

EVALUERINGSRAPPORT

MÆNDS MØDESTEDER I NATUREN



Evalueringsrapport

Mænds Mødesteder i Naturen

Indholdsfortegnelse

Baggrund.....	3
Konceptet	4
<i>Projektets formål.....</i>	<i>4</i>
<i>Målgruppen.....</i>	<i>5</i>
<i>Projektets målopfyldelse</i>	<i>5</i>
<i>Projektets forløb og faser</i>	<i>6</i>
<i>Barriere for projektet.....</i>	<i>9</i>
Grejkasser	11
<i>Indhold i grejkasserne.....</i>	<i>12</i>
Resultater fra evalueringen	15
<i>Før projektet.....</i>	<i>15</i>
<i>Efter projektet</i>	<i>16</i>
Udfordringer	21
Gode råd og anbefalinger videre	22
Konklusion	24
Billeder (mangler)	25

Evalueringsrapport af Mænds Mødesteder i Naturen

Den foreliggende evalueringsrapport er udformet af Forum for Mænds Sundhed i efteråret 2019.

Læs mere på www.mmdanmark.dk

Projektet er gennemført af Forum for Mænds Sundhed med deltagelse af i alt 15 Mænds Mødesteder og lokale naturvejledere.

Projektet er støttet af Friluftsrådets udlodningsmidler til friluftsliv, som en del af Friluftsrådets fokus på friluftsliv og aktiviteter i naturen i arbejdet med forebyggelse og sundhed.

For yderligere information om rapporten, Projektet eller Forum for Mænds Sundheds arbejde, kontakt:

Mie Møller Nielsen
mie@sundmand.dk
20301589

Baggrund

Mænds Mødesteder i Naturen er et aktivitets- og kompetenceudviklende projekt, hvor ca. 170 mænd, der allerede er tilknyttet 14 forskellige Mænds Mødesteder i Danmark, har fået 20 timers naturvejledning i deres nærområder og samtidig fået grejkasser til aktiviteter i naturen.

Naturen og uderummet har vist sig at være en velegnet arena for sundhedsindsatser til mænd. Det viser erfaringer fra bl.a. Vildmænd, Naturkræfter, resultaterne fra Friluftsrådets eget projekt, Sund i Naturen, og nu også resultaterne fra Mænds Mødesteder i Naturen. Når vi arbejder med mændene i Mænds Mødesteder som målgruppe, så ved vi fra tidligere projekter og undersøgelser, at fokus på sundhed og sundhedsfremme ikke nødvendigvis er det, der tiltrækker mændene. Det gør fællesskabet og det at lave aktiviteter og få oplevelser sammen derimod.

Et aktivitetsbåret samvær lægger op til mange gode snakke "skulder ved skulder", mens man er i gang, hvilket vi fra tidligere undersøgelser ved, er den foretrukne måde at kommunikere på for mændene – fremfor fx at sidde overfor hinanden og snakke "ansigt til ansigt".



Vi havde en vandretur på ca. 12 km rundt om Gyrstinge sø på trampestien. Vi gik i åbent landskab og skov, og havde hele tiden søen og livet på søen i fokus. Det var en stor oplevelse for deltagerne at vandre i den meget varierede natur og landskab.

Deltager i Mænds Mødesteder i Naturen

I projektet har vi haft fokus på, at vi i naturen kan fjerne os fra sundhedsdagsordenen og fokusere på at lave sjove og hyggelige aktiviteter sammen. Sundhed og forebyggelse har således ikke været et udtalt tema i projektet ift. målgruppen til trods for et bagvedliggende mål om at arbejde med mændenes sundhed. Vi forstår sundhed i projektet som: fysisk sundhed i form af at være aktive i naturen, mental sundhed ift. den ro, som mange oplever i naturen og social sundhed i kraft af de gode oplevelser, som mændene får sammen. Alt sammen med naturen som ramme.



Det er simpelthen super dejligt at sidde i solen omgivet af natur og også at dele oplevelsen med andre.

Deltager i Mænds Mødesteder i Naturen

En sidste og vigtig parameter for at bruge naturen som arena for projektet er, at naturen også er der, når projektet slutter. Det kræver ikke adgang til en træningssal, et fitnesscenter eller lignende, hvis mændene ønsker at fortsætte deres aktiviteter. Naturen ligger fortsat tilgængelig og gratis foran dem, og, som evalueringen konkluderer, så efterlader vi mændene med ny inspiration, ny viden, nye kompetencer og en kasse med friluftsudstyr, der understøtter de aktiviteter, som de har lavet sammen med naturvejlederne – og som de forhåbentligt vil arbejde videre med.

Konceptet

Mænds Mødesteder i Naturen er et videns- og kompetenceudviklende projekt, der ligger i forlængelse af de allerede eksisterende Mænds Mødesteder rundt om i Danmark. Formålet er at skabe inspiration og kendskab til naturen blandt mænd som et understøttende element for mandefællesskaber. Konceptet er egentligt simpelt: Giv en gruppe mænd en kasse med grej og undervisning i naturen, og de vil få en masse gode oplevelser i fællesskab og få inspiration til at bruge naturen efterfølgende.



Projektets formål

Formålet med projektet var at skabe oplevelsespakker i naturen sammen med 15 Mænds Mødesteder. Oplevelsespakkerne bestod dels i at styrke mændenes viden og kompetencer i naturen gennem oplevelser og aktiviteter sammen med en naturvejleder, og dels i at Mænds Mødesteder i projektet fik en kasse med grej til friluftsliv, så de også fremadrettet kan lave aktiviteter sammen i naturen. Oplevelser i naturen var simpelthen omdrejningspunktet for fællesskabet blandt deltagerne.



Aktivitetsdelen af projektet skete i samarbejde med lokale naturvejledere. Konkret tilbød projektet hvert Mænds Mødested 20 timers naturvejledning i løbet af foråret og sommeren 2019 med det formål at give mændene ny viden, nye kompetencer og ny inspiration til at bruge naturen mere aktivt - både i deres fællesskab i Mænds Mødesteder og privat.



Grejkasserne sammensatte de deltagende Mænds Mødesteder med sparring fra naturvejlederne og projektlederen, der var uddannet friluftsinstruktør. Formålet med kasserne er at understøtte de aktiviteter og ture, som mændene gennemfører sammen med de lokale naturvejledere, og kasserne gør det muligt for mændene selv at gentage de ture eller aktiviteter, som naturvejlederne har præsenteret dem for i projektperioden.

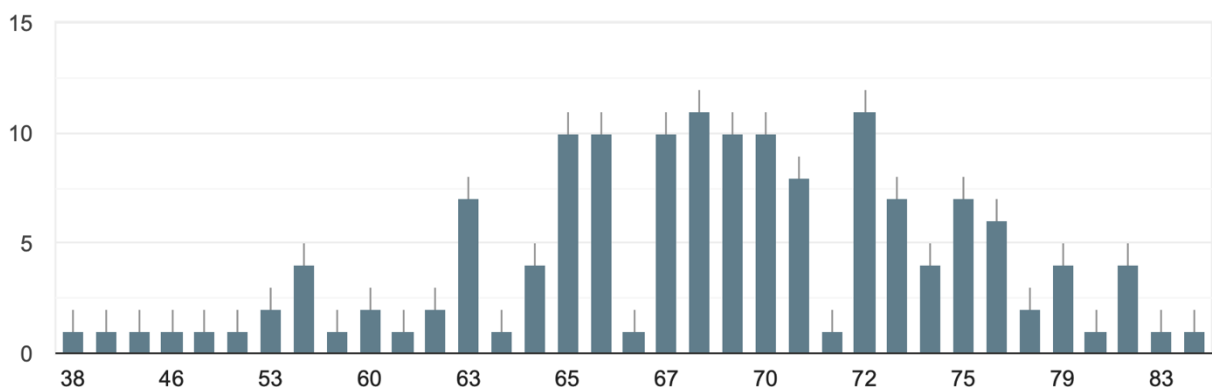
For eksempel har Mænds Mødesteder på Stevns i projektperioden koncentreret sig om fugle på deres ture med naturvejlederen. Deres grejkasse støtter op om aktiviteten med kikkerter, opslagsbøger og apps om fugle, gode lokationer til at spotte fuglene, men også om naturen generelt, således de har turrygsække med fx termokander, siddepuder og kopper/service til aktiviteterne. Med ny viden om fuglene og naturen omkring dem samt det rette udstyr til selv at gentage aktiviteten er målet, at mændene også på længere sigt mødes og tager på fugletur. En aktivitet som det havde været svært at gennemføre for mændene uden fx kikkerter og opslagsbøger. Der er produceret en film fra en af mændenes ture med ornitolog Søren Mygind – se den på www.mmdanmark.dk.

Målgruppen

Målgruppen for projektet er de mænd, der kommer i Mænds Mødesteder. Mænds Mødesteder er allerede etablerede sociale fællesskaber for mænd. Mødestederne er som udgangspunkt åbne for alle mænd over 18 år, men i realiteten er de fleste af mændene uden for arbejdsmarkedet af forskellige årsager, og gennemsnitsalderen ligger da også omkring lige over pensionsalderen på 68 år. De mænd, der kommer i Mænds Mødesteder, er typisk mænd, der har brug for at komme ud af hjemmet og blive en del af det fællesskab, der findes i at være sammen og opleve nye ting med andre mænd. Der eksisterer knap 30 Mænds Mødesteder fordelt over hele landet, og der kommer løbende nye til.

