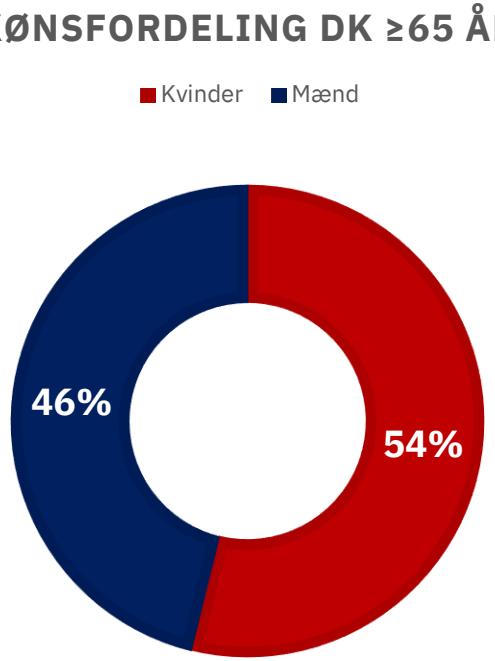
Ældre Sagen

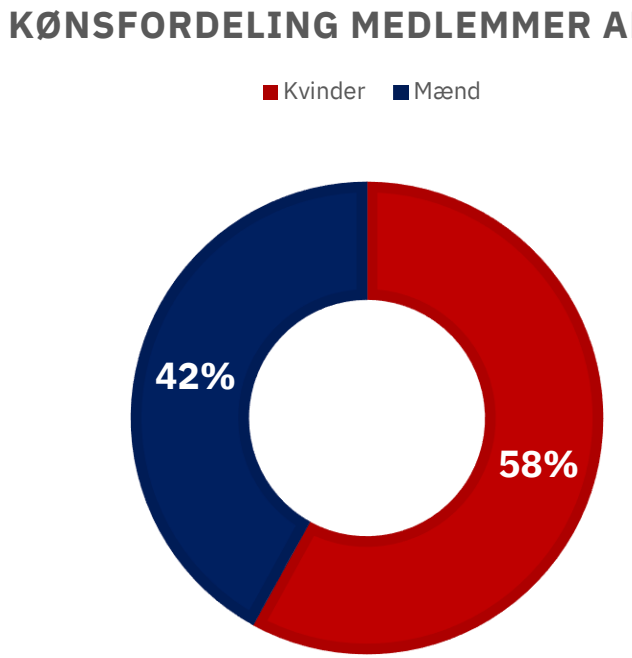
# Hvordan får vi mændene med til vores aktiviteter?

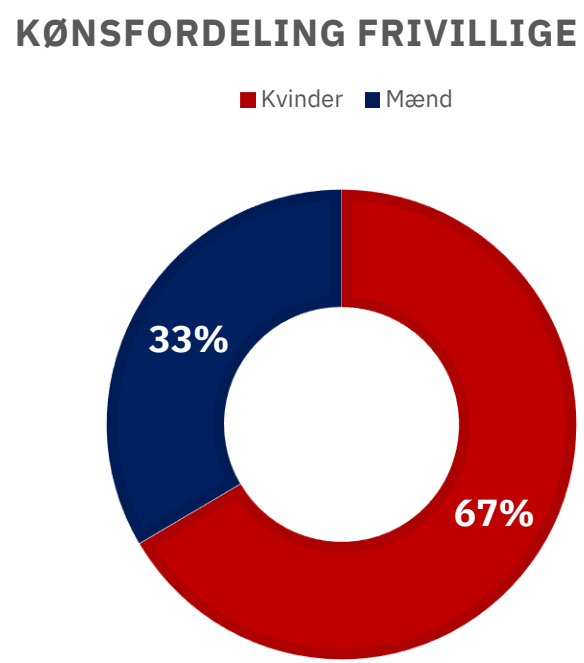
Mandefællesskaber, mænd og ensomhed



# Mænd og fællesskaber




Kilder: Danmarks Statistik Q3 2023, Ældre Sagen MedlemService 2023, Ældre Sagen FrivilligService 2023.

