel' i udsatte boligområder. Målet var i samarbejde med partnerne i partnerskabet og med inspiration fra og synergi med lignende tiltag i andre projekter med mødesteder rundt om i landet at udvikle og afprøve mødesteder for samvær og sundhed for ufaglærte, enlige og andre sårbare mænd i en række sociale boligområder og at beskrive og formidle erfaringerne med henblik på efterfølgelse.

Den sundhedsmæssige baggrund for projektet er, at de kortuddannede og ufaglærte mænd har det - uden sammenligning - dårligste helbred, den mest usunde livsstil og den højeste dødelighed af alle sygdomme og dermed den korteste levetid blandt befolkningen. Hvilket repræsenterer det største ulighedsproblem, hvad sundhed i Danmark angår.

De 25 % dårligst stillede mænd er den gruppe, der adskiller sig fra alle andre grupper i samfundet, ved ikke at følge med alle andre gruppers udvikling, men tværtimod får større og større afstand til de øvrige, hvad angår helbred og levetid. Hvis uligheden i sundhed skal reduceres, vil tiltag der markant ændre på denne problemstilling bidrage væsentligt til en gennemsnitlig øget middellevetid for mænd i Danmark til gavn for den enkelte, familier, arbejdspladser og samfund.

Partnerskabets aktiviteter skulle derfor nå udsatte mænd i udsatte boligområder og på længere sigt mange ufaglærte og kortuddannede mænd som følge af afledte aktiviteter hos hver enkelt partner samt sundhedsprofessionelle i både kommuner og regioner. Målet hertil var at afprøve en måde at skabe nye fællesskaber for grupper af mænd med denne baggrund: Mænds Mødesteder. Mænds Mødesteder er non-profit og ikke-kommercielle mødesteder, de er tilgængelige 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.

Mænds Mødesteder i Danmark er inspireret af Men's Sheds i Australien og Irland, hvor sådanne mødesteder især blomstrer – her er der flere tusinde Men's Sheds. Se om de australske erfaringer [HER](#) og de irske [HER](#). Der findes også Mænds Mødesteder/Men's Sheds i USA, Canada, Sverige, Storbritannien m.fl.

Resultater

I kort form udgør projektets resultater – den dybtgående rapportering findes i bilagene:

1. Oprettelse af fire Mænds Mødesteder og permanentgørelse af tre af dem. 159 mænd har deltaget i Mænds Mødesteder Aarhus. De engagerede mænd er hovedsageligt fra den primære målgruppe. I tre af de fire boligområder er der skabt samarbejde med mindst 2 samarbejdspartnere. Typisk afdelingsbestyrelse, den boligsociale helhedsplan og lokale kommunale institutioner. De deltagende mænd har opnået en bedre mental sundhed. Jo længere tid mændene har deltaget i et Mænds Mødested, jo større positiv effekt er der på sundhed. Se uddybet beskrivelse i Bilag 1.
2. Der er parallelt og i synergi med de fire Mænds Mødesteder i Århus oprettet nu i alt 23 andre Mænds Mødesteder rundt om i Danmark. De har fået en fælles hjemmeside iværksat af projektet og med henblik på styrkelse af deres netværk: www.mmdanmark.dk. Der har dertil været afholdt diverse arrangementer for mødestederne, ligesom de har opnået stor omtaler i medierne og dermed banet vej for oprettelse af flere.
3. På baggrund af erfaringerne med oprettelse af mødestederne er der udarbejdet en generel drejebog for, hvordan andre kan oprette et Mænds Mødested (se Bilag 2) og en drejebog specifikt for oprettelse af Mænds Mødesteder i belastede boligområder (se Bilag 3).
4. Der er lavet forskellige del-evalueringer af Mænds Mødesteder i Danmark, herunder et speciale på Statskundskab og rapporten "*Mænd i Mænds Mødesteder - En interviewundersøgelse ved Forum for Mænds Sundhed blandt mænd, der bruger Mænds Mødesteder*" (Se Bilag 4). Mænds Mødesteder/Men's Sheds er internationalt blevet udforsket – se [HER](#) og [HER](#). Samtidig har Forum for Mænds Sundhed medvirket med danske erfaringer i bogen om Men's Sheds: *The Men's Shed Movement: The Company of Men* af Barry Golding læs om den [HER](#).

Sammenfattende er projektet en stor succes med blivende og fremtidssikrede resultater – og resultaterne har en karakter, så de inspirerer til stadig nye oprettelser af Mænds Mødesteder i Danmark. Ærgerligt, at vi med et så succesfuldt projekt ikke fik bevilget forlængelse, hvilket ville kunne have resulteret i udvikling af endnu flere Mænds Mødesteder ved vores hjælp og til et stærkt landsdækkende netværk med årlige fællesmøder for mændene i Mænds Mødesteder.

Med venlig hilsen



Svend Aage Madsen

Formand for Forum for Mænds Sundhed

Mænds Mødesteder i Aarhus

Afsluttende rapport

I perioden 1. marts 2015 til 1. oktober 2017 er der blevet etableret Mænds Mødesteder i fire udsatte boligområder i Aarhus: Trige, Herredsvang, Frydenlund og Vandtårnsområdet. Dette er sket i et tæt samarbejde mellem de lokale boligsociale helhedsplaner og Det Boligsociale Fællessekretariat i Aarhus og i partnerskab med Forum for Mænds Sundhed. Projektet er finansieret af puljen "Sundere liv for alle" i Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse (nu Sundheds- og Ældreministeriet).

Formålet med projektet har været at styrke den mentale og fysiske sundhed blandt ufaglærte, enlige og andre sårbare mænd i de fire boligområder. Mænds Mødesteder skaber mulighed for, at mænd kan mødes i trygge omgivelser og være en del af et socialt fællesskab, hvor der er plads til alle. Dette kan medvirke til at forbedre den mentale og fysiske sundhed blandt mændene. I Mænds Mødesteder er det mændene selv, der sætter rammerne og styrer aktiviteterne. Mødestederne er alkohol- og rusmiddelfri.

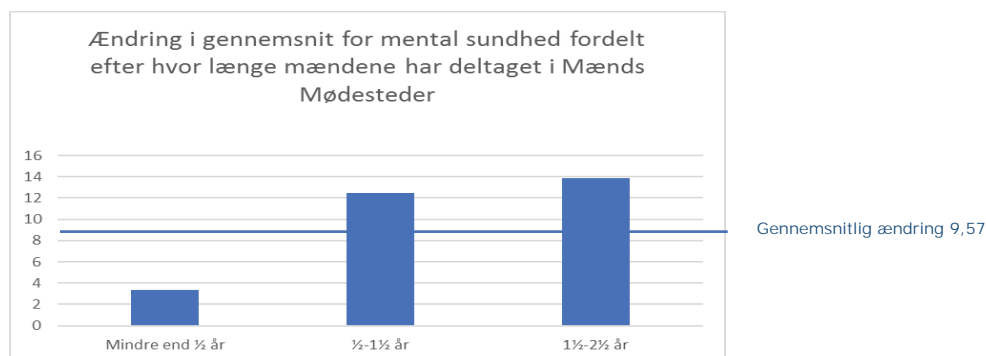
Der er oprettet Mænds Mødesteder forskellige steder i Danmark og udlandet, men metoden er ikke tidligere afprøvet i udsatte boligområder i Danmark. Dermed har projektet også været et metodeudviklingsprojekt. Denne afsluttende rapport gør derfor både status over projektets væsentligste effekter og over hvilke metodiske erfaringer, der er gjort med målgruppen af sårbare mænd i udsatte boligområder.

Opsummering

- Der er etableret fysiske mødesteder i tre socialt udfordrede boligområder. Mødestederne fortsætter efter projektperiodens udløb.
- 159 mænd har deltaget i Mænds Mødesteder Aarhus.
- De engagerede mænd er hovedsageligt fra den primære målgruppe.
- I tre af de fire boligområder er der skabt samarbejde med mindst 2 samarbejdspartnere. Typisk afdelingsbestyrelse, den boligsociale helhedsplan og lokale kommunale institutioner.
- De deltagende mænd har opnået en bedre mental sundhed.
- Jo længere tid mændene har deltaget i et Mænds Mødested, jo større positiv effekt er der på sundhed.

Figur 1: Ændring i gennemsnit for mental sundhed efter hvor længe man har deltaget i Mænds Mødesteder

Note: N=24¹



Leverancemål for Mænds Mødesteder Aarhus

1. At etablere velfungerende brugergrupper omkring mødestederne
2. At minimum 200 mænd deltager i "Mænds Mødesteder"
3. At minimum 50 % af deltagerne er mænd fra den primære målgruppe
4. At minimum 80 % af alle deltagerne oplever en positiv udvikling i deres selvvaluerede helbred
5. At der skabes samarbejde lokalt imellem mindst 2 samarbejdspartnere omkring hvert mødested
6. At sikre en bæredygtig model, der efterfølgende kan forankres.

Resultater

Ad1) Stabil brugergruppe i 3 ud af 4 mødesteder

I juni 2017 mødes en gruppe mænd fast i tre ud af fire mødesteder. I det fjerde område, Vandtårnsområdet, startede man med en gruppe mænd, hvoraf mange var meget udsatte bl.a. med alkoholproblemer. Dette gav mange udfordringer og har betydet, at det endnu ikke er lykkedes at samle en stabil gruppe mænd i mødestedet. Pr. 1.9.2017 åbner Vandtårnsområdet et stort kælderlokale i en anden del af boligområdet, hvor man bl.a. vil etablere mødestedet og samle en fast brugergruppe.

Ad2) 159 mænd har besøgt mødestederne

159 forskellige mænd har brugt Mænds Mødesteder i Aarhus i løbet af projektperioden. Heraf har 75 brugt Mænds Mødesteder mere end fem gange. Særligt Mænds Mødesteder i Trige og Herredsvang har mange deltagere.

¹ Seks 'ved ikke' svar er udeladt

Tabel 1: Antal mænd i Mænds Mødesteder i Aarhus

	Trige	Herredsvang	Frydenlund	Vandtårns- området	I alt
Antal forskellige mænd	62	59	18	20	159
Antal mænd, der har været i mødestedet mere end 5 gange	26	29	12	8	75
Mænd, der pr. juni 2017 deltager i mødestedet flere gange pr. måned	10	8	8	1	27

Ad3) Mænds Mødesteder når ud til de rigtige mænd

Den primære målgruppe for Mænds Mødesteder i Aarhus er ufaglærte, kortuddannede, enlige og andre mænd, der er i højere risiko for at opleve helbreds-mæssige problemer og ensomhed. Det er i vid udstrækning lykkedes at tiltrække denne målgruppe til mødestederne. Blandt 30 spurgte deltagere er næsten hver tredje ufaglært (29%), mere end halvdelen har højst en kort uddannelse (62%), halvdelen er enlige (49%), syv ud af ti er uden for arbejdsmarkedet (73%), og ni ud af ti er over 40 år (90%).

Ad4) Positiv effekt på mental sundhed

Mænds Mødesteder i Aarhus har haft en markant positiv effekt på den mentale sundhed hos deltagerne, men en meget begrænset effekt på deres fysiske sundhed. Den mentale sundhed er målt ud fra tre items på *The Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale*, henholdsvis om deltagerne føler sig optimistiske i forhold til fremtiden, om de klarer problemer godt, og om de føler sig tæt på andre mennesker. Der er konstrueret et indeks, der går fra 0 til 100, hvor 0 indikerer en meget god mental sundhed.

