

# EVALUERING

# Kom ud, mand!



Friluftsrådet

Statistisk medlemsundersøgelse af 18.000 mand

FORUM FOR  
**MÆNDS  
SUNDHED**



## Forum for Mænds Sundhed, 2024

Denne evaluering er udarbejdet af Forum for Mænds Sundhed i forbindelse med Projekt Kom ud, mand! Projektet har været et brobygningsprojekt mellem civilsamfund og 16 kommuner i Danmark, som sammen har arbejdet for at forbedre mænds mentale sundhed gennem aktiviteter i naturen. Kom ud, mand! har været støttet med midler af Friluftsrådet. Yderligere information om projekt Kom ud, mand! eller Forum for Mænds Sundheds generelle arbejde kan findes på [Sundmand.dk](https://sundmand.dk)



## Indholdsfortegnelse

Resumé projekt Kom ud, mand!.....	4
Projektets formål.....	4
Baggrund for projektet.....	4
Konceptet.....	5
Målgruppen.....	6
Projektets forløb og faser.....	6
Rekruttering af deltagende kommuner.....	7
Rekruttering af aktører i civilsamfundet.....	7
Kompetenceopbygning.....	8
Lokale workshops.....	8
Partnerskabsaftaler.....	11
Udvikling af Kom ud, mand! aktiviteter for de deltagende mænd.....	12
Deltagende lokalområder i projekt Kom ud, mand!.....	13
Eksempler på organisering af brobygningssamarbejder.....	14
1. Brobygningssamarbejde med kommune og flere foreninger.....	15
2. Brobygningssamarbejde mellem kommune og enkelt forening/fællesskab.....	15
3. Brobygningssamarbejde mellem kommune og aftenskole.....	16
Projektets resultater fra spørgeskema og interviews.....	17
Resultater fra kompetenceopbygningen.....	17
Resultater – de mandlige deltagere.....	21
Videreformidling af projekt Kom ud, mand!.....	23
Afslutningskonference Kom ud, mand!.....	24
Konklusion.....	26
Referencer.....	27
Udvalgte billeder fra projektet.....	28
Bilag 1 - Invitation til Kom ud, mand!.....	29
Bilag 2 - Partnerskabsaftale Kom ud, mand!.....	30

## Resumé projekt Kom ud, mand!

Projekt Kom ud, mand! er et treårigt projekt, som har løbet fra 1. februar 2021 til udgangen af februar 2024.

”Kom ud, mand!” har gennem naturbaserede aktiviteter arbejdet for at forbedre mænds mentale sundhed og psykiske trivsel. Fra start var formålet, at mindst 10 kommuner og foreningssamarbejder afprøvede aktiviteter til mænd med psykisk dårlig trivsel. Ved hjælp af brobygning mellem kommune og friluftsföreningsliv/civilsamfund har projekt Kom ud, mand! udbudt udendørs aktiviteter for mænd i 16 lokalområder i Danmark. I alt har der deltaget 16 kommuner, 40 forskellige aktører fra civilsamfundet, herunder traditionelle foreninger, patientforeninger, lokale fællesskaber og aftenskoler. Der har været næsten 500 mandlige deltagere igennem projektet, og omkring 320 frivillige og kommunalt ansatte har været i berøring med projektet gennem workshops, konferencer, samarbejder og webinar. Forum for Mænds Sundhed har drevet initiativet med støtte fra Friluftsrådet.

### Projektets formål

Projektets overordnede formål har været at bidrage til en forbedring af psykisk trivsel og mental sundhed for mænd, som sjældent har kontakt med sundhedsvæsenet, og derfor er svære at nå med sundhedsfremmende tiltag. Projektet har arbejdet for at nå mænd udenfor arbejdsmarkedet, unge udenfor uddannelsessystemet og mænd med dårlig psykisk trivsel (fx ensomhed, depression, stress mv.).

Den primære indsats i Kom ud, mand! var:

- Udvikling, afvikling og forankring af sundhedsfremmende aktiviteter i naturen til forskellige målgrupper af mænd. Aktiviteterne er blevet udviklet og afviklet i samarbejde med kommunen og de lokale friluftsfællesskaber. Undervejs har Forum for Mænds Sundhed bidraget med individuel sparring til aktiviteterne og implementeringsprocessen.

Den sekundære indsats i Kom ud, mand! var:

- Understøttelse, vidensdeling, rådgivning og kompetenceopbygning af kommuner og friluftsföreninger i deres arbejde med mænds sundhed. Kompetenceopbygning er bl.a. foregået gennem workshops rundt omkring i landet, som er blevet afholdt på tværs af de to målgrupper, i de kommuner, hvor det har været praktisk muligt.

### Baggrund for projektet

Forum for Mænds Sundhed har gennem de seneste 10 år arbejdet for at sætte bedre sundhed og et længere liv for mænd på dagsordenen, da særligt mænds mentale sundhed og psykiske trivsel er en folkesundhedsmæssig udfordring. Når mænd bliver spurgt om, hvordan de har det, svarer hovedparten, at de har det godt, og det er på trods af, at mænd lever 3-13 år kortere end kvinder. Der er derfor et stort mørketal for mænd, der oplever udfordringer med ensomhed, nedtrykthed og depression.

Mange mænd deltager sjældent i fritidsaktiviteter med andre, ligesom mange mænd oplever at være uønsket alene (ikke sammen med andre i det omfang, man selv ønsker).

I en undersøgelse foretaget af Forum for Mænds Sundhed (2016) svarede næsten halvdelen af de adspurgte mænd, at de ønskede at tabe sig (47 %) og motionere mere (46 %), så mange mænd ønsker at passe bedre på deres helbred, selvom det ikke er noget, der nødvendigvis italesættes overfor venner og familie.

Mange mænd foretrækker samtidig at gøre ting for helbred og sundhed udendørs og i fællesskab med andre. Det gælder også den mentale sundhed. Eksempelvis svarede 60 % af mændene i samme

undersøgelse, at de synes, det er lettere at få bedre humør eller blive mere glad i hverdagen, hvis man er sammen med andre.

Projekt Kom ud, mand! har derfor haft som formål at udvikle sundhedstilbud, som passer bedre til mænd. Flere undersøgelser tyder på, at friluftsliv og naturoplevelser kan være en arena, hvor mænds sundhed og trivsel kan fremmes (Mygind et al., 2018). Netop af denne grund ønsker mange kommuner i stigende grad at anvende natur- og friluftaktiviteter i deres forebyggelsestilbud, da naturen danner en god ramme for at arbejde med mestring af forskellige opgaver, sanser og nærvær. Samtidig giver naturen også særlige muligheder for at lave fællesskaber for mænd.

## Naturens sundhedsfremmende effekt

Det er efterhånden velkendt, at natur og friluftsliv har positive effekter på vores sundhed – både den fysiske sundhed, den mentale og den sociale sundhed (Friluftsrådet, 2017; Mygind et al., 2018; Wengel & Andkjær, 2019). Det kan være forskelligt fra menneske til menneske, hvad det gode er i naturen, men der er især tre ting, som kan forklare den gode effekt:

- At være fysisk aktiv
- At stresse af
- At mødes med andre mennesker om det fælles tredje.

Der er derfor et stort potentiale i friluftforeninger og friluftsfællesskaber, og naturen danner en god ramme for at arbejde med mestring af forskellige opgaver, sanser og nærvær. Dertil kommer, at natur- og friluftsoplevelser giver særlige muligheder for at arbejde med relationer og fremme fællesskabet. Et fællesskab som skaber mental sundhed. For mennesker med sociale og psykiske udfordringer er det vigtigt at indgå i positive sociale netværk og i meningsfulde fællesskaber for at opnå stabilitet i sin hverdag (Bengtsson & Røgeskov, 2009).

## Konceptet

Projekt Kom ud, mand! har inviteret kommuner og aktører fra civilsamfundet i flere områder i Danmark til at udvikle aktiviteter for mænd i naturen. For at være en del af projektet, så har det været et krav, at de enkelte lokalområder – herunder kommunen og civilsamfundet har skullet indgå i et brobygningssamarbejde om at udvikle og afholde naturaktiviteter for en målgruppe af mænd. Civilsamfundet har her kunne være friluftforeninger, patientforeninger eller aftenskoler.

Projektets formål har været at forbedre mænds mentale sundhed gennem naturbaserede aktiviteter. I projektet er naturen blevet forstået bredt – og der har derfor været aktiviteter, som både har foregået i skoven, ved havet, i parker, men også i mere bynær natur som grønne områder, fodboldbaner osv.

## Brobygning

Brobygning mellem kommune og civilsamfund er en måde til at indgå et samarbejde om at lave et forebyggende sundhedstilbud for en målgruppe af mænd, som ellers kan være svære at nå i de sædvanlige sundhedstilbud. Et brobygningstilbud kan fx være et samarbejde mellem kommune og civilsamfund om at udbyde et lokal gå-fodbold-hold, et mountainbikehold, eller et foreningsforløb med forskellige aktører udefra.

For at lykkes med brobygning mellem kommune og civilsamfund, er det vigtigt, at samarbejdet giver mening for alle parter dvs. både de deltagende mænd, den deltagende kommune og foreningen. Hvis

samarbejdet giver mening, så kan det skabe værdi for alle parter i samarbejdet. (Friluftsrådet, 2020). (Larsen et al, 2020)

*Et brobygnings-tilbud kan skabe værdi for kommunerne, for foreningerne og for borgerne.*

- Kommunerne bliver i stand til nå mændene i det sundhedsfremmende arbejde, da natur- og friluftsliv rummer et stort potentiale til at fremme sundheden både fysisk, mentalt og socialt i fællesskaber. (Friluftsrådet, 2020).
- For foreningerne er der mulighed for at nå en ny målgruppe af medlemmer, og samtidig kan foreningen gennem samarbejde og partnerskaber være med til at skabe værdi og gøre en forskel i lokalsamfundet. (Friluftsrådet, 2020).
- De deltagende mænd får mulighed for at få et fællesskab og være sociale med andre mænd, at få nye sundere vaner, og være ude i naturen, som i sig selv kan være med til at fremme både den fysiske og mentale sundhed. Efter det udbudte tilbud, så skal der være mulighed for, at mændene kan fortsætte enten i foreningslivet eller i et planlagt fællesskab.

