



# Drejebog

FOR

**MÆNDS**  
MØDESTEDER

Udarbejdet af Forum for Mænds Sundhed  
og projektgruppen i Mænds Mødesteder Danmark





# Indhold

<b>Introduktion: Hvad er et Mænds Mødesteder?</b> .....	5
Baggrund .....	5
Formål .....	6
Målgruppen .....	6
Grundprincipper i Mænds Mødesteder .....	6
Hvorfor et Mænds Mødesteder? .....	8
<b>Opstart af et Mænds Mødesteder</b> .....	12
Er et Mænds Mødesteder det rette tilbud for jer? .....	12
Kom godt i gang: Besøg et Mænds Mødesteder .....	12
Organisering .....	13
Ejerskab og forankring .....	14
Økonomisk støtte .....	15
Lokaler .....	16
<b>Selve opstarten</b> .....	18
Kickoff-møde og intromøde/fyraftensmøde .....	18
Køreplan for efterfølgende mødegange i MM-opstart .....	19
Promovering .....	20
Spørgeskema til intromøder .....	23
Eksempler på plakater .....	24





## Om drejebogen

Denne drejebog er for dem, der gerne vil tage initiativ til at åbne et Mænds Mødesteder. Dette uanset om I er kommunalt ansat indenfor fx sundhedsområdet, en herreklub, der ønsker at blive en del af Netværket Mænds Mødesteder i Danmark, eller en mand, der bare godt kunne tænke sig at åbne et mødested.

I drejebogen finder man råd og inspiration til at opstarte et Mænds Mødesteder, finde lokaler, rekruttere mænd, omdanne stedet til lokalforening, sikre forankringen, pro-moveringen af mødestedet og meget mere. Drejebogen skal ikke ses som en komplet guide eller facitliste, der skal følges.

Drejebogen kan desuden være brugbar for personer, der allerede er tilknyttet et Mænds Mødesteder, men som har brug for viden eller inspiration vedrørende et eller flere af områderne beskrevet i bogen.

For mere information og viden om de allerede eksisterende Mænds Mødesteder kan man hente information på [www.mmdanmark.dk](http://www.mmdanmark.dk)

God arbejdslyst!



## INTRODUKTION:

# Hvad er et Mænds Mødesteder?

## BAGGRUND

Forum for Mænds Sundhed står bag initiativet til at opstarte Mænds Mødesteder i Danmark og har siden januar 2015 været med til at åbne mere end 25 steder rundt om i landet.

Mænds Mødesteder og det nationale netværk er inspireret af det australske koncept "Men's Shed". Konceptet bygger på en tese om, at mænd i højere grad opnår god kommunikation og fællesskabsfølelse, når de laver aktiviteter sammen, så de får en følelse af at stå skulder ved skulder.

Rammen for Mænds Mødesteder bygger på 10 grundprincipper, der er kernen i konceptet Mænds Mødesteder. Grundprincipperne skal bidrage til at skabe rammerne for, at alle mænd kan finde trykthed i og interesse for at deltage i fællesskabets aktiviteter.

Mænds Mødesteder skal ikke være et kommunalt tilbud, som mændene ikke har nogen indflydelse på, men derimod med tiden blive mændenes eget, hvilket skal sikre, at de føler ejerskab over stedet og ønsker at udvikle og lade stederne vokse. På den måde sikres der en forankring og et fortsat engagement hos mændene.

Mange mænd har det med i deres bagage ikke at tale om følelser og vise svaghed, hvorfor mange mænd ikke er gode nok til at tage vare på deres egen sundhed og helbred. Hvis de samtidig ikke har en partner, der prikker til dem, når de fx burde tage til lægen, oplever mange mænd barrierer for at gøre netop dette. Med et Mænds Mødested er der mulighed for at gøre op med nogle af disse dogmer ved at skabe en sund ramme/kultur, hvor mændene spørger ind til hinandens helbred og velbefindende, og sundhed ikke bliver et fyord. Forbedret sundhedstilstand kan således blive en positiv sideeffekt af at komme og deltage i mødestedet, uden at det bliver tvunget ned over hovederne på mændene og således skræmmer mange væk fra at deltage i første omgang. Erfaringerne viser, at skaber man de rette rammer, får man samtidig en platform, hvor det kommunale sundhedspersonale kan få mulighed for at nå en gruppe, der ellers kan være svær at nå.



## FORMÅL

Formålet med at lave et Mænds Mødesteder er at skabe et trygt og venligt miljø, hvor mænd kan være sammen om meningsfulde projekter i deres eget tempo og i selskab med andre mænd. Derved skabes bedre trivsel for mændene, de får det mentalt bedre og er i højere grad i stand til at møde de udfordringer, livet bringer, både socialt og helbredsmæssigt.

Mænds Mødesteder skal være en ramme, hvor mænd kan blive bedre til at tale om deres fysiske og psykiske tilstande og eventuelt finde og bede om støtte, samt blive bedre rustet til at søge øvrige relevante tilbud. Forbedringer i mændenes sundhed omfatter mindre isolation, ensomhed og depression, mindre alkohol og rygning og mere overordnet fokus på sundhed og trivsel.

## MÅLGRUPPEN

Den største forekomst af stress, dårlig søvn, ensomhed, rygning og lavt aktivitetsniveau findes blandt kortuddannede mænd samt førtidspensionister og andre uden for arbejdsmarkedet. Det er også denne gruppe af mænd, der sjældent søger læge. Derfor giver det mening at oprette alternative tilbud til denne målgruppe. Erfaringer viser dog, at for at få Mænds Mødesteder til at blive et attraktivt tilbud skal tilbuddet også kunne henvende sig til ressourcestærke såvel som resourcesvage mænd. Det er derfor væsentligt, at Mænds Mødesteder er åbne for alle mænd.

