

Sammen om fællesskaber for ældre mænd, der oplever ensomhed

Vidensgrundlag



Sammen om fællesskaber for ældre mænd, der oplever ensomhed - vidensgrundlag

Den 1. januar 2021

Director
Dorit Wahl-Brink
dwb@marselisborg.org

Udviklingskonsulent
Simone Olesen
sol@marselisborg.org

Marselisborg Consulting
Nørre Allé 70 F 2. Sal
8000 Aarhus
www.marselisborg.org

Eftertryk med tydelig
kildeangivelse er tilladt



1: Indledning	3
1.1: Hvorfor interessere sig for ensomhed?	3
1.2: Om projektet "Sammen om fællesskaber for ældre mænd, der oplever ensomhed"	4
1.3: Projektets tilgang	5
1.4: Indholdet i vidensgrundlaget	6
2: Spor 1: Fællesskabsmekanismer	6
2.1: Trin 1: At komme afsted	8
2.2: Trin 2: At komme i gang	9
2.3: Trin 3: At holde fast	11
2.4: Sofamagneten	12
3: Spor 2: Hvordan kommer ensomhed til udtryk?	14
3.1: Febrilsk aktivitet og engagement	15
3.2: Engagement i en kritisk stillingtagen	16
3.3: Initiativløshed og tilbageholdenhed	17
3.4: Beskedenhed og forsigtighed	17
4: Hvordan kan viden fra projektet anvendes i praksis?	18
4.1: Inspiration til arbejdet som sundhedsprofessionel	18
4.2: Inspiration til civilsamfundet.	19
5: Metode	20
5.1: Spor 1: Et antropologisk studie af mandefællesskaber	20
5.1.1: Observationer af 6 mandefællesskaber	21
5.1.2: Interview	21
5.1.3: Samlet vurdering	22
5.2: Spor 2: Systematisk vidensindsamling	22
5.2.1: Systematiske vidensindsamlingsworkshops	22
5.2.2: Samlet vurdering	23



1: Indledning

Mænd, der oplever ensomhed, er svære at spotte og få motiveret til at deltage i et socialt fællesskab. Derfor har Odense Kommune og Røde Kors Odense fået midler til projektet "Sammen om fællesskaber for ældre mænd, som oplever ensomhed." Formålet med projektet er at opspore, motivere og fastholde de mænd, som gerne vil være socialt aktive i aktiviteter udenfor hjemmet.

For at understøtte formålet, har projektet haft to spor:

Spor 1 har fokuseret på at generere målrettet viden om fællesskaberne og hvilke mekanismer, der styrker mændene i at komme afsted, i gang og i at holde fast. Analyserne i spor 1, er baseret på et antropologisk studie, hvor der er blevet prioriteret et robust metodisk grundlag. Seks forskellige mande-fællesskaber er hver blevet observeret i to dage, og under observationerne er der blevet foretaget flere situationelle interview med de mænd, som har deltaget i fællesskaberne. Denne metodiske tilgang har medvirket til en konkret kortlægning af udtalte mekanismer, som går på tværs af fællesskaberne.

Spor 2 har fokuseret på, hvordan ensomhed kommer til udtryk blandt mænd. Intentionen har været at få et overblik over nuværende viden om ensomhed og knytte denne viden med de erfaringer, som det sundhedsfaglige personale i Odense Kommune har. Derfor har der her været gennemført en systematisk erfaringsindsamling blandt udvalgte medarbejdere i Odense Kommune. Ved at kombinere den nuværende viden med den praktiske erfaring, har det været muligt at skabe et mere nuanceret billede af, hvordan ensomhed kan komme til udtryk blandt mændene.

Erfaringerne fra projektet er samlet i nærværende vidensgrundlag. Formålet med vidensgrundlaget er give læseren ny viden om, hvad der styrker et fællesskab samt et samlet overblik over, hvordan ensomhed kan komme til udtryk blandt mænd.

1.1: Hvorfor interessere sig for ensomhed?

Mange ældre har et aktivt liv med en god kontakt til deres omgangskreds. Men for hver fjerde ældre over 65 år er hverdagen ofte, eller af og til, præget af følelsen af ensomhed¹.

Ensomhed er individuelt og kommer til udtryk, når ens behov for socialt samvær ikke bliver dækket. Nogle mennesker kan være i kontakt med mange mennesker og have en god kontakt med familie og venner, men stadig føle sig ensomme. Andre kan være i sjælden kontakt med andre mennesker og samtidig føle, at deres behov for socialt samvær er dækket.

Social isolation og ensomhed

Når man taler om ensomhed, bliver der altså skelnet mellem **social isolation** og **ensomhed**. Social isolation handler om at være alene, hvor man kun har sparsom kontakt eller slet ingen kontakt med andre. Det grundlæggende er, at man **selv har valgt** at være alene, hvorfor

¹ Marselisborg Consulting, Forebyggelse af ensomhed blandt ældre, 2015



man ikke er ensom. Ensomhed skal på den anden side forstås som en individuel oplevelse af at føle sig alene. Altså er ensomhed følelsen af at være alene, når man **ikke selv ønsker** det. Det vil sige, at man kan være frivilligt alene, men man kan ikke være frivilligt ensom.

Nogle ældre kan derfor have få sociale kontakter uden at føle sig ensomme, da de er tilfredse med, og selv har valgt, omfanget af den sociale kontakt, som de har. Det er, når et menneske føler sig uønsket alene og gerne vil være sammen med andre, at begrebet ensomhed bliver aktuelt.

Ensomhed kan komme til udtryk på mange forskellige måder, og det er sjældent ens fra person til person, hvordan og hvornår det kommer til udtryk. Nogle kan føle sig ensomme hver dag, fordi den sociale kontakt, som de har været vant til at have, er forsvundet fx på grund af, at de har mistet en nær person i deres liv. Andre kan føle sig ensomme på bestemte tidspunkter, fordi de måske tidligere i deres liv har været vant til at være en del af et større fællesskab, fx hver tirsdag aften, men nu ikke har mulighed for at deltage på samme vis. Den ældre kan derfor føle sig ensom tirsdag aften, fordi det var her, at han eller hun var vant til at være social.

Ensomhed kan endvidere komme til udtryk på forskellig vis, alt efter om du er en mand eller en kvinde. Bl.a. ses det, at mænd, der mister, er i højere risiko for at opleve ensomhed end kvinder. Ligeledes ses det, at mænd, der bor alene, ofte er mere sårbare overfor ensomhed².

Formålet med dette vidensgrundlag er derfor at bidrage med viden om, hvilke mekanismer der kan være med til at påvirke, at ældre mænd, som **føler** sig alene, kommer med i sociale fællesskaber.

Vidensgrundlaget kan bruges til at få en forståelse for, hvordan man kan tilpasse og planlægge sociale aktiviteter, så man sikrer størst mulig deltagelse fra ældre mænd, som oplever ensomhed.

