

FÆLLESSKABERNE I RIGTIGE MÆND

Christina Meisner Jørgensen og Bjarne Ibsen

2018:5

Fællesskaberne i Rigtige Mænd

Christina Meisner Jørgensen

Bjarne Ibsen

Fællesskaberne i Rigtige Mænd

Christina Meisner Jørgensen og Bjarne Ibsen
Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund,
Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet

Udarbejdet for Dansk Firmaidræts Forbund og med støtte fra Nordea-fonden

Udgivet 2018
ISBN 978-87-93669-16-1 (trykt version)
ISBN 978-87-93669-17-8 (pdf)

Serie: Movements, 2018:5
Serieudgiver: Institut for Idræt og Biomekanik

Forsidefoto: Getty Images

Tryk: Print & Sign, Odense

Indhold

Forord	5
Abstract	6
Indledning	7
Undersøgelsens mål og metoder	9
Understøttelse af Rigtige Mænd fællesskaber	10
Understøttelse i kommunerne	11
Understøttelse i virksomhederne	13
Understøttelse i foreningerne.....	15
Selvorganisering og uden støtte.....	15
Den grå zone af selvorganisering.....	16
Instruktør og facilitator rolle	16
Sammenfatning.....	19
Fællesskaberne i Rigtige Mænd	20
Fællesskabstyper i Rigtige Mænd projektet.....	21
Træningsfælleskab	21
Kollegafælleskab	22
Venner- og familiefælleskab	23
Fællesskabets niveauer	25
Fælleskab og fællestræk	28
Alle kan være med	28
Rigtige Mænd deltagere ligner hinanden.....	29
Den gode stemning	30
Sammenfatning	31
Rigtige Mænds betydning for mændene	32
Fællesskabets betydning	32
Selvtræning vs. Holdtræning	32
Udfordre mændene gennem deltagelse	34
Fælleskab på arbejdspladsen	34
Fællesskabet i fokus	35
Rigtige Mænd aktiviteter fungerer som springbræt	37
Træning ud over Rigtige Mænd aktiviteterne	37
Fælleskab uden træning for øje	38
Initiativ til andre tiltag	38

Resultat af deltagelse i Rigtige Mænd projektet	39
Fællesskab	39
Sundhed	40
Livsglæde	41
Sammenfatning.....	42
Diskussion og konklusion	43
Hvad kendetegner Rigtige Mænd?.....	43
Betydning af deltagelse i Rigtige Mænd projektet	44
Rigtige Mænd fællesskaberne	44
Understøttelsens betydning for Rigtige Mænd fællesskaber	46
Referencer	49
Bilag 1.....	50

Forord

Efter gennemførelse af første halvdel af Rigtige Mænd blev der den 20. februar 2018 afholdt et seminar midtvejs i projektet. Formålet med seminaret var:

1. At få dybere indsigt i den viden, der er i gennemførte aktiviteter og evalueringer.
2. At komme med ideer og retninger til eventuelt yderligere evalueringer.
3. At skabe ideer til hvordan 'Rigtige Mænd'-konceptet, og eventuelt en udvidelse af segmentet, kan føres videre i et bæredygtigt koncept.

Deltagerne i seminaret var repræsentanter fra Forum for Mænds Sundhed, kommunekonsulenter, Dansk Firmaidræts Forbund, MakeitBee, SDU, foreningsrepræsentanter, to 'rigtige mænd' som selv indgår i Rigtige Mænd aktiviteter og Nordea Fonden. Desuden 6 facilitatorer, der var med til at støtte det kreative arbejde ved bordene efter hvert oplæg.

Denne undersøgelse bygger på erfaringer fra tidligere og et behov for yderligere forskning på visse områder, hvilket kom til udtryk på seminardagen. Deltagerne blev bedt om at reflektere over, hvad Rigtige Mænd projektet har lært dem, hvor det har sine begrænsninger, og hvor man kan sætte yderligere ind. En sammenfatning af svarene så således ud: Rigtige Mænd projektet står stærkt som 'public service' ydelse med henblik på at fremme den offentlige debat omkring mænds sundhed. Projektet kan styrkes i forhold til at støtte og fremme dannelse og vedligeholdelse af bæredygtige mandefællesskaber for motion og sund levevis. Specielt bør der sættes mere på lokal forankring og støtte til lokale ildsjæle i både kommuner, virksomheder og foreninger. Fremme af det lokale og 'håndholdte' var budskabet. Der bør arbejdes på at støtte nærhedsprincippet i projektet, ved at der i højere grad foregår aktiviteter, hvor mænd kan mødes fysisk og med gode rollemodeller. Det bør være disse aktiviteter, projektets forskellige kommunikationsplatforme skal støtte op om.

Endelig pegede seminaret på at yderligere undersøgelser af, hvordan små lokale mandefællesskaber initieres, og af de organisatoriske styrker, svagheder og fremtidige muligheder ved disse, vil kunne bidrage til "Rigtige Mænd" projektet. En sådan undersøgelse vil kunne bidrage med ekstra viden af værdi for at "*Aktivere mænd og "Rigtige Mænd" til det gode liv med sunde fællesskaber*". Det er baggrunden for denne undersøgelse af understøttelsen af Rigtige Mænd fællesskaberne.

Abstract

Rigtige Mænd Projektets formål er at tilskynde mænd til en sundhedsfremmende adfærd ved at levere information og værktøjer dertil samt lette dannelsen af interpersonelle relationer omkring sundhed og motion. Mange mænd prioriterer at dyrke motion sammen med andre, hvorved Rigtige Mænd projektet forsøger at etablere stærke fællesskaber, hvor det at dyrke fysisk aktivitet sammen indgår. Denne undersøgelse har til formål at undersøge, hvilken betydning understøttelsen fra kommuner, virksomheder, foreninger har for fællesskabet i Rigtige Mænd Community, hvad karakteriserer de fællesskaber, som er etableret i Rigtige Mænd Community, og hvilken betydning fællesskabets karakter har for den sundhedsfremmende værdi af fællesskabet.

For at besvare ovenstående formål er der for det første gennemført individuelle interviews med fem personer, der er ansvarlige for understøttelsen af fællesskaber i Rigtige Mænd projektet i to kommuner, to virksomheder og én forening. For det andet er der gennemført gruppeinterviews (2-5 personer) med 10 fællesskaber etableret på baggrund af Rigtige Mænd projektet. Størstedelen af grupperne har et tilhørsforhold til enten en kommune, en virksomhed eller en forening. To af gruppeinterviewene er foretaget med selvorganiserede grupper uden støtte fra en organisation.

Undersøgelsen viser, at Rigtige Mænd er fysisk aktivitet i fællesskaber, som kan være meget forskellige. Nogle har kun træningen til fælles, andre motionerer sammen med kolleger, og andre udvider deres nære venner- og familiefællesskab til også at være fysisk aktiv sammen. Men trods forskellene har de noget til fælles: Omgangstonen, følelsen at være i samme båd og det sociale elements store betydning. Det er i de stærke fællesskaber, at målene for Rigtige Mænd bedst opfyldes. Det er imidlertid svært at etablere nye stærke, vedvarende fællesskaber. Det kræver ofte hjælp og støtte – både på det organisatoriske plan i form af hold, som kommunen, en virksomhed eller en forening etablerer, og på det aktivitetsmæssige plan i form af en instruktør. Men der hvor mændene selv står for fællesskabet, er det ofte stærke fællesskaber, som involverer deltagerne på en anden måde, end når det er tilrettelagt af andre. Man må finde en balance mellem de svage træningsfællesskaber, som det er let at tilslutte sig, men har svært ved at fastholde folk, og de stærke selvorganiserede fællesskaber, som er svære at etablere men gode til at fastholde.

Indledning

I Danmark betragtes mænd med lavt uddannelsesniveau som en risikogruppe for udvikling af livsstilsbetingede sygdomme som følge af overrepræsentation i sundhedsrisikofaktorer, herunder usund kost, rygning, alkoholforbrug, stillesiddende fritidsaktivitet og fedme (Christensen, Davidsen, Ekholm, Pedersen & Juel, 2014). Desuden betragtes denne målgruppe som vanskelig at nå gennem traditionelle sundhedsfremmende programmer, kampagner og interventioner (Wistoft et al., 2009). En undersøgelse fra Forum For Mænds Sundhed har påvist, at mænd gerne vil være sundere, og selv mener, at dette er lettere og mere ligetil, når det foregår i fællesskaber. Over 60 pct. af mændene svarer, at det er lettere at få et bedre humør, eller at de er gladere i hverdagen, hvis man er sammen med andre. Samtidig viser undersøgelsen, at 59 pct. af mændene synes, at det er lettere at dyrke motion sammen med andre (Sabaj-Kjær & Madsen, 2016). Endelig påviser undersøgelsen at det kan være en udfordring for mændene at indgå i fællesskaber. En stor andel af mænd oplever, at de ikke har nære relationer, og for mange er partneren deres vigtigste/eneste nære relation. Mange mænd har imidlertid ikke en partner. Kortuddannede, arbejdsløse, single mænd og mænd med lav indkomst har sjældnere end andre grupper nære relationer til andre mennesker, hvorved isolation og ensomhed derfor kan forekomme (Sabaj-Kjær & Madsen, 2016).

Rigtige Mænd projektet retter sig imidlertid også til mænd, som på mange måder er ganske almindelige mænd i job og velfungerende i dagligdagen, men som har nogle såkaldte sundhedsmæssige udfordringer. Rigtige Mænd projektet er sat i gang med fokus på sundhedsfremme for især mænd i alderen 25-55 år. Formålet med projektet er at tilskynde mænd til en sundhedsfremmende adfærd ved at levere information og værktøjer dertil samt lette dannelsen af interpersonelle relationer omkring sundhed og motion. Projektet er centreret omkring en omfattende udadrettet aktivitet med en hjemmeside (Sjakket), hvor mændene kan melde sig ind i et fællesskab og få tips til kost og træning, samt en åben Facebook side og en lukket Facebook gruppe. Projektet er en overbygning på tv-formatet Rigtige Mænd, der i 2015 havde mere end én million seere, hvilket svarer til ca. 28 pct. af den voksne danske befolkning. Projektet indeholder også et løbeevent kaldet Rigtige Mænd Løbet samt en række Rigtige Mænd aktiviteter.

Rigtige Mænd aktiviteter kan involvere kommuner, virksomheder og foreninger til organisering men kan også være selvorganiserede Rigtige Mænd aktiviteter. Kommuner, virksomheder og foreninger kan bidrage med støtte til de fællesskaber, der opstår i grupper og hold i forbindelse med Rigtige Mænd aktiviteter. De foreløbige erfaringer fra projektet er, at mændenes fællesskab ofte går ud på at komme hjemme fra for at mødes og hygge sig og til tider også med et fælles mål, hvor det at 'dyste' gerne må indgå. Ofte sker det bedst i de lokale samfund/fællesskaber. Det er erfaringen, at fællesskaber fungerer bedst, når projektet tilbyder rammerne, men det er mændene selv, der skaber aktiviteterne. Dette kræver ofte en ekstra indsats eller understøttelse fx fra virksomheder, kommuner og foreninger. Mennesker i det hele taget, og mænd i særlig grad, vokser i det fysiske møde, også når eksemplet skal gøres 'levende' – *hvor oplevelsen af nærhed er helt afgørende*. Der har fra projektets side fra start været fokus på fællesskabet, hvor Facebook-fællesskabssiden er den primære kilde til kommunikation mellem projektet og brugerne. Videoer udsendes regelmæssigt med det formål at

skabe en følelse af fællesskab blandt eksisterende brugere samt at inspirere og rekruttere nye medlemmer. Fællesskabet i de etablerede grupper/hold ser ud til have en afgørende betydning for mændenes deltagelse i Rigtige Mænd aktiviteter.

Disse erfaringer rejser to grundlæggende spørgsmål, som denne undersøgelse skal give svar på.

- 1. Hvordan forpligtes til aktiviteter?** Hvordan fungerer disse fællesskaber, og hvordan bidrager fællesskabet til et sundere liv for mændene?
- 2. Kan selvorganisering organiseres?** Hvordan understøttes fællesskaberne, så de etableres, fastholdelse, udvikles og får betydning i forhold til formålet.

Undersøgelsens mål og metoder

Målet for undersøgelsen er inspireret af ovenstående og skal belyse to problemstillinger:

1. Hvilken betydning har understøttelsen (fra kommune, arbejdsplads, foreninger mv.) af fællesskabet i Rigtige Mænd Community for dets karakter og værdi?
2. Hvad karakteriserer de fællesskaber, som er etableret i Rigtige Mænd Community, og hvilken betydning har fællesskabets karakter for den sundhedsfremmende værdi af fællesskabet?

For at belyse ovenstående problemstillinger er der gennemført en række interviews:

- Fem individuelle interviews med fem personer, der er ansvarlig for understøttelsen af fællesskaber i Rigtige Mænd projektet i to kommuner, to virksomheder og én forening.
- Gruppeinterviews (2-5 personer) med ca. 10 fællesskaber etableret på baggrund af Rigtige Mænd projektet. Størstedelen af grupperne har et tilhørsforhold til enten en kommune, en virksomhed eller en forening. To af gruppeinterviewene er foretaget med selvorganiserede grupper uden støtte fra en organisation.

