



MANDfolk

En pårørendegruppe for mænd
med demens tæt inde på livet
Erfaringsopsamling 2022 (rev. 2025)



Indhold

Resume	2
1. Introduktion.....	3
1.1. Rapportens struktur	3
2. Baggrunden for MANDfolk.....	4
2.1 Udfordring og inspirationskilder.....	4
2.2 Vision for MANDfolk.....	6
3. Materialegrundlag for erfaringsopsamlingen	7
3.1 Interviews.....	7
3.2 Information om antal deltagere	7
4. Introduktion til MANDfolk forløbet.....	8
4.1 Samarbejde med De Bemandede Legepladser	8
4.2 Rekruttering og deltagere	8
4.3 Forløbets struktur	8
5. Antal deltagere pr. forløb i MANDfolk.....	10
6. Deltagernes oplevelse af MANDfolk	10
7. Faglige refleksioner.....	15
8. Konklusion og perspektiv	18

Resume

MANDfolk er et pårørendetilbud, der blev etableret i 2020 af Center for Demens, Træning og Rådgivning, Københavns Kommune (herefter CFD) til mænd, der er nære pårørende til en person med en demenssygdom. Natur og udeliv er bærende elementer, og fokus på personlig trivsel og fællesskab er en integreret del af den demensfaglige rådgivning.

Initiativet til MANDfolk blev taget på baggrund af en intern analyse af pårørendegrupper i CFD, der viste, at mænd generelt var underrepræsenteret i de eksisterende gruppetilbud. I udviklingen af et nyt tilbud, der i højere grad appellerer til mænd, var CFD inspireret af viden om mænd i sundhedssystemet, der tyder på, at målgruppen tiltrækkes af tilbud, hvor fællesskabet er et bærende element. En anden inspirationskilde var sundhedstilbud, hvor natur og friluftsliv er det fælles udgangspunkt og rammen om en indsats.

MANDfolk er skabt i et partnerskab mellem CFD og De Bemandede Legepladser under Teknik- og Miljøforvaltningen i Københavns Kommune. MANDfolk faciliteres af en demensfaglig rådgiver og en friluftvejleder, og møderne afholdes på Naturlegepladsen i Valby Parken. Strukturen er ens for hvert møde; med en vekslen mellem faciliterede samtaler i plenum omkring bålet og forskellige udelivsaktiviteter i parken.

MANDfolk er en afprøvning af om natur, udeliv og møder med fælles aktiviteter kan engagere målgruppen i tilbud om demensfaglig rådgivning, fremme personlig trivsel og skabe grobund for et fællesskab for ligesindede i en svær livssituation. Samtidig er det en undersøgelse af, hvad natur og udeliv som ramme kan tilføje demensfaglig rådgivning til pårørende generelt.

1. Introduktion

I 2020 blev bålet for første gang tændt på Naturlegepladsen i Valbyparken i København, og en gruppe mandlige pårørende inviteret til bålcaffe omkring ilden. En demensfaglig rådgiver fra Center for Demens (herefter CFD) og en friluftvejleder fra De Bemandede Legepladser stod klar til at tage imod.

Pårørendegruppen MANDfolk er for mænd, der er nære pårørende til en person med demens. Gruppen blev skabt for at gøre det mere attraktivt for mænd at deltage i gruppebaserede rådgivningstilbud og for at afprøve en ny ramme for demensfaglig rådgivning i et tværfagligt samarbejde.

I MANDfolk mødes mændene i naturen: De laver udelivsaktiviteter og sparrer med hinanden og en demensfaglig rådgiver og en friluftvejleder om den livssituation, de står i. I gruppen rettes fokus mod fællesskab og mod mændenes ressourcer og interesser for at skabe energi og overskud i en hverdag med demens tæt inde på livet.

MANDfolk er således en del af en større udvikling, hvor natur og udeliv har vundet indpas i sundhedsfremmende indsatser, og hvor både praktikere og forskere interesserer sig for effekterne af sådanne tiltag. MANDfolk er en afprøvning af, om natur og udeliv kan tilføre noget positivt til pårørende, der oplever sociale, fysiske og psykiske konsekvenser af en langvarig udfordrende livssituation. Samt af, hvordan denne tilgang påvirker demensfaglig rådgivning.

Denne rapport sammenfatter de erfaringer, der er gjort i perioden 2020-2022 og efter tre afsluttede forløb; dels på udviklingen af forløbet, etableringen af det nye tværgående partnerskab i Københavns Kommune, og på selve forløbet. Sluttelig præsenterer rapporten et perspektiv på, hvordan CFD har arbejdet videre med erfaringerne i udviklingen af MANDfolk og andre tilbud siden 2022.

Rapporten er ikke en videnskabelig funderet evaluering af MANDfolk, men en opsamling af praksisnære erfaringer, der indgår i den videre udvikling af tilbud til personer berørt af demens og deres pårørende.

1.1. Rapportens struktur

Først beskrives baggrunden for oprettelsen af MANDfolk; både de udfordringer CFD stod overfor, og de inspirationskilder CFD gjorde brug af. Herefter beskrives udviklingen af selve forløbet og den konkrete udformning af møderne. Derefter udfoldes mændenes

oplevelse af at være en del af MANDfolk efterfulgt af faglige refleksioner over erfaringerne fra forløbet. Til slut samles der op på erfaringerne, og det beskrives, hvordan CFD har arbejdet videre med den indsigt, forløbene har givet.

2. Baggrunden for MANDfolk

I dette afsnit beskrives baggrunden for, at CFD oprettede pårørendegruppen MANDfolk og de inspirationskilder, der lå til grund for den konkrete udformning af gruppen. Til slut præsenteres visionen for MANDfolk.