De ældre mænd, som føler sig alene, vil ofte gerne være en del af et fællesskab, men der kan være mange forskellige barrierer for, hvorfor de ikke kommer i gang, afsted og holder fast i fællesskabet. Derfor vil vidensgrundlaget ligeledes bidrage med en forståelse af, hvilke handlemønstre mænd, der oplever ensomhed, kan have, og hvilke man kan være opmærksomme på.

1.2: Om projektet ”Sammen om fællesskaber for ældre mænd, der oplever ensomhed”

I 2019 fik Ældre- og Handicapforvaltningen i Odense Kommune i samarbejde med Røde Kors Odense bevilget midler til projektet ”Sammen om fællesskaber for ældre mænd, der oplever ensomhed.”

Forskningen viser, at fællesskaber og socialt samvær er afgørende for menneskers fysiske og psykiske helbred, især når man kommer op i alderen. Tendensen for ensomhed blandt

² Marselisborg (2012): Ensomhed blandt ældre – Hvem, hvorfor og hvad gør vi.



ældre kvinder har de sidste år været faldende, mens den tilsvarende tendens for mænd i samme aldersgruppe har været mere stabil.

Selvom alle mænd ikke ønsker at være socialt aktive, er der mange mænd, som af forskellige årsager ikke lykkes med at komme ud ad døren og deltage i aktiviteter, hvor man møder nye mennesker. Formålet med projektet har derfor været at opspore, motivere og fastholde de mænd, som gerne vil være socialt aktive, i aktiviteter udenfor hjemmet.

Projektets fokusområde

Helt konkret har projektet fokuseret på at:

- › Tydeliggøre de gode erfaringer, der allerede findes fra aktiviteter målrettet ældre mænd, herunder har fokus været på at analysere, hvad der tiltrækker og hvad der fastholder mænd i fællesskaberne.
- › Kvalificere nuværende aktiviteter samt udvikle nye aktiviteter til målgruppen på baggrund af de allerede eksisterende erfaringer.
- › Opspore og motivere ældre mænd til deltagelse i forskellige fællesskaber, herunder har fokus været på at afhjælpe eventuelle barrierer, der skal løses før, at borgeren har overskud til at deltage i aktiviteter udenfor hjemme.

1.3: Projektets tilgang

På nuværende tidspunkt er der mange aktiviteter, som lykkes godt i forhold til at rekruttere mænd, mens der er andre, som har sværere ved at tiltrække og fastholde nye mænd i aktiviteten. Derfor har projektet identificeret, hvilke barrierer der er afgørende for, at de ældre mænd kan overskue at deltage i sociale aktiviteter udenfor hjemmet. For at få den største forståelse af motivationen for at komme afsted, i gang og at holde fast ved en social aktivitet tager nærværende vidensgrundlag udgangspunkt i hvert trin i trappen for bevægelse ind i et fællesskab.

Trappens tre trin

Trinnene i trappen er

1. At komme afsted
2. At komme i gang
3. At holde fast

Denne tilgang er visualiseret i en trappe for at tydeliggøre, at der er flere trin, som har betydning for deltagelsen i sociale aktiviteter udenfor hjemmet.

Projektet har specifikt fokuseret på, hvad der motiverer mændene til at deltage i fællesskaber. Ved at tage udgangspunkt i mændenes bevægelse op ad trappen er det blevet tydeligere, hvilke dynamikker og mekanismer der har stor betydning for mændenes forskellige veje ind i sociale fællesskaber. Disse forskellige mekanismer vil blive omtalt som fællesskabsmekanismer.



Trin 1 er det stadie, hvor man er i gang med at undersøge, om man har lyst til at deltage i en aktivitet og i så fald hvilken aktivitet.



Trin 2 er det stadie, hvor man har besluttet sig for at afprøve en aktivitet og kommer afsted for første gang.

Trin 3 er det stadie, hvor man er blevet en del af et fællesskab og gerne vil blive ved med at holde fast i fællesskabet.

1.4: Indholdet i vidensgrundlaget

Formålet med projektet er blandt andet at tydeliggøre de gode erfaringer fra nuværende aktiviteter målrettet mænd samt at undersøge, hvad der tiltrækker og fastholder mændene i aktiviteterne. Dette er blevet undersøgt gennem et antropologisk studie, som er baseret på observationer af seks mandefællesskaber og aktiviteter samt interviews med mænd, som har deltaget i mandefællesskaberne. Formålet har været at undersøge, hvilke mekanismer, der skal til for, at et fællesskab tiltrækker og fastholder medlemmer.

Dette vidensgrundlag giver derfor på et grundigt metodisk grundlag ny viden om fællesskaber samt bidrager med viden om, hvad der har betydning for, at mænd deltager og fastholder deres deltagelse i sociale aktiviteter udenfor hjemmet.

Endvidere bidrager vidensgrundlaget med et overblik over, hvordan ensomhed kommer til udtryk hos mænd, således det er nemmere at spotte, hvilke mænd, der kunne have brug for et ekstra skub, i forhold til at deltage i sociale aktiviteter. Overblikket er blevet udarbejdet på baggrund af eksisterende viden om ensomhed kombineret med den praktiske erfaring, som de sundhedsprofessionelle har i forhold til at opspore ensomhed.

Hvad kan du læse om i dette vidensgrundlag?

I dette vidensgrundlag kan du derfor helt konkret læse mere om:

- › Fællesskabsmekanismer (kapitel 2)
- › Hvordan ensomhed kan komme til udtryk (kapitel 3)
- › Hvordan du kan anvende viden fra projektet i praksis (kapitel 4)
- › Den metodiske tilgang (kapitel 5)

2: Spor 1: Fællesskabsmekanismer

Der er mange faktorer og mekanismer, som kan have betydning for mændenes veje ind i og fastholdelse af sociale fællesskaber. Disse mekanismer vil i nærværende vidensgrundlag blive omtalt som fællesskabsmekanismer. I metodeafsnittet (kapitel 5) kan du læse nærmere om, hvordan fællesskabsmekanismerne er blevet afdækket.



Definition af fællesskabsmekani- smer

Fællesskabsmekanismer defineres som: *”En aktiv handling eller beslutning fra (dele af) fællesskabet med det formål at styrke fællesskabet.”*

Fællesskabsmekanismer er ofte udtalte og noget, som er blevet en naturlig del af fællesskabets adfærd. Derfor kan det ofte være svært at sige, hvad der lige netop gør, at det kan være svært for mændene at komme afsted til sociale aktiviteter.

