

Mandefællesskaber Sådan!

Guide til opstart af mandefællesskaber



Pluk i guiden, som det passer dig

Denne guide indeholder mange informationer om, hvordan du kan starte et mandefællesskab. Nogle af informationerne har du eller din lokalafdeling måske allerede. Læs guiden igennem og pluk herefter de ting, der er relevante for jer.

Mandefællesskaber – Sådan!

– Guide til opstart af mandefællesskaber

Udgivet af Ældre Sagen
Snorresgade 17-19, 2300 København S
Tlf. 33 96 86 86
aeldresagen@aeldresagen.dk
www.aeldresagen.dk

Oplag: 1.000
Design: GrafikDesign/Ole Leif og Ida Magdalene
Foto: Jeppe Bjørn og Ditte Capion
Tryk: Toptryk
Udgivet februar 2024

Redaktion: Lars Berg Schovsbo, konsulent for mandefællesskaber, Frivilligafdelingen i Ældre Sagen

© Ældre Sagen



Svanemærket tryksag

Mandefællesskaber

Tak fordi du vil være med til at starte et mandefællesskab i Ældre Sagen og gøre en positiv forskel for mænd i dit lokalområde.

I de seneste år er der kommet flere og flere mandefællesskaber i Ældre Sagen. Antallet af mandefællesskaber er steget med 112 procent siden 2020. Det betyder, at der i 2023 er 176 mandefællesskaber i Ældre Sagen.

Denne guide giver dig praktisk information og inspiration til at starte et mandefællesskab. Her får du viden om:

- hvilke overvejelser du bør gøre dig, inden I starter
- hvordan du spreder budskabet om det nye fællesskab
- hvordan du fastholder fællesskabet, når I er kommet i gang.



Indhold

Mandefællesskaber	3
Hvorfor mandefællesskaber?	6
Praktiske overvejelser	10
Hvad skal I lave, når I mødes?	11
Hvem henvender mandefællesskabet sig til?	12
Typiske barrierer, og hvordan du overkommer dem	14
Hvor og hvor ofte skal I mødes?	15
Spred budskabet	16
Sådan når du ud til mænd, der oplever ensomhed	18
Gode råd til din kommunikation	21
Økonomi – Søg midler	23
Hold fast i det gode fællesskab	24
Inspiration til mandefællesskaber	26
Kontaktinformationer og nyttige links	28

Hvorfor mandefællesskaber?

Det giver rigtig god mening at fokusere på at få mændene med i mandefællesskaber i Ældre Sagens lokalafdelinger. Det skyldes, at:

- ældre mænd ikke deltager i aktiviteter så ofte som ældre kvinder
- ældre mænd generelt har en mere usund livsstil end ældre kvinder
- enlige ældre mænd er mere ensomme end enlige ældre kvinder
- ældre mænd dør tidligere end ældre kvinder.

Til gengæld ved vi også, at når ældre mænd deltager i aktiviteter som fx mandefællesskaber, fører det til en sundere livsstil og en lavere grad af ensomhedsfølelse blandt mændene.

Mandefællesskaber forebygger ensomhed

Det er en god idé at få fat i mændene allerede i overgangen fra arbejdsliv til pensionisttilværelse. Selvom en del af de ældre mænd giver udtryk for, at de ikke oplever ensomhed nu, kan mandefællesskaberne være gavnlige for dem, fordi de forebygger ensomhed senere i livet.

Kort sagt giver mandefællesskaberne mændene mulighed for at **skabe nye relationer og øge livskvaliteten**, også på længere sigt.

”Det der med at have en større omgangskreds, det ville jeg i grunden godt. For fra mine unge dage havde vi jo mange i vores omgangskreds, men som man flytter rundt i landet, mister man jo nogle, og andre dør og sådan. Og når man kommer op i min alder, så er det ikke så let at sige, at man vil have en større omgangskreds.”