## GRUNDPRINCIPPER I MÆNDS MØDESTEDER

For at sikre rammerne for Mænds Mødesteder og genkendeligheden i netværket af mødesteder er det et krav til alle, der ønsker at starte et Mænds Mødesteder, at de accepterer og anvender de 10 grundprincipper.

Grundprincipperne sikrer nye og gamle medlemmer en oplevelse af, at den ramme, man som medlem træder ind i, er genkendelig og ens for alle Mænds Mødesteder. Desuden sikrer den, at de enkelte Mænds Mødesteder ikke laver lukkede steder, som kan være ekskluderende i forhold til nye medlemmer. Og den sikrer, at mændene, uafhængigt af hvilke aktiviteter de igangsætter, har en sund tilgang, hvor alkohol og brug af rusmidler ikke forekommer.



- Mænds Mødesteder er ikke-kommercielle samlingssteder, trivselsklubber, for mænd med et trygt og venligt miljø, hvor mænd kan arbejde med meningsfulde projekter i deres eget tempo i selskab med andre mænd.
- Mødestederne anser alle mennesker som ligeværdige
- Mødestederne byder alle mænd, der ønsker at deltage, velkommen.
- Mødestederne skaber rum for/inviterer til, at mænd kan udveksle færdigheder, viden og livserfaring.
- Mødestederne inviterer til, at hver mand kan realisere sine potentialer i fællesskabet.
- Mødestedernes grundregler er uafhængige af alle politiske og religiøse holdninger.
- Mødestedernes drift og bestemmelser er funderet på demokratiske processer.
- Mødesteder er alkohol- og rusmiddelfri.
- Mødestedernes lokaler er røgfri områder.
- Udover ovenstående punkter er det enkelte mødested autonomt og bestemmer på demokratisk vis blandt sine medlemmer suverænt selv over mødestedets rammer og aktiviteter.





## HVORFOR ET MÆNDS MØDESTEDER?

Undersøgelser viser, at der er en lang række positive sideeffekter at hente, når mænd engagerer sig i fællesskaber. For eksempel mener 36 pct., at det er nemmere at spise sundt i fællesskab med andre, 59 pct. finder det sjovere at dyrke motion i fællesskab med andre, og 60 pct. angiver, at det at have et fællesskab påvirker deres humør og gør dem gladere. Her beskriver en af mændene, hvordan et Mænds Mødesteder er med til at give et øget fokus på kost:

*”Jamen, så kan sådan noget som Mænds Mødesteder jo være et reelt skridt mod, at dyrke vores egne planter og have fokus på det, vi indtager. Altså når vi er sammen. Når vi er sammen i øjeblikket, så får vi jo kage, og det er sådan set hyggeligt nok. Men hvis man nu har noget sundt med i stedet for; havde æbler og bananer liggende, som man tog i stedet for” – Søren, medlem af et Mænds Mødesteder*

Derudover kommer der naturligvis den store fordel, at det at være en del af et fællesskab afhjælper ensomhed og isolation. Her beskrevet af Johannes, et af medlemmerne af et Mænds Mødesteder:

*”Men der kan Mænds Mødesteder igen hjælpe nogen, der har psykiske problemer, ved at de kommer ud i en eller anden form for fællesskab. Utrygheden behøver ikke at være en fysisk målestok. Men den der form for ensomhed og de ting, der ligger bag, de kan måske afhjælpes ved, at man kommer lidt mere ud og bliver en del af et fællesskab” – Johannes, pensionist*

For flere citater, læs rapporten ‘Mænd i Mænds Mødesteder’.  
Find den på [www.sundmand.dk](http://www.sundmand.dk) under “Viden om”.

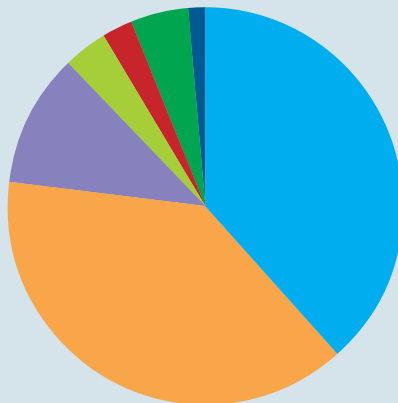
I december 2017 lavede Forum for Mænds Sundhed en rundspørge blandt de mænd, der kommer i Mænds Mødesteder, om hvad de oplevede at få ud af Mænds Mødesteder. På næste side vises et udpluk fra rundspørgen, at mændene bruger Mænds Mødesteder ofte, og at de nye bekendtskaber kan have en positiv indvirkning på deres mentale sundhed.





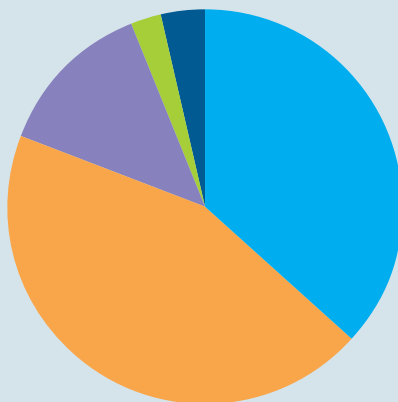
## HVOR TIT BESØGER DU MØDESTEDET I GENNEMSNIT?

- 38,55 % ■ Flere gange om ugen
- 38,55 % ■ Én gang om ugen
- 10,84 % ■ Hver anden uge
- 3,61 % ■ Hver tredje uge
- 2,41 % ■ En gang om måneden
- 4,82 % ■ Mindre en en gang om måneden
- 1,20 % ■ Ved ikke



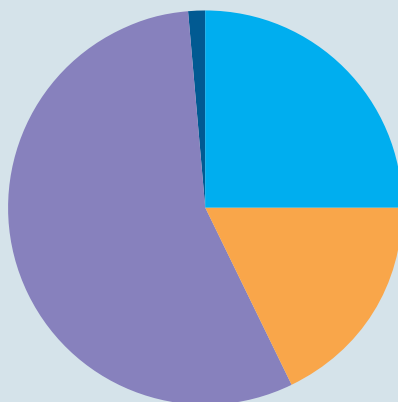
## I HVILKEN GRAD OPLEVER DU AT HAVE FÅET FLERE VENNER OG BEKENDTE?