2.1 Udfordring og inspirationskilder

Mænd har antalsmæssigt været underrepræsenteret i CFD's rådgivningstilbud til pårørende til mennesker med demens. Det stod klart i 2019, da centeret foretog en intern gennemgang af eksisterende pårørendetilbud. Det satte gang i et ønske og en proces om at udvikle et gruppetilbud, der i højere grad appellerer til mænd. Overordnet var der tre inspirationskilder i processen: forskning om mænds sundhed, generel viden om pårørendes livssituation og viden om inddragelse af natur i sundhedsfremmende processer.

Mænd i det danske sundhedssystem

Fraværet af mænd i pårørendegrupperne afspejler et generelt problem i det danske sundhedssystem, der har en udfordring med at udforme tilbud, der succesfuldt henvender sig til mænd. Samtidig halter mænds fysiske og psykiske helbred på mange punkter efter kvindernes; mænd lever generelt kortere end kvinder og rammes oftere af kroniske sygdomme. Psykisk sygdom blandt mænd er også generelt underbelyst, og kun halvdelen af mænd, der lider af depression, er diagnosticeret og i behandlingⁱ.

Der er mange grunde til mænds skrantende helbred, men viden fra Forum for Mænds Sundhed beskriver, at mænd generelt opsøger sundhedstilbud i mindre grad end kvinder, og at mange mænd ikke er vant til at tale om sundhed – særligt mental sundhed. Mange mænd oplever ikke, at de eksisterende tilbud er relevante for dem, eller at de er indrettet på en måde, der understøtter deres behov. Ifølge Forum for Mænds Sundhed må sundhedstilbud til mænd derfor gentænkesⁱⁱ.

I MANDfolk er CFD inspireret af dialog med og viden indsamlet af Forum for Mænds Sundhed, der tyder på positive erfaringer med både opsøgende arbejde og

gruppebaserede tilbud, hvor fokus ikke udelukkende er sygdom, men hvor samvær og fællesskab er centralt og bl.a. understøtter den sundhedsmæssige indsatsⁱⁱⁱ.

Pårørendes livssituation

Viden indenfor demensområdet viser, at mange pårørende til mennesker, der rammes af en demenssygdom, står i en udfordrende livssituation, hvor udefrakommende støtte og rådgivning kan være af stor betydning. Ægtefæller og voksne børn har ofte en vigtig rolle som støtte- og omsorgspersoner, men oplever også ofte sociale, psykiske og praktiske belastninger og konsekvenser af sygdomsforløbet^{iv}.

Den pårørendes belastede livssituation kan have betydning for den enkeltes livskvalitet, trivsel og mentale- og fysiske sundhed. Stress, angst og depression er hyppige symptomer herpå. Årsagerne til de pårørendes tilstand kan være mange, men svækket egenomsorg er ifølge Nationalt Videnscenter for Demens højst sandsynligt en vigtig årsag. Der er ofte ikke tid og overskud til lystbetonede og sundhedsfremmende aktiviteter, ligesom mange mister overskuddet til samvær med andre^v.

På den baggrund har CFD gennem de seneste år udviklet tilbud til pårørende, hvor der foruden råd og vejledning til at mestre en hverdag med demens i høj grad er fokus på socialt samvær og personlig trivsel for den pårørende. Udgangspunktet for MANDfolk er således at se det hele menneske og ikke kun møde mændene som omsorgspersoner, for at understøtte mændenes oplevelse af livskvalitet og herunder deres mentale sundhed.

Brug af natur i sundhedsfremmende indsatser

I MANDfolk er natur og udeliv udgangspunktet for pårørendegruppen, og gruppen er i den forstand en del af en nyere og generel udvikling med fokus på at integrere friluftsliv og natur aktivt i sundhedsfremmende og sociale indsatser.

Ophold i naturen synes at bidrage med en oplevelse af ro, nærvær og trivsel. Et studie viser f.eks., at en halv til en hel times gåtur eller ophold i naturen reducerer stressniveauet hos voksne og fremmer kognitive funktioner – hvilket ikke er tilfældet for samme typer af aktiviteter foretaget indendørs eller i urbane områder^{vi}. Ifølge Kaplan og Kaplan påvirker naturen menneskets mentale tilstedeværelse. I naturen oplever vi *bløde fascinationer*; bålet der knitrer, vinden i ansigtet og spor i sneen, som fodrer en *spontan opmærksomhed*. En opmærksomhed, som ikke kræver noget af os, men som efterlader rum til refleksion, restitution og mental opbygning^{vii}. Naturen giver derfor mange muligheder for at stimulere den mentale tilstedeværelse. Der er flere undersøgelser og

praksis eksempler, der tyder på, at også den fysiske sundhed påvirkes positivt af ophold i naturen. Selvom det i høj grad afhænger af de aktiviteter, der udføres, er det værd at fremhæve, at naturen ofte inspirerer til eksplorativ og legende tilgang til fysisk aktivitet^{viii}.

I MANDfolk er natur og friluftsliv både rammen om og en central del af møderne, når friluft vejlederen faciliterer forskellige udelivsaktiviteter. Faciliteringen er inspireret af friluftslivspædagogik, hvor spontant opståede situationer og naturen indgår som et læringselement. Naturen i sig selv rummer mulighed for anderledes udfordringer og læring, end det vi kan finde indendørs, alene af den grund, at naturen ændrer sig hele tiden og ikke er forudsigelig. Friluftsliv er både det at opnå forskellige konkrete færdigheder, men det er i lige så høj grad en måde at være aktiv og at være sammen på, som træner værdier og måder at være til stede på^{ix}. En sammenfatning af praktiske erfaringer på tværs af sundhedsindsatser, der bruger friluftsliv, viser bl.a. at friluftsliv og ophold i naturen giver et godt afsæt for etablering af sociale relationer og fællesskab. Deltagere oplever, at naturen er en rummelig ramme, som tillader, at man kan gå til og fra aktiviteter på en anden måde, end når indsatsen foregår indendørs^x. Andre praksis eksempler tyder på, at friluftslivsaktiviteter også skaber mulighed for anderledes relationer mellem deltager og aktivitetsleder, hvor naturens mere uformelle, frie rammer skaber en mere ligeværdig relation^{xi}.