Deltagernes gennemsnitlige placering på indekset viser et signifikant fald på 9,57 point fra før de begyndte at benytte Mænds Mødesteder til efter (tabel 2). Det vil sige, at Mænds Mødesteder gennemsnitligt har en positiv og signifikant effekt på deltageres mentale sundhed. Seks ud af ti mænd, der benytter Mænds Mødesteder, har i en eller anden grad oplevet en positiv ændring i mental sundhed (60%).

Tabel 2: Deltagernes gennemsnitlige mentale sundhed før og efter deltagelse i Mænds Mødesteder

	Før	Efter	Ændring
Mental sundhed	30,86	21,3	9,57**

Note: N=27, * $p < 0.05$ **, $p < 0.01$, *** $p < 0.001$ ²

Jo længere tid, deltagerne er kommet i Mænds Mødesteder, jo større positiv ændring kan man se på den mentale sundhed. Dette ses i figur 1, der viser den gennemsnitlige ændring på indekset for mental sundhed for mænd efter hvor længe mændene har deltaget.

² 'Ved ikke svar' kan ikke indgå meningsfuldt i indekset. Derfor tre respondenter ikke medtaget.

Derudover er andelen af mænd, der taler med andre om sundhed mindst én gang om måneden steget fra 53% til 73% efter, at mændene har deltaget i Mænds Mødesteder.

For at måle effekten på fysisk sundhed er deltagerne blevet stillet en række spørgsmål omkring rygning, alkohol og fysisk aktivitet.

Mænds Mødesteder i Aarhus har ikke haft en overbevisende effekt på mændenes fysiske sundhed. Dog er en enkelt stoppet med at ryge, og nogle få har øget deres daglige fysiske aktivitet.

Ad5) Veletableret samarbejde med andre lokale tilbud og aktører

I de fire boligområder er det særligt lykkedes at samarbejde med andre lokale offentlige eller frivillige tilbud eksempelvis aktiviteter i de lokale fælleshuse bl.a. den lokale sundhedscafe. Ligeledes er der etableret samarbejde med afdelingsbestyrelser og ejendomsfunktionærer. Derudover er der i ét tilfælde et tæt samarbejde med en lokal fritids- og ungdomsklub. I forhold til sundhedsudfordringer er der etableret samarbejde med Sundhed og Omsorg Lokalt og Folkesundhed Aarhus, der fortsat vil være i søgelyset.

Ad6) Høj grad af ejerskab, men fortsat behov for støtte

Mændene i mødestederne udtrykker en høj grad af ejerskab og involvering, men der er tale om en forskellighed af mænd, der har lidt eller begrænset erfaring med foreningsdannelse og det at være tovholder for aktiviteter. Der er derfor fortsat behov for støtte i form af rådgivning og hjælp til at søge midler, rekruttering og andre praktiske gøremål. I alle fire boligområder ønsker den boligsociale helhedsplan at bakke op om et selvkörende Mænds Mødested med en sådan rådgivning og støtte.

Erfaringsopsamling og datagrundlag

Erfaringer fra Mænds Mødesteder Aarhus videregives i denne statusrapport og i et uddybende inspirationshæfte henvendt til andre, der ønsker at opstarte Mænds Mødesteder i almene boligområder.

Disse bygger på følgende datakilder indsamlet i juni 2017:

- Spørgeskemaundersøgelse blandt deltagere i Mænds Mødesteder sommeren 2017 (30 mænd)³
- Tre fokusgruppeinterviews med mænd i Mænds Mødested i Trige, Herredsvang og Frydenlund⁴
- Fire individuelle interviews med lederne af de fire boligsociale helhedsplaner
- Et samlet interview med projektets to medarbejdere
- Logbog ført af projektmedarbejderne.

³ Herredsvang (9), Trige (9), Frydenlund (11) og Vandtårnsområdet (1).

⁴ En mand fra Vandtårnsområdet er interviewet sammen med mændene fra MM Frydenlund

RAPPORT FOR PARTNERSKABSPROJEKTET - DEL 3

Drejebog

FOR

MÆNDS
MØDESTEDER

Udarbejdet af Forum for Mænds Sundhed
og projektgruppen i Mænds Mødesteder Danmark

Indhold

Introduktion: Hvad er et Mænds Mødesteder?	5
Baggrund	5
Formål	6
Målgruppen	6
Grundprincipper i Mænds Mødesteder	6
Hvorfor et Mænds Mødesteder?	8
Opstart af et Mænds Mødesteder	12
Er et Mænds Mødesteder det rette tilbud for jer?	12
Kom godt i gang: Besøg et Mænds Mødesteder	12
Organisering	13
Ejerskab og forankring	14
Økonomisk støtte	15
Lokaler	16
Selve opstarten	18
Kickoff-møde og intromøde/fyraftensmøde	18
Køreplan for efterfølgende mødegange i MM-opstart	19
Promovering	20
Spørgeskema til intromøder	23
Eksempler på plakater	24





4



Om drejebogen

Denne drejebog er for dem, der gerne vil tage initiativ til at åbne et Mænds Mødesteder. Dette uanset om I er kommunalt ansat indenfor fx sundhedsområdet, en herreklub, der ønsker at blive en del af Netværket Mænds Mødesteder i Danmark, eller en mand, der bare godt kunne tænke sig at åbne et mødested.

I drejebogen finder man råd og inspiration til at opstarte et Mænds Mødesteder, finde lokaler, rekruttere mænd, omdanne stedet til lokalforening, sikre forankringen, promoveringen af mødestedet og meget mere. Drejebogen skal ikke ses som en komplet guide eller facitliste, der skal følges.

Drejebogen kan desuden være brugbar for personer, der allerede er tilknyttet et Mænds Mødesteder, men som har brug for viden eller inspiration vedrørende et eller flere af områderne beskrevet i bogen.

For mere information og viden om de allerede eksisterende Mænds Mødesteder kan man hente information på www.mmdanmark.dk

God arbejdslyst!



INTRODUKTION:

Hvad er et Mænds Mødesteder?

BAGGRUND

Forum for Mænds Sundhed står bag initiativet til at opstarte Mænds Mødesteder i Danmark og har siden januar 2015 været med til at åbne mere end 25 steder rundt om i landet.

Mænds Mødesteder og det nationale netværk er inspireret af det australske koncept "Men's Shed". Konceptet bygger på en tese om, at mænd i højere grad opnår god kommunikation og fællesskabsfølelse, når de laver aktiviteter sammen, så de får en følelse af at stå skulder ved skulder.

Rammen for Mænds Mødesteder bygger på 10 grundprincipper, der er kernen i konceptet Mænds Mødesteder. Grundprincipperne skal bidrage til at skabe rammerne for, at alle mænd kan finde tryghed i og interesse for at deltage i fællesskabets aktiviteter.

Mænds Mødesteder skal ikke være et kommunalt tilbud, som mændene ikke har nogen indflydelse på, men derimod med tiden blive mændenes eget, hvilket skal sikre, at de føler ejerskab over stedet og ønsker at udvikle og lade stederne vokse. På den måde sikres der en forankring og et fortsat engagement hos mændene.

Mange mænd har det med i deres bagage ikke at tale om følelser og vise svaghed, hvorfor mange mænd ikke er gode nok til at tage vare på deres egen sundhed og helbred. Hvis de samtidig ikke har en partner, der prikker til dem, når de fx burde tage til lægen, oplever mange mænd barrierer for at gøre netop dette. Med et Mænds Mødested er der mulighed for at gøre op med nogle af disse dogmer ved at skabe en sund ramme/kultur, hvor mændene spørger ind til hinandens helbred og velbefindende, og sundhed ikke bliver et fyord. Forbedret sundhedstilstand kan således blive en positiv sideeffekt af at komme og deltage i mødestedet, uden at det bliver tvunget ned over hovederne på mændene og således skræmmer mange væk fra at deltage i første omgang. Erfaringerne viser, at skaber man de rette rammer, får man samtidig en platform, hvor det kommunale sundhedspersonale kan få mulighed for at nå en gruppe, der ellers kan være svær at nå.



FORMÅL

Formålet med at lave et Mænds Mødesteder 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. Derved skabes bedre trivsel for mændene, de får det mentalt bedre og er i højere grad i stand til at møde de udfordringer, livet bringer, både socialt og helbredsmæssigt.

Mænds Mødesteder skal være en ramme, hvor mænd kan blive bedre til at tale om deres fysiske og psykiske tilstande og eventuelt finde og bede om støtte, samt blive bedre rustet til at søge øvrige relevante tilbud. Forbedringer i mændenes sundhed omfatter mindre isolation, ensomhed og depression, mindre alkohol og rygning og mere overordnet fokus på sundhed og trivsel.

MÅLGRUPPEN

Den største forekomst af stress, dårlig søvn, ensomhed, rygning og lavt aktivitetsniveau findes blandt kortuddannede mænd samt førtidspensionister og andre uden for arbejdsmarkedet. Det er også denne gruppe af mænd, der sjældent søger læge. Derfor giver det mening at oprette alternative tilbud til denne målgruppe. Erfaringer viser dog, at for at få Mænds Mødesteder til at blive et attraktivt tilbud skal tilbuddet også kunne henvende sig til ressourcestærke såvel som ressourcesvage mænd. Det er derfor væsentligt, at Mænds Mødesteder er åbne for alle mænd.

GRUNDPRINCIPPER I MÆNDS MØDESTEDER

For at sikre rammerne for Mænds Mødesteder og genkendeligheden i netværket af mødesteder er det et krav til alle, der ønsker at starte et Mænds Mødesteder, at de accepterer og anvender de 10 grundprincipper.

Grundprincipperne sikrer nye og gamle medlemmer en oplevelse af, at den ramme, man som medlem træder ind i, er genkendelig og ens for alle Mænds Mødesteder. Desuden sikrer den, at de enkelte Mænds Mødesteder ikke laver lukkede steder, som kan være ekskluderende i forhold til nye medlemmer. Og den sikrer, at mændene, uafhængigt af hvilke aktiviteter de igangsætter, har en sund tilgang, hvor alkohol og brug af rusmidler ikke forekommer.



- Mænds Mødesteder er ikke-kommercielle samlingssteder, trivselsklubber, for mænd med et trygt og venligt miljø, hvor mænd kan arbejde med meningsfulde projekter i deres eget tempo i selskab med andre mænd.
- Mødestederne anser alle mennesker som ligeværdige
- Mødestederne byder alle mænd, der ønsker at deltage, velkommen.
- Mødestederne skaber rum for/inviterer til, at mænd kan udveksle færdigheder, viden og livserfaring.
- Mødestederne inviterer til, at hver mand kan realisere sine potentialer i fællesskabet.
- Mødestedernes grundregler er uafhængige af alle politiske og religiøse holdninger.
- Mødestedernes drift og bestemmelser er funderet på demokratiske processer.
- Mødesteder er alkohol- og rusmiddelfri.
- Mødestedernes lokaler er røgfri områder.
- Udover ovenstående punkter er det enkelte mødested autonomt og bestemmer på demokratisk vis blandt sine medlemmer suverænt selv over mødestedets rammer og aktiviteter.





HVORFOR ET MÆNDS MØDESTEDER?