- 36,90 % ■ I høj grad
- 44,05 % ■ I nogen grad
- 13,10 % ■ I mindre grad
- 2,38 % ■ Slet ikke
- 3,57 % ■ Ved ikke



## FØLER DU DIG MERE ELLER MINDRE ENSOM EFTER DU ER BEGYNDT AT BESØGE MÆNDS MØDESTEDER?

- 25,00 % ■ Meget mindre ensom
- 17,86 % ■ Lidt mindre ensom
- 55,95 % ■ Uændret (det samme som før)
- 0,00 % ■ Lidt mere ensom
- 1,19 % ■ Meget mere ensom





## DE GODE EKSEMPLER

I flere af Mænds Mødesteder igangsætter mændene på eget initiativ sundhedsaktiviteter og har i nogle tilfælde også spurgt kommunen til råds og fået støtte derfra.

Nedenfor er skitseret tre eksempler på sundhedsaktiviteter igangsat af mændene i Mænds Mødesteder.

**Eksempel:** I Mænds Mødesteder Stevns arrangerer mændene i samarbejde med en lokal kommunal sundhedsansat et årligt sundhedstjek. Her kommer sundhedspersonalet ud til mændene på mændenes hjemmebane i mødestedet og måler blodtryk, kolesteroltal osv. Dette øger tilgængeligheden til mændene betragteligt, hvilket medfører, at en række mænd, der ellers ikke går så meget til lægen, får tjekket deres sundhedstilstand.

**Eksempel:** I Mænds Mødesteder Esbjerg ønskede en gruppe mænd at komme i bedre form og oprettede derfor deres egen træningsklub. Mændene lavede egne mål om bl.a. at bruge et år på at træne sig op til at løb Royal Run (et løb lavet i forbindelse med Kronprins Frederiks 50-årsfødselsdag). Ved hjælp fra trænere, som mændene selv entredede med, blev det en velfungerende træningsgruppe.

**Eksempel:** I Mænds Mødesteder – Skalborg Mandeklub ønskede nogle af mændene at stoppe med at ryge. I samarbejde med sundhedsafdelingen i Aalborg Kommune opstartedes rygestop for mænd. Det er nu blevet til et fast hold, der har løbende optag. Det, at rygestopkurset er et samarbejde mellem Mænds Mødesteder og kommunen, er med til at sikre rekruttering og opmærksomhed på stedet og en god dialog mellem kommunen og Mænds Mødesteder.



# Hvad har MM betydet for dig?

Efter jeg blev  
enkemand var der et  
tomrum jeg har fået  
dækket.

Et sted hvor  
jeg er mig.

Større social indsigt,  
større mulighed for  
at hjælpe andre.

Alt! Jeg vil have  
haft en depression,  
hvis ikke det var for  
MM.

Det er rart at møde andre  
som for de flestes vedkommende  
er stoppet på arbejdsmarkedet  
og vi får også talt om hvordan vi  
egentlig har det med livet og om  
der skulle være noget som ikke  
er i orden med kroppen sådan  
generelt.

At gensidig respekt har givet mig  
lysten til at se lysere på hverdagen.  
At nogen at tale med er positivt.  
At ethvert emne kan berøres.

Mere indhold i livet.  
Noget at stå op til.

Opbygget netværk  
og især stor betydning  
da jeg er tilflyttet  
kommunen, for kun  
2 år siden.

Et mere socialt liv.

At min kunnen er  
kommet i værdis.



# Opstart af et Mænds Mødesteder

## ER ET MÆNDS MØDESTEDER DET RETTE TILBUD FOR JER?

Inden man beslutter sig for at starte et Mænds Mødesteder, kan det være en god ide at gøre sig nogle tanker om, hvorvidt det er den rette form for tilbud til jer.

- Ønsker I at komme i bedre dialog med mænd i lokalområdet? Der skal gerne være et behov i nærområdet, som fx nogle mænd, der efterspørger et tilbud; en mangel på aktiviteter til mænd, som fx ikke ønsker at være en del af et allerede etableret tilbud.
- Hvad har lokalsamfundet på nuværende tidspunkt at tilbyde, som man kan trække på i oprettelsen af et Mænds Mødesteder? Lokal opbakning kan være vigtig, hvis man gerne vil have succes med et Mænds Mødesteder.
- Hvilke muligheder for partnerskaber kan I se? Det kan fx være lokale foreninger, fagforeninger, kommunale tilbud osv., der kan være grobund for aktiviteter eller være med til at skabe projekter for et Mænds Mødesteder.
- Hvilke ressourcer er tilgængelige i forvejen? Det kan være en gruppe af mænd, der er klar på at lave et tilbud, et seniorcenter, der gerne vil lave en aktivitet til mænd, eller et eksisterende tilbud, der kan omdannes til et Mænds Mødesteder.
- Er der politisk/kommunal opbakning? En kommunal sparringspartner kan være uvurderlig i forhold til at bidrage med fx lokaler og hjælp til opstart, mod at kommunen får et billigt sundhedstilbud specifikt til mænd og en platform for at nå målgruppen med sundhedsfremmende aktiviteter.

Derudover er der en række praktiske hensyn som lokaler, økonomi, organisering af opstart og drift, oprettelse af en forening og promoveringen af mødestedet. Der er ingen fast formular eller rettesnor for, hvordan det skal gøres, men i det følgende vil der blive gennemgået forslag og cases til inspiration fra opstart til forankring.