## Målgruppen

I projektet har der været fokus på at tilrettelægge sundhedsfremmende aktiviteter i naturen til mænd indenfor nedenstående målgrupper:

- 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

Brobygningssamarbejdet mellem kommune og de lokale friluftforeninger/fællesskaber har samarbejdet om at rekruttere og fastholde de deltagende mænd i et sundt og positivt forpligtende fællesskab, som øger mænds psykiske trivsel. Målgruppen har set forskellig ud afhængigt af lokalområde – og er blevet fastsat i de enkelte brobygningssamarbejder mellem kommune og forening. Nogle steder har forløbene været målrettet mænd 60+, andre steder har det været en blanding af yngre mænd og ældre mænd, nogle steder har deltagerne været arbejdsløse, i fleksjob eller lignende. I andre tilbud har mændene været på arbejdsmarkedet, men har ønsket et udendørs fællesskab med andre mænd.

## Projektets forløb og faser

Kom ud, mand! har bestået af flere forskellige dele herunder: Forundersøgelser, rekruttering af deltagende kommuner og aktører fra civilsamfundet samt løbende kompetenceopbygning af disse med bl.a. afholdelse af webinarer og workshops for kommunalt ansatte og frivillige. Dernæst er der udviklet, afviklet og forankret naturaktiviteter for forskellige målgrupper af mænd. Undervejs i projektet er der sendt spørgeskemaer ud til mandlige deltagere efter natur-aktiviteterne samt til de kommunalt ansatte/frivillige efter de forskellige workshops. Der er også foretaget kvalitative interviews med et udsnit af de mandlige deltagere, frivillige og kommunalt ansatte. Til slut er der arbejdet med videreformidling af projektet gennem en afslutningskonference og via små film. I det følgende vil projektets faser blive beskrevet:

### Forundersøgelser

I projektets start er der blevet lavet indledende forundersøgelser, som har bestået i at skabe overblik over rekrutteringsrelevante kommuner, at lave løbende kortlægning af kompetencer og kompetencehuller i de udvalgte kommuner og foreninger - for at kvalificere og indsnævre brobygningsarbejdet til at løse de lokale

behov. Derudover har projektlederen gennem et litteraturstudie, læst sig ind på forskning i brobygning og sundhedsfremmende indsatser i naturen. Her viser forskning, at det er vigtigt, at der i et brobygningssamarbejde mellem kommune og civilsamfund sker en struktureret vidensdeling mellem partnerne for at forstå hinandens udgangspunkter (Larsen et al, 2020 s.20, s. 34). På baggrund af det, er der i projekt Kom ud, mand! taget højde for, at kommunalt ansatte og frivillige har lært hinanden og hinandens forudsætninger at kende på bl.a. lokale workshops i projektet.

Gennem forundersøgelserne var det tydeligt, at mange kommuner gerne vil arbejde med mænd som målgruppe, og at kommunerne i stigende grad ønsker at anvende natur- og friluftaktiviteter i deres forebyggelsestilbud. Mange kommuner ønsker også at samarbejde med civilsamfundet og de lokale foreninger om sundhedsfremmende aktiviteter for mænd. De oplever dog en udfordring med at forankre tilbud og rekruttere mænd til deres sundhedsfremmende aktiviteter – og at det særligt er de svageste borgere, som er svære at rekruttere til aktiviteterne.

### Barrierer for projektet

I projekts opstart var samfundet i Danmark stadig meget påvirket af Covid 19, og det var derfor en udfordring at rekruttere foreninger og kommuner, som ville lave fællesskabende aktiviteter for grupper af mænd. Samtidig var der i det første år også et benspænd på, at der kun måtte deltage kommuner i projektet, som ikke tidligere havde været en del af Friluftsrådets projekt Sund i Naturen eller Forum for Mænds Sundheds projekt Kommuneforum. Undervejs i projektet skiftede den første projektleder job. Efterfølgende blev der ansat en ny projektleder, og i marts 2022 blev der efter aftale med Friluftsrådet åbnet op for de resterende kommuner. Derefter gik det lidt lettere med at rekruttere deltagere. Rekrutteringsproblemerne i starten af projektet har medført, at projektet mangler ca. 100 mandlige deltagere i forhold til, at det i projektbeskrivelsen var forventet, at ca. 600 mænd ville deltage i projekt Kom ud, mand! Det skal dog nævnes, at flere initiativer er i gang, og med baggrund i projekt Kom ud, mand! er der pt. konkrete aftaler om at starte nye naturtilbud op for mænd i 2024 bl.a. i regi af Bålmad for mænd. I det følgende vil der blive beskrevet, hvordan det er lykket at rekruttere de enkelte lokalområder.

### Rekruttering af deltagende kommuner

For at rekruttere kommuner og aktører i civilsamfundet til projekt Kom ud, mand! er der brugt forskellige tilgange og metoder. I første omgang er der udviklet en one-page, som en invitation med praktiske oplysninger omkring projektet (Se bilag 1). Invitationen er tilpasset og ændret undervejs.

For at rekruttere kommuner er der brugt forskellige metoder. Der er blevet informeret omkring projektet på Forum for Mænds Sundheds kanaler bl.a. gennem nyhedsbrevet, Facebook og LinkedIn samt til Forum for Mænds Sundheds arrangementer, konferencer osv. Der er også sendt invitationer ud til kommunalt ansatte, som er en del af Sund By Netværket. Efterfølgende er interesserede kommuner blevet ringet op af projektlederen.

### Rekruttering af aktører i civilsamfundet

I forhold til at rekruttere foreninger og lignende, så er der sendt målrettede og personlige mails ud til alle Friluftsrådets medlemsorganisationer, der er blevet reklameret med [små film](#) omkring projekt Kom ud, mand! på Friluftsrådets sociale kanaler – Facebook og LinkedIn. Der har været holdt flere møder med Friluftsrådets Medlemsorganisation Haveselskabet, som var meget interesserede i at lave havegrupper for mænd, men de måtte trække sig fra samarbejdet. Der er lavet samarbejder med LOF, hvor projektlederne fra Kom ud, mand! bl.a. har holdt oplæg på LOFs undervisningsdag for undervisere i hele Danmark for at inspirere dem til at lave hold og forløb for mænd i naturen, det samme har været gældende på en

inspirationsdag for ansatte fra FOF. Projektlederen har også holdt oplæg på Just Walks informationsmøder, for at lave særlige vandrefællesskaber for mænd, samt været fysisk til stede på Nordsjællands Vandrefestival, på en konference til den internationale uge for Mænds Sundhed, på en landsdækkende Friluftsliv Konference, hvor projektlederen har holdt oplæg eller stået en stand med materiale og fortalt om projekt Kom ud, mand! De kommunalt ansatte som fritidsvejledere, frivilligkonsulenter eller sociale brobyggere har også været gode medrekruttere af lokale foreninger, da de har haft den lokale kontakt og samarbejde med foreningerne.

### Kompetenceopbygning

Gennem projektet har projektlederen fra Kom ud, mand! arbejdet med at understøtte, rådgive og kompetenceopbygge de deltagende kommuner og friluftforeninger i deres arbejde med at lave brobygningstilbud i naturen for mænd. Kompetenceopbygningen er bl.a. foregået ved at vidensdele erfaringer på tværs af lokalområderne, ved telefonopkald, ved vejledende mails, ved at sende det udviklede brobygningskatalog samt ved webinarer og lokale workshops.

*”Det er rigtig givende at vide, at I (Forum for Mænds Sundhed) er den der edderkop, som binder trådene mellem forskellige steder. Det er rart at høre, hvad der er af erfaringer andre steder, og høre hvordan andre gør det. Så vi ikke står helt alene med det her.” (Kommunalt ansat – i projekt Kom ud, mand!)*

### Lokale workshops

#### Indhold i de enkelte workshops

I projektet er der blevet holdt lokale workshops for kommuner og frivillige, foreninger og andre fællesskaber. Workshoppene er blevet afholdt på tværs af de to målgrupper i de lokalområder, hvor det har været praktisk muligt. Til workshoppene har der været fokus på kompetenceopbygning. Herunder oplæg som har haft til formål at give deltagerne viden om mænd som målgruppe, ulighed i sundhed, formidling til mænd, rekruttering osv.

*”Jeg tror der er en appel i dette arbejde, der i tiden har grobund for at skabe succes. Tak for initiativet.” (Frivillig på workshop i Kom ud, mand!)*

Derudover har kompetenceopbygningen også haft fokus på at fremme forståelse og indsigt om vigtige processer for at lykkes med brobygning mellem kommune og civilsamfund. (Larsen et al, 2020 s.20, s. 34). Workshoppene er tilrettelagt på forskellige måder afhængigt af mulighederne i det enkelte lokalområde. Fælles for alle workshoppene er, at de har været afholdt med fokus på kompetenceopbygning af deltagerne både de kommunalt ansatte og de frivillige fra fællesskaberne i civilsamfundet.

*”Det er en rigtig god implementeringsstrategi med afholdelse af workshop på tværs af sektorer. Godt planlagt og koordineret. (Kommunalt ansat på workshop i Kom ud, mand!)*

## Facilitering af de lokale workshops

I forhold til faciliteringen af workshopsene, er der blevet lagt vægt på følgende:

- Workshopsene er blevet afholdt lokalt rundt omkring i Danmark.
- Så vidt muligt er workshopsene afholdt i naturomgivelser, fx på naturskoler, kommunale lokaler, museum, egne kontorlokaler – netop for at understrege, at det handler om at lave aktiviteterne i naturen for mænd – og at arrangørerne herunder medarbejderne fra kommuner og foreningerne også får mulighed for at være udendørs.
- Projektlederen fra Kom ud, mand! har brugt netværk til at få lov til at afholde workshopsene – dvs. undervejs er flere af lokalerne til workshoppen blevet lånt gratis.
- Workshopsene er blevet tilrettelagt, så foreninger og kommuner har kunne møde hinanden og få opsat samarbejder, netop med fokus på at skabe det bedste mulige udgangspunkt for brobygning.
- I alle workshops har der været indlagt praktiske elementer med fokus på netværk for deltagerne. Det har været walk and talk, samarbejdsøvelser, yoga, fællesspisning, icebreaker osv.
- I de første workshops var projektlederen fra Kom ud, mand! på som eneste oplægsholder. I workshopsene senere i projektet har der båret været eksterne oplægsholdere og oplægsholdere, som har været en del af projektet – for at inspirere andre til lignende aktiviteter. Det var brugbart for deltagerne, at de kunne høre andre kommuner og foreningers erfaringer og stille opfølgende spørgsmål til dem.
- Gennemgående er workshoppen blevet afholdt for få midler, hvilket også har haft betydning for den endelige økonomi i projektet. Dette har kunnet lade sig gøre, fordi det har vist sig, at vi har kunnet bruge vores netværk i Forum for Mænds Sundhed.