Med afsæt i ovenstående viden har CFD med MANDfolk inddraget udeliv og natur som ramme for at arbejde med fællesskab, fysisk udfoldelse, mental stimulering og refleksion. MANDfolk foregår i en park, og naturens karakteristik bærer således præg af at være tæt på et bymiljø. For CFD er det dog afgørende, at naturen er let tilgængelig for at inspirere deltageren til også at bruge natur tæt på hjemmet som et rekreativt rum i en udfordret hverdag.

2.2 Vision for MANDfolk

MANDfolk forløbene er udformet på baggrund af de tre ovenstående inspirationskilder. Det er en afprøvning af et anderledes rådgivningsrum, hvor natur og udeliv sætter rammen, og fællesskab og personlig trivsel er centralt, på linje med den målrettede demensfaglige rådgivning. På den baggrund opstillede CFD indledningsvis følgende vision for MANDfolk.

MANDfolk skal:

- Understøtte udvikling af et fællesskab for mænd, der har demens tæt inde på livet og er i en vanskelig livssituation
- Forebygge ensomhed blandt mandlige pårørende
- Give deltagerne mulighed for at være fysisk aktive sammen med andre
- Bidrage til, at et bynært naturområde opleves som et rekreativt rum, der kan bidrage til øget velvære.
- Facilitere et pusterum fra hverdagens udfordringer med en syg ægtefælle/pårørende
- Understøtte muligheden for demensfaglig rådgivning og mestring af en hverdag med demens
- Skabe grobund for, at gruppen overgår til netværkslignende fællesskaber f.eks. Mænds Mødesteder^{xii} eller andre selvkørende grupper.

Foruden at opfylde disse visioner, opstillede CFD et mål om at opnå, at 6-8 mænd deltager til hvert møde.

3. Materialegrundlag for erfaringsopsamlingen

Dette afsnit giver en kort præsentation af materialegrundlaget for erfaringsopsamlingen.

3.1 Interviews

Efter gennemførelse af 2. forløb med MANDfolk foretog en medarbejder i CFD i 2021 et gruppeinterview med seks deltagere i MANDfolk. Mændene havde alle en ægtefælle med demens. Fire af ægtefællerne boede på plejehjem og en boede hjemme. Den sidste interviewpersons hustru gik bort under forløbet. Derudover foretog medarbejderen et fælles interview med friluftvejlederen og den demensfaglige rådgiver, som står for forløbet. Begge interviews er foretaget med udgangspunkt i visionen for MANDfolk og blev efterfølgende transskriberet og opsamlet i et referat.

Derudover er der lavet supplerende interview med afdelingsleder Lise Vestergaard om etablering af det tværgående partnerskab og visionerne for udviklingen af tilbuddet.

3.2 Information om antal deltagere

Den anden del af materialegrundlaget er den demensfaglige rådgivers oversigt over, hvor mange deltagere der har været pr. forløb i de seks forløb med MANDfolk frem til 2025.

4. Introduktion til MANDfolk forløbet

Det første MANDfolk forløb startede i 2020, men på grund af COVID-19 epidemien og smitterisici var der udfordringer med at gennemføre det som planlagt. De seneste forløb har haft en mere ens struktur, som beskrives i dette afsnit.

4.1 Samarbejde med De Bemandede Legepladser

MANDfolk er resultatet af et partnerskab mellem CFD og De Bemandede Legepladser under Teknik- og Miljøforvaltningen i Københavns Kommune. Det var i 2020 nyt for CFD at arbejde med natur og udeliv, og derfor var det nærliggende at samarbejde med en friluftsvejleder fra Naturlegepladsen i Valbyparken, som har erfaring med at planlægge og afholde undervisningsforløb om natur og friluftsliv.

I samarbejdet faciliterer den demensfaglige rådgiver den demensfaglige rådgivning, mens friluftsvejlederen har ansvar for aktiviteter og bidrager med viden om gruppedannelse og -ledelse og udeliv.

4.2 Rekruttering og deltagere

CFD står for rekrutteringen af deltagere til MANDfolk. Det sker via kontakt til interne og eksterne samarbejdsrelationer og gennem kontakt til den enkelte familie f.eks. via demensforløbskoordination. I tillæg er der informationsmateriale på centerets hjemmeside (www.demens.kk.dk)

Deltagerne i MANDfolk er alle mænd og nære pårørende til en person med demens, dvs. ægtefæller eller voksne sønner. Flertallet af deltagerne har ikke tidligere deltaget i gruppetilbud til pårørende, mens flere har haft individuel kontakt til CFD som led i deres pårørendes deltagelse i et visiteret træningsforløb eller via tilbud om demensforløbskoordination.

4.3 Forløbets struktur

Gruppen mødes en gang om måneden i to timer fra april til december afbrudt af en sommerferiepause i juli. Der er en fast struktur for alle mødegangene for at understøtte opbygningen af genkendelighed, tryghed og fællesskab i gruppen.