For at få den største forståelse af mændenes handlemønstre, når de skal blive en del af et nyt fællesskab, vil deres indgang til en social aktivitet i nærværende vidensgrundlag være opdelt i tre faser; 1) at komme af sted, 2) at komme i gang og 3) at holde fast. De tilhørende fællesskabsmekanismer til de tre faser er blevet udarbejdet på baggrund af viden indsamlet via et antropologisk studie af seks mandefællesskaber. Formålet med det antropologiske studie har været at identificere mekanismer, der styrker mændene i at komme afsted på tværs af fællesskaberne.

De tre faser og de tilknyttede fællesskabsmekanismer vil blive beskrevet yderligere i nedenstående afsnit. Endvidere vil de mekanismer, der trækker i den modsatte retning – også kaldet sofamagneter – ligeledes beskrives.

I nedenstående tabel ses et samlet overblik over hvert trin i trappen samt de tilknyttede fællesskabsmekanismer.



Samlet oversigt
over alle
fællesskabsmekani-
smer

Fællesskabsmekanismer	
TRIN 1	<p>Det styrker manden i at komme afsted, når..</p> <ul style="list-style-type: none"> > ... han (gen)opdager en hobby eller interesse, der så bliver indgangsvinklen (eller undskyldningen) for at komme op af sofaen > ... fællesskabet har et godt ry, fx ved at andre i omgangskredsen "blåstempler" det, eller ved signaler om "mandehygge" > ... han hører fra en troværdig person, at vedkommende "kvalitetsstempler" fællesskabet og siger god for det > ... hans pårørende/bekendtskaber støtter hans eget initiativ til at komme afsted
TRIN 2	<p>Det styrker manden i at komme i gang i fællesskabet, når...</p> <ul style="list-style-type: none"> > ... der er forudsigelige ritualer i fællesskabet, som giver mændene en vished og tryghed om, hvad de kan forvente > ... der er tænkt på "lidt til ganen", som fx et dækket bord, en kop kaffe og en smurt mad eller lignende rammer for samvær > ... en "gateopener" introducerer fællesskabet for den nye, så den nye lettere accepteres i fællesskabet > ... aktiviteten inviterer til, at alle mændene byder sig til i fællesskabet, fx ved at alle kan få et medansvar > ... der italesættes en særlig jargon og en fri tone, da mande-sammenhold styrkes af "nu er vi kun mænd, så må vi godt"
TRIN 3	<p>Det styrker manden i at holde fast i fællesskabet, når...</p> <ul style="list-style-type: none"> > ... der er en kollektiv stolthed over fællesskabet og det, de gør. Denne bekræftes af støtte, opmærksomhed og opbakning fra omverdenen > ... han oplever at komme i kontakt med sin genfundne løvemanke, hvor man dyrker maskuliniteten sammen. > ... der er en primus motor, som sikrer de andre faktorer (forudsigelighed, italesættelse af spilleregler, "lidt til ganen", at alle inviteres til ejerskab), 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 dannes faste "nærfællesskaber", der skaber forudsigelighed og tryghed i det store fællesskab > ... fællesskabet udbygges med andre aktiviteter, både med eksisterende relationer, der intensiveres, og med nye interessefællesskaber på tværs

2.1: Trin 1: At komme afsted

At komme afsted er den første fase for at kunne få mænd til at deltage i sociale aktiviteter. Det sundhedsprofessionelle personale møder alle, på forskellig vis, borgere, som på en række fronter kan klare sig selv, men som alligevel oplever at have problemer med isolation og ensomhed. Der kan være mange barrierer forbundet med at komme afsted til en aktivitet, fx kan uvisheden om, om man vil passe ind medføre usikkerhed hos mændene, hvorfor de ikke kommer afsted.

Derfor er det blevet undersøgt, hvilke mekanismer der er med til at styrke, at mændene kommer afsted til sociale aktiviteter. Undersøgelsen viser, at der er en række fællesskabsmekanismer, som er afgørende for, at mændene kommer afsted.

Han genopdager en hobby

For det første afdækkede observationerne, at det styrker manden i at komme afsted, hvis han (gen)opdager en hobby eller interesse, der kan blive indgangsvinklen til (eller undskyldningen for) at komme op af sofaen. Det grundlæggende i denne mekanisme er selve undskyldningen for, at manden bliver nødt til at deltage i aktiviteten. Hvad selve



aktiviteten er, er ikke så vigtigt, men hvis det skaber en "undskyldning" for manden, vil det styrke, at han kommer afsted til aktiviteten. Et eksempel kan være, at manden begynder til banko, fordi hans kammerat har brug for en til at køre ham dertil. Hermed bliver det undskyldningen, at manden bliver nødt til at hjælpe hans ven, og derfor begynder han til banko.

Aktiviteten bliver blåstemplet

For det andet italesatte flere af mændene, at det styrker dem i at komme afsted, hvis fællesskabet har et godt ry fx ved, at andre i omgangskredsen "blåstempler" det eller ved, at fællesskabet signaler "mandehygge". Det har stort betydning, at der bliver talt godt om fællesskabet, så manden på forhånd ved, at det er socialt acceptabelt eller måske giver social status at indgå i fællesskabet.

En troværdig person

Herudover blev det **for det tredje** nævnt, at det styrker manden i at komme afsted, hvis han hører fra en troværdig person, at vedkommende "kvalitetsstempler" fællesskabet og siger god for det. En troværdig person kan både være en eventuel partner, men det kan også være en bekendt eller andre, som manden tillægger værdi. Det afgørende er, at der bliver talt godt om aktiviteten, så det bliver mere attraktivt at deltage.

Den anden og tredje mekaniske hænger tæt sammen, da det er af stor betydning for, om manden kommer afsted, at han føler sig "stolt" over at være en del af det pågældende fællesskab. En mand udtaler fx:

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

Dette understreger vigtigheden af, at omtalen af aktiviteten overfor manden har stor betydning i forhold til, om han kommer afsted.

Han bliver støttet i at tage af sted

For det fjerde styrker det manden i at komme afsted, hvis hans pårørende/bekendtskaber støtter hans eget initiativ til at komme afsted. Hvis manden ikke selv har taget initiativ til at komme afsted til aktiviteten, er der større chance for, at han vil falde fra efter et par gange, fordi han ikke selv har haft den grundlæggende interesse i at komme afsted.

2.2: Trin 2: At komme i gang

Der findes allerede i dag en række grupper og aktiviteter målrettet mænd fx madklubber og mandegrupper. Dog er der stor forskel i tilslutningen til disse aktiviteter, selvom aktiviteterne er åbne, interessebaserede og veltilrettelagte, som de bør være ifølge litteraturen. Nogle af de barrierer, der kan være i forhold til at komme i gang i med en aktivitet, er, at mændene ikke føler, at de ikke passer ind, fordi de ikke har fanget jargonen eller forstået "spillereglerne" i aktiviteten. Dog er der også flere mekanismer, som trækker i den positive retning. Derfor har det været interessant at undersøge, hvilke mekanismer der har betydning for, om mændene kommer i gang med en aktivitet.