## Eksempel på invitation til workshop

**"KOM UD, MAND"**  
**WORKSHOP I BALLERUP**  
**ONSDAG D.12 APRIL KL. 16-19**

**ADRESSE:**  
BALLERUP MUSEUM  
PEDERSTRUPVEJ 51-53  
2750 BALLERUP



**16-16.30: Velkomst ved projektansvarlig på Kom ud, mand! Pernille Folkmann**  
Hvorfor er det aktuelt med projekt "Kom ud, mand"? Hvad kan kommuner og foreningerne gøre for at forbedre mænds mentale sundhed?

**16.30-17.00: Oplæg omkring brobygning med eksempler på sundhedsfremmende tilbud til mænd Ph.d. i Idrætssociologi, KU og projektleder Henriette F. Hansen**

Hør om anbefalingerne til implementering af brobygning med udgangspunkt i en ny forskningsrapport: [https://holdspil.ku.dk/nyheder/2020/rapport-implementation-af-brobygning/WEB\\_Implementation\\_af\\_brobygning.pdf](https://holdspil.ku.dk/nyheder/2020/rapport-implementation-af-brobygning/WEB_Implementation_af_brobygning.pdf)

**17.00-17.15: Oplæg og eksempler ved at starte en gågruppe kun for mænd ved Martin Rasmussen - The Gentlemen's Walk i regi af Just Walk.**

**17.15-17.45: Gåtur i området med fokus på netværk for deltagerne**

**17.45- 18.00: Oplæg og eksempler fra LOFs hold - Bålmad for mænd, Underviser Morten Larsen og skoleleder Peter Hollbaum-Hansen**

**18.00-18.30: Aftensmad over bål**

**18.30- 19:00: Opsamling - Kan vi starte nye samarbejder på tværs af kommune og foreningsliv**

**FORUM FOR MÆNDS SUNDHED**  
**Friluftsrådet**

*"God kombination af oplæg, walk and talk, icebreaker og tid til dialog"*

*(Kommunalt ansat på workshop i Kom ud, mand!)*

*"De forskellige oplæg var gode, oplægget om brobygning var interessant. Det er altid interessant at høre praktiske eksempler og hvordan man arbejder i andre kommuner." (Kommunalt ansat på workshop i Kom ud, mand!)*

*"3 meget forskellige og relevante input fra de tre personer med hver sin baggrund i Kom ud, mand! Ingen tvivl om, at der findes ildsjæle til at sætte i gang, instruere og fastholde. Udfordringen ligger i alt det administrative som brobygning med kontakt mellem forening og kommune."*

*(Frivillig på workshop i Kom ud, mand!)*

## Eksempel på invitation til webinar i Kom ud, mand!

### "KOM UD, MAND" WEBINAR D. 3/11 KL. 10-11

På dette webinar kan du blive opdateret på mænds mentale sundhed.

Tilmeld dig - og hør om, hvordan andre kommuner og foreninger i et brobygningsfællesskab har arbejdet med mænds mentale sundhed i gennem naturbaserede aktiviteter i projekt Kom ud, mand!

#### PROGRAM

**10.00-10.10: Velkomst og dagens program ved projektansvarlig Pernille Folkmann Hansen**

**10.10-10.25: Psykolog og mandeforsker Svend Aage Madsen om mænds mentale sundhed i Danmark**  
*Hvordan står det til - og hvordan kan vi nå mændene i det sundhedsfremmende arbejde?*

**10.25-10.40: Fritidskonsulent Signe Juler Bøgesvang fra Aabenraa**  
*Brobygningssamarbejde mellem kommune og foreninger i tre "Kom ud, mand"-forløb for mænd i alderen 60+ i Aabenraa*

**10.40-10.55: Projektleder fra Bevæg dig for livet, Mette Skærbæk, Herning Kommune**  
*Hør om hvordan en naturvejleder, en sundhedskonsulent og en Bevæg dig for livet-konsulent i samarbejde med de lokale foreninger har udformet et særligt forløb "Kom ud, mand"-forløb i Herning Kommune for 20 mænd i alderen 25-72 år.*

**10.55-11.00: Orientering fra Pernille Folkmann Hansen - hvad er der af "Kom ud, mand"-tilbud i kommunerne fremover?**  
*Hvordan kan din kommune eller forening blive en del af projekt "Kom ud, mand"?*



**TILMELDING: [KLIK HER](#)**

## Partnerskabsaftaler

Efter rekruttering af kommuner og aktører i civilsamfundet har alle parter i samarbejde med Forum for Mænds Sundhed underskrevet partnerskabsaftaler, hvor det fælles formål med partnerskabet har været, via brobygning at styrke mænds muligheder for at deltage i forebyggende sundhedsindsatser i naturen.

For at få et succesfuldt Kom ud, mand! forløb er erfaringen fra projektet og forskning at det er vigtigt at forventningsafstemme og lave klare aftaler om ressourcefordeling og ansvarsområder, og hvordan tilbuddet efterfølgende bliver forankret (Larsen et al, 2020 s.21 og s. 33).

I partnerskabsaftalerne er der blevet beskrevet rollefordeling, så både kommuner og foreninger har været klar over, hvilke opgaver, de hver især har haft i forbindelse med de enkelte Kom ud, mand! forløb (Bilag 2).

## National tovholder

Forum for Mænds Sundheds projektleder på Kom ud, mand! har fungeret som national tovholder for Kom ud, mand! projektet. Projektlederen har haft det overordnede overblik over projekt Kom ud, mand! Herunder været ansvarlig for workshops, partnerskabsaftaler, overblik over økonomi, uddeling af økonomisk støtte til de forskellige initiativer, udvikling af formidlingsmaterialer og kommunikation i projektet.

## Lokal tovholder

Udover den nationale tovholder har det i alle Kom ud, mand forløbene været afgørende at have en lokal tovholder, som har fungeret som bindeleddet mellem kommune eller foreningsliv. Det har fx været en kommunal fritidsvejleder, en brobygger eller lignende, som har kontakt til de lokale foreninger, og som har kunnet sørge for, at samarbejdet løbende er blevet understøttet og plejet. Nogle af de arbejdsopgaver som den lokale tovholder har haft er fx:

- Gøde jorden ved lokalråd, foreninger mv.
- Samle interesserede til et fælles infomøde
- Lave programmer i samarbejde med de frivillige
- PR og info til sundhedspersonale
- Deltagelse ved det første møde
- Periodisk kontakt og opfølgning samt rekruttering af nye deltagere
- Løbende kontakt til tovholdere, frivillige og deltagere
- Besøge holdene og snakke om fremtiden
- Afslutning og evaluering af hold

## Udvikling af Kom ud, mand! aktiviteter for de deltagende mænd

De planlagte aktiviteter for målgruppen af mænd har set meget forskellige ud fra lokalområde til lokalområde. Der har været fokus på, at samarbejdet mellem kommune og civilsamfund, samt de enkelte naturaktiviteter har skulle give mening lokalt. Målgruppe, indhold og aktiviteter har derfor varieret i de enkelte lokalområder. Men fælles for alle forløbene er nogle af de vigtigste opmærksomhedspunkter i tilrettelæggelsen følgende:

- Tilrettelæg et inkluderende forløb, hvor alle mænd kan være med uanset fysisk og psykisk formåen
- Lav gerne program af længere varighed – minimum 6 gange
- Sørg for engagerede undervisere i forløbet – og hav fokus på forankring efterfølgende
- Hav en forventning om deltagelse og en vis grad af forpligtigelse hos de deltagende mænd
- Sørg for et fast mødetidspunkt/mødested
- Giv mulighed for, at deltagerne kan være uformelt sammen enten før eller efter aktiviteten - det kan være med madlavning, en kop kaffe eller lignende

## Forankring af Kom ud, mand! aktiviteterne

I brobygningssamarbejdet er det vigtigt at have for øje for forankringsdelen af de enkelte naturtilbud. Forankringen har igen set forskellige ud fra det ene lokalområde til det andet. Nogle af Kom ud, mand aktiviteterne har været varige aktiviteter, som har fortsat på en fast ugedag, fx gå-fodbold og bålmad for mænd. I andre forløb har deltagerne deltaget i et forløb i x antal gange, og her er der foretaget følgende tiltag med henblik på forankring af aktiviteterne for mændenes skyld:

- At mændene møder foreningstilbud undervejs i forløbet, som de kan fortsætte på efterfølgende.
- At skabe rammerne for, at mændene efter forløbet kan fortsætte i deres eget fællesskab. Her skal der gerne være mulighed for et fysisk sted, hvor mændene kan være.
- At udpege en lokal tovholder for de enkelte fællesskaber Det kan være en tovholder fra foreningslivet, eller en af de mænd, som har været en del af forløbet.

## Økonomisk tilskud til aktiviteterne

I projektet har der været mulighed for de forskellige lokalområder at få et økonomisk tilskud til at afvikle de enkelte aktiviteter. Igen har det været forskelligt, hvad der har været nødvendigt de enkelte steder. Og tilskuddene er blevet tilpasset de enkelte lokalområder. Nogle steder er pengene til aktiviteter blevet brugt på konkret udstyr, som har skulle bruges på aktiviteten. Det har fx været grej til båludstyr, gryder, pander osv. Andre steder har det været fodboldmål eller et bat til at deltagerne kan spille padel sammen. Andre lokalområder har haft fokus på at styrke fællesskabet ved fx ens t-shirt eller ens termodrikkedunke. Endeligt er der også nogle, som har brugt noget af tilskuddet på forplejning til at fremme fællesskabet blandt mændene over et måltid mad, kaffe, kage osv. De deltagende lokalområder har meldt tilbage, at selvom det har været et mindre tilskud, så har det gjort en forskel, at der har været penge til materialer til at sætte aktiviteterne i gang.

## Deltagende lokalområder i projekt Kom ud, mand!

I det følgende skema ses en oversigt over de deltagende lokalområder i projekt Kom ud, mand! Nogle lokalområder har været med fra starten af projektet, andre er blevet rekrutteret løbende i projektet.

