



# FÆLLESSKABER FOR MÆND



RØDE  
KORS



ODENSE  
KOMMUNE



# MÆNDENES VEJ IND I FÆLLESSKABET

## INSPIRATION TIL, HVORDAN DU KAN STYRKE FÆLLESSKABET



Skab anledning



Styrk velkomsten



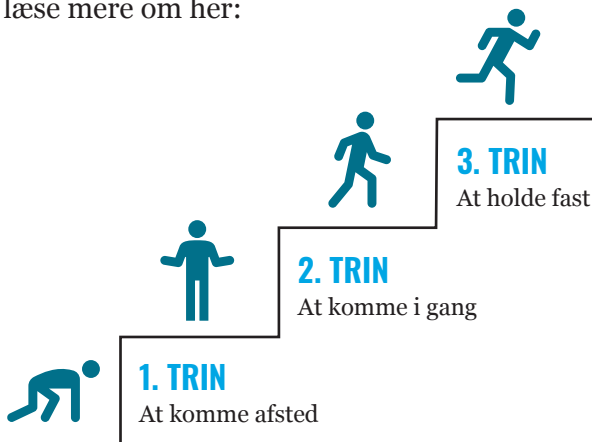
Åben fællesskabet



Hold fast i hinanden


# MÆNDENES VEJ IND I FÆLLESSKABET

Typisk er der tre trin for at komme ind i et fællesskab. De tre trin kan du læse mere om her:



**DE TRE TRIN**

For nogle mænd kan det være svært at komme afsted til en aktivitet, hvis de ikke selv har taget initiativet til at komme afsted eller ikke har kendskab til aktiviteten på forhånd.

A speech bubble with a black outline and a light blue fill. Inside the bubble, there is a quote in blue text.

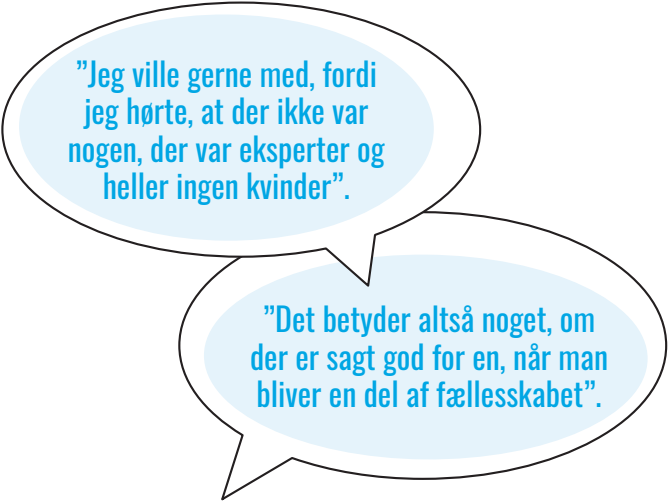
”(...) En af mine venner tør det ikke, tror jeg. Han er bange for, hvad der møder ham”.

**TRIN 1: AT KOMME AFSTED**

## **DET DER STYRKER MANDEN I AT KOMME AFSTED ER HVIS:**

- Det er på hans eget initiativ
- Fællesskabet bliver positivt italesat og dermed får et godt ry og bliver attraktivt at blive en del af
- Hans omgangskreds bakker ham op

For nogle mænd kan det være svært at komme godt i gang, hvis de ikke finder deres plads første gang, de møder op. Det kan fx være, fordi de ikke kender jargonen eller kender ”spillereglerne” i fællesskabet.



”Jeg ville gerne med, fordi jeg hørte, at der ikke var nogen, der var eksperter og heller ingen kvinder”.


”Det betyder altså noget, om der er sagt god for en, når man bliver en del af fællesskabet”.

**TRIN 2: AT KOMME GODT I GANG**


## DET DER STYRKER MANDEN I AT KOMME GODT I GANG ER HVIS:

- Der er forudsigelige ritualer, som fx bliver italesat via en dagsorden
- Der er ”lidt til ganen”, som skaber rammen om hyggen
- Der er en gateopener, som skaber tryghed for fællesskabet og introducerer fællesskabet for den nye
- Der italesættes en fri jargon
- Manden kan få et medansvar

For nogle mænd kan det være svært at holde fast, hvis der er opstået uventede pauser fx pga. sygdom eller manglende energi, fordi de kan føle, at de har glemt de relationer, de har skabt i fællesskabet.