Faste ritualer

For det første viste observationerne, at det styrker manden i at komme i gang, hvis der er forudsigelige ritualer i fællesskabet, som giver mændene vished og tryghed om, hvad de kan forvente. En mand udtaler fx:

” Når vi tager på fisketur, da starter vi altid med et rundstykke og ”en lille en”. ”

Det forudsigelige resultat er her, at mændene ved, at de altid spiser sammen, inden de tager på fisketur. Ritualer bidrager ikke alene til hyggen, men er en fast del af rutinen, hvilket skaber tryghed.

”Lidt til ganen”

Dette er i god tråd med den næste mekanisme, da det **for det andet** styrker manden i at komme i gang, hvis der er tænkt på ”lidt til ganen” som fx et dækket bord, en kop kaffe, en smurt mad eller lignende. Det har ikke stor betydning, hvad ”lidt til ganen” er, men det, at der er noget, der kan hygges og snakkes om, gør det mere attraktivt at komme i gang med aktiviteten.

En gateopener

For det tredje styrker det manden i at komme i gang, hvis en ”gateopener” introducerer den nye for fællesskabet, så den nye lettere accepteres ind i fællesskabet. Indtil nu har der allerede været meget fokus på, at det nye medlem bliver introduceret for fællesskabet. Undersøgelsen har dog vist, at det har stor betydning, hvis det er en person, som introducerer fællesskabet for det nye medlem. Dette kan blandt andet ske ved, at ”gateopeneren” præsenterer det nye medlem ved at sige: ”Dette er Karl. Ham har vi særligt brug for i vores klub, fordi han er ekstra god til at råbe numre op, da han er tidligere børsmægler – så jeg tænker, at han passer godt ind her hos os.” På den måde bliver fællesskabet åbnet op for det nye medlem og bliver mindet om, at selvfølgelig passer den nye ind.

Medansvar

Dette leder direkte til **den fjerde mekanisme**, som viser, at det styrker manden i at komme i gang, hvis aktiviteten inviterer til, at alle mændene byder sig til i fællesskabet fx ved at alle kan få et medansvar.

En fri jargon

For det femte styrker det manden i at komme i gang, hvis der er en særlig jargon og en fri tone i fællesskabet, da mande-sammenhold styrkes af, at ”nu er vi kun mænd, så må vi godt”. I observationerne af mændene er det blevet tydeligt, at det særligt er selve italesættelsen af den frie jargon, som har betydning for fællesskabet – altså dét, at mændene ved, at de her har mulighed for at tale frit uden at skulle tænke over, hvordan tonen er. Om der rent faktisk bliver talt med en bestemt mandejargon, eller om tonen er særlig vittig, særligt hård eller noget fjerde, er ikke så vigtigt. Det er dog vigtigt, at der ikke deltager kvinder i fællesskabet, da det helt ubevidst får en betydning for, hvordan mændene taler sammen. En mand udtalte blandt andet:

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



Undersøgelsen viste, at mændene oplever, at kvinder kan tage opmærksomheden, hvis de er der - også selvom dette ikke er intentionen.

2.3: Trin 3: At holde fast

Vaner er noget af det sværeste at bryde og samtidigt ved vi, at det er nærvær, og ikke samvær, der modvirker ensomhed. Vedholdenhed er derfor væsentlig, hvis relationerne skal blive nære. Derfor har undersøgelsen været nysgerrig på, hvad der har fastholdt mændene i de succesfulde tilbud, der allerede eksisterer.

Kollektiv stolthed

Som nævnt under både "at komme afsted" og "at komme i gang" styrker det **for det første** manden i at holde fast, hvis der er en kollektiv stolthed over fællesskabet og det, de gør i fællesskabet. Denne bekræftes af støtte, opmærksomhed og opbakning fra omverdenen.

Dyrke sin maskulinitet

For det andet udtalte flere mænd, at det styrker dem i at holde fast, hvis de oplever at være kommet i kontakt med deres "genfundne løvemanke", hvori man dyrker maskuliniteten sammen. Manden skal altså have en følelse af, at der i fællesskabet er rum til "mandehørm" og maskulinitet. Dette kan både være igennem de aktiviteter, som de laver sammen i fællesskabet, men det kan også være i form af små ritualer. Som det er beskrevet ovenfor, er det afgørende, at aktiviteten italesættes som "mandehørm".

En primus motor

For det tredje blev det under interviewene nævnt, at det styrker manden i at holde fast, hvis der er en primus motor, som sikrer de andre faktorer (forudsigelighed, italesættelse af spilleregler, "lidt til ganen", at alle inviteres til ejerskab), og som tager opfølgende kontakt ved frafald. For manden er det vigtigt, at han ikke selv skal bekymre sig om det praktiske, og at han kan møde op og vide, at tingene er planlagt, som de plejer at være det. På den måde, kan mændene møde op uden at skulle lave et stort forarbejde, hvilket gør det overskueligt at deltage. Det bliver udtalt, at:

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

Nærhedskatalysatorer

For det fjerde styrker det manden i at holde fast, hvis fællesskabet aktivt bruger det, vi benævner som "nærhedskatalysatorer". En "nærhedskatalysator" er fx anledninger til personlige fortællinger og fortællinger om fælles bedrifter. En nærhedskatalysator er en lille rutine, hvor mændene får en planlagt mulighed for at give lidt af sig selv og derigennem komme til at tale om nærvær. Det kan fx være, at det er en rutine, at man i kaffepausen tager bordet rundt og fortæller lidt om sig selv. Det kan fx være, hvad man har lavet i løbet af ugen, eller hvis der er noget større som vedkommende gerne vil dele med fællesskabet. Det behøver ikke at være forudbestemt, hvad medlemmerne skal fortælle om, men det skal være en rutine, at der gives plads til, at der er en systematisk måde at tale om nærvær på. En mand, som er vant til, at der er planlagte nærhedskatalysatorer, siger:



” *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.* ”

Nærhedskatalysatorerne kan derfor både være med til at sikre, at der er mulighed for at tale om nærvær, og samtidig er det med til at skabe et særligt bånd mellem deltagerne i aktiviteten.

Nærfællesskaber

For det femte styrker det manden i holde fast, hvis der i store fællesskaber dannes faste ”nærfællesskaber”, der skaber forudsigelighed og tryghed i det store fællesskab. Nærhedsfællesskaber skal forstås som mindre fællesskaber i det store fællesskab. Det kan fx være, at ”os ved bord 5 altid råber højest til banko.” Medlemmerne får dermed et nærhedsfællesskab i forbindelse med, at de er en del af bord 5, og dermed ikke blot en del af et stort fællesskab. Sat på en spids kan det siges, at man skal dyrke styrkerne ved klikedannelser.

