



**MÆNDS  
MØDESTEDER**



**PIXI-OPSAMLING OM MØDESTEDSAMBASSADØRER, I FORBINDELSE MED PROJEKTET  
'MÆNDS MØDESTEDER SOM INKLUDERENDE OG BÆREDYGTIGE FÆLLESSKABER'**

Med støtte fra  
**TrygFonden**

## Indholdsfortegnelse

Resumé.....	3
Baggrund .....	4
Mødestedsambassadør .....	6
Ambassadørkursus .....	7
Interne Mødestedsambassadører.....	7
Eksterne Mødestedsambassadører.....	8
Refleksion .....	11
Sårbar ['sø: bə?] og ensom ['e:n, sʌm?] .....	11
Ansvar for de sårbare .....	13
Mødestedernes autonomi.....	14
Opsporing .....	14
Mødestedernes modenhed.....	15
Bilag 1: proces og aktiviteter .....	16
1. Projektår .....	16
2. Projektår .....	16
3. Projektår .....	16
Åbning af mødesteder.....	16
Bilag 2: Tjekliste til ambassadører.....	17

” Hvis ikke du får en god behandling første gang, siger mænd: ”Så gider jeg fandme ikke!”. Der skal man være rigtig opmærksom på, at vi giver dem et godt indtryk, og det tror jeg, vi gør ved at sætte os ned med en ny og sørge for, at han får en kop kaffe



Mænds Mødesteder Vollsmose

## Forum for Mænds Sundhed, 2024

Denne evaluering er udarbejdet af Forum for Mænds Sundhed i forbindelse med projektet 'Mænds Mødesteder som inkluderende og bæredygtige fællesskaber'. Projektet er forløbet i perioden 2021-2024. Der henvises til hjemmesiden for Mænds Mødesteder [mmdanmark.dk](http://mmdanmark.dk) og [sundmand.dk](http://sundmand.dk) for yderligere viden og baggrundsinformation

## Resumé

Denne interne opsamling kan læses som appendix til projektets slutevaluering foretaget af Ineva (2024). Der vil i denne pixi-udgave præsenteres erfaringer og refleksioner over udviklingen af en ny model for inklusion af sårbare mænd. Der fremvises undervejs citater fra interviews foretaget løbende gennem projektperioden, samt enkelte udtræk fra en intern spørgeskemaundersøgelse besvaret af mændene i Mænds Mødesteder. Opsamlingen kan anvendes som inspiration for andre organisationer og foreninger, men tager udgangspunkt i projektets formulerede målsætninger om, at:

- Udvikle metoder til rekruttering af sårbare mænd
- Opkvalificere mændene i rekruttering og inklusion af sårbare
- Udvikle nye måder at oprette Mænds Mødesteder på
- Oprette et landsdækkende netværk

Opsummerende, og med henvisning til Inevas evalueringsrapport, vurderes målsætningerne for projekt opfyldt, hvorfor der her lægges vægt på erfaringer og refleksioner. Som model til inklusion af sårbare mænd, har vi i løbet af projektperioden udviklet et initiativ der kaldes Mødestedsambassadør. Dette er udviklet som et kursus omhandlende opsporing, rekruttering og inklusion, som de underviste mænd kan anvende i deres mødesteder. Hertil hører en række simple anbefalinger og virkemidler til en succesfuld inklusion af (sårbare) mænd. Derudover kan Mødestedsambassadører repræsentere Mænds Mødesteder ved særlige arrangementer, møder og lignende. Der har været afholdt undervisning i alle landets regioner og konceptet har taget form af en uformel og indlejret del i flere af mødestedernes hverdag. Projektets ambassadøraktiviteter er listet i bilag 1, hvor også åbning af nye mødesteder.



*Mødestedsambassadør i Mænds Mødesteder Aalborg – Skalborg Mandeklub byder velkommen til Digitaliserings- og Ligestillingsministeren, Marie Bjerre*

## Baggrund

Til at danne baggrund for nye måder at inkludere sårbare mænd i Mænds Mødesteder, var det essentielt at få et indblik i de nuværende brugeres karakteristika og hvordan kulturen i Mænds Mødesteder opleves.

Af spørgeskemaundersøgelsen foretaget i 1. projektår fremgik det, at 26% af mændene ikke har nogen partner og at 76% af mændene har en erhvervsfaglig, kort eller ingen uddannelse.

Mænd uden en partner lever syv år kortere end mænd, som har en partner. For mange mænd er partneren deres vigtigste/eneste nære relation, men rigtig mange mænd har ingen. Kortuddannede, arbejdsløse, enlige mænd og mænd med lav indkomst har sjældnere nære relationer til andre mennesker.

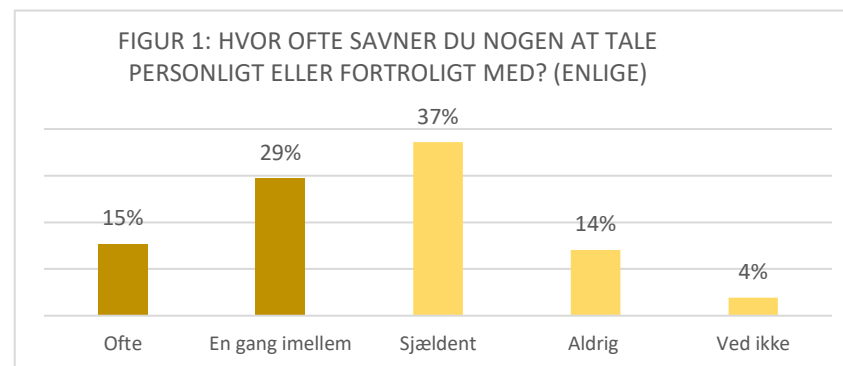
Forum for Mænds Sundhed, 2017

Vi ved, at når mænd er isolerede og ensomme, har de 50% større dødelighed af de fleste sygdomme<sup>1</sup>. Det er vigtigt at nogen holder øje med os, for at vi kan klare os helbredsmæssigt – både fysisk og psykisk – da ens sundhedsmæssige status afhænger af tilstedeværelsen af nære, fortrolige relationer. Som det fremgår af Forum for Mænds Sundheds undersøgelse<sup>2</sup> er det 28 pct. af alle mænd i alderen 18+ år der aldrig har eller næsten aldrig har nogen at tale fortroligt med. Samtidig ser de fleste mænd (62%) deres partner som den, de oftest kan tale fortroligt med.