Undersøgelser viser, at der er en lang række positive sideeffekter at hente, når mænd engagerer sig i fællesskaber. For eksempel mener 36 pct., at det er nemmere at spise sundt i fællesskab med andre, 59 pct. finder det sjovere at dyrke motion i fællesskab med andre, og 60 pct. angiver, at det at have et fællesskab påvirker deres humør og gør dem gladere. Her beskriver en af mændene, hvordan et Mænds Mødesteder er med til at give et øget fokus på kost:

”Jamen, så kan sådan noget som Mænds Mødesteder jo være et reelt skridt mod, at dyrke vores egne planter og have fokus på det, vi indtager. 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; havde æbler og bananer liggende, som man tog i stedet for” – Søren, medlem af et Mænds Mødesteder

Derudover kommer der naturligvis den store fordel, at det at være en del af et fællesskab afhjælper ensomhed og isolation. Her beskrevet af Johannes, et af medlemmerne af et Mænds Mødesteder:

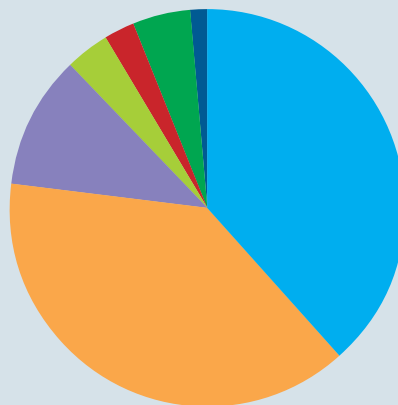
”Men der kan Mænds Mødesteder igen hjælpe nogen, der har psykiske problemer, ved at de kommer ud i en eller anden form for fællesskab. Utrygheden behøver ikke at være en fysisk målestok. Men den der form for ensomhed og de ting, der ligger bag, de kan måske afhjælpes ved, at man kommer lidt mere ud og bliver en del af et fællesskab” – Johannes, pensionist

For flere citater, læs rapporten 'Mænd i Mænds Mødesteder'.
Find den på www.sundmand.dk under "Viden om".

I december 2017 lavede Forum for Mænds Sundhed en rundspørge blandt de mænd, der kommer i Mænds Mødesteder, om hvad de oplevede at få ud af Mænds Mødesteder. På næste side vises et udpluk fra rundspørgen, at mændene bruger Mænds Mødesteder ofte, og at de nye bekendtskaber kan have en positiv indvirkning på deres mentale sundhed.

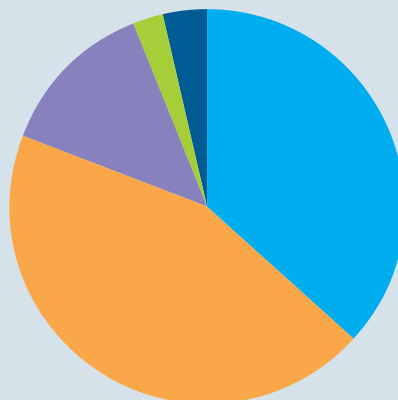
HVOR TIT BESØGER DU MØDESTEDET I GENNEMSNIT?

- 38,55 % ■ Flere gange om ugen
- 38,55 % ■ Én gang om ugen
- 10,84 % ■ Hver anden uge
- 3,61 % ■ Hver tredje uge
- 2,41 % ■ En gang om måneden
- 4,82 % ■ Mindre en en gang om måneden
- 1,20 % ■ Ved ikke



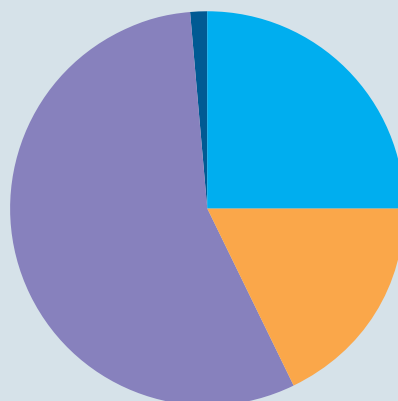
I HVILKEN GRAD OPLEVER DU AT HAVE FÅET FLERE VENNER OG BEKENDTE?

- 36,90 % ■ I høj grad
- 44,05 % ■ I nogen grad
- 13,10 % ■ I mindre grad
- 2,38 % ■ Slet ikke
- 3,57 % ■ Ved ikke



FØLER DU DIG MERE ELLER MINDRE ENSOM EFTER DU ER BEGYNDT AT BESØGE MÆNDS MØDESTEDER?

- 25,00 % ■ Meget mindre ensom
- 17,86 % ■ Lidt mindre ensom
- 55,95 % ■ Uændret (det samme som før)
- 0,00 % ■ Lidt mere ensom
- 1,19 % ■ Meget mere ensom





10

DE GODE EKSEMPLER

I flere af Mænds Mødesteder igangsætter mændene på eget initiativ sundhedsaktiviteter og har i nogle tilfælde også spurgt kommunen til råds og fået støtte derfra.

Nedenfor er skitseret tre eksempler på sundhedsaktiviteter igangsat af mændene i Mænds Mødesteder.

Eksempel: I Mænds Mødesteder Stevns arrangerer mændene i samarbejde med en lokal kommunal sundhedsansat et årligt sundhedstjek. Her kommer sundhedspersonalet ud til mændene på mændenes hjemmebane i mødestedet og måler blodtryk, kolesteroltal osv. Dette øger tilgængeligheden til mændene betragteligt, hvilket medfører, at en række mænd, der ellers ikke går så meget til lægen, får tjekket deres sundhedstilstand.

Eksempel: I Mænds Mødesteder Esbjerg ønskede en gruppe mænd at komme i bedre form og oprettede derfor deres egen træningsklub. Mændene lavede egne mål om bl.a. at bruge et år på at træne sig op til at løbe Royal Run (et løb lavet i forbindelse med Kronprins Frederiks 50-årsfødselsdag). Ved hjælp fra trænere, som mændene selv entrerede med, blev det en velfungerende træningsgruppe.

Eksempel: I Mænds Mødesteder – Skalborg Mandeklub ønskede nogle af mændene at stoppe med at ryge. I samarbejde med sundhedsafdelingen i Aalborg Kommune opstartedes rygestop for mænd. Det er nu blevet til et fast hold, der har løbende optag. Det, at rygestopkurset er et samarbejde mellem Mænds Mødesteder og kommunen, er med til at sikre rekruttering og opmærksomhed på stedet og en god dialog mellem kommunen og Mænds Mødesteder.

Hvad har MM betydet for dig?

Efter jeg blev
enkemand var der et
tomrum jeg har fået
dækket.

Et sted hvor
jeg er mig.

Større social indsigt,
større mulighed for
at hjælpe andre.

Alt! Jeg vil have
haft en depression,
hvis ikke det var for
MM.

Det er rart at møde andre
som for de flestes vedkommende
er stoppet på arbejdsmarkedet
og vi får også talt om hvordan vi
egentlig har det med livet og om
der skulle være noget som ikke
er i orden med kroppen sådan
generelt.

At gensidig respekt har givet mig
lysten til at se lysere på hverdagen.
At nogen at tale med er positivt.
At ethvert emne kan berøres.

Mere indhold i livet.
Noget at stå op til.

Opbygget netværk
og især stor betydning
da jeg er tilflyttet
kommunen, for kun
2 år siden.

Et mere socialt liv.

At min kunnen er
kommet i værdi.



Opstart af et Mænds Mødesteder

ER ET MÆNDS MØDESTEDER DET RETTE TILBUD FOR JER?

Inden man beslutter sig for at starte et Mænds Mødesteder, kan det være en god ide at gøre sig nogle tanker om, hvorvidt det er den rette form for tilbud til jer.

- Ønsker I at komme i bedre dialog med mænd i lokalområdet? Der skal gerne være et behov i nærområdet, som fx nogle mænd, der efterspørger et tilbud; en mangel på aktiviteter til mænd, som fx ikke ønsker at være en del af et allerede etableret tilbud.
- Hvad har lokalsamfundet på nuværende tidspunkt at tilbyde, som man kan trække på i oprettelsen af et Mænds Mødesteder? Lokal opbakning kan være vigtig, hvis man gerne vil have succes med et Mænds Mødesteder.
- Hvilke muligheder for partnerskaber kan I se? Det kan fx være lokale foreninger, fagforeninger, kommunale tilbud osv., der kan være grobund for aktiviteter eller være med til at skabe projekter for et Mænds Mødesteder.
- Hvilke ressourcer er tilgængelige i forvejen? Det kan være en gruppe af mænd, der er klar på at lave et tilbud, et seniorcenter, der gerne vil lave en aktivitet til mænd, eller et eksisterende tilbud, der kan omdannes til et Mænds Mødesteder.
- Er der politisk/kommunal opbakning? En kommunal sparringspartner kan være uvurderlig i forhold til at bidrage med fx lokaler og hjælp til opstart, mod at kommunen får et billigt sundhedstilbud specifikt til mænd og en platform for at nå målgruppen med sundhedsfremmende aktiviteter.

Derudover er der en række praktiske hensyn som lokaler, økonomi, organisering af opstart og drift, oprettelse af en forening og promoveringen af mødestedet. Der er ingen fast formular eller rettesnor for, hvordan det skal gøres, men i det følgende vil der blive gennemgået forslag og cases til inspiration fra opstart til forankring.

KOM GODT I GANG: BESØG ET MÆNDS MØDESTEDER

Der er få mødesteder, der er ens, og der er ikke nogen facitliste for, hvad indholdet skal være, og hvordan et Mænds Mødesteder skal se ud. Alle Mænds Mødesteder har



forskellige aktiviteter og mødetider. Derfor kan man få meget værdifuld viden ud af at besøge et eksisterende mødested. I Mænds Mødesteder vil I møde nogle meget engagerede medlemmer, som er stolte af deres steder og derfor gerne deler ud af deres erfaringer.

På den nationale hjemmeside, www.mmdanmark.dk, får alle Mænds Mødesteder deres egen side, som de selv administrerer, og her finder I også nyttig viden og kontakt til stederne.

ORGANISERING

Mænds Mødesteder er selvforvaltende mødesteder, der styres af mændene selv. Dog vil det ved opstart af et Mænds Mødested være en fordel, at forankringen, implementeringen og rekrutteringen af mænd til mødestederne varetages af initiativtagerne i samarbejde med mændene.

Der er ikke én måde at organisere sig på, derfor er der på nuværende tidspunkt også adskillige måder, Mænds Mødesteder rundt om i Danmark har valgt at organisere sig på.

Eksempel 1

På Stevns har mændene fået stillet en gammel husfidsskole til rådighed. Mændene har valgt at stifte en forening, hvilket har medført, at de nu har fuld råderet over stedet. Beløbet for at være en del af foreningen er symbolsk og udelukker ikke medlemmer, der ikke ønsker at bidrage økonomisk, men blot vil være en del af stedet. At de har forankret sig som en forening gør også, at de har mulighed for at søge fondsmidler til vedligeholdelse og opretholdelse af stedet. Dette er et ønske fra mændene selv for at få fuldt ejerskab over stedet.

Eksempel 2

I Aarhus er opstarten varetaget af en større boligforening, der dækker over fire boligområder. Her har man valgt at ansætte to socialmedarbejdere til at stå for etableringen og rekruttering af mændene til de i alt tre Mænds Mødesteder. Her har man bl.a. fået mulighed for at få brugsret til en gammel skurvogn, som mændene har sat i stand som et af deres fælles projekter og nu bruger som deres mødested.