81-årig enkemand

Kilde: Analyse lavet af Voxmeter for Ældre Sagen

”Hvis man går selv og tuller rundt alene og ikke har forbindelse til andre mennesker, så bliver man ærligt talt lidt sær, så det er meget vigtigt, at man er aktiv og gør noget. Det med bare at sidde hjemme i lænestolen, det er ikke lige mig. Der skal ske noget.”

75-årig enkemand

Kilde: Analyse lavet af Voxmeter for Ældre Sagen.

Mændene mangler ofte nogen at tale med

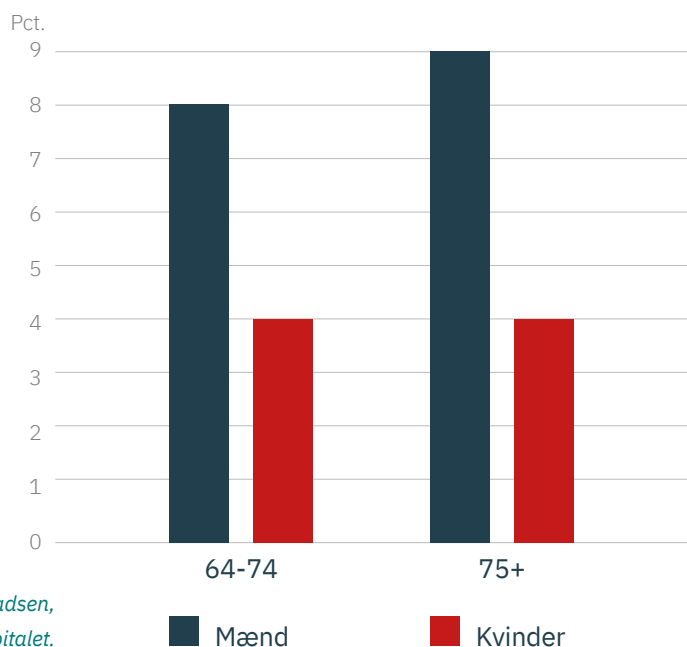
I takt med at alderen stiger, oplever flere og flere ældre mænd ensomhed.

Det kan der være flere grunde til:

- Mændene mister den daglige kontakt med kollegerne, når de går på pension.
- Mændene mister partnere, venner og bekendte på grund af dødsfald.
- Mændene oplever mentale begrænsninger i forhold til, da de var yngre.
- Mændene oplever fysiske begrænsninger, der gør det sværere for dem at komme ud.
- Mændene flytter til en mindre bolig i et nyt nabolag, hvor de ikke kender naboerne, og der er længere til deres tidligere omgangskreds.

Som det fremgår af figur 1 svarer flere mænd end kvinder, at de aldrig eller næsten aldrig har nogen at tale med.

Figur 1:
Har aldrig/næsten aldrig
nogen at tale med



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



Praktiske overvejelser

Før du starter et mandefællesskab, bør du overveje:

- **Hvad skal I lave, når I mødes?**
- **Hvem henvender mandefællesskabet sig til?**
- **Hvor skal I mødes?**
- **Hvor ofte skal I mødes?**

På de følgende sider får du inspiration og input til dine overvejelser.

Hvad skal I lave, når I mødes?

Mange mænd foretrækker at mødes omkring en aktivitet. Der er mange muligheder for aktiviteter, men her er nogle eksempler:

- Værksted
- Motion, fx fodbold
- Fællesspisning med foredrag (fx herreværelse)
- Madlavning
- Læsegruppe

*”Det er samværet med de andre.
Vi har det ligesom på en arbejdsplads.
Man driller hinanden lidt og er sammen
om forskellige ting.”*

Deltager, ”Ensomme Gamle Mænd”, Kerteminde.

Hvem henvender mandefællesskabet sig til?

Når du vælger, hvilken aktivitet mandefællesskabet skal dreje sig om, er det vigtigt, at du tænker over, hvem fællesskabet skal henvende sig til. Aktiviteterne kan deles op i:



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.

