

REKRUTTERING AF KORTUDDANNEDE MÆND TIL SUNDHEDSTILBUD

– et vidensnotat

FORUM FOR
MÆNDS
SUNDHED



Forum for Mænds Sundhed, 2023

Forside: Roar Paaske Fotografi

Udarbejdet i forbindelse med projektet 'Ulighed i sundhed - kortuddannede mænd i naturen', støttet af midler fra Sundhedsstyrelsen



SUNDHEDSSTYRELSEN

Indholdsfortegnelse

Introduktion	4
Baggrund	5
Mænds sundhed.....	5
Naturens betydning	5
Projektets målgruppe.....	6
Vidensindsamling.....	6
Projektets tilbud	7
Bornholm	8
Fredensborg	10
Gladsaxe	11
Høje-Taastrup.....	12
Kolding	13
Silkeborg	14
Projektets læringer opsummeret.....	16
Hvor fanger vi mændenes opmærksomhed?.....	16
Indhold og præsentation af sundhedstilbud til mænd	17
Den gode gruppe.....	18
Naturens betydning	19
Referencer	21

Introduktion

Dette vidensnotat har til formål at opsamle erfaringer fra projektet 'Ulighed i sundhed – kortuddannede mænd i naturen', der er støttet af midler fra Sundhedsstyrelsen og afviklet af Forum for Mænds Sundhed i løbet af år 2022.

Projektets vision har været at afprøve sundhedsaktiviteter i naturen, i samarbejde med kommuner og civilsamfund, for at undersøge om disse ville appellere til en målgruppe af mænd, som vi ikke på nuværende tidspunkt ser i de traditionelle sundhedstilbud. Projektet har primært fokuseret på kortuddannede mænd, men også inkluderet øvrige grupper af mænd, der sjældent har kontakt med sundhedsvæsenet og derfor er svære at nå med sundhedsfremmende tiltag. Dette gælder blandt andet mænd udenfor arbejdsmarkedet og unge mænd udenfor uddannelse.

Ambitionen var at oprette tilbud i minimum 5 kommuner fra minimum 2 forskellige regioner. Det lykkedes at opstarte tilbud i 7 forskellige kommuner fordelt på 4 forskellige regioner. Læs mere om de enkelte tilbud fra side 7 og frem.

Rekruttering af deltagerkommuner er foregået via Forum for Mænds Sundheds eget netværk, blandt andet ved annoncering i nyhedsbrev samt præsentation af projektet i forskellige sammenhænge, fx ved faglige konferencer og temagruppemøder i Sund By-netværket. Herudover har Forum for Mænds Sundhed været i løbende dialog med 3F, der har bidraget med inputs til hvilke lokalforeninger, der kunne være interesserede i at tage del i projektet, hvilket også har fungeret som afsæt for at skabe dialog med kommunerne og herigennem rekruttering til projektet.

Projektet har fra starten haft et undersøgende udgangspunkt og et ønske om at afprøve forskellige sundhedsaktiviteter, med henblik på at blive klogere på målgruppens behov og ønsker. Der er derfor løbende blevet indsamlet relevant viden, herunder spurgt specifikt til om naturen har haft en indvirkning på mændenes deltagelse. Vi håber, at vidensnotatet kan skabe indsigt og gøre gavn i fremtidigt arbejde med de mænd, der pt. for sjældent benytter sig af offentlige sundhedstilbud.

Forum for Mænds Sundhed er en landsdækkende non-profit organisation, der gennem 20 år har samlet og samarbejdet med mere end 50 interesseorganisationer, virksomheder, patientforeninger, forskningscentre, regioner, kommuner, medier m.fl., som ønsker at forbedre mænds sundhed. Vi arbejder med en bred forståelse af mænds sundhed, der går på tværs af både aldersgrupper og livssituationer.

Baggrund

I det følgende præsenteres baggrunden for projektet kort.

Mænds sundhed

Mænds mentale og fysiske sundhed er en folkesundhedsmæssig udfordring. Mænd bruger markant færre sundhedstjenester end kvinder, og mange får derfor ikke den hjælp, de har brug for, i tide. Når mænd opsøger eller benytter sig af tilbud, er der desuden flere, som udtrykker at have fået en negativ oplevelse i mødet med sundhedsvæsenet, hvilket kan afholde dem fra at tage kontakt igen senere. Udover at gå mindre til læge, er der også mange mænd, der ikke taler med venner, kollegaer eller familie, om hvordan de har det (Forum for Mænds Sundhed, 2016). Alt dette er med til at skabe en ulighed i sundheden blandt kønnene – og uligheden bliver kun tydeligere, hvis vi inkluderer parametre såsom uddannelse, beskæftigelse og økonomi. Således lever mænd med en kort uddannelse i gennemsnit 7 år kortere end mænd med en lang videregående uddannelse (Madsen, 2014).

For at sikre at flere mænd – og især de kortuddannede – rekrutteres til sundhedsvæsenets ydelser, når de har behov for dem, må tilbuddene i større grad udformes så de (også) appellerer til og inddrager den målgruppe. Det kan blandt andet betyde involvering af nye samarbejdspartnere og "udbydere" af sundhedstilbud, som fx aktører fra civilsamfundet, men også nytænkning af sundhedsvæsenets arenaer.

Naturens betydning

I forlængelse heraf tyder flere undersøgelser på, at friluftsliv og naturoplevelser kan være en arena, hvor mænds sundhed og trivsel kan fremmes (Mygind et al., 2018).

Natur og friluftsliv har generelt positive effekter på vores sundhed – både den fysiske sundhed, den mentale og den sociale sundhed – og der er derfor et stort potentiale i at samtænke friluftaktiviteter og -fællesskaber med sundhedstilbud (Wengel et al., 2019). Af samme grund ønsker mange kommuner heldigvis i stigende grad at anvende udendørsaktiviteter eller -elementer i deres sundhedstilbud. En tendens, der kun blev forstærket af corona pandemien, der tvang os til i højere grad at samles udenfor. Naturen danner en god ramme for at arbejde med mestring af forskellige opgaver, sanser og nærvær, ligesom den giver særlige muligheder for at samles om et såkaldt "fælles tredje". Det fælles tredje er et pædagogisk begreb, der dækker over at danne relationer ved at være samlet om en fælles opgave eller lignende – og i Forum for Mænds Sundhed er det netop vores erfaring, at mange mænd fortrækker at mødes den vej igennem.

