



Fællesskaber for mænd

Emner

- Hvorfor fokus på mænd?
- Mænd og fællesskaber / konsekvenser
- Eksempler på aktiviteter i Ældre Sagen
- Midler og støtte fra sekretariatet
- Kurser



Hvorfor fokus på mænd?

- Ældre mænd deltager i ringere grad end ældre kvinder i aktiviteter
- Ældre mænd har generelt en mere usund livsstil end ældre kvinder
- Enlige ældre mænd er mere ensomme end enlige ældre kvinder
- Ældre mænd dør tidligere end ældre kvinder



Deltagelse i aktiviteter fører til sundere livsstil og lavere grad af ensomhedsfølelse

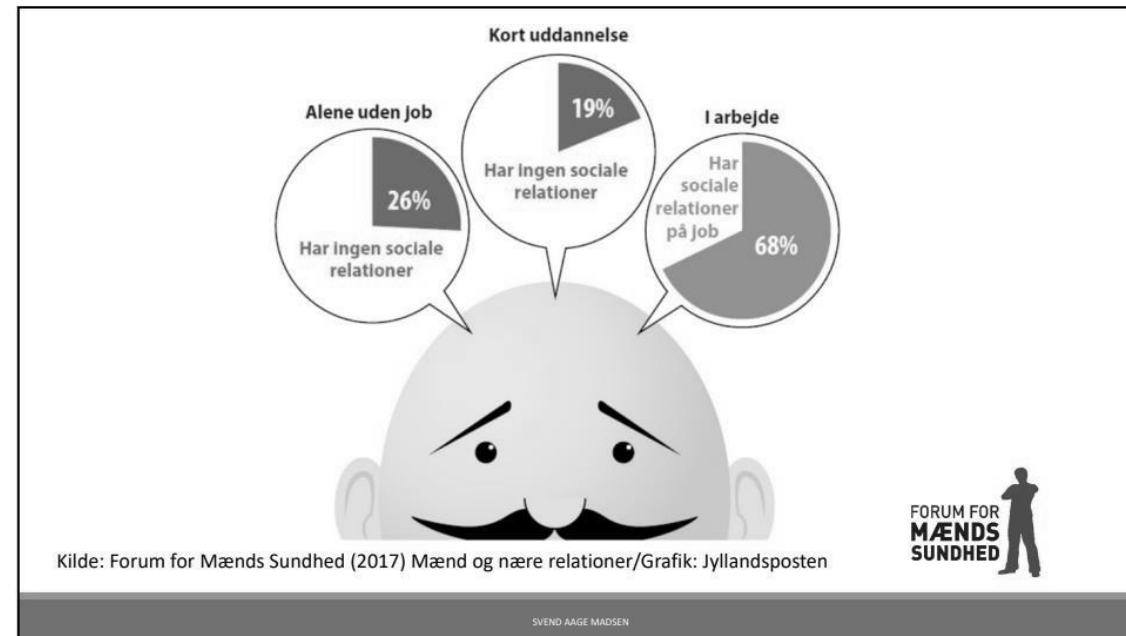
Mænd og arbejde

Arbejdspladsens rolle har generelt haft større betydning for mænd end for kvinder

- Indtjening
- Socialt netværk
- Organisering af tid
- Mening og betydning (identitet)

Når arbejdet hører op

- Tab af funktioner
- Tab af relationer
- Tab af mening
- Tab af struktur
- Manglende tidsgrænse
- Synet på pensionister / identitet



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

Mænd, sygdomme og dødelighed

Ulighed i sygdomme

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

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

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

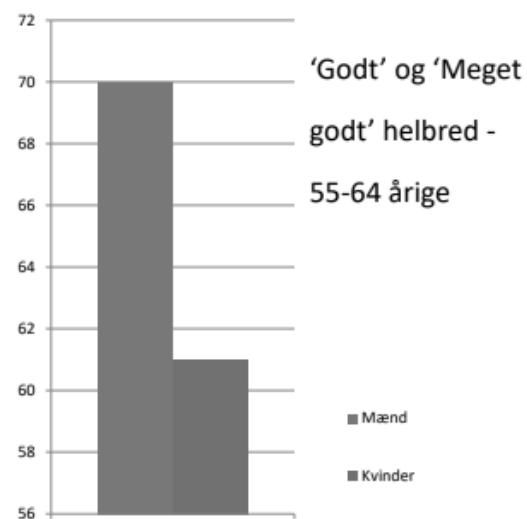
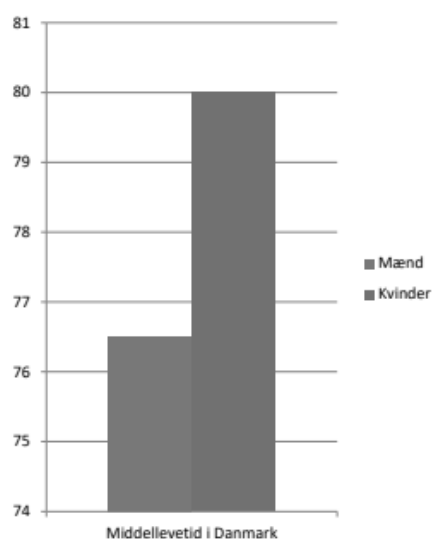
-> næsten 3 gange højere end den burde være