Kommune	Aktører fra civilsamfundet	Forløb/aktiviteter	Projektets støtte
Aabenraa	MTB 60+ Kom ud, mand forløb på både Kelstrup Naturskole og Kollund Naturunivers med aktører fra trædrejerforening, biavlerforening, vandreture, krolf, roning og svampetur	3 forskellige forløb forskellige steder i kommunen	Cykel-t-shirts, cykelleje, støbejernsgryde, leje til fiskesø, forplejning
Ballerup	LOF	Bålmad for mænd – Udbudt 8 gange vedvarende tilbud	Bålgrej og udstyr
Egedal	Værebros Kano- og Kajakklub, Ølstykke Krolf, Smørum Bordtennis klub, Smørum golfklub, Ældresagens åbne værksted	2 forskellige forløb i samarbejde med forskellige foreninger	Ens termodrikkedunke til deltagerne plus forplejning undervejs
Esbjerg	DGI Padel, Hjerting IF	Padelforløb for single mænd	Tilskud til padelbat og forplejning til deltagere
Faaborg- Midtfyn	LOF og lokale naturvejledere	2 Naturdage årligt forbindelse med MHW og Mændenes Internationale Dag	Forplejning, bålmad osv.
Fredensborg	Nivåbuerne, Karlebo Frisbeegolf-klub, Fredensborg golf-klub.	Udbudt Kom ud, mand forløb som måtte aflyses pga for få tilmeldinger.	Ingen støtte
Frederiksberg	LOF	Udbudt udendørs yoga for mænd, som måtte	Ingen støtte

		aflyses pga. for få tilmeldinger	
Furesø	LOF	Bålmad for mænd – Udbudt 4 gange vedvarende tilbud	Brænde og udstyr til at lave bålmad
Guldborgssund	DAI, Nykøbing FC, Ældresagen, samarbejde med lokale ornitologer, krolfklub og naturfotograf.	Kom ud, mand! forløb i regi af Ældresagen Gå-fodbold-hold hos Nykøbing FC og DAI som et fast ugentlig tilbud	Bolde, overtrækstrøjer, forplejning, transport til aktiviteterne
Herning	Samarbejde mellem 3 forvaltninger og 8 eksterne aktører fra flere forskellige foreninger	4 forskellige Kom Ud, mand forløb	Bålgrej og udstyr
Hvidovre	Hvidovre Sejlklub	Fællesskab i Hvidovre sejlklub med fokus på at renovere både. Fast ugentlig tilbud	Forplejning, materialer, og værktøj til at renovere både.
Køge	LOF	Bålmad for mænd – Udbudt 2 gange vedvarende tilbud	Brænde, udstyr til at lave bålmad -fx lamper, køkkenudstyr, bålkomfur osv,
Lemvig	Lidenlund Boldklub	Gå-fodbold-hold –fast ugentlig tilbud	Spillertrøjer og spillesæt
Lolland	Holeby Idrætsforening	Gå-fodbold-hold – fast ugentlig tilbud	Bolde, trøjer og veste til holdet.
Lyngby	LOF	Bålmad for mænd Udbudt 1 ang Vedvarende tilbud	Brænde og udstyr til at lave bålmad
Rudersdal	LOF	Bålmad for mænd Udbudt 1 gang Vedvarende tilbud	Brænde og udstyr til at lave bålmad
Tårnby	LOF	Bålmad for mænd Udbudt 1 gang Vedvarende tilbud	Brænde og udstyr til at lave bålmad

### Eksempler på organisering af brobygningssamarbejder

I gennem projekt Kom ud, mand! er der opstået flere forskellige brobygningstilbud. Som tidligere beskrevet har samarbejdet varieret meget fra sted til sted. For overskuelighedens skyld er de forskellige Kom ud, mand! initiativer opdelt i tre kategorier:

1. Brobygningssamarbejde mellem kommune og flere foreninger
2. Brobygningssamarbejde mellem kommune og en enkelt forening/lokalt fællesskab
3. Brobygningssamarbejde mellem kommune og aftenskole

I det følgende afsnit vil der blive givet eksempler på de forskellige brobygningssamarbejder.

## 1. Brobygningssamarbejde med kommune og flere foreninger

I Herning har man oprettet et forløb over 12 gange, som er opstået i et samarbejde mellem de tre forvaltninger - Kultur og Fritid, Sundhed og Ældre og Natur og Grønne Områder i Herning. Forløbet har været et varieret program for mændene med fokus på at skabe fællesskab, sundhed, natur og bevægelse.

Der har været en gennemgående tovholder i form af en naturvejleder og derudover forskellige aktører fra lokale foreninger og fællesskaber. Foreningerne har fx været DOF, en lokal fotoklub, DGI Naturtræning, Tai Chi mfl. Herning har kørt forløbet fire gange under projekt Kom ud, mand!

*Det har været nogle gode og spændende ting, vi skulle lave. Hver eneste gang, at jeg har været der, så har jeg taget glad derhen og endnu mere glad igen på vej hjem. Det har simpelthen været så sjovt, spændende og hyggeligt på samme tid. Det har været rigtig, rigtig godt (Deltager, Kom ud, mand! Herning)*

*"Jeg mødte vildtfremmede mennesker, som jeg selv ikke kendte i forvejen, og så kunne vi ende ud med at have det så hyggeligt sammen – det er jo rigtig fedt." (Deltager, Kom ud, mand! Herning)*

## 2. Brobygningssamarbejde mellem kommune og enkelt forening/fællesskab

### 60+ Mandfolk på MBT, Aabenraa kommune

I løbet af projekt Kom ud, mand! har en gruppe mænd mødes hver onsdag på holdet '60+ Mandfolk på MBT'. Holdet blev startet som et samarbejde mellem en gruppe frivillige mountain bike-instruktører og fritidskonsulenten i Aabenraa Kommune.

#### Citater fra de deltagende mænd:

*"For mig, har det været rigtig, rigtig godt at være med. Jeg har oplevet flere gange, at der var én, som hang bagud og ikke følger med, så stopper vi alle, og kører tilbage ser om der er sket noget. Den der omsorg den har vist sig rigtig mange gange. Jeg har også oplevet det en gang, hvor jeg selv var gået sukkerkold. Den omsorg synes jeg er rigtig væsentlig." (Deltager, 60+ Mandfolk på MBT Aabenraa)*

# Kom ud, mand!

For dig der bor eller arbejder i Herning Kommune og ønsker at bruge naturen mere aktivt i fællesskab med andre mænd.

**Kom ud, mand!**  
Kom ud, mand! er et 12-epers forløb for dig, som ønsker at bruge naturen mere aktivt i fællesskab med andre mænd.  
Der er hver gang undervisere med baggrund i natur og/eller træning, der guider dig til at tage dig i naturen.  
I får undervejs besøg af forskellige instruktører fra foreningslivet, der er specialister på hver deres område.  
Løbskabet kan fortsætte efter de 12 uger i de områder, i aftaler imellem jer.

**Program**

24.02	Intro og teambuilding
03.03	Bålmad
10.03	Naturtræning
17.03	Snitteværktøjet, øksekast, bue og pil
24.03	Kend din fugl
31.03	Adventureløb
07.04	Skovhugger for en dag
21.04	Naturtræning
28.04	Kampsport i naturen
05.05	Kend din fisk
12.05	Vilde billeder
19.05	Alene i vildmarken
02.06	Bevæg dig for livet
09.06	Naturtræning

### Program

## 60+ Mandfolk på MBT

...for os som lige skal lære det

Vi mødes onsdage kl. 10-12 og slutter af med grillhygge.

29/6	Opstart m. præsentation, udveksling og indstilling af cykler. Kort runde i skoven (Paul + Egon + Signe)
6/7	Besøg af instruktør fra Redskabs Cykel Club. Teknisk træning (Egon)
13/7	Teknisk træning: gængsætning, brems, balance, rundtur i området (Paul + Egon)
30/7	Bakketræning, stam, tur i området (Egil)
27/7	Stamens opsætning af fiske, rundtur i området (Paul)
3/8	Stamens, bakketræning, stam, rundtur i området (Paul + Egne)
10/8	Besøg af Cykellærke Aabensaa. Diskussion og vedligehold af cykel. Træningstur i området (Egil)
27/8	Opsætning, bakketræning, stam, opsætning af fiske, rundtur i området (Egil)
3/9	Pause - ingen træning
31/8	Opsætning, rundtur i området (Paul, Egil, Egon)
7/9	Afslutning og evaluering (Paul, Egil, Egon, Signe)

Venlig hilsen Egil, Egon og Paul

**Praktisk info**  
Vi mødes på Kællstrup Naturskole, Stokkebrovej 26, Krus.  
Medbring din egen cykel, eller (for både cykel og rigtigt for kun 40 kr.) pump, 3/4 erstat er gratis.  
Kontaktoplysninger:  
Paul Bygaard 2966 856  
Egil Nielsen 2092 6380  
Egon Nielsen 2882 2448

## Gå-fodbold, Holeby Idrætsforening

I Holeby Idrætsforening mødes en gruppe mænd hver søndag og spiller gå-fodbold sammen. Gå-fodboldholdet er opstået i regi af Kom ud, mand! som et samarbejde mellem frivillige fra Holeby Idrætsforening og den sociale brobygger fra Lolland Kommune. Motivationen for at starte holdet bliver beskrevet i følgende citat af den lokale tovholder.

*Jeg har savnet nogle tilbud i kommunen. Det hele startede jo med, at jeg var færdig med noget genoptræning ude i sundhedshuset og så efter 3 måneder, så var der ikke noget. Der var ikke noget rigtig tilbud, og så tænkte jeg, at det kan ikke være rigtigt. Så må vi gøre noget ved det.* (Tovholder og deltager på Gå-fodboldholdet)

*"Mændene i lokalområdet har nu noget de skal komme til om søndagen. Det er uforpligtende, og de kan komme, hvis de har lyst. Men selvom det ikke er et krav, at de skal komme, så synes de stadig selv, at det er vigtigt, at de skal komme. For hvis man har det godt i et fællesskab, så kommer man jo også.* (Tovholder og deltager på Gå-fodboldholdet)

**Kom ud mand  
Du er velkommen i**

**Holeby Idrætsforening**



**Kom ud mand og tænd  
fodbolddgnisten igen!**

Træning/spil  
Søndage kl. 10.30 -12.00  
Tueskærvvej 2, Stadion  
Holeby Idræts Forening

Gå-fodbold er for alle  
Gå-fodbold er en langsommere variant  
af det traditionelle fodboldspil og  
henvender sig til dig der gerne vil  
bevæge dig (uden det foregår i løb),  
have det sjovt og indgå i et fællesskab  
med de andre på holdet.

Alle kan være med,

Du behøver ikke have spillet  
fodbold før. Har du tidligere spillet  
fodbold, men kan ikke mere evt. pga.  
fysiske skavanker, er gå-fodbold lige  
noget for dig.