"Det vi kan se med mænd det er – med de traditionelle gruppetilbud, der handler det ofte om at man sætter sig ned omkring et bord og så ligger det lidt implicit at nu skal vi krænge indvoldene ud. Og der kan jeg også tale for mit eget vedkommende: det synes jeg ikke var en behagelig ramme at være i. Så vi har hellere et fokus på det fælles tredje. Og det kan være bålmad eller garvning af skind eller snitte en pind – det er egentlig fløjtende ligegyldigt hvad det er – men et eller andet lavpraktisk, som alle kan forholde sig til og hvor man ikke skal sidde og have øjenkontakt eller skal sidde i stilhed og vente på at nu er der en, der skal åbne op. Man kan sidde helt lovligt og fokusere på noget andet. Og

hvis lysten og energien så er der, så kan man begynde at samtale. Men det er ikke det, der er det primære. Men det gør så at samtalen stort set altid kommer og bliver langt friere fordi det er en behagelig og tryk ramme.”

– Carsten, formand for Foreningen Jordforbindelsen

Af samme grund har projektet 'Ulighed i sundhed – kortuddannede mænd i naturen' taget afsæt i en tese om at hvis naturoplevelser og udendørsaktiviteter i fx foreningsregi indtænkes i kommunernes sundhedsfremmende indsatser, vil det kunne medvirke til at rekruttere nye målgrupper af mænd.

Projektets målgruppe

Projektets primære målgruppe var, som nævnt, mænd med kort uddannelse. Officielt defineres man som kortuddannet, hvis man ikke har afsluttet mere end 9-10 års skolegang eventuelt suppleret med en 2-årig erhvervsrettet uddannelse¹. Her omfatter begrebet 'skolegang' først og fremmest folkeskole, mellemskole (6.-9. skoleår) og realskole (10. skoleår). Men i daglig tale inkluderer kortuddannede oftest alle, der højst har gennemført en erhvervsuddannelse (Thomsen et al., 2019).

Som kortuddannet kan man være både ufaglært og faglært, og af eksempler på professioner kan blandt andet nævnes diamantskærer, vinduespudser, sikkerhedsvagt, rengøringsassistent, butiksmedarbejder, kioskejer, lagerarbejder, chauffør, fabriksarbejder, med videre.

En stor andel af de kortuddannede står udenfor arbejdsmarkedet og gruppen er desuden kendetegnet ved en særlig udsathed hvad angår både fysisk og psykisk sundhed (Rasmussen et al., 2020). Sammenlignet med personer med videregående uddannelse lever kortuddannede mere usundt (de motionerer mindre, ryger mere, drikker mere, osv.), bliver mere syge og har desuden en dårligere relation til sundhedsvæsenet – og af samme grund dør de kortest uddannede også tidligere. Alt dette gør sig i særlig høj grad gældende for mænd (Sundhedsstyrelsen, 2020 samt Sundhedsstyrelsen 2022).

Projektets afsæt har været at imødegå netop den sociale ulighed i sundhed ved at undersøge hvad der kan få de kortuddannede mænd til at benytte sig af sundhedstilbud i højere grad.

Vidensindsamling

Der er blevet indsamlet både kvantitativ og kvalitativ viden fra de tilbud, som blev oprettet i forbindelse med projektet. Der er blevet foretaget semistrukturerede interviews med alle arrangører og alle de involverede mænd er blevet bedt om at besvare et spørgeskema efter deres deltagelse i aktiviteterne. Hertil er der blevet foretaget semistrukturerede interviews med enkelte mænd, i de tilfælde det har været muligt og meningsfuldt i forhold til tilbuddenes form og varighed.

¹ Se eksempelvis: Uddannelses- og Forskningsstyrelsen (<https://www.svu.dk/hvem-kan-faa-svu/uddannelsesmaessig-baggrund-svu-til-folkeskole-eller-gymnasialt-niveau/>)

I forlængelse heraf er der desuden foretaget interview med gruppelederen fra 'Kom videre mand'-forløbet i Silkeborg, i stedet for med nogle af de mænd, der deltog, da det var vigtigt for dem at være anonyme. Læs mere om 'Kom videre mand'-konceptet på side 14.

Projektets tilbud

I det følgende præsenteres de tilbud, der blev oprettet som en del af projektet. Tilbuddene varierer i form og varighed, men alle foregår udendørs. Generelt for tilbuddene gælder det desuden, at der ikke blev skiltet direkte med at man ønskede at rekruttere de kortuddannede eller ledige mænd. I stedet forsøgte man at nå målgruppen gennem strategisk rekruttering og/eller mere indirekte greb, fx ved at placere tilbuddene i løbet af dagtimerne, hvor man formodede at i hvert fald de fleste i job ikke ville have mulighed for at deltage. Mere om dette fra side 16.

Bornholm

Tilbud: Kom med ud, mand – et gratis forløb i naturen for mænd

Varighed: 10 mødegange

Antal deltagere: 9 mænd

Arrangør: Bornholm Regionskommunes tværgående sundhedsteam

Samarbejdspartner(e): 3F, Dansk Metal, FOA, jobcentret

Bornholm Regionskommunes sundhedsteam stod for planlægning og afvikling af forløbet, dog med bidrag fra eksterne instruktører eller oplægsholdere til flere mødegange.

Forløbet bestod af i alt 10 mødegange med skiftende lokation og indhold hver gang – blandt andet skulle mændene prøve kræfter med naturtræning og madlavning over bål. Der er blevet sørget for forplejning til alle mødegange. Herudover har alle deltagere fået udleveret et "startkit" med siddeunderlag og termokrus, som de har været meget begejstrede for.

"De behovsmæssige ting, de er ligesom dækket – de skal ikke tænke på noget af det. Det tror jeg bestemt også har en indflydelse på hvor velvillige de er i forhold til at lege med på de her præmisser."

- Helle, sundhedskonsulent på Bornholm

Forløbet har ligget på en hverdag i formiddagstimerne, blandt andet fordi man ville nå at være udenfor mens det var lyst og årstiden satte sine begrænsninger i den sammenhæng. Det lykkedes at rekruttere 9 mænd, men med et enkelt frafald undervejs fordi personen kom i arbejde, hvilket kolliderede med forløbets mødetidspunkt.