# Definition af ensomhed

***Ensomhed er en subjektiv, ubehagelig følelse, der opstår som en oplevet diskrepans mellem ens behov for nære relationer og ens faktiske relationer.***

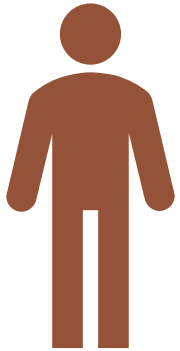
Ensomhed er altså savn af venner, nærvær, samvær, nogle at tale med, nogle at være noget for

Sundhedsprofilen

Andelen af ensomme er ".. større blandt kvinder (11,6 %) end blandt mænd (9,9 %)."
Voksne 16+: 540.000 personer (10,8%) i 2025

**T-ILS**

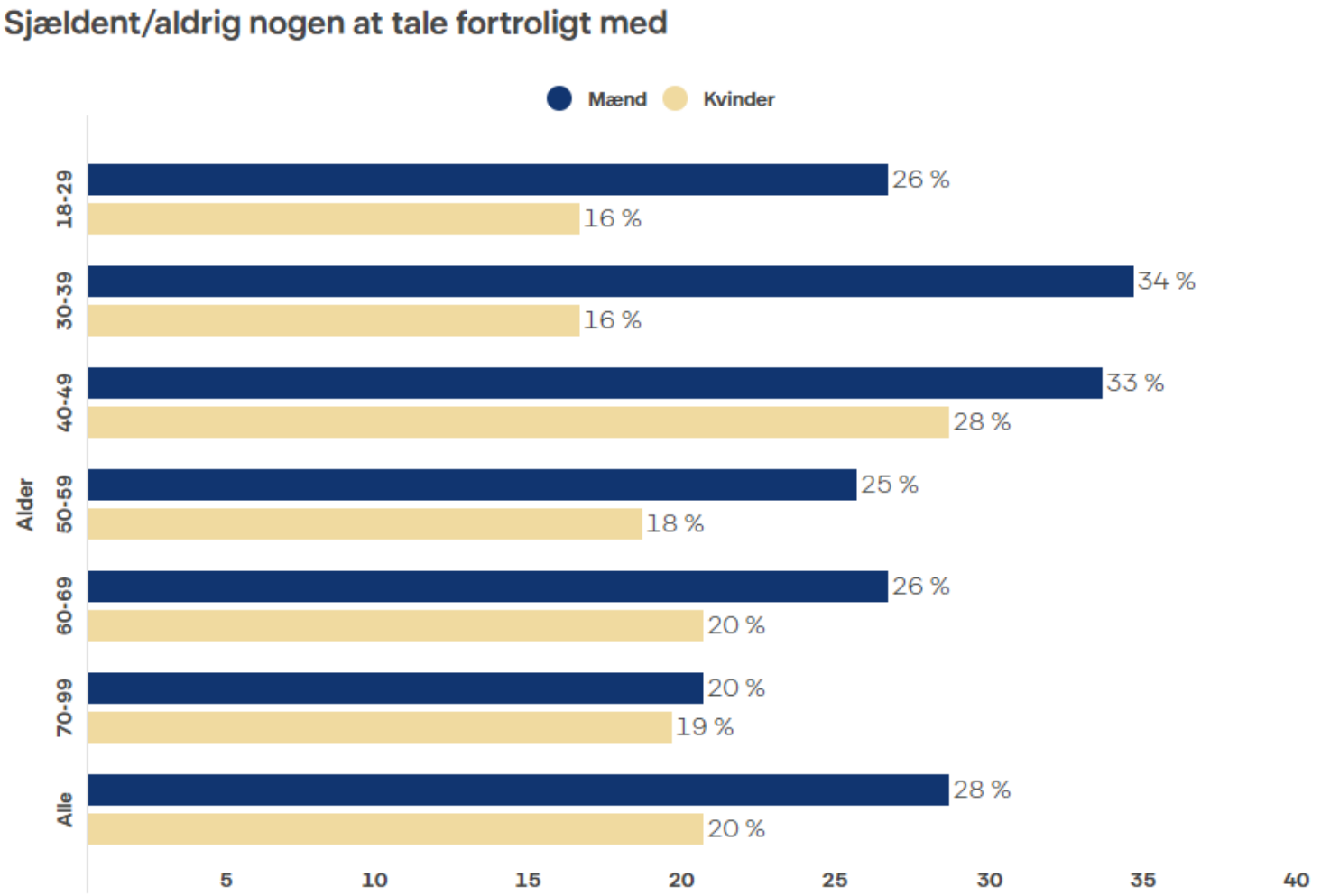
1. Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre?
2. Hvor ofte savner du nogen at være sammen med?
3. Hvor ofte føler du dig udenfor?