I begyndelsen af projektet foretog Forum for Mænds Sundhed en undersøgelse af mændenes brug af naturen før Mænds Mødesteder i Naturen skulle udrulles. Det er ikke alle deltagere, der har besvaret, men nedenfor ses et overblik over aldersspredningen af mændene.

Aldersspredning i Mænds Mødesteder i Naturen



Projektets målopfyldelse

Projektets mål lød på, at vi skulle udvikle pakker bestående af oplevelser og aktiviteter i naturen i samarbejde med lokale naturvejledere eller -formidlere samt støtte disse op med udstyrskasser, som mændene i Mænds Mødesteder disponerer over både under og efter projektet.

I første omgang ansøgte 14 Mænds Mødesteder fordelt over det meste af landet om at være med i projektet, og Friluftsrådet gav dispensation til, at målet kunne indfries med 14 deltagende Mænds Mødesteder. Tidligt i projektperioden blev der dog etableret et nyt Mænds Mødesteder i Nordborg på Als, som Mænds Mødesteder i Sønderborg inddrog i projektet. 15 Mænds Mødesteder ender derfor med at have deltaget aktivt i projektet.

Der er i projektet sammensat og leveret 14 kasser med udstyr til friluftsliv til de deltagende Mænds Mødesteder, da Mænds Mødesteder i Nordborg ikke har modtaget en kasse, men har deltaget i kraft af Mænds Mødesteder Sønderborg. Samtidig har alle de deltagende Mænds Mødesteder modtaget minimum 20 timers naturvejledning. Det er blevet over 280 timers naturvejledning fordelt over svampejagter, fugle- og fisketure og meget mere og over 60 ture ude i det fri i løbet af projektet. Samtidig har naturvejlederne registreret, at mændene har været på over 14 forskellige typer af aktiviteter i naturen.

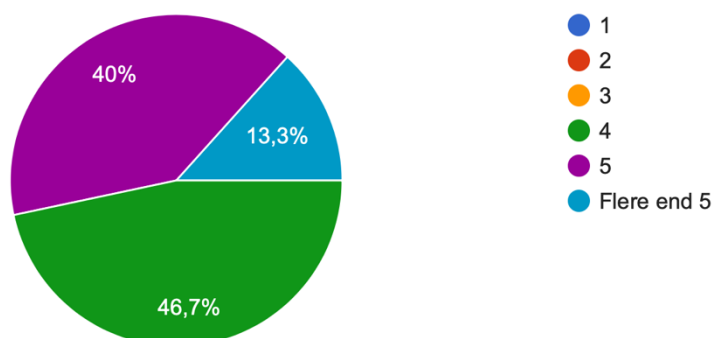
15
Mænds
Mødesteder

60
ture i det fri

14
forskellige aktiviteter

Naturvejledernes svar i evalueringen viser da også, at flere af dem faktisk har afholdt flere aktiviteter, end de normerede 4 ture per Mænds Mødesteder.

Hvor mange ture har I afholdt?



Derudover endte der med at være en lille pose penge tilbage fra posteringen til grejkasser. Derfor tilbød vi de Mænds Mødesteder, der ikke var med i projektet i første omgang, at de kunne få en mini-grejkasse med de essentielle dele til at lave ture i det fri. Det blev til 9 Mænds Mødesteder, der ønskede en mini-grejkasse, og de fik: rygsække, siddeunderlag, kopper, termokander og et bogsæt om fugle, planter og svampe.

Dermed har 24 Mænds Mødesteder i alt været i berøring med Mænds Mødesteder i Naturen.

Som en del af videreformidlingen af projektet har vi produceret [seks forskellige film](#). Filmene fungerer både som 1) inspiration til aktiviteter i naturen, 2) som et indblik i Mænds Mødesteder og deres fællesskab og 3) som vidensdeling til fagprofessionelle, der kunne have interesse i at starte lignende projekter. Samtidig har vi udviklet en særskilt side på www.mm danmark.dk til inspiration og videreformidling af projektet – både til de mænd, der har deltaget i projektet, til de Mænds Mødesteder, der ikke har deltaget, men som er interesseret i at komme ud i naturen og til fagprofessionelle i kommunerne på området.

Projektets forløb og faser

Projektet er gennemført planmæssigt, og var berammet til 1 år á 10 timer/uge. Projektet bestod af 14 lokale delprojekter, hvor Mænds Mødesteder sammen med lokale naturvejledere fyldte projektrammen ud. Det har været ressourcekrævende at gennemføre projektet 14 steder over hele landet, da det har krævet løbende kontakt med de 14 (og senere 15) Mænds Mødesteder og 14 lokale naturvejledere. Herudover har vi prioriteret at have løbende kontakt og dialog med relevante kommunale medarbejdere, der arbejder med sundhed og forebyggelse. Dels for at styrke og underbygge projektets aktiviteter og dels for at bygge bro til de kommunale indsatser, der også på længere sigt kan sikre, at projektets erfaringer udmønter sig i, at man lokalt sætter lignende aktiviteter i gang.

De kommunale kræfter støttede flere steder op om projektet i kraft af deres allerede etablerede arbejde med Mænds Mødesteder. Vi har i projektet også haft et underliggende ønske om at invitere kommunale og andre relevante parter ind i projektet i håb om at kunne inspirere til mere samarbejde på tværs af fx kommunale forvaltninger, så fx sundhedsforvaltningerne rundt omkring i landet husker, at kollegaerne i de grønne forvaltninger eller på børne- og ungeområdet, hvor en del af naturvejlederne er tilknyttet, besidder gode og vigtige ressourcer ift. at løfte mændenes sundhed.

1

Rekruttering af Mænds Mødesteder

I rekrutteringsfasen bad vi interesserede Mænds Mødesteder, fremsende en skriftlig ansøgning, hvor de gjorde opmærksomme på, hvorfor de ønskede at deltage i projektet, om de i forvejen lavede aktiviteter i naturen i deres mødested, og hvilke ideer og ønsker de umiddelbart havde til indholdet i projektet. I ansøgningsprocessen lagde vi vægt på, at Mænds Mødesteder selv skulle ansøge aktivt, og dermed have et udtalt ønske om at deltage og være motiverede for at være med i projektet. Vi ønskede, at de på forhånd havde gjort sig nogle tanker om deres ønsker til projektet, men vi havde fra starten et ønske om, at projektet skulle rumme både de Mænds Mødesteder, der stod klar med gode ideer og tanker om, hvad de ville have ud af projektet, men i lige så høj grad de Mænds Mødesteder for hvem projektet og aktiviteter i naturen lå mere fjernt, og som vi i virkeligheden kunne rykke allermest med projektet. Vi fik 14 ansøgninger (ud af 25 Mænds Mødesteder på det tidspunkt), der varierede fint mellem Mænds Mødesteder, der gerne ville booste allerede eksisterende aktiviteter i naturen, og Mænds Mødesteder for hvem aktiviteter i naturen i regi af deres mødested var et nyt fokusområde. Vi valgte derfor at invitere alle ansøgere med i projektet.

2

Etablering af kontakt til lokale naturvejledere og naturformidlere

Så snart vi kendte lokationen for de deltagende Mænds Mødesteder etablerede vi kontakt til lokale naturvejledere. Hvor det var muligt, gik vi gennem de kommunale kanaler – gennem sundhedskonsulenter og via naturcentre og naturskoler. Baggrunden herfor var, at vi ønskede at etablere lokale samarbejder, der kan fortsætte også efter projektet stoppede. Samtidig ønskede vi at inspirere både de kommunale sundhedskonsulenter, naturvejlederne og mændene i Mænds Mødesteder til i højere grad at have øje for de gode synergier, der ligger i at koble naturvejlederne og mændene sammen – se fx filmen om Frederiksberg Kommunes naturvejledere og deres gode samarbejde med Mænds Mødesteder Frederiksberg (se film på www.mmdanmark.dk.)

I nogle kommuner oplevede vi særlig lydhørhed ift. et sådant samarbejde fx i Frederiksberg Kommune, Aalborg Kommune og Ringsted Kommune, mens der andre steder enten har været meget lille synergi – fx pga. et udelukkende fokus på børneområdet eller, at der ikke findes naturvejledere i kommunerne. I Silkeborg Kommune arbejdede kommunen tæt sammen med Naturstyrelsens naturvejleder i lignende projekter og indsatser målrettet mænd, hvorfor vi valgte at bruge Naturstyrelsens naturvejleder. Hvor der ikke fandtes kommunale naturvejledere, som vi kunne samarbejde med, hyrede vi selvstændige ind i projektet bl.a. med hjælp fra Naturvejlederforeningen.

3

Afholdelse af opstartsmøder

Vi klædte naturvejlederne på ift. at holde opstartsmøder med Mænds Mødesteder. Formålet med opstartsmøderne var at inddrage mændene i Mænds Mødesteder mest muligt i planlægningen af projektet. Det var, og er, vigtigt for os, at projektet gennemføres med størst mulig opbakning og lokalt ejerskab fra de involverede mænd. Både ift. at sikre størst mulig deltagelse i projektets aktiviteter, men også ift. at sikre, at projektets aktiviteter lever videre på længere sigt. Naturvejlederne blev klædt på ift. at sikre et godt forløb målrettet mændene og de styrker og udfordringer, der ligger i grupperne. De blev klædt på til at sikre en god balance mellem at guide og inspirere mændene samtidig med at lade mændene selv bestemme indholdet i projektet – det er en vigtig parameter i Mænds Mødesteder, at de er autonome og selvbestemmende enheder.