Der blev lagt vægt på naturoplevelser og fællesskab i formidlingen af tilbuddet, og man undspillede at kommunen var afsender på tilbuddet ved kun at placere et lille logo på bagsiden af materialet (se billede). Ligeledes var det et bevidst valg at sætte en mandlig kontaktperson på materialet.

Rekruttering foregik primært i samarbejde med den lokale 3F-afdeling, som kommunens sundhedsteam allerede havde en god relation til. Man fik således lov til



Kom med ud, mand!

Et gratis forløb i naturen for mænd

Kom med ud, mand! er et tilbud til dig, der gerne vil bruge naturen mere aktivt i fællesskab med andre mænd.

KOM MED UD, MAND!

Praktiske oplysninger

Forløbet strækker sig over 10 mødegange, alle med forskelligt tema. Ved hver mødegang vil der være fagpersoner med baggrund i natur og/eller træning, som guider dig til at begå dig i naturen.

På forløbet skal vi blandt andet prøve kræfter med:

- Skovarbejde
- Naturtræning
- Mad over bål
- Adventureløb
- Skovbadning
- Fuglekiggeri
- Naturens spisekammer
- Og meget mere

Kontakt og tilmelding
frank.kure@brk.dk
30 18 16 56
Frist for tilmelding tirsdag d. 8/11

Tid og sted
Tirsdays i tidsrummet 11.00 - 13.30
10 mødegange - første gang er d. 29/11 2022
Antal deltagere 10-14

Mødegange
29/11 - 6/12 - 13/12 -
17/1 - 31/1 - 14/2 - 28/2 -
14/3 - 28/3 - 11/4

Første mødested:
Rastepladsen ved Snorrebakkesøen (overfor Porcelænsvej) - de efterfølgende mødesteder oplyses, når vi er samlet.

PS: Det er en fordel, hvis du kan gå 3 km

at præsentere 'Kom med ud, mand'-forløbet og uddele flyers ved et fyraftensarrangement, hvor man forventede at mænd i målgruppen ville dukke op. 3F Bornholm sendte også en mail om forløbet direkte til deres medlemmer. Herudover sendte sundhedsteamet selv materiale og en mail til de lokale Dansk Metal- og FOA-afdelinger samt kommunens jobcenter, hvor man gjorde opmærksom på forløbet.

"Jeg tror det har været vores holden i hanke, der fik rekrutteringen til at rulle. Vi har hele tiden holdt øje med tilmeldingerne og prøvet nye kanaler undervejs og reflekteret over om der var andet vi kunne prøve."

- Kamille, sundhedskonsulent på Bornholm

Man prioriterede en lang tilmeldingsperiode, hvor det var muligt at følge op overfor samarbejdspartnere og minde om tilbuddet. Endelig blev der reklameret for forløbet på kommunens intranet og Facebook-side.



Fredensborg

Tilbud: Kom med ud i naturen, mand – en intro til træning og friluftsliv

Varighed: 5 mødegange

Antal deltagere: aflyst pga. for få tilmeldte (4 mænd)

Arrangør: Fredensborg Kommunes Center for Kultur, Fritid og Sundhed ('Gang i Fredensborg')

Samarbejdspartner(e): 3F og det kommunale aktiveringstilbud 'JobVejen'

'Gang i Fredensborg', der er et partnerskab mellem Fredensborg Kommune og Naturstyrelsen, stod for planlægningen af tilbuddet, der var opbygget som et forløb med varierende indhold og med bidrag fra eksterne instruktører, ligesom på Bornholm. Idéen var desuden at introducere forløbet 'Rigtige mænd i naturen', som 'Gang i Fredensborg' også afvikler, til en ny målgruppe og forhåbentlig skabe en overgang til dette.

Selvom tilbuddet blev placeret om formiddagen på en hverdag og på den måde forventedes at henvende sig til en bestemt målgruppe, ønskede man fra starten at målrette rekrutteringen og fokusere på at få de kortuddannede og/eller ledige mænd med, fremfor at annoncere bredt ud og på den måde risikere at "åbne tilbuddet op". Helt i tråd med dette lykkedes det at lave en aftale med 3F Nordsjælland Øst om at sende mails ud til deres medlemmer i området. Hertil fik enkelte lokale tillidsrepræsentanter og arbejdsmiljørepræsentanter en mail, der orienterede om tilbuddet. Samtidig bidrog Fredensborg Kommunes aktiveringstilbud 'JobVejen' til rekrutteringen ved at give relevante borgere besked om forløbet og give mulighed for at følge mændene afsted. Desværre fik 'JobVejen' færre mænd igennem end forventet i tilmeldingsperioden, og forløbet blev ikke afviklet da det ikke lykkedes at rekruttere tilstrækkeligt med deltagere. Der blev rekrutteret 4 mænd fra 'JobVejen', men vurderingen var at det var vigtigt at prioritere en relativ mødestabil gruppe og at det kun gav mening at afvikle forløbet med minimum 6 deltagere.



Program		
Dato	Aktivitet	Sted
8. nov.	Træning v/ Per	Glenten Motions- og Legerum Knorreborg Vang
15. nov.	Klatring v/ Christian	Planteavisstationen, Krogerupvej 21, 3050 Humlebæk Knorreborg Vang
22. nov.	Guidet tur + bue og pil v/ Martin	Knorreborg Vang
29. nov.	Snitning og bål v/ Martin	Knorreborg Vang
6. dec.	Træning v/ Per	Lergravene, Nivå P-plads for enden af Sølyst Allé, 2900 Nivå

Medested i skoven Knorreborg Vang:
P-pladsen ind mod skoven fra Langstrupvej, på modsat side af indkørslen til Langstrupvej 1-3, 3480 Fredensborg.

- Tag tøj og sko på efter vejret, som du kan bevæge dig i, og medbring gerne en drikkedunk med vand.
- Det er gratis at deltage, tilmelding er nødvendig og skal ske via mail til almh@fredensborg.dk senest torsdag den 3.11.

