
FORSLAG TIL
kommissorium vedr.:

Mænd og drenge i Aalborg Øst.
Et projekt for, med og af mænd i
Aalborg Øst, hvor trivsel og
handling er i fokus.

Tornhøj Idrætscenter, Trekanten - bibliotek &
kulturhus samt Sundhedscenter Øst

November 2014

Baggrund

Sundheds- og Kulturforvaltningen ønsker at iværksætte projekter til fremme af mental sundhed via indsatser inden for kultur og fritid.

Mental sundhed indgår som et indsatsområde i Aalborg kommunes forslag til ny Sundhedspolitik og er et af Sundhedsstyrelsens fokusområder¹.

Mænd og mental sundhed

Sundhedsstyrelsen definerer mental sundhed som en tilstand af trivsel, hvor individet kan udfolde sine evner, håndtere hverdagens udfordringer og indgå i fællesskaber med andre mennesker.

Det er dokumenteret, at mænds trivselsproblemer ofte er temmelig usynlige, bl.a. fordi de ikke søger hjælp eller behandling, hvis de er i dårlig trivsel, jf. bl.a. faktaark fra Men's Health Week 2013²:

- Mange mænd med psykiske problemer får ikke behandling for det.
- Kun halvdelen af de mænd, der har depression, er i behandling.
- Tre gange så mange mænd som kvinder begår selvmord.
- Også mænd kan få fødselsdepressioner – men det er ikke nok anerkendt.
- Mange mænd reagerer på andre måder end kvinder, når de har det dårligt – og det kan være svært at hjælpe.
- Mange mænd har svært ved at henvende sig til deres læge med psykiske problemer.
- Mange mænd ved ikke, hvor de skal henvende sig for at få hjælp.

Mænds manglende trivsel viser sig på forskellig vis – fx:

Mænds reaktionsmåder på dårlig trivsel	
Udadreagerende adfærd	Tilbagetrækning
<ul style="list-style-type: none">• Vredesudbrud• Lavere stresstærskel• Lav impuls kontrol• Udbrændthed og tomhed• Irritabilitet, rastløshed og frustration• Misbrug af alkohol / stoffer / medicin	<ul style="list-style-type: none">• Trækker sig fra relationer• Arbejdsnarkomani• Benægter smerte (fx sorg og savn)• Rigide krav om autonomi• Afvisning af hjælp• Overdreven selvkritik• Misbrug af alkohol / stoffer / medicin

¹ Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakke "Mental Sundhed", 2012.

² "Mænds mentale sundhed og problemer".

Man ved, at rammerne er vigtige i forhold til at få mænd til at deltage i tilbud som har fokus på trivsel o.l. Fx viser et forskningsprojekt fra Institution for Folkesundhed, at kræftramte mænd ofte ikke ønsker at deltage i rehabiliteringstilbud, fordi de ikke vil "sidde i rundkreds" i "en tudeklub"³. Det er fx vigtigt at være opmærksom på, at skabe særlige forløb for mænd med maskuline rammer, der skaber handlemuligheder, understøtter mandens selvstændighed og følelse af kontrol, er maskuline og konkrete⁴.

Ansøgning: Mænd og drenge i Aalborg Øst.

Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakke om mental sundhed anbefaler som et udviklingsområde, at kommunen integrerer indsatser vedr. mental sundhed i kommunens øvrige indsatser – fx ved at styrke sociale netværk, styrke handlekompetencer og skabe fællesskab i lokalområder. Indsatserne kan fx være fysisk aktivitet og alkoholforebyggelse.

Som professionelle i Aalborg Øst ser vi mange mænd med reaktioner, der tyder på dårlig trivsel. Mænd, som vi tror gemmer på ressourcer, som de med fordel kan aktivere i forhold til sig selv, området og områdets beboere – fx områdets drenge. Vi har på forskellig vis erfaret, at hvis vi rækker hånden frem så bliver den ofte taget.

Vi vil derfor gerne lave et trivselsprojekt for mænd i Aalborg Øst, og vi vil gerne med dette projekt sætte fokus på mænds mentale trivsel uden at problematisere og fremhæve det, men ved at skabe handlemuligheder der kalder på mændenes ressourcer, ved at skabe meningsfulde fællesskaber, at ved at give mændene ansvar og udrette noget til nytte og glæde for sig selv og andre. Afsættet er Aalborg Østs foreningsliv og kultur- og sundhedstilbud.