Mændene mødes det samme sted hver gang og hilser på hinanden. Dernæst sætter gruppen sig rundt om bålet, hvor friluftsvejlederen på forhånd har sat bålkaften over. Den demensfaglige rådgiver præsenterer dagens samtaletema, som mændene kan byde ind

på i plenum. Efter en time med kaffe og samtale rydder alle op, og mødets anden del starter. Friluftvejlederen igangsætter en fælles, fysisk aktivitet, som også varer en time. Afslutningsvis afrundes mødet og gruppen får information om næste mødegang. Mændene inviteres til at byde ind med ideer til samtaletemaer og fælles aktiviteter.

Dagens tema

Dagens tema sætter rammen for den faciliterede fællessamtale omkring bålet og tager udgangspunkt i temaer, der ikke udelukkende kan relateres til det at have demens tæt inde på livet. Det kan være deltagernes egne interesser, hobbyer og sider af livet, som det ofte er svært at få plads til som pårørende. Det understøtter en personcentreret tilgang til deltagerne, hvor der er fokus på det hele menneske og ikke kun på deltageren som omsorgsperson.

Erfaring fra MANDfolk viser, at mændene løbende kommer ind på sorg, udfordringer og dilemmaer knyttet til demenssygdommen og bruger fællesskabet til at dele svære oplevelser. Dagens tema skal i den sammenhæng inspirere til også at have fokus på sider af livet, som skaber glæde og god trivsel. Undervejs i plenumsamtalen byder den demensfaglige rådgiver ind med forklaringer og rådgivning, i forhold til de emner, som deltagerne bringer ind i samtalen.

Dagens aktivitet

Dagens aktivitet kan være at lave mad over bål, højtlesning, gåture, kroket, rundvisning i parken eller petanque. Aktiviteterne bliver et *fælles tredje*, som gruppen mødes om, og som skaber grobund for fællesskab og rum for lystbetonede aktiviteter og anderledes snakke mændene imellem. Aktiviteterne bruges også som *perspektivskifte*; et skift fra at være stillesiddende til at være fysisk aktiv, fra samtale til handling, fra alvorlig samtale til grin, konkurrence og leg.

I tillæg til dagens aktivitet er der mindre, løbende opgaver, som mændene er med til at udføre; rydde op, dække bord og passe bål. Det har bl.a. til formål at give mændene ejerskab over møderne og mulighed for at bidrage til fællesskabet og at rette opmærksomhed mod egne ressourcer.

5. Antal deltagere pr. forløb i MANDfolk

Figuren nedenfor viser antal deltagere pr. forløb i perioden (opdateret i 2025 med supplerende tal).

2020: 4 deltagere

2021: 6 deltagere

2022: 8 deltagere

2023: 18 deltagere

2024: 10 deltagere (i 2024 skete der en opdeling, hvor 10 mænd blev understøttet i at overgå til en selvstændig netværksgruppe)

2025: 16 deltagere

(Deltagelsen har varieret fra gang til gang, her er der regnet med at der i mindst 6 af 8 mødegange har deltaget minimum det oplyste antal).

Antallet af deltagere levede i 2022 op til CFD's oprindelige mål på 6-8 deltagere pr. møde, og er vokset siden.

6. Deltagernes oplevelse af MANDfolk

I dette afsnit gennemgås de vigtigste pointer fra gruppeinterviewet med deltagerne fra MANDfolk. Nogle steder vil pointerne være udbygget med iagttagelser fra den demensfaglige rådgiver og friluftvejlederen.

Motivation for deltagelse i MANDfolk

Samtlige interviewede mænd er positivt stemte overfor MANDfolk forløbet og giver udtryk for, at det har hjulpet dem i en svær livssituation. En mand beskriver forløbet som en "totaloplevelse", hvor de forskellige elementer – fællesskab, udeliv og demensfaglig rådgivning – tilsammen gør MANDfolk til en god oplevelse.

"Der er ikke en enkelt ting, der var godt. Det er mere en lille totaloplevelse i hverdagen. Et lysglimt. Den der totaloplevelse, at komme ud hos Mikkel [friluftvejlederen] i det hyggelige telt med den sorte cowboykedel og sidde sammen med jer andre, og snakke om, hvordan gør man det. Og så snakke med Majken [den demensfaglige rådgiver] under fire øjne, hvis der er behov for det." (L. Deltager MANDfolk)

Andre mænd beskriver, at de i udgangspunktet kom for at modtage demensfaglig rådgivning, men at formen på møderne, fællesskabet med de andre mænd og de forskellige aktiviteter har haft stor betydning for deres udbytte af MANDfolk.

"Det var grunden til, at jeg kom. Det var, at der var en demensfaglig rådgiver. Men så var det også selskabet, og så var det også spadsereturene, så med aktiviteten omme bagved, så kom samtalen også til at glide lidt lettere." (E. deltager MANDfolk)

Flere af deltagerne beskriver MANDfolk med ord som "lysglimt", "åndehul", "lyspunkt" og fremhæver, at det ellers kan være svært at komme ud af hjemmet, når man har en ægtefælle med demens. Nogen beskriver deres egen situation med ord som "isolation" og "ensomhed".

"Så er det jo, at man kommer væk fra det helvede at tænke på Alzheimers. Komme lidt fra det, det er så skønt." (S. deltager MANDfolk)

Fællesskab

Mændene fremhæver på forskelligvis *gruppen* eller *fællesskabet* som en væsentlig del af deres gode oplevelse med MANDfolk. De lægger vægt på, at det er betydningsfuldt, at deltagerne er i en genkendelig livssituation.

"Det [MANDfolk] kan opsummeres med; erfaringsudveksling med ligesindede, og hygge med ligesindede. Og så har man ovenikøbet en demensvejleder i den ene hånd, og en naturvejleder i den anden. Og så selve naturen i den tredje." (T. deltager MANDfolk).