Vi glæder os til at se jer.
Venlige hilsner fra partnerskabet Gang i Fredensborg
Forløbet gennemføres med støtte fra Forum for Mænds Sundhed

  

Gladsaxe

Tilbud: Tur i mosen med frokost

Varighed: 1 mødegang

Antal deltagere: 11 tilmeldte, 3 fremmødte

Arrangør: Gladsaxe Kommunes forebyggelsescenter

Samarbejdspartner(e): den boligsociale indsats i Værebroparken

Gladsaxe Kommunes fremskudte medarbejder i Værebroparken og boligsociale medarbejdere samarbejdede om at planlægge et dagsarrangement primært målrettet de ledige mænd i området.

"Jeg har i forvejen fokus på at øge sundheden lokalt, da vi netop kan se at det er svært at få de borgere, der bor i mere udsatte områder, til at tage imod kommunens tilbud"

- Cecilie, sundhedskonsulent i Gladsaxe

I første omgang var der planer om at arrangere en fodboldturnering, men man endte med at vurdere at det sandsynligvis ville være de i forvejen aktive mænd, der havde mod på at tilmelde sig et sådant arrangement. Efter ønske fra nogle af de mænd, man havde kontakt med via områdets beboerhus, blev der i stedet planlagt en fisketur, men det blev i sidste ende for stillestående en aktivitet, årstiden taget i betragtning – og så ønskede man desuden at præsentere mændene for en aktivitet som de lettere kunne fortsætte med på egen hånd efterfølgende. Man endte derfor med at planlægge en gåtur i den lokale mose, efterfulgt af frokost på bilmuseet Haaning Collection, der også ligger i nærheden.

"Min oplevelse var at der var god stemning, og de åbnede sig op på kryds og tværs. Særligt det med både at have bevæget sig i mosen, men også have mulighed for at sidde og [...] spise noget smørrebrød efterfølgende – det gav altså noget ift. det med at åbne sig op [...] både omkring fysiske og psykiske sygdomme."

- Mohammed, boligsocialleder i Værebroparken

Der blev hængt flyers op i beboerhuset og medarbejderne præsenterede arrangementet direkte til de mænd, de kom i kontakt med der. Herudover hjalp kommunens sundhedscenter med at viderefremme tilbuddet til borgere i målgruppen. Man fravalgte at annoncere på sociale medier med henblik på at rekruttere så målrettet som muligt, men ville sandsynligvis gøre det anderledes en anden gang og rekruttere bredt/åbent, men skrue på andre parametre i stedet (herunder tidspunktet for arrangementet) for at tiltrække de ledige mænd. Det lykkedes at rekruttere 11 mænd dog med kun 3 fremmødte på dagen (afbud primært pga. sygdom). Arrangementet lå om formiddagen på en hverdag.



Tur i mosen med frokost
Kom med på en hyggelig lille gåtur i fedtmosen og find ud af hvad den byder på af spændende overraskelser. Efterfølgende går vi på Shelby's café og spiser frokost blandt alle de flotte biler
TORS DAG D. 9 FEBRUAR KL. 10.
VI MØDES I BEBOERHUSET

Du skal være mand og være fyldt 21 år. Du kan tilmelde dig hos Mohammed på 61 14 98 45. Det er gratis at deltage. Der er begrænset antal pladser og det er efter først til mølle princippet.
Tilmeldingsfrist onsdag d. 8. februar.

FORUM FOR MÆNDS SUNDHED
VÆREBRO

Høje-Taastrup

Tilbud: Kom med, mand – introduktion til disc golf

Varighed: 4 mødegange

Antal deltagere: 9 mænd

Arrangør: Høje-Taastrup Kommunes sundheds- og omsorgscenter (Espens Vænge)

Samarbejdspartner(e): kommunens kultur- og fritidsforvaltning, 3F, disc golf klub og lokal transportvirksomhed

Høje-Taastrup Kommunes sundheds- og omsorgscenter modtog støtte til at hyre en disc golf instruktør, så det var muligt at tilbyde et gratis introduktionsforløb i samarbejde med den lokale nyopstartede klub Hedehusene Disc Golf, der lagde baner til forløbet. Klubben blev udvalgt på baggrund af inputs fra kommunens kultur- og fritidsforvaltning og brobygning spillede en væsentlig rolle. Det var således en prioritet at mændene havde mulighed for at fortsætte på egen hånd efter forløbets afslutning og at det ikke blev et enkeltstående tilbud.

Det var desuden afgørende for kommunen at oprette et tilbud, der gav mening for målgruppen og gerne i samarbejde med målgruppen/efter tilsagn fra mændene.



For at imødekomme dette bedst muligt, indenfor projektets begrænsede tidsramme, hjalp Forum for Mænds Sundhed med at afdække behov og muligheder. I den forbindelse havde vi blandt andet en dialog med en lokal transportvirksomhed, der også samarbejder med kommunen om et beskæftigelsestilbud. Virksomheden kom med inputs til tilbuddet baseret på kendskabet til deres kursister og ansatte samt hvad de evt. ville have mulighed for at hjælpe med at rekruttere til. Herudover støttede den lokale 3F-afdeling op om rekrutteringen ved at dele tilbuddet på deres sociale medier og ved at lægge materiale frem i deres lokaler, ligesom der blev annonceret fra sundhedscentrets egen Facebook-side.

Forløbet lå først på eftermiddagen på en hverdag. Tidspunktet blev valgt for at tilbuddet ikke skulle kollidere med evt. aktivering, job eller andet, mens der samtidig skulle være mulighed for at tage nogenlunde direkte videre til disc golf.

Kom med MAND!

- Prøv at spille Disc golf i Hedehusene Disc Golf Klub

Gratis 4-ugers forløb - opstart tirsdag d. 22. november 2022

Hedehusene Disc Golf er vores nyetablerede lokale Disc Golf Klub. Vi tilbyder nu et gratis 4 ugers forløb, hvor en instruktør vil guide dig og resten af mandeholdet til at spille disc golf. Kom og giv de andre mænd kamp til stregen på banen.

