

BAG OM VEJLEDNINGEN



Vejledningen er et resultat af et udviklingsprojekt med titlen ”Sammen om fællesskaber for ældre mænd, der oplever ensomhed”. Udviklingsprojektet er et samarbejde mellem Røde Kors, Odense, og Odense Kommune.

Projektet har haft til formål at opspore, motivere og fastholde mænd i aktiviteter udenfor hjemmet for at mindske ensomhed og mistrivsel blandt ældre mænd. Dette er sket ved indsamle ny viden og bygge videre på gode erfaringer, og på den baggrund arbejde videre med at forbedre indsatsen i samarbejde mellem frivillige og professionelle. Marselisborg Consulting har bistået projektet med faglig rådgivning, procesfacilitering og udformning af materialer.

HVIS DU VIL VIDE MERE

Vidensgrundlaget bygger observationer i seks mandefællesskaber samt systematisk dataindsamling blandt sundhedsprofessionelle. Læs hele grundlaget i ”Vidensgrundlag: Sammen om fællesskaber for ældre mænd”.



RØDE KORS
ODENSE

www.odense.drk.dk



www.odense.dk



www.marselisborg.org



GODE RÅD: FRITIDSAKTIVITETER FOR MÆND

”Sammen om fællesskaber for ældre mænd, der oplever ensomhed”

Odense Kommune, december 2020

HVAD KAN DU LÆSE

MÆNDENE MED?

En fællesskabsmekanisme er en aktiv handling eller beslutning fra (dele af) fællesskabet med det formål at styrke fællesskabet.

Ensomhed kan have store konsekvenser for den enkeltes livskvalitet, helbred og trivsel i alderdommen. Vi ved, at mænd er særligt udsatte for at opleve ensomhed når de bliver enlige eller når de kommer i et sygdomsforløb. Oplevelsen af ensomhed kan være et stort og ofte overset problem, fordi det kan være svært at spotte ensomhed.

Formålet med denne folder er at give en række gode råd til, hvordan man kan få flere mænd med i aktiviteter eller laver aktiviteter, der passer godt til mænd.



Mænd er forskellige – og derfor er der ikke en "one-size-fits-all". Men prøve lidt forskelligt af og find, det som både giver mening i fællesskabet, og som fastholder mændene.

Inspiration til hvad der kan interessere mænd - listen er ikke udtømmende



- › Udflugter
- › Oplæg
- › Læsning
- › Sang
- › Lokale handymænd
- › Musik
- › Spil
- › Håndværk
- › Traditionel klub
- › Ringefællesskab
- › Motion
- › Sprog
- › Nabohjælp
- › Film
- › IT
- › Fællesspisning
- › Madlavning
- › 1-1 besøgstjeneste

Fællesskabsmekanismer



Mekanismer der styrker manden i...

... at **komme afsted** når...



... han (gen)opdager en hobby eller interesse, der bliver anledning til at komme i gang.

... fællesskabet har et godt ry og at hans pårørende/bekendtskaber støtter hans eget initiativ til at komme afsted.

...at **komme i gang** i fællesskabet, når...



... der er forudsigelige ritualer, så som "lidt til ganen", som giver en vished og tryghed om, hvad han kan forvente.

... en person er "vært", der især introducerer fællesskabet for den nye og inviterer til, at alle mændene byder sig til fx ved at alle kan få et medansvar.

... der er en særlig jargon og fri tone, da sammenhold styrkes af "nu er vi kun mænd, så må vi godt".

... at **holde fast** i fællesskabet, når...



... der er en stolthed over fællesskabet og fællesskabet hjælper ham til at genfinde "løvemanken", fx ved at dyrke det maskuline.

... der er en primus motor, som introducerer de sociale spilleregler og sørge for "lidt til ganen", og som tager opfølgende kontakt ved frafald.

... fællesskabet aktivt bruger "nærhedskatalysatorer" som fx anledninger til personlige fortællinger og fortællinger om fælles bedrifter.

... der i store fællesskaber er faste "nærfællesskaber", som giver tryghed i det store fællesskab

... fællesskabet udbygges med nye aktiviteter udenfor aktivitetens rammer

HVORDAN FÅR VI OM I DENNE FOLDER

Hvad skal der til for at få mændene til at bevæge sig op ad trappen?