## KOM GODT I GANG: BESØG ET MÆNDS MØDESTEDER

Der er få mødesteder, der er ens, og der er ikke nogen facitliste for, hvad indholdet skal være, og hvordan et Mænds Mødesteder skal se ud. Alle Mænds Mødesteder har



forskellige aktiviteter og mødetider. Derfor kan man få meget værdifuld viden ud af at besøge et eksisterende mødested. I Mænds Mødesteder vil I møde nogle meget engagerede medlemmer, som er stolte af deres steder og derfor gerne deler ud af deres erfaringer.

På den nationale hjemmeside, [www.mmdanmark.dk](http://www.mmdanmark.dk), får alle Mænds Mødesteder deres egen side, som de selv administrerer, og her finder I også nyttig viden og kontakt til stederne.

## ORGANISERING

Mænds Mødesteder er selvforvaltende mødesteder, der styres af mændene selv. Dog vil det ved opstart af et Mænds Mødested være en fordel, at forankringen, implementeringen og rekrutteringen af mænd til mødestederne varetages af initiativtagerne i samarbejde med mændene.

Der er ikke én måde at organisere sig på, derfor er der på nuværende tidspunkt også adskillige måder, Mænds Mødesteder rundt om i Danmark har valgt at organisere sig på.

### Eksempel 1

På Stevns har mændene fået stillet en gammel husfidsskole til rådighed. Mændene har valgt at stifte en forening, hvilket har medført, at de nu har fuld råderet over stedet. Beløbet for at være en del af foreningen er symbolsk og udelukker ikke medlemmer, der ikke ønsker at bidrage økonomisk, men blot vil være en del af stedet. At de har forankret sig som en forening gør også, at de har mulighed for at søge fondsmidler til vedligeholdelse og opretholdelse af stedet. Dette er et ønske fra mændene selv for at få fuldt ejerskab over stedet.

### Eksempel 2

I Aarhus er opstarten varetaget af en større boligforening, der dækker over fire boligområder. Her har man valgt at ansætte to socialmedarbejdere til at stå for etableringen og rekruttering af mændene til de i alt tre Mænds Mødesteder. Her har man bl.a. fået mulighed for at få brugsret til en gammel skurvogn, som mændene har sat i stand som et af deres fælles projekter og nu bruger som deres mødested.



### Eksempel 3

I 3F og Dansk Metal er man på Bornholm gået sammen om at åbne et Mænds Mødesteder, og man har bl.a. rekrutteret via foreningernes medlemmer. Mødestedets placering er i Dansk Metals lokaler. Mændene mødes om at lave mad og tage på udflugter. 3F og Dansk Metals rolle er fortsat at hjælpe med at rekruttere mænd til stedet og give sparring til gruppens mænd i forhold til deres ønsker til mødestedets udvikling. Stedet er åbent for alle mænd, også selvom man ikke er medlem af 3F eller Dansk Metal.

## EJERSKAB OG FORANKRING

For at sikre, at mændene hurtigst muligt opnår ejerskab i forhold til mødestedet, er det oplagt, at man helt fra starten tænker ind, hvordan mødestedet skal ende med at blive mændenes eget. Dette kan gøres på forskellige måder, hvor de mest oplagte er at overlade så meget som muligt af ansvaret til mændene selv og derved hovedsageligt kun bidrage med støtte og vejledning. Dette gælder f.eks. klargøring af lokalerne, rekruttering af andre mænd og oprettelse af mødestedet som en forening.

Modellen nedenfor viser, hvordan man bør tænke ejerskabet ind fra begyndelsen af opstarten af et Mænds Mødesteder.

### Start og implementering



Implementeret og overgået til mændene



**Eksempel:** I Glostrup har mændene overtaget en nedlagt renovationsstation fra kommunen. Mændene har derefter i fællesskab brugt tid på at rengøre, istandsætte og klargøre lokalerne til brug som mødested. Dette arbejde har medført et godt sammenhold i gruppen af mænd, og det har betydet, at lokalerne er blevet indrettet præcis efter mændenes egne ønsker og behov. Mændene har løbende i processen selv været på gaden for at udbrede budskabet om det nyetablerede mødested, så der kunne rekrutteres flere medlemmer til stedet. Disse tiltag har sikret en stor følelse af sammenhold og ejerskab blandt mændene, lige fra projektets start.

## ØKONOMISK STØTTE

I et Mænds Mødesteder er der typisk en række udgifter, som man har brug for at få dækket. Det kan være faste udgifter til husleje, kaffe, forbrug osv., samt varierende udgifter til aktiviteter eller nyt udstyr. De faste udgifter bør holdes på et absolut minimum for at gøre det så nemt som muligt at drive mødestedet for mændene. Her er huslejen central, og kan man finde gratis faciliteter gennem kommunen eller andre samarbejdspartnere, vil det klart være at foretrække.

Derudover findes der en række muligheder for at få midler til sit mødested:

- En god måde at starte på er ved at søge støtte i lokalsamfundet – dette er også en måde at signalere over for lokalsamfundet, at man er i gang med at starte et Mænds Mødesteder op. Støtten kan være alt lige fra kaffe fra den lokale brugs til økonomisk støtte fra virksomheder eller kommunen.
- Flere fonde kan være relevante at søge midler igennem. Det er især brugbart til specifikke aktiviteter, renovationer eller nyt udstyr. Kontakt eventuelt andre mødesteder for at undersøge, hvad de har haft succes med.
- Nogle mødesteder vælger at lave en forening og opkræver derigennem et mindre medlemsbeløb for at være en del af stedet. Det anbefales, at medlemskontingentet holdes på et lavt niveau, da det er væsentligt, at grundprincippet om, at Mænds Mødesteder er for alle, tilgodeses.