Nye aktiviteter

For det sjette styrker det manden i at holde fast, hvis fællesskabet udbygges med andre aktiviteter - både med eksisterende relationer, der intensiveres, og med nye interessefællesskaber på tværs.

2.4: Sofamagneten




Definition af sofamagneten

Ovenstående har givet et indblik i de mekanismer, som bevirker, at mændene bliver en del af et socialt fællesskab. Men der er også mekanismer, som kan modvirke vejen ind i fællesskabet. Disse mekanismer vil i nærværende vidensgrundlag blive omtalt som ”sofamagneter”. Ved at kende til sofamagneterne får man et større indblik i, hvad der faktisk skal til for, at mændene kan bevæge sig op ad trappen.

Hvert trin op ad trappen har hver sine sofamagneter. Nedenstående tabel viser et samlet overblik over de forskellige ”sofamagneter”. Efter tabellen bliver hver ”sofamagnet” uddybet.



“Sofamagneten”

At komme afsted	De tilbagegående kræfter trækker, når..	› Udfordringen for flere mænd består bl.a. i, at de ikke er bevidst om, hvad de ønsker at dyrke, ikke har overskuddet, ikke har kendskabet eller at andre tager initiativer for dem. Der skabes et "vakuum", hvor det første skridt mod fællesskabet er svært at få taget.	
At komme i gang	De tilbagegående kræfter trækker, når..	› Udfordringen for nogle mænd er, at de efter de første gange i fællesskabet ikke oplever at finde sin plads. Dette kan skyldes, at de fremstod som "passive", fordi de ikke forstod spillereglerne, ikke oplevede at fange jargonen eller ikke kunne bidrage på fællesskabets præmisser. Sofamagneten trækker igen, hvis de ikke indenfor de første tre gange oplever hyggen og samværet.	
At holde fast	De tilbagegående kræfter trækker, når..	› Udfordringen for ikke at blive fastholdt hænger især sammen med de uventede pauser for mændene i fællesskabet som følge af fx manglende energi, sygdom og mistet ægtefælle. Det kan være svært selv at dukke op igen, når man ikke har deltaget og bidraget over en periode.	

Sofamagnet til trin

1

At komme afsted: Mændene italesætter, at udfordringerne for flere mænd blandt andet består i, at de ikke er bevidste om, hvad de ønsker at dyrke, de har ikke overskuddet til at komme afsted, de har ikke kendskab til aktiviteten eller også tager andre initiativet for dem. Der skabes dermed et "vakuum", hvor det første skridt mod fællesskabet er svært at få taget. Selvom pårørende og omgangskredsen med gode hensigter prøver at få manden til at deltage i forskellige aktiviteter, er det afgørende for mandens engagement, at han har en reel motivation for at komme afsted.

Sofamagnet til trin

2

At komme i gang: På observationerne blev det tydeligt, at det er en udfordring for nogle mænd, at de efter de første gange i fællesskabet ikke oplever at finde en plads. Dette kom til udtryk ved, at mændene fremstod som "passive", fordi de ikke forstod spillereglerne, ikke oplevede at fange jargonen eller ikke kunne bidrage på fællesskabets præmisser. Sofamagneten trækker igen, hvis de ikke indenfor de første tre gange oplever hyggen og samværet. Derfor er det vigtigt, at fællesskabet har blik for at tydeliggøre de rutiner og ritualer, der er i fællesskabet, så manden bliver klar over, hvad der er "normalt" at gøre og hvornår.

Sofamagnet til trin

3

At holde fast: Mændene udtaler, at det bliver en udfordring at holde fast i at komme til aktiviteten, hvis der opstår uventede pauser for mændene. En uventet pause kan fx være manglende energi, sygdom eller mistet ægtefælle. Det kan være svært selv at dukke op igen, når man ikke har deltaget og bidraget over en periode. For at forebygge, at medlemmer falder fra, kan det være givtigt, at der bliver taget kontakt til medlemmerne, hvis de ikke dukker op til aktiviteten. Det kan være et telefonopkald, hvor manden bliver gjort opmærksom på, at han var savnet under aktiviteten, og at det er vigtigt for fællesskabet, at han får det bedre, så han får mulighed for at deltage igen. På den måde får manden en følelse af, at han ikke kan undværes i fællesskabet, hvilket giver en større motivation for at komme tilbage igen.

3: Spor 2: Hvordan kommer ensomhed til udtryk?

Ensomhed kan jf. litteraturen komme til udtryk på mange måder alt efter, hvem du er som person, hvad du tidligere har været vant til, og hvilket køn du har³. Formålet med spor 2, har været at tydeliggøre og skabe et overblik over den eksisterende viden og de praktiske erfaringer som de sundhedsprofessionelle har med mændene, for lette deres handlinger og tydeliggøre, hvilke handlemønstre, man skal være opmærksom på hos mænd, når man gerne vil opspore dem, som oplever ensomhed.

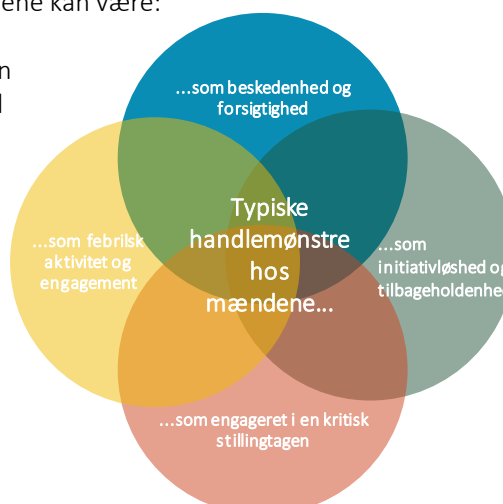
Ofte taler mænd ikke om, at de føler sig ensomme. Dette kan blandt andet skyldes, at det opleves som et tabu at italesætte. Endvidere kan det være vanskeligt at forklare andre, at man er ensom, hvis man har en opfattelse af, at de ikke forstår, hvorfor man føler dette. Litteraturen viser, at hver tredje ældre, som oplever ensomhed, ikke taler med nogen om det⁴.

Derfor er det vigtigt for pårørende, sundhedsprofessionelle og frivillige i en organisation at vide, hvilke mønstre man kan være opmærksom på hos mænd, når man skal spotte dem, der oplever ensomhed.

Handlemønstre hos mænd

På baggrund af litteraturen og i samarbejde med en række sundhedsprofessionelle, jf. metodekapitlet, er der blevet identificeret fire forskellige handlemønstre, som man kan være opmærksom på, når man skal opspore ensomhed blandt mænd. Disse supplerer de "klassiske" risikofaktorer omkring ensomhed som blandt andet sygdom, at være enlig mm.⁵ De typiske handlemønstre hos mændene kan være:

- › Febrilsk aktivitet og engagement
- › Engagement i en kritisk stillingtagen
- › Initiativløshed og tilbageholdenhed
- › Beskedenhed og forsigtighed



Bag hvert handlemønster ligger der en række forskellige årsager til grund for handlingen, og disse kan være med til at forklare, hvorfor manden handler, som han gør.