Der er således foretaget interviews med ledere/ansvarlige fra kommunerne, virksomhederne og foreningen samt interviews med ansvarlige på holdene og gruppe interviews med mænd fra Rigtige Mænd holdene. Der er i alt gennemført 18 interviews af en varighed på 20-50 minutter. Inden for undersøgelsens ramme er der opnået datamætning. Rigtige Mænd grupper har spændende og nye historier at fortælle, men det vurderes, at det generelle indtryk ikke ville være ændret ved gennemførelse af flere interviews.

Interviewene er blevet transskriberet og meningskondenseret. Samtidig er personlige og genkendelige informationer forsøgt neutraliseret, således interviewede personer i undersøgelsen fremstår anonyme. Alle interviews har indgået i en omfattende kvalitativ analyse, hvor tre overordnede temaer har været i fokus: Understøttelsen af Rigtige Mænd fællesskaber, fællesskabets karakter samt fællesskabets betydning for mændene. Disse temaer har til formål at besvare ovenstående problemstillinger og vil blive præsenteret i den skitserede rækkefølge.

Understøttelse af Rigtige Mænd fællesskaber

Opgave-og handlings-fællesskab finder vi typisk i de mange selvorganiserede fællesskaber men også i mange små foreninger. I en del år har man talt om, at de formelle fællesskaber i form af især foreninger bliver afløst af mindre formaliserede, selvorganiserede fællesskaber med en fladere struktur og mindre hierarki (Gundelach, 1988). Dette er efter alt at dømme blevet forstærket af de sociale medier som platform for menneskers interaktioner og relationer.

De fleste selvorganiserede idrætsgrupper har ingen formel tilknytning til en 'organisation', som kan være en idrætsorganisation, en kommunal institution eller en virksomhed. Men de seneste år er der flere steder taget initiativ til at organisere selvorganiserede grupper. Fx ældre motionsvenner understøttet af kommunen, uformelle træningsgrupper for unge understøttet af en forening eller organisation og Rigtige Mænd projektet. En analyse af sådanne grupper for unge under Idrætspolitisk Idéprogram viste, at sådanne grupper ofte afhænger af et stort personligt engagement hos en eller flere i gruppen, og at de har vanskeligt ved at fungere og udvikles, 'hvis ikke der findes mere strukturerede og formaliserede organisationer som rammer derfor' (Ibsen, 2002: 109).

Men der skal givetvis findes en balance mellem det selvorganiserede og det styrende. På den ene side skal den selvorganiserede forms fordele besvares: Flexibiliteten (vi mødes når det passer gruppen); at aktiviteterne kan tilpasses til gruppens forudsætninger og motivation; at der er få fællesskabs-krav (betaling, normer mv.); og at gruppen kan være et 'tykt' fællesskab, som ikke kun er afgrænset til få aktiviteter og gøremål.

Svagheden ved selvorganiseringen er, at gruppen ikke får gavn af det større og mere formaliserede fællesskabs inspiration og initiativer; at der ingen 'forpligtelse' er i forhold til fællesskabet; og at fællesskabet ofte er 'tyndt', dvs. man er kun sammen om denne aktivitet og har derudover ikke noget med hinanden at gøre.

Den organiserede understøttelse kan bestå af flere elementer:

- a) Skabelsen af et 'forestillet fællesskab', følelsen af at være en del af noget større, noget man deler med andre
- b) Stå for aktiviteter (fx løb og aktiviteter på tværs af grupper), som de selvorganiserede grupper kan deltage i.
- c) Give inspiration til det selvorganiserede fællesskabs aktiviteter.
- d) Være 'indpisker' i forhold til det selvorganiserede fællesskab.

Inspireret af ovenstående er formålet med den første del af denne undersøgelse at se på, hvilken betydning understøttelsen af fællesskabet har for dets karakter og betydning? Hvordan er de blevet oprettet og understøttet i hhv. kommuner, virksomheder, foreninger og selvorganiseret. Hvorledes er initiativerne lykkedes, og hvilke udfordringer har der været i etableringen af Rigtige Mænd fællesskaber.

Understøttelse i kommunerne

Understøttelsen af fællesskaberne i Rigtige Mænd projektet fra kommunernes side varierer. Dette ses tydeligt i de to kommuner, som indgår i denne undersøgelse. Begge kommuner har oplevet udfordringer i etableringen af Rigtige Mænd fællesskaber.

Den ene kommune beliggende i Region Syddanmark (kommune 1) understøtter Rigtige Mænd konceptet ved at betale deltagergebyret til Rigtige Mænd løbet, der i 2018 løb af staben den 5. maj. Samtidig reklamerer kommunen for løbet og promoverer derigennem Rigtige Mænd konceptet.

Denne kommune har i Rigtige Mænd projektets levetid haft svært ved at støtte etableringen af fællesskaber. En medarbejder fra kommunens sundheds- og forebyggelsesafdeling fortæller, at det både skyldes politiske dagsordner og mangel på ressourcer.

Alle de valg og fravalg, der bliver foretaget i en afdeling som Sundhed og Forebyggelse, det er jo ikke kun noget, der gror i Sundhed og Forebyggelse, det er jo også noget, der gror i det politiske udvalg. Vi har dermed i kommunen ikke haft nogen decideret målrettet mandeindsatser. Til gengæld har vi de sidste par år haft fokus på uge 24, som er 'Mens Health Week', hvor vi har lavet nogle indsatser, som har været målrettet mændene (ansat, Region Syddanmark, kommune 1).

Manglende ressourcer og prioritering i kommunen har derfor en afgørende betydning for kommunens deltagelse i Rigtige Mænd aktiviteter.

Sidste år takkede kommunen nej tak til at lave Rigtige Mænd Løbet, og det var en beslutning, som egentlig blev taget på chefniveau. Argumentet var primært, at sidste år lå løbet jo om onsdagen lige før Vesterskovsløbet. Vesterskovsløbet har en ret høj prioritet i byen og dermed også kommunen, fordi det er en af de indsatser, der er støttet af Sundhedsudvalget. Det er svært at ville det hele, for ligesom alle mulige andre afdelinger rundt omkring i Danmark (...), jamen så har vi jo også bare behård prioritering af alle vore sundhedsindsatser (ansat, Region Syddanmark, kommune 1).

Denne kommune valgte for første gang i 2018 at deltage i et Rigtig Mænd tiltag, hvor de ville koble flere sundhedsindsatser sammen.

Altså vi valgte jo ret tidligt, at vi ville afholde Rigtige Mænd Løbet i vores by, for i virkeligheden er det jo et foreningsløb, hvor kommunen støtter op omkring det. Vi etablerede allerede i november måned et samarbejde med en almen boligforening for på den måde at koble andre af vores indsatser på. Det er jo også en politisk prioritet det her med at få flere indsatser koblet på, så man ikke kun siger mænds sundhed, men at vi faktisk godt kan sige, jamen det er også socialt udsatte for eksempel (ansat, Region Syddanmark, kommune 1).

I denne sammenhæng kalder de det dog en kommunikativ sundhedsindsats, hvor flere er involveret i denne Rigtige Mænd aktivitet.

Man kan vel kalde det for en kommunikativ sundhedsindsats. Det materiale, vi havde fået tilsendt fra Dansk Firmaidræts Forbund, der valgte vi egentlig at køre det og sige, jamen foreningen laver deres del, og så laver kommunen vores del med at promovere med de kanaler, vi nu har. Samtidig med at et lokalt mandehold også gør en stor indsats for at få løbet til at blive en succes (ansat, Region Syddanmark, kommune 1).

Kommunen er altså bundet af politiske dagsordner, hvor ressourcer og prioritering kan have afgørende betydning for Rigtige Mænd aktiviteter understøttelse. Ligeledes kan det også være et billede af kommunens prioritering, der vægter initiativer som fedme og rygning frem for udelukkende at kigge på mænds sundhed og der under også Rigtige Mænd konceptet.

En anden kommune beliggende i Region Hovedstaden (kommune 2) har oprettet en forløbspakke, som interesserede kan tilmelde sig. Forløbet strækker sig over 20 uger og begynder med en test af hver enkelt. Før forløbets start udføres en 12 minutters løbetest, en styrketest samt en måling af kropssammensætningen. Disse test udføres igen midtvejs og til slut i forløbet. Ud fra de første test fastsættes en målsætning for forløbet. Til forløbet er der tilknyttet to instruktører, der er ansvarlige for de tilmeldte på holdet bestående af 20-30 mænd. Forløbet foregår på den måde, at holdet mødes hver anden uge med instruktør efterfulgt af en uge med selvtræning. Øvelserne til selvtræningen er deltagerne blevet instrueret i ved påbegyndelsen af forløbet. Træningsdelen er individuelt præget med fokus på løb og/eller cirkeltræning, hvor hele kroppen er i fokus. Kommunen stiller træningsfaciliteter og udstyr til rådighed i kommunens sundhedscenter. Træningen kan foregå inde såvel som ude. Til forløbet er også tilknyttet madværksteder, hvor mændene får viden om mad og ernæring, samtidig med at de lærer at tilberede forskellige retter. Denne kommune har på nuværende tidspunkt afholdt tre forløb og vil fortsat afvikle forløb, så længe interessen og tilmeldingerne er der.

I denne kommune er der også en oplevelse af, at Rigtige Mænd forløbet er under pres grundet kommunens ressourcer. Den ansvarlige i kommunen for forløbet fortæller, at de har fundet en løsning på, hvorledes forløbet kan strække sig over længst mulig tid med de ressourcer der er til rådighed.

Vi har 20 mødegange til dem. Mændene mødes med os 10 gange. Hver anden tirsdag mødes de med os, og den anden tirsdag mødes de selv. Vi har valgt at køre det således for at styrket fællesskabet mellem dem, så det ikke er nogen, der altid står og dikterer, samt for at vi kunne få projektet til at strække over længere tid selvfølgelig med den økonomiske ramme, som vi nu engang har til sådan et projekt som det her (forløbs ansvarlig, Region Hovedstaden, kommune 2).

Samtidig påpeges det også, at forløbet strækker sig ud over forløbsrammen ved at give mændene nogle færdigheder, så at de kan fortsætte på egen hånd.

Vi vil gerne lave noget, der er brugbart til dem, noget de kan bruge, når de er færdige med at være her, så det ikke bare er noget, hvor de tænker 'det var en sjov tyve uger der var her', men at det også er noget, de tænker, at de kunne fortsætte tyve uger eller tyve år fremad. Vi prøver på at give dem en masse ressourcer, vi fylder deres værktøjskasse op med værktøj, som de kan bruge, når de så er færdige. Og det, tror jeg, har været vores mål sådan hele tiden – at få dannet et bånd mellem de mænd her og så få givet dem værktøjerne til selv at kunne træne i fremtiden, evt. med støtte fra os eller andre, hvis der er behov (forløbs ansvarlig, Region Hovedstaden, kommune 2)

Således står det klart, at kommunen understøtter Rigtige Mænd projektet på forskellig vis, den ene kun ved afholdelse af et løb, den anden ved at tilbyde træningsforløb. Kommunerne er i høj grad underlagt den politiske dagsorden, hvilket påvirker kommunens ressourcer til at indgå i Rigtige Mænd projektet.

Understøttelse i virksomhederne

De to virksomheder, som er blevet interviewet, er begge beliggende på Fyn og har engageret sig meget forskelligt i Rigtige Mænd projektet.

Den ene virksomhed (virksomhed 1) har været inddraget i begyndelsen af Rigtige Mænd-projektet, hvor en gruppe af fem medarbejdere skulle teste Rigtige Mænd Sjakkets hjemmeside, afprøve Kraftkarl¹ testen samt forskellige løbsudfordringer². Mændene deltog i Rigtige Mænd Løbet i 2017, hvor de ugentligt mødtes for at træne op til løbet. Mændene deltog også i 2018, men havde denne gang ikke trænet sammen op til løbet. Virksomheden har ikke indflydelse på mændenes deltagelse i Rigtige Mænd aktiviteter, og der er således ikke støtte fra virksomhedens side. Mandegruppen fortæller om, hvad der ligger til grund for, at de ikke har haft mulighed for at mødes mere i Rigtige Mænd sammenhænge:

Selvom vi er en gruppe, der har fri næsten samtidig, så vil jeg sige, at det er svært at mødes, man skal afsætte tid til det jo (ansat 1, virksomhed 1).

Det er også lidt, nu er der tre, der bor i Ørbæk, én bor i Odense, og jeg kommer fra Nyborg. (...) vi er to forskellige hold, så det er lige det der med at finde en fridag samtidig, og hvornår kan folk (ansat 2, virksomhed 1).

Ja og mange har børn og skal hente og bringe og sådan et eller andet, så det er en udfordring at mødes (ansat 3, virksomhed 1).

1 En test der måler en række fysiske parametre: Styrke, kropsmål, fleksibilitet, balance og udholdenhed. Ud fra testen fås et kraftkarl-tal, og jo højere tallet er, jo bedre er fysikken - dog er 100 maks.

2 Udfordringerne kan være mange, men kan bl.a. være at flytte dæk, kravle over og under genstande samt transportere hinanden i selvkonstruerede transportmuligheder.