4

Afholdelse af aktiviteter og ture

Oplægget til naturvejlederne lød på, at de bidrog med 20 timers naturvejledning pr. Mænds Mødesteder hen over foråret og sommeren 2019. Flere steder afholdt de et enkelt arrangement i sensommeren eller i det tidlige efterår, da der blandt mændene i Mænds Mødesteder har været et stærkt ønske om at tage på svampeture, hvilket er meget årstidsbestemt. De fleste steder har planlægningen konkret udmøntet sig i minimum fire planlagte ture eller aktiviteter – antallet af aktiviteter lokalt afhænger af varigheden af de enkelte ture eller aktiviteter. Hertil kommer opstartsmøderne, som for en dels vedkommende også foregik i naturen med en aktivitet som omdrejningspunkt. Vi har dermed gennemført over 60 aktiviteter og ture i projektperioden, og mændene har modtaget over 280 timers vejledning.

5

Sammensætning og levering af kasser med udstyr til friluftsliv

Vi har været i dialog med mændene i Mænds Mødesteder omkring sammensætningen af deres udstyrskasser ud fra ønsket om at sikre, at mændene har ejerskab til projektet og de kasser med udstyr, som de modtager, så de også bruger kasserne og udstyret aktivt – og kasserne ikke bare ender med at samle støv på en hylde. Vi har på forhånd udarbejdet en inspirationsliste (se under Grejkasser på s. 13), som mændene har kunnet tage udgangspunkt i. Dette har virket rigtig godt både ift., at mændene flere steder har haft svært ved selv at sammensætte deres ønsker pga. manglede viden, men også ud fra et hensyn til ressourceforbrug fra projektleders side, da vi har kunnet sammensætte kasserne med udstyr ud fra en begrænset bruttoliste. Dog har vi valgt at være åbne overfor de særønsker som flere af Mænds Mødesteder måtte have til udstyr, der som udgangspunkt ikke fremgik af inspirationslisten eller hovedleverandørens varesortiment. Naturvejlederne har også flere steder været primus motor på sammen med mændene at sammensætte kasserne med udstyr til friluftsliv, så kasserne både stemmer overens med, hvad mændene ønsker af udstyr til deres Mænds Mødested på længere sigt, og at udstyret i kasserne også understøtter de aktiviteter, som mændene laver med naturvejlederne i projektperioden. Andre steder har naturvejlederne startet snakken op om indholdet, hvor projektlederen har taget over. Enkelte steder har naturvejlederen kun bidraget ganske lidt til sammensætningen af kasserne. Her har opgaven hvilet på projektlederen fra Forum for Mænds Sundhed.

6

Videreformidling og udbredelse af projektet

Som led i formidlingen af projektets aktiviteter til Mænds Mødesteder og lignende grupper samt til andre relevante modtagere har vi produceret 6 korte film om projektets aktiviteter, og hvad det har tilført mændene i Mænds Mødesteder at være en del af projektet Mænds Mødesteder i naturen. Filmene kommunikerer via sociale medier, hvor de fx er delt på Mænds Mødesteders facebooksider samt på Facebooksiden Sund Mand til inspiration til både Mænds Mødesteder og fagprofessionelle i kommunerne. Herudover ønsker vi med filmene at inspirere personer, der arbejder med mænds sundhed i forskellige sektorer til at bruge naturen aktivt i deres arbejde med mændene, og også naturvejledere og andre der arbejder med friluftsliv til at tænke mændene ind som en relevant målgruppe, der rigtig gerne vil naturen og friluftslivet. Ud over de sociale medier kommunikerer filmene via [Mænds Mødesteders hjemmeside](#), hvor der ud over filmene også ligger relevante resultater og inspiration til mere friluftsliv for både de Mænds Mødesteder, der har deltaget i projektet, og for dem, der ikke har. Som led i projektet fungerer hjemmesiden nu som en miniportal for inspiration til og viden om natur og friluftsliv målrettet Mænds Mødesteder og lignende grupper.

Barriere for projektet

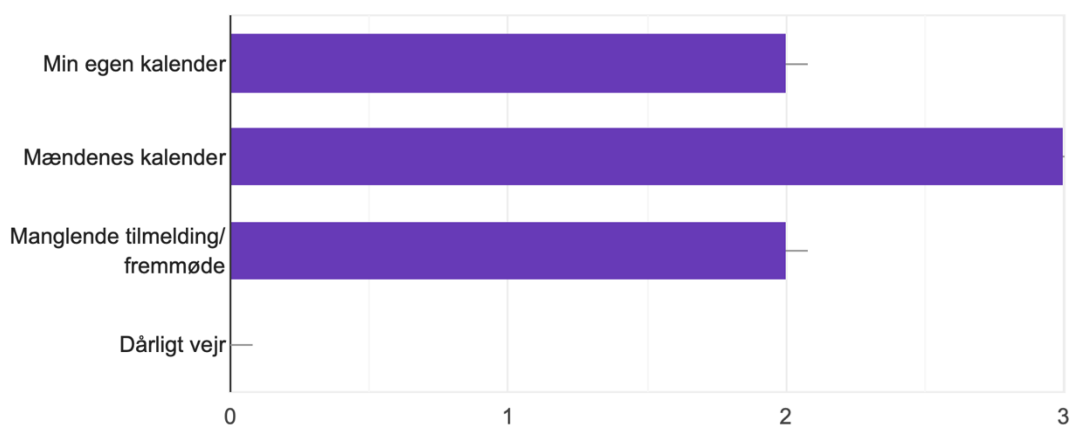
Vi ved fra tidligere undersøgelser, at mændene i Mænds Mødesteder har et ønske om i højere grad at komme ud af mødestederne på udflugter og aktiviteter. De oplever barrierer i form af manglende inspiration, redskaber, viden om mulighederne i lokalområdet og økonomi. Grundet mændenes alder og fysiske formåen kan der også være specielle hensyn til mændene i det enkelte mødested.

Kigger vi på undersøgelsen Danskernes Friluftsliv fra 2017¹, så er de største barrierer for mænd over 50 år manglende tid pga. arbejde, vejret og manglende tid pga. andre hobbyer. Når mændene runder de 70 år, er det ifølge undersøgelsen Danskernes Friluftsliv vejret, der er den vigtigste faktor, der afholder dem fra at være mere i naturen.

Vi forestillede os i opstarten, at det ville være de samme barrierer, der ville gøre sig gældende ift. mændene i Mænds Mødesteder i naturen. Dog med det in mente, at der i denne gruppe er en stor del af dem, der ikke længere er tilknyttet arbejdsmarkedet, og det derfor for manges vedkommende ikke er jobbet, der er en tidsrøver.

Vejret har vi svært ved at ændre på, men ved at skabe kontinuerlige aktiviteter og oplevelser i naturen henover foråret, sommeren og begyndende efterår ønskede vi blandt andet at give mændene en oplevelse af, at de sagtens kan lave aktiviteter i naturen, selvom vejret ikke arter sig fuldstændigt. De deltagende Mænds Mødesteder har i gennemsnit gennemført 3-4 ture eller aktiviteter i naturen i løbet af projektet fordelt over foråret, sommeren og efteråret 2019 – og vejret har heldigvis ikke været grund til aflysning af planlagte aktiviteter. Vi håber derfor, at aktiviteterne i projektet er med til også på den lange bane at rykke mændenes barrierer for, hvornår vejret er en begrænsende faktor ift. deres brug af naturen.

Grunde til aflysning af aktiviteter fra naturvejlederne



I forhold til den manglende tid på grund af fx arbejde og andre hobbyer kan være svært at hamle op med, men med projektet ønskede vi netop at skabe gode, spændende alternativer, der kunne være med til at præsentere mændene for ny viden og sjove oplevelser og aktiviteter i naturen, så de i højere grad valgte naturen til fremfor fx mere stillesiddende aktiviteter. Samtidig var mange af deltagerne pensionerede og nød derfor at komme ud af hjemmet og ud i den frie natur med de andre mænd.

¹ Danskernes Friluftsliv, 2017, rapport udgivet af Friluftsrådet.

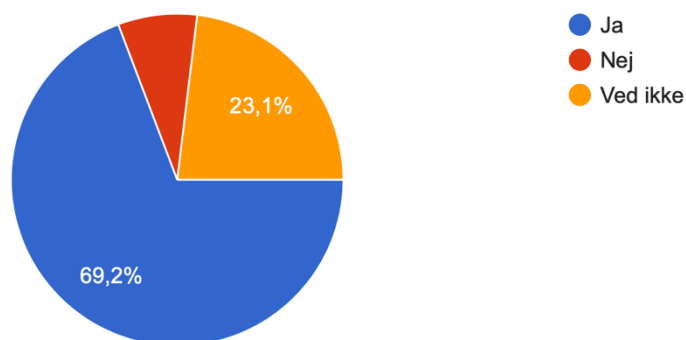
Fra kontakten med både mændene i Mænds Mødesteder og naturvejlederne ved vi, at mændenes fysiske formåen mange steder har været en faktor, som der har skullet tages hensyn til i planlægningen af projektets aktiviteter. Der er fx flere der er dårligt gående. De lokale Mænds Mødesteder har grebet problematikken forskelligt an. Nogle steder har de tilpasset alle deres aktiviteter, så alle kan være med. Andre steder har de gennemført nogle aktiviteter, som alle kan deltage i og en enkelt eller to, som kræver lidt mere fysisk. I Mænds Mødesteder i Odsherred har naturvejlederen fx lavet en aktivitet med bål og bålmad. Basen var bålet, og de, der var friske nok til en gåtur, hvor de sankede spiselige urter, gik en tur, mens de, der ikke var, blev og passede bålet.

