



# Mænds Mødesteder i naturen

## Projektbeskrivelse

Forum for Mænds Sundhed, September 2017

## Indholdsfortegnelse

BAGGRUND .....	3
FORMÅL.....	4
MÅLGRUPPE .....	4
NATUROPLEVELSESPAKKERNE.....	4
PROJEKTETS MÅL .....	5
FORMIDLING OG KOMMUNIKATION.....	5
ORGANISERING .....	5
TIDSPLAN .....	5

## Baggrund

Forum for Mænds Sundhed har siden 2015 åbnet omkring 25 Mænds Mødesteder fordelt over hele landet. Mødestederne oplever stor succes og hurtig udbredelse. For mange mænd Mænds Mødesteder blevet en måde at bryde ensomheden i hjemmet og komme ud i givende fællesskaber med andre mænd. De fleste af de mænd, der bruger Mænds Mødesteder er uden for arbejdsmarkedet, enten fordi de er imellem jobs eller fordi de er trådt helt ud af arbejdsmarkedet. Mænds Mødesteder er det organiserede fællesskab, som mange mænd har brug for, for at komme sammen med andre mænd, når nu arbejdet ikke længere organiserer og strukturerer dagligdagen. Et sådant fællesskab er grundlaget for at skabe den mentale styrke, der er nødvendigt for at kunne tage vare på sit helbred og engagere sig i aktiviteter som bl.a. et aktivt friluftsliv. Sådan er erfaringerne i Danmark og internationalt, og det er det mændene fortæller. Det er de gode resultater og tilbagemeldinger vi med dette projekt ønsker at bygge videre på ved at udbyde positive naturoplevelser som et tilbud til mændene i Mænds Mødesteder. Sådanne tilbud vil samtidig kunne være med til at udbygge det i forvejen gode engagement og skabe yderligere tiltrækning til stederne.

Erfaringerne fra mødestederne siger os at:

- Mændene har et ønske om i højere grad at komme ud af mødestederne på udflugter og aktiviteter.
- Mændene oplever barrierer i form af manglende inspiration, redskaber, viden om mulighederne i lokalområdet og økonomi.
- Grundet mændenes alder og fysiske egenskaber kan der være specielle hensyn til mændene i det enkelte mødested.

Der er således, for mændene, en række udfordringer forbundet med at komme ud i naturen på trods af et udbredt ønske om samme. Hvad enten mødestederne ligger i naturskønne omgivelser som eksempelvis på Stevn, eller nærmere tæt bebyggelse som i det boligsociale område i Aarhus eller i en tæt bebygget kommune som på Frederiksberg, så efterspørger mændene inspiration i forhold til de små og større ting man kan foretage sig i naturen. Her ligger således et uudnyttet potentiale for at få en gruppe mænd til at (gen)opdage glæden ved naturen og de mange oplevelser der findes heri.

I en undersøgelse foretaget i 2016 "Mænd, Fællesskaber og trivsel", fremhæver mændene at aktiviteter er det der skaber de gode rammer og fællesskabet:

*"P: Jeg føler jo, at jo mere vi kommer til at lære hinanden at kende og får venner og bekendte, jo mere kan vi snakke med hinanden. Og det tror jeg, er det bedste, vil jeg sige.*

*S: Det er der heller ingen tvivl om.*

*P: Det der med at vi står og gør noget sådan. Mænd snakker sådan her(skulder ved skulder), kvinder snakker sådan her(ansigt til ansigt). Så kommer det sgu af sig selv. Det er min erfaring i hvert fald."*<sup>1</sup>

Samme undersøgelse viste, at mange mænd ønsker at passe bedre på deres helbred og at gøre det i fællesskab med andre, men at der er en del mænd, som ikke har mulighed for fællesskaber.

Nogle af resultaterne:

---

<sup>1</sup> Undersøgelsen: "Mænd, Fællesskaber og Trivsel", 2016, Forum for Mænds Sundhed

- Over 60 pct. mænd svarer, at det er lettere at få bedre humør eller at blive mere glad i hverdagen, hvis man er sammen med andre.
- Ca. 60 pct. af mændene synes, at det er lettere at dyrke motion sammen med andre
- 36 pct. svarer, at de synes det er lettere at spise sundere i fællesskab med andre
- Over en femtedel mænd svarer, at de aldrig eller kun sjældent deltager i fritidsaktiviteter sammen med andre. En tredjedel mænd gør det kun indimellem.
- For mænd uden et arbejde der det hele 83 %, der aldrig, sjældent eller kun ind imellem deltager i fritidsaktiviteter sammen med andre
- 37 pct. af alle mænd er slet ikke, i mindre udstrækning eller kun i nogen udstrækning sammen med andre i det omfang de ønsker det. Blandt mænd uden for arbejdsmarkedet er det over halvdelen (53 pct.)