Interviewer: *Så de barrierer I nævner, det er med skiftende arbejdstider, hvor i bor, og at man selyfølgelig har et liv ved siden af?*

Ja ja, det er jo de ting (ansat 1, virksomhed 1).

Denne gruppe af mænd arbejder i to forskellige teams, hvor man arbejder 12 timer ad gangen i fire dage, hvorefter de har fri i seks dage. Der er to dage, der forskyder de to gruppers fridags perioder. Der ud over prioriterer virksomheden ikke Rigtige Mænd aktiviteterne som en del af deres sundheds tiltag.

Vi har sådan en personaleforening, hvor vi får betalt deltagelse i nogle løb. For eksempel eventyrløbet og DHL, der stiller vi jo fandeme over 100 mand herfra (ansat 3, virksomhed 1).

Interviewer: *Så det I siger er, at Rigtige Mænd ikke prioriteres?*

Jeg tror bare, det er svært, fordi når der både er DHL-stafet, og der er Eventyrløb, og der er Royal Run, og de gange, hvor der har været Broløb, der har der også været rimelig stor tilslutning til (ansat 2, virksomhed 1).

Interviewer: *Så de vælger bare andre alternativer?*

Jeg tror, det er svært at få et løb mere ind i den kalender, jeg ved det ikke, men det kunne være sjovt (ansat 2, virksomhed 1).

Så man kan sige, det ekskluderer jo halvdelen af vores medarbejdere, hvis man siger, at det er Rigtige Mænd. Så kan der jo ikke være 'Rigtige Damer' med så (ansat 3, virksomhed 1).

Virksomhedens arbejdsstruktur og prioritering gør det derfor vanskeligt for de ansatte at etablere og fastholde Rigtige Mænd fællesskaber, afholde Rigtige Mænd aktiviteter og deltage i Rigtige Mænd Løbet.

I den anden virksomhed, som blev interviewet (virksomhed 2), er Rigtige Mænd konceptet blevet etableret. Virksomheden har indgået et samarbejde med Dansk Firmaidræts Forbund om en times træning om ugen til de ansatte i arbejdstiden. Aftalen mellem Dansk Firmaidræts Forbund og virksomheden inkluderer fuld løn til de ansatte fra virksomheden under motions-timen, løn til instruktør samt leje af faciliteter og evt. udstyr. Forløbet strækker sig over en periode på omkring 16 uger med træning hver torsdag fra kl. 14-15. Initiativet med motion i arbejdstiden har mødt større opbakning fra ledelsen end forventet, hvor ca. 20 mænd har deltaget i træningen ud af de 70 ansatte i virksomheden. Træningen består som oftest af opvarmning efterfulgt af en holdaktivitet som stikbold, hockey eller fodbold. Træningen foregår primært indendørs i byens tilhørende idrætsfaciliteter eller udendørs, hvis vejret tillader det.

Disse to virksomheder har to forskellige indgangsvinkler til deltagelsen i Rigtige Mænd

projektet. Den ene virksomhed har støttet konceptet og oprettet ugentlig træning for medarbejderne i arbejdstiden, mens den anden virksomhed prioriterer at støtte medarbejderes deltagelse i andre løb, og derfor ikke understøtter Rigtig Mænd aktiviteter.

Understøttelse i foreningerne

Foreningerne er også et sted, hvor Rigtige Mænd aktiviteter er forankret. Denne undersøgelse inddrager to forskellige foreninger for at give et nuanceret indblik i foreningens forskellige måder at understøtte Rigtige Mænd fællesskaberne.

Den første af de to foreninger (forening 1) hører under Dansk Firmaidræts Forbund. Foreningen er beliggende i Region Sjælland og tilbyder træning for mænd hver onsdag med en instruktør i et år mod et mindre beløb på 650 kr. årligt. For kontingentet får de en T-shirt, som mændene kan benytte til træning eller i Rigtige Mænd Løbet. Foreningen har de seneste to år gennemført ét Rigtige Mænd hold om året. Fire medlemmer fra det første år er gengangere og indgår i bestyrelsen i Rigtige Mænd afdelingen i foreningen. Foreningen har et samarbejde med den kommune, hvor foreningen hører til, om at Rigtige Mænd medlemmerne i foreningen kan få foretaget gratis kropsmålinger på kommunens sundhedshus. Deltagerne på Rigtige Mænd holdet har endvidere fået et gavekort af foreningen til deltagelse i Rigtige Mænd Løbet, så mændene ikke selv skal betale deltagegebyret til løbet. I foråret (2018) var der 18 betalende medlemmer på Rigtige Mænd holdet inklusiv de fire bestyrelsesmedlemmer. Træningen foregår på den måde, at instruktøren står for aktiviteterne, som består af styrketræning, løb eller en holdaktivitet. Stedet for træningen er ligeledes varierende, men foregår altid udendørs - fx på stranden, i skoven eller på nærtliggende idrætsfaciliteter.

Den anden forening (forening 2), som hører til i Region Syddanmark, har etableret et Rigtige Mænd hold for omkring to år siden. Holdet har ca. 30 medlemmer, der betaler 700 kr. for en sæson på 9 måneder fra den 1. september til den 1. juni. Rigtige Mænd holdet udsprang af et allerede eksisterende hold kaldet 'Mandehørm'. Da interessen var stigende, blev der oprettet endnu et hold på opfordring fra interesserede mænd. Holdet træner hver mandag og benytter byens halfaciliteter og -udstyr. Træningen forløber over halvanden time og består af en fælles opvarmning og en række styrkeøvelser. Dernæst inddeles de i grupper, hvorefter der spilles hockey/floorball den resterende tid.

Foreningerne oplever ingen væsentlige udfordringer i forbindelse med etableringen af Rigtige Mænd fællesskaber.

Selvorganisering og uden støtte

Ovenstående repræsenterer de Rigtige Mænd initiativer, der bliver understøttet. Der eksisterer til forskel derfra en del selvorganiserede grupper, der ikke modtager nogen form for støtte. Her præsenteres to meget forskellige eksempler på sådanne selvorganiserede fællesskaber.

Den ene selvorganiserede gruppe (selvorganiseret 1) hører til i Region Midtjylland. Deltagerne er gået sammen om at dyrke fysisk aktivitet en gang om ugen. De kender stort set alle

hinanden på kryds og tværs, eftersom at nogle er venner og andre i familie. Der er kun en enkelt i gruppen, som ikke havde et tilhørsforhold til andre i gruppen fra starten. Gruppen består af 10 mænd, der mødes hver torsdag på et fastlagt klokkeslet for at træne sammen. Det aftales fra gang til gang, hvor de skal mødes, og hvad de skal lave. Aktiviteterne er varierende og sluttidspunkt er sjældent aftalt på forhånd. Aktiviteterne foregår som oftest udendørs på områder til fri benyttelse. Træningen kan bestå af fx gåture, cykelture eller fodbold. Det hænder da også, at de laver indendørs aktiviteter, hvor de mødes hjemme ved et af gruppens medlemmer, som har et par fitnessmaskiner stående.

Den grå zone af selvorganisering

Undervejs i undersøgelsen blev der også stiftet bekendtskab med en gruppe af mænd, der ikke entydigt kan kategoriseres i en af de ovenstående grupperinger. Denne gruppe af mænd bevæger sig i en gråzone mellem de forskellige organiseringsformer, eftersom det er en selvorganiseret gruppe (selvorganiseret 2), der har kontakt med kommunen (kommune 1) og deltager i arbejdet med at få Rigtige Mænd løbet kørt af staben. Samtidig er gruppen blevet en del af foreningen Team My Heart. Det skal nævnes, at denne gruppe ikke modtager støtte i form af instruktør, faciliteter, udstyr osv. Men gruppen bliver ofte inviteret og udfordret til at deltage i forskellige aktiviteter som fx trampolin-jumping, sur strømningsspisning samt snack'it løb (spise 2,8 kg pandekager og løbe/cykle 3 km) osv. For at være en del af denne gruppe skal man være af en bestemt type. Mændene bryder sig ikke om for meget "kællinge fnidder", som de selv kalder det. Som nyt medlem skal man derfor indsende en lille video med motivation fra start og præsentation af sig selv, hvorefter det vurderes, om man passer ind på holdet. Holdet har en række regler, der skal overholdes som fx deltagelse i motions tiltag, meddele afbud, prioritere træning, deltage i sociale arrangementer, familie opbakning osv. Denne gruppe har siden begyndelsen gjort meget ud af at reklamere for sig selv, og på den måde har gruppen fået en del "følgere", som nyder at følge med i deres hverdag og udfordre dem. Det er lykkedes gruppen at få sponsorer fra virksomheder i både Danmark og Sverige.

De to selvorganiserede grupper repræsenterer to forskellige måder at organisere sig på som en selvorganiseret Rigtige Mænd gruppe.

Instruktør og facilitator rolle

I understøttelsen af fællesskaberne i kommunen, virksomheden eller foreningen spiller instruktøren en afgørende rolle, men også i de selvorganiserede grupper er der som regel én, der går forrest og fungerer som facilitator af Rigtige Mænd aktiviteterne.

Instruktøren tillægges i kommuner, virksomheder og foreninger en vigtig rolle. I kommune 2 beskrives instruktørens rolle således:

Jeg vil sige det sådan, vi er ikke lige som i andre forløbsprojekter. Vi er lidt mere på, vi går lidt mere til dem, og de går lige så meget til os. Det er jo meget sjovt, der er en

god dynamik mellem mændene og os. Hvor man går lidt mere sådan forsigtigt frem på nogen af de andre forløbsprojekter, så tillader vi os at gå lidt mere direkte frem her på mændene, hvor vi kan presse dem lidt mere, skubbe lidt mere til dem, og sætte nogle forventninger til dem, fordi det er jo Rigtige Mænd (forløbs ansvarlig, Region Hovedstaden, kommune 2).

Nogle af mændene på holdet i en af foreningerne mener, at instruktøren skal være lavet af noget bestemt, og måske spiller kønnet også en rolle.

Hun har sådan en eller anden måde at trække os med (medlem 1, forening 1).

Hun kan godt lide det der lidt mandehørm, det må hun kunne, fordi hun griner da, og hun bliver ved med at komme ikke, altså, så jeg tror hun også får et eller andet kick ud af det. Og det er sgu da også meget fedt altså. At se hun får et lille kick ud af det, så det ikke er bare, hun har investeret sig en del i det, det kan man godt se (medlem 2, forening 1).

Det kan godt være, det giver noget andet, når det er en kvinde. Det gør nok, at der kommer et andet sammenspil. Altså hun kan jo få lov til at vise lidt omsorg en gang i mellem, selvom det ikke er så tit (medlem 2, forening 1).

Men hun kan også trække os, jeg tror faktisk hun er i stand til at trække os lidt bedre med, end hvis det var en mand (medlem 1, forening 1).

Interviewer: *Ja, hvorfor det?*

Jeg tror det er lidt den her mand/kvinde rolle ting, der kører, der er bare en eller anden god dynamik (medlem 2, forening 1).

Ydermere bidrager instruktøren også med en form for autoritet, der gør, at mændene hører efter og bliver igangsat med en aktivitet. Dette står tydeligt for mændene, som deltager i forløbet i virksomhed 2.

Han er uddannet, universitetsuddannet, og arbejder nu for firmasporten som instruktør. Han har en uddannelse, der gør, at han fx ville kunne være tilknyttet en eller anden superliga klub og lave fysisk træning for skadede spillere og sådan noget der, så han ved da en del (ansat 1, virksomhed 2).

Han har deltaget mange gange, når vi har været ulige antal, så har han bare spillet med og gået til den. Vi er hurtigt blevet dus med ham i hvert fald. Det er alle tiders fyr (ansat 2, virksomhed 2).

Nu var det lidt synd, at der skulle råbes ad os, fordi vi plejer jo at parere ordre, når der er nogen, der siger noget til os jo (ansat 3, virksomhed 2).

Nej, men vi kommer der jo for at have det sjovt, så behøver vi ikke stå og diskutere, hvad han siger. Det er jo egen fri vilje, så det er jo bare for sjov. Så det har været godt (ansat 1, virksomhed 2).

Der er en bred enighed om at instruktøren gør en forskel for deltagelsen i Rigtige Mænd aktiviteter. Instruktøren motiverer mændene, men gør også deltagelsen i fysisk aktivitet lettere ved at danne rammerne, således at personen blot skal møde op.

Jeg synes, han gør en kæmpe forskel. Han sætter os jo i gang og motiverer os. Det er også rart, at der er én, der tager styringen, så vi skal faktisk bare møde op, og så har han forberedt opvarmning og alt det andet, vi skal lave. Han har styr på tingene, og ved hvad vi kan og skal (ansat 1, virksomhed 2).

I de selvorganiserede grupper er der ingen instruktør tilknyttet, men der er normalt en person, der indtager en facilitator rolle. Det fortæller de i den selvorganiserede gruppe i Region Syddanmark (selvorganiseret 2).

Jeg er blevet sat i den rolle som facilitator, og har sat mig selv i den. Det er begge dele. Jeg vil også sige, at mange af drengene siger, at uden mig var der ikke noget hold. Det er også mig, der har kontakt med Sjakket og alle de der ting også (medlem, facilitator, selvorganiseret 2).

Det kan skifte, hvem der har denne rolle, således at det ikke altid er den samme, der står med ansvaret. Det fortæller de i den selvorganiseret gruppe i Region Midtjylland (Selvorganiseret 1).