Vi mødes tirsdag d. 22/11 - 29/11 - 6/12 - 13/12
Alle dage kl. 14.00-ca. 16.00

Mere information og tilmelding:
Kontakt Steffen
E-mail: steffen@flyvende.dk

Tlf.nr.: 2226 6428



Martin Frederiksen



FORUM FOR
MÆNDS
SUNDHED
Høje-Taastrup
Kommune

Kolding

Tilbud: Fyraften for rigtige mænd – en aften med fokus på det gode liv

Varighed: 1 mødegang

Antal deltagere: 16 mænd

Arrangør: Osteoporoseforeningen Trekantområdet

Samarbejdspartner(e): Kolding Kommunes sundhedscenter og jobcenter, 3F, lokale arbejdspladser (syv produktions- og lagervirksomheder samt kommunens materielgård), lavprissupermarkeder, lokalgrupper på Facebook

Patientforeningen Osteoporoseforeningen havde et generelt ønske om at nå flere mænd med deres aktiviteter og i samarbejde med sekretariatet fandt vi frem til lokalafdelingen Trekantsområdet, der havde mod på at prøve kræfter med at arrangere et tilbud målrettet mænd.

Arrangementet blev afviklet som et fyraftensarrangement en hverdagsaften på et lokalt mikrobryggeri, hvor der også var træningsfaciliteter til rådighed. Der var fokus på sundhed med oplæg om osteoporose og øvelser med en fysioterapeut, men der var også planlagt en kort ølsmagning, som blev brugt som "lokkemad" ligesom lokationen i sig selv. Der blev også udlovet kagebøger med sund kost som en del af en konkurrence på selve aftenen.

Da de frivillige, der stod bag arrangementet, alle var kvinder var det et bevidst valg at få en mandlig fysioterapeut med for at skabe en "mand-til-mand snak", og der var generelt positiv respons på at han "talte i et sprog man forstod".

"Vi skal have et lokkemiddel, for det der med at mænd de skal ud og høre de skal leve sundt og de skal måske have nogle gulerødder – det får vi dem ikke til at komme til efter arbejde, det gør de ikke i deres fritid"
– Merete, Osteoporoseforeningen Trekantsområdet

Lokalafdelingen gik systematisk til værks i forhold til rekruttering og fordelte de største, lokale produktionsvirksomheder imellem deres frivillige som tog ud og besøgte arbejdspladserne og delte flyers+plakater ud. Herudover besøgte de også kommunens materielgård samt kommunens sundheds- og jobcenter, hvor de fik lov til at ligge flyers. Endelig blev begivenheden også delt med 3F Kolding. Endelig blev der hængt plakater op i lavprisvarehuse og annonceret for aftenen på lokalsider for områder omkring Kolding på Facebook.

Ta' din kollega eller kammerat med GRATIS

FYRAFTEN for RIGTIGE MÆND

Fredag, den 18. november kl. 15.30-17.30 inviterer vi rigtige mænd i vores lokalområde til fyraftensarrangement - med fokus på DET GODE LIV.

Arrangementet finder sted på:

Kolding Gårdbryggeri
Fynslundvej 41
6064 Jordrup

Simon Simonsen, som er fysioterapeut ved Vejle Rygklinik, vil give et underholdende indlæg om, hvordan vi som mænd lever et godt liv og bevarer vores gode fysik og helbred.

Simon har forberedt nogle aktiviteter med udgangspunkt i at sparke D.J.E.K.

Kolding Gårdbryggeri er et nyt mikrobryggeri, og vi skal selvfølgelig smage bryggeriets øl. Der vil være en konkurrence, hvor du kan vinde øl, og du har selvfølgelig også mulighed for at købe øl med hjem.

Arrangementet er gratis.

Tilmeld dig senest den 11. november på <https://tkn.nemtilmeld.dk/9/> eller på SMS/telefon 21579864 (efter kl. 16). Tilmelding sker efter først-til-mølle princippet.

3F MÆND SUNDHED

OSTEOPOROSE FORENINGEN TREKANTOMRÅDET

Silkeborg

Tilbud: 'Kom videre, mand'-gruppeforløb

Varighed: 8 mødegange

Antal deltagere: 7 tilmeldte, 6 fremmødte

Arrangør: Selvhjælp Silkeborg

Samarbejdspartner(e): Silkeborg Kommunes vejleder-mentor team i jobcentret, sundhedshuset og 'Idræt om dagen' samt 3F, lokalt apotek og lokalt erhvervsnetværk

Selvhjælp Silkeborg faciliterer mange forskellige former for gruppeforløb, herunder 'Kom videre, mand', der er et fastlagt terapikoncept målrettet mænd i forskellige former for livskriser. Grupperne ledes af en frivillig gruppeleder. Selvhjælp Silkeborg havde et ønske om at afprøve et udendørs 'Kom videre, mand'-forløb, blandt andet for at undersøge om man kunne tiltrække en ny målgruppe på den måde.

"Vi har faktisk pæn tilstrømning til 'Kom videre, mand' og kører sådan 2-3 grupper om året. [...] Så det var ikke en brændende platform ift. at vi ikke får fat på nogen mænd, det var mere for at blive klogere på om vi kunne få fat i nogen andre? Hvad åbner det for nogen anderledes snakke? Åbner det et andet rum at være udendørs?"

– Tove, leder af Selvhjælp Silkeborg

Man lavede en aftale med Mænds Mødesteder Silkeborg om at benytte deres shelter og bålsted, så der også var toiletfaciliteter mv. i nærheden. Aftalen gjorde det desuden muligt at introducere Mænds Mødesteder Silkeborg for deltagerne, så der var et velkendt sted og fællesskab som de kunne fortsætte i efter forløbet, hvis der var lyst til det.

Der blev rekrutteret bredt og åbent til gruppen. Selvhjælp Silkeborg lavede et opslag på deres Facebook og tilbuddet blev også delt af et lokalt apotek, der ønskede at sætte fokus på mænds sundhed. Forum for Mænds Sundhed annoncerede også på vores egne kanaler. Hertil blev der lavet en aftale med 3F Silkeborg om at dele tilbuddet, både på deres hjemmeside og sociale medier, ligesom kommunens brobygger, der som en del af et forsøg havde kontor hos 3F, blev orienteret og lykkedes med at henvise deltagere til tilbuddet. Selvhjælp Silkeborg sørgede også for at dele tilbuddet i et lokalt erhvervsnetværk. På trods af den brede rekruttering (og placeringen af gruppen på hverdage om eftermiddagen, hvor også dem i job formodedes at kunne deltage) var alle tilmeldte indenfor projektets målgruppe. Modsat forventningen tog det dog lang tid at rekruttere tilstrækkelig med deltagere og af samme grund startede forløbet op sent på året. Selvom der var forberedt bål og bålkafe til deltagerne viste det sig at være en udfordring i forhold til at forløbet primært foregik stillesiddende, og det var svært for mændene at holde koncentrationen i kulde.