For at kunne hjælpe manden op ad trappen skal man kende til...



Ensomhed kan komme til udtryk på mange forskellige måder, fx:

- › Som den **beskedne og forsigtige mand**, der er bevidst om han er enten syg eller har svært ved at drage omsorg for sig selv. Han er ofte tillidsfuld og har en spændende livshistorie, men har svært ved at se, hvordan han kan bidrage.
- › Som den **initativløse og tilbageholdende mand**, som fokuserer på de nederlag, kriserne eller hans tab i livet har givet ham. Selvom han har en lang livshistorie og gode kompetencer har han svært ved at finde overskud til at være med.
- › Som **den febrilsk aktive og engagerede mand** med et stort socialt behov, men som har mistet flere tæt på. Han kommer med et stort netværk og meget viden, men har svært ved at tale om det der fylder.
- › Som den **engagerede og kritiske mand**, der ser sig som en enspænder med en mission om at sætte ord på det, som tynger alle. Han har meget energi, men har svært ved at håndtere uretfærdighed uden at skabe dårlig stemning.

Denne folder er for dig, der...



...søger inspiration til forskellige mande aktiviteter



...gerne vil vide, hvordan du kan styrke fællesskabet i en aktivitet



...søger vide om, hvordan man spotter ensomhed blandt mænd i din forening eller aktivitet



...gerne vil vide mere om fællesskabsmekanismer og hvad der styrker mændene i at komme afsted til en aktivitet

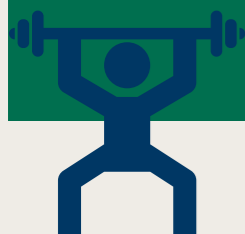
... NÅR DU VIL STYREKE FÆLLESSAKBET I EN NY ELLER EKSISTERENDE AKTIVITET



1. Skab anledningen

- Mænd skal have en anledning til at komme - og helst en, som er socialt accepteret og har et godt ry.
- Anledningen kan være et emne, et program eller en aktivitet, der er klart formidlet – socialt samvær er i første omgang ikke nok som anledning.
- En klar forventning til, hvad der skal ske giver tryghed og forudsigelighed.

Fast struktur og vaner giver sammenhold for mænd. I kan komme dem i møde med en dagsorden eller et program, uden at aktiviteten skal blive rigid.



2. Styrk velkomsten

- Giv forudsigelighed for den nye ved inden at fortælle, hvem der tager imod og hvad der skal ske – fx ved at ringe inden første gang de kommer.
- Tag godt i mod på selve dagen og fortæl om, hvor den nye skal sidde, hvem der ellers er her, og om de vigtige uskrevne regler.
- Sørg for, at de andre ved, at der kommer en ny.

Spørgsmålene inden første gang kan være så mange, at det er lettere blive hjemme. I kan komme den nye i møde ved at sætte fokus på det gode værtskab og tage godt imod nye deltagere.



3. Åbn fællesskabet op

- Gør jer overvejelser om, hvordan man kan være en god vært.
- Fortæl korte livshistorier om jer selv, så samtalen hjælpes på vej.
- Tal om, hvad der gør jeres fællesskab særligt – om det er jargonen, jeres humor eller jeres sammenhold.
- Læg mærke til og fortæl alle, hvordan den nye kan passe ind. Sig fx ” Peter her ved meget om fluefiskeri/har humor som os/har hænderne godt skruet på, så han passer helt sikkert godt ind her”.

I kan alle hjælpe nye ind i fællesskabet. At tale højt om jeres fællesskab og rutiner, er en måde at hjælpe fællesskabet på vej.



4. Hold fast i hinanden

- Giv et oprigtigt og hjerteligt på gensyn.
- Spørg til om man skal følges ad næste gang.
- Spørg til hvorfor man ikke dukkede op sidste gang.

Afskeden – eller måske nærmere ”på gensyn” - er lige så vigtig som velkomsten. Det kan være svært at starte op i en ny aktivitet med mange fremmede mennesker. I kan hjælpe ved at sige på gensyn og holde øje med om en deltager falder fra.