Vi vil gerne arbejde med at skabe et upoleret, maskulint miljø – rensset for hjemmebag, lys på bordet og føleri. Til gengæld vil der være masser af plads til at være den man er. Vi snakker mens vi handler – vi behøver ikke et kursusmiljø for at få vores budskaber om motion, sundhed, alkohol e.l. frem. Vi tror på værdien af at bruge kroppen, grine, opleve og arbejde sammen.

Det er ikke dette projekts primære formål at promovere Det Dobbelte KRAM, med det vil ligge som en grundtone i projektet – ikke mindst det nye KRAM: kompetencer, relationer, accept og mestring.

Vi kalder det "et projekt", men i virkeligheden har vi et ønske om, at det nærmere er en bevægelse, vi kan være med til at sætte i gang.

Bag projektet står Tornhøj Idrætscenter, Trekanten - bibliotek & kulturhus samt Sundhedscentret i Aalborg Øst. Vi søger om en rammebevilling på op til 300.000 kr. til

³ "Kræftramte mænd ser rehabiliteringstilbud som tudeklubber", artikel på dr.dk, den 17.10.2014.

⁴ Fx Mens health week "Mænd har også psykiske problemer".

projektet, med henblik på at projektet godkendes i 2014 og projektet realiseres i 2015. Ved projektgodkendelse vil projektet blive detailudviklet, herunder også budgettet. Evt. uforbrugte midler tilbageføres til Sundheds- og Kulturudvalget.

Målgruppen

Projektets primære målgruppe er mænd, som er i dårlig eller mangelfuld trivsel. Men vi vil også meget gerne medvirke til generelt at aktivere passive mænd i området. Mænd, der kan inspirere hinanden og som kan noget forskelligt. Alder, baggrund, uddannelse, etnicitet osv. er ikke definerende for målgruppen.

Målgruppen er som det fremgår meget bred og det kan være en udfordring. Af hensyn til at skabe en forholdsvis stabil og bæredygtig mandegruppe vil vi samle gruppen via personlig kontakt. Vi tror også, at det er nødvendigt at have et fælles fokus i gruppen – og det mener vi skal være lokalområdets drenge.

Målgruppen vil således være mænd med lette til moderate trivselsproblemer som har mod på at blive en del af nye fællesskaber i Aalborg Øst og som har lyst til at gøre en positiv forskel for områdets og områdets drenge. Og – ikke mindst - at de har lyst til at gøre noget godt for sig selv.

Projektets fokus

Projektet har fokus på

- Hvordan rekrutterer vi mænd til en trivselsgruppe?
- Hvordan fastholder vi mændene i projektet?
- Mændene skal realisere et eller flere projekter / arrangementer i lokalområdet og gerne for eller sammen med drenge i området.
- Mændene vil undervejs få 3-4 "trivselsforløb", som byder på oplevelser, der skaber tillid og fællesskab, indeholder udfordringer og kan have elementer af læring (fx om frivillighed, selvværd, sundhed, alkohol, motion)
- At bruge kultur og fritidsaktiviteter som afsættet til at få det bedre

Vi vil arbejde med rekruttering og fastholdelse. Hvordan får vi mændene til at tilmelde og engagere sig, hvem kan hjælpe os, hvordan fastholder vi interessen og om hvad? Det er nogle af de erfaringer vi gerne vil gøre os.

Netværket i Aalborg Øst arrangerer 3-4 trivselsforløb, og vi stiller os til rådighed med faciliteter, know-how og hjælp, vejleder og guider osv.

Mændene skal medvirke til at skabe handling i Aalborg Øst – for sig selv og andre. De definerer eget eller egne projekter og der stilles projektmidler til rådighed. Handlingen kan være enkeltstående begivenheder (fx en sommerfest), etablering af faciliteter (fx udemiljø), nye sportshold eller kulturarrangementer mm.

De lokale mande-projekter vil koble til Sundhedscentret, Tornhøj Idrætscenter samt Trekanten - bibliotek & kulturhus, således at projekterne ikke lever som isolerede subtilbud og for at skabe grundlag for at projektet kan få en blivende værdi⁵

Der skal skabes plads til, at deltagerne stille og roligt finder sin plads og sin rolle i projektet. Der skal også være plads til at mændene kan dyrke det sociale (ift. egen trivsel) samtidig med at projekterne / arrangementerne realiseres.