”Der skal være en pensionist med overskud. Der skal være nogle ildsjæle, ellers dør det”.



”Der spindes en historie ud fra det, man taler om. Når vi deler noget af os selv, noget personligt, så spinder vi røde tråde mellem os”.

**TRIN 3: AT HOLDE FAST**



## DET DER STYRKER MANDEN I AT HOLDE FAST ER HVIS:

- Der er stolthed over fællesskabet
- Manden kan dyrke sin maskulinitet
- Der er en primus motor
- Der er mindre nærfællesskaber, hvis fællesskabet er stort
- Der er anledninger til at tale om nærhed  
- fx en fast rutine om at fortælle livshistorier, så samtalen hjælpes på vej
- Man kan udbygge fællesskabet med flere aktiviteter

Læs mere om, hvad der styrker mændene i  
at blive en del af et fællesskab i:

# **SAMMEN OM FÆLLES- SKABER FOR MÆND, DER OPLEVER ENSOMHED**

VIDENSGRUNDLAGET

# INSPIRATION TIL HVORDAN DU KAN STYRKE FÆLLESSKABET



Skab anledning



Styrk velkomsten



Åben fællesskabet



Hold fast i hinanden

INSPIRATION: **STYRK FÆLLESSKABET**

Nogle mænd skal have en anledning til at møde op til en aktivitet. I første omgang er socialt samvær ikke nok som en anledning.

**EN FRI TONE  
TIL SJOV OG  
BALLADE**

Et sted med  
røverhistorier

Her må vi  
godt, for der er  
ingen kvinder

**MANDEHØRM**



**SKAB ANLEDNING**

# HVAD KAN DU GØRE FOR AT SKABE ANLEDNING?

- Anledningen kan være et emne, et program eller en aktivitet, der er klart formidlet
- Gør det tydeligt, hvad der skal ske – det giver tryghed og forudsigelighed
- Der skal være plads til en bestemt mandejargon



**SKAB ANLEDNING**

Inklusionen til fællesskabet kan med fordel ske gennem en ”gateopener”.

En gateopener er en, som giver fællesskabet tryghed og introducerer den nye for fællesskabet.

”Der er altid det første skub.  
Der skal være en kammerat eller  
en anden, som ligesom får  
en afsted”.



**STYRK VELKOMSTEN**

# HVAD KAN DU GØRE FOR AT STYRKE VELKOMSTEN?

- Ha' én person, som åbner fællesskabet for den nye fx ved at sige: ”Kære alle sammen. Peter er ny, men jeg tror, han passer godt ind, for jeg ved, at han også har så god en mande-humor, som vi har
- Ring inden første gang den nye skal komme, så han ved, hvad der skal ske
- Tag godt imod på selve dagen og fortæl ham, hvem de andre er, og hvor han skal sidde
- Fortæl om de uskrevne regler
- Sørg for at alle ved, at der kommer en ny



**STYRK VELKOMSTEN**

Nogle mænd kan have svært ved at blive personlige og ”dele ud af sig selv” og dermed få tætte relationer.

”Det er hyggen og kammeratskabet ved, at man kender hinanden i bund og grund. Det er altså mere trygt at sidde med de samme”.

”(…) det har altså noget at sige, om der er nogen, som kender manden. Hvis du kommer helt ude fra gaden, er det ikke sikkert, man føler sig velkommen”.



**ÅBEN FÆLLESKABET**



# HVAD KAN DU GØRE FOR AT ÅBNE FÆLLESSKABET?

- Lav faste anledninger til at tale om nærhed - fx en fast rutine om at fortælle korte livshistorier
- Tal om, hvad der gør jeres fællesskab særligt
- Læg mærke til og fortæl alle, hvordan den nye kan passe ind



**ÅBEN FÆLLESSKABET**

Afskeden – eller nærmere ”på gensyn” – er lige så vigtig som velkomsten. Det kan være svært at starte op i en ny aktivitet med mange fremmede mennesker.

”Man skal ikke bare sidde og drikke kaffe – man skal gøre noget sammen. Der skal være en ramme og en aktivitet”.



**HOLD FAST I HINANDEN**

# HVAD KAN DU GØRE FOR AT HOLDE FAST I MÆNDENE?

- 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



**HOLD FAST I HINANDEN**

# FÆLLESSKABER FOR MÆND

Denne lommebog 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 mistroivsel blandt de ældre mænd.



RØDE  
KORS