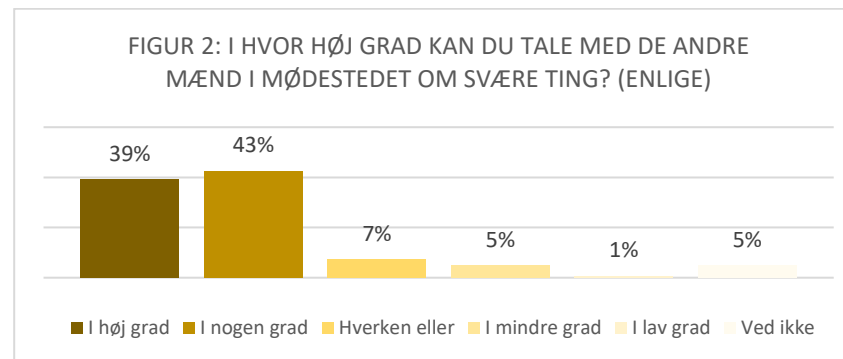
44% af mændene i Mænds Mødesteder oplever *ofte* eller *en gang*

<sup>1</sup> Julianne Holt-Lunstad, Timothy B. Smith, J. Bradley Layton PLO Medicine, July 27, 2010

*imellem* at mangle nogen at tale fortroligt med.



Spørgeskemaundersøgelsen viser, at der i Mænds Mødesteder er plads til svære samtaler. I alt mener 82% af de enlige (enkemænd, singler, skilt eller separeret) mænd i mødestederne, at de kan tale med de andre mænd om svære ting.



Det giver en indikation af at Mænds Mødesteder formår at etablere en ramme, hvor der kan tales om fortrolige og personlige ting – noget vi

<sup>2</sup> [Forum for Mænds Sundhed \(2024\)](#)

ved er af stor sundhedsmæssig betydning og en vigtig sårbarhedsfaktor i forhold til ensomhed.

” Vi har en mand, som fik konstateret kræft i nyrerne, og vi var faktisk det første sted, han kørte ned og fortalte om det

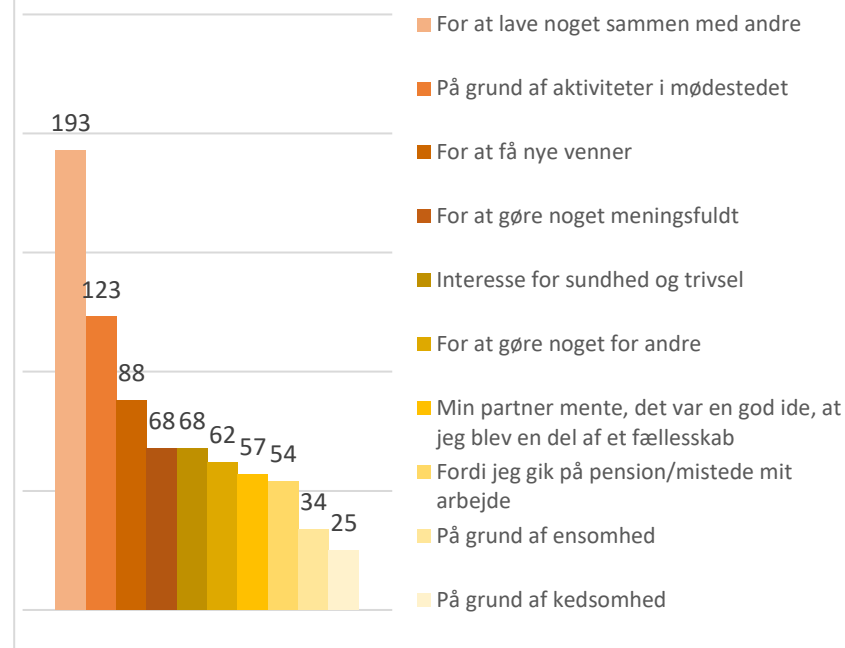
Formand

Dette citat viser, hvordan der i mødestedets fællesskab er skabt plads til at være sårbar og tryk. Derfor er det vigtigt, at Mænds Mødesteders inkluderende kultur og grundvilkår bliver understøttet og udbredt, så endnu flere i potentielt sårbare situationer kan få gavn af fællesskabet og de nære relationer.

For at blive klogere på, hvordan vi inkluderer endnu flere mænd i Mænds Mødesteder, har vi taget afsæt i, hvilken motivation der ligger bag de nuværende mænds deltagelse. På den måde kan man også synliggøre overfor mændene, hvad man sprogligt kan lægge vægt på i forbindelse med rekruttering. Her er det tydeligt, at den primære årsager til at blive en del af Mænds Mødesteder, er forbundet med; at lave noget sammen med andre. Dertil kommer mændene også for at få nye venner, på grund af aktiviteterne og for at foretage sig noget meningsfuldt. Dette taler ind i principperne for den mentalt sundhedsfremmende, forskningsbaserede indsats *ABC for mental sundhed*<sup>3</sup>, der netop fokuserer på at gøre noget aktivt, gøre noget meningsfuldt og gøre noget sammen med andre.