Kom Videre Mand
Udendørsgruppe for mænd - for dig der har brug for et frisk pust i livet

Mærker du modvind i livet? Fx sorg, stress eller skilsmisse - og trænger du til at kigge fremad og skabe forandring i dit liv? Så er vores udendørs mandegruppe noget for dig!

Gruppen starter torsdag den 27. oktober, kl.15.00-17.30, samme tidspunkt de syv efterfølgende torsdage. Gruppen ledes af en mandlig gruppeleder.
Vi mødes udendørs i Silkeborg til bålkafe m.m.

Undervejs introduceres I til fællesskabet Mænds Mødesteder med mulighed for at blive en del af det fællesskab, når jeres forløb slutter.

Deltagelse i gruppen er gratis.

Vil du høre mere? Kontakt os uforpligtende på 20 92 08 78 eller info@selvhjaelpsilkeborg.dk.

FORUM FOR MÆNDS SUNDHED SELVHJÆLP SILKEBORG

Vendsyssel (Brønderslev + Hjørring)

Tilbud: Snak og æd – en dag (i hver kommune) med fokus på sund mad over bål

Varighed: 2 x 1 mødegang

Antal deltagere: 12 mænd

Arrangør: Foreningen Jordforbindelsen

Samarbejdspartner(e): Hjørring Kommune jobcenter samt Brønderslev Kommunes jobcenter og sundhedscenter, Mænds Mødesteder, sociale medier

Foreningen Jordforbindelsen arrangerede to, selvstændige dage, hvor deltagerne skulle tilberede sund mad over bål i fællesskab med andre mænd. Dagene blev faciliteret af tovholdere fra Mænds Mødesteder Vendsyssel og håbet var at man – udover at skabe et rum for mental og fysisk sundhed – kunne inspirere til opstart af nye mødesteder i både Brønderslev og Hjørring. Der er så småt kommet gang i et mødested i Brønderslev efterfølgende, men også blevet rekrutteret flere deltagere til mødestedet i Vendsyssel.

Der blev rekrutteret åbent til arrangementerne, blandt andet via Mænds Mødesteders sociale medier. Brønderslev Kommune delte også arrangementet i deres kommune på deres Facebook. Herudover er flere af de frivillige i Foreningen Jordforbindelsen tilknyttet forløb i områdets sundhedscentre og jobcentre og foreningen har derfor en generelt god kontakt hertil, hvilket gjorde det muligt at få gjort opmærksom på arrangementerne af de kanaler. I Brønderslev kommune blev den lokale fællesskabskoordinator også kontaktet. Herudover er der etableret samarbejde med lokale læger og psykologer, der også fik besked om tilbuddet.

Begge arrangementer var placeret i weekenden.

Mænds Mødesteder Vendsyssel
4 d. · 📍
GRATIS tilbud til alle mænd:
SNAK OG ÆD - grill en kylling - gourmetmad på bål 🍴
Vi skal hygge os sammen og sammen lave mad på bål.
Lyder det ikke godt:
Laks med hjemmerørt mayonaise, Kylling med sennep, Cremede

Mænds Mødesteder Vendsyssel
3 d. · 📍
GRATIS tilbud til alle mænd denne gang i Brønderslev kommune, nemlig ASÅ:
SNAK OG ÆD - grill en kylling - gourmetmad på bål 🍴
Vi skal hygge os sammen og sammen lave mad på bål.
Lyder det ikke godt:
Laks med hjemmerørt mayonaise, Kylling med sennep, Cremede kartofler, Salat og dessert.
Det vil sige sund mad, aktivt udeliv/bushcraft og ikke mindst masser af gode oplevelser sammen.
Det foregår lørdag den 03/12 kl. 10 - 17 på gården der ligger Skeigårdsvej 77 A, 9340 Asaa.
Vil du være med, skal du tilmelde dig efter først til mølle princippet via dette link:
<https://jordforbindelsen.nemtild.dk/52/>
Medbring varmt tøj, bestik, tallerken, drikkekrus og ikke mindst godt humør
Dette arrangement er tilrettelagt af
Mænds Mødesteder Vendsyssel
<https://www.mmdanmark.dk/vendsyssel/forside/>
Projektet er finansieret af midler fra Sund Mand / Forum for mænds sundhed.



Projektets læringspunkter opsummeret

Hvor fanger vi mændenes opmærksomhed?

Projektets tilbud har prøvet kræfter med flere forskellige former for rekrutteringskanaler, samarbejder og arenaer for rekruttering. Der er et stort potentiale for at nå mændene via de relevante fagforeningers lokalafdelinger, men projektet har også vist store lokale forskelle i den sammenhæng. Det er helt afgørende at få etableret en god kontakt til de rette personer i lokalafdelingen og en klar aftale om hvad samarbejdet ska bestå af. Det kan fx være at dele information via lokalafdelingens hjemmeside og sociale medier, udsende mails til medlemmer eller få hjælp til at hænge materiale op i afdelingens lokaler. Men generelt har den personlige rekruttering virket bedst. I Silkeborg lykkedes det kommunens brobygger, der på forsøgsbasis havde kontortid hos 3F, at rekruttere til 'Kom videre, mand'-forløbet og på Bornholm, hvor sundhedsteamet fik mulighed for selv at præsentere deres tilbud direkte til mændene ved et fyraftensarrangement hos 3F, gav det pote.

"Jeg har ikke deltaget i nogen andre sundhedstilbud af nogen art før."
– deltager i tilbud på Bornholm

Flere af mændene giver udtryk for at det er den personlige anbefaling, der har gjort forskellen for dem – at nogen har "sparket dem afsted" eller sagt "det her tror jeg er lige noget for dig". Omvendt nævner flere at de sandsynligvis ville "scrolle videre", hvis de så et opslag på sociale medier. Hvad angår kommunens egne kanaler er det desuden vores erfaring at det oftest er kvinder, der interagerer med disse. Det kan stadig komme nogle mænd til gode, hvis deres partner kan fortælle om et tilbud og motivere dem til at tilmelde sig, men det er værd at være opmærksom på at især mange kortuddannede mænd lever single liv. I forlængelse heraf nævnte en enkelt mand at han bruger kommunens hjemmeside til at kigge efter job og ressourceforløb, så der kunne muligvis være en idé i at skifte fokus fra de sociale medier til andre dele af kommunernes kanaler.