## LOKALER/RAMMER

Som det kan ses i eksemplerne ovenfor er der ikke to Mænds Mødesteder, der har helt identiske rammer. Der er ingen specifikke retningslinjer for, hvad lokalerne skal kunne. Det mest optimale er givetvis, at mændene får deres eget mindre hus eller bygning stillet til rådighed, som de kan sætte i stand og gøre til deres eget sted. Det kan dog være svært i mange kommuner, og mindre kan selvfølgelig også gøre det. Dog vil en tommelfingerregel for et anvendeligt lokale til Mænds Mødesteder være, at jo større mulighed mændene har for at tilpasse stedet efter eget behov, jo større sandsynlighed er der for, at projektet vil blive succesfuldt.

Faciliteter, der kan være gode at have eller have tilknyttet lokalerne:

- Køkken, så mændene har mulighed for at lave mad i fællesskab.
- Værksted, træværksted eller et andet lokale, hvor man kan udfolde sig kreativt.
- Udendørsområde, f.eks. med mulighed for køkkenhave, petanquebaner eller lignende.
- Skab eller anden opbevaringsplads, så man har mulighed for at have nogle remedier stående fast på stedet, hvis ikke stedet er mændenes eget.
- Plads til, at det er muligt at sidde ned og drikke kaffe, da det sandsynligvis vil være mødestedets primære aktivitet, især i starten.

Derudover er der en række faktorer, der kan tages med i overvejelserne omkring lokalerne:

- Er der mulighed for, at mødestedet kan vokse sig større, hvis interessen bliver stor?
- Ligger det i nærheden af offentlig transport? Flere ældre eller mænd uden for arbejdsmarkedet har ikke egen bil.
- Er der mulighed for, at mænd med et handicap vil kunne deltage i mødestedet?
- Er stedet egnet til de aktiviteter, der skal laves i mødestedet?
- Er der mulighed for at lave synlig skiltning, så mødestedet er let at lokalisere?





# Hvad er det bedste ved at komme i Mænds Mødesteder?

Det gode fællesskab.

Det social samvær.  
Man kommer ud hjemmefra.  
Udfordring i at lykkes med  
at få et netværk til at  
fungere.

Man har altid noget at  
glæde sig til. Man snakker  
til alle på lige fod. Og ikke  
mindst hyggen.

Kammeraterne  
og hyggeligt  
samvær.

Det er  
uforpligtende.  
Gode samtaler.

Komme hjemmefra  
et par timer en gang  
imellem.

At se hvor mange mænd  
"blomstrer" op samt at se  
hvordan forskellige kompetencer  
fungere i skøn symbiose.  
Jeg glæder mig hver gang jeg  
får tid til at komme i MM.

Fællesskabet  
og motion.

Der er ingen damer,  
som skaber entriger.

Et sted hvor man kan  
møde ligesindede og fyre  
noget mandehørm af.



# Selve opstarten

## KICKOFF-MØDE OG INTROMØDE/FYRAFTENSMØDE

Når man er klar til at starte mødestedet op, anbefales det, at der afholdes et intromøde/fyraftensmøde/kickoff-møde. Dette møde har til formål at samle interesserede mænd og eventuelle samarbejdspartnere samt at informere disse om konceptet.

Husk at annoncere for mødet i god tid. Brug f.eks. Facebook, lokalaviser/medier, samt annoncer via lokale aktører, der har med mænd at gøre, som sundhedscentret, jobcentret og/eller ældrecentre.

I invitationen bør der lægges vægt på, at aftenen er en hyggelig herreaften, der omhandler et nyt tilbud for mænd i området. Fokus bør her ikke være så meget på sundhed, men snarere på fællesskab, venskab og samvær med andre mænd. Det er desuden en god ide at tilbyde mad som en del af aftenen, igen for at tiltrække flest muligt. Se "Eksempler på plakater" s. 24.

På aftenen er det væsentligste, at nyheden om det forestående mødested bliver formidlet, samt at ideen bag konceptet Mænds Mødesteder bliver forklaret, og at man gennem samtale og oplæg motiverer mændene til at involvere sig i det kommende mødested. Vi anbefaler desuden, at aftenen indeholder:

- Oplæg med en 'kendt' mand, der kan være med til at tiltrække nogle mænd til aftenen. Meget gerne en, der kan holde et oplæg om den positive betydning af fællesskaber. Det er desuden mest hensigtsmæssigt, hvis denne person ikke er politisk eller religiøst motiveret, jf. mødestedernes grundprincipper.
- Evt. et oplæg fra en naturvejleder eller en anden lokalkendt person, der vil kunne motivere mændene ved at fortælle om, hvad lokalområdet har at byde på af gratis udendørsaktiviteter, naturområder og lignende.
- Besøg fra et af de andre Mænds Mødesteder, hvor mændene kan fortælle om deres eget mødested, hvad de laver af aktiviteter og udflugter, samt hvad de har fået ud af at involvere sig i et mødested.
- En invitation til mødestedets første åbningsdag.



I slutningen af mødet udfylder mændene et interessedes spørgeskema. Se "Spørgeskema til intromøder" s. 23. Det skal understreges overfor mændene, at dette er helt uforpligtende, men blot har til formål at give tovholderne en ide om, hvad der er af interesse for mødestedet, hvad de godt kunne tænke sig at lave, samt hvilke dage og tidspunkter de godt kunne tænke sig, at mødestedet havde åbent.

Derved er man som tovholder rustet til at forberede første åbningsdag, som ideelt set skal ligge max 1-2 uger efter intromødet, og gerne på samme ugedag og i nogenlunde samme tidsrum, da det vil øge sandsynligheden for, at de fremmødte har mulighed for at deltage.