Jeg synes, der er nogen, der har været meget gode til ligesom at gå forrest og så vise de der øvelser. Der er dem, der har vant til at gå til fodbold, mere rutine (medlem, selvorganiseret 1).

Interviewer: *Så der er én, der lidt har taget sådan styrerollen?*

Ja der er gerne 1-2 stykker, der gør det. Havde det været et hold kun med min type, så tror jeg virkelig bare, vi havde stået og kigget på hinanden og sagt, hvad fanden skal vi finde på (medlem, selvorganiseret 1).

Vigtigheden af rolle er dog den samme. At der er én eller flere personer, der går forrest og igangsætter Rigtige Mænd aktiviteterne. Nogle påpeger vigtigheden af, at det er en bestemt type, der skal gøre det. Andre mener blot, at det er vigtigt, at der er en, der gør det. Nogen tager rollen som facilitator mere til sig end andre, og bliver en slags træner, hvor der bliver spurgt ind til afbud, og der bliver holdt øje med mændenes aktivitetsniveau. I dette tilfælde er

det især en mandegruppe (selvorganiseret 2), der er i fokus, hvor en af gruppens medlemmer holder ekstra øje med de andre via Endomondo, hvorefter han godt kan finde på at nævne det, hvis der er nogen, som ikke har løbet osv.

Vi holder øje med hinanden på Endomondo og sådan noget. Man kan ikke løbe nogen steder, uden at han er der med det samme, han holder skarpt øje med os alle (medlem, selvorganiseret 2).

Sammenfatning

Understøttelsen af fællesskaberne i Rigtige Mænd projektet varierer alt efter, om det er kommunen, foreningen eller virksomheden, som understøtter gruppen og aktiviteterne. Fælles for initiativerne er dog, at der er stillet idrætsfaciliteter, redskaber og udstyr til rådighed. Samtidig er der også en instruktør, der har det overordnede overblik over forløbet samt igangsætter og styrer aktiviteterne. Som sådan adskiller det sig ikke fra andre almindelige idrætshold- og grupper. Kommunen i Region Sjælland fremlægger Rigtige Mænd konceptet som en forløbspakke, som borgerne i kommunen kan tilmelde sig gratis. Tilsvarende foregår det i virksomheden på Fyn, men her understøtter virksomheden også ved at betale medarbejdernes løn under motionsaktiviteterne, så medarbejderne ikke har en udgift ved at deltage i forløbet. Tiltaget i foreningen er i store træk som andre hold og aktiviteter i enhver anden forening, hvor man betaler et kontingent. I dette tilfælde et mindre beløb for en sæson sammenlignet med andre idrætsgrene. De selvorganiserede fællesskaber fungerer i princippet uden støtte, men et af de interviewede fællesskaber har knyttet sig til en forening.

Instruktøren spiller en vigtig rolle for mændenes deltagelse i Rigtige Mænd aktiviteterne, hvor både køn og autoritet kan være en væsentlig faktor. De steder, hvor der ikke er tildelt en instruktør, er det ofte et af medlemmerne i gruppen, der påtager sig rollen, og derigennem tager initiativ til at igangsætte en aktivitet.

Fællesskaberne i Rigtige Mænd

Den anden del af undersøgelsen går ud på at belyse, hvad der karakteriserer de fællesskaber, som er etableret i projektet Rigtige Mænd.

Fællesskab anses både at have en værdi i sig selv og at være et middel til fx et aktivt liv, fysisk aktivitet og sunde vaner. Forskningen viser, at ensomhed og mangel på fællesskab har en negativ indvirkning på borgernes sundhed og levealder (Flachs et al, 2015). Men fællesskaber kan også være negative. Mest udtalt i form af bander og rockermiljøer, men også i form af fx uformelle rygefællesskaber, som er almindelige på nogle uddannelser og arbejdspladser. Det konkrete fællesskabs positive værdi afhænger således af, hvad det er for et fællesskab.

Man hører ofte, at vi lever i et mere individualiseret samfund, hvor fællesskaber spiller en mindre rolle. Men det er snarere fællesskabernes karakter, der er ændret, end at fællesskabernes har mistet betydning. Individualisering beskriver en langsom løsrivelse fra kollektive bånd og traditionsbestemte fællesskaber. Den franske filosof Alain Renaut (1997) knytter individualiseringen til tre historiske (dominerende) former for fællesskab. I de førmoderne fællesskaber var det traditioner og konventioner, som bestemte, og den enkelte havde i lille grad en selvstændig identitet. Men det var fællesskabet som gav mening i den enkeltes liv. I dag ser vi også den form for fællesskab i familien og en livslang tilknytning til et afgrænset geografisk lokalområde. Sådanne fællesskaber giver en nærhed i tid og rum, der skaber gode betingelser for fællesskaber, men som samtidig kan være forbundet med en social kontrol.

I den første fase af oplysningstiden begyndte det, Renaut kalder for kollektiv individualisme, hvor individet sammen med andre løsrev sig fra skæbnebestemte bånd. Men den enkeltes frigørelse gav kun mening i lyset af den enkeltes plads i den kollektive bevægelse som arbejderbevægelsen og de religiøse bevægelser. Sådanne fællesskaber overskrider ofte de eksisterende fysiske afgrænsninger og er ofte baseret på fælles holdninger og ideologier.

Fra denne fase sker der en udvikling mod det, som Renaut kalder subjektiv individualisme, hvor den enkelte bryder ud af bevægelsen og realiserer det gode liv ud fra sine egne forudsætninger. Det indebærer dog typisk ikke, at fællesskaber går til grunde og mister sin betydning, men fællesskaber bliver noget, vi vælger, og noget der ligger bevidste overvejelser bag for hver enkelt (Renaut, 1997). Disse fællesskaber er typisk mindre lokalbundne og forpligtende og mere selektive og afgrænsede i både tid og interessefelter. Det etiske og normative element i de 'kollektive fællesskaber' er erstattet af 'opgave- og handlings fællesskaber' baseret på tillidsbaserede uskrevne kontrakter.

Fællesskaberne i dag er således mindre tvungne, mindre ideologiske og mere opgavebestemte og personligt valgte. Det moderne menneske må og kan i højere grad end tidligere selv vælge sine fællesskaber, men det kræver også, at man selv gør en indsats for at holde dem vedlige. Og måske er mange af fællesskaberne i nyere tid mindre forpligtende, som sociologen Zygmunt Bauman har udtrykt det. At være en del af et fællesskab giver på den ene side tryghed, men begrænser også vores personlige frihed. Derfor er mange moderne fællesskaber karakteriseret ved, at de 'formår at trylle glæden frem ved at høre sammen uden ubehaget ved at være bundet' (Baumann, 2001, 69).

På tværs af de for det moderne samfund typiske opgave-fællesskaber eller emotionelt baserede fællesskaber er der mange fællesskabsformer. For forenklingens skyld kan man skelne mellem tre former:

1. Man gør noget samtidigt med andre, men aktiviteten forudsætter ikke de andre. Fællesskabet er uforpligtende, serielt og overfladisk. Man genkender andre og snakker med dem, men ellers har man ikke andet til fælles. Det finder vi ofte i fitnesscentre.
2. Man er sammen om en aktivitet, som forudsætter de andre i fællesskabet, og som sådan er fællesskabet nødvendigt og forpligtende. Men fællesskabet er som regel løsrevet fra personernes øvrige livssfærer. Det finder vi ofte i en almindelig idrætsforening, fx i roning eller håndbold.
3. Man er sammen med andre, som man er venner med fra andre sammenhænge. Det er mere relationerne til de andre, som definerer fællesskabet, end selve aktiviteten. Det finder vi ofte i selvorganiseret idræt, når gode venner den ene dag cykler eller løber en tur og den anden dag mødes til en god middag. Det konkrete selvorganiserede fællesskab kan have forskellige funktioner: a) Være en social ramme for aktiviteter og opgaver, b) yde det enkelte medlem af fællesskabet opbakning og støtte, både i form af praktisk hjælp og information og i form af emotionel støtte og c) bidrage til den enkelte identitet, selvfølelse og livskvalitet.

Inspireret af ovenstående skal undersøgelsen derfor give svar på følgende problemstilling: *Hvad karakteriserer de fællesskaber, som er etableret i projektet 'Rigtige mænd', og hvilken betydning har fællesskabets karakter for den sundhedsfremmende værdi af fællesskabet?*

I det følgende identificeres og karakteriseres de forskellige fællesskaber, dernæst beskrives de forskellige niveauer i fællesskabet samt fællesskabernes fællesstræk.

Fællesskabstyper i Rigtige Mænd projektet

Rigtige Mænd udgør et fællesskab, hvor man kan skelne mellem tre typer af fællesskaber: Træningsfællesskab, Kollega fællesskab samt Venner-og familiefællesskab.

Træningsfællesskab

Et træningsfællesskab er karakteriseret ved, at mænd mødes for at træne sammen og efterfølgende går hver til sidst. De har ikke meget tilfælles ud over selve aktiviteten, hvilket kommer til udtryk i et gruppeinterview.

Interviewer: *Hvad er det for et fællesskab I har fået?*

Det er vel et, det er et fællesskab om træning. Vi har alle det samme mål (medlem 2, kommune 2).

Jamen det er jo et træningsfællesskab, det et fællesskab, hvor man lærer nogle mennesker at kende, fordi man træner sammen med dem hver tirsdag (medlem 3, kommune 2).

Interviewer: *Nu kalder I det et træningsfællesskab, er der andre ord I kan sætte på det?*

Altså, vi er ikke rigtig venner, tjaa måske tirsdagsvenner. Altså vi ser ikke hinanden ud over den træning, vi har her (medlem 2, kommune 2).

Denne form for fællesskabsfølelse ses i høj grad i den Rigtige Mænd gruppe, som kommunen beliggende i Region Hovedstaden har bidraget til etableringen af. Kommunen har som tidligere nævnt afviklet tre hold, men desværre undervejs oplevet et stort frafald. En evaluering, foretaget undervejs, påpeger en manglende fællesskabsfølelse, hvor kun dem, der gennemfører forløbet, sidder tilbage med en følelse af samhørighed.

Vi laver evalueringer med nogen af dem, og der sagde de, at fællesskabet ikke var stærkt nok. Det skal ikke forstås som om, at der ikke er et, for de har et rigtig godt fællesskab. Men det er meget det med, at de mænd som kommer, som har fællesskabet. De mænd, som vælger at blive væk, de har ikke et fællesskab. Og de mænd, som vælger ikke at skrive på Facebook, de har heller ikke fællesskabet (forløbs ansvarlig, Region Hovedstaden, kommune 2).

Interviewer: *Så dem, der gennemfører forløbet, er også dem, der kan mærke, at der er et fællesskab?*

Helt bestemt. Det kan godt ske, at de ikke ses til grillhygge, men jeg tror, de ser hinanden lidt som træningskolleger, det var også tænkt, at de udover den ugentlige træning skulle mødes selv (forløbs ansvarlig, Region Hovedstaden, kommune 2).

Mændene forholder sig således til træning og fællesskab uden for forløbets rammer:

Der har været lidt om søndagen, jeg har ikke deltaget endnu overhovedet, men jeg synes, måske hvis man skulle optimere lidt på det her, så var det måske netop det der fællesskab, man kunne forsøge at gøre mere ved (medlem 1, kommune 2).

Træningsfællesskabet findes i nogen grad også i foreningsssammenhænge. Men er i denne undersøgelse primært lokaliseret til kommunen.

Kollegafællesskab

Kollegafællesskabet er et fællesskab, der bygger på to sociale relationer. Dels er mændene kolleger på samme arbejdsplads og kender hinanden derfra, dels træner de sammen i en Rigtige Mænd gruppe. Rigtige Mænd forløb afholdt i arbejdstiden med de ansatte bidrager til mere end blot et træningsfællesskab men også et kollegialt fællesskab.

Ved virksomhed 2 ses det tydeligt, at fællesskabet etableret i forbindelse med træningsforløbet overføres til arbejdspladsen, hvor der før forløbets start ikke var den store kommunikation på tværs af faggrupperne på arbejdspladsen, til nu hvor der snakkes på kryds og tværs af faggrupperne. Virksomhedens chef er glad for den øgede fællesskabsfølelse, fordi

personalepleje prioriteres højt i virksomheden. Samtidig mener de ansatte også at kunne se visse fordele ved motionstiltaget.

Jeg er ikke et sekund i tvivl om, at projektet har boostet, at man har lidt større smil på, når man kommer på arbejde. Altså vi har noget at snakke om nu, faggrupperne imellem (ansat 1, virksomhed 2).

Selvom der er en økonomisk udgift ved det for firmaet, så tror jeg faktisk, at det er givet rigtig godt ud. Vi kommer nærmere hinanden. Jeg tror, at det giver noget igen for firmaet. Man er mere åben overfor de andre faggrupper nu, hvor man nu også har noget at snakke med dem om. Det er jo det, som idræt gør, det er en isbryder (ansat 2, virksomhed 2).

Kollegafællesskabet ses i høj grad ved virksomhed 2, men der er også spor af kollegafællesskabet i foreningen (forening 1), som er tilsluttet Dansk Firmaidræts Forbund. Mange af deltagerne i denne forening er også kollegaer, og dermed bygger deres kendskab til hinanden på to sociale relationer - i foreningen og på arbejdspladsen.