TIP

Du kan fx lade dig inspirere af Modige Mænd i Kerteminde.

Her mødes enlige mænd en gang om ugen og spiser brunch, hører et foredrag og taler med hinanden. Aktivitetslederne tilbyder at besøge mænd, som sidder alene derhjemme. De starter med at invitere sig selv til kaffe et par gange. Under deres besøg inviterer de manden med til Ældre Sagens aktiviteter som fx Modige Mænd. Det er kommunens forebyggelseskonsulenter, der formidler tilbuddet. Når man fylder 70 år eller mister sin livsledsager, får man et hjemmebesøg af forebyggelseskonsulenterne.

”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 lavet af Voxmeter for Ældre Sagen

Typiske barrierer, og hvordan du overkommer dem

- Det kan du gøre for at få mænd, der oplever ensomhed, med i dit mandefællesskab.

Barriere: *Jeg vil ikke mødes uden et formål.*

Løsning: Planlæg dit mandefællesskab omkring en aktivitet.

Barriere: *Bliver jeg mon budt velkommen?*

Løsning: Sørg for at lade dem, du inviterer til mandefællesskabet, vide, at det gør en forskel, at de møder op. Du kan fx bede dem om hjælp til noget og få deres kompetencer i spil.

Barriere: *Skemalagte aktiviteter giver mindre frihed.*

Løsning: Fortæl, at der er plads til hygge og afvigelser i programmet – og at man ikke behøver at komme hver gang.

Barriere: *Hvad kommer der mon til at ske?*

Løsning: Fortæl i invitationen, hvad I skal lave. Skriv også gerne start- og sluttidspunkt her.

Barriere: *Det er svært at møde op til noget alene.*

Løsning: Arrangér, at deltageren har en at følges med, fx en frivillig, en anden deltager eller en besøgsven.

Barriere: *Kan jeg finde ud af den aktivitet, der er planlagt?*

Løsning: Gør det klart i din invitation, at alle kan deltage, uanset evner. Vær tydelig omkring, hvad man som deltager kan forvente af aktiviteten.

Hvor og hvor ofte skal I mødes?

Hvor I skal mødes, afhænger naturligvis af aktiviteten. Nogle aktiviteter, såsom sport eller madlavning, stiller krav til omgivelserne. Spørg din lokalbestyrelse, om de kender til gode mødesteder. Det kan fx være:

- Lokale skoler
- Bibliotekets mødelokaler
- Lokalafdelingens lokaler

Hvor ofte I skal mødes, afhænger både af aktiviteten og deltagernes præferencer og omstændigheder.

Vær opmærksom på:

- At der skal være adgang for gangbesværede, hvis aktiviteten lægger op til, at gangbesværede kan deltage.
- At der skal være et eller flere toiletter.
- At lokalerne ligger et sted, der er tilgængeligt for de fleste (parkeringsforhold, bus- eller togforbindelser, etc.)

OBS!

For nogle kan forpligtelsen i at skulle mødes med jævne mellemrum i en fast struktur virke overvældende, mens det for andre er motiverende, at der er en fast struktur. Overvej, om der kan være plads til begge tilgange i mandefællesskabet.

Spred budskabet

Der er flere muligheder for at sprede budskabet om mandefællesskabet og finde frem til de relevante potentielle deltagere:

- Opslag i Det Sker
- Lokalafdelingens elektroniske nyhedsbrev
- Opslag på lokalafdelingens Facebookside
- Lokale Facebooksider
- Annonce i lokalaviser
- Lokalafdelingens hjemmeside

Brug gerne billeder fra Billedbanken

Vil du bruge fotos til annoncering, skal du bruge fotos fra Ældre Sagens Billedbank. Kontakt lokalafdelingens bestyrelse for at få adgang til Billedbanken.

Husk, at der helst kun skal være mænd på billederne.

TIP

Du kan få hjælp til at lave en annonce i Ældre Sagens marketingafdeling.