Tilsvarende tendenser gælder for andre sygdomme.



Enlige mænd vs. enlige kvinder

Hvordan synes de så selv det går?

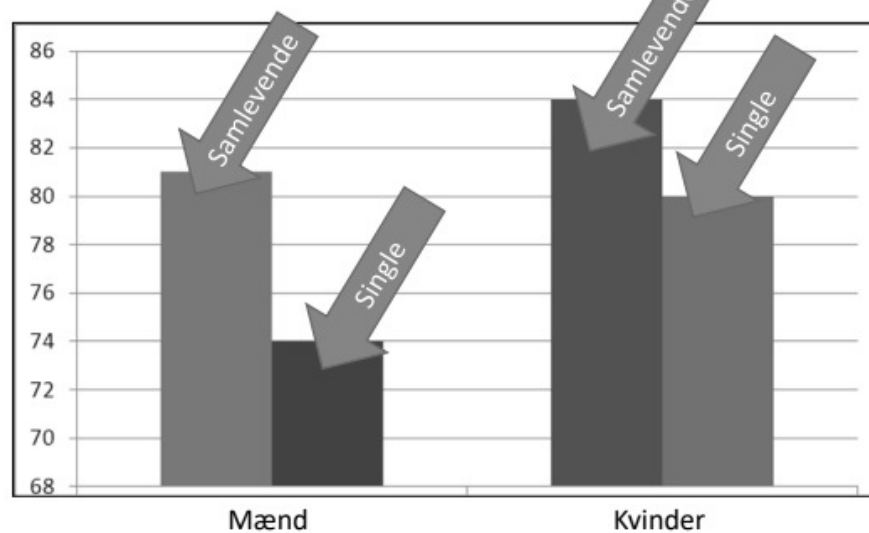


SVEND AAGE MADSEN

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

Singler vs. Samlevende

Når der ikke er nogen til at sende dem



SVEND AAGE MADSEN

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

Viden om mænd og fællesskaber egne analyser

- Kvinder ofte fællesskaber uden for arbejdet
- Mænd ofte kun fællesskaber gennem arbejdet

- Kvinder opsøger i højere grad hjælp og fællesskaber
- Mænd har sværere ved at bede om hjælp og ved at opsøge fællesskaber



Viden om mænd og fællesskaber

- Medlemmer af Ældre Sagen: 58% kvinder, 42% mænd (DK samme aldersgruppe 52% / 48%)
- Mange tilbud er rettet mod det, som kvinder er interesseret i. Mændene mangler "mandeklubber"
- Nogle mænd bliver skræmt, hvis "mandeaktiviteterne" bliver for stereotype



Årsager

Mistet tilknytning til
arbejdsmarkedet

Flytning til en
mindre bolig

Nedsat fysisk
mobilitet

Dødsfald blandt
familiemedlemmer
og venner

Nedsat
kognitiv
funktionsevne

Ingen
argumentation
uden
dokumentation!

Barrierer

Ikke mødes uden et formål !

Bliver jeg budt velkommen ?