- Mænd begår selvmord tre til fem gange så ofte som kvinder
- Dobbelt så mange mænd har alkoholmisbrug
- Fem gange så mange mænd lider af ludomani

Kilder: Sundhedsprofilen 2025; Vidensportal.dk 2022; Forum for Mænds Sundhed 2023; Nationale Partnerskab mod Ensomhed 2023

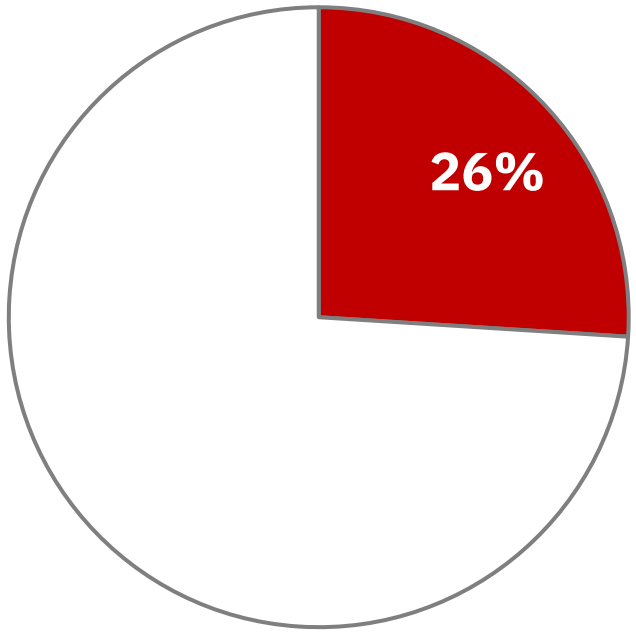
# Mænd og fællesskaber




Kilde: DR, Forum for mænds sundhed, 2024

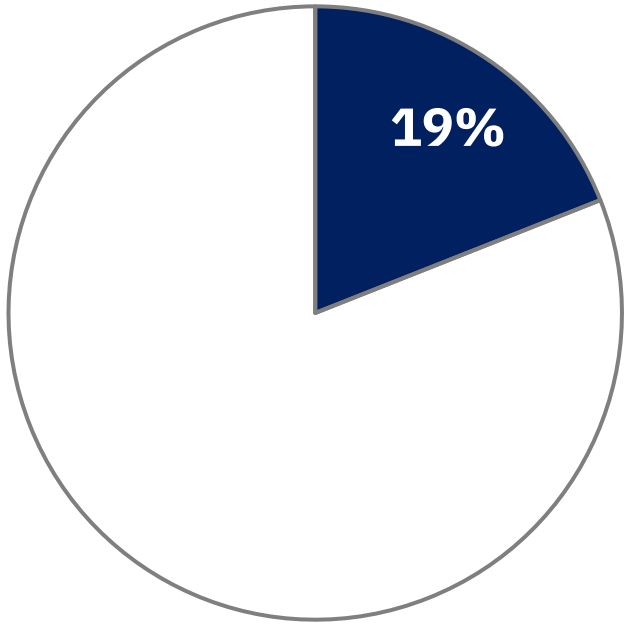
# Mænd og arbejde

**Alene uden job**



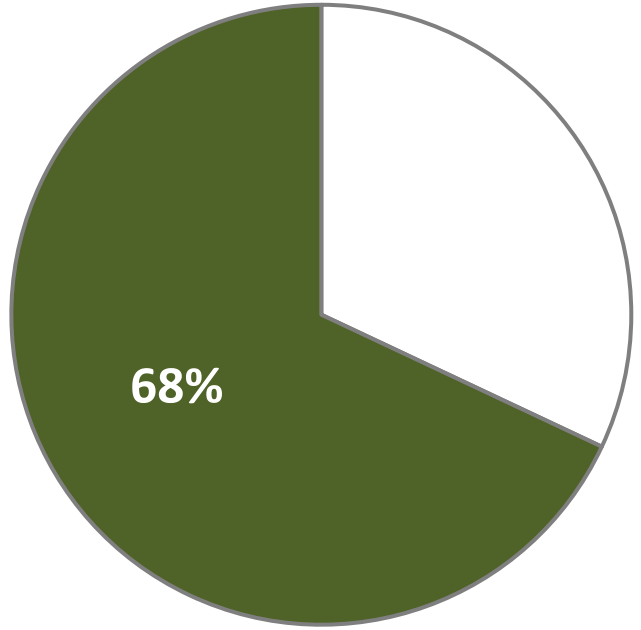

**Ingen sociale relationer**

**Kort uddannelse**




**Ingen sociale relationer**

**I arbejde**




**Sociale relationer på job**

Kilde: Svend Aage Madsen, mandeforsker og forskningsleder på Rigshospitalet.