Samarbejde på tværs

Projektet forankres og realiseres via et samarbejde mellem Tornhøj Idrætscenter, Trekanten - bibliotek & kulturhus samt Sundhedscenteret. Vi vil gøre brug af egne netværk, ligesom vi vil tage kontakt til bl.a. praktiserende læger, boligforening mm., for at få deres hjælp til at opspore og engagere mænd i projektet.

Vi ved, at der i regi af 9220-projektet igangsættes et mandeprojekt, som har et parallelt indhold til det kendte bydelsmødreprojekt, hvor deltagerne gennemgår en grunduddannelse om børneopdragelse, samarbejde med dagtilbud og skole, ret og pligt osv. Vi vil søge samarbejde med dette projekt i det omfang det er nyttigt for mændene og de to projekter. Men vi ser det som to selvstændige projekter, hvor vores har mere fokus på det uformelle og handling, samvær og fællesskab.

Vi vil derudover også inddrage andre relevante kompetencer ved behov – fx rollemodeller, udøvende kunstnerne eller sportsfolk, som kan medvirke til at give de lokale mandeprojekter og trivselsforløbene fylde og vægt.

Måltal og outcome

Projektgruppen finder, at det er vigtigt at sætte realistiske mål for projektet, og vi har formuleret følgende konkrete mål:

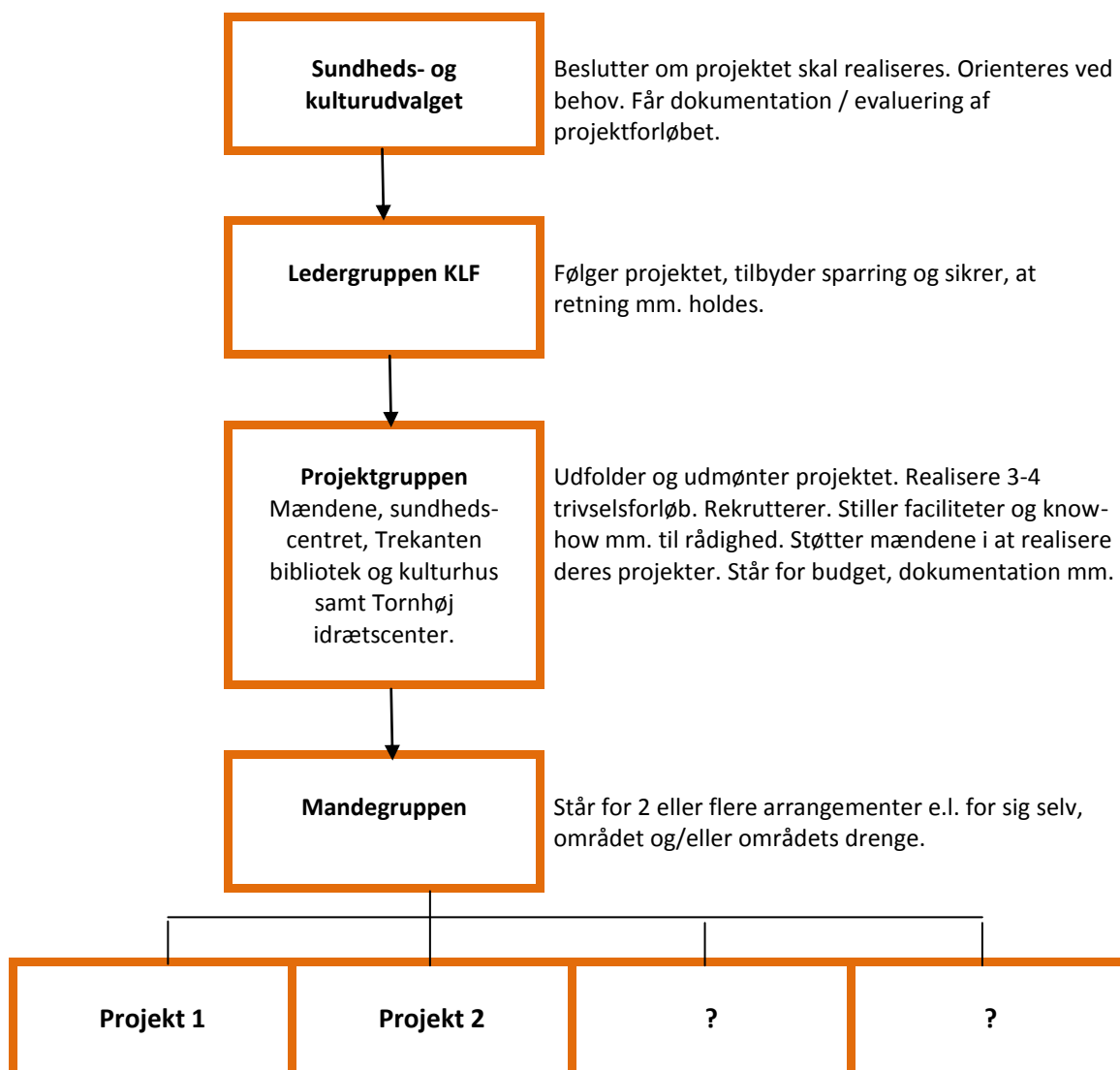
- Max 15 mænd deltager i projektet
- Minimum 10 mænd er stadig med når projektet slutter
- Minimum 2 mænd fortsætter som aktiv i lokalområdet efter projektets ophør
- Projektgruppen iværksætter 3-4 trivselsforløb for mændene, med fokus på socialt trivsel, samvær og læring. Forløbene vil have et legende og uformelt indhold.

