

Konference Kom ud, mand 24.oktober



Kom ud, mand!
Projektansvarlig Pernille Folkmann Hansen

FORUM FOR
**MÆNDS
SUNDHED**



Friluftsrådet

Støttet med udlodningsmidler til friluftsliv

Formålet med i dag

- At dele erfaringer med hinanden fra projekt Kom ud, mand!
- At inspirere til, at der fortsat findes aktiviteter og fællesskaber for mænd i naturen.
- At få et netværk på tværs.



Formiddagens program kl. 10-11.30

- Velkomst ved projektansvarlig for Kom ud, mand!
Pernille Folkmann Hansen
- Psykolog og mandeforsker **Svend Aage Madsen**
om fællesskaber og mænds mentale sundhed
- **Herning Kommune** om styrken ved at
samarbejde på tværs af tre forvaltninger
- **Guldborgssund Kommune** om samskabelse
med Ældresagen, Nykøbing FC og Dansk
Arbejderidrætsforbund.



Eftermiddagens program kl. 12.15-15.00

- **Egedal Kommune** – forløb for mænd i naturen i samarbejde med lokale foreninger
- **Hvidovre Kommune** om processen bag deres lokale fællesskab for mænd i Sejlklubben Suset
- Workshop med gåtur, gå-fodbold eller naturtræning
- Paneldebat om natur og fællesskaber



Hvad får I med hjem fra i dag?

- Erfaringer fra brobygningstilbud for mænd i naturen
 - Samskabelse, tilrettelæggelse, og rekruttering af mænd
- Viden om fællesskaber for mænd – og hvordan fællesskaber påvirker mænds mentale sundhed
- At prøve Kom ud, mand – aktiviteter i praksis



Kom ud, mand!

- Et treårigt brobygningsprojekt ledet af Forum for Mænds Sundhed med støtte fra Friluftsrådet
- Udført af lokale kommuner og foreninger/fællesskaber/aftenskoler i Danmark



Friluftsrådet

Støttet med udlodningsmidler til friluftsliv

Kom ud, mand!

- Aktiviteter i naturen/udendørs målrettet til at forbedre mænds mentale sundhed og psykiske trivsel.
- Brobygning mellem kommune og friluftsföreningsliv
- Forankring efterfølgende i foreninger/fællesskab eller aftenskole





Projektets målgruppe

Mænd udenfor arbejdsmarkedet -pensionerede eller ledige

Unge mænd udenfor uddannelsessystemet

Mænd med dårlig psykisk trivsel fx ensomhed, depression eller stress

Mænd, der allerede er i kontakt med systemet, som har behov for et tilbud i civilsamfundet

Rekruttering af lokalområder kommuner og foreninger

Gennem Forum for Mænds Sundheds
SO-ME-kanaler

Gennem lokale workshops

Gennem netværksmøder og konferencer

Opsøgende mails og telefonkontakt



HVORFOR DELTAGE SOM KOMMUNE?



En mulighed for at nå
mændene i det
sundhedsfremmende arbejde



Natur- og friluftsliv kan
fremme sundheden -
fysisk, mentalt og socialt!



I partnerskab med
foreningerne kan vi gøre
folkesundheden bedre.

HVORFOR DELTAGE SOM FORENING/ AFTENSKOLE ELLER LOKALT FÆLLESSKAB?



**Det giver en bredde i
foreningen**

**Mulighed for flere
medlemmer**



**Vi løfter i flok, og at giver personer
mulighed for at prøve noget, som de
ikke har prøvet før**



**Vi er sammen med til at
forbedre folkesundheden.**

HVORFOR DELTAGE SOM MAND?



God motion og godt fællesskab



Masser af frisk luft



**At være sammen om
"Det fælles tredje"**

HVORDAN LYKKES MED BROBYGNING?

