

# BROBYGNING OG FÆLLESSKABER FOR MÆND I NATUREN





Foto: 60+ Mandfolk på MTB, Aabenraa



## BROBYGNING OG FÆLLESSKABER FOR MÆND I NATUREN

© Forum for Mænds Sundhed 2023

Forside: Fra forløbet '60+ Mandfolk på MTB', Roar Paaske Fotografi

Udarbejdet af Pernille Folkmann Hansen og Katrine Blom på vegne af Forum for Mænds Sundhed som en del af projekt 'Kom ud, mand!' Projektet er støttet med midler fra Friluftsrådet

# **INDHOLD**

- 03 INDLEDNING**
- 05 HVORFOR ARBEJDE MED MÆNDS  
SUNDHED I NATUREN?**
- 06 HVORFOR DELTAGE I ET 'KOM UD, MAND'-FORLØB  
SOM MAND?**
- 09 BROBYGNING MELLEM KOMMUNE OG  
FORENINGSLIV**
- 11 TILRETTELÆGGELSE AF ET 'KOM UD, MAND'-FORLØB**
- 12 GODE RÅD I FORLØBET**
- 14 EKSEMPLER PÅ ET 'KOM UD, MAND'-FORLØB**
- 19 FORANKRING EFTER ET FORLØB**
- 21 KOMMUNIKATION TIL MÆND**
- 22 REKRUTTERING AF MÆND**

# INDLEDNING

Kataloget her er udviklet i forbindelse med projekt 'Kom ud, mand!', som er et projekt, der gennem naturbaserede aktiviteter vil forbedre mænds mentale sundhed og psykiske trivsel. Forum for Mænds Sundhed driver initiativet med støtte fra Friluftsrådet.

Projektet fokuserer på brobygning mellem kommune og friluftsforeningsliv i flere lokalområder i Danmark, og henvender sig til dig, som enten er kommunalt ansat eller frivillig i en forening, og som har et ønske om at skabe et stærkt samarbejde for at fremme sundheden for en gruppe af mænd gennem natur- og friluftsaaktiviteter.

'Kom ud, mand!' har i samarbejde med kommuner og foreninger i Danmark skabt forebyggende sundhedstilbud til mænd i form af forløb, aktiviteter og fællesskaber i naturen. I dette katalog vil du finde eksempler og gode råd og vejledning til selv at oprette et forløb i samarbejde med din kommune eller forening.

"Jeg tror, at alle har følt sig rigtig godt tilpas. Men også fordi, at vi er nogle, som har taget os lidt af de andre. Der findes folk, som har det svært heromkring, og dem skal der også være plads til i sådan noget her. Det er jo dem, som ellers ikke kommer ud."

- citat fra deltager



Foto: Naturtræning, Herning

# **HVORFOR ARBEJDE MED MÆNDS SUNDHED I NATUREN?**

Forum for Mænd Sundhed arbejder for at sætte bedre sundhed og et længere liv for mænd på dagsordenen. Mænds mentale sundhed og psykiske trivsel er en folkesundhedsmæssig udfordring, og der er behov for at udvikle sundhedstilbud, som passer bedre til mænd.

Mænd lever generelt kortere end kvinder, men når mænd bliver spurgt om, hvordan de har det, svarer hovedparten, at de har det godt! Der er et stort mørketal for mænd, der oplever udfordringer med ensomhed, nedtrykthed og depression. Flere undersøgelser tyder på, at friluftsliv og naturoplevelser kan være en arena, hvor mænds sundhed og trivsel kan fremmes. 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. Det er bl.a. baggrunden for projekt 'Kom ud, mand!' som dette katalog er udviklet i.

"Det var et godt trækplaster, at det skulle foregå udenfor og det her med, at det skulle starte i en bålhytte. Det var dejligt at komme ud og det har virkelig været et godt koncept... og jeg har fået øjnene op for de muligheder, der er udenfor. Det er så fedt at have de her muligheder!"

- citat fra deltager



Foto: Vildmænd - mad over bål, Aabenraa

# HVORFOR DELTAGE I ET 'KOM UD, MAND'-FORLØB SOM MAND?

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) – det kan fx tiltag som 'Kom ud, mand' eller fællesskaber i naturen være en løsning på!

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.

Kilder:

Den Nationale Sundhedsprofil (2022) samt 'Mænd, Fællesskaber og Trivsel' (2016)



"I forløbet har jeg oplevet, at man ikke bliver for gammel til at lære nye ting. Jeg har fået et fællesskab med alle de andre mænd på trods af vores forskellige baggrunde og aldre. Det føles som om vi har kendt hinanden gennem længere tid end denne korte periode."

- citat fra deltager



Foto: Bueskydning, Herning

# **BROBYGNING MELLEM KOMMUNE OG FORENINGSLIV**

Brobygning mellem kommune og foreningsliv er en metode 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 forening om at udbyde et lokalt gå-fodbold-hold, et mountainbikehold, eller et foreningsforløb med forskellige aktører udefra. Senere i guiden vil du blive præsenteret for flere eksempler.