⁵ Det vil være optimalt, hvis mandeprojekt får mere karakter af en bevægelse end af et projekt med en start- og slutdato.

- Der skal realiseres min. 2 lokalt definerede mande-projekt for eller sammen med nogle af områdets drenge.
- 80 % flertal af deltagerne udtrykker ved projektets ophør tilfredshed med at have deltaget i projektet og øget trivsel.

Organisering

Projektet forankres i den eksisterende organisation – som skitseret i denne model:



Dokumentation og kommunikation

Erfaringerne fra projektet opsamles, bl.a. med henblik på at bringe dem i spil i andre udsatte boligområder.

Projektet dokumenteres primært via film og fotos. Herved skabes en levende formidling, som er uafhængig af sprog og boglige færdigheder, og som er vedkommende for deltagerne, som egner sig godt til erfarings- og videndeling og som synliggør udviklingen. Netværket vil evt. kontakte studerende, som måtte være interesseret i at medvirke til at dokumentere projektet.

Evaluering

Der vil blive gennemført en kort evaluering med fokus på erfaringsopsamling og videndeling.

Realisering

Hvis projektet tildeles midler vil der ske en detailplanlægning af projektet – fx:

- Udarbejde info-materiale (til rekruttering)
- Tilrettelægge en opsporende indsats
- Planlægge sæt-i-gang-arrangement og 2-3 trivselsforløb
- Kontakte / indgå aftale med studerende mhp. foto-/filmdokumentation
- Budgettet udfoldes

Budget

Projektet i Aalborg Øst søger en rammebevilling på op til 300.000 kr. af Sundheds- og Kulturforvaltningen.

Emner	Beløb
Aktiviteter - rekruttering og mobilisering - 3-4 forløb for mændene - 2 eller flere mandeprojekter	
Dokumentation - film og foto	
Diverse fx mødeforplejning og eksterne gæster	
Evaluering	
Budgetramme – op til	Kr. 300.000

Udover de ansøgte midler vil der blive brugt timer, materialer mm. fra hhv. Tornhøj Idrætscenter, Trekanten - bibliotek og Kulturhus og Sundhedscentret.

Der vil blive ført regnskab over forbrugte midler og evt. uforbrugte midler tilbageføres til Sundheds- og Kulturudvalget.

Tidsplan

Der er følgende skitse til tids- og handleplan:

Tid	Handling
September-oktober 2014	Netværket etableres Brainstorm om og formulering af projektets overordnede rammer
November 2014	Netværkets projektforslag fremsendes til FL og SUN
December 2014	SUN træffer beslutning om evt. tildeling af midler
Januar–marts 2014	Fase 1: Detailplanlægning, rekruttering og mobilisering, dokumentation
Marts–september 2014	Fase 2: Forløb og mandeprojekter får indhold og realiseres, dokumentation
Oktober–november 2014	Fase 3: Opsamling, evaluering og det videre perspektiv
December 2014	Afrapportering til SUN-udvalget

Projektansvarlige

Michael Mandsdotter
Trekanten - bibliotek & kulturhus

Mads Borgstrøm-Hansen
Sundhedscenter Øst

Brian Engelbrecht Rohde
Tornhøj idrætscenter

P.t. uafklaret
Biblioteket