Eksempel 3

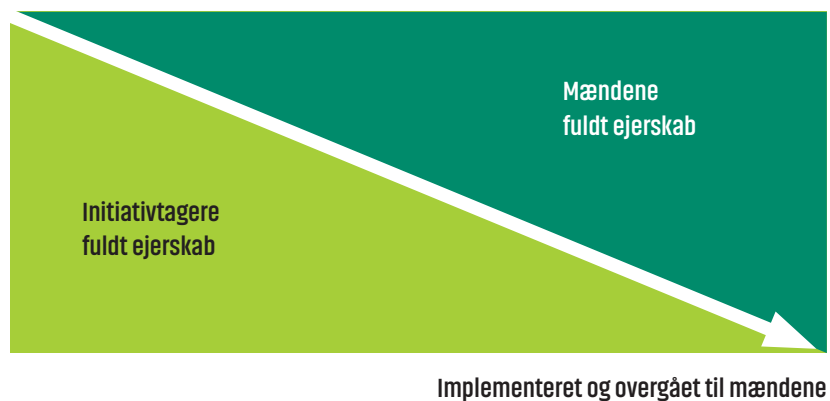
I 3F og Dansk Metal er man på Bornholm gået sammen om at åbne et Mænds Mødesteder, og man har bl.a. rekrutteret via foreningernes medlemmer. Mødestedets placering er i Dansk Metals lokaler. Mændene mødes om at lave mad og tage på udflugter. 3F og Dansk Metals rolle er fortsat at hjælpe med at rekruttere mænd til stedet og give sparring til gruppens mænd i forhold til deres ønsker til mødestedets udvikling. Stedet er åbent for alle mænd, også selvom man ikke er medlem af 3F eller Dansk Metal.

EJERSKAB OG FORANKRING

For at sikre, at mændene hurtigst muligt opnår ejerskab i forhold til mødestedet, er det oplagt, at man helt fra starten tænker ind, hvordan mødestedet skal ende med at blive mændenes eget. Dette kan gøres på forskellige måder, hvor de mest oplagte er at overlade så meget som muligt af ansvaret til mændene selv og derved hovedsageligt kun bidrage med støtte og vejledning. Dette gælder f.eks. klargøring af lokalerne, rekruttering af andre mænd og oprettelse af mødestedet som en forening.

Modellen nedenfor viser, hvordan man bør tænke ejerskabet ind fra begyndelsen af opstarten af et Mænds Mødesteder.

Start og implementering





Eksempel: I Glostrup har mændene overtaget en nedlagt renovationsstation fra kommunen. Mændene har derefter i fællesskab brugt tid på at rengøre, istandsætte og klargøre lokalerne til brug som mødested. Dette arbejde har medført et godt sammenhold i gruppen af mænd, og det har betydet, at lokalerne er blevet indrettet præcis efter mændenes egne ønsker og behov. Mændene har løbende i processen selv været på gaden for at udbrede budskabet om det nyetablerede mødested, så der kunne rekrutteres flere medlemmer til stedet. Disse tiltag har sikret en stor følelse af sammenhold og ejerskab blandt mændene, lige fra projektets start.

ØKONOMISK STØTTE

I et Mænds Mødesteder er der typisk en række udgifter, som man har brug for at få dækket. Det kan være faste udgifter til husleje, kaffe, forbrug osv., samt varierende udgifter til aktiviteter eller nyt udstyr. De faste udgifter bør holdes på et absolut minimum for at gøre det så nemt som muligt at drive mødestedet for mændene. Her er huslejen central, og kan man finde gratis faciliteter gennem kommunen eller andre samarbejdspartnere, vil det klart være at foretrække.

Derudover findes der en række muligheder for at få midler til sit mødested:

- En god måde at starte på er ved at søge støtte i lokalsamfundet – dette er også en måde at signalere over for lokalsamfundet, at man er i gang med at starte et Mænds Mødesteder op. Støtten kan være alt lige fra kaffe fra den lokale brugs til økonomisk støtte fra virksomheder eller kommunen.
- Flere fonde kan være relevante at søge midler igennem. Det er især brugbart til specifikke aktiviteter, renovationer eller nyt udstyr. Kontakt eventuelt andre mødesteder for at undersøge, hvad de har haft succes med.
- Nogle mødesteder vælger at lave en forening og opkræver derigennem et mindre medlemsbeløb for at være en del af stedet. Det anbefales, at medlemskontingentet holdes på et lavt niveau, da det er væsentligt, at grundprincippet om, at Mænds Mødesteder er for alle, tilgodeses.



LOKALER/RAMMER

Som det kan ses i eksemplerne ovenfor er der ikke to Mænds Mødesteder, der har helt identiske rammer. Der er ingen specifikke retningslinjer for, hvad lokalerne skal kunne. Det mest optimale er givetvis, at mændene får deres eget mindre hus eller bygning stillet til rådighed, som de kan sætte i stand og gøre til deres eget sted. Det kan dog være svært i mange kommuner, og mindre kan selvfølgelig også gøre det. Dog vil en tommelfingerregel for et anvendeligt lokale til Mænds Mødesteder være, at jo større mulighed mændene har for at tilpasse stedet efter eget behov, jo større sandsynlighed er der for, at projektet vil blive succesfuldt.

Faciliteter, der kan være gode at have eller have tilknyttet lokalerne:

- Køkken, så mændene har mulighed for at lave mad i fællesskab.
- Værksted, træværksted eller et andet lokale, hvor man kan udfolde sig kreativt.
- Udendørsområde, f.eks. med mulighed for køkkenhave, petanquebaner eller lignende.
- Skab eller anden opbevaringsplads, så man har mulighed for at have nogle remedier stående fast på stedet, hvis ikke stedet er mændenes eget.
- Plads til, at det er muligt at sidde ned og drikke kaffe, da det sandsynligvis vil være mødestedets primære aktivitet, især i starten.

Derudover er der en række faktorer, der kan tages med i overvejelserne omkring lokalerne:

- Er der mulighed for, at mødestedet kan vokse sig større, hvis interessen bliver stor?
- Ligger det i nærheden af offentlig transport? Flere ældre eller mænd uden for arbejdsmarkedet har ikke egen bil.
- Er der mulighed for, at mænd med et handicap vil kunne deltage i mødestedet?
- Er stedet egnet til de aktiviteter, der skal laves i mødestedet?
- Er der mulighed for at lave synlig skiltning, så mødestedet er let at lokalisere?

Hvad er det bedste ved at komme i Mænds Mødesteder?

Det gode fællesskab.

Det social samvær.
Man kommer ud hjemmefra.
Udfordring i at lykkes med at få et netværk til at fungere.

Man har altid noget at glæde sig til. Man snakker til alle på lige fod. Og ikke mindst hyggen.

Kammeraterne og hyggeligt samvær.

Det er uforpligtende.
Gode samtaler.

Komme hjemmefra et par timer en gang imellem.

At se hvor mange mænd "blomstrer" op samt at se hvordan forskellige kompetencer fungerer i skøn symbiose.
Jeg glæder mig hver gang jeg får tid til at komme i MM.

Fællesskabet og motion.

Der er ingen damer, som skaber entriger.

Et sted hvor man kan møde ligesindede og fyre noget mandehørn af.



Selve opstarten

KICKOFF-MØDE OG INTROMØDE/FYRAFTENSMØDE

Når man er klar til at starte mødestedet op, anbefales det, at der afholdes et intrømøde/fyraftensmøde/kickoff-møde. Dette møde har til formål at samle interesserede mænd og eventuelle samarbejdspartnere samt at informere disse om konceptet.

Husk at annoncere for mødet i god tid. Brug f.eks. Facebook, lokalaviser/medier, samt annoncer via lokale aktører, der har med mænd at gøre, som sundhedscentret, jobcentret og/eller ældrecentre.

I invitationen bør der lægges vægt på, at aftenen er en hyggelig herreaften, der omhandler et nyt tilbud for mænd i området. Fokus bør her ikke være så meget på sundhed, men snarere på fællesskab, venskab og samvær med andre mænd. Det er desuden en god ide at tilbyde mad som en del af aftenen, igen for at tiltrække flest muligt. Se "Eksempler på plakater" s. 24.

På aftenen er det væsentligste, at nyheden om det forestående mødested bliver formidlet, samt at ideen bag konceptet Mænds Mødesteder bliver forklaret, og at man gennem samtale og oplæg motiverer mændene til at involvere sig i det kommende mødested. Vi anbefaler desuden, at aftenen indeholder:

- Oplæg med en 'kendt' mand, der kan være med til at tiltrække nogle mænd til aftenen. Meget gerne en, der kan holde et oplæg om den positive betydning af fællesskaber. Det er desuden mest hensigtsmæssigt, hvis denne person ikke er politisk eller religiøst motiveret, jf. mødestedernes grundprincipper.
- Evt. et oplæg fra en naturvejleder eller en anden lokalkendt person, der vil kunne motivere mændene ved at fortælle om, hvad lokalområdet har at byde på af gratis udendørsaktiviteter, naturområder og lignende.
- Besøg fra et af de andre Mænds Mødesteder, hvor mændene kan fortælle om deres eget mødested, hvad de laver af aktiviteter og udflugter, samt hvad de har fået ud af at involvere sig i et mødested.
- En invitation til mødestedets første åbningsdag.



I slutningen af mødet udfylder mændene et interessespørgeskema. Se "Spørgeskema til intromøder" s. 23. Det skal understreges overfor mændene, at dette er helt uforpligtende, men blot har til formål at give tovholderne en ide om, hvad der er af interesse for mødestedet, hvad de godt kunne tænke sig at lave, samt hvilke dage og tidspunkter de godt kunne tænke sig, at mødestedet havde åbent.

Derved er man som tovholder rustet til at forberede første åbningsdag, som ideelt set skal ligge max 1-2 uger efter intromødet, og gerne på samme ugedag og i nogenlunde samme tidsrum, da det vil øge sandsynligheden for, at de fremmødte har mulighed for at deltage.

KØREPLAN FOR EFTERFØLGENDE MØDEGANGE I MM-OPSTART

I det følgende er der givet bud på, hvordan man som initiativtager til oprettelse af et Mænds Mødesteder kan afholde de første etableringsmøder:

- Første møde – bør ligge senest 1-2 uger efter kick-off-mødet, og gerne på det sted, hvor mændene skal mødes fremover, hvis det kan lade sig gøre.
Indhold på mødet: Opdel mændene efter, hvem der ønsker formiddag og eftermiddag. Giv dem et resume af, hvilke emner der er i spil ift. aktiviteter. Bed mændene om at drøfte, hvilke aktiviteter de kunne tænke sig at lave – prøv evt., om nogle vil være tovholder på dem.
- Andet møde – igen gerne en til to uger efter sidste møde.
Indhold på mødet: Fortsæt med at få søsat nogle aktiviteter og sætte tovholdere på. Introducer evt. brugen af Facebook via manualen (se mere på www.mmdanmark.dk), og vis dem om muligt, hvad de andre bruger deres Facebook til, og hvordan man kan hente inspiration og bruge det som rekrutteringsværktøj.
- Tredje møde – igen gerne en til to uger efter sidste møde, hvis ikke andet er aftalt sidst.
Indhold på mødet: Fortsæt med at få søsat nogle aktiviteter og sætte tovholdere på. Introducer mulighederne for at blive en forening, fordelene ved dem, hvad det kræves etc. Vedtægter, der kan anvendes, og som følger grundprincipperne for Mænds Mødesteder, finder man på www.mmdanmark.dk under Start et Mødested.
- Fjerde møde - igen gerne en til to uger efter sidste møde, hvis ikke andet er aftalt sidst.