Når rådgivningen foregår i en gruppe med ligesindede, betyder det ifølge flere af mændene, at det er lettere at være åben om ens egen situation, selvom det ofte rummer svære følelser. Flere af mændene påpeger, at de normalt ikke er gode til at tale om de svære ting - selvom de har behov for det.

"Vi mænd er tit dårlige til at komme ud med tingene og få lorten på bordet, for at sige det på godt dansk. Det er kvinder bedre til. Men man bliver jo tvunget til det i en gruppe som her, så det er jo fint. For vi trænger jo til at tale om det alle sammen - det kan man jo høre." (T, deltager MANDfolk).

Mændene oplever, at de kan lære af hinandens erfaringer, handlinger og løsninger. F.eks. har nogle af mændene ægtefæller på samme plejehjem, og de kan hjælpe hinanden med praktiske problemstillinger. Mændene finder også inspiration til emner, de selv har brug

for at tale med den demensfaglige rådgiver om, ved at lytte til de andres oplevelser. Derudover giver mændene udtryk for, at det helt overordnet er rart at høre om andres oplevelser af genkendelige situationer.

Selvom mændene tilskriver det stor betydning for fællesskabet, at alle står i en lignende situation, lægger de også vægt på de oplevelser, de får og skaber sammen, som ikke drejer sig om sygdom. Det er f.eks. højtlesning fra friluftvejlederen, madlavning over bål og at spille kroket og drikke (alkoholfri) dåseøl.

"Jeg besøger min kone hver eneste dag. Men vi snakker overhovedet ikke, for hun er væk. Så det er en meget stor isolation, så det er godt at komme her i MANDfolk. Vi griner og sådan noget." (A, deltager MANDfolk)

I aktiviteterne kan mændene være sammen på andre måder og grine, samarbejde, konkurrere og udfolde fælles interesser. Ifølge friluftvejlederen og den demensfaglige rådgiver sker der i løbet af forløbene en tydelig udvikling, hvor flere mænd deler sårbare følelser i takt med, at de lærer hinanden, stedet og de to gruppefacilitatorer at kende.

Fællesskabets betydning for mændene ses også i deres engagement og frivillige bidrag til gruppen. F.eks. pyntede en af mændene op med julelys til juleafslutningen, mens en anden bagte kager. Ligeledes har en af mændene foræret legepladsen et træ, mens en anden gav friluftvejlederen en ny kedel til bålcaffe.

Fysisk aktivitet

Der er blandt deltagerne stor motivation for de fysiske aktiviteter, som friluftvejlederen står for, til trods for, at flere af mændene peger på muligheden for demensfaglig rådgivning som den oprindelige motivation for at komme til møderne. Aktiviteterne er tilsyneladende løbende blevet en motiverende faktor i sig selv.

"Det, at man kan vandre rundt og opleve naturen og få Mikkels [friluftvejlederen] pragtfulde forklaring af naturen og de ting, der foregår herude, synes jeg har været rigtig godt. Det vil jeg meget nødtigt undvære, for det har været skønt." (S, deltager MANDfolk).

Igennem aktiviteterne kan mændene dyrke deres interesser for friluftsliv og natur og have det sjovt sammen – og derigennem få en pause fra en vanskelig livssituation. Derudover er aktiviteterne med til at opbygge et fællesskab blandt mændene gennem nye fælles oplevelser og gennem positive samarbejdserfaringer. I samarbejdet om f.eks. at lave bål

bidrog nogle af deltagerne med konkret viden om at tænde et bål, og på den måde understøttede aktiviteten flere sider af mændenes personlighed.

Bevægelse af kroppen og deltagelse i aktiviteter åbner for en anden og tilsyneladende mindre formel og mere tilgængelig måde at tale om svære temaer på, end ved f.eks. en mere traditionel indendørs rådgivnings-setting, hvor den pårørende og rådgiveren sidder overfor hinanden. Efter de tematiske samtaler ved bålet, fandt mændene ofte sammen i mindre grupper og snakkede videre på gåturene eller ved en aktivitet.

"Dejlig natur, skønt sted og en walk and talk er jo en meget god ting, hvor man slapper lidt mere af." (T, deltager MANDfolk).

Samtidig fremhæver flere af mændene, at det at komme ud og bevæge sig, var positivt i deres situation. En mand beskriver, at selve det at gå og bevæge sig fremad hjalp ham til at få det bedre. En anden mand var glad for at passe bålet, og med det holdt han sig fysisk aktiv under plenumsamtalerne.

Natur

Deltagerne nævner ikke naturen som den indledende motivation for at deltage i gruppen, men de giver udtryk for, at naturen har stor betydning for det oplevede udbytte. Helt overordnet er naturen som ramme, en del af den totaloplevelse, de sætter pris på ved MANDfolk. Derudover er interessen for natur og friluftsliv, noget mændene har til fælles.

"Ja og han [friluftvejleder] kunne lokke os med ud i regnvejr. Og vi bare siger, det er da lige meget, det er bare skønt", (S, deltager MANDfolk).

Derudover fremhæver flere af deltagerne, at de får andre sanseindtryk i naturen, end de er vant til, og at det påvirker dem positivt:

"Man kan sige, at man får nogle andre sanseindtryk, som ligesom kan gøre, at man ser bort fra en snæver lille kreds, som man sidder i. Man kommer til at tænke på en anden måde simpelthen, synes jeg, når man vandrer i naturen. Mere afslappet." (S, deltager MANDfolk).

Ifølge mændene er naturen med til at skabe en mere afslappet stemning, og det har betydning for deres tanker, og de samtaler de har.