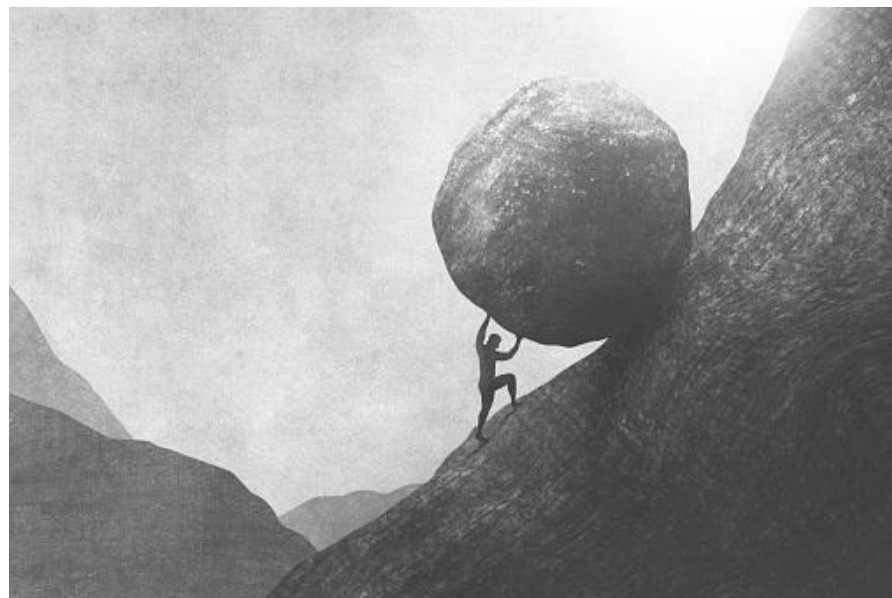
Mindre frihed med skemalagte aktiviteter !

Hvis aktiviteter ikke er skemalagte kommer jeg ikke !

Usikkerhed om hvem de andre er !

Svært at møde op alene !

Kan jeg finde ud af det ?



Motivation

Kun for mænd

Sammen med kvinder

Let at komme til

Nærområdet



Mulighed for at blive del af et fællesskab igen

Genkendeligt – ikke "fremmed" i aktiviteten

Følelse af formål i hverdagen

Billigt eller gratis

Kilde: Voxmeter

Viden om mænd og fællesskaber citater

"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.

Fællesskaber for mænd i mit lokalområde?

Gå sammen med sidemanden.

Svar på nedenstående to spørgsmål og drøft jeres svar!

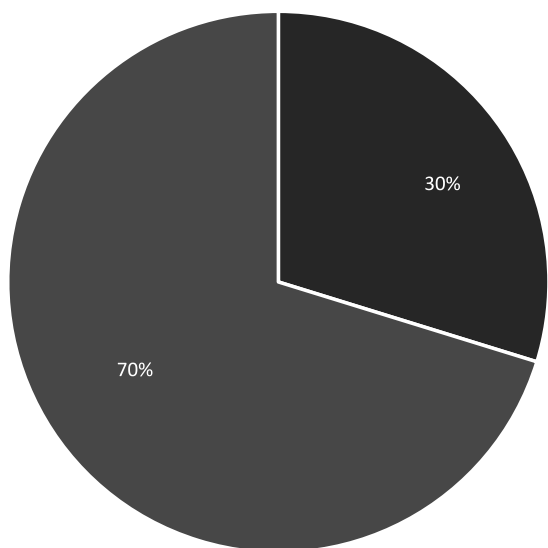
- Deltager mænd i aktiviteter i mit lokalområde?
- Føler jeg, at der er tilbud nok målrettet mænd i mit lokalområde?





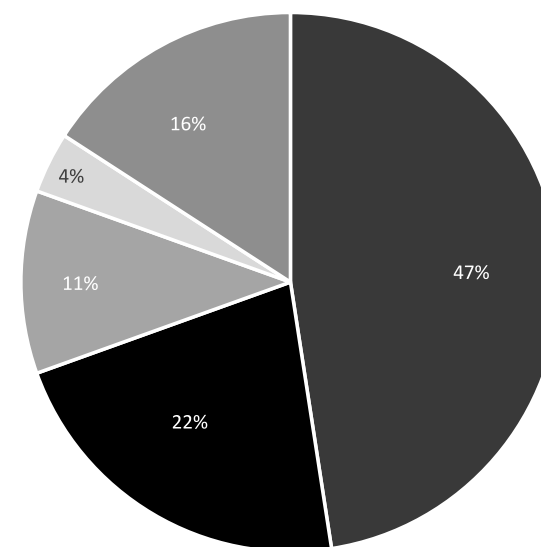
Viden om mænd og fællesskaber Ældre Sagen

Aktiviteter udelukkende for mænd i lokalafdelinger



■ Afdelinger med aktiviteter udelukkende for mænd ■ Afdelinger uden aktiviteter udelukkende for mænd

Aktiviteter



■ Spisning/madlavning ■ Samvær ■ Sport/motion ■ Værksted ■ Andet

Viden om mænd og fællesskaber

- Ikke italesætte ensomhed
- Mændene skal være med til at bestemme, hvad der skal ske
- Ofte kun for mænd
- Noget de har lavet tidligere
- Sørg for at have to tovholdere
- Samarbejde med kommunen (lokaler og "rekruttering")
- Samarbejde med boligselskaber, sportsklubber, mv.