Venner- og familiefællesskab

Det, der kendetegner Venner- og familiefællesskabet, er at man anser hinanden som kammerater og gode venner, der træner sammen, men i høj grad også bruger tid sammen uden for de planlagte træningspas. Et fællesskab, hvor man kender hinanden godt, måske endda også kender til hinandens familier. Det er ikke udelukkende Rigtige Mænd projektet, der har bragt dem sammen.

Venner- og familiefællesskabet finder vi i to af de grupper, som er blevet interviewet i denne undersøgelse. Både gruppen tilhørende en forening og - i højere grad - i de selvorganiserede fællesskaber.

Som tidligere nævnt er der nogle i Rigtige Mænd gruppen i foreningen, der karakteriserer det som et træningsfællesskab, men for nogle af medlemmerne er det mere end det. Mange af de medlemmer, der deltager på Rigtige Mænd hold i foreningerne kender nemlig hinanden forinden, og har i den forbindelse tilsluttet sig projektet sammen. De ses uden for Rigtige Mænd sammenhænge og beskriver hinanden som venner/kammerater.

Den helt store kammeratfølelse og familiefølelse finder vi dog i de selvorganiserede grupper, vi har interviewet. Her kommer kammeratskabet og familiære forhold til sin ret.

Min far er med derovre, og begge mine brødre er med, og så min ene lillebror det er Kents kammerat, hans svigerfar er så også med, der er faktisk kun en der ikke er enten i familie eller venner med nogen af os, inden han kom ind, ellers kendte vi alle hinanden på kryds og tværs (medlem 2, selvorganiseret 1).

For netop denne gruppe af mænd er det ikke vigtigt, hvad de laver sammen, og om det indeholder en form for fysisk aktivitet.

Altså vi mødes jo i hvert fald hver torsdag i denne gruppe. Vi skal gerne være fysisk aktive, men vi behøver ikke altid at løbe og sådan noget, vi kan også godt bare gå en tur, sætte os på en bænk og snakke lidt. Altså det handler jo om, at vi bare gerne vil være sammen og hygge os lidt (medlem 1, selvorganiseret 1).

At hygge sig sammen har høj prioritet denne gruppe af mænd, hvilket kommer til udtryk ved den shelter tur, som mændene selv har arrangeret og betalt for. En pinsetur i shelter med overnatning, masser af hygge, mad over bål, gode historier, øl og ikke mindst nogle små aktiviteter.

Jamen jeg ved ikke, hvad sådan en sheltertur gør ved os, men et eller andet gør den. Den bringer os lidt tættere på hinanden også, fordi vi er sammen i så mange timer og laver noget andet sammen i uvante omgivelser. Man får snakket lidt mere sammen, end vi måske lige når de der én til to timer om torsdagen (medlem 3, selvorganiseret 1).

Det med at lave andre ting sammen uden for gruppen, som gør, at man kommer tættere på hinanden, kender den anden selvorganiserede gruppe også til (selvorganiseret 2). De har bl.a. holdt frokoster sammen, hjemme hos hinanden med koner, kærester og børn for at lære hinandens familier at kende og for at få en forståelse af, hvor hinanden kommer fra.

Det har ligesom været et krav for at være med på holdet, at kvinderne, konerne, kæresterne derhjemme skulle være en del af det her. Det gør det også kun lettere at forstå, hvad det er, vi laver. Fordi det kan godt være surt, når man siger kl. 6, jeg tager lige ud og løber med drengene. Så derfor er det vigtigt, at der er opbakning. (medlem, facilitator, selvorganiseret 2)

Mændene i dette fællesskab er 'underlagt' et regelsæt, der sætter fællesskab højt.

Vi har sådan et regelsæt, det er ligesom en forening, så vi har et regelsæt, hvor der står i reglerne, at man selvfølgelig skal træne og sådan noget. Men der står også, at vi minimum skal have fire sociale arrangementer i året sammen med vores familier. Og det er både jul og det er sommer og det er forår (...). Det er både med koner og børn og det hele (medlem, facilitator, selvorganiseret 2).

Undersøgelsen har således kunnet identificere tre forskellige typer af fællesskaber inden for Rigtige Mænd projektet: Træningsfællesskaber, Kollegafællesskab samt Venner- og familiefællesskab. Træningsfællesskabet findes i denne undersøgelse i kommunen og i nogen grad i foreningen. Det kollegiale fællesskab findes især i virksomheden man kan også findes i foreningsammenhæng (firmaidrætsforening). Venner og familie fællesskab ses i stor udstræk-

ning i de selvorganiserede grupper men også i foreningen. Ud fra denne analyse ses de stærke fællesskaber i højere grad i de selvorganiserede tiltag end i de kommunale forløbspakker.

Fællesskabets niveauer

Man kan imidlertid ikke kun skelne mellem forskellige typer af fællesskaber. Fællesskaberne adskiller sig også fra hinanden på, hvor mange og hvem de omfatter. Undersøgelsen viser, at man kan skelne mellem forskellige fællesskabsniveauer i Rigtige Mænd projektet.

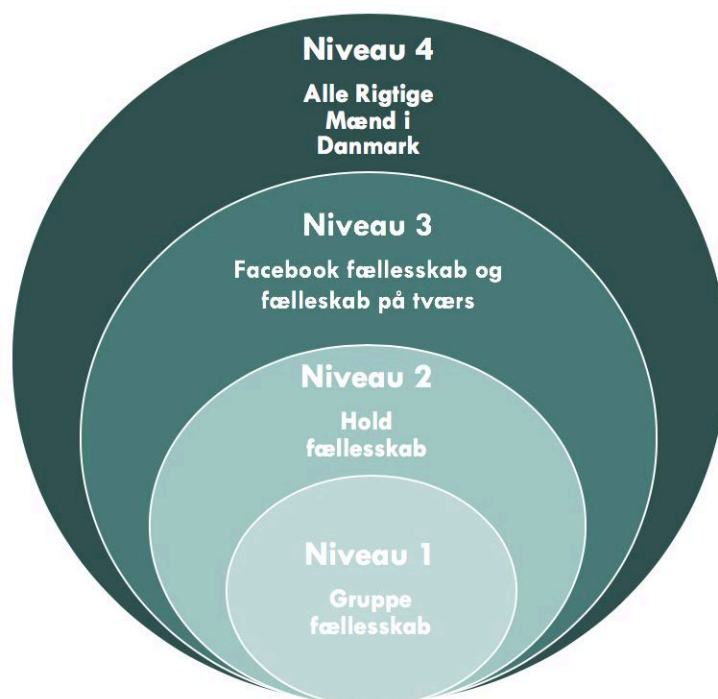
Niveau 1 findes først og fremmest de små fællesskaber i grupper på 2 til 10 mænd. Det er fx de selvorganiserede grupper samt de små grupper, der opstår, når mændene vælger at mødes i en lille gruppe for at være fysisk aktiv sammen.

Niveau 2 findes især på hold på 10 til 30 mænd, der samles og er fysisk aktivt sammen. De findes oftest på etablerede hold som i kommunen, virksomheden eller foreningen. De små grupper (niveau 1) kan godt være en del af et større hold. Dette er to forskellige lag, der ikke nødvendigvis er uafhængige af hinanden, men også sagtens kan være det.

Niveau 3 er et fællesskab, der går på tværs af grupper og hold, og som i høj grad fungerer på Facebook og på sjakkets hjemmeside. Det omfatter mænd, der tilhører en gruppe eller et hold, men som af og til også mødes med andre grupper eller hold for at lave fysisk aktivitet sammen med dem. Det kan også være et fællesskab, der eksisterer på de sociale medier uden at mændene mødes.

Niveau 4 er først og fremmest en fællesskabsfølelse af at være en del af et endnu større fællesskab, der hedder alle Rigtige Mænd i Danmark. Dette fællesskab minder om et forestillet fællesskab³, der går på tværs af grupper og hold, og mest går ud på, at mændene identificerer sig med og følger Rigtige Mænd på de digitale medier.

3 Udtrykket er hentet fra Andersons brug af udtrykket i bogen Det forestillede fællesskab. Et forestillet fællesskab består af en forestilling om at have noget til fælles med andre på tværs af tid og rum. Fx er nationer i vid udstrækning forestillede fællesskaber, fordi de er for store til, at alle medlemmer kender hinanden. Derfor er det kun muligt at forestille sig, at man har et forhold til alle andre medlemmer af nationen på tværs af tid og rum (Anderson, 1991).



Figur 1: Overblik over de forskellige fællesskabsniveauer i Rigtige Mænd projektet.

Fællesskabet på niveau 1 og 2 er beskrevet i afsnittet om fællesskabstyper, hvorfor fokus her vil ligge på niveau 3 og i nogen grad niveau 4.

Fællesskabet på Facebook er drevet af, at Rigtige Mænd grupper 'lægger noget op', som folk kommentere, 'liker' eller på den måde tilkendegiver deres interesse for.

Altså på Rigtige Mænd sjakket gruppen Facebook siden, der sendte vi livefilm fra vores shelter tur. Der var da mange visninger og mange der 'likede' det og skrev til os, at det så ud, som at vi hyggede os. Det er selvfølgelig fint, at andre synes, det er sjovt, men jeg tænker lige så meget, at vi gør det for at opmuntre andre til også at gøre det og på den måde motivere andre (medlem 1, selvorganiseret 1).

Facebook opslag bruges dermed til at vise, hvad man foretager sig, men i lige så høj grad for at motivere andre deltagere i Rigtige Mænd projektet. Facebook fællesskabet bruges også til at invitere andre grupper og hold til at samles. Større selvarrangerede events opstår og folk kan dukke op enten selv eller sammen med sin gruppe eller sit hold.

Facebook og hele Rigtige Mænd er jo et godt medie til at mødes med nogle andre. Jeg kan godt lide den her, de har med de forskellige udfordringer. Mig, Kim og John, vi varovre til det der floorball i en by i Jylland. Jeg følger mange af de videoer, der kommer ud, hvordan de mødes, og hvordan de laver alle mulige tosserier rundt omkring. Jeg synes det er så fantastisk, at det vil jeg gerne være en del af (medlem 2, forening 1)

På den måde er det muligt at bevæge sig i flere fællesskaber samtidig men stadig under Rigtige Mænd konceptet. Nogle har et større behov end andre for at tilhøre de forskellige niveauer i fællesskabet. Men at dyste og udfordre hinanden er en essentiel del af Rigtige Mænd konceptet, og det er ikke en nødvendighed at være fysisk tilstede for at gøre det. Dette fortæller et gruppemedlem af den selvorganiserede gruppe beliggende i Region Midtjylland.

Jeg har lavet noget, sådan helt uden om Rigtige Mænd og så alligevel ikke. Men på Endomondo der har jeg lavet noget udfordring, som udfordrer alle dem, som er med i Rigtige Mænd sjakket til flest træningstimer hen over året, og der lavede jeg så en konkurrence, der var fra sommer og så indtil jul, øh og da den konkurrence var slut, så opfordrede de mig til at lave endnu en konkurrence, fordi det synes de åbenbart var meget sjovt (medlem 1, selvorganiseret 1).

Det ser ud til, at dem der vælger at deltage i aktiviteterne, bliver en del af et større fællesskab, og at der også på den måde er en form for fællesskab på det sociale medie Facebook.

Der er et helt specielt fællesskab på sjakket og på Facebook. Vi er sgu lidt alle sammen venner på en eller anden måde, og så sent som i tirsdags mødtes jeg med nogle, jeg ikke aner, hvem er og løb en tur (medlem 1, selvorganiseret 1).

Niveau 4 fællesskabet omfatter i princippet alle, der engagerer sig i Rigtige Mænd i Danmark. Det er også det, der ligger til grund for, at man blot kan tage ud at løbe med andre uden at have mødt dem før.

Jamen jeg tror, at alle Rigtige Mænd på Facebook faktisk blev inviteret til sådan en floorball turnering, så vi tog afsted nogle få mænd her fra. Det var sgu skide hyggeligt at spille sammen med nogle andre også. Vi var jo faktisk en del den dag, hvor man ligesom lærte nogle af de andre hold at kende også (medlem 3, selvorganiseret 2).

Der er en intern forståelse hos dem, der karakteriserer sig som værende Rigtige Mænd - hvad enten man er i en gruppe, på et hold, på Facebook, medlem af sjakkets hjemmeside eller noget helt andet - af hvem man er, og man har i en vis grad samme mål - men først og fremmest kan man godt lide det med at træne sammen med andre og være en del af fællesskabsfølelsen omkring Rigtige Mænd.