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

**Et brobygningstilbud 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.
- 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.
- De deltagende mænd får mulighed for at få et fællesskab 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.

"Jeg synes, at det er noget særligt det her med frivillighed - at man er der frivilligt i en forening og at man ikke er betalt for at lave et program. Men at man gør det fordi man brænder for det, og fordi man gerne vil de mennesker. Der vil jeg som kommunalt ansat gerne hjælpe de frivillige med at blomstre og få ting til at ske. Det giver jo også et mere alsidigt lokalsamfund, hvis det foregår i foreningslivet."

- citat fra kommune

# TILRETTELÆGGELSE AF ET 'KOM UD, MAND'-FORLØB

For at kunne lave et tilbud, som går på tværs af kommune og foreningsliv, skal der startes med et indledende møde. Det er vigtigt at forventningsafstemme og lave klare aftaler om ressourcefordeling og ansvarsområder, og hvordan tilbuddet efterfølgende bliver forankret.

I tilrettelæggelsen af 'Kom ud, mand'-forløbene er det virkelig brugbart at have et netværk til at komme i kontakt med frivillige foreninger, som kunne forestille sig at arbejde med en ny målgruppe.

Derudover er det væsentligt at have en lokal tovholder, som kan være bindeleddet mellem kommune eller foreningsliv. Det kan være en fritidsvejleder, en brobygger eller lignende, som har kontakt til lokale foreninger, som kan sørge for, at samarbejdet løbende bliver understøttet og plejet.

Arbejdsopgaver som den lokale tovholder kan have:

- 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



Foto: Gå fodbold- Holeby Idrætsforening

## **GODE RÅD I FORLØBET**

Et 'Kom ud, mand'-forløb kan se ud på forskellige måder, og kan planlægges i samarbejde med en enkelt forening, eller som et længere forløb med inputs fra flere foreninger/organisationer og frivillige.

Det er vigtigt, at indholdet er bestemt på forhånd for mændene, da man kan ikke forvente, at mændene har forestillinger om, hvad de gerne vil have. Til gengæld finder de ud af det i praksis, når de bliver præsenteret for forskellige aktiviteter i forløbet.

Nogle af de vigtigste opmærksomhedspunkter i tilrettelæggelsen kan du finde her:

- 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 efter følgende
- 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

"For mig er det ikke vigtigt, at det er i vores forening mændene kommer. For mig er det vigtigt, at folkesundheden bliver bedre. For mig er det vigtigt, at mændene kommer i gang med noget efterfølgende. Det mener jeg absolut må være målet med det. Det kan være svømning, bueskydning, træklating."

- citat fra forening

# EKSEMPLER PÅ 'KOM UD, MAND'-FORLØB

Et 'Kom ud, mand'-forløb kan se forskelligt ud i de enkelte kommuner afhængigt af det enkelte lokalområdes målgruppe. Fælles for alle lokalområder er, at en gruppe af mænd prøver kræfter med forskellige aktiviteter i naturen, og at de får et fællesskab med andre mænd i naturen.

På nogle 'Kom ud, mand'-forløb bliver mændene gennem et længere forløb præsenteret for forskellige foreninger i deres lokalområde. Det kunne være, at de prøver kræfter med naturtræning, får besøg af den lokale fiskeklub eller den lokale skytteforening. På andre forløb samarbejder kommunen måske kun med et enkelt foreningstilbud. Det kan fx være mountainbike, krolf, gåfodbold eller lignende.

På de følgende sider kan du se eksempler på forskellige 'Kom ud, mand'-forløb.



Foto: Vildmænd - mad over bål, Aabenraa

## 60+ Mandfolk på MBT, Aabenraa kommune

Hvor onsdag mødes '60+ Mandfolk på MBT'. Holdet er startet som et samarbejde mellem en gruppe frivillige mountain bike-instruktører og fritidskonsulenten i Aabenraa Kommune.



Aabenraa  
Kommune 

### 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, udlevering og indstilling af cykler. Kort runde i skoven (Paul + Egon + Signe)
- 6/7 Besøg af instruktør fra Rødekro Cykel Club. Teknisk træning (Egon).
- 13/7 Teknisk træning: igangsætning, brems, balance. Rundtur i området (Paul + Egon).
- 20/7 Bakketræning, slalom, tur i området (Eigil)
- 27/7 Slalom, opsamling af flaske, rundtur i området (Paul)
- 3/8 Balance, bakketræning, slalom, rundtur i området (Paul + Eigil)
- 10/8 Besøg af Cykelservice Aabenraa, div. indstilling og vedligehold af cykel. Træningstur i området (Eigil).
- 17/8 Opvarmning, bakketræning, slalom, opsamling af flaske, rundtur i området (Eigil).
- 24/8 Pause - ingen træning
- 31/8 Opvarmning, rundtur i området (Paul, Eigil, Egon)
- 7/9 Afslutning og evaluering (Paul, Eigil, Egon, Signe)

**Venlig hilsen Eigil, Egon og Paul**

#### Praktisk info

Vi mødes på Kelstrup  
Naturskole, Stokkebrovej 1b,  
Kruså.