Send en mail til design@aeldresagen.dk

"Da jeg startede for 5 år siden, var jeg ikke ensom. Det blev jeg sidste år, der døde min kære hustru. Kvinder har nemmere ved at komme ud, hvis de bliver alene. Mænd er mere tilbøjelige til at sætte sig derhjemme og synes, det er synd for dem. Altså, jeg skal have 40 i feber før jeg ikke tager herud. Så glad er jeg for at komme her.

Deltager, "Ensomme Gamle Mænd", Kerteminde

Sådan når du ud til mænd, der oplever ensomhed

Det kræver ofte mere end annoncering i medierne at nå ud til mænd, der oplever ensomhed. Derfor bør du overveje at række ud til dem gennem:

Madudbringning

Mænd, der modtager madudbringning, kan være i risiko for at opleve ensomhed. Kontakt derfor visitationen i kommunen eller køkkenet, der står for madudbringningen for at få dem til at give budskabet videre, evt. vedlægge en flyer.

Rehabilitering

Mænd, der mister dele af deres funktionsevne (fysisk, psykisk eller socialt), er i en særligt sårbar situation. Kontaktpersoner med ansvar for den kommunale rehabilitering kan informere om mandefællesskabet.

Hjemmehjælp og hjemmepleje

Mænd, der modtager hjemmehjælp eller hjemmepleje, er ofte i risiko for at opleve ensomhed. Kontakt hjemmehjælpen eller hjemmeplejen for at komme i kontakt med dem.

Plejhjemsbeboere

Mænd, der bor på plejehjem, er i særlig risiko for at opleve ensomhed. Brug cykelpiloter, skubbere eller SOSU-assistenter til at komme i kontakt med dem.

Demenskonsulenter

Kontakt kommunens demenskonsulenter, der har kontakt med mænd, der lever med en demensdiagnose og/eller er pårørende til en person med demens.

”Men et er, at man har nogle tanker, og noget andet er rent faktisk at realisere det. For når man pludselig bliver lidt handicappet og ikke rigtig kan gå mere, så er det som om, at den omgangskreds, man har, den skrumper sgu også lidt. For fælles interesser, det har for eksempel været at komme ud og opleve naturen”

Mand, 72 år og gift

Kilde: Analyse lavet af Voxmeter for Ældre Sagen

Besøgsværter og besøgsvenner

Besøgsværter er ofte i en situation, hvor de godt kunne bruge lidt mere selskab. Inviter gerne både besøgs-værter og -venner med til mandefællesskabet.

Tryghedsopkaldere og telefonvenner

Frivillige, der laver tryghedsopkald i din lokalafdeling, kan med fordel invitere dem, de ringer til med i mandefællesskabet.

Sorg- og livsmodsgrupper

Mister vi en partner eller et familie-medlem, er der stor risiko for at opleve ensomhed. Derfor er sorg- og livsmodsgrupper et godt sted at fortælle om mandefællesskabet.

Frisører, apotekere, praktiserende læger og fodterapeuter

Læg materiale eller informér om mandefællesskabet hos den lokale frisør, fodterapeut, apoteker eller læge. Aftal med vedkommende, at han/hun følger op og spørger ind til, om manden har deltaget.

Viceværter i sociale boligbyggerier

Viceværter i sociale boligbyggerier kan aflevere materiale om mandefællesskaber hos mandlige beboere, der er i risiko for at opleve ensomhed, og følge op på det.

Biblioteker

På biblioteket kan du reklamere for mandefællesskabet og bede bibliotekarerne følge op.

Når en invitation ikke er nok...

Der er flere måder, du kan invitere mænd med i fællesskabet på. Nogle gange er det ikke nok, at de læser om mandefællesskabet i nyhedsbrevet, avisen eller på Facebook. Det gælder især mænd, der er i risiko for at opleve ensomhed. Her kan du i stedet:

- Ringe til dem
- Banke på deres dør
- Lave en invitation, som du afleverer personligt eller sender med posten
- Invitere dem, når du møder dem på gaden.