Jamen vi er jo alle sammen ens og har det samme mål, alle os Rigtige Mænd, og så er det da lige meget, hvilket hold vi normalt er tilknyttet, man kan da ikke lade være med at holde lidt øje med de andre også. (medlem 3, forening 2)

De fire niveauer i fællesskabet, vi finder i denne undersøgelse, sker forholdsvis uafhængig af de forskellige typer af fællesskab. Det er således ikke en bestemt type af fællesskab, der fortrinsvis bevæger sig på et bestemt niveau. Undersøgelsen viser dog, at dem, der bevæger sig i de selvorganiserede grupper, har en større tendens til at opsøge andre fællesskaber og deltage

i initiativer udover deres egen træning i gruppen. Dette er dog ikke ens betydende med, at de selvorganiserede grupper har et dårligt fællesskab i gruppen - tværtimod. I kommunen og i virksomheden er der ikke den samme vilje til at opsøge andre niveauer i fællesskabet. Grunden til dette kan være, at de typisk er karakteriserede ved at indgå i træningsfællesskaber og kollegafællesskaber og der med ikke har et behov for at indgå i større relationer end dette. Fællesskabet i foreningen bevæger sig i spændet mellem at opsøge og ikke opsøge andre niveauer i fællesskabet.

Fællesskab og fællestræk

Generelt er der nogle fællestræk for fællesskaberne i Rigtige Mænd projektet, der går igen uafhængig af fællesskabstyperne og fællesskabsniveauet. Alle kan være med på et hold, deltagerne i Rigtige Mænd projektet minder om hinanden, og stemningen/humoren spiller en afgørende rolle.

Alle kan være med

Der hersker en generel forståelse hos at alle, at man kan være med uanset det fysiske niveau. Dette ses tydeligt i nedenstående citat omkring alderens betydning for deltagelse i fællesskabet.

Vi er både gamle og unge. Ja den ældste er vel 68. Men det er sgu også ligegyldigt, om vi er gamle eller unge, det er ikke det, der er vigtigt, bare at vi hygger os sammen (medlem 2, selvorganiseret 1).

Noget tyder også på, at der bliver taget individuelle hensyn til dem, der har brug for det. Dette kan fx være alderen, skavankerne eller størrelsen (vægt), der kan ligge til grund for, at man ikke kan være med på samme niveau som de andre.

Der har været nogle gange, hvor instruktøren har meldt ud, at vi skal løbetræne, det kan jeg ikke. Men så tager jeg cyklen ved siden af i stedet, sammen med nogle af de andre, dem som har knæproblemer. Det er godt, at der bliver taget højde for hinandens skavanker (medlem 1, forening 1).

I holdspils aktiviteter anses det heller ikke som et problem, at nogle er bedre end andre.

Det er ligegyldigt om du god til fodbold, eller om man kan kaste med freesbee. Så skyder man lidt skævt, og så griner vi lidt af det, og så kommer vi videre. Det er det, der betyder noget, at man kan have det lidt sjovt og røre sig, uden at der bliver stillet store krav. Der vil altid være nogle, der er bedre end andre, men så kan det være, at næste gang er rollerne byttet rundt. Det virker heller ikke som om, at der er nogen, der ikke vil være sammen med nogen, fordi de er dårligere end andre, her spiller vi bare (ansat 1, virksomhed 2).

Interviewene tyder på, at personer der af en eller anden årsag ikke har de samme forudsætninger for at deltage på lige fod med de andre er motiverende for nogle af deltagerne.

Når Thomas kan være med, så kan vi alle sammen være med. Om man så har fået en skade den ene dag ikke eller ikke er så god til den ene aktivitet. Jamen det er lige meget, altså han kommer næsten hver gang, hvad fanden har vi andre så af undskyldninger? (medlem 1, forening 1).

På den måde kan fællesskaberne der opstår i Rigtige Mænd projektet også karakteriseres som en form for skæbnefællesskab, hvor den fælles identitet er, at vi er ikke gode til det her, så vi må stå sammen og hjælpe hinanden. Der er på den måde plads til alle, som dette citat tyder på.

Man dyrker det på det plan, man kan. Det var ikke noget med, at man blev drillet, fordi man ikke kunne løbe eller noget. Slet ikke, faktisk er der plads til alle (medlem, forening 2).

Rigtige Mænd deltagere ligner hinanden

På trods af mændenes alder, skavanker, deltagelsesniveau osv. er der en generel forestilling blandt mændene om, at de alle minder om hinanden eller i det mindst har mange fælles træk. Dette skal forstås på den måde, at de alle sammen har mere eller mindre den samme tilgang til deltagelsen. Således beskriver en af mændene i kommunen deres første møde i et Rigtige Mænd forløb.

Det er altid lidt svært første gang, fordi man ikke kender nogen. Der er jo mange forskellige typer, men samtidig er vi også alle i samme båd (deltager 1, kommune 2).

At være medlem i et fitnesscenter er ikke noget, der tiltaler mændene. De foretrækker at være et sted, hvor flere mænd har de samme forudsætninger.

Man kunne fx få tre måneders gratis træning nede i Fitness World, hvis man havde BMI over 30. Der kunne jeg jo godt være med, så det prøvede jeg. Men jeg var jo alene, jeg følte mig som Palle alene i verden. Jeg så jo ingen middelalderende tykke mænd dernede vel, på den måde giver dette her trods alt mere, man kommer og er sammen med nogen mennesker, som man ved på forhånd er i samme båd som en selv ikke. (deltager 2, kommune 2)

Her hentydes der til, at alle mænd deltager frivilligt i et Rigtige Mænd initiativ. Mange af mændenes motivation for deltagelsen er et håb om at forbedre deres helbredsmæssige tilstand, hvilket går ind under forestillingen om den ens tilgang til deltagelsen. Selvom mange nævner specifikke mål, som kilo de gerne vil tabe eller kondital de gerne vil forbedre, er der også mange, der deltager for at hygge sig, dyrke fysisk aktivitet sammen med andre og for at mærke den stemning, der er blevet præsenteret i Rigtige Mænd programmerne på DR1.

Den gode stemning

Stemningen på Rigtige Mænd hold er noget ganske særligt. Humoren og tosserierne, der er på et mandehold, er en af de generelle tendenser, der opleves på tværs af fællesskabstyperne og fællesskabsniveauerne, og som bliver omtalt som en afgørende side af fællesskabet.

Jamen det handler jo om at have det sjovt og hygge sig. Det er en helt speciel humor vi har, os mænd når vi først kommer i gang (medlem 2, forening 2).

Nogle forsøger at beskrive, hvad det er for en humor, der opstår når disse mænd samles.

Det er vel sådan almindelig mandehørm (ansat 1, virksomhed 2).

Det er sådan noget skurvogns mandehørm. Det er nok meget præcist det, de viser i tv. Der er noget værkstedshumor over det (ansat 2, virksomhed 2).

Dette går igen, selvom det langt fra er alle, der arbejder på et værksted eller i en skurvogn til daglig.

Det er selvfølgelig klart, at i forbindelse med initiativer på arbejdspladser er det håndværkere, der er talt med. Men i foreningen, kommunen og den selvorganiserede aktivitet findes alle typer som bl.a. håndværkeren, direktøren, slamsugeren, akademikeren osv. Mandehørmshumoren eksisterer således på tværs af profession og bidrager i den forstand til en masse sjov og ballade hos dem, som deltager, men det er ikke det samme som at sige, at mandehørm er lige udbredt i alle professioner. Det kan også være, at det er omgangstonen, normen og kulturen, som alle Rigtige Mænd tilpasser sig – uden forinden nødvendigvis et være lige meget engageret i det.

Jeg synes, det er skide sjovt, og jeg synes, de er så sjove at være sammen med. Vi griner rigtig meget og har det super godt sammen (medlem 1, forening 2).

Interviewer: *Hvad er det for en humor I har?*

Plat humor, haha, vi kører meget på hinanden, altså sådan lidt Elkjær-agtigt 'se nu og løb lidt ikk også, i stedet for bare at stå der og daske den af ikk'. Jamen også selvfølgelig en masse platte vittigheder, gerne nogen der er lidt under bæltstedet (medlem 1, forening 2).

Platte vittigheder og humor, der er under bæltstedet, kender ingen alder. For de ældre er skam lige så meget med på humoren.

Man kan godt tage lidt pis på hinanden, uden at der er nogen, der tager det alt for personligt, og det er jo selvom vi både er gamle og unge, så kører jargonen sgu alligevel (medlem 2, selvorganiseret 1).

Fællesskabets fællesstræk går på tværs af de tre fællesskabstyper og fællesskabsniveauer. At alle kan være med, at mændene minder om hinanden og har den samme indgangsvinkel til Rigtige Mænd aktiviteterne samt at humoren og stemningen er præget 'mandehørm' er med til at karakterisere fællesskaberne i Rigtige Mænd projektet.

Sammenfatning

Fællesskabet i Rigtige Mænd projektet spiller en afgørende rolle. Der er i denne undersøgelse identificeret tre typer af fællesskaber: Træningsfællesskabet, Kollegafællesskaber og Venner- og familiefællesskabet. Endvidere viser undersøgelsen, at fællesskabet eksisterer på forskellige niveauer fra at være i mindre grupper og hold til at være en del af et større fællesskab på fx Facebook og på Sjakkets hjemmeside. Således muliggør det interaktion mellem mændene på tværs af grupper og hold. Der er også et større fællesskab, der inddrager alle Rigtige Mænd i Danmark. Rigtige Mænd har flere fællesstræk: At alle kan være med, at alle minder om hinanden samt at humoren og stemningen spiller en væsentlig rolle for mændenes deltagelse.

Rigtige Mænds betydning for mændene

Den tredje del af analysen går ud på at belyse, hvilken betydning Rigtige Mænd projektet har for deltagerne, og hvilken betydning de forskellige fællesskabstyper har for mændenes 'udbytte' af at deltage. Ifølge de interviewede deltagere i Rigtige Mænd projektet har fællesskaberne en stor betydning for mændenes deltagelse i aktiviteterne, på deres arbejdsmæssige liv, på deres sociale omgangskreds samt deres sundhedstilstand og livsglæde.

Fællesskabets betydning

Fællesskabet spiller en afgørende rolle for mændene og deres deltagelse i Rigtige Mænd initiativerne. Dette bygger bl.a. på den forskel det gør for mændene, om de træner sammen med andre eller ej, og hvorledes fællesskabet rykker ved mændenes grænser.

Selvtræning vs. Holdtræning

Ifølge mændene spiller det en stor rolle for dem at træne sammen med andre i stedet for at træne selv. De beskriver bl.a., at det har en stor betydning for motivationen og det at komme afsted. I interviewene blev der spurgt ind til, hvad det gør ved dem, når de skal træne sammen med andre?

Jeg er nok lidt mere motiveret til at komme afsted, end hvis man gjorde det selv. Jeg har i hvert fald svært ved at komme i gang til at lave noget derhjemme. Hver onsdag, der kommer man jo stort set hver gang jo, der sker noget spændende. Samtidig handler det jo også om, at man accepterer sig selv ikke. Man er sgu ikke den eneste, som ikke har motivationen til at løbe eller sådan noget, på den måde kan man spejle sig selv i andre. Så er det jo ikke ulovligt at være træt lige pludselig eller at have ondt, det kan man se, det er der mange af dem. Og så snakker vi jo om det ikke, og så kan vi jo grine lidt af det (medlem 1, forening 1).

Ud over at fællesskabet har indflydelse på motivationen, lader det til, at det mere specifikt også handler om, at der er nogen, der venter på en. Man er på den måde bundet til fællesskabets forpligtelser.

Øh, jeg sidder faktisk og leder efter et ord, det er svært at sætte ord på, men det giver noget at lave noget sammen med andre, det gør det. Giver noget gejst, noget energi og lyst og det, der skal nogle store kræfter til, hvis man skal afsted selv, for mit vedkommende i hvert fald. Men det er noget nemmere at komme afsted, når man ved, der er nogen, der venter på en, det er jo bare fedt at komme ud og mødes med de andre, hvor vi skal have det sjovt og selvfølgelig også lave noget motion (medlem 2, forening 2).

For nogle handler det også om, at der er nogen til at hanke lidt op i en og på den måde skubbe til deltagelsen i aktiviteterne.

Altså Bjarne, han er god at have med, fordi han er god til at skubbe lidt til os andre (medlem 2, selvorganiseret 1).

Ja jeg skubber lidt til nogen af dem og siger, tag nu lige fingeren ud og gør lidt mere (medlem 1, selvorganiseret 1).

Interviewer: *Hvordan tager man så imod sådan en besked?*

Jamen det er egentlig rart nok at få at vide, at man måske godt kan lidt mere, end man selv går og tror, det er rart nok at få et spark en gang i mellem, fordi man ved jo, at det er på en god måde, det er jo ikke negativt, han siger det (medlem 1, selvorganiseret 1).

Fællesskabet er på den måde med til at motivere mændene til at deltage og møde op i Rigtige Mænd aktiviteterne. Det hjælper mændene til at komme afsted, og samtidig gør det også, at man kan udfordre hinanden og sig selv lidt på nogle parametre.

Det er fællesskabet, der trækker en med. Hvis man er selv, så kræver det uhyggelig selvdisciplin, og det er måske ikke lige det, man har mest af. Så hjælper det, når der er nogen til at hanke op i en. Så får man lige en kommentar 'husk nu at komme'. Det er også sket, at vi følges til træning, så har man heller ikke nogen udvej vel? (medlem 3, forening 1).