Selvom både vejr, tid og fysisk formåen er vigtige parametre som barrierer for deltagelse og succes af projektet, så har de gjort sig til skamme. Langt størstedelen har været mere ude i naturen som effekt af projektet.

En barriere, der særligt knytter sig til Mænds Mødesteder og lignende grupper, er, at det er grupper, hvor overskud og ressourcer i grupperne varierer en del. Det har flere steder været en udfordring at få mændene i Mænds Mødesteder til at planlægge aktiviteter og byde ind i kassen med friluftsudstyr til trods for ihærdige forsøg og kontakter fra naturvejlederne og projektleder. Vi vurderer, at det dels skyldes, at mændene har en lille viden og erfaring med aktiviteter i naturen og dels manglende overskud og ressourcer blandt mændene i de lokale Mænds Mødesteder. Derfor kan man også argumentere for, at de steder, hvor det har været tungest at drive projektet også er de steder, hvor mændene har haft rigtig stor brug for og glæde af at få tilført ressourcer, viden og inspiration til at lave flere aktiviteter i naturen.

Dog viser evalueringen, at på tværs af alle de deltagende Mænds Mødesteder, så har de været mere aktive i naturen under projektet end før, hvilket både kan ses ved nedenstående diagram, hvor 69 % svarer, at de har været mere aktive under deres møder under Mænds Mødesteder i Naturen. Derudover viser svarene i evalueringsskemaet også, at ligeledes 69 % svarer, at de har haft flere aktiviteter i naturen i løbet af projektet – mændene har altså både været mere aktive og det har de været i naturen.

Har I været mere aktive til jeres møder under Mænds Mødesteder i Naturen?



Grejkasser

Vi har gennem projektet fået et godt indblik i målgruppens ønsker for udstyr til friluftsliv. Kasserne er sammensat af mændene i Mænds Mødesteder i dialog med henholdsvis lokale naturvejledere og projektlederen, der var uddannet friluftsinstruktør. Herudover modtog Mænds Mødesteder en inspirationsliste a la skemaet på side 13.

Der var stor forskel på, hvor initiativrige de forskellige Mænds Mødesteder var ift. selv at komme med input til deres udstyrskasser. En håndfuld Mænds Mødesteder bestilte fx allerede deres kasser i foråret efter deres første opstartsmøde med den lokale naturvejleder. Andre steder har det taget 2-3 mødegange med naturvejlederne og flere snakke med projektlederen før mændene har været klar til at bestille deres kasser.

De sidste kasser blev først leveret i slut-august. Flere ting spiller ind her. Det spiller helt sikkert ind, at der er stor forskel på mændenes viden om naturen og forhåndskendskab til friluftsliv. De Mænds Mødesteder, hvor der er en eller flere mænd med stor forhåndsviden, er kasserne blevet bestilt hurtigere. Manglende forhåndsviden har betydet, at det har været svært på forhånd at tage stilling til kassens indhold, hvorfor vi har sammensat den efterhånden, som de også gennemførte aktiviteter i praksis.

I evalueringen af tilfredsheden med projektet og grejkasserne kan vi da også se, at det er i de grupper, hvor de har været sent ude med at bestille grejkasserne, at tilfredsheden er "lavest". Med det menes, at de Mænds Mødesteder, der har været sent ude med bestilling, selvfølgelig også har modtaget deres grejkasser senere i projektet, hvilket de har markeret som værende en udfordring i projektet.

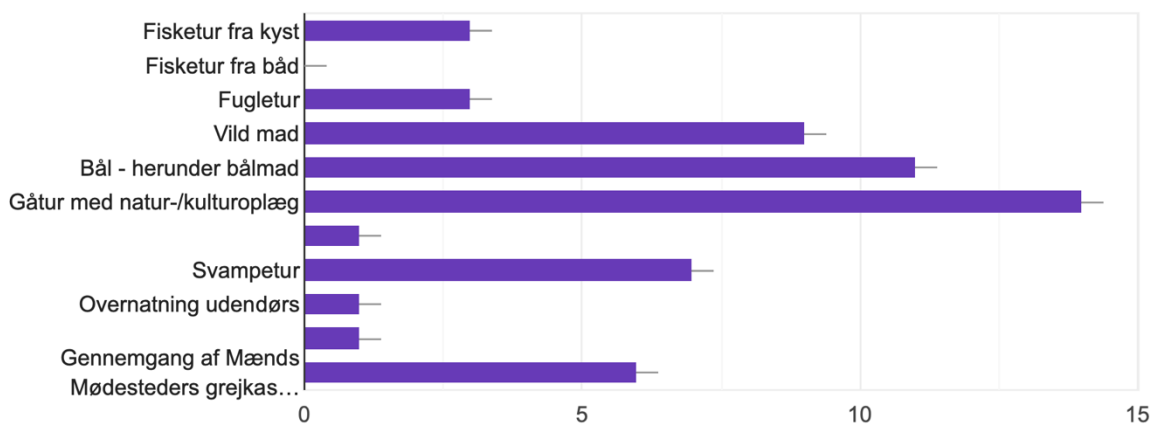
Vi valgte at prioritere, at mændene havde maksimalt ejerskab over udvælgelsen af grejet, som de ville bruge i deres Mænds Mødesteder i Naturen. Men, det kan være et opmærksomhedspunkt til eventuelt lignende projekter: grejkassebestillingen/ -udvælgelsen skal i gang hurtigt og med skarp opfølgning fra projektleders og tovholderens side af.



Indhold i grejkasserne

Som det fremgår nedenfor, har basisudstyr til ture i naturen været et ønske fra størstedelen af de deltagende Mænds Mødesteder. 11 Mænds Mødesteder har modtaget service til turbrug, termokander og rygsække. Mændene har også ønsket noget at sidde på, når de er på tur. Her fordeler bestillingerne sig mellem siddepuder og transportable letvægtsstole/-skamler. Flere steder har mændene ønsket enten stole eller skamler ud fra hensyn til deltagernes fysik, da flere af deltagerne ikke kan sidde på jorden eller gå langt, og derfor har brug for skamler eller stole, når de er på tur. De bestilte stole og skamler er lette at klappe sammen, fylder ganske lidt og har en bærestrop, så de kan bæres over skulderen. Mænds Mødesteder har haft et stort ønske om at tage deres udstyr med på tur, hvilket også kommer til udtryk i, at 10 steder også har bestilt en trækvogn, så de kan transportere grejkasserne - også fx med det tunge bålgrej. Bål og udstyr til bålmad har også været populært blandt de deltagende Mænds Mødesteder. Ønskerne til bålpakkerne har langt de fleste steder været den helt store pakke med trefod, gryder, pander, køkkenudstyr m.v., og flere steder har de også bestilt strygestål til optænding. Det er samtidig også bålture, der er den anden mest afholdt aktivitet i de forskellige Mænds Mødesteder i Naturen, hvor 11 Mænds Mødesteder har haft aktiviteter med bål – lige efter gåture med natur- eller kulturoplæg, som 14 mænds mødesteder har haft.

Aktiviteter afholdt på de forskellige Mænds Mødesteder



Naturbøger og opslagsværker har været en del af alle Mænds Mødesteders udstyrskasser, da vi i Forum for Mænds Sundhed har valgt, at alle steder skulle have en mindre bogpakke bestående af tre opslagsbøger i lommeformat om henholdsvis spiselige planter, fugle og svampe. Herudover har 11 Mænds Mødesteder valgt at supplere op med yderligere litteratur. Her har en bog om samvær omkring bålet og bålmad været populær, men der er også flere steder, der har bestilt supplerende bøger om fugle, spiselige planter, svampe, fiskeri og friluftsliv. Et enkelt sted har de besluttet at etablere et mindre "bibliotek" med et par eksemplarer af 5-6 titler, så mændene har mulighed for at låne et eksemplar i en periode.

Af øvrige aktiviteter som der er bestilt udstyr til kan fremhæves fiskeudstyr (4 bestillinger) og kikkerter (5 bestillinger), hvilket også stemmer overens med ovenstående oversigt over typer af afholdt aktiviteter, hvor både fiske- og fugleture rangerer på listen. Svampesæt har ikke været en del af den oprindelige inspirationsliste, hvorfor kun et enkelt sted har bestilt dette. Man kunne dog forestille sig, at flere ville være interesserede i svampesæt, da det er en aktivitet, som flere Mænds Mødesteder gennemfører sammen med deres lokale naturvejleder, hvilket også kan ses ovenfor.

Alle udstyrskasserne indeholdt som standard hånddesinfektionsgel og førstehjælpssæt ud fra et hensyn til hygiejne og sikkerhed.