# Mænd, sygdomme og dødelighed

## Ulighed i sygdomme

- Mænd har 7,5 % større forekomst af kræft
- Mænd har 34 % større dødelighed af kræft

-> 4,5 gange større dødelighed end den burde være

- Mænd har ca. 27% større forekomst af diabetes
- Mænd har ca. 75% større dødelig af diabetes end kvinder

-> næste 3 gange højere end den burde være

Tilsvarende tendenser gælder for andre sygdomme.



Kilde: Svend Aage Madsen, mandeforsker og forskningsleder på Rigshospitalet.

# Fællesskaber for mænd i min lokalafdeling?

- Deltager mænd i aktiviteter i min lokalafdeling?
  Skala 1 - 10

- Føler jeg, at vi tilbyder nok aktiviteter målrettet mænd i min lokalafdeling?
  Ja  Nej  Ved ikke



# Årsager

**Kunne du godt have tænkt dig at have set flere mennesker i den seneste måned?**

**Kunne du godt have tænkt dig at have deltaget i flere aktiviteter i den seneste måned?**

2 fokusgrupper
500 telefoninterviews
12 dybdeinterviews




Kilde: Analyse af aktiviteter for (in)aktive mænd, Voxmeter for Ældre Sagen, 2021.

# Barrierer

- Ikke mødes uden et formål !
- Bliver jeg budt velkommen ?
- Mindre frihed med skemalagte aktiviteter !
- Hvis aktiviteter ikke er skemalagte kommer jeg ikke !
- Usikkerhed om hvem de andre er !
- Svært at møde op alene !
- Kan jeg finde ud af det ?



Kilde: Analyse af aktiviteter for (in)aktive mænd, Voxmeter for Ældre Sagen, 2021.

# Motivation

En mindre del siger Kun for mænd

En større del siger sammen med kvinder

Let at komme til

Nærområdet



Mulighed for at blive del af et fællesskab igen

Genkendeligt – ikke ”fremmed” i aktiviteten

Følelse af formål i hverdagen

Billigt eller gratis

Kilde: Analyse af aktiviteter for (in)aktive mænd, Voxmeter for Ældre Sagen, 2021.

# Viden om mænd og fællesskaber

*”Man sidder derhjemme og kan ikke forstå, hvorfor man egentlig er dér. Du er så ked af, at du bare sidder dér og glor. Du vil så gerne foretage dig noget, men du kan ikke finde ud af, hvad du skal foretage dig. Og så bliver du godt nok ensom.”*

Mand 72 år og enlig.

Kilde: Analyse af aktiviteter for (in)aktive mænd, Voxmeter for Ældre Sagen, 2021.

# ”PUSH”- og ”PULL”-aktiviteter



## *PUSH-aktiviteter*

Du laver en aktivitet, som du annoncerer i blade og på nettet. Mændene tilmelder sig og ”dukker op” af sig selv.

## *PULL-aktiviteter*



Du forsøger at ”trække” mændene med til en aktivitet. Det kan fx være mænd, der har siddet meget alene eller har mistet deres partner. De skal ofte besøges mange gange, før de takker ”ja” til at komme med til en aktivitet.

# ”PUSH”- og ”PULL”-aktiviteter

## Eksempel på PUSH

**Fodbold København**
Mødes en gang om ugen til fodbold og kaffe og ostemad.

**Annoncering**
- Lokalafdelingens hjemmeside
- Lokalafdelingens nyhedsbrev
- Det sker
- Annonce i lokalavis
- Mund-til-øre

**Tilslutning**
Der kommer ml. 20 og 30 hver gang.

Nu også et kvindehold.