## KØREPLAN FOR EFTERFØLGENDE MØDEGANGE I MM-OPSTART

I det følgende er der givet bud på, hvordan man som initiativtager til oprettelse af et Mænds Mødesteder kan afholde de første etableringsmøder:

- Første møde – bør ligge senest 1-2 uger efter kick-off-mødet, og gerne på det sted, hvor mændene skal mødes fremover, hvis det kan lade sig gøre.  
Indhold på mødet: Opdel mændene efter, hvem der ønsker formiddag og eftermiddag. Giv dem et resume af, hvilke emner der er i spil ift. aktiviteter. Bed mændene om at drøfte, hvilke aktiviteter de kunne tænke sig at lave – prøv evt., om nogle vil være tovholder på dem.
- Andet møde – igen gerne en til to uger efter sidste møde.  
Indhold på mødet: Fortsæt med at få søsat nogle aktiviteter og sætte tovholdere på. Introducer evt. brugen af Facebook via manualen (se mere på [www.mmdanmark.dk](http://www.mmdanmark.dk)), og vis dem om muligt, hvad de andre bruger deres Facebook til, og hvordan man kan hente inspiration og bruge det som rekrutteringsværktøj.
- Tredje møde – igen gerne en til to uger efter sidste møde, hvis ikke andet er aftalt sidst.  
Indhold på mødet: Fortsæt med at få søsat nogle aktiviteter og sætte tovholdere på. Introducer mulighederne for at blive en forening, fordelene ved dem, hvad det kræves etc. Vedtægter, der kan anvendes, og som følger grundprincipperne for Mænds Mødesteder, finder man på [www.mmdanmark.dk](http://www.mmdanmark.dk) under Start et Mødested.
- Fjerde møde – igen gerne en til to uger efter sidste møde, hvis ikke andet er aftalt sidst.



Indhold på mødet: Fortsæt med at få søsat nogle aktiviteter og sætte tovholdere på. Arbejd videre med at finde tovholdere – nogen, der også vil være synlige på hjemmesiden. Arbejd med at give mændene en struktur på deres mødested, fx hvornår vil I mødes, hvordan tager I imod nye medlemmer, hvordan vil I rekruttere osv.

- Femte møde – igen gerne en til to uger efter sidste møde, hvis ikke andet er aftalt sidst.

Indhold på mødet: Fortsæt med at få søsat nogle aktiviteter og sætte tovholdere på. Arbejd videre med at finde tovholdere – nogle, der også vil være synlige på hjemmesiden. Kontakt Forum for Mænds Sundhed for at få oprettet en side på [www.mmdanmark.dk](http://www.mmdanmark.dk)

Arbejd med at give mændene en struktur på deres mødested, fx hvornår vil I mødes, hvordan tager I imod nye medlemmer, hvordan vil I rekruttere osv.

### **Facilitatorrolle:**

Som facilitator på disse møder er det ens rolle at få mændene til at tale sammen og til at organisere sig som et Mænds Mødesteder. Man skal samtidig italesætte, hvad mændene kan bruge facilitatoren til, og man skal undervejs give dem indblik i, hvilke muligheder der er i kommunens "gratis glæder", brug af skolekøkkener, brug af naturen osv. Man skal altså alt i alt inspirere dem til at tage ansvar for stedet, og til hvordan og hvor de kan rekruttere flere medlemmer.

Går processen i hårdknude, såsom at der ikke er nogen, der vil være tovholdere, eller at de ikke kan finde fælles fodslag i, hvilke aktiviteter de skal lave, kan det være en god ide at få dem til at planlægge en udflugt, dette vil muligvis ryste dem bedre sammen.

Der kan være behov for, at man i denne proces tager kontakt til pressen eller på anden måde sørger for at skabe opmærksomhed om, at der er startet et Mænds Mødesteder, og at alle mænd er velkomne til at komme og være med.

### **PROMOVERING**

Promoveringen kan deles op i to dele. En, der handler om at få udbredt budskabet om åbningen af et nyt mødested til lokalsamfundet, mænd og mulige samarbejdspartnere, og en del, der omhandler den løbende rekruttering af mænd til mødestedet og deling af mødestedets aktiviteter og tilbud.



At komme i medierne og skabe synlighed omkring et nyåbnet Mænds Mødesteder kan være afgørende for, om stedet får en god start og tilstrækkeligt med mænd i opstartsfasen. Det er ligeledes en god ide, at man også i tiden efter, at mødestedet er blevet åbnet, bliver ved med at fodre lokale medier med de gode historier fra stedet, da det kan være med til at tiltrække støtte, sponsorer og andre samarbejdspartnere.

## Medierne

De fleste lokale medier som aviser, tv og radio er altid på udkig efter nye historier fra lokalområdet. Derfor vil de oftest bringe de historier, som man giver dem.

Nogle vigtige punkter i forhold til kontakten med medierne:

- Forklar, hvad Mænds Mødesteder er, brug evt. beskrivelser her fra drejebogen eller fra [www.mmdanmark.dk](http://www.mmdanmark.dk).
- Lad dem være med helt fra start, og giv dem nyheden om, at der åbner et Mænds Mødesteder.
- Skriv gerne små historier om nogle af de aktiviteter eller udflugter, mændene tager på. Det vil også fungere som udstillingsvindue i forhold til at rekruttere nye mænd til stedet.
- Hvis mændene afholder et event og har brug for at annoncere det for at få deltagere, så kan det også her betale sig at lave en pressemeddelelse. Disse vil i modsætning til reklamer ikke koste noget at få lavet.

**Tip:** Trykt presse vil ofte gerne have så færdig en tekst som muligt – det er en måde at sikre, at de ikke laver en anden fortolkning end den, man gerne vil have frem. Har man mulighed for at sende billeder med, er det også en fordel, selvom det ikke er altid, de bliver anvendt.