Indhold på mødet: Fortsæt med at få søsat nogle aktiviteter og sætte tovholdere på. Arbejd videre med at finde tovholdere – nogen, der også vil være synlige på hjemmesiden. Arbejd med at give mændene en struktur på deres mødested, fx hvornår vil I mødes, hvordan tager I imod nye medlemmer, hvordan vil I rekruttere osv.

- Femte møde – igen gerne en til to uger efter sidste møde, hvis ikke andet er aftalt sidst.

Indhold på mødet: Fortsæt med at få søsat nogle aktiviteter og sætte tovholdere på. Arbejd videre med at finde tovholdere – nogle, der også vil være synlige på hjemmesiden. Kontakt Forum for Mænds Sundhed for at få oprettet en side på www.mmdanmark.dk

Arbejd med at give mændene en struktur på deres mødested, fx hvornår vil I mødes, hvordan tager I imod nye medlemmer, hvordan vil I rekruttere osv.

Facilitatorrolle:

Som facilitator på disse møder er det ens rolle at få mændene til at tale sammen og til at organisere sig som et Mænds Mødesteder. Man skal samtidig italesætte, hvad mændene kan bruge facilitatoren til, og man skal undervejs give dem indblik i, hvilke muligheder der er i kommunens "gratis glæder", brug af skolekøkkener, brug af naturen osv. Man skal altså alt i alt inspirere dem til at tage ansvar for stedet, og til hvordan og hvor de kan rekruttere flere medlemmer.

Går processen i hårdknude, såsom at der ikke er nogen, der vil være tovholdere, eller at de ikke kan finde fælles fodslag i, hvilke aktiviteter de skal lave, kan det være en god ide at få dem til at planlægge en udflugt, dette vil muligvis ryste dem bedre sammen.

Der kan være behov for, at man i denne proces tager kontakt til pressen eller på anden måde sørger for at skabe opmærksomhed om, at der er startet et Mænds Mødesteder, og at alle mænd er velkomne til at komme og være med.

PROMOVERING

Promoveringen kan deles op i to dele. En, der handler om at få udbredt budskabet om åbningen af et nyt mødested til lokalsamfundet, mænd og mulige samarbejdspartnere, og en del, der omhandler den løbende rekruttering af mænd til mødestedet og deling af mødestedets aktiviteter og tilbud.



At komme i medierne og skabe synlighed omkring et nyåbnet Mænds Mødesteder kan være afgørende for, om stedet får en god start og tilstrækkeligt med mænd i opstartsfasen. Det er ligeledes en god ide, at man også i tiden efter, at mødestedet er blevet åbnet, bliver ved med at fodre lokale medier med de gode historier fra stedet, da det kan være med til at tiltrække støtte, sponsorer og andre samarbejdspartnere.

Medierne

De fleste lokale medier som aviser, tv og radio er altid på udkig efter nye historier fra lokalområdet. Derfor vil de oftest bringe de historier, som man giver dem.

Nogle vigtige punkter i forhold til kontakten med medierne:

- Forklar, hvad Mænds Mødesteder er, brug evt. beskrivelser her fra drejebogen eller fra www.mmdanmark.dk.
- Lad dem være med helt fra start, og giv dem nyheden om, at der åbner et Mænds Mødesteder.
- Skriv gerne små historier om nogle af de aktiviteter eller udflugter, mændene tager på. Det vil også fungere som udstillingsvindue i forhold til at rekruttere nye mænd til stedet.
- Hvis mændene afholder et event og har brug for at annoncere det for at få deltagere, så kan det også her betale sig at lave en pressemeddelelse. Disse vil i modsætning til reklamer ikke koste noget at få lavet.

Tip: Trykt presse vil ofte gerne have så færdig en tekst som muligt – det er en måde at sikre, at de ikke laver en anden fortolkning end den, man gerne vil have frem. Har man mulighed for at sende billeder med, er det også en fordel, selvom det ikke er altid, de bliver anvendt.

Branding

Logoet og navnet Mænds Mødesteder bør bruges i markedsføringsøjemed. Det vil indikere, at I er en del af netværket i Danmark. Det kan stille jer stærkere at have en større organisation i ryggen, når I skal søge støtte og hente omtale.

Brug logoerne:

- Man kan få trykt T-shirts eller anden beklædning, som medlemmerne kan iføre sig



enten ved promovring af mødestedet til arrangementet, ved fotografering til avis o.l. Derudover kan det være noget, man har på, når man er i mødestedet.

- Mænds Mødesteder Danmark har udarbejdet en pjece, der kan tilrettes, så kontaktinformationerne svarer til jeres Mødested. Pjecen finder I på www.mmdanmark.dk

Webløsninger

Mænds Mødesteder i Danmark har deres egen hjemmeside, www.mmdanmark.dk. Her vil hvert Mænds Mødesteder få oprettet deres egen underside, som de vil kunne administrere. Nye mænd og andre interesserede vil herigennem kunne hente information om fx

- Hvor de forskellige mødesteder ligger rundt om i Danmark.
- Hvilke aktiviteter der er i de forskellige mødesteder og kontaktoplysninger til stederne.
- Grundprincipperne og nyttig viden for et Mænds Mødesteder.

Er man et nyt Mænds Mødesteder, skal man kontakte Forum for Mænds Sundhed, der står for at oprette sitet og tilknytte nye Mænds Mødesteder til det nationale netværk. Man finder mere kontaktinformation på www.sundmand.dk

Brug af Facebook

Mænds Mødesteder i Danmark har deres egen facebookside, hvorfra der vil blive delt viden om, hvad der foregår i de andre mødesteder, samt blive lagt inspiration op til gavn for medlemmer i Mænds Mødesteder.

Vi opfordrer alle, der åbner et Mænds Mødesteder, til at finde et eller flere medlemmer, der vil stå for at oprette og vedligeholde en åben facebookside. Siden kan bruges til:

- at dele billeder og aktiviteter
- at oprette events, som kan være med til at tiltrække nye mænd
- at søge efter materialer, genbrug og andet, som mødestedet kan bruge i deres aktiviteter

Det er et nemt kommunikationsværktøj, som ikke kræver andet end lidt generelt kendskab til Facebook.

På www.mmdanmark.dk finder man en komplet guide til oprettelse af en facebookside.

Vi anbefaler, at I bruger Mænds Mødesteders logo som profilbillede på jeres facebookside. Logoet vil I få tilsendt, når I tilkendegiver, at I ønsker at være en del af netværket.

Tip: Mange kommuner har deres egen facebookside. Her deler de gerne de aktiviteter, der er i kommunerne, som er til gavn for borgerne. Derfor kan det være gavnligt at kontakte kommunens facebookredaktør for at høre, om de vil være med til at dele nogle af mødestedets aktiviteter på deres hovedside.



Spørgeskema til intromøder

[Indsæt navn på aktører] vil gerne oprette et eller flere mødesteder for mænd her i [Indsæt navn på by], hvor mænd kan være sammen om projekter de selv synes er sjove.

I Mænds Mødesteder indgår der ikke alkohol og rusmidler – men ellers er det kun fantasien der sætter begrænsningerne. Alle mænd skal være velkomne!

Vi har brug for din hjælp til at finde på gode ideer til hvad der skal være af aktiviteter på mødestedet, hvis du skulle have lyst til at være med.

1) Hvis du skulle være med i et mødested KUN for mænd hvad skulle I så lave?

(Sæt gerne flere X)

- Mad Håndværksarbejde Motion Musik
 Kultur Naturoplevelse

Andet, skriv gerne flere ting: _____

2) Hvilke tidspunkter og dage kunne du ønske dig at deltage i et mødested for mænd?

(Sæt gerne flere X)

- Mandag Tirsdage Onsdage Torsdage
 Fredage Lørdage Søndage
 Formiddage Eftermiddage Aften

3) Hvor ofte ville du have lyst til at mødes?

- Ugentligt Hver anden uge En gang månedligt

4) Kender du til et konkret sted hvor man kunne lave et mødested for Mænd?

- Ja Nej

Hvis ja, hvor? _____

5) Har du lyst til at være med i et mødested for mænd og/eller vil du høre mere?

- Ja Nej

Hvis ja, hvordan kan vi kontakte dig?:

Navn: _____

Telefon: _____ E-mail: _____



KICK OFF KUN FOR MÆND

-OM MÆNDS MØDESTEDER PÅ FREDERIKSBERG

Mænds mødesteder er fællesskaber, hvor mænd mødes om at lave noget aktivt sammen, og det er jer, der bestemmer indholdet. Kom og vær med i opstarten og bidrag med dine ideer.

I NATUR OG FRITIDSHYTTE

Onsdag d. 8. februar 2017
Bag Søndermarken 20,
2000 Frederiksberg

VI SES!

TILMELDING

på tlf.: 3821 5400
til Frederiksberg Sundhedscenter
50 pladser. Ingen deltagerbetaling!



Program

- 17.00-17.10: Velkomst v/Udvalgsformand for Sundheds- og Omsorgsområdet Flemming Brank
- 17.10-17.30: Intro til mænds mødesteder
- 17.30-18.00: En succes på Stevns med mænds mødesteder
- 18:00- 18.15: Pause
- 18:15-18.30: Inspiration til aktiviteter i naturen
- 18.30-18.45: Værkstedsløppen for mænd
- 18.45-19.30: Lars Bom fortæller om fællesskaber
- 19.30 Afslutning v pølsevogn



FREDERIKSBERG
KOMMUNE





KICK-OFF

til mænds mødested i Aalborg



Sted: 3F/Dansk Metal, Hadsundvej 184, Aalborg
tilmelding sker til aalborg@3f.dk

Torsdag d. 4/2 16-19.30

GRATIS

- 16.00 Velkomst og kort intro til mødet · Peter Hamborg Faarbæk/3F
- 16.15 Allan Gaarde, sportsdirektør i Aab · Aab, Sundhed og fællesskab
- 16.45 Mie Møller, Forum for mænds sundhed · Hvad er et mødested og hvorfor?
- 17.00 Per Jensen, Mænds Mødested Stevns · En succes
- 17.25 Det grønne guld i Aalborg kommune, Naturvejledere Esben Buch og Ole Henrichsen
- 17.40 Hvad så nu Aalborg? · Tina Sillesen Pedersen, Aalborg kommune og Peter Hamborg Faarbæk/3F
- 18.15 Jan Hammer, "rigtige mænd" · Forandringer og fællesskab
- 18.45 Stegt flæsk med persillesovs





MÆNDS MØDESTEDER – NU I FAVRSKOV KOMMUNE

Tag din far, søn, kammerat eller nabo med!

TORSDAG 24. MAJ KL. 17.00–20.30
SAMLINGSSALEN PÅ ULSTRUP SKOLE
HOVEDGADEN 58, 8860 ULSTRUP

PROGRAM

Velkommen v. Erik Mikkelsen
Tovholder Favrskov Kommune

**Succes med mænds mødesteder
i Billund v. Poul Kjær**
Formand i Mænds Mødesteder Billund

Pause – frikadelle sandwich og vand

Foredrag v. Jørgen Skouboe
'Nak og Æd' + 'Mens vi venter på at dø'

Jørgen Skouboe
fra 'Nak og Æd'

TILMELDING OG INFO

'Mænds Mødesteder' er en åben invitation til mænd, der har lyst til at skabe et fællesskab, hvor mænd kan mødes og være sammen om noget de synes er sjovt og spændende.