## Eksempel på PULL

**Modige mænd Langeskov-Munkebo**
Mænd, der har mistet deres partner, mødes til brunch en gang om ugen.

**Rekruttering af deltagere**
- Samarbejde med forebyggelseskonsulenterne i kommunen
- Når de er på besøg, spørger de om de må invitere et par mænd fra Ældre Sagen på kaffe hos manden
- Efter 3 – 4 besøg inviterer Ældre Sagens mænd manden med til brunch

**Tilslutning**
De er nu oppe på 93 mænd*, som lever alene og som ikke har et stort kontaktnetværk.

* I hele Kerteminde kommune



# Reparationscafeer i Ældre Sagen



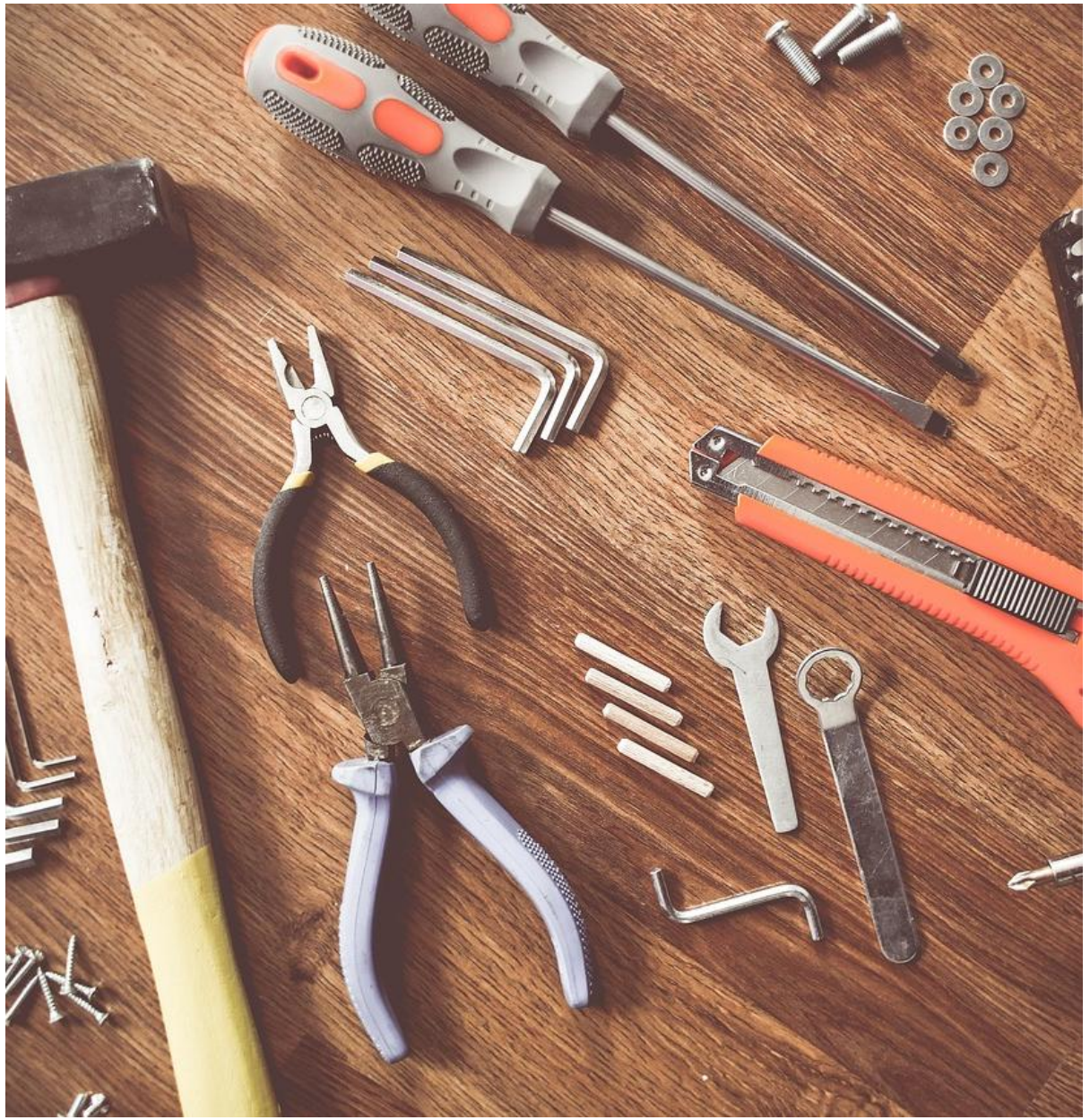
# Rammer og retningslinjer

Det er frivilligt arbejde og frivillige i reparationscafeer kan ikke holdes ansvarlige.

Reparationer sker på indleveres eget ansvar.

Evt. reservedele skal indleveres selv betale.

Indleverede genstande er ikke dækket af Ældre Sagens forsikring.