- Hav en lokal tovholder, fritidsvejleder, brobygger
- Lav en partnerskabsaftale med tydelige rammer og ansvarsfordeling
- Tænk forankring fra start!
- Aktiviteter tiltrækker – relationer fastholder

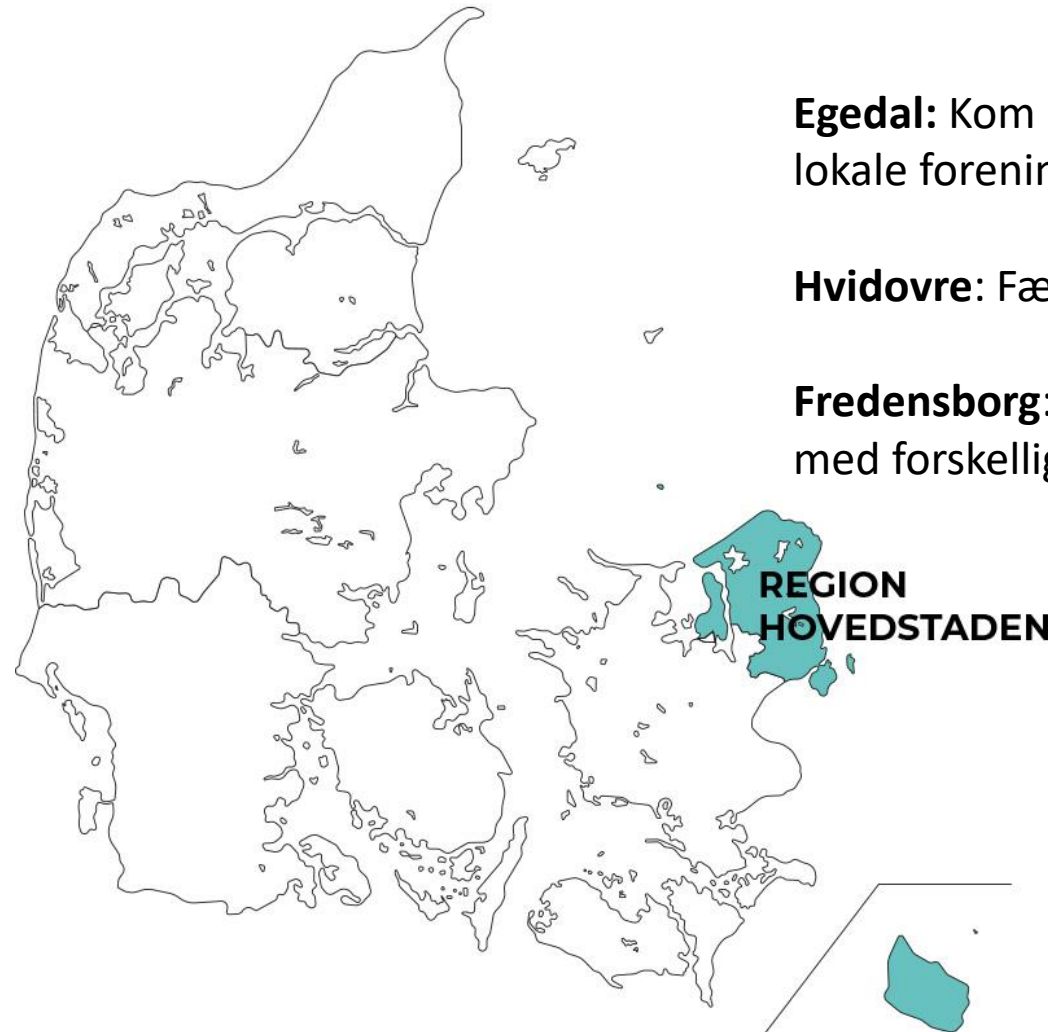




Kom ud,
mand!

- 16 kommuner
- 40 foreninger/aftenskoler/lokale fællesskaber
- Ca. 350 mandlige deltagere

Kom ud,
mand!