Du kan tilmelde dig senest fredag den 18. maj kl. 12.00 på favrskovbib.dk eller på Hammel og Ulstrup Bibliotek inden for bemandet åbningstid.

Arrangementet koster 45 kroner
– der er et begrænset antal pladser.

Hvis du har spørgsmål til arrangementet kan du kontakte Erik Mikkelsen på 89 64 21 29 eller ermi@favrskov.dk





Kun for mænd!

**Gratis
få pladser**

Foredrag med
**Jørgen fra
Nak og Æd**
og en lækker
pulled pork sandwich
fra Krastrupsøgaard

MÆNDS – nu i Rebild Kommune

MØDESTEDER Tag din far, søn, kammerat eller nabo med!

<p>Program</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velkommen <i>Mads Andreas Nielsen, tovholder</i> • Hvad er Mænds Mødesteder og hvorfor gør vi det? <i>Mie Møller Nielsen, Forum for Mænds Sundhed</i> • Succes med Mænds Mødesteder i Esbjerg <i>Poul Sørensen, formand Mænds Mødesteder Esbjerg</i> • Pulled pork sandwich og vand/kaffe. • Foredrag: Nak og Æd + Mens vi venter på at dø <i>Jørgen Skouboe</i> 	<p>Tid Tirsdag 13. marts kl. 17.00 - ca. 20.30</p> <p>Sted Forsamlingshuset i Fræer Fræervej 8, 9520 Skørping.</p> <p>Tilmelding Senest 5. marts Telefon: 99 88 84 50 Mail: sundhedscenter@rebild.dk</p> <p>Pris Gratis! Begrænsede pladser.</p>
--	--

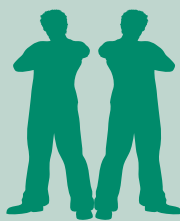
Mænds Mødesteder er en åben invitation til mænd, der har lyst til at skabe et fællesskab, hvor mænd kan mødes og være sammen om noget de synes er sjovt og spændende. Derfor kan et mødested have alle mulige aktiviteter, for eksempel en madklub, forskellige slags værksteder, motion-/cykelklub, læsegruppe, computer- og internetgruppe og så videre. Det er deltagerne der bestemmer indholdet.



Det første Mænds Mødesteder i Danmark blev etableret i januar 2015, siden er mange flere kommet til. Danmarks kortet har stadig nogle ledige pletter hvor Mænds Mødesteder ville kunne være. Det er derfor håbet at denne drejebog, kan være med til at gøre det lettere for de der ønsker at åbne et Mænds Mødesteder at komme i gang.

Vi vil derfor også anbefale at gå ind på www.mmdanmark.dk og se hvad mændene rundt om i landet i Mænds Mødesteder har af gode aktiviteter og lade sig inspirer til at komme i gang.

Vi vil også benytte lejligheden til at sige en stor tak til de kommuner, fagforeninger og privataktører der har været med til at starte Mænds Mødesteder rundt om i landet op. Og en stor tak skal også lyde til de mænd der har og, engagere sig i den daglige drift af de enkelte steder. I har været med til at skabe de gode og inspirerende fællesskaber for mænd, som Mænds Mødesteder i Danmark er.



**MÆNDS
MØDESTEDER**

Sekretariatet i Forum for Mænds Sundhed

c/o Dansk Metal · Molestien 7 · 2450 København SV · www.sundmand.dk

RAPPORT FOR PARTNERSKABSPROJEKTET - DEL 4

Mænds Mødesteder i boligområder

Inspirationshæfte til opstart



Det Boligsociale
Fællessekretariat



"Mænds Mødesteder giver mig et sted at tage hen. Det får mig ganske enkelt ud af døren. Og endda op på cyklen. Når jeg så er fremme, mødes jeg af smilende ansigter og håndtryk, som byder mig velkommen. Vi sidder og snakker om løst og fast over en kop kaffe og en bid brød."

Hvad er Mænds Mødesteder?

**Mænds Mødesteder er steder, hvor mænd kan mødes og være sammen.
Der er tale om non-profit, ikke-kommercielle mødesteder for mænd.**

Dette hæfte er en inspiration til, hvordan man opstarter og driver Mænds Mødesteder. Det bygger på erfaringer fra fire boligområder i Aarhus: Trige, Herredsvang, Frydenlund og Vandtårnsområdet. I samarbejde med de lokale boligsociale helhedsplaner og Det Boligsociale Fællessekretariat har disse fire boligområder etableret mødesteder, hvor mænd kan være sammen om meningsfulde aktiviteter i et trygt miljø med plads til alle. Projektet er et partnerskab med Forum for Mænds Sundhed, finansieret af Sundhedsministeriets partnerskabspulje "Sundere liv for alle 2015-18".

Citaterne i hæftet er fra deltagere i Mænds Mødesteder.



Det Boligsociale Fællessekretariat arbejder for at styrke de boligsociale indsatser i udsatte boligområder i Aarhus. Bag Det Boligsociale Fællessekretariat står de aarhusianske boligorganisationer og Aarhus Kommune.

Udgiver: Det Boligsociale Fællessekretariat

Udgivelse: December 2017

Forfatter: Kathrine Lund Jacobsen og Helle Dybdal Jensen

Layout: Gorm Olesen

Fotos: Det Boligsociale Fællessekretariat

Inspirationshæftet kan rekvireres ved henvendelse til:

Det Boligsociale Fællessekretariat

Saralyst Allé 55

8270 Højbjerg

87 34 00 02

kontakt@fs-aarhus.dk

fs-aarhus.dk

Indhold

Hvad er Mænds Mødesteder?	2
Hvorfor oprette Mænds Mødesteder i boligområder?	5
Hvem er Mænds Mødesteder for?	6
Kom godt i gang	7
Indledende undersøgelser og overvejelser	8
Find et sted	10
Rekruttering	12
Opstart af aktiviteter	14
Organisering og forankring	16
Fakta: Mænds Mødesteder i Aarhus	18
Inspiration og sparring	19



Jeg træder ind ad døren til Mænds Mødested, og det første, der møder mig, er duften af kaffe og et velkendt smil. Jeg er kommet her hver onsdag i snart et år. Tre af de andre har allerede sat sig ved bordet. En fjerde finder rundstykker og kaffe frem. "Velkommen til, godt at se dig!", siger han og hælder en kop kaffe op til mig. "Du ligner sgu en, der har brug for en stor kop kaffe," siger en af de andre med et glimt i øjet. "Det er ikke til at få sin nattesøvn, når man skal pisse i tide og utide!", svarer jeg med et smil. De andre griner og kommer med egne erfaringer og gode råd. Her tager vi ikke tingene så højtideligt. Snakken fortsætter lystigt i det lille lokale, og vi diskuterer alt fra børnepasning og ægteskab til fluebinding og udenrigspolitik. Før jeg ved af det, er der gået et par timer. Inden jeg går hjem, inviterer jeg de andre til grillmad i min kolonihave på lørdag. Jeg går derfra med et smil på læben og ny energi.

En fiktiv beskrivelse baseret på fortællinger fra fire Mænds Mødesteder i Aarhus.

Hvorfor oprette Mænds Mødesteder i boligområder?

Det at være en del af mænds mødested har medført, at jeg er blevet et kendt ansigt, ikke bare blandt gruppen af mænd, men også på kulturhuset...

Jeg synes, at netop det her med at få istandsat den her skurvogn, det lød meget betagende, fordi jeg selv har arbejdet inden for det håndværksmæssige, før jeg blev syg. Så det var jeg da klar på. Så kan jeg komme her ned og møde lidt med det.

Et afbræk i hverdagen.
Man kan slappe af her.

For mig har det haft en stor indvirkning på hele min familie i den absolut positive retning.

Det er vores fristed.

Det der har været for- delen her, det har været nærhedsprincippet. Der er ikke mange meter fra lejligheden og herved. Det er tæt på, og det er nemt, og det er rart.

Da jeg primo 2015 var stressramt og derfor var sygemeldt, brugte jeg meget tid på Mænds Mødested. Det gav mig fællesskab og nogen at være social med (ud over kæresten).

Jeg er en social mand...
Det er dejligt, at vi hygger sammen. Det er bedst for mig. Når jeg kommer, så glemmer jeg mine problemer.

Jeg kendte ingen i byen for 2 år siden, den dag i dag kender jeg mange på grund af Mænds Mødesteder.

Formål

Formålet med Mænds Mødesteder er at styrke trivsel og sundhed blandt mænd.

Med Mænds Mødesteder kan mænd blive en del af et fællesskab og på sigt blive mere synlige og involverede i boligområdet.

Ideen bag

Mænds Mødesteder er inspireret af det australske koncept, Men's Shed - "skuret i baghaven". Det bygger på idéen om, at mænd ikke snakker ansigt til ansigt, men skulder ved skulder. Mænd taler sammen, når de laver noget sammen. Mænd har en tendens til at underspille deres mentale og fysiske sundhedsproblemer. Mænds Mødesteder giver en ramme for at tale om de udfordringer, der ellers ikke bliver talt så meget om.

Mænds Mødesteder bygger på grundprincipper, der skal sikre, at mødestedet er trygt, og at alle mænd kan blive en del af fællesskabet. I mødestederne anses alle som ligeværdige. Grundprincipperne lægger op til, at deltagerne selv tager ejerskab over deres mødested. På den måde styrkes engagementet i mødestedet. Driften er funderet på demokratiske processer. Et væsentligt grundprincip er også, at mødestederne er alkohol- og rusmiddelfrie.

Hvem er Mænds Mødesteder for?

- Mænd, der ønsker et større netværk i deres lokalområde
- Mænd, der ønsker at være en del af et socialt fællesskab
- Mænd, der ønsker et frirum i hverdagen
- Mænd, der ønsker at holde sig aktive
- Mænd, der kan og vil deltage aktivt i at udvikle mødestedet og planlægge aktiviteter

Mænds Mødesteder i Aarhus henvender sig som udgangspunkt til mænd over 40 med en tilknytning til lokalområdet. Det er særligt denne gruppe, der mangler aktivitetstilbud i boligområderne. En afgrænsning gør gruppen mere homogen og styrker fællesskabet blandt deltagerne. Men afgrænsningen er en rettesnor og ikke et fast kriterium.



Kom godt i gang



Indledende undersøgelser og overvejelser

Overblik over eksisterende tilbud

Før man opretter et Mænds Mødested, er det en god idé at danne sig et overblik over andre tilbud til mænd i området. Bl.a. for at sikre, at Mænds Mødesteder supplerer og ikke erstatter eksisterende tilbud. Ofte vil der være mulighed for partnerskaber, der er givende for begge tilbud. Igennem partnerskaber kan man rekruttere mænd til mødestedet og skabe bro fra Mænds Mødesteder til andre tilbud. Generelt er det vigtigt med gode relationer til naboer og andre aktører i lokalområdet. Det kan man sikre med god dialog og åbenhed fra starten. På den måde kan Mænds Mødesteder blive en integreret del af lokalområdet og en ressource for området.