Ældre Sagen

# Skab flere tilbud for særlige målgrupper

***Hvad kan lokalafdelingerne gøre:***

Overvej at udvikle flere tilbud og aktiviteter til grupper, som er i særlig risiko for ensomhed – eksempelvis til mænd, hvis man ikke har det i forvejen.

Eksempler på velfungerende mandefællesskaber i Ældre Sagen er:

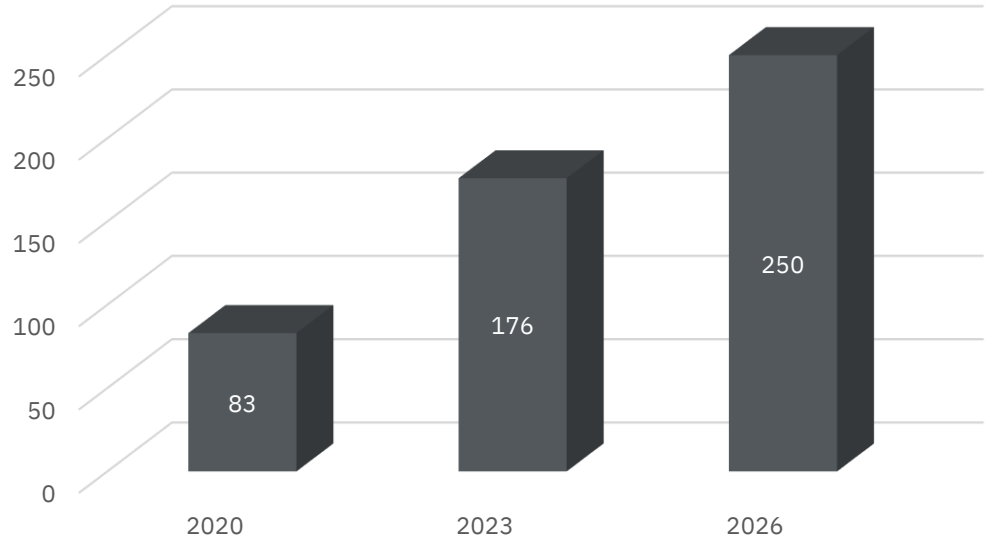
- Værksteder
- Fodbold
- Herreværelser
- Læsegrupper
- Madlavning
- Reparationscaféer



Bekæmp ensomhed lokalt

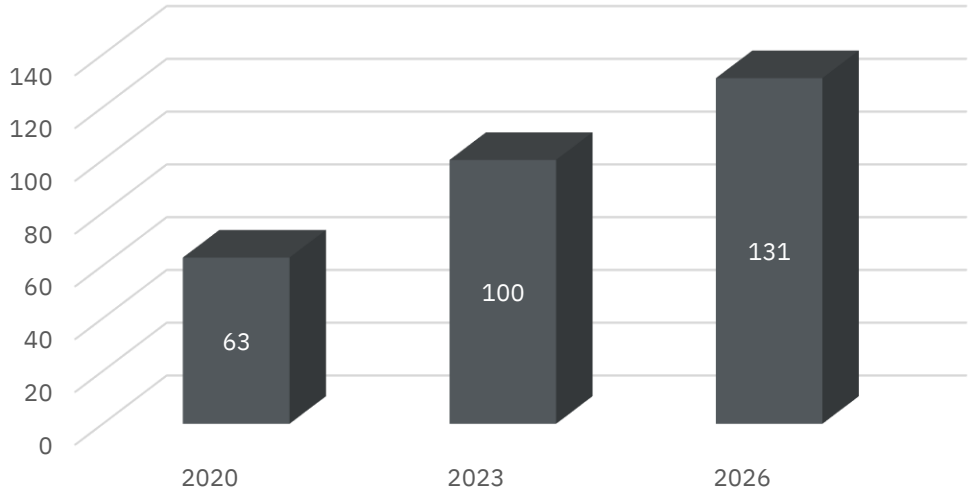
# Udvikling i mandefællesskaber i Ældre Sagen