"Man snakker bedre når man går. Altså går og hører fuglene ik', det er mere afslappende. Det er da også hyggeligt at sidde og snakke om et bord, men det er

ligesom om, at det bliver mere... Skuldrene bliver sænket lidt mere, når man sådan går ude sammen med andre.” (L, deltager MANDfolk).

Naturen er således med til at skabe en mere uformel og fleksibel ramme om møderne og understøtter MANDfolk som et frirum. Som det fremgår af citaterne ovenfor, lægger mændene vægt på, at naturen rent fysisk muliggør en anderledes form for samvær. Det betyder også, at naturen giver plads til, at mændene kan være til stede i gruppen på flere forskellige måder. Hvor nogen bedst kan lide at snakke omkring bålet, får andre noget ud af snakke på gåturene. At sidde omkring bålet indbyder også til forskellige måder at være til stede på: De kan afstemme deres fysiske tilstedeværelse efter deres mentale og psykiske behov fx ved at rejse sig op og på den måde trække sig lidt, hvis samtalen opleves for tung, ved at fokusere på ilden, mens andre taler eller se rundt på de andre i kredsen osv.

Demensfaglig rådgivning

Flertallet af deltagerne i MANDfolk, har ikke tidligere opsøgt tilbud om pårørendegrupper hos CFD. Alle mændene udtrykker, at det har været positivt for dem at deltage i gruppen og dele deres oplevelser med ligesindede. Mændene har både positive erfaringer med at dele egne oplevelser i plenum, at tale sammen i mindre grupper samt at modtage rådgivning fra den demensfaglige rådgiver.

”Det er jo fint, at man kan starte med at tage runden i rundkredsen. Fordi når man så kommer ud og gå, så snakker man sådan to og to.” (T, deltager MANDfolk).

”Det er lidt nemmere, end når man søger en konsultation hos en demensfaglig rådgiver og får en aftale om en halv time eller en time om en uge eller 14 dage. Men her, der kan man, i løbet af den eftermiddag lige sige ”jeg glemte for resten lige”... og så får man talt med nogle andre og så kan det være, at der kommer nogle nye ting man ikke lige havde tænkt over. Så det er meget nemmere på denne her facon. Meget nem adgang til vejledning og rådgivning på denne måde.” (E, deltager MANDfolk).

Denne vekslen mellem forskellige samværs- og samtaleformer som rådgivning opleves af mændene som tilgængelig og fleksibel; mændene behøver ikke at have alle spørgsmålene klar fra start, og de kan benytte den samtaleform, der opleves som meningsfuld for dem.

Mandegruppe

I de år MANDfolk har eksisteret, har det udelukkende været målrettet mænd. Intentionen har været at skabe et tilbud, der tager afsæt i den eksisterende viden om målgruppen af mænd som pårørende. Interviewpersonerne tillægger ikke umiddelbart selv den kønsspecifikke gruppe en afgørende betydning – dog bemærker de, at kvinder er bedre til at snakke sammen end mænd er – men at alle har brug for at tale med andre og det at kunne dele erfaringer med ligesindede.

7. Faglige refleksioner

I dette afsnit opsummeres faglige refleksioner over forløbet. Afsnittet bygger på interviews med den demensfaglige rådgiver, friluftvejlederen og afdelingslederen.

Mødet med den pårørende

I MANDfolk er udgangspunktet at møde deltagerne som *hele mennesker* og ikke blot i rollen som *omsorgspersoner* eller *pårørende*. En presset hverdag som omsorgsgiver giver ikke så mange muligheder for at mærke sig selv. Dertil kommer, at mænd ikke altid er klar til at sætte ord på deres følelser. Erfaringen er, at MANDfolks faglige greb (tematiske samtaler, understøttede fællesaktiviteter og praktiske gøremål) giver plads til en kobling imellem det levede liv og den sorg, som også er i mændenes liv.

Igennem MANDfolk forløbene har den demensfaglige rådgiver erfaret, at de tematiske samtaler ved bålet skaber et vigtigt afsæt for, at mændene kan tale om sig selv og om egne oplevelser. De tematiske samtaler skaber rum for en mere uformel samtale med ligesindede. Temaerne, som tager afsæt i den enkelte deltager, har bidraget til en åben dialog også om andre emner mændene imellem. Eksempler på indledende temaer er: "Hvad gør, at du kommer her i dag?" "Hvor finder du din energi?" "Nævn noget, som har gjort dig glad".

Den demensfaglige rådgiver og friluftvejlederen vurderer, at fælles aktiviteter ligeledes understøtter tilgangen til de pårørende som hele mennesker; mændene griner, hygger sig, og opmuntres til andre typer af samtaler med fokus på interesser og det fællesskab, der opstår spontant omkring bålet og i aktiviteterne. Manuelle aktiviteter såsom at hugge brænde giver ligeledes deltagerne en konkret og fysisk og mulighed for at udtrykke følelser. Aktiviteterne understøtter dermed en ressourceorienteret tilgang med fokus på deltagernes oplevelse af glæde og velvære til trods for den vanskelige livssituation.

Endelig har de praktiske gøremål fungeret som konkrete redskaber til at sætte fokus på mændenes ressourcer og bidrag til gruppen. Mændene har på forskellig vis, tilskyndet af facilitatorerne eller på eget initiativ grebet muligheden for på en meget konkret måde at bidrage til fællesskabet og at blive set, og anerkendt af fællesskabet. Dette kan blive en positiv modvægt til det tabte fællesskab med den demenssyge pårørende. Tabet af det tidligere fællesskab med den demenssyge pårørende er et fællestræk for mange pårørende og her har bl.a. de praktiske opgaver ifølge facilitatorerne kunnet bidrage til, at mændene får oplevelsen af at lykkes med noget selv i vanskelig og presset livssituation.