Gå-fodbold er for dig, der ønsker

- En skånsom aktivitet
- Gå-fodbold er en skånsom  
spilleform, og man kan sagtens  
være med, selvom man har fysiske  
skavanker. OBS! Vi har også andre  
spil. Krolf- Kongespil osv.
- Kontakt evt. Ib på tlf. 22473743  
eller Arne på 51743209

### 3. Brobygningssamarbejde mellem kommune og aftenskole

#### Bålmad for mænd, Ballerup Kommune

'Bålmad for mænd' er lavet i samarbejde mellem LOF-Ballerup, Ballerup Kommunes Sundhedshus og Forum for Mænds Sundhed. Mændene mødes hveranden uge og laver bålmad sammen med en underviser fra LOF-Ballerup. Samarbejdet har fungeret på den måde, at LOF har stået for markedsføringen og rekruttering af de mandlige deltagere, Ballerup Kommune har betalt underviserlønnen, Forum for Mænds Sundhed i regi af projekt Kom ud har givet økonomisk støtte til indkøb af grej – herunder bålgrøder, skærebræt, lygter osv. De deltagende mænd har selv betalt et gebyr, som dækker den mad, som der tilberedes til de enkelte mødegange. Dette koncept er opstået i regi af Kom ud, mand! og er undervejs blev succesfuldt gentaget i andre kommuner som fx Furesø, Tårnby, Lyngby, Rudersdal og Køge.

*"Vi er en skøn broget flok. Der er ikke nogen rigtig unge, men mellem 30 år og 60 år. Skolelærere, ingeniører, direktører, elektrikere – Alle sammen med nogenlunde samme mindset. Vi er der bare for at hygge os. Det er ikke en konkurrence, man kan ikke hverken vinde eller tabe"* (Deltager på Bålmad for mænd.)

#### Kommunikation og rekruttering af målgruppen

Når der skal markedsføres og udvikles kommunikationsmateriale i forhold til at rekruttere mænd til de enkelte Kom ud, mand tilbud, så har den generelle erfaring gennem projektet, at beskrive tilbuddene som et fællesskab for mænd i naturen, fremfor et sundhedstilbud. Erfaringen er, at brug af ordet fællesskab fremfor sundhed vil tiltrække flere mænd. Nedenfor er der 4 gode råd til kommunikationsmaterialet:

- Beskriv indholdet i tilbuddet kort og konkret
- Præsenter gerne tilbuddet som et fællesskab for mænd
- Brug billeder af mænd på kommunikationsmaterialet.
- Gør det nemt at tilmelde sig

I forhold til at rekruttere deltagere til de enkelte forløb for mænd i naturen, har de enkelte kommuner haft succes med forskellige initiativer:

- Nogle forløb har reserveret pladser til deltagerne, som er henvist fra social- og beskæftigelsesafdelingen.
- Kontakte arbejdspladser, som typisk har mange mandlige ansatte. Det kan være i metalindustrien eller steder med mange håndværkere, it-udannede eller lignende. Fx ved at hænge opslag op – enten fysisk eller digitalt på intranettet.
- Rekruttering gennem genoptræningsforløb på sundhedscentre, via kommunale ansatte eller ved opslag hos borgerservice og på biblioteker
- Foreningscafeer i sundhedshuset, hvor potentielle deltagere kan møde de enkelte foreninger personligt.
- Brug af rollemodeller og ambassadører, som har været en del af tidligere Kom ud, mand – forløb eller aktiviteter
- Målrettede Facebookopslag i lokale grupper osv.

## Projektets resultater fra spørgeskema og interviews

I det følgende afsnit vil projektets resultater blive præsenteret. Herunder om projekt Kom ud, mand! har gjort en forskel for den primære målgruppe, de mandlige deltagere. Samt hvilken betydning projektet har haft for den sekundære målgruppe, de kommunalt ansatte og de frivillige aktører fra civilsamfundet.

### Resultater fra kompetenceopbygningen

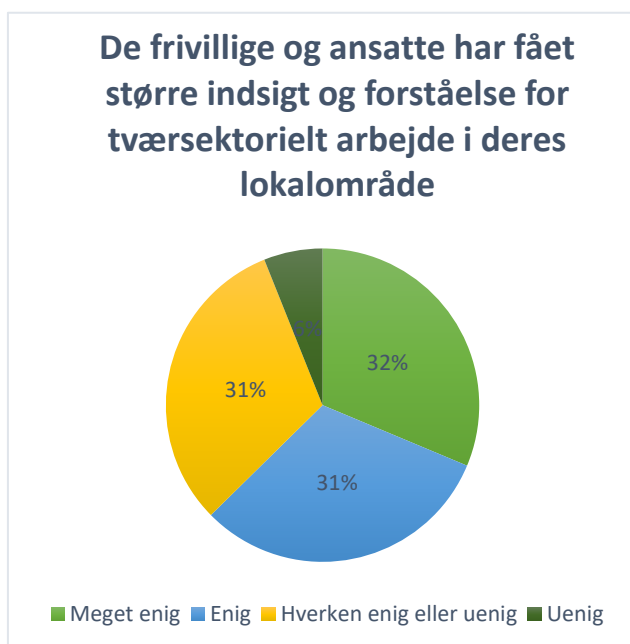
Som tidligere beskrevet, så er kompetenceopbygningen af de deltagende fagfolk, frivillige og kommunalt ansatte foregået løbende gennem projektet. Undervejs er der blevet fulgt op gennem spørgeskemaer efter de afholdte workshops, samt via dybdegående interviews som projektlederen i Kom ud, mand! har gennemført med et udsnit af kommunalt ansatte og frivillige i foreningerne.

### Målene for kompetenceopbygningen i projekt Kom ud, mand var følgende:

- 80% af deltagerne (frivillige som ansatte), der har indgået i et forløb med kompetenceopbygning, har fået større indsigt og forståelse i tværsektorielt arbejde i deres lokalområde
- 60% af deltagerne (frivillige som ansatte), der har indgået i et forløb med kompetenceopbygning, har fået lyst til at indgå i et brobygnings samarbejde fremadrettet.
- 80% af deltagerne (frivillige som ansatte), der har indgået i et forløb med kompetenceopbygning, føler sig bedre rustet til at arbejde med mænd med psykisk dårlig trivsel.
- 70% af deltagerne (frivillige som ansatte), som deltager i et forløb med kompetenceopbygning, finder indsatsen værdiskabende og vil anbefale det til deres kollega/andre frivillige.

## Kommunalt ansatte og frivillige har fået større forståelse for tværsektorielt arbejde

I besvarelserne er der samlet 62 % af de kommunalt ansatte og frivillige som har meldt tilbage, at de enten er meget enig eller enig i, at de har fået større forståelse for tværsektorielt arbejde i deres lokalområde. Mange af de medarbejdere og frivillige, som har deltaget i projektet havde desuden allerede en brobyggerfunktion i form af at være fritidskonsulent, netværkskonsulent, social brobygger eller lignende og havde derfor på forhånd en stor forståelse for tværsektorielt arbejde, hvilket har været brugbart i projekt Kom ud, mand!



*”Den lokale workshop, som Forum for Mænds Sundhed tog initiativ til og placerede i vores område. Den var en fantastisk god anledning til at få samlet mulige aktører på området og få dem til at idegenere. Workshopen betød virkelig meget i forhold til de muligheder, som vi efterfølgende har udfoldet. Der blev skabt relationer mellem forskellige aktører, og vi fik en oplevelse af, at vi den samme dagsorden på tværs af kommune og civilsamfund. (Kommunalt ansat i projekt Kom ud, mand!)*

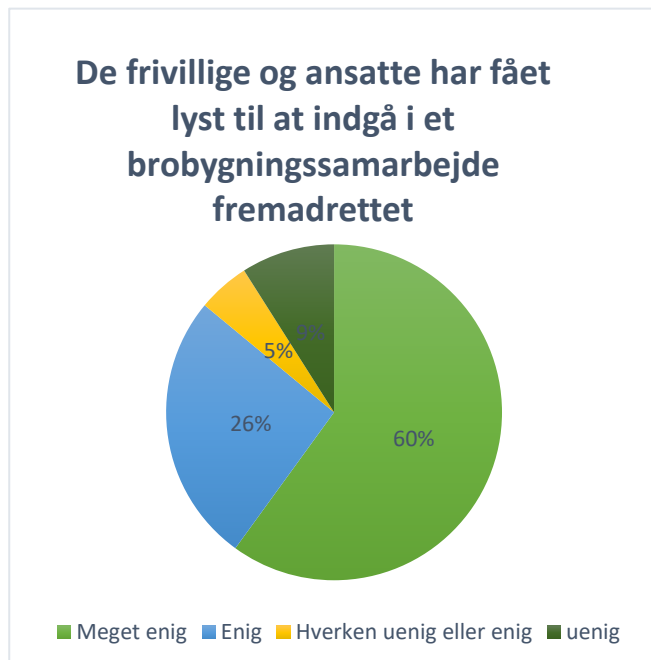
I samarbejdet mellem kommune og frivillige aktører, så er det væsentligt at være opmærksom på at kommune og frivillige har hver deres kvaliteter.

Fx beskriver en kommunalt ansat, at de frivillige er lykkedes med at rekruttere mænd til Kom ud, mand – aktiviteterne ved brug af lidt utraditionelle metoder, som at fortælle om Kom ud, mand! nede ved supermarkedet. Her udtaler den kommunalt ansatte følgende: *”Det virker bedre når de frivillige siger: Vi er nogle gutter hernede. Vil du ikke være med? Kom og se, hvad det er. Du kan jo altid gå, hvis du ikke kan lide det. Det kan man ikke gøre som kommune – i hvert fald ikke med succes.”*

I forhold til om de frivillige og kommunalt ansatte har haft lyst til at indgå i et brobygnings samarbejde fremadrettet, så har en væsentlig pointe for samarbejdet været, at det er vigtigt, at de enkelte forvaltninger gerne vil samarbejde, og at det ikke er en SKAL- opgave, som er blevet pålagt forvaltningerne.

## Faktorer for det gode brobygningssamarbejde

I besvarelsene er der samlet 86 % som har meldt tilbage, at de enten er meget enig eller enig i forhold til at have lyst til at indgå i et brobygningssamarbejde fremadrettet



*"Jeg synes, at samarbejdet har fungeret super godt. Men det er jo også fordi, at mændene er meget fleksible og energiske og meget idérige. Det er jo et ønskescenarie i forhold til at samarbejde."*  
(Kommunalt ansat i projekt Kom ud, mand!)