Figur 1: Udvikling i antal fællesskaber 2020 - 2026




Kortlægninger foretaget i Q1

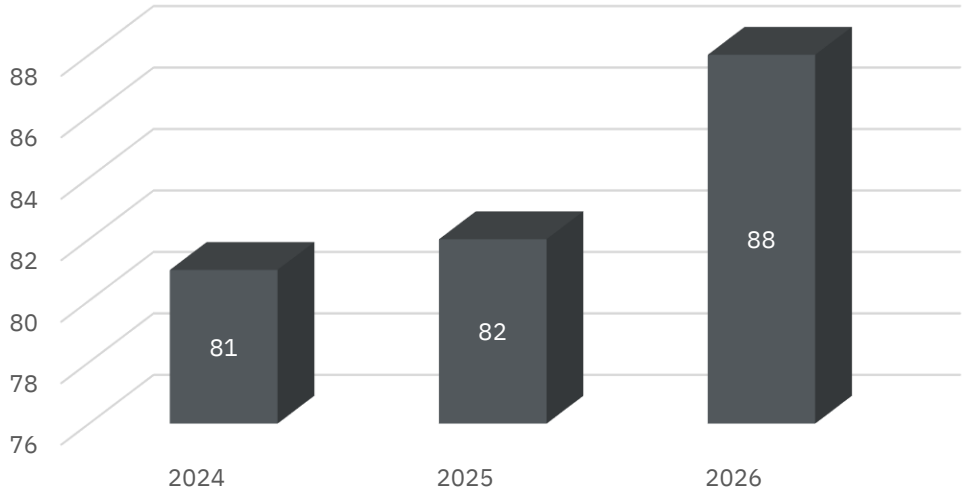
Figur 2: Udvikling i antal lokalafdelinger med mandefællesskaber 2020 - 2026




Kortlægninger foretaget i Q1

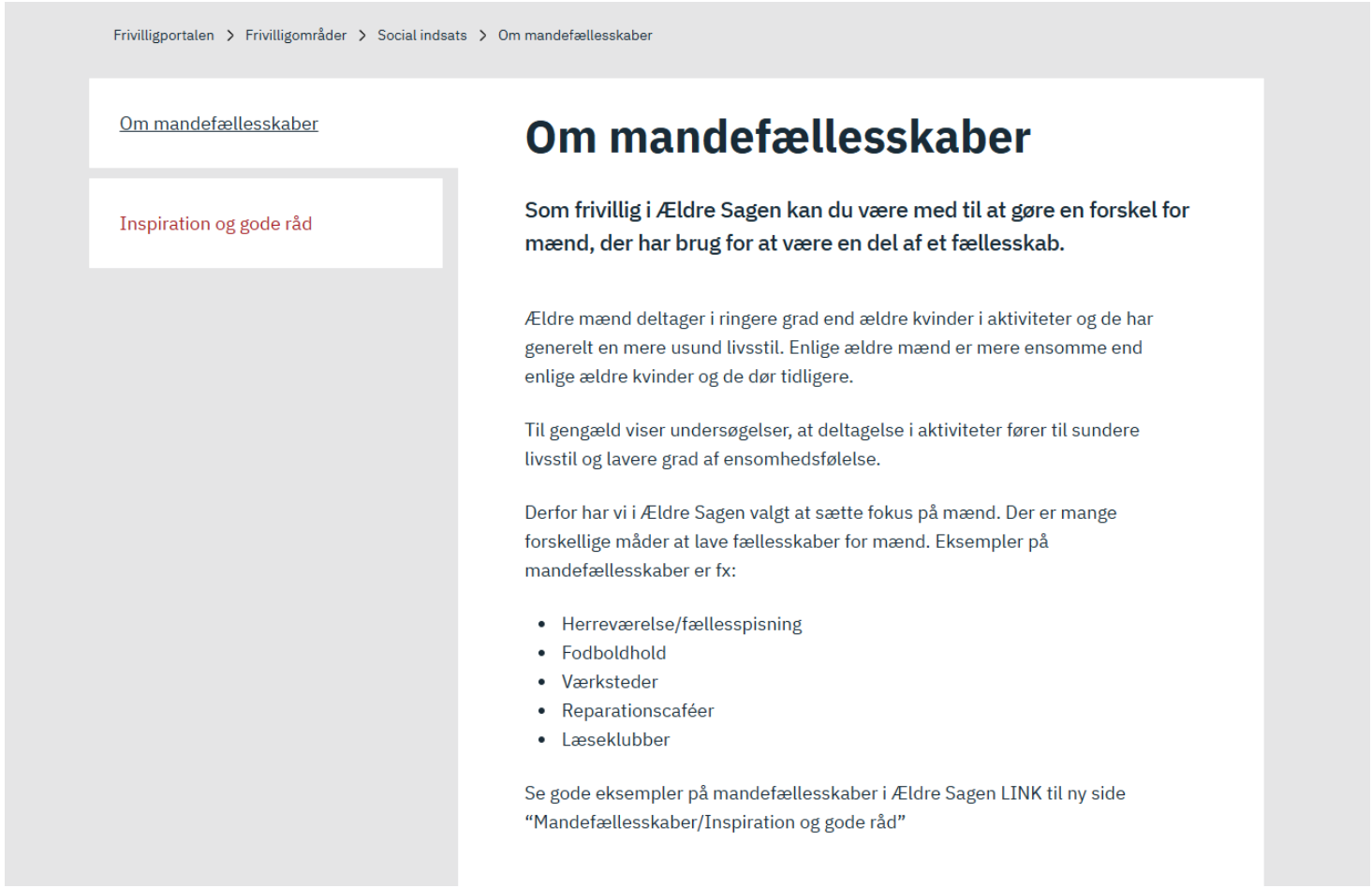
# Udvikling i Ældre Sagen mandefællesskaber - kommuneniveau