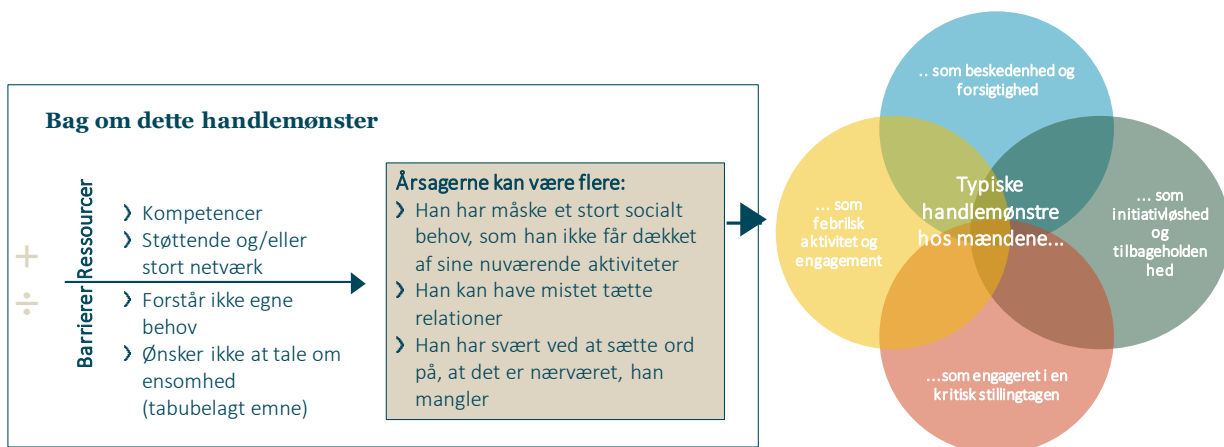
³ Marselisborg Consulting, Forebyggelse af ensomhed blandt ældre, 2015

⁴ Marselisborg (2012): Ældre og Ensomhed – hvem, hvorfor og hvad gør vi.

⁵ Sundhedsstyrelsen (2016): Ensomhed blandt ældre, der modtager meget hjælp. Udarbejdet af Marselisborg for Sundhedsstyrelsen.

Det er vigtigt at understrege, at ingen mænd er ens, og en del mænd vil givetvis have træk fra flere forskellige handlemønstre. Handlemønstrene er derfor i særlig grad en måde at tydeliggøre hvilke elementer, som er relevante at have for øje i opsporingen af ensomhed blandt mændene. De fire handlemønstre og årsagerne herfor bliver beskrevet yderligere nedenfor.

3.1: Febrilsk aktivitet og engagement



Årsagerne til handlemønsteret

Mændene med dette handlemønster er typisk aktive og nærmest febrilsk engagerede. Årsagerne til dette kan skyldes, at manden har et stort socialt behov, der ikke bliver dækket af de aktiviteter, som han deltager i på nuværende tidspunkt. Herudover kan det skyldes, at manden har mistet en tæt relation, som førhen har været en del af hans sociale kontakter.

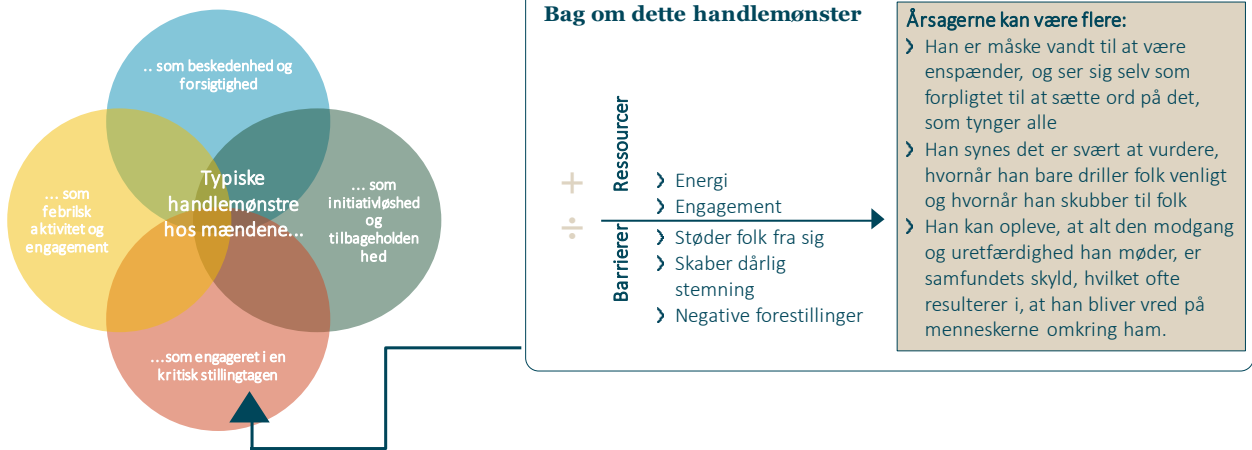
Det at miste en tæt relation er svært, og det kan efterfølgende være svært at sætte ord på, hvad det er, man mangler i forhold til den tætte relation. Undersøgelsen viste blandt andet, at mændene ofte mangler nærværet herfra, men at det kan være svært at sætte ord på dette.

For at hjælpe denne mand ind i et fællesskab er det vigtigt at kende til, hvilke ressourcer man kan tale ind i, så det bliver nemmere for ham komme afsted.

Ressourcer tilknyttet til handlemønsteret

Undersøgelsen viste, at mænd, som har et handlemønster, hvori der indgår febrilsk aktivitet og engagement, ofte har mange **kompetencer** at byde ind med, hvorfor han vil kunne indgå i mange forskellige former for fællesskaber. Herudover har han et **støttende og/eller stort netværk**, som både kan hjælpe ham ind i en aktivitet og samtidig støtte ham i at holde fast i aktiviteten.

3.2: Engagement i en kritisk stillingtagen



Årsagerne til handlemønsteret

Mænd med dette handlemønster er karakteriseret ved, at de er engagerede i en kritisk stillingtagen. Undersøgelsen har vist, at dette kan skyldes, at manden måske er vant til at være enspænder og ser sig selv som forpligtet til at sætte ord på det, som tynger alle. Dette kan komme til at virke drænende for andre, hvis der altid er lagt op til debat. Samtidig blev det tydeligt under observationerne, at manden også kan have svært ved at vurdere, hvornår han bare driller folk venligt, og hvornår han "skubber" til folk. Manden kan også have den opfattelse, at alt den modgang og uretfærdighed han møder, er samfundets skyld, hvilket ofte resulterer i, at han bliver vred på menneskene omkring ham.