## Branding

Logoet og navnet Mænds Mødesteder bør bruges i markedsføringsøjemed. Det vil indikere, at I er en del af netværket i Danmark. Det kan stille jer stærkere at have en større organisation i ryggen, når I skal søge støtte og hente omtale.

Brug logoerne:

- Man kan få trykt T-shirts eller anden beklædning, som medlemmerne kan iføre sig



enten ved promovring af mødestedet til arrangementet, ved fotografering til avis o.l. Derudover kan det være noget, man har på, når man er i mødestedet.

- Mænds Mødesteder Danmark har udarbejdet en pjece, der kan tilrettes, så kontaktinformationerne svarer til jeres Mødested. Pjecen finder I på [www.mmdanmark.dk](http://www.mmdanmark.dk)

### **Webløsninger**

Mænds Mødesteder i Danmark har deres egen hjemmeside, [www.mmdanmark.dk](http://www.mmdanmark.dk). Her vil hvert Mænds Mødesteder få oprettet deres egen underside, som de vil kunne administrere. Nye mænd og andre interesserede vil herigennem kunne hente information om fx

- Hvor de forskellige mødesteder ligger rundt om i Danmark.
- Hvilke aktiviteter der er i de forskellige mødesteder og kontaktoplysninger til stederne.
- Grundprincipperne og nyttig viden for et Mænds Mødesteder.

Er man et nyt Mænds Mødesteder, skal man kontakte Forum for Mænds Sundhed, der står for at oprette sitet og tilknytte nye Mænds Mødesteder til det nationale netværk. Man finder mere kontaktinformation på [www.sundmand.dk](http://www.sundmand.dk)

### **Brug af Facebook**

Mænds Mødesteder i Danmark har deres egen facebookside, hvorfra der vil blive delt viden om, hvad der foregår i de andre mødesteder, samt blive lagt inspiration op til gavn for medlemmer i Mænds Mødesteder.

Vi opfordrer alle, der åbner et Mænds Mødesteder, til at finde et eller flere medlemmer, der vil stå for at oprette og vedligeholde en åben facebookside. Siden kan bruges til:

- at dele billeder og aktiviteter
- at oprette events, som kan være med til at tiltrække nye mænd
- at søge efter materialer, genbrug og andet, som mødestedet kan bruge i deres aktiviteter

Det er et nemt kommunikationsværktøj, som ikke kræver andet end lidt generelt kendskab til Facebook.

På [www.mmdanmark.dk](http://www.mmdanmark.dk) finder man en komplet guide til oprettelse af en facebookside.

Vi anbefaler, at I bruger Mænds Mødesteders logo som profilbillede på jeres facebookside. Logoet vil I få tilsendt, når I tilkendegiver, at I ønsker at være en del af netværket.

**Tip:** Mange kommuner har deres egen facebookside. Her deler de gerne de aktiviteter, der er i kommunerne, som er til gavn for borgerne. Derfor kan det være gavnligt at kontakte kommunens facebookredaktør for at høre, om de vil være med til at dele nogle af mødestedets aktiviteter på deres hovedside.



# Spørgeskema til intromøder

[Indsæt navn på aktører] vil gerne oprette et eller flere mødesteder for mænd her i [Indsæt navn på by], hvor mænd kan være sammen om projekter de selv synes er sjove.

I Mænds Mødesteder indgår der ikke alkohol og rusmidler – men ellers er det kun fantasien der sætter begrænsningerne. Alle mænd skal være velkomne!

Vi har brug for din hjælp til at finde på gode ideer til hvad der skal være af aktiviteter på mødestedet, hvis du skulle have lyst til at være med.

## 1) Hvis du skulle være med i et mødested KUN for mænd hvad skulle I så lave?

(Sæt gerne flere X)

- Mad
  Håndværksarbejde
  Motion
  Musik  
 Kultur
  Naturoplevelse

Andet, skriv gerne flere ting: \_\_\_\_\_

## 2) Hvilke tidspunkter og dage kunne du ønske dig at deltage i et mødested for mænd?

(Sæt gerne flere X)

- Mandag
  Tirsdage
  Onsdage
  Torsdage  
 Fredage
  Lørdage
  Søndage  
 Formiddage
  Eftermiddage
  Aften

## 3) Hvor ofte ville du have lyst til at mødes?

- Ugentligt
  Hver anden uge
  En gang månedligt

## 4) Kender du til et konkret sted hvor man kunne lave et mødested for Mænd?

- Ja
  Nej

Hvis ja, hvor? \_\_\_\_\_

## 5) Har du lyst til at være med i et mødested for mænd og/eller vil du høre mere?

- Ja
  Nej

Hvis ja, hvordan kan vi kontakte dig?:

Navn: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_



# KICK OFF KUN FOR MÆND

## -OM MÆNDS MØDESTEDER PÅ FREDERIKSBERG

Mænds mødesteder er fællesskaber, hvor mænd mødes om at lave noget aktivt sammen, og det er jer, der bestemmer indholdet. Kom og vær med i opstarten og bidrag med dine ideer.

### I NATUR OG FRITIDSHYTTEN

Onsdag d. 8. februar 2017  
Bag Søndermarken 20,  
2000 Frederiksberg

VELSES!

#### TILMELDING

på tlf.: 3821 5400  
til Frederiksberg Sundhedscenter  
50 pladser. Ingen deltagerbetaling!



