

# Mandeklubben

Øget mental sundhed og forebyggelse af ensomhed på ældreområdet.  
Organisering og implementering af en klub – kun for mænd.



Socialt  
samvær og  
fællesskab  
omkring  
meningsfulde  
aktiviteter

*"Ja, vi er i godt humør, det er vi, nej, vi er faktisk i strålende humør.  
Vi føler os opløftet. Man skal jo ikke sidde hjemme og være ensom,  
men kan komme her og være sammen med nogen."*  
Deltager i Mandeklubben

*"De møder jo glade op hver gang. De er jo også glade bagefter.  
Det ser jeg mere og mere. Det er nu også blevet en del af deres hverdag."*  
Styrmand i Mandeklubben

”Mandeklubben har haft en meget stor positiv betydning for mændene. Jeg tænker, at deres hverdag har fået et andet indhold, efter de er startet her. De har fået lettere ved at komme ud af døren, når de har vidst, at de skulle hen i Mandeklubben. De ser mere lyst på det hele, så det smitter jo også af på de andre dage. De ved, at de har et sted, hvor de kan komme og fortælle hinanden om deres tanker og oplevelser.”

Annegerd Grimsbo Birk-Sørensen, leder fra Plejecentret Egehaven, Stevns Kommune

## BAGGRUND

Der er stigende fokus på mænds sundhed i Danmark. Det skyldes blandt andet, at mænd i alle aldre har en højere dødelighed end kvinder. Ifølge Sundhedsstyrelsen lever ensomme mænd i gennemsnit tre år kortere end mænd med stærke relationer. Aktivitet, livskvalitet og sundhed hænger sammen, og ensomhed kan både påvirke livsglæden og helbredet negativt. Derfor har Roskilde og Stevns kommuner sammen med Type2dialog og på basis af erfaringer fra Plejecentret Bronzealdervej i Odder Kommune afprøvet, om etablering af en Mandeklub kan være med til at påvirke det sociale liv for mænd på plejehjem og udeboende mænd med kontakt til hjemmeplejen.

## SAMVÆR KONTRA ENSOMHED

Mange oplever, at deres sociale netværk bliver mere skrøbeligt med alderen. Andre får brug for praktisk støtte og opmuntring til at deltage i aktiviteter og samvær med andre. Men det skal give mening for den enkelte at deltage i noget. Mandeklubben er et forum kun for mænd. Her kan de udveksle historier om, hvad der foregår i deres liv nu og her – og om, hvad de tidligere har oplevet. Mange af deltagerne har mistet en ægtefælle, familiemedlemmer eller venner. Næsten alle er fysisk svækkede. Mange har demens og modtager professionel hjælp i hverdagen til fx personlig pleje. Men de har én ting til fælles: De føler, at Mandeklubben er et fristed. Det er ikke altid, mændene taler så meget sammen i klubben, for det kan have stor betydning for

dem bare at være til stede. Og stille og roligt opstår nye relationer: Deltagerne lytter til og deler ting med hinanden, som de måske ikke har mulighed for at dele med andre. Intet synes for småt eller stort til at blive taget op og vendt i klubben. Mændene har meget forskellige sociale baggrunde. Men de føler, der er plads til dem alle, deres historier og viden fra deres tidligere virke – og det er dét, der betyder noget for dem.

## MENINGSFULDE AKTIVITETER

Fordi størstedelen af de ansatte på dag- og plejecentre er kvinder, tager de planlagte aktiviteter her ofte afsæt i kvinders livshistorier, talenter og ressourcer. Derfor føler mænd sig i mindre grad motiverede til at deltage i disse aktiviteter. Mandeklubbens styrmand er en mandlig ansat, hvis faglige baggrund fx kan være pedel, pædagog eller social- og sundhedsassistent. Han har ansvaret for alt det praktiske omkring klubbens aktiviteter og ugentlige møder. I Mandeklubben er deltagerne med til at bestemme de ugentlige aktiviteter. De kan fx bestå i at nyde hinandens selskab over en kop kaffe og en ostemad, besøge kunstmuseet Arken, besøge en jæger og flå et rådyr, tage en køretur til havnen eller besøge Bauhaus for at kigge på værktøj. Mandeklubben har i høj grad inspireret de øvrige medarbejdere, efterhånden som de har erfaret, hvor små tiltag der skal til, og set, hvordan mændene også uden for Mandeklubben er begyndt at komme hinanden mere ved.

### Erfaringer med implementering af Mandeklubben

- 1: Deltagelse i klubben har positiv indflydelse på mændenes oplevelse af samhørighed, livskvalitet og humør.
- 2: Mændene overkommer rent fysisk mere på turene – de kan mere end forventet.
- 3: Det øvrige personale er blevet mere opmærksomt på at se muligheder i forhold til igangsættelse af daglige aktiviteter og har påtaget sig en ny rolle i deres arbejde.
- 4: Pårørende oplever, at det er rart, at der sker noget for mændene.
- 5: Det er vigtigt at holde vedvarende fokus på Mandeklubben, fx ved at italesætte den både internt i organisationen og eksternt i det omkringliggende samfund.
- 6: Det tager ca. 1 år at organisere, etablere og igangsætte en Mandeklub. Herefter skal den fastholdes og videreudvikles.

### Videndeling og inspirationsmøde?

Kontakt Type2dialog pr. mail eller telefon.



TYPE2DIALOG

Type2dialog ApS • Høstvej 3 • 2800 Kgs. Lyngby  
Tlf: 3525 1350 • [www.type2dialog.dk](http://www.type2dialog.dk)

Norgesvej 2 • 6100 Haderslev