Ressourcer tilknyttet til handlemønsteret

For denne mand blev der italesat flere kompetencer, som man kan tale ind i, hvis man gerne vil motivere ham til at deltage i et fællesskab. Manden, som er engageret i en kritisk stillingtagen, har nemlig ofte rigtig meget **energi**, som han gerne vil bruge sammen med andre, men som han har svært ved selv at allokere ind i et fællesskab. Derfor ender det ofte med, at han holder sig tilbage fra at deltage. Herudover er en af mandens stærkeste ressourcer hans **engagement**.

3.3: Initiativløshed og tilbageholdenhed



Årsagerne til handlemønsteret

Herudover kan mænd have et handlemønster, som er karakteriseret ved, at de er initiativløse og tilbageholdende. Årsagerne til, at mændene bliver oplevet som initiativløse og tilbageholdende kan være mange. Disse mænd sagde blandt andet, at de har fundet overgangen til pensionisttilværelsen rigtig svær. Dette kan resultere i, at manden mister modet til at opsøge og indgå i fællesskaber, fordi hans hverdag er blevet forandret og ukendt. Desuden kan årsagen være, at han er syg eller føler sig begrænset af sin alder og tænker, at det er naturligt, når man bliver gammel.

Ressourcer tilknyttet til handlemønsteret

Nogle af de ressourcer man kan tale ind i, når man møder en mand, der er initiativløs og tilbageholdende er, at han har en **lang livshistorie**, som han gerne vil fortælle om, hvis man spørger ind til den. I samtalen om hans livshistorie vil det hurtigt blive tydeligt, at manden har mange forskellige **kompetencer**, som kan være værdifulde for mange fællesskaber. Herudover har manden ofte et **støttende og/eller stort netværk**, hvilket er en væsentlig ressource i forhold til at få ham til at indgå i nye fællesskaber.

3.4: Beskedenhed og forsigtighed





Årsagerne til handlemønstret

Mænd med det sidste handlemønster kan blive betragtet som meget beskedne og forsigtige. Årsagerne til dette kan være, at manden er syg og er flov over sin sygdom. Herudover kan han have svært ved at drage omsorg for sig selv, fordi han er god til at fokusere på de ting, som han ikke er god til. Manden kan derfor have brug for at få at vide, at han kan være værdifuld for et fællesskab, fordi han selv kan have svært ved at se, hvad han kan bidrage med.

Ressourcer tilknyttet til handlemønstret

Særligt for disse mænd er, at de har **stor tillid til andre**, hvilket resulterer i, at de også har et **støttende og/eller stort netværk**. Dette er væsentlige ressourcer at have for øje, når man vil hjælpe manden ind i et fællesskab. Herudover har manden mange kompetencer, men han kan selv have svært ved at vise dem, da han ikke bryder sig om at "prale" af sig selv.

4: Hvordan kan viden fra projektet anvendes i praksis?

Nærværende vidensgrundlag giver inspiration til flere forskellige målgrupper i deres arbejde for at forebygge og mindske ensomhed blandt ældre mænd.

Det kan fx være sundhedsprofessionelle, som ofte er i kontakt med ældre mænd og som ønsker mere viden om, hvad man skal være særligt opmærksom på, når man skal spotte ensomhed blandt mænd. Det kan være civilsamfundet som ønsker konkret inspiration til, hvordan de kan styrke og målrette deres aktiviteter til mænd.

4.1: Inspiration til arbejdet som sundhedsprofessionel

Som sundhedsprofessionel kan du have flere forskellige roller i forhold til mænd, som oplever ensomhed. Derfor vil det også være forskelligt fra sundhedsprofessionel til sundhedsprofessionel, hvilken viden, der er relevant i forhold til dit konkrete arbejde med mændene.

Som sundhedsprofessionel vil du derfor kunne "plukke" den information, som er givtig for dit arbejde med mændene. Helt konkret kan viden fra nærværende vidensgrundlag anvendes af sundhedsprofessionellen på tre forskellige måder og med forskellige formål:

1. Du kan bruge de typiske handlemønstre til at styrke **opsporingen** af ensomhed blandt mænd.
2. Du kan tage udgangspunkt i nærværende viden om mænds handlemønstre, ressourcer og barrierer i **samtalen med manden** eller bruge denne viden til at understøtte de metoder som du i forvejen anvender i samtalen med borgeren, som fx ABC for mental sundhed og den motiverende samtale.
3. Skab **forbindelser til civilsamfundet** for mændene.



4.2: Inspiration til civilsamfundet.

Vejledning og lommebog til civilsamfundet

For at understøtte civilsamfundet i at anvende viden fra projektet, er der udarbejdet konkret materiale målrettet civilsamfundet. Civilsamfundet kan være frivillige foreninger, som fx gerne vil have flere mænd med i deres aktiviteter eller gerne vil starte en aktivitet op kun for mænd.

Helt konkret er der blevet udarbejdet en vejledning og en lommebog til civilsamfundet.

I vejledningen og lommebogen vil læseren blive guidet i, hvad der er vigtigt at have for øje, når man skal arrangere en ny aktivitet eller tilpasse en aktivitet, som allerede eksisterer. Vejledningen og lommebogen skitserer to vinkler på, hvordan man skal styrke fællesskabet. Den ene vinkel omhandler, hvordan man kan bruge viden om fællesskabsmekanismerne i praksis fx i forhold til, hvad du skal være opmærksom på styrker dit fællesskab, så mændene holder fast. Den anden vinkel er handlingsorienteret inspiration til, hvordan man kan styrke fællesskabet gennem fire konkrete trin. De fire trin er:

1. Skab anledning
2. Styrk velkomsten
3. Åbn fællesskabet op
4. Hold fast i hinanden



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, da det giver tryghed og forudsigelighed.

Fast struktur og vaner giver sammenhold for mænd. I kan komme dem i møde med en dagsorden eller et program, dog 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 imod 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 at 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.

5: Metode

Vidensgrundlaget er udarbejdet af Marselisborg Consulting. Dette indgår som grundlag for projektet "Sammen om fællesskaber for ældre mænd, der oplever ensomhed", der er gennemført i samarbejde med Odense Kommune og Røde Kors Odense.

Projektets to spor har haft forskellige formål og hensigter, hvorfor den metodiske tilgang til sporene har været forskellige. Dette er gjort med henblik på at styrke validiteten af resultaterne i sporene og for at sikre, at det ene spor ikke blev en begrænsning for den anden. De to spors metodiske tilgange vil blive uddybet nærmere nedenfor.

5.1: Spor 1: Et antropologisk studie af mandefællesskaber

Spor et har haft til formål at undersøge, hvad der er betydende i fællesskaberne, så fællesskaberne kan være med til at sikre, at mændene kommer afsted, i gang og holder fast i et socialt fællesskab. Formålet hermed har været at skabe viden om, hvilke dynamikker og mekanismer der gør sig gældende i fællesskaberne som inspiration til andre fællesskaber.