Jobcentret er også en oplagt samarbejdspartner i forhold til målgruppen og en arena, hvor det også er muligt at udøve den personlige rekruttering. Men igen viser projektet store lokale forskelle på det punkt, og at det sandsynligvis kræver en længerevarende indsats og/eller at man selv er ansat indenfor kommunen for at få et samarbejde til at fungere.

"Det har været lang tid undervejs, det har virkelig været en hård kamp at få forståelsen på plads derinde. Dem, som har arbejdet med natur [...] de har været på helt fra starten [...], men dem, der ikke har haft naturfokus de har være meget, meget tunge at samarbejde med. Og der har vi haft behov for de gode historier i form af at der er deltagere, der er kommet til os af egen fri vilje og når de så har været forbi deres sagsbehandler og fortalt at de har oplevet sådan og sådan – så har jeg godt kunne fornemme at der er sket et skred, stille og roligt."

– Carsten, formand for Foreningen Jordforbindelsen

I Silkeborg kontaktede man også de kommunale sagsbehandlere med en besked om at "vi har det her tilbud, vi ved det virker, vi er nysgerrige på at få kontakt med nogle kortuddannede mænd, som måske har en skrøbelig eller ingen kontakt til arbejdsmarkedet

- kunne du forestille dig nogle borgere det kunne være relevant for?”, men oplevede meget få tilbagemeldinger. Tove, der er leder af Selvhjælp Silkeborg og tidligere ansat i kommunen, kender til de barrierer, der kan være ift. at henvise til tilbud i civilsamfundet, og vurderer at man skal have fat i beskæftigelseschefen for at få den slags samarbejde til at sive ind i rutinerne.

”De synes det er en megagod idé, men så kommer de til at tænke på det som noget borgerne bare kan gøre, hvis de vil – og de er så vant til at have ”skal-opgaver” til de her mennesker, der skal i aktivering eller andet, så de kan ikke helt formidle det her ”kan” på en måde, som lyder som om de rent faktisk mener det.”

– Tove, leder af Selvhjælp Silkeborg

Endelig er arbejdspladserne en arena, som man i hvert fald i Kolding havde stor succes med at udnytte. Men igen krævede det frivillige, der identificerede relevante virksomhed og tog personlig kontakt. I det hele taget er erfaringen, at man skal ud hvor mændene er – og at det kræver ressourcer og en hands on, opsøgende indsats at rekruttere de kortuddannede mænd. Det at række ud, sende et opslag eller lignende er første skridt. Men så skal der følges op. Både overfor samarbejdspartnere og mændene, der rekrutteres. Dette kan blandt andet imødegås ved at sætte god tid af til rekruttering/have en lang tilmeldingsperiode, men omvendt pointeres det at man ikke skal lade mændene vente for længe fra de har tilmeldt sig og til et tilbud starter op. Det skaber risiko for frafald. Afhængig af hvor sårbare mændene er, så skal man også løbende være opmærksom på om der er behov for hjælp til fx transport for at fastholde mændene i tilbuddene.

Indhold og præsentation af sundhedstilbud til mænd

En generel tilbagemelding fra mændene går på at det er godt med en klar og tydelig præsentation af tilbuddenes indhold – hvad består programmet konkret af. Hertil er det en fordel at samles om noget (et fælles tredje) og helst noget, som de fleste har lige gode eller dårlige forudsætninger for at tage del i eller samtale om. Det kan være en aktivitet, en oplevelse, en opgave der skal løses, fællesspisning eller lignende. For det er ikke sundhed, men netop muligheden for at lære nye mennesker eller nye aktiviteter at kende, der fanger mændenes opmærksomhed.

Herudover giver mændene udtryk for at det er en fordel når ”det eneste man skal er at møde op”. Jo færre barrierer, desto bedre. Det vil fx sige nem mulighed for tilmelding, relativ let adgang til tilbuddet eller mulighed for transport og at der er sørget for forplejning. Tilbuddet kan også med fordel være gratis, men det er ikke afgørende for flere af mændene.

Fra vores og arrangørernes side har det desuden været væsentligt at fremhæve, at tilbuddene var tiltænkt mænd. Både fordi det var nødvendigt at rekruttere den rigtige målgruppe for at kunne indsamle viden, men også fordi vi, i Forum for Mænds Sundhed, ofte hører at mændene er glade for tilbud, hvor der kun er andre mænd til stede. Baseret på de indsamlede evalueringer er det dog ikke det, der umiddelbart vejer tungest for mændene i forhold til om de tilmelder sig eller ej. Men alligevel er flere enige om at det skaber en bedre gruppedynamik – se mere i følgende afsnit.

Omvendt har alle arrangører fravalgt at fremhæve at man henvendte sig til primært kortuddannede eller ledige. Bekymringen var blandt andet at det ville sætte folk i bås på en negativ måde og afholde interesserede i at tilmelde sig, hvis de var usikre på om de passede præcis ind i målgruppen.

Den gode gruppe

I forlængelse af ovenstående er det relevant at samle op på hvad den gode gruppe er og hvornår fællesskabet lykkes med at fastholde mændene i sundhedstilbud. Ifølge mændene selv har det blandt andet fungeret når de fleste deltagere har befundet sig indenfor samme aldersspænd. På den måde har det været lettere at dele erfaringer, tale samme sprog og især blandt de ældre mænd bliver der snakket om en følelse af forpligtelse for at møde op når man først har tilmeldt sig noget.

"Det er trods alt nemmere at komme afsted, hvis man ved der står nogen og venter på en. [...] Det var faktisk mest det sociale, der fyldte for mig da jeg tilmeldte mig."

– deltager i tilbud på Bornholm

Herudover er det, som sagt, blevet fremhævet at det gør noget godt for gruppedynamikken kun at være mænd samlet. Det gør noget særligt for tonen og gør det også nemmere for mændene at holde fokus på aktiviteterne og årsagen til man er der, ifølge mændene selv.