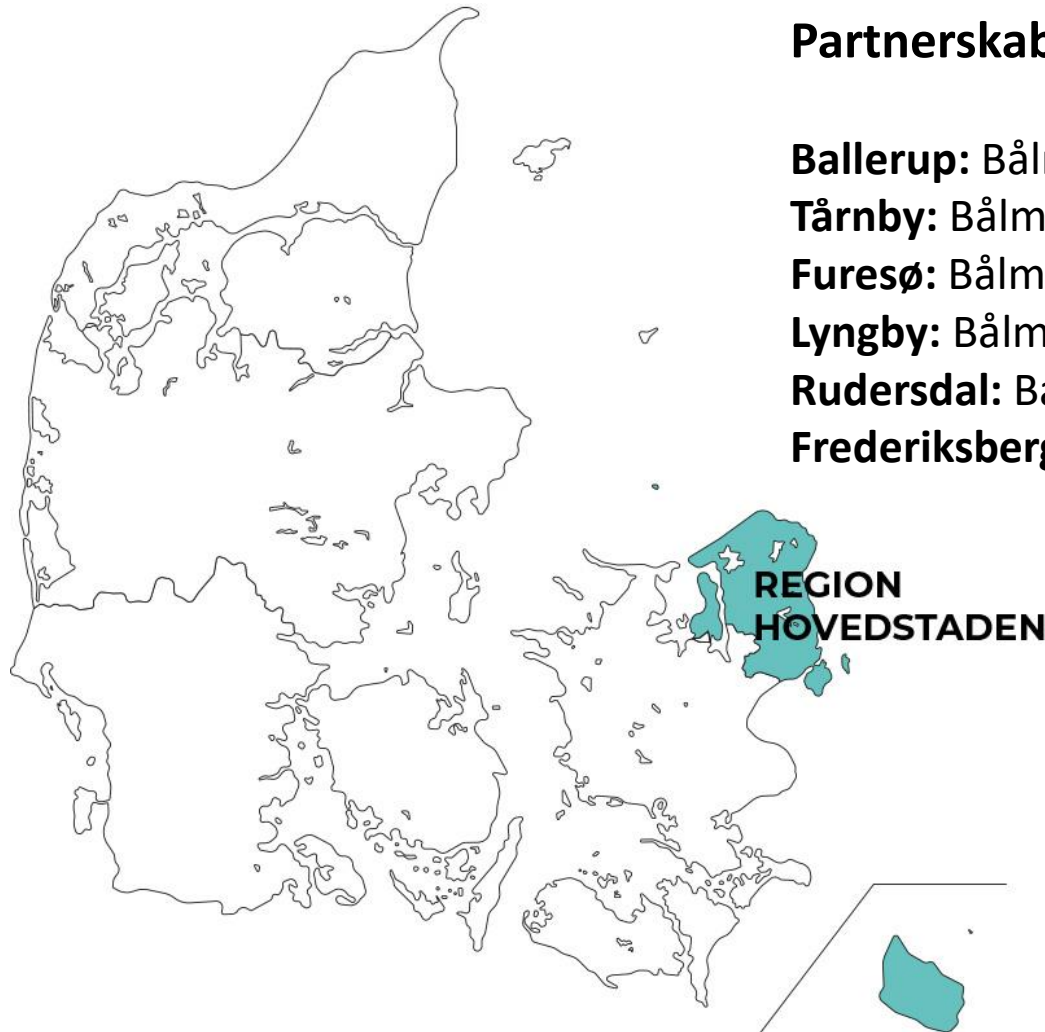


Egedal: Kom ud, mand forløb med forskellige lokale foreninger

Hvidovre: Fællesskab i Sejlklubben Suset

Fredensborg: Har udbudt Kom ud, mand forløb med forskellige foreninger

Kom ud,
mand!