Det variere meget fra gruppe til gruppe, om man skal melde afbud eller ej. Nogle steder foretrækker de, at man skriver en besked til instruktøren. Andre steder kan man skrive på Facebook, og nogle steder er det ikke nødvendigt at melde afbud, man dukker bare ikke op. Man er dog uanset afbud eller ej sikker på, at der bliver spurgt om årsagen. Dette er et eksempel, hvor en deltager ikke havde været der i en periode:

Jeg ringede til Skipper, og sagde, hvaaa, hvad laver du? Han kom med en forklaring om, at han havde så meget at se til, og at når han kom hjem, så var han så træt. Så sagde jeg: 'Det nytter da ikke noget, du skal bare komme i gang'. Torsdagen efter kom han til træning (medlem 1, selvorganiseret 1).

Fællesskabet forpligter i høj grad og er med til at bakke op, støtte op, hanke op og bidrager til, at mændene kommer afsted til Rigtige Mænd træningen.

Udfordre mændene gennem deltagelse

Fællesskabet ser også ud til at påvirke mændenes deltagelse på den måde, at de prøver nye ting, de ikke har prøvet længe og på den måde rykker nogle grænser.

Altså jeg kan jo sige, min far han var med på sheltertur. Jeg tror altså aldrig, han har prøvet det før. Det er i hvert fald hundrede år siden, han har sovet udenfor (...). Så det må jo simpelthen være sammenholdet, der trækker, siden han gør det (medlem 1, selvorganiseret 1).

Et andet eksempel er fra en træning, hvor instruktøren fik deltagerne til at smide blusen

Der tænkte jeg godt nok lige, aaarrgh! Det tror jeg ikke, jeg har gjort de sidste 10 år, altså smidt blusen foran folk. Det var lidt mærkeligt og anderledes, men hva', så har man også prøvet det. Så griner vi lidt af det. Griner lidt af hinandens blufærdighed eller forfængelighed, for det er vi jo alle sammen i en eller anden grad (medlem 3, forening 1).

Således kan fællesskabet påvirke mændenes deltagelse i nogle aktiviteter både med og uden relation til fysisk aktivitet.

Fællesskab på arbejdspladsen

Ifølge de interviewede er der ingen tvivl om, at deltagelsen i Rigtige Mænd aktiviteterne på arbejdspladsen også har haft en gavnlig effekt på fællesskabet på arbejdspladsen. Nogle af kollegerne er blevet mere end blot kolleger.

Altså vi har noget at snakke om. Nu har vi lige siddet og mødtes dernede. Man snakker da om noget andet end arbejde, når man mødes. Man får sat navne på nogle kolleger. Der er jo tømrere her i firmaet, jeg ikke ved hvad hedder. Jeg har jo set dem, men vi taler jo ikke sammen. Så spiller man fodbold sammen, og så kommer man meget mere tæt på hinanden. Bliver rystet sammen. Helt sikkert (ansat 1, virksomhed 2).

På den måde bidrager deltagelsen til en større fællesskabsfølelse, der gør, at man har mere end bare arbejde at snakke om, når man mødes.

Før Rigtige Mænd initiativet blev etableret i virksomheden, snakkede man ikke på tværs af faggrupperne. Man holdt sig meget til dem, der arbejder inden for samme felt. Rigtige Mænd initiativet har åbnet flere døre og fungeret som en 'isbryder' for forholdet mellem mændene. Nu snakker de på kryds og tværs af faggrupperne og joker med hinanden. Der er på den måde kommet et større fællesskab på arbejdspladsen. Et fællesskab der er dannet, fordi de har dyrket motion sammen en time om ugen.

Fællesskabet anses som et vigtigt element på en arbejdsplads, hvor et godt fællesskab kan bidrage til et bedre arbejdsmiljø.

Altså jeg synes også, man hellere vil møde på arbejde nu, nu er der altid nogen, der spørger ind til en (ansat 2, virksomhed 2).

Det lader også til at have en effekt på det arbejdsmæssige, og hvorledes man snakker sammen på arbejdspladsen.

Jeg tror, de fleste tidspunkter, der er det en kammeratlig tone, en lidt drillende tone, der er. Men der kan også blive skændtes derude, hvis synspunkter mellem faggrupperne er forskellige, og vi går jo tæt op og ned af hinanden. Altså man kan godt mærke, at vi kender hinanden bedre nu, det tror jeg alligevel har en positiv effekt. Det går jo ikke, at hvis jeg nu tænder fuldstændig af og sviner ham til, så ved jeg i øvrigt i morgen, da skal jeg ud og spille hockey sammen med vedkommende, så tænker man sig måske mere om nu (ansat 3, virksomhed 2).

Fællesskabet i fokus

Fællesskabet er i høj grad i fokus hos mændene og Rigtige Mænd aktiviteterne. Fællesskabet prioriteres højt og kommer i nogle tilfælde før familiefødselsdage.

Jamen så er der ikke andet i kalenderen den dag, medmindre det er arbejde selvfølgelig, men ellers ikke (medlem 1, forening 2)

Interviewer: *Familiefødselsdag?*

Det er der ikke om mandagen, det findes ikke om mandagen. Det kan man holde enten søndag eller tirsdag. Træningen med drengene prioriteres højere (medlem 2, forening 2).

Nu er det fast rytme, og det er pisse irriterende at bryde det der. Vi har snakket alle sammen, hvor farligt det egentlig er, bare at være væk én gang. Jeg kan virkelig godt lide det der med at komme hver eneste gang. Jeg ved, hvad jeg skal hver onsdag, og så er det bare sådan (medlem 1, forening 2).

Jeg oplever det sådan lidt anderledes, fordi der var en periode udover vores RM træning her, så gik jeg også oppe i træningscenteret to gange i ugen. Det blev lidt meget træning, så jeg holdt en træningspause og prioriterede at træne her, det er jo her alle de andre gutter er, det er dem jeg skal ud til, så vi kan rende og fyre en masse gas af der, det synes jeg er fedt (medlem, 3, forening 2).

Selv der hvor fællesskabet har mødt stor modstand, som fx i kommunen beliggende i Region Hovedstaden, har fællesskabet været i fokus

Jeg har lavet sådan en øvelse med dem, hvor vi gav dem en masse post-it, hvor de så skulle skrive ned, hvad der betegner et godt fællesskab. Og der kom det her forslag med bodymakker, og et forslag om, at de skulle spille noget rundbold, og der kom et forslag med noget hygge efter og sådan noget. Så det prøver vi ligesom på at facilitere (forløbs ansvarlig, Region Hovedstaden, kommune 2).

Interviewer: *Så det var jer, der satte fællesskabet i fokus?*

Ja det gjorde vi, fordi det først hold havde tilkendegivet, at de synes, der manglede noget på fællesskabsfronten. Derfor valgte vi at have fokus på det første gang de mødtes i stedet for træning. Vi plejer at lave nogle coachingøvelser. I stedet for at tage en coaching øvelse, så tog vi denne her øvelse med, hvordan kan vi lave et fællesskab stærkt (forløbs ansvarlig, Region Hovedstaden, kommune 2).

Der blev også lagt op til, at deltagerne selv ved siden af den ugentlige træning skulle forsøge at samles og lave fysisk aktivitet sammen, og det har kommunen ligeledes forsøgt at fremme.

Vi har forsøgt at få dem engageret i noget sammen. Vi forsøgte at lave sådan en kontaktliste og lave en Facebookside både individuelt og for holdet, men også en gruppe, der går på tværs af de tre hold, vi har gennemført. Det var ligesom en ny ting, vi prøvede på at lave, for at få dem lidt mere i gang, samlet også (forløbs ansvarlig, Region Hovedstaden, kommune 2).

Fællesskabet betyder i høj grad noget for mændene og deres deltagelse i selve aktiviteten, men det er forskelligt, hvor meget mændene investerer i fællesskabet uden for træningen.

Vi bliver ikke så tit efter træning faktisk, det er en skam, vi kunne godt have et lidt bedre sammenhold. Tager du bare en sodavand frem eller nogle øl, så kan tingene ligesom godt gå alligevel, og så er der nogen, der bliver og hygger alligevel. Men det er som om, at det lige skal faciliteres, ellers tager folk bare hjem efter træning (medlem 3, selvorganiseret 1).

Mange af fællesskaberne er støttet i et eller andet omfang, hvor der stilles halfaciliteter til rådighed, men der er mange, der ikke vælger at bade efter endt træning. Det at de ikke benytter sig af de omklædningsforhold, der bliver stillet til rådighed, kan sagtens have en påvirkning på fællesskabet. Et omklædningsrum kan for mange noget helt særligt, og alle der har gået til en holdsport ved, hvor meget fællesskab der opbygges i omklædningsrummet.

Rigtige Mænd aktiviteter fungerer som springbræt

De etablerede Rigtige Mænd initiativer har i høj grad været en igangsætter for mange af mændene og bidraget med en øget motivation for fysisk aktivitet, at man mødes uden træning for øje, og at man selv stabler initiativer på benene, der har til formål at styrke fællesskab eller andre gode tiltag.

Træning ud over Rigtige Mænd aktiviteterne

Som tidligere nævnt prioriterer mange af mændene træningen i fællesskabet om Rigtige Mænd, men da mange af dem kun har én ugentlig træning, er der også mange, der forsøger at mødes ud over denne ene træning.

Rigtige Mænd initiativet i kommunen beliggende i Region Hovedstaden har lagt op til, at mændene skal forsøge at træne sammen ved siden af den ugentlige træning. Dette er dog kun lykkedes i nogen grad.

Jamen der er nogen, der er gået over på kurre-banen og lavet noget træning sammen. Det var de super gode til, og de skrev inde på Facebook, og der blev oprettet søndags-træning osv. Men så er der jo alt det med, hvis der så ikke kommer så mange, så ham som så står for det, han mister lidt gejsten for det. Jeg ved også, at der er mange, der bruger Fitness World og Loop, og så gider man måske ikke endnu en træning (forløbs ansvarlig, Region Hovedstaden, kommune 2).

I den ene forening beliggende i Region Syddanmark er det lykkedes for nogle af mændene at mødes ud over den ugentlige træning.

Altså i sidste sæson kørte vi spinning i weekenden, dem der kunne. Men i år har der hver torsdag været floorball oppe i den anden hal, som man ganske frivilligt kunne deltage i, og det har så været uden instruktøren. Faktisk var vi også nogle stykker, der spillede badminton sammen. Jeg er gammel badminton træner, så nogle søndage arrangerede jeg lidt badminton hygge, hvis man havde lyst til at mødes mere end den ene gang i ugen om mandagen. Der har været godt opbakning, så det tror jeg er kommet for at blive (medlem 1, forening 2).

De selvorganiserede grupper mødes ofte, udover den faste træning, enten i hele gruppen eller blot dem der kan.

Jamen om søndagen der løber vi nogle gange sammen. Det fungerer egentligt bare på det møde, at der er en, der slår det op inde i vores Facebook gruppe, og så øhh kommer dem, der kommer. Vi har ofte været omkring de der fem stykker (medlem 1, selvorganiseret 1).

Fællesskab uden træning for øje

Det hænder også, at mange af mændene ses, uden at det har noget at gøre med træning. Især på det ene selvorganiserede hold i Region Midtjylland, hvor mange er i familie eller venner i forvejen, ses de selvfølgelig også uden for deres træning og uden træning som formål.

I foreningen, der hører til under Dansk Firmaidræts Forbund, er der også mænd, som ikke har kendt hinanden så længe, der er begyndt at ses privat.

Ja altså vi er da begyndt at ses lidt ud over træningen, der var da den ene gang du skulle hjælpe mig med at lave min varmepumpe, og så hjalp jeg dig den anden gang. Så jeg synes, det går meget begge veje. Vi er da gået hen og blevet lidt venner allerede, synes jeg, selvom det er på kort tid, men man lærer jo bare hinanden bedre og bedre at kende ved at gøre sådan noget (medlem 2, forening 1).

Således har Rigtige Mænd initiativerne fungeret som igangsætter til at nogle af mændene ses privat.

Initiativ til andre tiltag

Fællesskabet har for nogle også udviklet sig til, at der bliver taget initiativ til andre aktiviteter, som ikke drejer sig om motion eller private besøg. Som tidligere nævnt var et stort initiativ fra de selvorganiserede mænd at afvikle en sheltertur, der havde fællesskabet og mandhørm som høj prioritet.

Altså vi planlagde turen, fordi der lige som skulle ske et eller andet. Det var skide hyggeligt, vi havde selvfølgelig planlagt, at vi ikke bare skulle sidde og kigge, men også lave noget. Så vi var sådan set i gang hele dagen, mere eller mindre, vi lavede øksekast, og vi havde noget, hvor vi slår nogle søm i. Vi havde også en time, hvor vi lavede stafet, der skulle lige være et par stykker, der holdt øje med vores ting, og så var vi ellers næsten afsted hele tiden på en rute på 1 km ca. Det var sådan lidt tilfældigt, hvem der blev tilbage, nogen kunne jo holde til mere end andre, men hvis nogen havde overskud til at løbe en runde mere, jamen så løb de en runde mere inden de satte sig ind og sagde, nu kan jeg sku ikke lige mere, så var der en anden der løb eller gik eller hvad de nu gjorde, samtidig med at man kunne få en øl også (medlem 3, selvorganiseret 1).

Mændene fortæller, at shelterturen har sat gang i flere ideer til yderligere sociale arrangementer. Bl.a. en kanotur på Gudenåen i sensommeren.

I Region Syddanmark har den selvorganiserede gruppe stået for et helt andet initiativ, som ikke kun er godt for fællesskabet i denne gruppe, men derimod til stor gavn for andre.