<sup>3</sup> [Institut for Psykologi, Københavns Universitet \(2024\)](#)

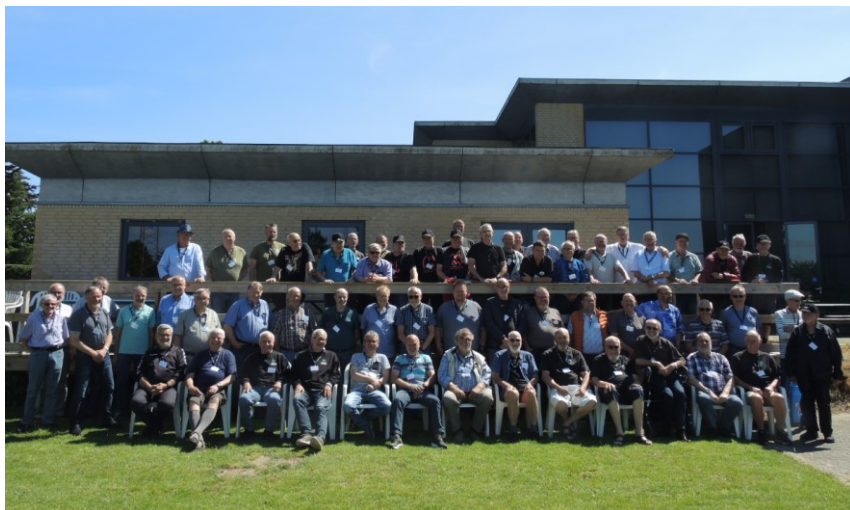
FIGUR 3: HVORFOR BLEV DU EN DEL AF MÆNDS MØDESTEDER?



Det er også interessant at kun en lille andel på 34 mænd/11,5 % (n=294) har rapporteret at de blev en del af Mænds Mødesteder grundet ensomhed, mens 193 har angivet at det var for at lave noget sammen med andre. Betragtninger vedrørende ensomhedsbegrebet præsenteres senere i refleksionsafsnittet.

Nærværende projekt samt hovedpointerne fra den interne spørgeskemaundersøgelse blev ligeledes delt ved det første nationale netværksmøde *Mandetræf*, hvor repræsentanter fra alle Mænds

Mødesteder var inviteret. Dette for at sikre inddragelse og transparens fra projektets begyndelse.



*Mandetræf 2022*

## Mødestedsambassadør

At være inkluderende over for alle mænd, der kunne have lyst til at deltage i fællesskaber, er en del af grundbetingelserne for Mænds Mødesteder<sup>4</sup>. Vi har som mange andre organisationer og foreninger oplevet, at der, til trods for ønske og vilje, eksisterer en barrierer for *nogle* i forhold til at deltage i fællesskaberne. Populært beskrevet kan "dørtrinnet" føles højt, når man skal træde ind i et nyt fællesskab – det kræver en vis mængde ressourcer og selvtillid. For at nå ud til de mænd, der ikke aktivt selv opsøger fællesskaber, men som netop har brug for relationer til andre mennesker, har Forum for Mænds Sundhed udviklet konceptet Mødestedsambassadører. Med dette

<sup>4</sup> [Mænds Mødesteders grundregler](#)

tiltag er det ambitionen at mindske barrieren for deltagelse før, under og efter første gang en mand besøger Mænds Mødesteder.

Mødestedsambassadører kan enten varetage én eller begge af nedenstående funktioner:

- At sikre et godt værtskab overfor nye medlemmer (internt)
- At være en aktiv repræsentant på vegne af alle Mænds Mødesteder (eksternt)

Mødestedsambassadørerne kan frit engagere sig når de kan og i det omfang de ønsker. Dette for ikke at kompromittere Mænds Mødesteders princip om at være et uforpligtende fællesskab. En anden årsag til at udvikle dette koncept er, med afsæt i en peer-tilgang<sup>5</sup>, at mændene gennem egne erfaringer er de bedste ambassadører for Mænds Mødesteder og har gode forudsætninger for at tilpasse støtten til målgruppen.

Mænds Mødesteder er et spejlingsfællesskab, hvor man mødes på baggrund af en fælles interesse for at lave nogle sjove aktiviteter (som man selv bestemmer) sammen med andre – ikke fordi man er interesseret i f.eks. den samme sportsgren. Derfor er rekrutteringskanalen også mest effektiv gennem det personlige møde, hvilket vores spørgeskemaundersøgelse også indikerer. Her svarer halvdelen af mændene, at de har fået kendskab til Mænds Mødesteder, efter at andre har talt positivt om det.

Med afsæt i ambassadør konceptet har det været, og vil fortsat være målet, at inkludere en mere divers målgruppe med særligt fokus på dem der er i risiko for at udvikle ensomhed og de dertilhørende psykiske og fysiske konsekvenser.

<sup>5</sup> [Statens Institut for Folkesundhed](#)

## Ambassadørkursus

Ambassadørkurset er et frivilligt tilbud til de mænd, der har lyst til at stille sig til rådighed for nye medlemmer eller gøre en indsats for at udbrede kendskabet til Mænds Mødesteder i Danmark på forskellig vis. Kurset har taget sin form efter seks centrale principper:

1. Rekruttering
2. Invitation
3. Tilgængelighed
4. Velkomst
5. Samvær
6. Gensyn

Kurset er bygget op af refleksionsspørgsmål til hvert tema, gruppeøvelser, samt en række gode råd, som opsummeres i *tjeklisten (se bilag 2)*. Derfor har kurset også givet anledning til gode debatter og gensidig inspiration, hvorfor kursusindholdet løbende har været tilpasset. De lokale erfaringer afspejles således i konkrete almenlydige råd i tjeklisten og danner præcedens for ambassadørkurset. Dette for at skabe relevans, bæredygtighed og ejerskab.