Typer af friluftsudstyr		Bestillinger
Tur	Spisegrej til tur eller bålmad (tallerken, kop, bestik)	11
	Termokander	11
	Rygsække	11
	Siddeunderlag	8
	Transporterbare letvægtsskamlar/-stole	5
	Trangia og brændsel - inkl. gryder, låg, pande og kedel	5
Bål	Optændingskit - inkl. alt også tændstål, optændingsuld	5
	Bålmad - fx trefod, pande, gryder med låg, bålhandsker, grydeske, palet, skærebrædder, skåle, knive, vandbeholder mv.	9
Udstyr: Snit, byg, brænde	Dolke	8
	Snittesæt - inkl. fx så man kan snitte skeer, kopper eller lign.	0
	Økse	6
	Foldesav til tur	6
	Presenning - inkl. reb og pløkker til fx at skabe ly for vejr og vind på tur, lære at bygge en bivuak eller til at sidde/ligge på turen	4
Udstyr: andre aktiviteter	Kikkerter	5
	Kurve, spande eller lignende	2
	Fiskegrej	4
	Trækvogn til transport af grejkassen	10
	Naturbøger - fx spiselige planter, svampe, fugleliv, friluftsliv, fiskeri og bålmad	11
Andre ønsker	Svampesæt, knive og børster	1
	Kompas	1
	Højbede	1

Anbefalinger til basisindhold i udstyrskasser til friluftsliv

Hvis man vil skræddersy en kasse til friluftsliv til lignende grupper, vil vi anbefale følgende basisindhold – antal afhænger af gruppens størrelse:

- Rygsække
- Termokander
- Kopper
- Siddeunderlag, letvægtsskamler eller letvægtsstole (afhængigt af budget og behov)
- Mindre opslagsbøger til inspiration – fx om svampe, spiselige planter og fugle

Ovenstående har været et ønske fra rigtig mange af de involverede Mænds Mødesteder. Mange af deres aktiviteter tager udgangspunkt i gåture af forskellig art, og med dette basisudstyr er det vores vurdering, at de er godt på vej i rigtig mange sammenhænge. Budgetmæssigt ligger en basiskasse som ovenfor til ca. 10 personer ud fra vores erfaring på omkring 3500 kr. - selvfølgelig afhængigt af leverandør, kvalitet, rabataftaler m.v.

Grundet forhandling af prisen med udbyderen af de store grejkasser havde vi en mindre portion finansiering tilbage i projektet på posten til grejkasser, hvorfor vi valgte at tilbyde basisgrejkasser til interesserede Mænds Mødesteder. Vi henviste dem til at bruge den nyoprettede inspirations- og vidensformidlingsside på mmdanmark.dk samt søge inspiration fra de Mænds Mødesteder, der var med i projektet. På den måde har vi faktisk nået endnu bredere ud med grej, inspiration og opfordring til at bruge naturen som fællesskabende aktivitet for endnu flere mænd rundt om i Danmark. I alt endte 9 ekstra Mænds Mødesteder med at få tilsendt en basisgrejkasse primo oktober 2019.

Afhængig af budget og gruppens ønsker kan der suppleres med fx en pakke til bål og bålmad, en pakke med fiskeudstyr, en pakke til at kigge på fugle etc. Basispakken kan også, til en overskuelig pris, opjusteres med fx udstyr til svampetur eller trangiaer til let madlavning på tur. Det er en god ide at tænke i opbevaring af udstyret. Her har vi valgt at prioritere solide kasser, som dels holder god samling på tingene og dels kan holde til at blive transporteret - også med fx det relativt tunge udstyr til bål og bålmad. En trækvogn eller lignende er også en rigtig god ide at prioritere - især hvis udstyret i kassen er tungt, kan det være en udfordring for gruppen at transportere udstyret selv over mindre afstande.

Resultater fra evalueringen

Før projektet

Ved projektets opstart bad vi mændene i de deltagende Mænds Mødesteder udfylde et kort spørgeskema om deres brug og viden om naturen før projektet. Oplægget lød på, at spørgeskemaerne skulle udfyldes på opstartsmøderne sammen med naturvejlederne. Dette lykkedes i nogle af de 14 Mænds Mødesteder, men mange steder er spørgeskemaerne først blevet udfyldt i løbet af foråret og sommeren – altså efter projektet var startet op. Undersøgelsen om mændenes kendskab til naturen kan derfor ikke 100 procent ses som en måling inden projektets start som tiltænkt, men spørgsmålene er fokuseret på mændenes erfaringer og viden om naturen fra før, de deltog i projektet, så de giver alligevel et indblik i mændenes naturforbrug og aktivitetsniveau.

Der blev i alt indhentet 168 besvarelser.

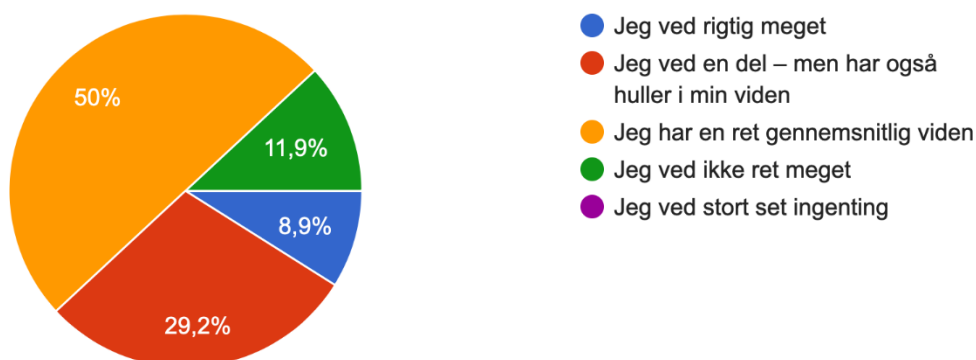
Stort set alle de adspurgte svarer, at de godt kan lide at være i naturen (98 procent), og at de stort set kun oplever positive effekter af at være i naturen (ca. 87 % bliver i bedre humør, ca. 60 % føler sig sundere og ca. 66 % får mere energi). Kun en enkelt vurderer, at han får mindre energi og kun en siger, at naturen ikke påvirker ham. Ellers oplever de adspurgte ingen negative effekter af at være i naturen. I enkeltkommentarer er der flere der fremhæver naturens positive effekter ift. ro i sindet, ro i sjælen, afstressende og øget livsglæde.

Samtidig svarer næsten halvdelen, at de ikke synes, at de kommer nok i naturen.

At mændene udelukkende oplever positive effekter af at komme i naturen og samtidig, for en stor dels vedkommende, vurderer, at de ikke kommer nok i naturen, understreger vigtigheden af projekter som dette. Projekter, der er med til at skabe nogle rammer, hvor mændene får inspiration og bliver mere nysgerrige på naturen. Projekter, der gør, at de kommer mere ud og får styrket og bekræftet følelsen af, at naturen gør noget godt for deres velvære, og som gør, at de får ny viden om og nye kompetencer i naturen.

Dette understreges også af, at halvdelen af de adspurgte mænd vurderer, at de har en gennemsnitlig viden om naturen, mens 11 procent vurderer, at de ikke ved ret meget om naturen. Her er der altså plads til at bygge ovenpå med både konkret viden og nye kompetencer og dermed inspirere mændene og klæde dem bedre på til at bruge naturen aktivt i deres aktiviteter og møder i Mænds Mødesteder. Det giver altså god mening at klæde dem bedre på ift. viden om naturen og de oplevelser og aktiviteter, som de kan lave i naturen, så de i højere grad selv får både viden om de muligheder, der findes i deres lokalområde og flere kompetencer ift. selv at være med til at tilrettelægge ture og oplevelser i naturen.

Hvor meget ved du om naturen omkring dig?



Efter projektet

Efter projektet udsendte vi et evalueringsskema til formændene og naturvejlederne. Formændene for de forskellige Mænds Mødesteder fik tilsendt skemaet og har svaret samlet for mændene i deres respektive Mænds Mødesteder. Der var 1 Mænds Mødested, der ikke har svaret. Vi har derfor fået 13 svar fra mændene og 15 fra naturvejlederne, fordi begge tilknyttede naturvejledere fra Esbjerg har besvaret evalueringsskemaet.

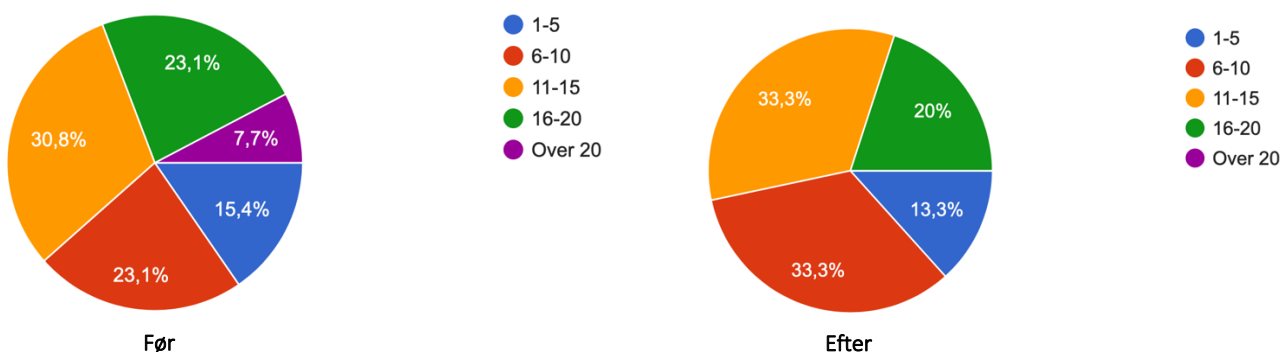
Evalueringen og mændenes selvoplevede effekt på sundhed og livskvalitet taler et tydeligt sprog – **mandefælleskaber i naturen fungerer!**

Efter afviklingen af Mænds Mødesteder i Naturen svarede:

- 100 % af mændene, at de har lært noget nyt om naturen
- 70 % af mændene, at de har haft flere aktiviteter i naturen i løbet af projektet, end de har haft normalt i deres Mænds Mødesteder, og, at de samtidig også har været mere aktive, end de plejer
- 100 % af mændene, at de helt bestemt vil eller kunne godt tænke sig at gentage turene eller lave nye ture på baggrund af projektet
- 70 % af mændene, at de har haft flere aktiviteter i naturen end de plejer at have i deres gruppe
- 70 % af mændene, at de har været mere fysisk aktive end de plejer til deres møder
- 60 % af mændene, at de godt kunne tænke sig at opstarte andre samarbejder med andre naturforeninger

Både gennem projektet og i særdeleshed i den afsluttende fase har mændene både skriftligt og mundtlig udtrykt en enorm glæde og taknemmelighed for at modtage vejledning, grej og ikke mindst den oplevede velvilje, som de følte ved, at der blev brugt midler på deres naturliv. Antallet af deltagere til turene taler da også sit tydelige sprog:

Deltagere ved Mænds Mødesteders aktiviteter før og efter projektet



Vi har i den afsluttende evaluering spurgt ind til en række forskellige parametre – blandt andet hvilken viden, de har fået i løbet af projektet, hvilke udfordringer, der har været og, hvordan projektet har bidraget til deres Mænds Mødesteder. Et lille uddrag fra mændenes nye vidensbank om naturen viser, at mændene, der har deltaget i projektet, har ny:

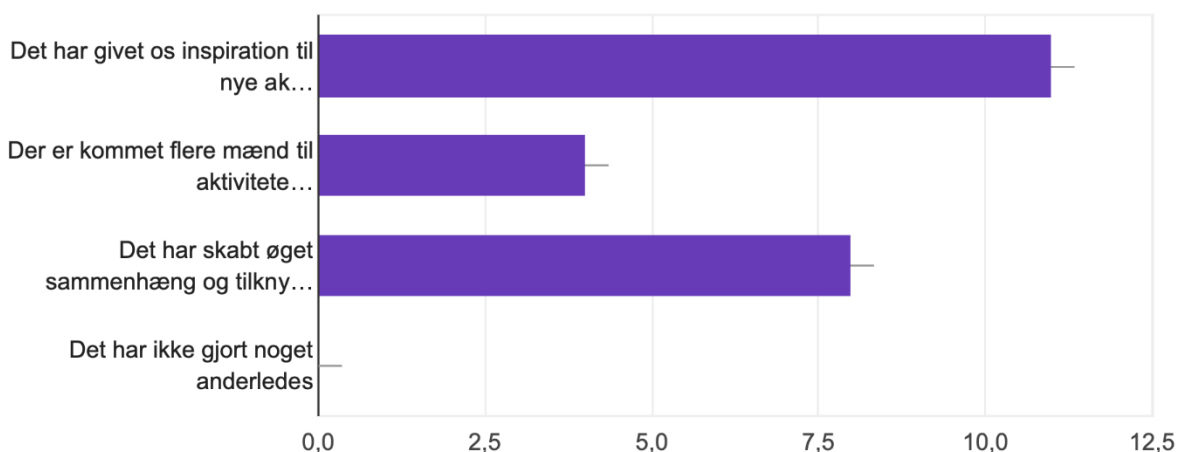
- Viden om steders historie og deraf en større forståelse for naturen omkring dem
- Viden om naturens spisekammer
- Viden om biodiversitet – f.eks. ved at bygge insekthoteller og redekasser
- Viden om ophold og færden i naturen
- Viden om fiskemetoder og grejkendskab
- Viden om de 250 forskellige fuglearter, der findes i det lokale nærmiljø

Det er også tydeligt at se i evalueringen, at Mænds Mødesteder i Naturen har bidraget stort til fællesskabet og til at sikre øget aktivitet i deres Mænds Mødested. Det kan bl.a. ses på et par udtalelser fra mændenes evaluering, når de bliver spurgt om, hvad det bedste har været i projektet:

- At komme ud i naturen
- Sammenholdet og anledningen til at komme lidt 'tættere' på dem man ikke kendte så godt
- Gode oplevelser og styrkelse af fællesskab
- Det har været rart at vide, der var nogen, som ville os det godt, og vores naturvejleder har hjulpet godt til ved sit nærvær med at få etableret vores have
- Vi har fået øre og øjne op for fugle, som vi bare har gået forbi.
- Det har skabt et frirum for deltagerne, samt givet vores mødested mulighed for eksponering og øge rekrutteringen
- Det har inspireret til at gennemføre aktiviteter i naturen at opleve og forstå naturens mange sider og hemmeligheder.

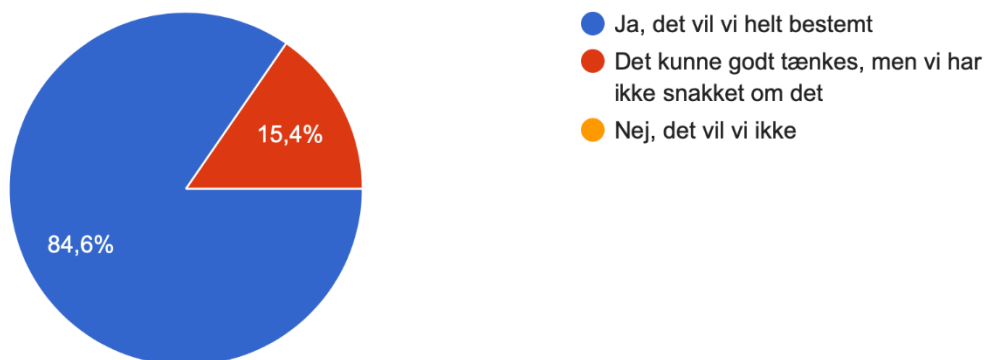
Vi kan også se, at det i særdeleshed har været inspirationen til nye aktiviteter, som projektet har bidraget med for deltagerne.

Hvad har projektets fokus på naturen bidraget med?



Det stemmer også overens med, når vi spørger deltagerne, om de ville lave lignende eller nye aktiviteter i naturen efter projektets afslutning, hvor 84,6 % svarer, at det vil de helt bestemt og 15,4 % svarer, at det kunne godt tænkes.

Vil I gentage ture fra Mænds Mødesteder i Naturen efter projektet afsluttes?



Det er tydeligt, at Mænds Mødesteder i Naturen både har bidraget med en masse ny viden, inspiration og motivation til nye aktiviteter i naturen samt været en positivt understøttende faktor i vedligeholdelse og udbygning af fællesskabet i de lokale Mænds Mødesteder. Som en af mændene skriver omkring det bedste ved projektet:



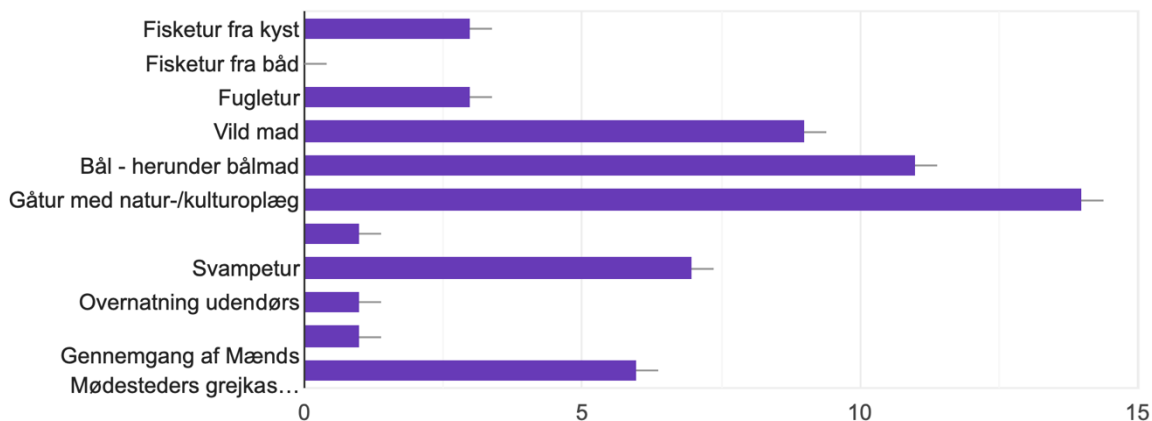
Den energi, der kommer fra jeres kontor af, den bidrager virkelig. Derudover, Skjern Enge - det var virkelig en oplevelse. Vi så sådan en ske-stork, og der var over 250 fuglearter derude, der var sådan et lukket fugletårn. Det var en fantastisk oplevelse.

Deltager i Mænds Mødesteder i Naturen

Naturvejledernes evaluering

Som en del af evalueringen har vi også spurgt naturvejlederne om, hvordan de har oplevet projektet. Vi spurgte dem blandt andet om at liste de aktiviteter, som de har haft afholdt.

Typer afholdt aktiviteter af naturvejledere



Derudover har de også haft lavet:

- Bondegårdstur
- Sejlads på Gudenåen
- Besøg på lokale gårdbutikker og kvægfarme, formidling af miljølovgivning og landbrug, sankning og kendskab til planter langs Vadehavet.
- Set på sommerfugle, klappe geder
- Dyrehaven
- Træer i skoven, kulturhistoriske steder
- Natur- og kulturguide på tur til Skjern Å
- Nak & Æd (med gedeslagtning og partering samt madlavning),
- Geocaching i lokalområdet
- Fuglekasse/insekthotel bygning og besøg i lokal økolandsby

Alle naturvejledere har som minimum gennemført 4 aktiviteter for mændene, men flere har afholdt op mod 5-6 ture. 53% af naturvejlederne har haft aflyst og rykket en aktivitet, men der har dog kun været tale om en enkelt aktivitet blandt aflysningerne.