*"Jeg skrev til kommunen – og fra stort set fra dag 1, så var de med på det. Kommunen har hjulpet med markedsføring. De har været totalt imødekommende lige fra start af. Det har været en god oplevelse."* (Frivillig i projekt Kom ud, mand!)

Der hvor samarbejdet på tværs har fungeret godt er når både kommunerne og de frivillige aktører fra civilsamfundet begge har haft et ønske om at skabe bedre trivsel for en målgruppe af mænd.

Derudover er god kemi, engagement og åbenhed over for nye ideer væsentligt i forhold til at sætte nye aktiviteter igen.

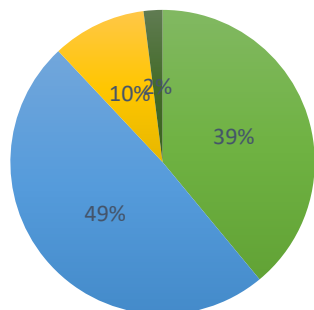
*"Det er vigtigt at have nogle samarbejdspartnere, som man lynhurtig kan komme i kontakt med, og som er friske og med på den værste. Det er ikke altid nemt at samarbejde på tværs af forvaltningerne, men lige præcis os tre, at vi har været gode til at samarbejde. Det har været alfa omega i det her."* (Kommunalt ansat i projekt Kom ud, mand!)

## Det er meningsfyldt at arbejde med mænds mentale sundhed

Et andet mål for projektet var, at 80% af de frivillige og ansatte føler sig bedre rustet til at arbejde med mænd med psykisk dårlig trivsel. I besvarelsene er det samlet 88 procent, som enten er enige eller meget enige i forhold til at være bedre rustet til at arbejde med mænd med dårlig psykisk trivsel.

*"Jeg føler mig lige så rustet til at arbejde med mænd som tidligere. Jeg havde også en god ballast med i forvejen. Jeg er bare blevet bekræftet i, at det er meget meningsfuldt at arbejde med mænds mentale sundhed. Det er noget af mit arbejde, som jeg rigtig godt kan lide."*

### De frivillige og ansatte føler sig bedre rustet til at arbejde med mænd med dårlig psykisk trivsel.



■ Meget enig ■ Enig ■ Hverken enig eller uenig ■ Uenig

*"Jeg er på vej ind i denne mandesnakverden og her var et par hjælpende ord og vejledning i de første skridt." (Deltager på workshop i Kom ud, mand!)*

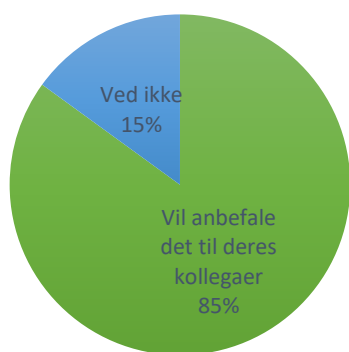
*"Det var fedt at høre om alle de ting der er i gang omkring mænds sundhed. Det var meget oplysende og spændende." (Deltager på workshop i Kom ud, mand!)*

### Kom ud, mand! aktiviteter kan anbefales

Målet for projektet var, at 70 % af de frivillige eller ansatte vil anbefale indsatsen til andre kollegaer.

I besvarelsene er der 85 % af de deltagende frivillige og kommunalt ansatte, som vil anbefale indsatsen med Kom ud, mand! til andre.

### De frivillige og ansatte finder indsatsen værdiskabende og vil anbefale Kom ud, mand! til kollegaer



■ Vil anbefale det til deres kollegaer ■ Ved ikke

## Resultater – de mandlige deltagere

Undervejs i projektet er der evalueret på de mandlige deltageres udbytte af at have være en del af et Kom ud, mand! forløb eller en gentagende Kom ud, mand! aktivitet. Det er sket via spørgeskemabesvarelser efter de forskellige forløb og aktiviteter samt gennem dybdegående interviews med et udvalg af de deltagende mænd.

### Årsagen til, at mændene deltager i Kom ud, mand!

Det har været gennemgående for de deltagende mænd, at de alle gerne vil fællesskabet med de andre mænd til Kom ud, mand- aktiviteterne. For nogle af deltagerne har det særligt været aktiviteterne og det at Kom ud, mand! foregik udendørs, som har tiltrukket mændene:

*”Det var det her med, at det skulle foregå udenfor og det her med at det skulle starte i en bålhytte. Det var et godt trækplaster. Det var dejligt at komme ud, og det har virkelig været et godt koncept.” (Deltager på Kom ud, mand!, Herning)*

For andre deltagere har Kom ud, mand! været med til at give indhold i hverdagen fx for mænd som er udenfor arbejdsmarkedet, eller mænd som har mistet deres ægtefælle, og derfor mangler aktiviteter og relationer i hverdagen.

*”Jeg mistede min kone for nogle måneder siden, så jeg prøvede jeg at sætte lidt aktivitet i gang i hverdagen, så jeg kom ud. Derfor var Kom ud, mand en fin aktivitet, og det har jeg været glad for at deltage i.” (Deltager på Kom ud, mand! Ældresagen, Guldborgssund)*

For mange deltagere har det været kombinationen af aktiviteten, naturen og fællesskabet med de andre mænd, som har gjort det tiltrækkende at være en del af Kom ud, mand!

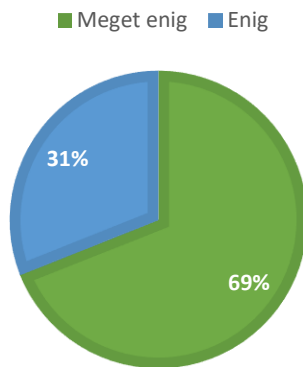
*”Jeg vil gerne deltage, fordi der var lagt stor vægt på, at der var hygge og godt socialt samvær efterfølgende, og så var der selvfølgelig også selve det med at komme ud i og cykle i naturen.” (Deltager på Mandfolk på MTB 60+ Aabenraa)*

Generelt har de deltagende mænd meldt tilbage, at Kom ud, mand! har været et dejligt fristed, hvor mændene har kunne prøve nye ting i fællesskab med andre mænd. Mændene har synes, det har været spændende at møde de andre mænd. Og så har det været unikt, når mændene har mødtes i en gruppe uden kvinder. Det har medvirket til, at deres samtaler imellem hinanden bliver lidt dybere.

### Deltagere i Kom ud, mand! vil gerne komme igen

Målene for projekt Kom ud, mand! var, at 50% af mændene, der har deltaget i en aktivitet, havde lyst til at komme igen, og at 60% af mændene, der havde deltaget i en aktivitet, havde lyst til at deltage regelmæssigt i friluft aktiviteter, -oplevelser (i eller uden for foreningsregi).

## DELTAGERE, SOM HAR LYST TIL AT KOMME IGEN TIL EN KOM UD, MAND! AKTIVITET



I besvarelserne melder 100% af mændene tilbage, at de har lyst til at deltage i lignende tilbud - 69% har angivet 'meget enig' og 31% har angivet 'enig'

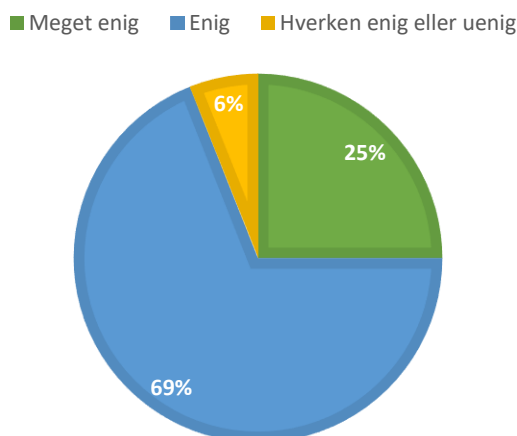
*"Jeg synes, det har været en stor fornøjelse at deltage. Det har været interessant at prøve de forskellige træningsøvelser, samt de ting man kan bruge naturen til". (Deltager i Kom ud, mand!)*

I tilbagemeldingerne om mændene har lyst til at komme igen til en Kom ud, mand! aktivitet, så har mændene meldt tilbage, at de har været glade for at møde de andre deltagere, og at de har et stort ønske om at bibeholde det netværk, som de har skabt i gennem Kom ud, mand!

**Deltagere i Kom ud, mand! har fået større lyst til at være ude i naturen.**

En anden væsentlig faktor i projektet var, at aktiviteterne foregik udendørs. I besvarelserne melder 94% af mændene tilbage at aktiviteten har givet dem større lyst til at være ude i naturen enten i eller uden for foreningsregi. 25% har angivet 'meget enig', 69% har angivet 'enig', 6% har angivet 'hverken enig eller uenig'. Deltagerne i Kom ud, mand! har meldt tilbage at aktiviteterne har været meget inkluderende. Selvom deltagerne på et hold kunne være meget forskellige og kom med vidt forskellige forudsætninger. Så har det været et omsorgsfuldt fællesskab, hvor mændene har taget sig af hinanden, har kunne snakke på kryds og tværs og have det hyggeligt sammen undervejs.

## DELTAGERE, SOM HAR FÅET STØRRE LYST TIL AT VÆRE UDE I NATUREN



*"Den her forventning med at skulle afsted hver torsdag. Det gav også noget positiv energi til nogle af de andre ting i min hverdag." (Deltager i Kom ud, mand!)*

*"Jeg har fået øjnene op for de muligheder, som der er udenfor. Det er så fedt at have de her muligheder." (Deltager i Kom ud, mand!)*

## Videreformidling af projekt Kom ud, mand!

For at videreformidle viden, resultater og aktiviteter fra projekt Kom ud, mand! er der foretaget flere forskellige tiltag. Der er bl.a. blevet udarbejdet en drejebog, fire små film fra projektet, og så er der blevet afholdt en afslutningskonference for Kom ud, mand! hvor erfaringerne er blevet delt bredt. I det følgende afsnit vil de enkelte initiativer blive beskrevet.

### Drejebog fra projekt Kom ud, mand!



I projektet er der undervejs udviklet en drejebog med titlen "Brobygning og fællesskaber for mænd i naturen". Drejebogen henvender sig til kommunalt ansatte eller frivillige, som har interesse for at lave aktiviteter i naturen for mænd for at fremme deres mentale sundhed. I bogen er der samlet eksempler og gode råd i forhold til at lave brobygningstilbud for mænd i naturen.

Drejebogen er desuden blevet sendt til deltagerne i forbindelse med enkelte workshops for at give dem inspiration at oprette aktiviteter i deres eget lokalområde.