Som tidligere nævnt har kurserne fundet sted i forbindelse med mødestedernes regionale netværksmøder, hvor repræsentanter fra mødestederne deltager. Dette har betydet en velkendt, uformel kontekst, hvilket har appelleret til målgruppen. Hvert af de seks punkter udgør også overskrifterne i en tjekliste, med gode råd, der baserer sig på videnindsamlingen. Ambassadørkurset og tilhørende tjekliste ligger tilgængeligt på [mmdanmark.dk](http://mmdanmark.dk).

## Interne Mødestedsambassadører

At være Mødestedsambassadør handler om at tage ansvar for det gode værtskab; altså at sikre en god og tryk velkomst for nye

medlemmer.



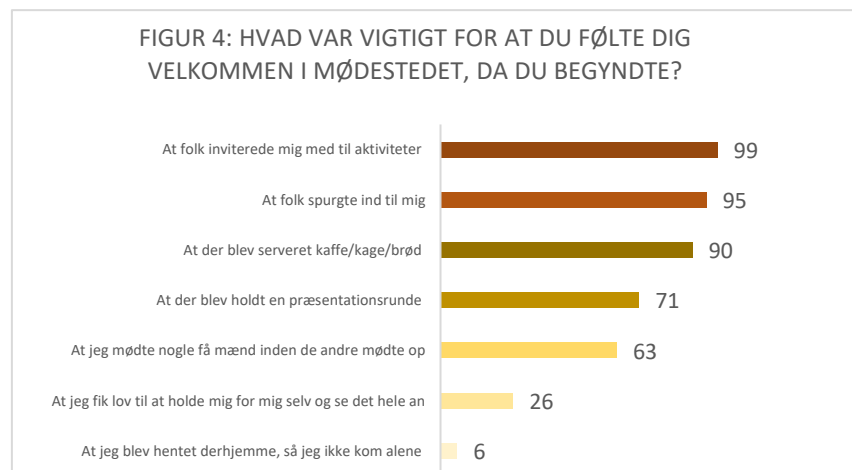
*Mænds Mødesteder Ærø*

Der eksisterer i Mænds Mødesteder mange forskellige måder at rekruttere og fastholde nye medlemmer på. Viden herom er samlet ind gennem det nationale og regionale netværk. Her er ambassadørrollen også blevet debatteret og forfinet. Således er ambassadørrollen et udtryk for de praksisnære erfaringer og en bottom-up tilgang for at sikre en genkendelig tilpasning af indholdet.

” *Det seneste vi har fundet på, er, at mændene skiftes til at fortælle om deres liv. Sidste gang var der én, der begyndte at snakke om, at han havde haft prostatakræft, og hvad det gør ved én. Pludselig er der flere og flere der åbner op*

*Formand*

Mødestedsambassadørernes måde at omsætte og praktisere deres rolle står dem frit for, da det er vigtigt at bibeholde de enkelte mødesteders autonomi og kontekstuelle særegenheder. Vi har indsamlet de mest gængse og håndgribelige virkemidler og gode råd, på baggrund af spørgeskemaundersøgelse, interviews med enkeltpersoner og erfaringsudvekslinger ved Mænds Mødesteders netværksmøder, til at udforme ambassadørkurset og en tjekliste (se bilag). Det er et tilbud om hjælp til rekruttering af mænd, ansvarsfordeling af opgaver og fastholdelse af nye medlemmer.



Som figur 4 fremstiller, er det simple og håndgribelige råd og vejledninger, såsom at der bliver serveret kaffe og at man bliver inviteret med til aktiviteter, som er betydningsfulde faktorer for at man føler sig velkommen i fællesskaberne i Mænds Mødesteder. Det har været vigtigt og centralt for ambassadørkurset, at værtskabet begynder allerede inden de nye medlemmer kommer og fortsætter efter de er gået. Med dette menes at nye medlemmer skal føle sig

ønskede og tilpasse inden, under og efter de har besøgt Mænds Mødesteder. Og dette gør sig gældende for både nye og etablerede medlemmer.

” *Jeg ringer til eller skriver med den som jeg ved pludselig ikke er med pga. fx depression og alkohol. Jeg tager også forbi og tager vedkommende med ud at gå en tur og bekymrer mig aktivt for at få vedkommende tilbage på sporet igen*

Mødestedsambassadør

### Eksterne Mødestedsambassadører

Det eksterne aspekt ved at være mødestedsambassadør indebærer at repræsentere Mænds Mødesteders interesser og udvikling på et mere nationalt niveau. Dette er med afsæt i ønsket om at skabe et mere bæredygtigt fundament for Mænds Mødesteders udvikling. Samtidig har et centralt element været, at sætte mænds ensomhed på dagsordenen og særligt den måde man kan forebygge ensomhed blandt mænd. Ambassadørerne bliver i deres forskellige virke understøttet og supporteret, i fald de mangler specifik viden. Som eksempel på dette, har en mødestedsambassadør været til samtale på Christiansborg med forpersonen for Det tværpolitiske netværk mod ensomhed. Her blev det drøftet hvordan der kan skabes bedst mulige rammer for at arbejde med ensomhedsproblematikker blandt mænd. Særligt var samtalens omdrejningspunkt de mænd, der har et andet sprog for deres ensomhedsfølelse eller en adfærd der gør, at de ikke formår at søge hjælp.

En anden ambassadør har siddet i reference- og arbejdsgruppe i forbindelse med udviklingen af Sundhedsstyrelsens 'Principper for den



frivillige indsats – til at modvirke ensomhed og funktionstab hos ældre borgere<sup>6</sup>.