Partnerskab med LOF og lokale kommuner

Ballerup: Bålmad for mænd

Tårnby: Bålmad for mænd

Furesø: Bålmad for mænd

Lyngby: Bålmad for mænd → på vej

Rudersdal: Bålmad for mænd → på vej

Frederiksberg: Udbudt udendørs Yoga for mænd

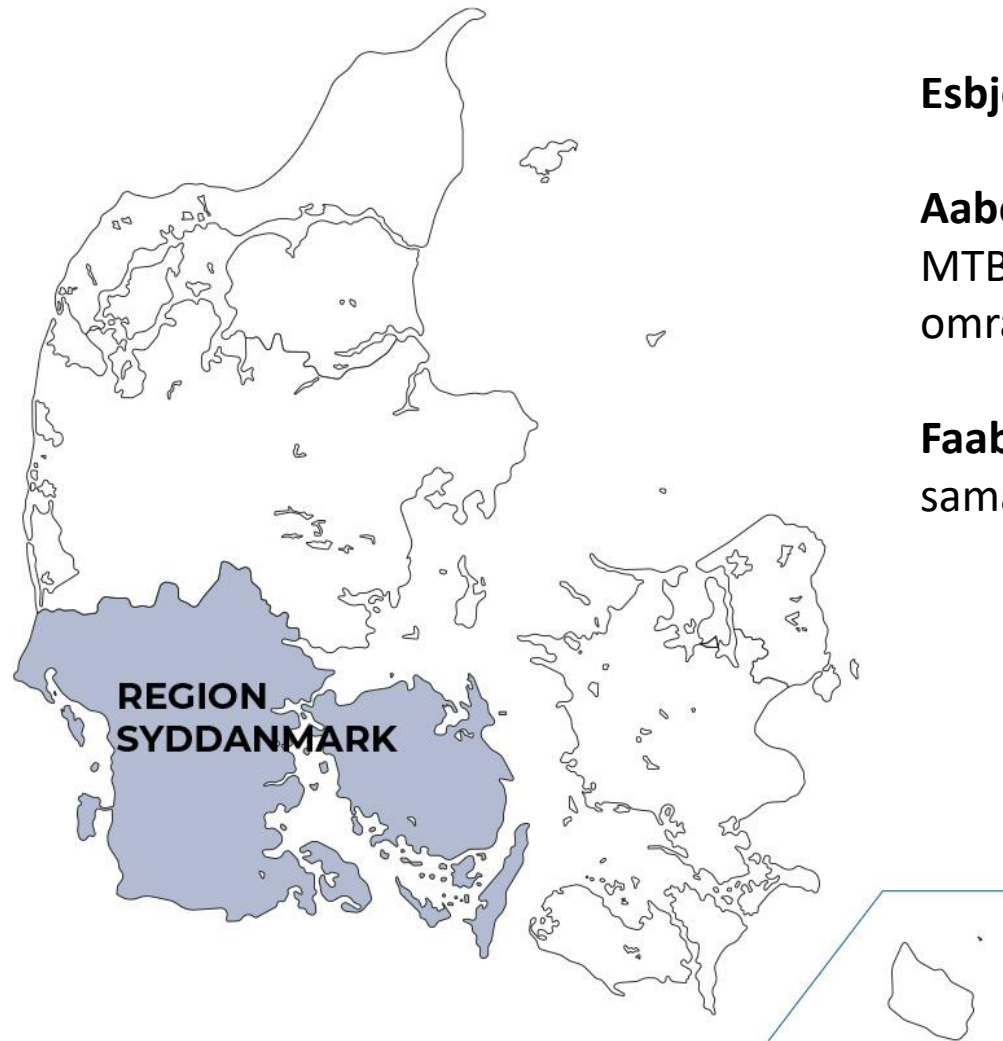
Kom ud,
mand!



Lolland: Gå-fodbold

Guldborgsund: Kom ud, mand i samarbejde med Ældresagen og Gåfodbold i samarbejde med DAI og Nykøbing FC

Kom ud,
mand!



