November 2026

Første nationale Mandetræf skal styrke mænds fællesskaber

Mere end 130 mænd fra over 50 mandefællesskaber samles lørdag den 7. november i Strib ved Middelfart til det første landsdækkende Mandetræf nogensinde.

Indsatsen Netværket for Mandefællesskaber, som står bag træffet, vil samle mænd, fagpersoner og fællesskabsfacilitatorer til erfaringsudveksling, inspirerende oplæg og workshops – alt sammen med formålet at styrke og udvikle mandefællesskaber rundt om i hele landet.

Ifølge Forum for Mænds Sundheds undersøgelse fra 2023 har 28% af danske mænd sjældent eller aldrig nogen at tale fortroligt med, og netop manglen på nære relationer og fællesskaber hos mænd forsøger organisationen at gøre op med:

"Alle mennesker har brug for at være en del af et fællesskab, føle sig betydningsfuld, og føle sig som en del af noget større. Mænd opsøger i mindre grad de fællesskaber, der allerede eksisterer. Derfor er der brug for noget andet, nemlig de her særlige mandefællesskaber," fortæller Peter Faarbæk, som er ansvarlig for indsatsen Netværket for Mandefællesskaber.

Ensomhed er farligere end rygning og alkohol

Fællesskaber og nære relationer har stor betydning for både fysisk og psykisk sundhed, og det at samles jævnligt med andre ligesindede er et af de stærkeste værn mod sygdom, ensomhed og mistrivsel. Faktisk viser forskning, at manglen på stærke sociale relationer har lige så stor betydning for risikoen for tidlig død som rygning og alkohol:

"Stærke sociale relationer har en markant positiv effekt på vores overlevelse. Det er tankevækkende, at fællesskaber betyder så meget for ens sundhed, at det er på niveau med risikofaktorer, der har været kendt i årevis. Det viser jo bare, at den her samtale om mandefællesskaber er så utrolig vigtig, og at vi skal give fællesskaberne flere værktøjer og redskaber, så de kan blive endnu stærkere," udtaler Peter Faarbæk.

I 2025 kortlagde Netværket for Mandefællesskaber, at der fandtes 370 mandefællesskaber på tværs af landet, hvor hundredvis af mænd hver eneste uge møder op med ligesindede til kaffe, madlavning, praktisk arbejde, udflugter og andre arrangementer, de selv finder på.

November 2026

Tryghed til at åbne op om det svære

Fællesskaberne er tillidsfulde rum, hvor størstedelen af mændene oplever, at det er trygt at dele ud af både lette og svære emner. Når mændene for eksempel oplever alvorlig sygdom hos sig selv eller sine nære eller gennemgår livskriser som at miste sin partner – så tager medlemmerne hånd om hinanden ved at ringe sammen, besøge hinanden og udvise gensidig omsorg. Det er helt afgørende – særligt for mænd:

"Mænd kan have svært ved at åbne op om svære tanker og følelser. Derfor er der ofte for mænd brug for et særligt rum, hvor man samles om en aktivitet som udendørsliv, udflugter eller værkstedsarbejde. Så spirer samtalerne pludselig frem – også om de svære ting," forklarer Peter Faarbæk.

Netværket for Mandefællesskaber er en del af organisationen Forum for Mænds Sundhed og arbejder for at skabe stærke og inkluderende fællesskaber, hvor mænd kan mødes, dele erfaringer og finde støtte. Målet med netværket er at gøre det lettere for mænd at finde meningsfulde fællesskaber, der passer til dem, samt at sikre, at nye medlemmer føler sig velkomne og inkluderede.

Presse er velkommen

Medier og presse er velkomne til Mandetræffet den 7. november kl. 10-16 på Strib Fritids- og aktivitetscenter, Ny Billeshavevej 1-3 i Middelfart.

Kontakt blot Ida Tybirk, kommunikations- og presseansvarlig på ida@sundmand.dk og orienter om fremmøde.