## Program

- 17.00-17.10: Velkomst v/Udvalgsformand for Sundheds- og Omsorgsområdet Flemming Brank
- 17.10-17.30: Intro til mænds mødesteder
- 17.30-18.00: En succes på Stevns med mænds mødesteder
- 18:00- 18.15: Pause
- 18:15-18.30: Inspiration til aktiviteter i naturen
- 18.30-18.45: Værkstedsløppen for mænd
- 18.45-19.30: Lars Bom fortæller om fællesskaber
- 19.30 Afslutning v pølsevogn



FREDERIKSBERG  
KOMMUNE







# KICK-OFF

## til mænds mødested i Aalborg



Sted: 3F/Dansk Metal, Hadsundvej 184, Aalborg  
 tilmelding sker til aalborg@3f.dk

## Torsdag d. 4/2 16-19.30

**GRATIS**

- 16.00 Velkomst og kort intro til mødet · Peter Hamborg Faarbæk/3F
- 16.15 Allan Gaarde, sportsdirektør i Aab · Aab, Sundhed og fællesskab
- 16.45 Mie Møller, Forum for mænds sundhed · Hvad er et mødested og hvorfor?
- 17.00 Per Jensen, Mænds Mødested Stevns · En succes
- 17.25 Det grønne guld i Aalborg kommune, Naturvejledere Esben Buch og Ole Henriksen
- 17.40 Hvad så nu Aalborg? · Tina Sillesen Pedersen, Aalborg kommune og Peter Hamborg Faarbæk/3F
- 18.15 Jan Hammer, "rigtige mænd" · Forandringer og fællesskab
- 18.45 Stegt flæsk med persillesovs





# MÆNDS MØDESTEDER – NU I FAVRSKOV KOMMUNE

Tag din far, søn, kammerat eller nabo med!

TORSDAG 24. MAJ KL. 17.00–20.30  
SAMLINGSSALEN PÅ ULSTRUP SKOLE  
HOVEDGADEN 58, 8860 ULSTRUP

## PROGRAM

### Velkommen v. Erik Mikkelsen

Tovholder Favrskov Kommune

### Succes med mænds mødesteder

#### i Billund v. Poul Kjær

Formand i Mænds Mødesteder Billund

### Pause – frikadelle sandwich og vand

### Foredrag v. Jørgen Skouboe

'Nak og Æd' + 'Mens vi venter på at dø'

Jørgen Skouboe  
fra 'Nak og Æd'

## TILMELDING OG INFO

'Mænds Mødesteder' er en åben invitation til mænd, der har lyst til at skabe et fællesskab, hvor mænd kan mødes og være sammen om noget de synes er sjovt og spændende.

Du kan tilmelde dig senest fredag den 18. maj kl. 12.00 på favrskovbib.dk eller på Hammel og Ulstrup Bibliotek inden for bemandet åbningstid.

Arrangementet koster 45 kroner  
– der er et begrænset antal pladser.

Hvis du har spørgsmål til arrangementet kan du kontakte Erik Mikkelsen på 89 64 21 29 eller [ermi@favrskov.dk](mailto:ermi@favrskov.dk)





**Kun for mænd!**




Foredrag med  
**Jørgen fra Nak og Æd**  
og en lækker  
**pulled pork sandwich**  
fra Krastrupsøgaard



**Gratis få pladser**



# MÆNDS MØDESTEDER - nu i Rebild Kommune

Tag din far, søn, kammerat eller nabo med!

## Program

- Velkommen  
*Mads Andreas Nielsen, tovholder*
- Hvad er Mænds Mødesteder og hvorfor gør vi det?  
*Mie Møller Nielsen, Forum for Mænds Sundhed*
- Succes med Mænds Mødesteder i Esbjerg  
*Poul Sørensen, formand Mænds Mødesteder Esbjerg*
- Pulled pork sandwich og vand/kaffe.
- Foredrag: Nak og Æd + Mens vi venter på at dø  
*Jørgen Skouboe*

## Tid

Tirsdag 13. marts  
kl. 17.00 - ca. 20.30

## Sted

Forsamlingshuset i Fræer  
Fræervej 8, 9520 Skørping.

## Tilmelding

Senest 5. marts  
Telefon: 99 88 84 50  
Mail: [sundhedscenter@rebild.dk](mailto:sundhedscenter@rebild.dk)

## Pris

Gratis! Begrænsede pladser.

Mænds Mødesteder er en åben invitation til mænd, der har lyst til at skabe et fællesskab, hvor mænd kan mødes og være sammen om noget de synes er sjovt og spændende. Derfor kan et mødested have alle mulige aktiviteter, for eksempel en madklub, forskellige slags værksteder, motion-/cykelklub, læsegruppe, computer- og internetgruppe og så videre. Det er deltagerne der bestemmer indholdet.



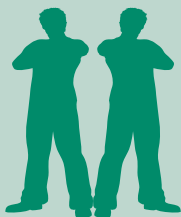
Rebild  
KOMMUNE



Det første Mænds Mødesteder i Danmark blev etableret i januar 2015, siden er mange flere kommet til. Danmarks kortet har stadig nogle ledige pletter hvor Mænds Mødesteder ville kunne være. Det er derfor håbet at denne drejebog, kan være med til at gøre det lettere for de der ønsker at åbne et Mænds Mødesteder at komme i gang.

Vi vil derfor også anbefale at gå ind på [www.mmdanmark.dk](http://www.mmdanmark.dk) og se hvad mændene rundt om i landet i Mænds Mødesteder har af gode aktiviteter og lade sig inspirer til at komme i gang.

Vi vil også benytte lejligheden til at sige en stor tak til de kommuner, fagforeninger og privatakører der har været med til at starte Mænds Mødesteder rundt om i landet op. Og en stor tak skal også lyde til de mænd der har og, engagere sig i den daglige drift af de enkelte steder. I har været med til at skabe de gode og inspirerende fællesskaber for mænd, som Mænds Mødesteder i Danmark er.



**MÆNDS**  
**MØDESTEDER**

Sekretariatet i Forum for Mænds Sundhed

c/o Dansk Metal · Molestien 7 · 2450 København SV · [www.sundmand.dk](http://www.sundmand.dk)