Med henblik på at lave et solidt og brugbart datagrundlag for spor 1, har den metodiske tilgang været et antropologisk studie, hvor der gennem observationer og interviews har været fokus på at kortlægge udtalte mekanismer og dynamikker, som er med til at styrke et fællesskab. Den metodiske tilgang, udvælgelseskriterier mm, stå nærmere beskrevet nedenfor.

5.1.1: Observationer af 6 mandefællesskaber

Åben tilgang

For at få en dybdegående viden om, hvad der fungerede godt i fællesskaberne, blev der foretaget observationer af seks forskellige mandefællesskaber⁶. Observatørerne havde en overordnet åben tilgang til observationerne, for ikke at være præget af forudbestemt viden.

Sammenlignelige data

For at sikre systematik i observationerne på tværs og med henblik på at skabe sammenlignelige data, blev der udarbejdet en overordnet observationsguide med fokus på at identificere de mekanismer, der gjorde, at fællesskaberne lykkedes med at få nye mænd med og samtidig fastholde de andre medlemmer.

Udvælgelseskriterier

Fællesskaberne blev udvalgt ud fra kriterier om, at det var lykkedes dem at etablere et stærkt fællesskab, som gjorde det muligt at tiltrække og fastholde mænd (og kun mænd). Herudover blev det sikret, at der var en spredning i aktiviteterne både i forhold til indhold, geografi indenfor Odense Kommune, hvor ofte aktiviteten bliver afholdt og antallet af deltagere. Dette blev valgt for at sikre størst mulig generaliserbarhed.

De 6 mandefællesskaber var:

Fællesskaber



En madklub



En sportsfiskerklub



Et gymnastikhold



Et karlekor



En veteranklub



Et træværksted

5.1.2: Interview

Situationelle interviews

I forbindelse med observationerne, blev der foretaget interview med de mænd, som deltog i aktiviteterne. Interviewene var situationelle interviews, hvor mændene blev interviewet i selve situationen. Formålet hermed var at få underbygget observationerne med uddybende interviews med mændene.

Interviewene med mændene blev gennemført som semistrukturerede interviews. De semistrukturerede interviews giver den fordel, at der er en vis struktur på interviewene men grundet forskelligheden i aktiviteterne og de situationer, som mændene var i, gav denne tilgang også mulighed for at tilpasse interviewet efter konteksten⁷.

De semistrukturerede interviews tog udgangspunkt i de situationer, som manden stod i, i øjeblikket. Dette havde den fordel, at man kunne få sat ord på de mekanismer og rutiner, som var blevet en eller som altid havde været udtalte. Ved at spørge manden i selve situationen, var det nemmere for manden at relatere og italesætte, hvorfor de gjorde som det gjorde.

⁶ Andersen et al., (2010): *Metoder i statskundskab*. København: Hans Reitzels forlag, s. 136.

⁷ Andersen et al., (2010): *Metoder i statskundskab*. København: Hans Reitzels forlag, s. 149.



5.1.3: Samlet vurdering

Det antropologiske studie med observationer kombineret med situationelle interviews, viste sig værdifuldt i udarbejdelsen af konkrete mekanismer på tværs af fællesskaberne. Den systematiske tilgang til observationerne og interviewene medførte et robust grundlag for at kunne identificere mekanismer og dynamikker i fællesskaberne, som er med til at sikre, at mændene kommer afsted, i gang og holder fast. Vores vurdering er, at det systematiske og robuste datagrundlag har gjort det muligt at udarbejde konkrete fællesskabsmekanismer, der validt og reliabelt belyser det ønskede formål, og dermed har generaliserbarhed til øvrige mande-fællesskaber som intenderet med projektet.

5.2: Spor 2: Systematisk vidensindsamling

Formålet med spor 2, var at tydeliggøre og skabe et overblik over eksisterende viden og erfaringer omkring handlemønstre hos mænd, der oplever ensomhed. Handlemønstrene er relevante til at målrette opsporing og motivationsarbejde blandt mændene.

Viden herom er udledt af eksisterende viden om ensomhed i en kombination med den praksis viden, som de sundhedsprofessionelle har bidraget med. Udarbejdelsen af de konkrete handlemønstre er ske på baggrund af systematiske vidensindsamlingsworkshops, som bliver uddybet nærmere nedenfor.

5.2.1: Systematiske vidensindsamlingsworkshops

For at kvalificere den eksisterende viden om ensomhed og gøre denne viden anvendelsesorienteret for sundhedsprofessionelles arbejde i relation til mænd, der oplever ensomhed, blev der afholdt to systematiske vidensworkshops. Formålet med vidensworkshopsene var systematisk at vidensdele og skabe forståelse for den konkrete målgruppe af mænd, som indsætterne er målrettet mod og som litteraturen peger på.

Deltagere på workshopsene var sundhedsprofessionelle, som blandt andet var forebyggende medarbejdere, frivillige som havde stor kontakt med ældre mænd og medarbejdere fra Center for Metal Sundhed fra Odense Kommune.

1. Workshop

1. Vidensworkshop blev afholdt d. 5. februar 2020. Formålet med workshoppen var:

- 1) At blive tydeligere på kendetegn ved forskellige typer af mænd i projektets målgruppe
- 2) At udfolde viden om målgruppen ift. barrierer, ressourcer og muligheder for at komme ud af ensomheden

Inputs fra workshoppen blev anvendt til at udarbejde en grundig beskrivelse af de forskellige typer af mænd, som man med projektet vil forsøge at nå.

2. Workshop

2. Vidensworkshop blev afholdt d. 28. februar 2020. Formålet med denne workshop var:



- 1) At færdiggøre beskrivelserne af mandetyperne, så der er en fælles forståelse af, hvilke mænd man kan møde og hvad der kendetegner deres handlinger, ressourcer og barrierer.
- 2) At afdække indsatser ift. opsporing og beslutningsproces

Viden fra disse workshops blev anvendt til at konkretisere, hvilke handlemønstre hos mænd man kan være opmærksom på når man skal spotte mænd, som oplever ensomhed samt hvilke ressourcer disse mænd har, som man kan tale ind i.

5.2.2: Samlet vurdering

De systematiske vidensindsamlingsworkshops har bidraget til en kvalificering og konkretisering af den eksisterende viden om ensomhed og har gjort det muligt at kortlægge handlemønstre hos de mænd, som de sundhedsprofessionelle i Odense Kommune møder, når de skal spotte mænd, der oplever ensomhed. Vores vurdering er, at handlemønstrene skal betragtes som overordnede guidelines for, hvad man kan være opmærksom på i relationen med manden, men at det kræver yderligere dokumentation for at kunne gøre dem generaliserbare.