Et af de mest centrale funktioner for den eksterne ambassadørfunktion er at hjælpe med opstarten af nye mødesteder. Det er særligt i forbindelse med et kick-off møde, at ambassadører deltager. Her samles interesserede mænd for at høre om Mænds Mødesteder. Ambassadøren holder et oplæg baseret på egne erfaringer med at opstarte et mødested og giver inspiration til gode aktiviteter. Alle disse erfaringer kommer de nye mødesteder til gavn og er med til at etablere fundamentet for relationerne imellem mødestederne, som styrker netværket. Efterfølgende har

<sup>6</sup> [Principper for den frivillige indsats – til at modvirke ensomhed og funktionstab hos ældre borgere](#)

ambassadøren stillet sig til rådighed for sparring, inviteret nyopstartede mødesteder på besøg og hjulpet med råd om organisering.



” Så kan jeg også godt lide at se, at der kommer mænd, som trives, som blomstrer, og som helt klart får det bedre. Det er ikke bare en forening vi kommer i - det har dybere lag.

Mødestedsambassadør

Mænds Mødesteder Elefanthuset



Mødestedsambassadør til møde på Christiansborg med forperson for Det tværpoltiske netværk mod ensomhed, Birgitte Vind (S)



Åbning af Mænds Mødesteder Vollsmose



Mødestedsambassadør på Folkemøde 2023

## Refleksion

Sårbar ['so: ,bø?'] og ensom ['e:η,slm?']

En tilbagevendende udfordring har været italesættelsen og forståelsen af, hvad det indebærer at være sårbar, ensom og/eller udsat. Som en formand siger:

” *Hovedparten går også til andre ting, altså langt fra ensomme, langt fra isolerede, men aktive*

*Formand*

Ensomhed bliver i citatet sidestillet med om man har sociale relationer og ikke nødvendigvis kvaliteten af dem – f.eks. om man kan tale fortroligt sammen med venner, familie og lignende. Ensomhed forstås her som værende socialt betinget. Yderligere ensomhedsperspektiver kan have mere emotionel eller eksistentiel karakter. Den socialt betingede ensomhed omhandler det at være uønsket alene. Når man netop undersøger om mændene i Mænds Mødesteder er uønsket alene, kan man se at 33% *ofte* eller *en gang imellem* er dette (figur 5). Det taler således imod, hvordan formanden oplever mændene og tegner nærmere et billede af en eksisterende sårbarhed blandt flere af mændene.

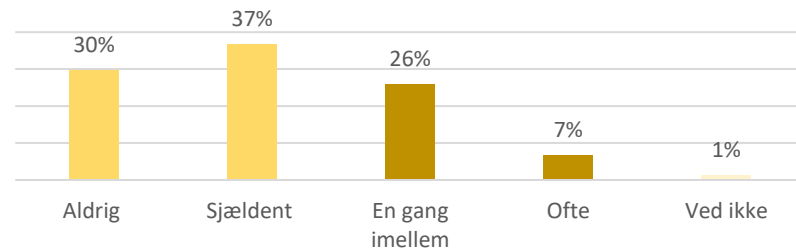
Som citatet i billedteksten indikerer, knytter der sig også en særlig forståelse til det at være sårbar. En enkemand betegnes ikke som sårbar. At være sårbar forbindes med noget andet og en ”type”, som de ikke genkender fra mødestederne. Dermed oplevede vi også en udfordring i et krydsfelt mellem formidling af projektets målsætning om inklusion, mændenes begrebsmæssige fortolkning og trivselsmæssige selvforståelse.



” *Nogle er enkemænd, men er alligevel stærke. Vi har ikke nogen udsatte eller sårbare. (...) de er gennemgående stærke. Vi har ikke den type af mænd.*

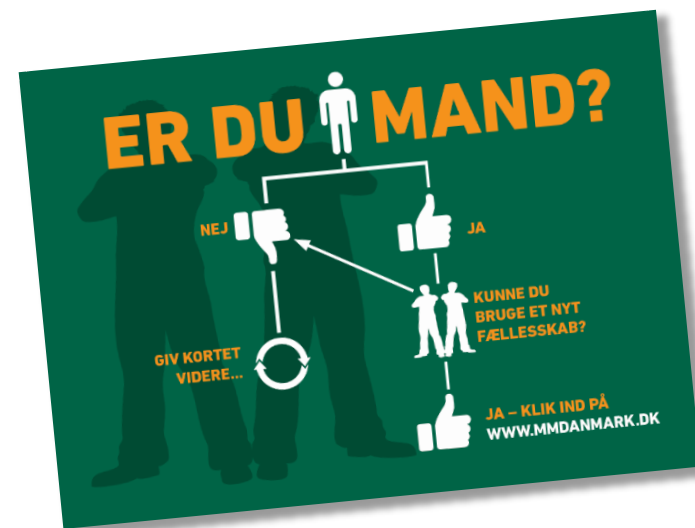
*Formand*

FIGUR 5: SKER DET NOGENSINDE, AT DU ER ALENE, SELVOM DU MEST HAR LYST TIL AT VÆRE SAMMEN MED ANDRE?