Du kan finde drejebogen her: [Sundmand.dk/fysisk-sundhed/](https://sundmand.dk/fysisk-sundhed/)

### Film fra Kom ud, mand!

Som en del af videreformidlingen af projekt Kom ud, mand! er der produceret fire forskellige små film med følgende formål og målgruppe: Du kan finde filmene her: [sundmand.dk/kom-ud-mand/](https://sundmand.dk/kom-ud-mand/)

Fælles for alle fire film har været, at de har haft som formål at vise, hvad natur og udeliv kan – særligt i forhold til mænd. Der er blevet vist stemningsbilleder fra aktiviteterne, og vi har med filmene ønsket at vise, at naturen er et oplagt sted for, hvor der kan opstå fællesskab for mænd, og hvor mændene kan være sammen om det fælles tredje. Filmene har også haft som formål at give et indblik i de forskellige Kom ud, mand – forløb og give inspiration til aktiviteter i naturen for mænd. Filmene har på den måde fungeret som vidensdeling til fagprofessionelle, der kunne have interesse i at starte et lignende tilbud.

I filmene har vi interviewet de forskellige aktører – herunder de deltagende mænd, frivillige og kommuner.

**Deltagerfilmen** har været målrettet til at rekruttere deltagere til Kom ud, mand! I filmen har vi haft fokus på, hvordan det har været at møde de andre mænd, der deltog. Herunder hvad deltagerne får ud at være en del af fællesskabet med de andre mænd, hvordan deres trivsel er, og om de får større lyst til at være ude i naturen efterfølgende. Samt om mændene vil anbefale andre at deltage i et Kom ud, mand! forløb. Denne deltagerfilm kan også bruges af aktører, som ønsker at rekruttere mænd til deres aktiviteter efter projekt Kom ud, mands! afslutning.

**Foreningsfilmen** har været målrettet til at rekruttere foreninger og lokale fællesskaber undervejs i projektet. I filmen har vi ønsket at vise, hvad der har været vigtigt for at indgå i et brobygningsfællesskab med den enkelte kommune. Vi har spurgt om, hvordan samarbejdet med kommunen har fungeret, og om

de frivillige har nogle gode råd til andre, som vil gøre det samme, samt om de vil anbefale andre foreninger at deltage i projekt "Kom ud, mand!".

**Kommunefilmen** har været målrettet til at rekruttere kommuner undervejs i projektet. I filmen har vi ønsket at vise, hvordan kommuner kan samarbejde med foreninger om at lave tilbud for mænd i naturen. Vi har villet videregive kommunernes erfaring med brobygning til foreningslivet. Samt vise hvordan det har været for kommunerne at arbejde med et tilbud kun for mænd, samt om den enkelte kommune har villet anbefale projekt Kom ud, mand til andre kommuner.

**Opsamlingsfilmen** er blevet optaget til afslutningskonferencen på projekt Kom ud, mand! Den viser udvalgte klip fra oplægsholdere og indhold på konferencen, som til sammen viser nogle af resultaterne fra projektet.

## Afslutningskonference Kom ud, mand!

Afslutningskonferencen for projekt Kom ud, mand! blev afholdt på Comwell Klarskovgaard i Korsør med 63 deltagerne. Til konferencen var der inviteret alle aktører i projektet herunder frivillige og kommunalt ansatte. Derudover var konferencen åben og gratis for andre interesserede aktører fra forskellige organisationer.

Konferencen var tilrettelagt, så der bl.a. var oplæg fra fire forskellige deltagende kommuner (Egedal, Hvidovre, Guldborgsund og Herning). Til oplæggene bidrog både kommunalt ansatte og frivillige fra de forskellige foreninger med deres erfaringer fra de forskellige Kom ud, mand forløb. Herunder erfaringer med tilrettelæggelse, rekruttering, forankring af de enkelte tilbud.

Oplægsholdernes præsentationer kan findes her under tidligere arrangementer: [Sundmand.dk/arrangementer/](https://sundmand.dk/arrangementer/)



Konferencestedet Comwell Klarskovgaard var nøje udvalgt til lejligheden, da stedet ligger naturskønt med skov og udkig over Storebælt. Deltagerne fik desuden undervejs i konferencen mulighed for at selv at prøve kræfter med nogle af aktiviteterne fra Kom ud, mand. Undervejs var der mulighed for at vælge sig ind på tre forskellige workshops, herunder naturtræning, gå-fodbold, eller en vandretur i området med en lokalkendt naturvejleder.

*"Gode faglige input, det var et program med en række relevante evalueringer af gode projekter. Flot afleveret af de forskellige kommuner." (Deltager på afslutningskonference for Kom ud, mand!)*

*"Godt tilrettelagt, indhold, inspiration og tid og sted spillede perfekt" (Deltager på afslutningskonference for Kom ud, mand!)*



*”God tilrettelæggelse og ledelse af forløbet - og rigtig fin info før og under selve konferencen. Dejlig stemning blandt deltagerne - fik nogle gode snakke undervejs. Klarskovgård var et godt valg - det fungerede både inden for og på turen udenfor.” (Deltager på afslutningskonference for Kom ud, mand!)*

Dagen blev sluttet af med en paneldebat, hvor der blev diskuteret, hvad der skal til for, at vi i fremtiden sikrer fællesskaber for mænd i naturen. Til paneldebatten deltog aktører fra kommuner, DGI, Friluftsrådet, LOF og formanden for Forum for Mænds Sundhed – Svend Aage Madsen. I evalueringen af konferencen meldte flere deltagere tilbage, at de ville fortsætte med Kom ud, mand i deres lokalområde, og at de vil bruge inputs fra konferencen til at kvalificere deres tilbud.

Konferencedeltagerne kom også med ideer til, hvad de efterfølgende vil sætte i gang af aktiviteter for mænd i naturen. Tilbagemeldingerne var følgende:

- *Naturterapi (Walk-And-Talk) til stressramte mænd*
- *Mad over bål, madklub for mænd, lær at lave mad*
- *Krolf.*
- *Skovhave og byhave-fællesskaber.*
- *Pop-up arrangementer med bålmed for mænd der har sluppet sundhedssystemet efter behandling for livstruende sygdom som kræft, blodpropper, hjerteproblemer, eller mænd ramt af stress, angst, depression*



# KONFERENCE KOM UD, MAND!

**TIRSDAG D. 24 OKTOBER  
KL. 9.30-15.00**

Comwell Klarskovgaard,  
Korsør Lystskov 30, 4220 Korsør

- Hør om, hvordan flere kommuner har bygget bro til foreningslivet for at forbedre den mentale sundhed for mænd gennem aktiviteter i naturen.
- Deltag i en valgfri workshop med nogle af aktiviteterne fra projekt Kom ud, mand! Prøv fx naturtræning og gå-fodbold.
- Kom med dit input til konferencens paneldebat, hvor vi diskuterer fremtiden for fællesskaber for mænd i naturen.

Tilmeld dig på: [Sundmand.dk/arrangementer/](http://Sundmand.dk/arrangementer/)



# PROGRAM

**KL. 9.30-10.00:** Ankomst med kaffe og brød

**KL. 10.00-11.30:**

- Velkomst og opsamling på projekt Kom ud, mand! ved projektansvarlig Pernille Folkmann Hansen

- Psykolog og mandeforsker **Svend Aage Madsen** om hvordan fællesskaber har betydning for mænds mentale sundhed

- **Herning Kommune** fortæller om styrken ved at samarbejde på tværs af tre forvaltninger i projekt Kom ud, mand!

- **Guldborgsund Kommune** om samskabelse med Ældresagen, Nykøbing FC og Dansk Arbejderidræt om fællesskaber for mænd.

**11.30-12.15:** Frokost

**12-15-13.00:**

- Bliv præsenteret for **Egedal Kommunes** lørbøl for mænd i naturen i samarbejde med en naturvejleder og Værebroløber- og Kajakklub.

- **Hvidovre Kommune** præsenterer og fortæller om processen bag deres lokale fællesskab for mænd i Sejlklubben Suset.

**13.00-14.00:**

- Deltag i en valgfri workshop med nogle af aktiviteterne fra projekt Kom ud, mand! Prøv fx naturtræning, gå-fodbold eller en vandretur.

**14.00- 14.15:** Kaffe og kage

**14.15-14.45:**

- **Paneldebat om natur og fællesskaber for mænd med deltagelse af:** Maren Ottar Hessner fra Friluftsrådet, Peter Hollbaum Hansen fra LOF, Henrik Sørensen fra DGI, Simon Vedel Pedersen, Guldborgsund Kommune og Svend Aage Madsen fra Forum for Mænds Sundhed

**14.45-15.00:**

- Opsamling på dagen
- Tak for i dag



## Konklusion

Projekt Kom ud, mand! har bidraget til udvikling, afvikling og forankring af sundhedsfremmende aktiviteter i naturen for forskellige målgrupper af mænd. Gennem brobygning mellem kommune og civilsamfund har næsten 500 mænd i projekt Kom ud, mand! fået nye i fællesskaber i naturen. Kom ud, mand aktiviteterne fortsætter flere steder i landet og særligt LOF har gennem Kom ud, mand! udviklet konceptet "Bålmad for mænd" som tilbud i flere lokalområder i samarbejde med kommunen.

I de modtagne spørgeskemabesvarelser meldte 100% af mændene tilbage, at de har lyst til at deltage i lignende Kom ud, mand! tilbud og 94% af mændene har besvaret, at aktiviteterne har givet dem større lyst til at være ude i naturen enten i eller uden for foreningsregi.

Generelt har de deltagende mænd meldt tilbage, at *Kom ud, mand!* har været et dejligt fristed, hvor mændene har kunne prøve nye ting i fællesskab med andre mænd. Mændene har synes, det har været spændende at møde de andre mænd. Og så har det været unikt, når mændene har mødtes i en gruppe uden kvinder. Det har medvirket til, at deres samtaler imellem hinanden bliver lidt dybere.

Projektet har også bidraget med at understøtte og kompetenceopbygge kommuner og aktører fra civilsamfundet i deres arbejde med mænds sundhed. Kompetenceopbygning er bl.a. foregået gennem workshops rundt omkring i landet, som er blevet afholdt på tværs af de to målgrupper, i de kommuner, hvor det har været praktisk muligt.