TIP

Find flere gode råd til at nå ud til mænd, der er i risiko for at opleve ensomhed, i folderen **"Hvordan finder vi de ældre, der oplever ensomhed og sårbarhed."**

Find den i Frivilligshoppen på www.frivilligshoppen.dk.

Skriv "ensomhed" i søgefeltet, så bliver du sendt direkte til folderen

OBS!

Mange mænd skal spørges flere gange, inden de siger "ja" til at komme med.

Gode råd til din kommunikation

Når du skal motivere mændene til at blive en del af mandefællesskabet, kan du med fordel:

Fokusere på aktiviteten

Selvom det sociale er det vigtigste i mandefællesskabet, kan det virke overvældende, hvis man ikke har så mange sociale relationer. Fokusér derfor på aktiviteten i din invitation eller annonce.

Sætte et billede på

Et godt billede af aktiviteten er motiverende for mange. Sørg for, at det er et billede med mænd.

Vende kommunikationen

Vi kan alle godt lide at være noget for andre. Sig derfor "det ville være en

gevinst for mandefællesskabet at få dig med" fremfor "det ville være godt for dig at være med i fællesskabet."

Undgå ord som "ensomhed" og "sårbarhed"

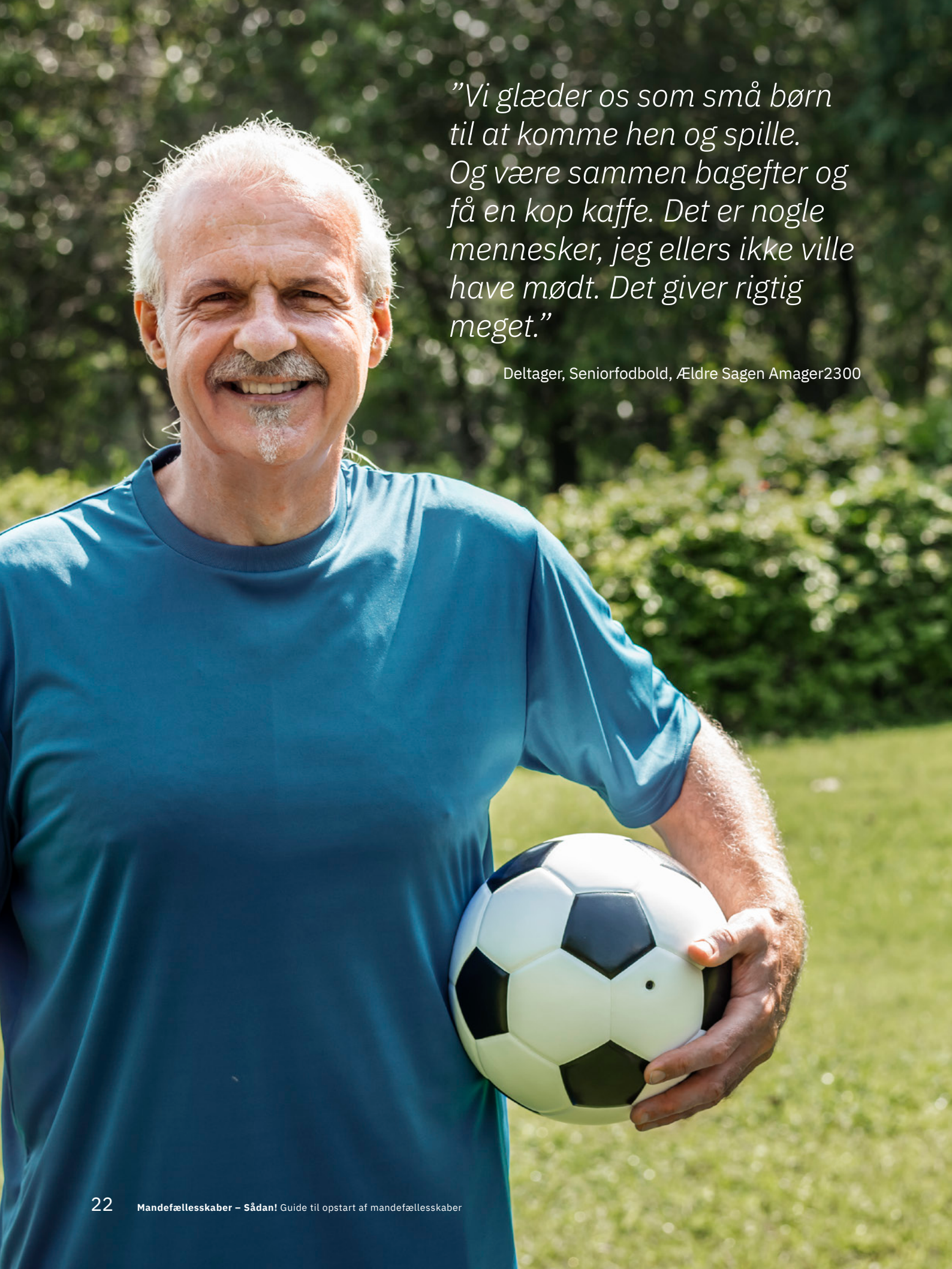
Ingen har lyst til se sig selv som ensom eller sårbar. Undgå derfor de ord i din invitation.