Demensfaglig rådgivning

Den demensfaglige rådgiver har erfaret, at naturen som ramme for MANDfolk har muliggjort og understøttet et fleksibelt rådgivningsrum. Naturen har rent fysisk givet plads til, at rådgivning er foregået på flere forskellige måder; omkring bålet, på gåture og undervejs i aktiviteter. De forskellige måder dækker ikke kun over, *hvor* rådgivningen foregår, men også *hvordan* mændene og rådgiveren kan være til stede undervejs. Ved at sidde rundt om bålet og tale i plenum, åbner det for at man rent fysisk kan give plads til det tunge på en anden måde. Man kan f.eks. vælge at se ind i bålet, mens man snakker, eller rent fysisk trække sig, hvis samtalen opleves som for udfordrende. Ved også at inddrage gåturen som et muligt rådgivnings-sparringsrum, gives der ligeledes en mere fleksibel og rummelig ramme for at være til stede i en samtale om vanskelige temaer. F.eks. behøver man ikke at have øjenkontakt, og samtalen kan foregå mellem færre samtalepartnere.

Uformel stemning og samskabende struktur

Naturen som ramme er ifølge gruppefacilitatorerne med til at understøtte en uformel og rummelig stemning. I MANDfolk har den demensfaglige rådgiver oplevet, at den naturbaserede ramme for gruppen understøtter, at facilitering og indhold i høj grad samskabes mellem deltagere og gruppefacilitatorer. Den overordnede struktur for det enkelte møde er fast, men undervejs har mændene budt ind med ønsker til samtaletemaer og med forslag til fælles aktiviteter. Efterhånden som forløbene skred frem, oplevede den demensfaglige rådgiver f.eks., at mændene selv igangsatte samtalen omkring bålet. Den dynamiske rammesætning er ifølge rådgiveren med til at understøtte fokus på mændene som medskabende ressourcepersoner, og det bidrager til at skabe en uformel og mere tilgængelig tilgang til demensfaglig rådgivning. Flexibiliteten og den

uformelle karakter har ifølge den demensfaglige rådgiver været en essentiel faktor for, at det i MANDfolk er lykkedes at komme i kontakt med målgruppen af mandlige pårørende, som tidligere ikke har opsøgt den gruppebaserede rådgivning, der er blevet tilbudt i mere traditionelle rammer.

Rollen som rådgiver

Den naturbaserede ramme og kombinationen af rådgivning og fælles aktiviteter har påvirket rollen som demensfaglig rådgiver i retning af en mere *faciliterende* tilgang, hvor rådgiveren igennem aktiviteter og samtale faciliterer en fællesskabsdannelse, der rækker ud over det at være pårørende. Denne tilgang har været meget vigtig, idet fællesskabet understøtter selve rådgivningen og mændenes lyst til at dele deres oplevelser. Rollen som facilitator står i kontrast til en mere klassisk *ekspert* rolle, hvor en fagperson primært underviser og bidrager med råd og vejledning. Rådgiveren yder fortsat "klassisk" demensfaglig rådgivning, men på en mere fleksibel måde, hvor hun undervejs byder ind med viden, når mændene har behov for det, og hvor der i høj grad er plads til, at mændene indbyrdes hjælper og bruger hinanden.

Ifølge den demensfaglige rådgiver påvirker den samskabende og uformelle struktur også forholdet mellem rådgiver og deltager. Rammen giver rådgiveren mulighed for at bruge sig selv og det at være del af gruppen og aktiviteten, og bliver på den måde autentisk og relaterbar i et gruppeforløb, hvor fællesskabet er essentielt.

Samarbejde mellem to fagligheder

En væsentlig del af MANDfolk har været at afprøve et samarbejde med en anden faglighed. I MANDfolk har dette samarbejde muliggjort en mere helhedsorienteret indsats; hvor det er det blevet muligt at kombinere fælles fysisk aktivitet, rådgivning og naturoplevelser.

Selvstændige netværksgrupper

Visionen om, at deltagerne efter endt forløb skulle overgå til en selvkørende gruppe eller som i et netværkslignende fællesskab som Mænds Mødesteder var, da denne rapport blev skrevet i 2022, ikke indfriet. På trods af det store engagement i fællesskabet under møderne i MANDfolk havde kun få deltagere ytret et konkret ønske om at være med i en selvkørende gruppe.

I 2024 var der kommet så mange deltagere i forløbet, at en det blev tid for en forandring. Der skulle være plads til nye deltagere, de hidtidige deltagers livssituation som pårørende havde ændret sig, og mændene ønskede stadig et fællesskab med hinanden. Derfor tog CfD initiativ til at understøtte dannelsen af en selvstændig netværksgruppe, som har eksisteret siden 2024. Netværksgruppen bliver faciliteret af to frivillige. Netværket har dog været svært at holde liv i, både fordi deltagernes situation kan ændre sig, og fordi det er krævende opgave at være frivillig facilitator for en netværksgruppe.

CFD afsøger fortsat muligheden for -sammen med de nuværende mænd i netværket- at forankre det i et mere bæredygtigt format. Gerne sammen med Forum For Mænds Sundhed og andre civilsamfundsaktører.