Viden om mænd og fællesskaber

- Prøve sig frem. Ture til teknikmuseer, lufthavne, fabrikker, havne, ølsmagning, vinsmagning, mv.
- Annoncering i egne og andre medier med billeder af mænd
- Følgeven
- Det gode værtskab! Tag ikke et nej for et nej! Italesætte glæden ved at manden mødte op
- Livsbegivenheder: modige mænd!



Eksempler på aktiviteter i Ældre Sagen





Kommunikation

Mænd tiltales af aktiviteten fremfor det sociale – også selvom det sociale er det vigtigste:

-> Sæt derfor aktiviteten først

Billedet betyder alt – sæt et aktivt billede på, der afspejler aktiviteten:

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

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

Mænd skal ofte spørges tre gange før de siger "ja":

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

Vend kommunikationen så manden er noget for dig:

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

Italesæt ikke ensomhed eller sårbarhed:

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

Kommunikation – opgave

Eksempel: Facebook opslag med aktivitet kun for mænd (intet billede i opslaget)

Indbydelse

Tag med til en gratis fælles hyggeoplevelse kun for mænd.

Har du under corona- pandemien nedlukninger og mange restriktioner følt dig isoleret, sårbar og måske ind i mellem ensom og har du savnet hygge og sociale fællesoplevelser sammen med andre mennesker.

Så tilbyder Ældre Sagen [...] dig, en hyggelig eftermiddag med underholdning, fællesoplevelser, hygge og socialt samvær og med kaffe/ the og kage i pausen.

Turen går til Teater [...], hvor vi skal opleve stykket [...].

Det vil være dejligt hvis du inviterede f.eks. en ven, bekendt, nabo, familiemedlem eller en anden (mand) med til forestillingen.

Spørgsmål:

Hvad er godt i opslaget?

Hvad mangler / kunne være gjort anderledes, når man tænker på opslaget henvender sig til mænd?

Gå sammen to og to i tal om det!

Midler og støtte fra sekretariatet

Formål:

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

Kriterier:

- Aktiviteten skal være **målrettet mænd** (Det er dog op til lokalafdelingen at beslutte om aktiviteten skal være udelukkende for mænd eller åben for alle)
- Aktiviteten skal være en **ny aktivitet**, som lokalafdelingen ønsker at etablere
- Aktiviteten skal være en **fast aktivitet**, som man forventer at fortsætte (enkeltstående arrangementer støttes ikke)
- Aktiviteten skal have **minimum to tovholdere**, som er ansvarlige for at sikre aktiviteten startes og fortsætter som en fast aktivitet
- Der bevilges **ikke midler til drift eller forbedringer/renovering** af lokaler
- Et mindre beløb kan anvendes **til annoncering og et åbningsarrangement**
- Der bevilges op til **25.000 kr.** til opstart af en aktivitet.
- Afregnes senest den **10. december 2023**

Kurser

Hvordan får vi mændene med? Flere mænd skal deltage i Ældre Sagens aktiviteter!

Indhold: Viden om mænd og fællesskaber, arbejde med egne og andres erfaringer og ideer og inspiration til aktiviteter, der får mændene med.

Form: workshop, oplæg og debat

Mål:

- At lokalafdelinger arbejder med initiativer og aktiviteter, som får flere mænd til at deltage
- At inspirere til at starte fællesskaber for mænd op
- At flere mænd kommer til at deltage i Ældre Sagens aktiviteter



Kurser

Aalborg: 9:30 – 15:00

Tid: 9. marts 2023 (Tilmelding senest 21. februar)

Sted: Comwell Hvide Hus, Vesterbro 2, 9000 Aalborg

København: 9:30 – 15:00

Tid: 16. marts 2023 (Tilmelding senest 28. februar)

Sted: Ældre Sagen, Snorresgade 17 – 19, 2300 København S

Online: 9:30 – 12:00

Tid: 21. marts 2023 (Tilmelding senest 7. marts)

Tilmelding: se kursuskatalog efterår 2023 – vinter 2024 / Frivilligportalen

Det er for begge køn!



Overvej

Hvad kan vi gøre i min lokalafdeling for at få flere mænd med?

Overvej i 2 minutter !



Kontaktinformationer



Lars Berg Schovsbo
23 47 79 95
lbs@aeldresagen.dk