Spørge (mindst) 3 gange

Mænd skal ofte spørges tre gange, før de siger ja. Selvom det kan være grænseoverskridende, så spørg flere gange.

"Det, jeg får mest ud af, er samværet med ligesindede. Jeg er vildt imponeret over, at vi kan samle 100 mennesker i en lille by som Sorø."

Deltager, Herreværelset i Sorø



"Vi glæder os som små børn til at komme hen og spille. Og være sammen bagefter og få en kop kaffe. Det er nogle mennesker, jeg ellers ikke ville have mødt. Det giver rigtig meget."

Deltager, Seniorfodbold, Ældre Sagen Amager2300

Økonomi

– Søg midler

Ældre Sagens lokalafdelinger har søgt og fået midler fra fonde til at starte mandefællesskaber.

For eksempel har Velux Fonden støttet værksteder på Fyn og Nordea Fonden har støttet mandetræf i Aarhus.

Du kan læse mere om fondene her:

www.nordeafonden.dk/

www.veluxfoundations.dk/

Ældre Sagens sekretariat er også gerne behjælpelig med opstart af et mandefællesskab. Så har du spørgsmål til din opstart og interesseret i at høre nærmere om, hvordan du kan få hjælp fra sekretariatet, kan du kontakte konsulent for mandefællesskaber

Lars Berg Schovsbo

på telefon 23 47 79 95 eller e-mail:

lbs@aeldresagen.dk

Hold fast i det gode fællesskab

På de følgende sider får du nogle gode råd til, hvordan du skaber trygge rammer og styrker fællesskabet i jeres aktivitet.

Byd velkommen på en god måde

Som ny i en sammenhæng kan man let føle sig tilovers. Sørg for at byde alle deltagere varmt velkommen og introducere dem for hinanden. Det åbner op for yderligere samtale.

Bring deltagerne sammen

Styrk fællesskabet ved at starte samtalen og sætte personer sammen med samme interesser.

Vær en god rollemodel

Som vært er du den, der skaber stemningen. Vær derfor et godt eksempel, når I mødes: husk at smile og tale med alle deltagerne.

Vis, at du er vært

Det er en fordel, at deltagerne kan se, at du er vært, så de ved, hvor de skal henvende sig. Bær derfor er skilt, hvor det fremgår.

Vær nærværende

Vær mentalt til stede og vis interesse for deltagerne. Skab tryghed ved at være dig selv.