Vi oplevede netop i projektets begyndelse en vis skepsis og modstand mod intentionen om at inkludere ensomme, sårbare og udsatte mænd i mødestederne. Denne skepsis grundede blandt andet i erfaringer med kommunale aktører, der har henvist mænd, som hverken psykisk eller fysisk var i stand til at indgå i Mænds Mødesteder. Nogle mødesteder har oplevet at sådanne situationer har resulteret i interne konflikter og haft udfordret mødestedernes eksistens, da pleje- og omsorgsarbejdet blev for stort. Derfor har omtalen af *sårbare* og *udsatte* været forbundet med dårlige erfaringer blandt flere Mænds Mødesteder. Samtidig har der også været knyttet nogle stereotype forestillinger til det at være udsat og sårbar. Derfor har vi været særligt opmærksomme på retorikken og fokuseret italesættelsen af Mænds Mødesteder som et ensomhedsforebyggende initiativ med det sociale i højsæde og som et alternativ til det klassiske foreningsliv, hvor aktiviteten er det primære omdrejningspunkt. På den måde er retorikken kommet tættere på noget, som mændene kan se sig selv i, da de i stedet for at blive en forening for ensomme, sårbare og udsatte, nu er foreninger der forebygger og bekæmper ensomhed hos andre. Det betyder også at de kan være noget for andre og understøtte deres eget tilhørsforhold til Mænds Mødesteder, da deres

deltagelse bliver i en større sags tjeneste. Et eksempel på en retorisk overvejelse kombineret med det faktum at motivationen for deltagelse i Mænds Mødesteder er; at gøre noget sammen med andre (se figur 3), ses eksemplificeret ved vores GO-CARD-kampagne. Kampagnen forløb over to uger, hvor det dette postkort var i omløb fynske caféer og restauranter, i forbindelse med at vi åbnede to Mænds Mødesteder på Fyn.



Udover en appel til at lade postkortet cirkulere, italesættes begrebet *ensomhed* ikke direkte, men i stedet anvendes vendingen om modtageren kan bruge et *nyt* fællesskab. Dette med hensigten om ikke at "udstille" eller "tale ned til" modtageren, men appellere til alle og særligt dem der har interesse i og brug for et (nyt) fællesskab.

På baggrund af GO-CARDs egen opgørelse har 72% taget kortet i stativerne, på grund af direkte interesse for budskabet. Overskydende postkort blev givet til Mødestedsambassadører til videre uddeling.

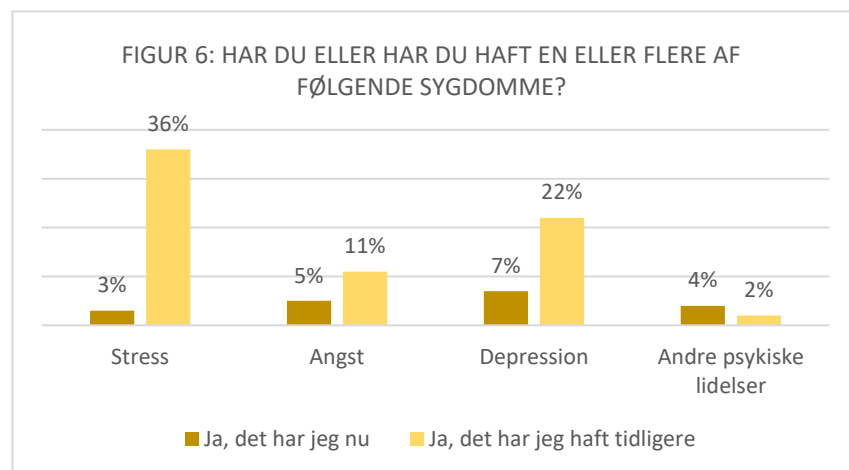
Ansvar for de sårbare

I forbindelse med projektet har det været den generelle oplevelse, at størstedelen af Mænds Mødesteder har en velvilje i forhold til at inkludere en mere sårbar målgruppe. Men som tidligere nævnt, er der blandt andre mødesteder en vis modstand og skepsis, da de i højere grad efterspørger flere ressourcestærke i deres netværk. Deres primære bekymring er:

” ... de mange kræfter der skal bruges på at få meget lidt til at lykkes

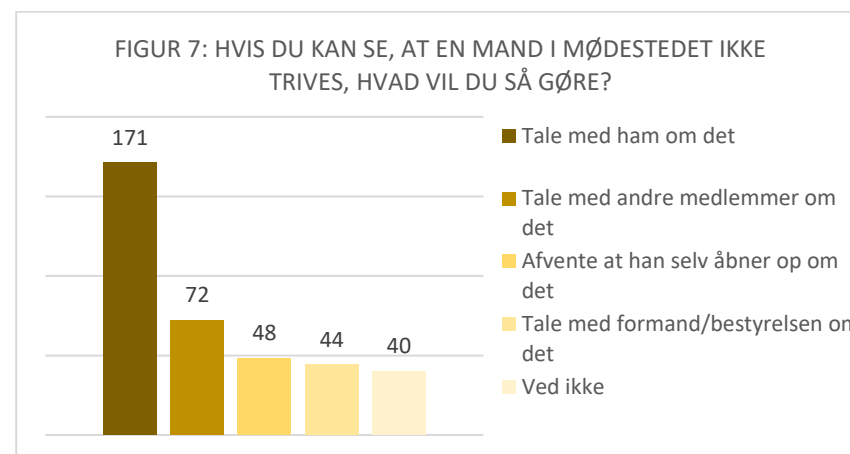
Formand

Og her er det på sin plads at rejse en diskussion om, hvem der har til opgave at tage sig af de mennesker der har det sværest i samfundet. Er det en opgave som frivillige civilsamfundsaktører kan/skal løse og hvor går grænsen for om man er for ”dårlig” til at deltage i klub- og foreningstilbud som Mænds Mødesteder. Som tidligere nævnt har flere mødesteder oplevet, at kommunale instanser har henvist mænd,



der efter mødestedernes udsagn, har været i for dårlig fysisk, psykisk eller social forfatning til at indgå i sociale sammenhænge. Det har således krævet særlige fagprofessionelle kompetencer at tage sig af disse personer – noget der ikke kan forlanges af de andre deltagende mænd.