Finansiering af aktiviteter

I opstartsperioden skal der bruges midler til at opbygge et kendskab til Mænds Mødesteder i lokalområdet. Der er også brug for finansiering af indretningen af mødestedet og for støtte til arrangementer og ture, der skaber synlighed og fælles historie. Det er derfor nødvendigt at have en pulje med aktivitetsmidler til at opstarte et Mænds Mødested. Aktivitetsmidlerne kan forvaltes af Helhedsplanen og uddeles efter ansøgning fra deltagerne i Mænds Mødested. På den måde sikres, at deltagerne gør en indsats for at få støtte, og at der ikke opstår en opfattelse af, at aktivitetsmidlerne er en selvfølge. Man kan også forebygge, at medarbejderen fremstår som den, der bestemmer over midlerne, eller at der opstår konflikter mellem deltagerne, hvis de selv administrerer midlerne.



Fastsæt tidsramme og ressourcer

Det kræver en længerevarende indsats at opstarte et Mænds Mødested i et boligområde. Rekrutteringen tager tid, bl.a. fordi der først skal opbygges et kendskab til Mænds Mødesteder. Erfaringen siger, at man først skal finde et egnet lokale, som man kan rekruttere til. Dernæst igangsætte aktiviteter i samarbejde med de deltagende mænd. Før et mødested bliver selvkørende, skal der opbygges et ejerskab hos deltagerne. Og der skal skabes gode relationer mellem dem og andre lokale strukturer. Derfor anbefales det at arbejde med en flerårig opstarts- og etableringsperiode med en tilknyttet deltidsansat medarbejder. Medarbejderen kan have sine resterende arbejdstimer fordelt på andre opgaver i lokalområdet, så han/hun har et godt kendskab til potentielle samarbejdspartnere. Det skaber en større sammenhæng mellem Mænds Mødesteder og andre aktiviteter i lokalområdet.

Alternativ finansiering

- Lokale sponsorer
- Produktion / salg
- Klunsning
- Fonde
- Kaffekasse

Find et sted

Find på forhånd et konkret egnet lokale. Det er vigtigt, at deltagerne får deres eget sted. Det giver et større ejerskab og bidrager til at skabe den nødvendige tryghed. Hvis det ikke er muligt, skal det være et sted, som deltagerne har nem adgang til, og hvor de kan være sig selv og føle sig trygge. Det skal være gratis at benytte lokalet, fordi en brugerbetaling til husleje vil udelukke mange af deltagerne. Når man har samlet fire-fem mænd, kan man indrette lokalet. Har mændene selv været med til at indrette lokalet, så de får ejerskab over det og føler sig hjemme.

Lokale

Når man skal finde et lokale til Mænds Mødesteder, er der ting, man skal overveje:

- Ligger det synligt i boligområdet?
- Er der plads til den forventede gruppestørrelse?
- Er der mulighed for og appellerer stedet til forskellige aktiviteter?
- Er der andre aktiviteter i nærheden?
- Er det handicapvenligt?

Eksempler på steder, hvor man kan låne lokaler, grund eller aktivitetsfaciliteter:

- Boligforeningen
- Daginstitutioner eller ungdomsklubber
- Lokalcentret

Involver gerne deltagerne i kontakt til lokalets ejer og indhentning af lejekontrakt. Det styrker samarbejdet, at de selv er med til at sikre, at tilladelserne er på plads, og at der er klare aftaler om brug af lokalet.





Vi har lavet et akvarium,
som er noget, der viser
liv, og vi har alle de her
planter. Og Henning laver
planteudveksling. Du kan
bare tage en plante med
hjem, hvis du vil det.

Rekruttering



Hele min verden fik et spark bag i måsen, og så havde jeg set opslaget i en af opgangene og tænkte 'nu skulle det fandme være.' Det, der lokkede mig til, var faktisk hjemmelavede grillpølser. Det var jo usædvanligt, og jeg tænkte, at jeg elsker at lave mad, så jeg skulle absolut deltage.

At rekruttere til Mænds Mødesteder kræver en målrettet og vedholdende indsats. Før rekrutteringen lægges en strategi for, hvilke mænd man vil rekruttere, hvor man vil rekruttere mændene fra, og hvem man kan samarbejde med omkring rekrutteringen. Den bedste måde at komme i kontakt med nye deltagere på er at tilbyde konkrete aktiviteter for mænd, fx madlavning og fisketure. Gennem aktiviteterne kan man samle en gruppe, som er interesserede i at mødes omkring flere aktiviteter. Rekruttering foregår både indledende og løbende.

I rekrutteringen er det vigtigt at forsøge at involvere mænd, der aktivt kan og vil tage del i mødestedet. Og som vil være med til igangsætte aktiviteter for de andre deltagere. Hvis man udelukkende fokuserer på mænd med mange livsudfordringer uden erfaring med at etablere fællesskaber, kan det være svært at skabe et selvkørende Mænds Mødested med en stabil deltagergruppe.

KLAR KOMMUNIKATION om Mænds Mødesteder er vigtig. Det mindsker risikoen for misvisende og stigmatiserende omtale af mødestedet. Og det er en styrke i rekrutteringsarbejdet, at kommende deltagere har et klart indtryk af, hvad Mænds Mødesteder er.

OPSØGENDE ARBEJDE er en afgørende del af rekrutteringen. Medarbejderen kan gå i dialog med forbipasserende, deltage i andre lokale aktiviteter (fx fællesspisning) eller være til stede ved den lokale købmand, varmemester eller andre steder, hvor mænd i boligområdet kommer. Derudover kan man samarbejde med hjemmeplejen, bostøtter, sundhedskonsulenter, ejendomsfunktionærer og andre, som er i berøring med målgruppen. Medarbejderen kan også uddele visitkort.

AKTIVITETER OG SYNLIGHED I BOLIGOMRÅDET tiltrækker mænd til mødestederne. Deltagelse i andre arrangementer i området som grillaftener, foredrag, sommerfest, Sankt Hans og far-barn aktiviteter skaber opmærksomhed omkring Mænds Mødested.

I mange boligområder sendes en **aktivitetskalender** ud til alle beboere. Det kan tiltrække nye deltagere, at Mænds Mødesteders aktiviteter skrives på aktivitetskalenderen. Derudover giver **FLYERS OG PLAKATER** i det lokale supermarked, kulturhus og andre samlingssteder synlighed.

POSITIV KOMMUNIKATION: Ved medieomtale er det vigtigt at dele gode historier om fællesskab og venskaber fortalt af deltagerne selv. Fortællinger om sygdom, ensomhed og udsatte mænd kan være stigmatiserende for både boligområdet og Mænds Mødesteder.

Positive historier i de **LOKALE MEDIER** er med til at øge kendskabet til Mænds Mødesteder, skabe et godt ry og en stolthed blandt mændene i mødestedet.

HJEMMESIDE OG FACEBOOK kan bruges til at informere om aktiviteter i Mænds Mødesteder. Det er dog primært henvendt til mænd, der allerede har hørt om eller er i kontakt med Mænds Mødesteder. På hjemmesiden sundmand.dk og Facebook-siden 'Mænds Mødesteder Danmark' findes information om alle Mænds Mødesteder i Danmark.

KONER OG KÆRESTER kan spille en rolle i forhold til at rekruttere mænd til mødestedet, da kvinder ofte trækker mænd med til arrangementer. Derfor kan aktiviteter for både mænd og kvinder være en måde at komme i kontakt med nye deltagere på. Information om Mænds Mødesteder kan også gå via kvinderne.

Opstart af aktiviteter

Deltagerne bestemmer selv, hvilke aktiviteter der skal sættes i gang. Men mødestedets medarbejder faciliterer aktiviteterne og sørger for, at der er en god balance mellem udflugter, faste møder og andre aktiviteter. Udflugter giver fælles oplevelser og styrker sammenholdet. De ugentlige møder er vigtige som et frirum, hvor deltagerne kan mødes og tale om stort og småt. Man skal overveje, hvornår på dagen man lægger aktiviteterne, da det har betydning for, hvilke mænd der har mulighed for at deltage.

Sundhed og Mænds Mødesteder

Blandt de deltagende mænd i Aarhus har 60% oplevet en positiv ændring i mental sundhed. Flere føler sig mere optimistiske og tættere på andre mennesker, efter de er startet i Mænds Mødesteder. Den største ændring er sket efter et halvt år. Undersøgelser af Mænds Mødesteder i Irland og Australien viser samme positive indvirkning på den mentale sundhed.

Blandt deltagerne i Mænds Mødesteder i Aarhus er der kun påvist en lille effekt på fysisk sundhed. Men Mænds Mødesteder skaber et rum for samtaler om sundhed, hvor deltagerne kan udveksle erfaringer og gode råd. Der er også mulighed for at lave fysiske aktiviteter sammen. Undersøgelsen blandt deltagerne i Aarhus viste, at mænd, der deltager i Mænds Mødesteder, oftere end før taler med andre om sundhed og trivsel.

Der er forskellige muligheder for at sætte fokus på sundhed i Mænds Mødesteder:

- Aktivitetsforslag: Elcykler, gåture, frisbee, petanque, kongespil, sund madlavning osv.
- Brug af lokalcentrets (eller lign.) motionsfaciliteter
- Besøg af (mandlig) sygeplejerske
- Oplæg om fx søvn
- Medarbejderen kan gøre opmærksom på sundhedstilbuddene i området

Det er vigtigt, at sundhedsaktiviteter sker efter mændenes eget ønske.

Sundhed side ved side

En deltager fortæller til et af de ugentlige møder i Mænds Mødesteder, at han ikke vil tage til scanning, fordi han skal rejse til en anden by. De andre mænd arrangerer, at de sammen tager på udflugt til den pågældende by, og manden får foretaget sin scanning.

De er meget nysgerrige i forhold til at finde ud af, hvem fanden man egentlig er. Det kan jeg godt lide. Jeg har nogle gange lidt svært ved at åbne mig op for andre mennesker. Men hernede er det faktisk lykkedes meget godt.



Organisering og forankring

Et af grundprincipperne for Mænds Mødesteder er, at det er deltagerne, der bestemmer hvilke aktiviteter der skal sættes i gang. Det er også deltagerne selv, der skal planlægge og gennemføre aktiviteterne. Det kan være svært i starten. Her spiller medarbejderen en vigtig rolle i forhold til at sikre, at aktiviteterne igangsættes, og at mødestedet forankres, så det på sigt er deltagerne selv, der kører det. Her kan det anbefales, at mændene udpeger en formand eller kontaktperson for gruppen, som har kontakten til boligforeningen og Helhedsplanen.

Medarbejderens tre roller

Den smilende dørmænd

Medarbejderen skal i opstartsperioden bidrage til at samle gruppen. Det er medarbejderen, der sikrer, at der bliver skabt gode relationer mellem deltagerne. Han er 'den smilende dørmænd', der tager godt imod nye. Han er med til at sikre et stabilt fremmøde ved at holde kontakten til den enkelte. Der kan også i nogle tilfælde være behov for, at medarbejderen fungerer som mellemmand for at bevare en positiv stemning og hindre konflikter. Medarbejderen kan være med til at vise, hvordan man samarbejder og agerer i et fællesskab.