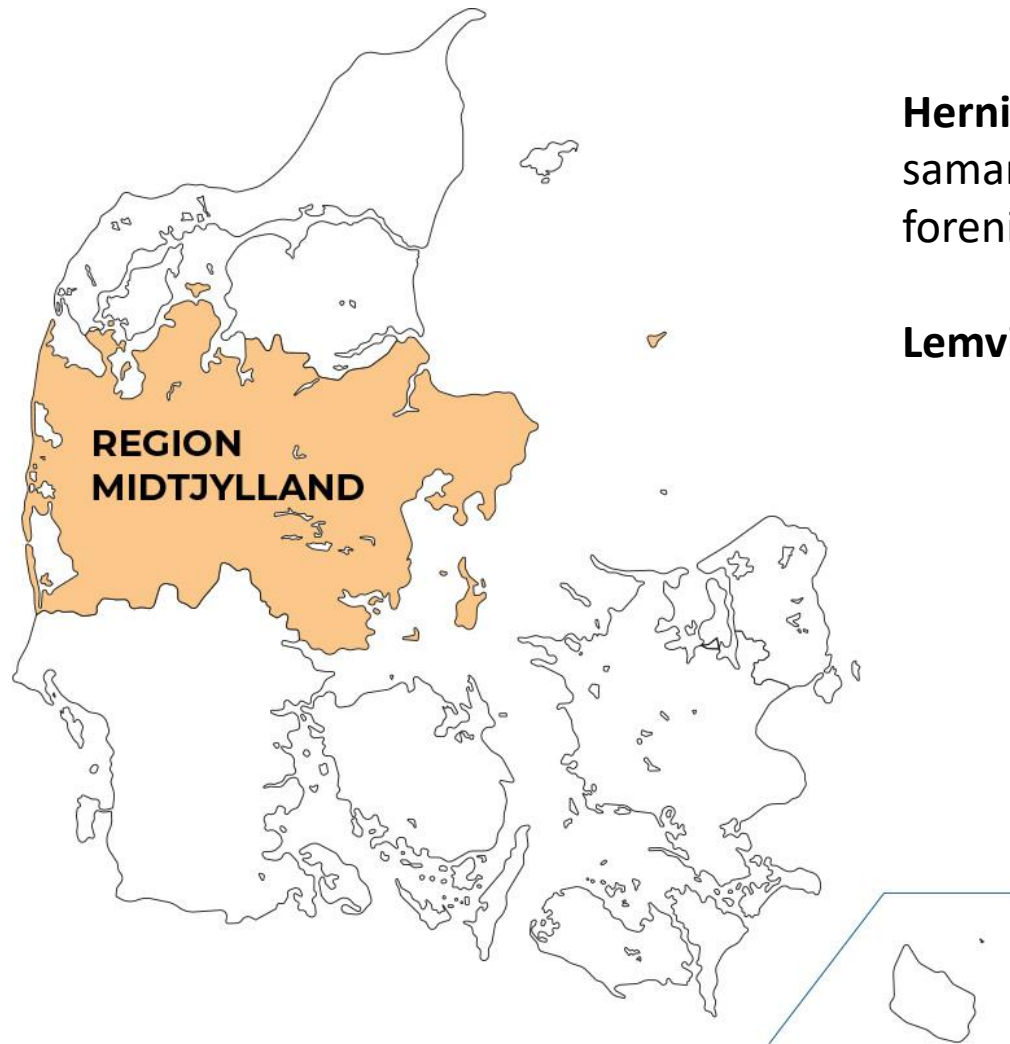
Esbjerg: DGI Padel

Aabenraa:

MTB 60 +, Kom ud, mand forløb i to områder

Faaborg: Naturdage for mænd i samarbejde med LOF

Kom ud,
mand!



Herning: Kom ud, mand forløb i samarbejde med forskellige foreninger

Lemvig: Gå-fodbold-hold

Film fra projekt Kom ud, mand!

- Film målrettet foreninger
- https://www.youtube.com/watch?v=kz_iY-YkLZM

Film målrettet deltagere

<https://www.youtube.com/watch?v=AYZPIVAb8No&t=19s>

Formiddagens program kl. 10-11.30

- Psykolog og mandeforsker **Svend Aage Madsen** om fællesskabers og mænds mentale sundhed
- **Herning Kommune** om styrken ved at samarbejde på tværs af tre forvaltninger
- **Guldborgssund Kommune** om samskabelse med Ældresagen, Nykøbing FC og Dansk Arbejderidrætsforbund.



Frokost | 11.30-12.15

Eftermiddagens program kl. 12.15-15.00

- **Egedal Kommune** – forløb for mænd i naturen i samarbejde med lokale foreninger
- **Hvidovre Kommune** om processen bag deres lokale fællesskab for mænd i Sejlklubben Suset
- Workshop med gåtur, gå-fodbold eller naturtræning
- Paneldebat om natur og fællesskaber



Valgfri workshop kl. 13-14

Gå-fodbold ved Holeby Idrætsforening

Naturtræning ved Linn Busch

Gåtur med naturvejleder Johnny Madsen

Paneldebat kl. 14.15-14.45

Friluftsrådet: Maren Ottar Hessner

LOF: Peter Hollbaum Hansen

DGI: Henrik Sørensen

Guldborgssund Kommune: Simon Vedel Pedersen

Forum for Mænds Sundhed: Svend Aage Madsen

Tak for i dag