Figur 3: Udvikling i antal ÆS mandefællesskaber – kommuneniveau 2024 - 2026




Kortlægninger foretaget i Q1

# Find flere informationer på Frivilligportalen




aeldresagen.dk/skab-mandefaellesskaber

# Kommunikation

**Mænd tiltales af <u>aktiviteten</u> fremfor det sociale** – også selvom det sociale er det vigtigste:

-> Sæt derfor aktiviteten først

**<u>Billedet betyder alt</u>** – sæt et aktivt billede på, der afspejler aktiviteten:

-> Sæt et billede på. Mange mennesker er visuelle og derfor er det vigtigt med et billede

-> Hvis aktiviteten henvender sig til mænd, så sæt et billede på med mænd

**Mænd skal ofte spørges tre gange** før de siger ”ja”:

-> Selvom det kan være grænseoverskridende så spørg flere gange. **Tag ikke et nej for et nej**

**<u>Vend kommunikationen</u> så manden er noget for dig**:

-> Vi kan alle godt lide at være noget for andre. Sig derfor ”jeg vil være glad for, hvis du ville komme” i stedet for ”tror du ikke det var noget for dig?”

**Italesæt <u>ikke</u> ensomhed eller sårbarhed**:

-> Ingen har lyst til at opfatte sig selv som ensomme eller sårbar. Italesæt det derfor som ”kunne du godt tænke dig at se flere mennesker eller få flere oplevelser”

# Midler og støtte fra sekretariatet

**Formål:**

Formålet med midlerne er at støtte udvikling og igangsættelse af frivillige aktiviteter for mænd med henblik på at udvikle den samlede frivillige indsats målrettet mænd i Ældre Sagen.

**Kriterier:**

- Aktiviteten skal være **målrettet mænd** (Det er dog op til lokalafdelingen at beslutte om aktiviteten skal være udelukkende for mænd eller åben for alle)
- Aktiviteten skal være en **ny aktivitet**, som lokalafdelingen ønsker at etablere
- Aktiviteten skal være en **fast aktivitet**, som man forventer at fortsætte (enkeltstående arrangementer støttes ikke)
- Aktiviteten skal have **minimum to tovholdere**, som er ansvarlige for at sikre aktiviteten startes og fortsætter som en fast aktivitet
- Der bevilges **ikke midler til drift eller forbedringer/renovering** af lokaler
- Et mindre beløb kan anvendes **til annoncering og et åbningsarrangement**
- Der bevilges op til **25.000 kr.** til opstart af en aktivitet.

# Få manden til at tale...

- Stil et spørgsmål  og **ti stille** - giv manden tid til at svare
  - Pauser er vigtige, selvom de kan være akavede
  - **Spørg aldrig – hvordan har du det?**
  - Spørg – hvor længe er det siden du har talt med en ven?

- **Mænd taler bedst sidelæns**

- Kvinder er relationelle, **mænd er faktabaserede**:
  - Hvad har du arbejdet med?
  - Hvor mange år har du lavet det?
  - Hvad sagde de på din arbejdsplads til at du skulle stoppe?
  - Hvad laver du ellers nu, hvor du har fået mere tid til andet end arbejde?
  - Hvor er du vokset op?
    - -> ...så skal der nok komme mere henad vejen

Det er en del af mandens identitet uanset om han er pensioneret eller stadig på arbejdsmarkedet.

Kilde: Argumenter for mænd, Svend Aage Madsen, 2025 – Gotlandseksemplet