Facilitator

Mænds Mødested ikke er et aktivitetstilbud, men et fælles projekt. I starten vil der være behov for, at medarbejderen igangsætter aktiviteter. Medarbejderens rolle er at understøtte mændenes idéer og hjælpe med at få dem ført ud i livet - uden at tage over. Det kan også være nødvendigt, at medarbejderen begrænser de aktiviteter, der sættes i gang. Medarbejderen skal klæde mændene på til selv at køre mødestedet ved at involvere dem i rekrutteringsopgaver og få skabt en fast struktur omkring møder og aktiviteter. Medarbejderen skal støtte tilstrækkeligt til, at mødestedet og mændenes fællesskab gradvist udvikler sig.

Relationsopbygger

Mænds Mødested har fordel af et tæt samarbejde med afdelingsbestyrelsen, de ansatte under den Boligsociale Helhedsplan, områdets daginstitutioner, kulturhus osv. Medarbejderen bidrager til at bygge bro til andre aktører i lokalområdet. Det kan fx ske ved at tage en repræsentant fra Mænds Mødested med til møder i afdelingsbestyrelsen eller det lokale beboerhus.

Den gode gruppestørrelse er 8-12 mænd. Det sikrer en tryk atmosfære med plads til gode snakke. Samtidig er der mulighed for at dele gruppen op efter interesse til forskellige aktiviteter.

Forankring af mødestedet

Efter opstartsperioden er det vigtigt, at der kommer et tæt samarbejde med det boligsociale arbejde. Det anbefales, at Mænds Mødested får en kontaktperson i Helhedsplanen. Helhedsplanen kan kontaktes, hvis der opstår problemer i gruppen, og kontaktpersonen kan hjælpe med ansøgning om midler og rekruttering af nye mænd til mødestedet.

Projektmedarbejderne: Derfor Mænds Mødesteder



Jakob Kristensen, Projektmedarbejder
Mænds Mødesteder Vandtårnsområdet og Frydenlund

Der opstår noget, når det kun er mænd, der er sammen. Der opstår en omsorg for hinanden. De er meget opmærksomme på, hvordan de hver især går og har det. Det tror jeg ikke, de ville være, hvis der var kvinder involveret, fordi så skal vi mænd puste os lidt op, så fejler man fandme ikke noget. Det handler om netværk. Fra at have været lidt ensom og måske kun have haft en kammerat eller to, så har man faktisk et sted, hvor man ved, at man næsten hver dag kan gå op og møde nogen, man kender. Man har et omdrejningspunkt lige pludselig, man har noget at stå op til.

Thomas Waagø Holleufer, Projektmedarbejder
Mænds Mødesteder Herredsvang og Trige

Det er absolut nødvendigt, at man finder nogen, som har noget overskud på en eller anden måde, og at man støtter op omkring dem. At man formår at spotte de beboere, som vil noget i social sammenhæng. Og så skal det være sjovt. Det skal være med et smil på læben og nogle skulderklap.



Helle Dybdal Jensen, Projektleder
Mænds Mødesteder i Aarhus

Mænds mødesteder supplerer de boligsociale aktiviteter, der hovedsageligt henvender sig til børn, unge og kvinder. Derfor kræver rekrutteringen et ekstra stort fokus. Men når det lykkes, er det tydeligt, at flere mænd er blevet synlige, har øget livskvalitet og involverer sig i områderne til gavn for alle.

Fakta: Mænds Mødesteder i Aarhus

Mænds Mødesteder i Aarhus er startet som et tre-årigt projekt i samarbejde med Forum for Mænds Sundhed og finansieret af Sundhedsministeriets partnerskabspulje "Sundere liv for alle 2015-18."

De deltagende mænd

- 159 har brugt et af de fire mødesteder
- 75 brugere har brugt et mødested mere end fem gange
- To ud af tre mænd deltager på ugentlig basis eller oftere
- Syv ud af ti er udenfor arbejdsmarkedet (ledig eller pensionist)
- Hver anden mand har ikke en partner
- Ni ud af ti er over 40 år
- Ni ud af ti har under en kilometer til mødestedet

Effekten af Mænds Mødesteder i Aarhus:

Forbedret mental sundhed

I en spørgeskemaundersøgelse er deltagerne blevet spurgt, om de har oplevet forandringer i deres trivsel i den periode, de har deltaget i Mænds Mødesteder. Seks ud af ti har oplevet en positiv ændring i deres mentale sundhed. De har følt sig mere optimistiske, bedre i stand til at håndtere problemer og tættere på andre mennesker.

Deltagerne taler mere med andre om sundhed

Andelen af mænd, der taler med andre om sundhed mindst en gang om måneden, er steget med 20%.

Ikke markant effekt på fysisk sundhed

Der er ikke rapporteret nogen samlet ændring i den fysiske sundhed som følge af deltagelse i Mænds Mødesteder. Dog er en enkelt er holdt med at ryge, og nogle få har øget deres daglige fysiske aktivitet.

Baggrund

Baggrunden for projektet er et ønske fra aarhusianske boligområder om at styrke lokale mænds trivsel og engagement i området. Mange boligsociale aktiviteter retter sig især mod kvinder, børn og unge. Mænd er i mindre grad end kvinder engageret i aktiviteter i lokalområdet. Samtidig har flere mænd i boligområderne synlige helbreds-mæssige problemer - mentalt og fysisk. Man har i boligområderne haft et behov for at oprette aktiviteter, der målretter sig særligt mod mænd.

Boligområderne

Trige, Frydenlund, Herredsvang og Vandtårnsområdet er fire socialt udfordrede boligområder med en statistisk høj andel af ufaglærte, kortuddannede og enlige. Beboerne i disse områder er udfordret på såvel fysisk som mental sundhed i større grad end beboerne i Aarhus som helhed, og der er en højere andel af særligt udsatte.

Ansatte

- En projektleder 8 t/uge
- To projektmedarbejdere 30 t/uge, der hver dækker 2 boligområder

Inspiration og sparring

Læs mere om Mænds Mødesteder

Selskab for Mænds Sundhed - sundmand.dk/Maends-moedesteder.php

Det Boligsociale Fællessekretariat - fs-aarhus.dk/maend

Find eksisterende mødesteder

Mænds Mødesteder i Aarhus - mm-aarhus.dk

Mænds Mødesteder i Danmark - mmdanmark.dk

- sundmand.dk/moedesteder-i-danmark.php

Mænd Mødesteder på Facebook

Mænds Mødesteder Århus

Mænds Mødesteder Danmark

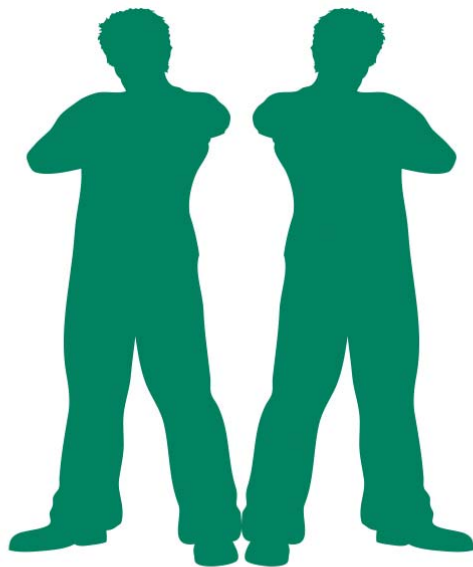
"Mønds mødested er tirsdag fra kl. 10 til kl. 13-14 stykker, men det påvirker mit liv udover det. Det giver et overskud i forhold til mit liv i øvrigt, en slags respekt fra familie og venner, fordi jeg er en del af noget. Det har været en glæde og inspiration at møde mennesker på denne måde, og jeg håber det kan fortsætte længe endnu."



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 der 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

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.

BILAG 4

REGNSKAB FOR SELSKAB FOR MÆNDS SUNDHED 25.9.2016 - 30.6.2018

Status pr. 24/9: 94.246,99 kr. - Underskud på Landdistriktspuljeprojekt 17.266,56 = 76.980,43

Indtægter		Udgifter					
Dato	Post	Bilag nr.	Beløb	Dato	Post	Bilag nr.	Beløb
22-nov	Foredrag for Sundby	a	4.500	30-sep	Bankgebyr	1	75
16-dec	Medv. i Cyklistforbundets projekt	b	25.000	02-okt	Afskeds gave Jane Korzac 3F	2	199
20-dec	Medv. i Sammen står vi stærkt	c	30.000	02-okt	Blomst Stevns MM	3	184
02-jan	Moderator Frih. kommune	d	6.000	02-okt	Sekretariatsmøde udg	4	335
06-jan	Bayer til filmvisning	e	90.000	26-okt	Ekstra kontoudskr.	5	250
07-feb	Astellas for oplæg	f	3.500	28-nov	Transport udlæg Flere mænd i sadlen	6	440,82
22-maj	A/S Orients fond	g	50.000	02-dec	Transport for Farslegstue til inspmøde	7	2160
31-aug	Sundby på FM 17	h	4.000	30-dec	Bankgebyr	8	75
01-sep	Tilbagebetaling Sinatur FM17	i	1.400	06-feb	Web hosting	9	45
18-dec	Sammen står vistærkt 2. rate	j	4.000	01-mar	Revision af Landdistriktspulje projekt regnsk	10	10.625
14-mar	Pharmakon for undervisning	k	30.000	31-mar	Bankgebyr	11	75
20-mar	Cyklistforbunde 2. rate	l	20.000	20-jun	Middag for oplægsholder MHW2017	12	1637
13-apr	Region H for undervisning	m	75.000	20-jun	Folkemøde 2017 forplejning for 4	13	3.419,61
04-maj	Region H for undervisning	n	5.000	21-jun	Får-barn fotos	14	500
		o	5.000	21-jun	MHW17 og FM17 div	15	557
				30-jun	Bankgebyr	16	75
				25-aug	FM17 transport Anette Erlangsen	17	1.559
				25-aug	FM17 billeje	18	1.985,60
				01-sep	Bestyrelsesmiddag Visionsmøde	19	3575
				01-sep	Visionsmøde Frugt, vand mm	20	102,9
				29-sep	Bankgebyr	21	75
				14-nov	Visning af film i S-tog	22	40.000
				08-dec	Fem gavekort MHW inspmøde + blomst	23	1525
				29-dec	Bankgebyr	24	75
				08-jan	Web hosting	25	45
				22-jan	Filmvisning i busser	26	50.000
				15-feb	Afskeds gave praktikant Maja	27	189,9
				15-feb	Afskeds gave studmedhj. Nanna	28	300
				26-feb	Web hosting	29	45
				10-mar	Transport og middag med Michael Kimmel	30	2915
				16-mar	Fly til FM18 Regitze Sigggaard	31	2102
				16-mar	Bestyrelsesmiddag	32	2175
				30-mar	Bankgebyr	33	75
				11-jun	Sekretariatsfrokost	34	577
				11-jun	MHW18 og flytning	35	295,55
				20-jun	Honorartr Peter Baker på MHW18	36	7.761,91
				26-jun	Flytning juni 2018	37	2.918,11
				28-jun	Flytning 2 juni 2018	38	2.554
				28-jun	Drejebog for MM - materiale til FM18 mv	39	2.978,75
				28-jun	Honorar Thomas Skov FM18	40	25.000
				29-jun	Bankgebyr	41	75
30/6 2018			353.400				169557,2

Resultat for perioden 25/9 2016 til 30/6 2018: 353.400,00-169.557,15 = 183.842,85

Status pr. 24/9 2016: 76.780,43 + Indtægter til 30.6.2018: 183.842,85 = 260.823,38

Bankbeholdning pr. 1/7 2018: 260.822,28 kr.

Søren

Svend Aage Madsen 21.7.2018