Grundene til aflysning har haft tre grunde: Naturvejlederens egen kalender (2 af aflysningerne), Mændenes kalender (3 af aflysningerne) eller manglende tilmelding/ fremmøde (2 af aflysningerne). Dårligt vejr var også en svarmulighed, men ingen af aflysningerne har været på baggrund af vejret. Vi har både været heldige med forsommer, sommer og tidligt efterår, og så har de seneste ture (svampejagter) været afholdt i ultimo september/ primo oktober, hvor der endnu var lidt sol på himmelen.

Et par uddrag af naturvejledernes evaluering viser her, hvilke dele af projektet, der har fungeret særlig godt:

- Gensidig accept af at min rolle er at introducere ornitologi som en ny aktivitet i naturen herunder at nye lokaliteter introduceres
- Engagementet og kontakten
- Vild mad, sejture og samvær
- De har overtaget styringen af arrangementet.
- Det fine fællesskab og den gode positive holdning til udfordrende vejrlig mv.
- Mødet mellem mig og dem. At mærke vi er mennesker, langt mere end vi fx er mænd/kvinder, socialgrupper, aldre etc. At tale om livet, verden/naturen, poesi mm.
- Interessen og tilslutningen har været stor.
- De mange gode snakke ind imellem aktiviteter, deres engagement og lyst til at lære nyt, vores fælles oplevelser af, hvad naturen gør ved sind og krop, og så har der været god kontakt mellem naturvejleder og kontaktpersonen hos Mænds Mødested X
- Jeg fornemmer, at de synes, det er godt med en udefra, der fortæller og viser dette og hint

Overordnet set melder naturvejlederne tilbage, at de har oplevet engagement og glæde hos deltagerne, men overskuddet og energien har svinget blandt de forskellige Mænds Mødesteder. Som tidligere nævnt, så er der adspredelse både mellem ressourcerne blandt mændene i de forskellige grupper og i antallet af deltagere i de forskellige grupper, hvilket har smittet af på aktiviteterne. Et par naturvejledere har måtte justere deres aktiviteter i løbet af forløbet for at tilpasse det til mændenes fysiske formåen.



Der har været mange positive oplevelser. Sidst inviterede de mig på mad inden vi tog på fugletur til Hov Vig, og det viste sig, at flere var vokset op derude, så de var stolte over at kunne fortælle om deres område. Meget hjælpsomme og forstående i forhold til en deltager der var udfordret fysisk. Da vi strøg rejer på Kongsøre i foråret, var de 5 deltagere overmåde aktive og gik totalt i flow - fantastisk at opleve

Naturvejleder i Mænds Mødesteder i Naturen

Naturvejlederne melder samtidig tilbage, at det har givet naturvejledningen et særligt aspekt, at det har været allerede eksisterende mandefællesskaber, som de vejledte. Der har, ifølge naturvejlederne, i højere grad været rum for mandesnak, empati og en særlig fælles forståelse.



Vi var på sanketur på stranden, og her var det herligt at høre deres indbyrdes snak om at deres syn på stranden ændrede sig fra kun at være sand og vand, til nu også at være et spisekammer som der skal passes på når man går derude. Ved vores afslutning var der stor lyst fra både mænd og naturvejleder til at gøre meget mere af denne slags, fordi vi alle kan se at det giver SÅ god mening.

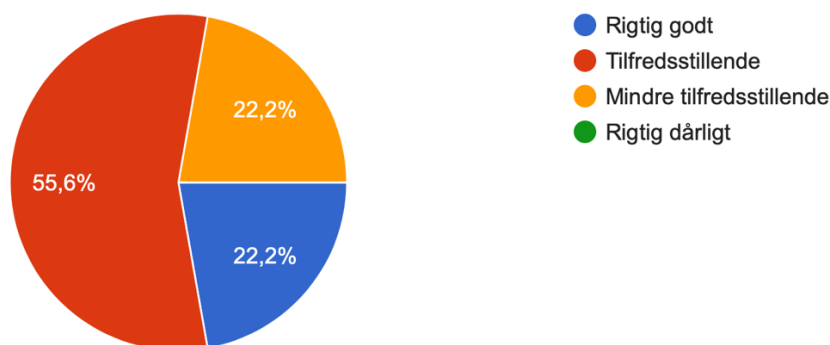
Naturvejleder i Mænds Mødesteder i Naturen

Udover naturvejledningen og deltagernes engagement, så har grejkasserne også været et understøttende element – både for projektet og for naturvejledernes planlagte aktiviteter. Som tidligere beskrevet i afsnittet Grejkasser, så havde vi udfordringer med, at der var nogle Mænds Mødesteder, der fik deres grejkasser senere

i forløbet. Det har selvfølgelig været med til at besværliggøre naturvejledernes brug af grejkasserne i projektet, men i stedet har naturvejlederne blot arbejdet rundt om det.

Stort set alle af grupperne har dog nået at få præsenteret deres grejkasse, og naturvejlederne melder også overordnet positivt tilbage på grejkasserne. De fremhæver, at grejkasserne, af gode grunde, skal komme tidligere i projektet til en anden gang eller at der skal være mulighed for, at mændene kan bestille grejkasser undervejs i projektet, når de får ny viden og finder ud af, hvad de har lyst til at fokusere på i naturen.

Hvordan har grejkasserne fungeret?



Vi kan derfor konkludere, at grejkasserne overordnet set har fungeret godt som et understøttende element til naturvejledningen. Det ser vi også ud fra, at ca. 87 % af naturvejlederne gerne ville deltage i et lignende projekt igen og 13 % ved ikke. Der er ingen, der klart afskriver det, hvilket vi også ser som et tegn på, at både deltagere og naturvejledere har haft en god oplevelse i projektet.

En af de største succeser må siges at være, at der er et enkelt Mænds Mødested, hvor kontakten og oplevelsen mellem gruppen og naturvejleder har været så god, at de har valgt at fortsætte her efter projektets afslutningen.

Udfordringer

De største udfordringer har roteret omkring den sene bestilling af grejkasser og deraf den manglende mulighed for at få afprøvet grejkasserne sammen med naturvejlederne. Som tidligere fremhævet, så er det dog et resultat af den sene bestilling fra de forskellige Mænds Mødesteder og har derfor været ude af vores hænder. Et par andre udfordringer fra mændenes evalueringen lyder på:

- Det har været en udfordring at nå at afholde alle naturvejledningsaktiviteter inden for tidsrammen
- Det har vist sig svært at få aftalt et tidspunkt, hvor tilstrækkelig mange mænd kunne deltage i aktiviteterne
- Det har været vanskeligt at få Mænds Mødesteder og naturvejlederens kalender til at matche. Det skal ikke opfattes som en kritik af vejlederen, men blot en konstatering af, at de kan være meget optaget af gøremål i kommunen

Gode råd og anbefalinger videre

Fra deltagere



At naturvejledningstimerne skal være over et længere tid forløb, det giver større muligheder i naturen(årstider)

Deltager i Mænds Mødesteder i Naturen



At man vælger ture med forskelligt indhold, så det ikke bliver for ensformigt/ensidigt, så tror jeg at vi kunne få flere med, en bredere vifte af mænd med.

Deltager i Mænds Mødesteder i Naturen



Et godt samarbejde med det lokale naturcenter, skabelse af uformelle rammer da det er vores oplevelse, at det er i sådanne ramme mændene, trives bedst, og endelig lidt flere timer med naturvejledning

Deltager i Mænds Mødesteder i Naturen



Det skal være nemmere og mere tilgængeligt at booke tid hos naturvejlederen/grøn guide.

Deltager i Mænds Mødesteder i Naturen

Fra naturvejledere



Lidt mere frihed til at prioritere midlerne. Grejkassepenge kunne være brugt til noget andet i vores tilfælde.

Naturvejleder i Mænds Mødesteder i Naturen



Arbejd på, at det ikke er målrettet oplevelser / underholdning, men hav fokus på reelle kompetencer / uddannelse, som de kan formidle videre. Gruppen var fysisk svag, men har et meget stort engagement og har udtryk livsglæde ved deltagelse.

Naturvejleder i Mænds Mødesteder i Naturen



Skab mulighed for, at der kan inviteres andre ind på selve arrangementet, så der også kan komme flere med i Mænds Mødesteder.

Naturvejleder i Mænds Mødesteder i Naturen



Vi havde de første ture inden grejkassen ankom og det var fint. Jeg tilrettelagde turene således, at de selv kunne se hvad de havde brug for - enten ved at medbringe det eller ved at untlade at tage det med, så de kunne reflektere over, om de havde brug for det eller ku' finde på noget, så de kunne prioritere noget andet i stedet.

Naturvejleder i Mænds Mødesteder i Naturen

Fra projektlederen

Afsæt ressourcer til tilkøb af naturvejledere.

Det har givet enorm værdi i projektet, at naturvejlederne dels har kunnet tilføre masser af ny viden og inspiration til grupperne af mænd, og samtidig har naturvejlederne – i samarbejde med projektleder - været vigtige ift. At tilføre den nødvendige energi og fremdrift i grupperne. I en kommunal kontekst vil det være en god ide at etablere et samarbejde med kollegaer, der har kompetencerne til at løfte naturvejlederopgaven – gerne på tværs af forvaltninger.