Når man ser på mændenes sundhedsmæssige status, så er der flere der har eller har haft psykiske udfordringer (figur 6). Så måske er der i nogle mødesteder ikke ressourcer til at løfte *endnu* flere. Mændene er ikke nødvendigvis i stand til at håndtere psykiske sårbarheder blandt medlemmerne, særligt ikke hvis de udgør en større andel af gruppen. Samtidig understøtter figur 6 eksistensgrundlaget og udbredelsespotentialt i forhold til ambassadørkonceptets mentor- og peer lignende tankegange. Der er en stor erfaringsbaseret viden blandt mændene i forhold til, hvordan det er at have psykiske udfordringer og denne kunne sættes i spil i *endnu* højere grad i forhold til inklusion af psykisk sårbare. Det vil dog kræve en fortsat understøttelse og facilitering for at sætte disse ressourcer i spil.



Som det fremgår af figur 7, er der en større andel af mændene der ikke ville tage direkte kontakt til en mand, hvis de oplever at han mistrives. Det tyder på, at der kan være en vis berøringsangst og måske manglende ressourcer/tro på, at man selv kan hjælpe. Som evalueringen fra Ineva samtidig påpeger, er der en stor velvilje hos mødestederne til at inkludere sårbare, dog afhænger dette af en ressourcestærk formand eller bestyrelse. Her kan en større kapacitet til at rekruttere nye medlemmer komme udtryk gennem samarbejdsrelationer til kommunale aktører og patientorganisationer – og til netværket i Mænds Mødesteder.

### Mødestedernes autonomi

En særlig balancegang i arbejdet med at introducere konceptet Mødestedsambassadører har været, at mødestederne fungerer som selvbestemmende enheder. Som tidligere nævnt har der blandt flere af mændene været en vis skepsis forbundet med at inkludere sårbare mænd. Implementeringen af et koncept som Mødestedsambassadører har været udfordret ved at ikke at skulle kompromittere mødestedernes autonomi. Derfor har det i løbet af projektperioden været vigtigt at understrege den frivillige deltagelse i ambassadørkurserne. Med afsæt i denne overvejelse, er kurset og den dertilhørende tjekliste også udarbejdet på en måde, hvor mændene kan vælge kun at tage enkelte elementer i brug. Dette for at sikre at mændene kan tilpasse brugen til mødestedernes forskellige særegenheder. Samtidig opleves det som en styrke for ambassadørkurset, at det tager udgangspunkt i erfaringer fra mødestederne selv, da det bliver mere relevant og nærværende.

---

<sup>7</sup> [Forum for Mænds Sundhed \(2023\)](#)

I forlængelse hertil har det ikke været muligt at forpligte ambassadørerne, grundet deres frivillige engagement, og vi kan derfor kun appellere til et fortsat fokus på inklusion af sårbare mænd og mænd der er i risikogruppe. Det vurderes, at der er behov for løbende understøttelse af konceptet for at sikre dets fortsatte udbredelse.

### Unge i Mænds Mødesteder

Et udviklingspotentiale i Mænds Mødesteder vil til stadighed være at inkludere endnu flere yngre mænd. Dette med viden om, at hver femte mand (25-39 år) sjældent eller aldrig har nogen at tale fortroligt med. Blandt de 35-39-årige er det 27%<sup>7</sup>.

Der har i perioden været forsøgt at udvide åbningstiderne i nogle mødesteder, for at skabe bedre mulighed for at erhvervsaktive kan deltage. Desværre har der ikke vist sig at være stor tilslutning. Ét Mænds Mødesteder har startet samarbejde med Københavns Professionshøjskole Hillerød i forbindelse med de studerendes tværprofessionelle forløb. Her har de som praksissamarbejdspartner opstillet en case med problemstillingen; hvordan kan man opspore og få ensomme unge mænd til at komme i Mænds Mødesteder? Læring og erfaring herfra anvendes i mødestedet til udvikling af pilotprojekt.

### Opsporing

Der har i projektforsøget været mange tiltag forbundet med opsporing af sårbare. Det har vist sig at være svært at lave en generisk model, da mødestedernes karakteristika og kontekstuelle forhold er vidt forskellige. Et eksempel på et tiltag i forbindelse hermed, har været indgå aftaler med privatpraktiserende læger om at uddele tidligere omtalte postkort til relevante mænd. Flere mødesteder har styrket

samarbejdet med kommunale aktører og enkelte patientforeninger i forbindelse med opsporing og rekruttering af nye medlemmer. Der er på baggrund af vores erfaringer med at etablere et specialiseret mødested (Mænds Mødesteder Elefanthuset for kræftramte mænd), grundlag for at forfølge dette koncept yderligere, og med fokus på flere patientgrupper. Dette ses der et stort potentiale i, særligt med henblik på at skabe øget sygdomsindsigt og sikre nogle rammer der kan være med til at understøtte mændenes rehabilitering og deres mentale trivsel. Der er flere interessetilkendegivelser fra patientforeninger i forbindelse med dette.

### Mødestedernes modenhed

Det er i løbet af projektet erfaret, at mødestederne (både de nyåbnede og de etablerede) har brug for en modningsperiode. Der skal så at sige være skabt nogle indre rammer, rutiner og relationer, før de kan tage aktiv del i lokalsamfundet og opsporing af nye medlemmer. Dette fordi de fortrolige og nære relationer selvsagt ikke blot opstår ved at man mødes og drikker kaffe én gang om ugen, men ved at nogen også tør at stille sig frem og dele sine tanker og følelser. Som tidligere vist fortæller en formand:

” *Det seneste vi har fundet på, er, at mændene skiftes til at fortælle om deres liv. Sidste gang var der én, der begyndte at snakke om, at han havde haft prostatakræft, og hvad det gør ved én. Pludselig er der flere og flere der åbner op*

Dette er et eksempel på en mand der sætter sig selv på spil og hvad det gør ved fællesskabet. I dette mødested er man lykkes med at skabe en god ramme for at mændene kan dele dét fra deres liv, som de selv har lyst til. Mange mænd har netop også brug for nogen at kunne

identificere sig med og spejle sig i, hvilket knytter relationerne tættere sammen.