Giv deltagerne lyst til at komme igen

Giv udtryk for, at det ville være dejligt at se deltageren igen, når du siger farvel. Fortæl også lidt om, hvad du planlægger, I skal næste gang.

Gør plads til nye idéer

Spørg deltagerne, om de har kommentarer eller idéer til aktiviteten eller fællesskabet. Det skaber interesse, når deltageren kan give sit besyv med.

TIP

Du kan læse mere i folderen ”Det gode værtskab”, som du finder i Frivilligshoppen på www.frivilligshoppen.dk. Skriv ”Det gode værtskab” i søgefeltet, så bliver du sendt direkte til folderen.



Inspiration til mandefællesskaber

Her kan du finde inspiration og læse om andre afdelingers erfaringer med mandefællesskaber. Hvis du gerne vil besøge et af mandefællesskaberne, kan du kontakte den ansvarlige. Find kontaktinformationer og mere information på Ældre Sagens hjemmeside, www.aeldresagen.dk/skab-mandefaellesskaber

Værksteder for "Ensomme Gamle Mænd" i Kerteminde

Mændene mødes 3 gange om ugen i træværkstedet og smedjen, hvor de laver træarbejde og renoverer gamle ting. Mødet slutter med en fælles frokost.

"Vi har det jo fantastisk her. Vi har et dejligt værksted. Vi har maskiner, vi har det hele. Og et fantastisk kammeratskab. Der er nogle, der er blevet alene. Det er vi bestemt ikke hernede."

Deltager, "Ensomme Gamle Mænd", Kerteminde

Seniorfodbold på Amager

Hver onsdag mødes mændene og spiller fodbold i en time. Bagefter hygger de sig med en ostemad og en kop kaffe.

”Det giver mig en stor glæde. Jeg har spillet fodbold i min ungdom. Da vi fik tilbuddet fra Ældre Sagen, blev jeg så glad. Så tænkte jeg, at nu starter en ny æra i mit liv.”

Deltager, Seniorfodbold, Ældre Sagen Amager2300

Fællesspisning og foredrag i Herreværelset i Sorø

En gang om måneden mødes ca. 100 mænd i Herreværelset til fællesspisning og foredrag i Sorø.

”Man snakker på en anden måde, når man kun er mænd sammen. Mænd har behov for ikke at blive irrettesat af konen. Turde sige, hvad de mener, og bare lytte til andre.”

Frivillig, Herreværelset i Sorø

Kontakt- informationer og nyttige links

Frivilligservice

Her kan du få hjælp til at bestille materialer, foldere og meget mere.

Tlf. 33 96 86 90 / 33 96 86 58

E-mail: frivilligservice@aeldresagen.dk

Frivilligportalen

Frivilligportalen er en værktøjskasse for dig, der vil starte et mandefælleskab.

Her finder du viden om:

- mandefælleskaber
- det gode værtskab
- hvordan du kommer i kontakt med mænd, der oplever ensomhed
- Ældre Sagens strategi og handlingsplan mod ensomhed.

Link til Frivilligportalen:

www.aeldresagen.dk/frivilligportalen

Frivilligportalens nyhedsbrev

Som frivillig i Ældre Sagen bliver du automatisk tilmeldt Frivilligportalens nyhedsbrev, hvor du får relevant information.

Frivilligshoppen

På Frivilligshoppen kan du bestille materialer, der kan hjælpe dig til at starte et mandefællesskab. Det kan fx være:

- Guiden til Det gode værtskab
- Folderen "Hvordan finder vi de ældre, der oplever ensomhed og sårbarhed?"

Link til Frivilligshoppen: www.frivilligshoppen.dk

Find mere hjælp her

Hjælp til at lave en annonce i avisen: design@aeldresagen.dk

Hjælp til at søge midler til mandefællesskabet. Ældre Sagens sekretariat tlf. 33 96 86 86.

*Skal vi
komme i
gang?*





Snorresgade 17-19 · 2300 København S · Tlf. 33 96 86 86 · www.aeldresagen.dk