Det har været af stor værdi for projektet at kunne tilbyde Mænds Mødesteder både naturvejledning og udstyr til at komme mere ud i naturen. I et fremtidigt projekt anbefaler vi, at man i budgetfasen lægger mere vægt på naturvejledning – vi havde i budgettet ikke afsat nær nok midler til denne post. Erfaringen fra Mænds Mødesteder i naturen er, at naturvejlederne i mange af de medvirkende Mænds Mødesteder har bidraget med værdifuld ny viden og inspiration til, hvordan den nære, lokale natur kan inddrages mere aktivt i Mænds Mødesteders møder og aktiviteter. Samtidig har antallet af timer afsat til naturvejledning været meget passende både ift. Mænds Mødesteders behov og efterspørgsel og ift. naturvejledernes kalendere, der er travle over sommeren (20 timer fordelt over foråret og sommeren 2019).

Skræddersy projektet sammen med modtagergruppen. Det har givet stor værdi for de deltagende Mænds Mødesteder, at de selv – sammen med de lokale naturvejledere – har planlagt deres ture og grejkasser med friluftsudstyr. Vi valgte i projektet i højere at skræddersy kasserne med udstyr til friluftsliv til de enkelte Mænds Mødesteder, end der umiddelbart var lagt op til i projektansøgningen. Det viste sig at være mere hensigtsmæssigt ift. mændenes forskellige ønsker, at udstyrskasserne bakkede mest muligt op om de lokalt planlagte aktiviteter med naturvejlederne og ikke mindst ud fra ønsket om at sikre en bottom up tilgang i projektet. På den måde håber vi, at udstyret også bliver brugt på den lange bane, da det udspringer af mændenes egne ønsker. Ved at invitere mændene helt ind i sammensætningen af kasserne har vi også fået et bedre kendskab til, hvilken type udstyr, og hvilke friluftaktiviteter denne gruppe af mænd gerne vil lave.

Afhængigt af formål, kan man formentligt spare ressourcer i et lignende projekt, ved at lave en basiskasse evt. med mulighed for at tilpasse med forskellige mindre tilkøbspakker. Resultatet i projektet Mænds Mødesteder i naturen ville dog have været, at vi ikke kunne levere lige så målrettede udstyrskasser til mændene, hvilket ikke havde været anbefalelsesværdigt ift. lige præcis denne målgruppe. Se bud på basiskasse nedenfor med udgangspunkt i de erfaringer vi har hentet i projektet.

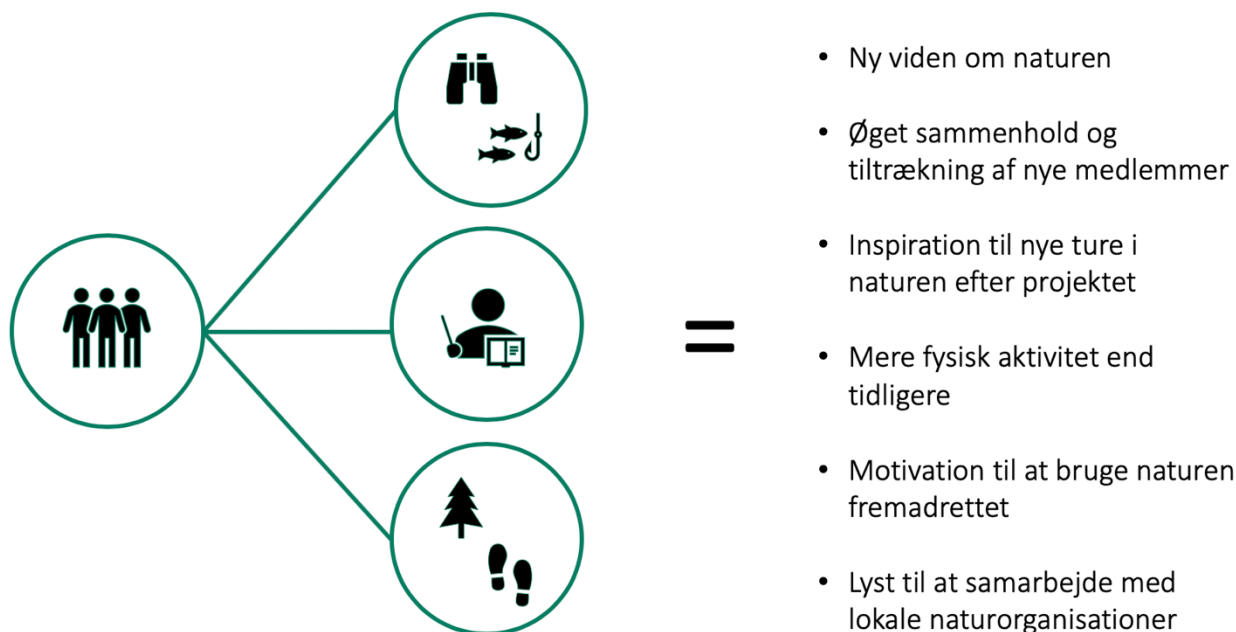
Etablere kontakt og samarbejder mellem grupper som Mænds Mødesteder og fx lokale friluftforeninger. Inspirationsture med lokale frivillige fra friluftforeninger omkring fx vandreture, fiskeri, fugleture etc. vil dels bidrage positivt til Mænds Mødesteder og dels vil der være grundlag for medlemsrekruttering for de pågældende foreninger.

Konklusion

På baggrund af, at Mænds Mødesteder i Naturen skulle give inspiration til brug af naturen, viden om aktiviteter i naturen samt give mændene grejet til at kunne lave turene efter projektet afsluttes, så kan vi konkludere, at det i høj grad er lykkedes.

Alle deltagerne i undersøgelsen vil enten helt bestemt eller kunne godt tænke sig at lave aktiviteter i naturen på baggrund af den viden og de aktiviteter, de har haft i Mænds mødesteder i Naturen.

Vi kan derfor samlet set konkludere, at Mænds Mødesteder i Naturen har bidraget med følgende elementer:



Samtidig er mange af deltagerne interesseret i et videre samarbejde med andre organisationer og naturforeninger. 61 % af deltagerne kunne godt tænke sig at samarbejde med lokale naturforeninger som fx lystfiskerforeninger, dansk ornitologisk forening, vandreforeninger og lignende. 31 % ved det ikke og kun 8 % svarer nej.

Vi ser derfor, at der er et stort potentiale for at skabe motivation til at bruge naturen gennem og efter Mænds Mødesteder i Naturen.

I forlængelse heraf kunne det være nyttigt for Mænds Mødesteder at uddanne lokale naturambassadører blandt mændene i et fremtidigt projekt. Målet med dette skulle være at sikre den videre udvikling af de frø, som projektet har sået. Ambassadørerne kunne med fordel uddannes på tværs af de lokale Mænds Mødesteder, så ideudveksling og inspiration på tværs af Mænds Mødesteder sikres.

På baggrund af slutevalueringen kan vi konkludere, at vores tungeste grupper har haft en positiv udvikling under projektet. De har oplevet større tilknytning i gruppen, de er blevet inspireret til at komme mere ud i naturen og fremhæver, at det har været meget positivt med støtte og opbakning til gruppen udefra.

I forlængelse heraf er det værd at nævne, at flere af formændene i Mænds Mødesteder har fremhævet, at projektet giver god energiindsprøtning i deres lokale grupper og har tiltrukket nye medlemmer.

Billeder







På fugleturen ved Knudshoved, hvor mændene fra Stevns nød naturen og en kop kaffe. (Pressefoto)

Mændene på fuglekig i naturen

■ **STRØBY:** Mændene i Mænds Mødesteder Stevns (MMS) har gennem det sidste halve år været med i projektet 'Mænds Mødesteder i Naturen'.

- Vi har både været ude ved Søholm, Knudshoved, Feddet og Bøgeskoven, hvor der er blevet kigget på skovens fugle, vadefugle, og de rovfugle, der trækker ind over Stevns, fortæller mændene fra MMS, og med sig på de fire fugleture har været fugleekspert og naturformidler Søren Mygind fra

Stevns Kommune..

Udover Stevns, har 14 andre Mænds Mødesteder også deltaget i projektet, som er afholdt af organisationen bag Mænds Mødesteder i Danmark, Forum for Mænds Sundhed, og med støttemidler fra Friluftsrådet.

Projektets formål har været at give mændene en god introduktion til alle de muligheder og glæder, som naturen kan bidrage til. Derfor har det også været væsentligt at koble en lokal naturvejleder på, som

kunne vise den lokale tur.

Rundt om i de 14 Mænds Mødesteder har mændene haft mange forskellige oplevelser, med alt fra fisketure, fuglekig til madlavning med naturens urter. Ens for alle mødestederne har været at gøre mændene opmærksomme på, hvordan naturen kan bidrage til at lave og få gode oplevelser i fællesskabet.

I projektet er Mænds Mødesteder Stevns og de andre Mødesteder blevet støttet med

en grejpakke med kikkerter, termokander, siddeunderlag, fuglebøger og rygsække til at holde styr på det hele.

- Hold øje med Mænds Mødesteder Stevns hjemmeside, og kom med på vores onsdagsmotions- og fuglekigtur - det er så hyggeligt, lyder opfordringen fra mændene fra MMS.

rmh



Denne fiskeørn kom flyvende fra Falsterbo med kurs mod Bøgeskoven. (Foto: Eigil Larsen)