Derudover peger flere Mænds Mødesteder på, at der er et behov for nogle ressourcestærke personer internt i mødestedet, som kan tage initiativ til, at tiltag som det nævnte kan iværksættes. Dermed bliver man nødt til at have en vis fordeling af ressourcestærke og sårbare, for at det kan lykkes at etablere et inkluderende mødested.



Åbent hus i Mænds Mødesteder Holbæk

# Bilag 1: proces og aktiviteter

Her oplystes et udsnit af projektets aktiviteter fordelt på de tre projektår

## 1. Projektår

- Udsendelse af spørgeskema, bearbejdning og analyse af data
- Interviews af kontaktpersoner, forpersoner og samarbejdspartnere
- Afvikling af de første regionale netværksmøder (forår og efterår)
- Afholdelse af det første nationale netværksmøde *Mandetræf*
- Løbende åbning af nye mødesteder
- Indslag om Mænds Mødesteder Nakskov i TV2 Øst 'Hyggeonkler på havelåger'

## 2. Projektår

- Udvikling af ambassadørkoncept og undervisning i værtskab og rekruttering af sårbare mænd
- Afvikling af regionale netværksmøder (forår og efterår) med undervisning i ambassadørkoncept
- Etablering af planlægningsgruppe med mænd fra mødestederne til at arrangere andet Mandetræf
- Indmeldelse i Folkebevægelsen mod Ensomhed
- Aktiviteter forbundet med Det Nationale Partnerskab mod Ensomhed
- GO-CARD-kampagne på Fyn
- Afholdelse af Mandetræf
- Ambassadøraktivitet: Standplads i Sundhedsteltet på Folkemødet
- Løbende åbning af nye mødesteder
- Åbent hus-arrangementer i forbindelse med Men's International day
- Deltagelse i Radio4s program Missionen 'Vi bekæmper mænds ensomhed'
- Ambassadøraktivitet: Samtale med og rundvisning af Digitaliserings- og Ligestillingsministeren, Marie Bjerre

## 3. Projektår

- Ambassadøraktivitet: Åbent hus-arrangementer i 10 Mænds Mødesteder i forbindelse med Men's International Day.
- Løbende åbning af nye mødesteder
- Ambassadøraktivitet: Samtale på Christiansborg med forperson for Det Tværpolitiske Netværk Mod Ensomhed, Birgitte Vind (S)
- Ambassadøraktivitet: samarbejde med KP professionshøjskole i Hillerød ift. rekruttering af ensomme unge til Mænds Mødesteder
- Mænds Mødesteders Sommer Camp – afholdt og arrangeret af Mænds Mødesteder Stakroge og Mænds Mødesteder Skalborg
- Mænds Mødesteder Frederiksberg, Ballerup, Stevn, Elefanthuset m.fl. har været aktive på messer for førtidspensionister, seniorer mm.

## Åbning af mødesteder

Der er åbnet 12 mødesteder, hvor 6 har været etableret med mødestedsambassadør og med øje for særligt udsatte grupper af mænd – alle mødesteder er stadig aktive:

- Ét af de seks laver cykelaktiviteter for/med ukrainske flygtninge, hvor de får hjælp til at istandsætte cykler.
- Ét mødested er for kræfttramte mænd (nuværende, tidligere og pårørende), som en del af et samarbejde med Kræftens Bekæmpelse og Center for Kræft og Sundhed, Københavns Kommune.
- To er åbnet nu tidligere "ghetto-områder" i hhv. Odense (Vollsmose) og Holbæk (Grønneparken, tidligere Vangkvarteret). Her er det lykkes med etnisk diversitet. I Vollsmose samarbejder de ligeledes med Indvandrermedicinsk Klinik på OUH og Brobyggerne.
- Slutteligt er to mødesteder åbnet på to øer, hvor forekomsten af enlige mænd er stor. I ét af disse tilfælde er mødestedet åbnet i samarbejde med en kommunal netværkskoordinator ansat til at få særligt ensomme mænd indlemmet i fællesskaber.



## Bilag 2: Tjekliste til ambassadører

# TJEKLISTE TIL AMBASSADØRER

### REKRUTTERING

- Hold hjemmesiden opdateret med telefonnumre og åbningstider
- Gør det tydeligt, hvordan man tilmelder sig/melder afbud
- Lav et introhæfte med oplysninger om aktiviteter og kontaktinformation

### INVITATION

- Gør invitationen personlig eller målrettet
- Beskriv tydeligt, hvordan man kommer hen til mødestedet
- Fokuser på fællesskabet og aktiviteterne

### TILGÆNGELIGHED

- Gør det tydeligt hvor I hører til med skilte eller bannere
- Undersøg om adgangen er god, hvis man har et fysisk handicap
- Hold åbent i forskellige tidsrum og dage, så det passer flere

### VELKOMST

- Aftal indbyrdes, hvem der tager imod de nye medlemmer
- Sørg for kaffe på kanden og brug navneskilte
- Lav en præsentationsrunde af jer og den nye

### SAMVÆR

- Fortæl om Mænds Mødesteder
- Aktivér nye medlemmer (alle kan bidrage med noget)
- Sørg for at spørge ind og være nysgerrig

### AFRUNDING/GENSYN

- Spørg, om vedkommende har idéer til nye aktiviteter
- Fortæl at I glæder jer til at se de nye medlemmer igen
- Organisér eventuelt en kontakt-/følgeordning for nye medlemmer