For at få et succesfuldt Kom ud, mand! forløb er erfaringen fra projektet og forskning at det er vigtigt at forventningsafstemme og lave klare aftaler om ressourcfordeling og ansvarsområder, og hvordan tilbuddet efterfølgende bliver forankret. (Larsen et al, 2020 s.21 og s. 33) Det kan ske gennem partnerskabsaftaler, med en tydelig rollefordeling, så både kommuner og foreninger er klar over, hvilke opgaver, de hver især har haft i forbindelse med de enkelte Kom ud, mand! forløb. Udover den nationale tovholder har det i alle Kom ud, mand forløbene været afgørende at have en lokal tovholder, som har fungeret som bindeleddet mellem kommune eller foreningsliv.

### De vigtigste anbefalinger fra Kom ud, mand!:

For interesserede kommuner og frivillige, som vil arbejde videre med tilbud for mænd i naturen, så er de vigtigste anbefalinger fra projektet:

- Tilrettelæg et inkluderende forløb, hvor alle mænd kan være med uanset fysisk og psykisk formåen
- Lav gerne et program af længere varighed – minimum 6 gange
- Hav en forventning om deltagelse og en vis grad af forpligtigelse hos de deltagende mænd
- Sørg for et fast mødetidspunkt/mødested
- Giv mulighed for, at deltagerne kan være uformelt sammen enten før eller efter aktiviteten - det kan være med madlavning, en kop kaffe eller lignende
- Sørg for engagerede undervisere i forløbet – og hav fokus på forankring efterfølgende. Forankringen kan bestå i, at mændene møder foreningstilbud undervejs i forløbet, som de kan fortsætte på efterfølgende eller at skabe rammerne for, at mændene efter forløbet kan fortsætte i deres eget fællesskab. Her skal der gerne være mulighed for et fysisk sted, hvor mændene kan være.

## Referencer

Forum for Mænds Sundhed (2016): [Mænd, Fællesskaber og Trivsel – en undersøgelse ved Forum for Mænds Sundhed](#)

Friluftsrådet (2020): [Friluftsliv på Tværs](#)

Larsen, Signe E.; Ottesen, Laila S.; Hansen, Henriette F. (2020): [Implementering af brobygning fra kommunalt træningsforløb til idrætsforeninger eller idrætsfællesskaber](#). Et litteratur-review af international og national forskning sammenholdt med 40 danske kommuners erfaringsbaseret empiri vedrørende organisering og implementering af brobygning mellem kommuner, lokale idrætsforeninger og idrætsfællesskaber, KU

Mygind, L., Hartmeyer, R., Kjeldsted, E., Mygind, E. & Bentsen, P. (2018): [Viden om friluftslivs effekter på sundhed – resultater fra en systematisk forskningsoversigt](#).

Sundhedsstyrelsen (2022): [Danskernes Sundhed - Den Nationale Sundhedsprofil 2021](#)

Wengel, Trine Top Thagaard; Andkjær, Søren (2019): [Natur og friluftsliv i sundhedsindsatsen - Et review af viden fra praksis, Syddansk Universitet](#)

## Udvalgte billeder fra projektet

Forum for Mænds Sundhed og Friluftsrådet har rettighederne til billederne, og de må ikke bruges i anden sammenhæng.



## Bilag 1 - Invitation til Kom ud, mand!

Arbejder du i en kommune eller er du frivillig i en friluftsförening – og har du lyst til at bidrage til at forbedre mænds mentale sundhed og psykiske trivsel gennem naturbaserede aktiviteter, så har du nu muligheden for at blive en del af projekt ”Kom ud, mand!”

”Kom ud, mand!” er et projekt som gennem naturbaserede aktiviteter vil forbedre mænds mentale sundhed og psykiske trivsel. Projektet fokuserer på brobygning mellem kommune og friluftsföreningliv i mindst 10 lokalområder i Danmark, og løber frem til **udgangen af 2023**. Forum for Mænds Sundhed driver initiativet med støtte fra Friluftsrådet.

### Projektet er målrettet:

- Mænd udenfor arbejdsmarkedet – fx 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.



### Hvordan kan I være med?

For at være en del af projektet, så skal kommunen og mindst én friluftsförening i samarbejde udvikle og afholde naturaktiviteter for en målgruppe af mænd. Aktiviteterne kan være nyudviklede til formålet, eller eksisterende aktiviteter kan tilpasses til at kunne nå forskellige målgrupper af mænd. Der kan både være tale om forløb og enkeltstående aktiviteter. Hensigten med brobygningen er, at mændene efterfølgende kan fortsætte til naturaktiviteterne i foreningsregi.

### Som partnere får I:

- Mulighed for **økonomisk støtte** til afholdelse af aktiviteterne.
- Kompetenceopbygning med fokus på mænds mentale sundhed og udvikling af naturaktiviteter.
- Sparring og erfaring fra andre friluftsföreninger/kommuner i projektet.
- Opbygning af stærke partnerskabsrelationer til brug i fremtidige samarbejdsindsatser.

### Plan for partnerskabet:

- Forum for Mænds Sundhed tilbyder et indledende møde, hvor kommune og friluftsförening(er) får viden om potentialerne ved at indgå partnerskab med os og hinanden.
- Vi udformer og underskriver en partnerskabsaftale for perioden frem til 2023, med rolle- og ansvarsfordeling for de opgaver, vi hver især skal løse i forbindelse med aktiviteterne for mændene.
- Forum for Mænds Sundhed fortsætter med at understøtte samarbejdet samt kompetence-opbygge deltagende parter i arbejdet med friluftaktiviteter til mænd med psykisk mistrivsel.

### Hvem kan blive partnere?

- Vi søger jer, der arbejder med natur- og udeliv og/eller jer, der arbejder med en af de udvalgte målgrupper af mænd i kommunen eller foreningensliv.
- Det er gratis at være partner i ”Kom ud, mand!”.

### Lyder det som noget for jer?

Kontakt Forum for Mænds Sundhed:



Projektansvarlig Pernille Folkmann Hansen  
Mail: [pernille.folkmann.hansen@regionh.dk](mailto:pernille.folkmann.hansen@regionh.dk)  
Tlf.: 2374 8968



Projektmedarbejder Katrine Blom  
Mail: [katrine.blom@regionh.dk](mailto:katrine.blom@regionh.dk)  
Tlf.: 2134 6524

## Bilag 2 - Partnerskabsaftale Kom ud, mand!

*Partnerskabsaftalen til projekt 'Kom ud, mand!' for perioden d. xx. D. xx udfyldes og underskrives for hver af de deltagende aktører. Med underskrift på denne aftale tiltræder og accepterer partnerne samarbejdet med Forum for Mænds Sundhed omkring 'Kom ud, mand!'-projektet.*

### Formålet med partnerskabet

Formålet med det partnerskab vi indgår er, via brobygning, at styrke mænds muligheder for at deltage i forebyggende sundhedsindsatser i naturen. Samarbejdet mellem Forum for Mænds Sundhed, (XX kommune) og (XX forening/fællesskab) skal medvirke til at rekruttere og fastholde mænd i et tilgængeligt, sundt og positivt forpligtende fællesskab, som øger mænds mentale sundhed og psykiske trivsel gennem aktiviteter i naturen.

### Forventninger til partneres ansvar

XX information om de konkrete Kom ud, mand! aktiviteter.

### Forum for Mænds Sundheds ansvar

#### Projektledelse og koordinering

- *Overordnet projektledelse:* Forum for Mænds Sundhed står for den overordnede projektledelse af Kom ud, mand! Her er tilknyttet en projektleder, som har det overordnede ansvar.
- *Lokale tovholdere/kontaktpersoner:* Det forventes, at partnerne i det enkelte lokalområde – udpeger lokale tovholdere/kontaktpersoner. Tovholderne skal bistå med koordinering af lokale aktiviteter, formidlingen af projektet internt i eget regi, koordinering af samarbejdet i partnerskabet samt hjælpe med rekruttering til og dokumentation af aktiviteterne.

#### Afholdelse af kick-off-arrangement med fokus på brobygning og mænds sundhed

- Forum for Mænds Sundhed er ansvarlig for afholdelse af et kick-off arrangement for de deltagende samarbejdspartnere i de enkelte lokalområder. Det kan enten ske digitalt eller fysisk for alle involverede parter i lokalområdet. Brobygningsindsatsen omfatter kompetenceopbygning af friluftsforeninger/-fællesskaber og fagprofessionelle kommunale kræfter, til at kunne skabe aktiviteter som appellerer til- og er rummelige for målgruppen af mænd.

#### Udarbejdelse af drejebøger og små film

- Forum for Mænds Sundhed er ansvarlig for udviklingen af drejebogsmateriale om projekt Kom ud, mand! samt 4 korte inspirations- og dokumentationsfilm om projektet.

#### Konference

- Forum for Mænds Sundhed afholder en afslutningskonference i forbindelse med afrundingen af projektet, hvor resultater og erfaringer fra projektet præsenteres bredt. Alle involverede aktører i Kom ud, mand! og andre interesserede parter hos kommuner og friluftsforeninger har mulighed for at deltage i konferencen.

## Formidling af projektets resultater

- Der vil i Forum for Mænds Sundhed være et stort fokus på kommunikation og synlighed omkring formidling af projektets metoder og resultater. Forum for Mænds Sundhed varetager den generelle kommunikation på tværs af målgrupper. Det forventes, at partnerne støtter op omkring formidlingen og synligheden af Kom ud, mand!
- Efter endt projektforsløb vil viden, metoder og resultater formidles både i og udenfor regi af projektet. Drejebøger, film mv. vil være tilgængelige for både Kom ud, mand! partnere og for interesserede kommuner, friluftsföreninger og andre aktører, der fremadrettet ønsker at arbejde tværasektorielt med mænds mentale sundhed og trivsel.

## Evaluering

Forum for Mænds Sundhed er ansvarlig for udvikling af evaluering og dokumentation i projekt Kom ud, mand! De deltagende partnere forpligter sig på at deltage i evalueringen. Fx ved selv at besvare spørgeskema og stille op til interviews, som udføres af Forum for Mænds Sundhed, samt at uddele og videreformidle spørgeskemaer til de deltagende mænd.

## Udbetaling

Der udbetales XX kr. til samarbejdet som går til XX indkøb af materialer, afholdelse af arrangementet, forplejning osv.

Der skal sendes en samlet faktura. Vi modtager kun E-faktura! Anvender I ikke normalt e-faktura, kan der oprettes en E-faktura på [www.virk.dk](http://www.virk.dk)

Aftale indgået

---

Dato            For Kom ud, mand! partner

---

Dato            For Kom ud, mand! partner

---

Dato            For Forum for Mænds Sundhed