8. Konklusion og perspektiv

De vigtigste erfaringer med MANDfolk indsatsen er:

- I MANDfolk er det lykkedes at engagere mandlige pårørende, der ikke tidligere har deltaget i centerets gruppebaserede pårørendetilbud. Der har været en stigende tilslutning til forløbet siden etableringen.
- Deltagerne oplever MANDfolk som:
 - et pusterum, hvor de også bliver optaget af andre sider af livet, som ikke vedrører demenssygdommen
 - et trygt fællesskab, hvor de kan dele sårbare oplevelser med ligesindede
 - et sted, de kan få rådgivning om en hverdag med demens. Dels ved at sparre med hinanden, og dels gennem samtale med den demensfaglige rådgiver. Mændene oplever, at rådgivningsformen er fleksibel, mindre formel og tilpasset deres aktuelle behov
- Det tværfaglige samarbejde faciliterer udvikling af et fællesskab gennem en kombination af tematiserede samtaler, fælles oplevelser i naturen og aktiviteter
- Det naturbaserede fællesskab mellem deltagerne og gruppefacilitatorerne understøtter og udvider muligheder for demensfaglig rådgivning, idet mændene bliver trygge ved hinanden og ved facilitatorerne.
- Naturen som ramme:
 - muliggør og understøtter en dynamisk og fleksibel demensfaglig rådgivning, der kan foregå på forskellige måder og i forskellige sammenhænge

- understøtter en uformel og samskabende struktur for møderne, hvor mændene byder ind, og hvor forholdet mellem rådgiver, vejleder og deltager opleves som ligeværdigt
- Naturen og aktiviteterne som det fælles tredje, understøtter et rummeligt fællesskab. Aktiviteterne muliggør andre former for samvær og samtale, hvor deltagerne kan være fysisk og mentalt til stede på flere forskellige måder. Det indbyder også til, at facilitatorerne i højere grad indgår som en del af gruppedynamikken og på mere lige fod inddrager personlige erfaringer
- Rammen og aktiviteterne påvirker den demensfaglige rådgivers rolle, så denne:
 - i højere grad indtager en mere faciliterende rolle end en ekspertrolle
 - må være fleksibel og byde ind med faglig viden, når mændene er klar til det.
- Vanskeligheden med at etablere en selvkørende netværksgruppe afspejler først og fremmest betydningen af det faciliterede fællesskab, hvor rådgiveren og vejlederen igennem aktiviteter og samtaler underbygger fællesskabsdannelse. CFD ser et behov for et fortsat fællesskab, og det er et punkt der udvikles løbende. Det er i øvrigt et genkendeligt tema fra andre pårørendegrupper i regi af CFD, at det trods gode intentioner og et stort behov for fortsat netværk fra deltagernes side, er svært at fastholde en tilknytning til en gruppe uden en faglig facilitator.

Erfaringerne med MANDfolk har givet CFD inspiration til at arbejde videre med samarbejde på tværs af fagligheder og naturbaserede pårørendetilbud i andre typer af pårørendeindsatser - fx. i forhold til gruppen af unge, der har en forælder med demens.

- ⁱ Nordentoft, I. S. & Madsen, S. Aa. (2020). *Kommune, kend din mand! – Guide til bedre inddragelse af mænds sundhed i kommunen*. Forum for Mænds Sundhed.
<https://sundmand.dk/Viden-om-maend-og-sundhed.php>
- ⁱⁱ Forum for Mænds Sundhed. (2016). *Manden og Lægen – En undersøgelse ved Forum for Mænds Sundhed*.
<https://sundmand.dk/Viden-om-maend-og-sundhed.php>
- ⁱⁱⁱ Nordentoft, I. S. & Madsen, S. Aa. (2020). *Kommune, kend din mand! – Guide til bedre inddragelse af mænds sundhed i kommunen*. Forum for Mænds Sundhed.
- ^{iv} Nationalt Videnscenter for Demens. (2021, 12. august) *Pårørende til mennesker med demens*.
<https://videnscenterfordemens.dk/da/paaroerende-til-mennesker-med-demens-0>
- ^v Nationalt Videnscenter for Demens. (2021, 12. august) *Pårørende til mennesker med demens*.
<https://videnscenterfordemens.dk/da/paaroerende-til-mennesker-med-demens-0>
- ^{vi} Mygind, L., Hartmeyer, R., Kjeldsted, E., Mygind, E. & Bentsen, P. (2018). *Viden om friluftslivets effekter på sundhed – Resultater fra en systematisk forskningsoversigt*.
https://friluftsraadet.dk/files/media/document/Forskningsoversigt_kort%20version.pdf
- ^{vii} Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press.
- ^{viii} Wengel, T. & Aandkjær, S. (2019). *Natur og Friluftsliv i Sundhedsindsatsen: Et review af viden fra praksis*. Syddansk Universitet – Institut for Idræt og Biomekanik.
<https://friluftsraadet.dk/nyheder/ny-undersogelse-natur-friluftsliv-sundhedsindsatsen>
- ^{ix} Tordsson, Bjørn. (2014). *Perspektiver på friluftslivets pædagogik*. Books on Demand.
- ^x Wengel, T. & Aandkjær, S. (2019). *Natur og Friluftsliv i Sundhedsindsatsen: Et review af viden fra praksis*. Syddansk Universitet – Institut for Idræt og Biomekanik.
<https://friluftsraadet.dk/nyheder/ny-undersogelse-natur-friluftsliv-sundhedsindsatsen>
- ^{xi} Friluftsrådet (2019). *Sund i Naturen – Håndbog til praktikerne, som arbejder med friluftsliv i den kommunale sundhedsindsats*.
<https://friluftsraadet.dk/om-os/viden-fakta-om-friluftsliv/sund-naturen-haandbog-til-praktikerne>
- ^{xii} Mænds Mødesteder er interessefællesskaber for mænd over hele landet. Læs mere her: [Fællesskaber for mænd - Mænds Mødesteder Danmark \(mmdanmark.dk\)](https://mmdanmark.dk)