

# Mænd får egne mødesteder

*Et nyt projekt skal give flere mandefællesskaber*



**AF KENNETH HUSUM**  
husum@mja.dk

**SILKEBORG** Nye mødesteder skal give mænd et sundere liv.

Det er tanken bag et nyt projekt, som mandeprojektet »Mænd i Fokus«, Silkeborg Kommune og Idræt om Dagen står bag.

»Mænds Mødesteder« er et initiativ under Forum for Mænds Sundhed og er foreløbig kun etableret i få byer. Inspirationen er blandt andet hentet i Australien, hvor der findes hundredevis af mande-mødesteder. Ideen er siden udbredt til blandt andet Irland, Finland, England og Grækenland, og det har vist sig, at mænd er gode til at passe på hinanden.

I Australien bliver det kaldt »Mateship«, og det betyder, at man tager vare på de mænd, som man står skulder ved skulder med.

Der bliver holdt informationsmøder om »Mænds Mødesteder« til november, og det er meningen, at der skal

etableres mødesteder i midtbyen og Alderslyst for mænd fra hele kommunen.

## I »den farlige gruppe«

- Vi ved fra projekter andre steder, at det typisk er mænd på over 50 år, der henvender sig. Det er også den »farlige« gruppe. De er ofte ikke længere så fysisk aktive og heller ikke så socialt udfarende, siger Søren Kjærgaard, der er projektkoordinator for Mænd i Fokus.

Forskning viser, at mænds velvære både mentalt og fysisk stiger, når de kommer ud af hjemmet og deltager i sociale sammenhænge.

Ideen med mænds mødesteder er at skabe samlingssteder for mænd om mande-aktiviteter. Hvad det nærmere kan være, er op til mændene selv.

I Billund åbnede der mødesteder for mænd tidligere i år med stor succes. Et af de første arrangementer var en fisketur, der samlede 150 lokale mænd. De har etableret interessegrupper om blandt andet cykelture, fitness, fiskeri og it. I Stevns, der er en anden kommune med Mænds Mødesteder, er der lagt mere vægt på forskellige håndværks-aktiviteter.

Det er mændene selv, der skal sætte deres præg på, hvad der skal foregå, og hvad de synes er sjovt og spændende.

Mænds Mødesteder kan også hjæl-



**Søren Kjærgaard er projektkoordinator for Mænd i Fokus i Frivilligcentret. Han har en fortid i politiet igennem 33 år og har siden uddannet sig som psykoterapeut. »Mænd i Fokus« er et mandesundhedsprojekt, der bliver støttet økonomisk af Sundhedsstyrelsen.**

pe mænd til at finde frem til foreninger med »mande-aktiviteter«.

- Vi skal ikke »stjæle« medlemmer fra andre foreninger, men give flere mulighed for at få opfyldt deres øn-

sker, siger Søren Kjærgaard.

Ifølge Søren Kjærgaard viser statistikkerne, at der er grund til at gøre en ekstra indsats for mændene.

- Mændene holder jo ikke så længe

som kvinderne. Mænd går mindre til læge og passer dårligere på sig selv, og de kan have svært ved at skabe nye sociale relationer, siger han.

## Mænd kommer videre i mandegruppe

**SILKEBORG** Der er flere nye tilbud på vej til mænd.

I næste åbner den første mandegruppe for mænd, der kan være på hælene efter en skilsmisse eller efter at have mistet jobbet.

Den første gruppe tæller otte mænd, der mødes de næste otte uge sammen med mandlige frivillige gruppeledere.

I første omgang var mandegruppen for mænd efter en skilsmisse, men tilbuddet blev udvidet med mænd, der er arbejdsløse.

Arbejdsløshed kan være hårdt for alle, men hvor kvinder ofte er erfarne i at bruge netværket og læsse frustrationerne af på venner og familie, står en del mænd alene med problemerne. Og her kan mandegruppen hjælpe.

Bag projektet »Kom Videre Mand« står Fri-Se, som er landsorganisation for 80 lokale frivilligcentre og selvhjælpsorganisationer i Danmark.

Projektet bliver støttet økonomisk af Socialministeriet.

## Sundere mænd på Entreprenørgården

*150 mænd får tilbud om at deltage i tre måneders sundhedsprojekt*

**SILKEBORG** Fem jyske håndværkere fik lagt deres livsstil om i DR-programmet »Rigtige Mænd«.

Nu får 150 mænd på Entreprenørgården i Silkeborg samme mulighed med et sundhedsprojekt, der bliver skudt i gang efter årsskiftet.

Allerede i næste måned er der et in-

spirationsmøde, hvor Lindy Aldahl fra »Rigtige Mænd« vil fortælle om kost og træning. Han er den af de fem håndværkere, der for alvor er blevet grebet af den nye livsstil. Han deltog for nylig i løbet Dirty Trail i Silkeborg, der er et ekstremløb, der går gennem både mudder og vand.

Når sundhedsprojektet bliver skudt i gang, så vil entreprenørgårdens mænd få sat tal på deres helbredsstand, og når der er gået tre måneder skal de op på vægten igen for at se, hvor store forandringer der er sket.

- Alle kan være med. Både dem, der allerede er godt i gang og dem, der

skal tabe fem kilo og dem, der vil tabe 30 kilo, siger Linda Næsager, leder af Sundhedshuset.

Sundhedshuset vil både måle på BMI og tilbyde rygestop, mens Falck Healthcare, der er kommunens sundhedsordning, vil hjælpe undervejs.

Det bliver op til Entreprenørgårdens mænd, hvad der kommer til at ske i de tre måneder med løbe- og cyklegrupper og hvad der ellers er interesse for.

Sundhedsprojektet kommer efter en periode, hvor der har været en del sygefravær. KH



**Vikingehjelm i velkomstpakken vakte jubel. Den var bare en af mange ting i kassen, der handler om danskhed.**



Hvad betyder det at være dansk. Det har elever på Funder Skole tænkt ekstra grundigt over.

I sidste uge afleverede de masser af »kufferter« til Røde Kors, som de havde fyldt med ting, som de forbandt med danskhed.

Røde Kors vil bruge kufferterne, når der bliver taget imod nye flygtningefamilier.

Røde Kors har frivillige familier, der mødes med flygtningefamilier. Det er en god måde at lære et nyt land og en ny kultur at kende på.

Jørgen Pagh, aktivitetsleder for integration i Røde Kors Silkeborg, fortalte, at velkomstpakkerne fra Funder- eleverne kan være en god måde at få snakket om danskhed og Danmark.

Ofte de første kasser er netop blevet taget i brug, fortæller han i et brev:

»Kære 7./8.-klasser på Funder Skole.

Endnu engang mange tak for jeres velkomstpakker.

I går var vi på besøg hos en syrisk familie og havde taget en velkomst-

pakke med. Vedhæftet kan I se et par fotos hvor Laila (den syriske flygtning) og Sidsel (den danske frivillige) tager et første kig på pakken.

Laila kunne straks se, at det var en vikingehjelm der var i pakken.

Laila har været historie-lærer på en skole i Syrien, hvor hun har undervist børn på jeres alder.

Så hun vidste godt noget om vikinger.

Når Sidsels familie (mand og 2 børn) næste gang besøger Laila og hendes familie vil de kigge lidt mere på pakken.

Sidsel er vild med at lave mad og fortalte at hun ville bruge opskriften på vanillekrans og bage vanillekrans sammen med Laila.