"Det kan noget forskelligt – hvis det er kønsopdelt kan det noget, hvis det er blandet, kan det noget andet. [...] Og der tror jeg, hvis det havde været blandet, så var der kommet lidt præstationshalløj ind over. Det kunne der godt gøre. Og der kan man sige, hvis mænd står og ikke kan finde ud af at skrælle en gulerod, så gør det ikke så meget – for der er ikke nogen kvinder man skal vise sig frem overfor."

– Carsten, formand for Foreningen Jordforbindelsen

"Man er, i de fleste tilfælde, fri for et spil mellem kønnene ift. attraktion. Det tror jeg er en faktor – at man ikke tænker settingen som en, hvor man potentielt skal score hinanden. [...] I stedet får det lov at handle om basalt samvær og mulige venskaber. [...] Og så taler vi simpelthen anderledes sammen."

- deltager i tilbud i Vendsyssel

Endelig har det fyldt meget blandt arrangørerne hvorvidt det gav mest mening at prioritere et "lukket" tilbud, hvor man forsøgte kun at samle mænd med nogenlunde ens baggrund og behov, eller om det var bedre at åbne tilbuddene op og muligvis ende med en mere sammensat gruppe. På flere punkter er der potentiale i den sammensatte gruppe, hvor dem med flest ressourcer kan bidrage til at drive fællesskabet. Ligeledes fortæller flere om det positive i at møde mennesker på tværs af "kategorier", som man ikke ellers ville have mødt og at det kan skabe en motivation og muligheder for især de mest sårbare. Omvendt kan det skabe tryghed og sammenhold at være sammen med ligesindede, især hvis der er brug for at man tager særlige hensyn.

Naturens betydning

Et centralt element i projektet har været at undersøge hvorvidt det appellerer særligt til målgruppen at udbyde sundhedstilbud, der foregår udendørs. Projektet viser med al tydelighed, at det ikke er en ubetinget fordel at rykke sundhedstilbuddene ud. På grund af den korte projektperiode på et år i kombination med den tid det tager at opstarte et projekt samt planlægge og rekruttere til aktiviteter, blev projektets tilbud først afviklet i løbet af efteråret og vinteren 2022. Det har dels skabt begrænsninger i forhold til tilbuddenes indhold og haft indflydelse på hvornår på dagen det gav mening at samles. Arrangørerne har blandt andet skullet tage hensyn til hvornår det blev mørkt, om aktiviteterne blev for stillesiddende/stillestående i koldt vejr og om der var mulighed for læ. For dem, der ønskede at afvikle aktiviteter i weekenden, var det også en udfordring at weekenderne så sent på året var fyldt op med julearrangementer og lignende, for de fleste mennesker.

”Noget af det vi var optagede af, var det med at være uforstyrrede – for det er altså mænd, som mødes på baggrund af en livskrise af en eller anden slags. Så det skulle jo ikke være et sted, hvor der farer alle mulige forbi. Og vi har egentlig en del steder i Silkeborg, som vi kunne låne, men så kommer der altså børnehaver eller familier på udflugt eller folk, der motionerer, forbi. Så det tænker jeg er rigtig afgørende. At kunne skabe det der rum, der er diskret. For de blotter sig jo lidt ved at være udendørs.”

– Tove, leder af Selvhjælp Silkeborg

Men årstiden har helt klart også haft betydning for mændene. Fra både Gladsaxe, Silkeborg og Høje-Taastrup kom der tilbagemeldinger om at det var for koldt at være udenfor i længere tid ad gangen og det ledte også til frafald undervejs.

”Den bekymring [for årstiden, red.] var måske også lidt større når man snakker de kortuddannede mænd. Og nu ved jeg godt at man generaliserer meget, når man siger sådan noget, men måske betød det flere undskyldninger for ikke at komme.”

- Maj, sundhedskonsulent i Høje-Taastrup

54,3% af mændene, der har deltaget i projektets tilbud, svarer dog at det havde betydning for at de tilmeldte sig, at tilbuddet foregik udendørs. Og selvom det ikke er en løsning, der fungerer for alle (eller på alle tidspunkter på året), så er der ingen tvivl om at det stadig har en god effekt at få mændene ud i naturen.

”I går havde vi noget de kaldte skovbadning. Jeg vil sige det er en form for mindfulness i skoven. Og det var sådan noget med at man gik stille og måtte ikke tale – og det er rimelig svært for mig, ik’? Men det var alligevel en god oplevelse. For det ville jeg ikke selv have kunne siddet indenfor og oplevet. Det har jeg prøvet før. Det med at høre et bånd, der bliver afspillet, altså, der giver jeg bare tabt, ik’? Det fanger ikke interessen på nogen måde. Men at høre naturen, vandet, fuglene, bladene – det er rigtig godt.”

- deltager i tilbud på Bornholm

En forsigtig konklusion kan være at det umiddelbart er en god idé med udendørstilbud, men årstiden er ikke ligegyldig og især ikke for en målgruppe, der i forvejen er svær at få til at deltage i sundhedstilbud. Der var en generel lyst blandt arrangørerne til at arbejde videre med målgruppen og prøve tilbuddene af igen til forår/sommer for at se om det gør en forskel for rekrutteringen. Antagelsen er at mændene lettere og hurtigere kommer af sig selv når det opleves mere attraktivt at være udenfor.

Referencer

- Forum for Mænds Sundhed (2016): *Manden og lægen – en undersøgelse ved Forum for Mænds Sundhed*
- Madsen, S. A. (2014): *Mænds sundhed og sygdomme*, Samfundslitteratur
- Mygind et al. (2018): *Viden om friluftslivs effekter på sundhed – resultater fra en systematisk forskningsoversigt*, Friluftsrådet
- Rasmussen et al. (2020): *Er høje fysiske arbejdskrav en barriere for en fysisk aktiv fritid? Afslutningsrapport til Arbejdsmiljøforskningsfonden*, Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø
- Sundhedsstyrelsen (2020): *Social ulighed i sundhed og sygdom, udviklingen i Danmark i perioden 2010 – 2017*
- Sundhedsstyrelsen (2022): *Danskernes Sundhed - Den Nationale Sundhedsprofil 2021*
- Thomsen et al. (2019): *Danske unges uddannelsesforventninger – med særligt fokus på unge fra kortuddannede hjem*, VIVE
- Wengel et al. (2019): *Natur og friluftsliv i sundhedsindsatsen - Et review af viden fra praksis*, Syddansk Universitet