Medbring din egen cykel,  
eller lån både cykel og hjelm  
for kun 40 kr./gang. Alt andet  
er gratis.

#### Kontaktoplysninger

Paul Rygaard 2966 8191  
Eigil Nielsen 2092 6350  
Egon Hansen 2585 2449





## Gå-fodbold, Holeby Idrætsforening

I Holeby Idrætsforening mødes en gruppe mænd hver søndag og spiller gå-fodbold sammen. Gå-fodboldholdet er et samarbejde mellem frivillige fra Holeby Idrætsforening og den sociale brobygger fra Lolland Kommune.

# Kom ud mand Du er velkommen i Holeby Idrætsforening



### Kom ud mand og tænd fodboldgnisten igen!

Træning/spil  
Søndage kl. 10.30 -12.00  
Tuekærvej 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 51743208

## Blandet forløb, Herning kommune

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 (naturvejleder) og derudover forskellige aktører fra lokale foreninger og fællesskaber.



# 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 ugers 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 begå dig i naturen.

Vi får undervejs besøg af forskellige instruktører fra foreningslivet, der er specialister på hver deres område.

Fællesskabet kan fortsætte efter de 12 uger i de rammer, I aftaler imellem jer.



24.02	Intro og teambuilding
03.03	Bålmad
10.03	Naturtræning
17.03	Snitteværksted, 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



## 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 hver-anden uge og laver bålmad sammen med en underviser fra LOF-Ballerup.



### Bålmad for mænd

---

Hver anden torsdag mødes vi en flok mænd omkring et bål og laver noget lækker mad, imens vi hygger os i hinandens gode selskab.

Kom og prøv at lave:

- Pølser med ketchup og ristede løg - det hele lavet fra bunden.
- Culottesteg med kartoffelsalat og brød bagt i en gryde
- og meget andet.



Foto: Vildmænd - mad over bål, Aabenraa

## **FORANKRING EFTER ET 'KOM UD, MAND'-FORLØB**

I tilrettelæggelsen af et brobygningstilbud for mænd er det vigtigt at tilbuddet bliver forankret efterfølgende.

I tilbuddet kan man fx sørge for, at mændene møder foreningstilbud undervejs i forløbet, som de kan fortsætte på efterfølgende. Det kan også være at skabe rammerne for, at mændene efterfølgende kan fortsætte i deres eget fællesskab. Her skal der gerne være mulighed for et fysisk sted, hvor mændene kan være. Der er også behov for en lokal tovholder for, at tilbuddet kan fungere. Det kan være en tovholder fra foreningslivet, eller en af de mænd som har været en del af forløbet.

"Vi har haft rigtig meget fokus på fællesskab allerede fra starten af, fordi vi ved, at fællesskaber - det kan noget. Vi har italesat allerede fra starten af, at vi håbede på, at de kunne få noget ud af hinanden også. Vi opfordrede dem til at tale med hinanden, så de fik en relationel tryghed med hinanden."

- citat fra kommune



Foto: 60+ Mandfolk på MTB, Aabenraa

## KOMMUNIKATION TIL MÆND

I markedsføringen af jeres forløb eller aktivitet er det vigtigt at være tydelig om, at tilbuddet er for mænd.

Derudover kan det anbefales at beskrive det som et fællesskab for mænd i naturen, fremfor et sundhedstilbud, da erfaringen er, at et fællesskab vil tiltrække flere mænd.

Nedenfor kan I finde 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

# REKRUTTERING AF MÆND

Når I skal rekruttere deltagere til jeres forløb i naturen for mænd, er det oplagt at kontakte arbejdspladser, som typisk har mange mandlige ansatte. Det kan være i metalindustrien eller steder med mange håndværkere, it-udannede eller lignende. Det kan være, at der er mulighed for at få lov til at hænge opslag op – enten fysisk eller digitalt på intranettet. Derudover kan det anbefales at rekruttere gennem sundhedscentre, via kommunale ansatte eller ved opslag hos borgerservice og på biblioteker.

Nogle kommuner har også haft gavn af at holde foreningscafeer i sundhedshuset, hvor potentielle deltagere kan møde de enkelte foreninger personligt. Det fungerer desuden godt at bruge rollemøder og ambassadører, som har prøvet det før til at rekruttere.



Foto: 60+ Mandfolk på MTB, Aabenraa

## MERE VIDEN?

Forum for Mænds Sundhed samler og samarbejder med over 50 interesseorganisationer, faglige organisationer, virksomheder, patientforeninger, forskningsmiljøer, regioner, kommuner, medier, m.fl., der i samarbejde vil forbedre mænds sundhed.

Vil du vide mere om vores arbejde, eller indgå i et samarbejde med os om fx et forløb for mænd i naturen, så find information her:

[sundmand.dk](http://sundmand.dk)

[farforlivet.dk](http://farforlivet.dk)

[tjekdigselvmand.dk](http://tjekdigselvmand.dk)

[mmdanmark.dk](http://mmdanmark.dk)

[sundmandkommuner.dk](http://sundmandkommuner.dk)