Mænds Mødesteder og friluftaktiviteter er en af måderne at imødekomme disse mænds ønsker og behov.

## Formål

Formålet med projektet er derfor at støtte mændene i Mænds Mødesteder til at få nogle positive og givende naturoplevelser, der samtidig styrker og bibeholder det gode fællesskab som Mænds Mødesteder bygger på. At de gennem at lærer naturen i lokalområdet at kende får større lyst, viden og glæde ved naturen generelt. Samtidig vil disse aktiviteter bidrage til mændenes trivsel og sundhed.

## Målgruppe

Målgruppen for projektet er de mænd, der kommer i Mænds Mødesteder. Mænds Mødesteder er som udgangspunkt åbne for alle mænd fra 18 år og opefter, men i realiteten er de fleste af mændene ældre mænd, som efter er uden for arbejdsmarkedet. Det er typisk mænd der har haft brug for at komme ud af hjemmet og blive en del af det fællesskab, der findes i at være sammen og opleve nye ting, med andre mænd.

## Naturoplevelsespakkerne

Projektets primære aktivitet er naturoplevelsespakkerne. Disse skal være et redskab der skal guide og hjælpe mændene til at kunne komme ud og opleve naturen omkring dem. En del af oplevelsespakken udvikles på forhånd og vil indeholde udstyr, som vil være brugbart uanset udflugtens art. For eksempel: trangiasæt/stormkøkken, en rygsæk, transportabel service, fiskestænger, værktøj/knive. Den anden del af oplevelsespakkerne vil blive udviklet af det enkelte mødested i samarbejde med en lokal naturvejleder. Indholdet heri vil således være afhængigt dels af mændenes ønsker og dels af mulighederne for naturoplevelser i lokalområdet. Eksempler på dette kan være en guide indeholdende en række forskellige vandreruter, svampe- og bærplukning, bålpladser, cykelruter, fisketure samt kano eller kajakture. Herunder udstyr der støtter op om disse aktiviteter.

Ved at udvikle pakkerne i samarbejde med mændene sikrer vi disses ejerskab og interesse for projektet, mens inddragelsen af naturvejlederne skal sikre kvaliteten af produktet og herunder en professionel

formidling af naturoplevelser, der præsenterer naturen fra sin bedste vinkel og således appellerer til mændene i målgruppen.

## Projektets mål

Målet er at udvikle naturoplevelsespakker i samarbejde med mindst 15 Mænds Mødesteder. Dertil skal der udvikles en inspirationsfilm, til brug i formidlingen af pakkerne.

## Formidling og kommunikation

### Information om projektet

Projektgruppen i Mænds Mødesteder Danmark har direkte kommunikationskanaler til alle Mænds Mødesteder i Danmark, og har kontakt med de fleste mødesteder jævnligt. I mange tilfælde har mødestederne en aktivitets- eller udflugtsansvarlig som i forvejen har til opgave at informere og samle mændene om nye aktivitetstilbud.

### Videreformidling og udbredelse af projektet

Til videreformidling og udbredelse af projektet vil vi udvikle en inspirationsfilm til brug i formidlingsarbejdet. Med filmen skal mændene lade sig inspirere til at arrangere udflugterne og få indblik i hvor mange skønne naturoplevelser der venter lige udenfor hoveddøren og derigennem motiveres til at bruge naturen også efter endt projektperiode. Derudover er det håbet at filmen vil kunne trække yderligere naturinteresserede mænd med ind i mødestederne. Filmen skal være af få minutters varighed, og kunne bruges på Mødestedernes facebooksider samt til visning på konferencer o.l.

## Organisering

Projekts planlægning og afvikling varetages af Forum for Mænds Sundhed og herunder projektgruppen for Mænds Mødesteder Danmark. Dertil inddrages mændene fra de enkelte Mødesteder i udarbejdelsen af naturoplevelsespakkerne, i samarbejde med en lokal naturvejleder.

## Tidsplan

Vi forventer at kunne påbegynde projektet d. 1/1 2018. Udarbejdelsen af naturpakkerne forventes at kunne afvikles i løbet af 2018. Udviklingen vil ske løbende, så der er mulighed for at evaluere på de først udviklede pakker og erfaringerne herfra.