Jamen vi har afholdt en støttekoncert nede på spillestedet her i byen, hvor bandet 'Masser af succes' optrådte med en masse Kim Larsen cover musik. Overskuddet gik til Team My Heart og Fit for Kids, som er til overvægtige børn samt lidt til forskning. I alt samlede vi 12.500 kr. ind (medlem 1, selvorganiseret 2).

Således har Rigtige Mænd projektet nogle steder fungeret som igangsætter og vist sig at være meget mere end blot et midlertidigt motionsprojekt. Projektet har inspireret mændene til at igangsætte nye initiativer, der er til gavn for mændene selv, men samtidig rækker ud over Rigtige Mænd konceptet og hjælper andre inden for sundhedsområdet.

Resultat af deltagelse i Rigtige Mænd projektet

Interviewene tyder på, at Rigtige Mænd initiativerne, der eksisterer i hhv. kommuner, virksomheder, foreninger og det selvorganiserede, har en værdig og betydning for deltagerne på det sociale, sundhedsmæssige og livskvalitetsmæssige plan.

Fællesskab

Fællesskabet står højt på mændenes liste over, hvad de har fået ud af at deltage i Rigtige Mænd forløbet. Som tidligere nævnt er det lettere at komme afsted, når der er andre, der venter på ens deltagelse, og dermed har nogle af grupperne/ holdene fået opbygget et fællesskab, der forpligter og som i høj grad er det, man kommer til træning for.

Jeg tror, det er fællesskab, der gør den store forskel, jeg tror det er det, der trækker mest, så er bonussen, hvis man så samtidig måske kunne komme i form, det ville jo være en super bonus oveni. Ja faktisk er det fællesskabet og hele den tone, der er mellem os, den måde vi hygger os på, den har vi i hvert fald fanget, nu mangler nogle af os så bare at fange hele træningsdelen også (medlem 2, forening 1).

Det sociale element virker til at være et stort udbytte af deltagelsen i et Rigtige Mænd initiativ beskriver chefen for virksomheden beliggende på Fyn:

Der har været en positiv omtale af forløbet, folk synes, det har været sjovt. Jeg tror det har været godt for det sociale, det er det, jeg har vurderet det på. Der har været meget positiv tilbagemelding (ansat 3, virksomhed 2).

Mange af mændene, uanset hvilket Rigtige Mænd initiativ de har deltaget i, tillægger fællesskabet stor betydning og grund til de sundhedsmæssige resultater, de synes, at de har opnået.

Jeg har fået et større socialt netværk. Alt det her mandehørn, det tæller mest for mig. Jeg har selvfølgelig tabt mig undervejs, en del faktisk 19 kg på et år, så det er jo egentlig meget godt, men det var ikke sket, hvis ikke det havde været for det her fællesskab og de drenge her. Så det er altså det sociale, der gør den store forskel for mig (medlem 3, forening 2).

Sundhed

Deltagelsen i Rigtige Mænd initiativerne har i varierende grad og på forskellige måder haft indflydelse på mændenes sundhed. For nogle har deltagelsen ikke haft den store indflydelse, og for andre har det været livsændrende.

Forskelligt fokus og mål for forløbet kan vise sig at være grunden til de forskellige resultater på sundhedsfronten. Nogle har haft meget fokus på at ændre deres livsstil, hvor andre der i mod ikke har foretaget de store ændringer. Nogle af mændene beretter om de små ting, de har gjort som følge af deres deltagelse i Rigtige Mænd fællesskaberne.

Det har gjort, i hvert fald for mit vedkommende, at jeg får rørt mig noget mere også i dagligdagen. Og begynder at motionere noget mere, både løber lidt og cykler, altså, holder mig i gang (medlem 1, forening 1).

Jamen for mig har det gjort, at jeg fx tager trappen i stedet for elevatoren eller rulletrapperne. Man er mere bevidst om ens sundhed, altså det sidder i baghovedet egentlig konstant. I forhold til hvad man har gjort førhen, hvor man altid holdt tættest på indgangen til storcenteret og alt muligt, så holder man måske lidt længere væk og dør ikke sådan af at gå en tur, som man gjorde før, troede man jo. Så for mit vedkommende, så går jeg op i frokoststuen i stedet for at blive kørt, når jeg er ude på en plads. Og det vækker forundring kan man sige, for normalt så stiller man sig op på trinbrættet og kører med ind sammen med de andre. Nej jeg går altså, skal du ikke med ind? Nej. Jeg skal næsten sige nej fire gange, inden at de accepterer, at jeg vælger altså at gå. Fordi ellers så får jeg mig ikke rørt i løbet af en dag (medlem 2, forening 2).

Jamen det har også gjort meget ved mig, jeg kan fx lukke mine arbejdsbukser. Jeg ved ikke, hvor meget jeg har tabt mig, men jeg vil ikke tilbage til der, hvor jeg ikke kan knappe mine bukser (ansat 1, virksomhed 2).

For mit vedkommende har jeg valgt at droppe øl, sodavand og sådan noget i hverdage, og så er det kun i weekender for mit vedkommende, men det er også fordi, at jeg har et mål om at tabe mig, til at starte med var det egentlig bare og prøve at tabe 10 kilo, og så da jeg kom under 100 kilo og nåede det mål, så fandt jeg ud af, at jeg savnede jo ikke cola (deltager 2, kommune 2).

For andre har deltagelsen påvirket mere end blot små ændringer i hverdagen. For nogen har ændret livsstilen fuldstændig.

Jeg har fået ændret fuldstændigt min livsstil, øhhh begyndt at spise meget mere sundt og tænke over, hvad jeg spiser, og jeg har gået fuldstændigt helt over i den anden grøft, det er jeg altså, jeg plejede bare at komme hjem fra arbejdet og sidde i sovesofaen, eller i stolen og helt træt og smadret (...) jeg har fået meget mere energi til at gøre mere, meget mere overskud til at gøre ting, også at gøre noget, som jeg ikke er vant til at gøre' (medlem 2, selvorganiseret 1).

Nogle ville ønske, at de var nået længere, end de vedr. sundheden.

Jeg ville gerne have tabt mig noget mere, men det handler så også lidt om kost derhjemme, som jeg ikke rigtig har styr på. Men jeg er blevet stærkere, jeg er kommet i bedre form, jeg kan mange flere ting nu, end jeg kunne, da jeg startede. Jeg kunne ikke komme ned på alle fire i, da jeg startede, og det kan jeg nu. Selvom jeg stadig er ret stor, så kan jeg mange flere ting nu end tidligere (medlem 2, forening 2).

Jamen, jeg er blevet bedre til at løbe i hvert fald, jeg får i hvert fald ikke de ømme ben, som da jeg startede herude. Da havde jeg meget ondt i knæene og fik også ondt i skinnebenet, specielt hvis jeg løb meget. Det har i hvert fald hjulpet lige at få trænet benene op, så de bedre kan holde til at løbe, og jeg synes også, jeg er i mere kondi i det daglige (...). Jeg har mere energi. Bare på grund af at jeg har været med her. (...) så har jeg også tabt mig en lille smule, faktisk 2 kg har jeg tabt, et kg om året, jeg ville selvfølgelig gerne have tabt mig mere, men man skal ikke altid stole på vægten, kan jeg forstå (medlem 3, forening 2).

Livsglæde

For mange af mændene har resultatet af deltagelsen ikke kun været fællesskabet og sundhedsmæssige forbedringer, men også givet mere livsglæde og livskvalitet. Det skal dog tages nogle forbehold, da der er foretaget få interviews til at kunne udtale sig om netop denne virkning. Der er blandt mændene en tilbøjelighed til at vurdere effekten af deltagelsen i Rigtige Mænd tiltag meget positivt.

Jamen jeg har været helt nede med flaget psykisk, og det var faktisk kommunen, der foreslog, at jeg skulle starte til noget motion her i foreningen. Jeg tror, det der tænder mig lidt i det her koncept, jeg tror det er det der drengerøvs, noget mandehumor, hørms, noget. At man lige kan, det skal ikke være så alvorligt altid, så også lære at grine lidt også, altså latter det er noget af den bedste medicin, der findes. Og det har jeg manglet rigtig, rigtig meget. Jeg har det bedre nu, meget bedre og er også begyndt at arbejde igen (medlem 2, forening 2).

Andre beskriver glæden som noget af det værende, de har fået ud af forløbet.

Jamen for mig er det glæden ved at møde op hver eneste gang og have det sjovt. Det er det, der er min motivation. Det at jeg ved, selvom jeg kan godt have en super dårlig dag på arbejde og egentlig synes, det er en røv dag det her. Konen skælder ud. Så kan jeg gå herved, og så kan jeg lægge det hele fra mig, fordi nu ved jeg, at nu skal vi have det sjovt (medlem 3, forening 2).

For mig er det faktisk lidt som et frikvarter, selvom vi for eksempel knokler herhenne og spiller og spiller hockey, så er det lidt ligesom at komme ud og lege lidt. Det er jo at

komme lidt hjemmefra med drengene. Man kommer ud og får slappet af og får en time, hvor man efterfølgende har ondt i kæberne af at smile, fordi man har gået og grint og hygget sig (medlem 2, selvorganiseret 1).

Deltagelsen har også givet et større overskud.

Selvom jeg har haft en 15 timers arbejdsdag, så kan jeg godt finde på at tage ud og løbe, når jeg kommer hjem fra arbejde, selvom det er sent om aftenen. Man får meget mere energi, også bare i det daglige, der er mere overskud til at lege fangeleg med ungerne (medlem 1, selvorganiseret 2).

Livsglæden kommer også, når deltagelsen i Rigtige Mænd projektet har været medvirkende til smertelindring hos en deltager i forløbet i kommunen.

Han kom til os, og til at starte med snakkede han ikke særlig meget, han havde ondt i ryggen, han havde en diskusprolaps og havde ikke trænet i lang tid og ville faktisk helst undgå at træne. Og så efter et par gange, så kommer han og tager fat i os og siger, han er faktisk nervøs for, om han kan gennemføre det her, fordi han har en diskusprolaps. Og vi får snakket med ham, skal vi ikke prøve at kigge på det og tage det op, når du begynder at få ondt, og så prøver vi lige at finde ud af, hvad kan vi gøre i stedet for. Og nu kommer han så og siger, jeg har ikke ondt mere overhovedet. Han har nu købt nyt træningstøj og ny cykel og det ene og det andet. Så han har både sådan træningsmæssigt men også sådan personligheds-mæssigt udviklet sig, at nu føler han nærmest, at han har mere energi og mere power til det hele (forløbs ansvarlig, Region Hovedstaden, kommune 2).

Sammenfatning

Undersøgelsen viser, at deltagelsen i Rigtige Mænd aktiviteter har haft betydning for mændenes deltagele i aktiviteterne, deres sociale omgangskreds, hvilket bl.a ses på arbejdspladsen. Endvidere har Rigtige Mænd aktiviteter også været springbræt for mændenes lyst til at dyrke mere motion og igangsætte andre initiativer til gavn for sig selv og andre. Mange af mændene har oplevet en forbedring af deres sundhedstilstand, og mange mænd er blevet mere opmærksomme på sundhed generelt.

Diskussion og konklusion

Rigtige Mænd projektet er rettet mod mænd i alderen 25-55 år. Målet er at tilskynde en sundhedsfremmende adfærd ved at levere information og værktøjer dertil samt lette dannelsen af interpersonelle relationer omkring sundhed og motion. Rigtige Mænd projektet er centreret omkring en omfattende udadrettet aktivitet med en hjemmeside ('Sjakket'), hvor mændene kan melde sig ind i et fællesskab og få tips til kost og træning, samt en åben Facebook side og en lukket Facebook gruppe. Disse aktiviteter varetages af produktionsselskabet MakeitBee. Rigtige Mænd projektet udspringer fra DR-programmerne "Rigtige Mænd", som MakeitBee har været producent på. MakeitBee er endvidere projektkoordinator. Videre er der også et årlige event "Rigtige Mænd-Løbet" (tilmelding gennem Sportstiming.dk), som gennemføres og afvikles af Dansk Firmaidræts Forbund, som er projektejer og varetager projektledelsen. Fra både projektledelse og projektkoordinator arbejdes med at involvere kommuner, virksomheder og foreninger i at organisere Rigtige Mænd aktiviteter.

Denne undersøgelse har til formål at undersøge, hvilken betydning understøttelse af Rigtige Mænd fællesskaberne har, hvad der karakteriserer de etablerede fællesskaber, og hvilken betydning fællesskabets karakter har for den sundhedsfremmende værdi af fællesskabet. Undersøgelsens analyser bygger på interviews med ledere i hhv. kommuner, virksomheder og foreninger samt gruppeinterviews med hold under forskellige organiseringsformer samt i selvorganiserede grupper.

Hvad kendetegner Rigtige Mænd?

Denne undersøgelse viser, at der er en række fællesstræk, som kendetegner Rigtige Mænd grupper og hold. Et af de væsentlige karakteristika er mændenes interne interaktion med hinanden, der er præget af 'værkstedshumor'. Mange af mændene bruger udtrykket mandehørm til at beskrive stemningen og humoren i Rigtige Mænd projektet. Ordet udtrykker en særlig stemning præget af udveksling af brovtende, undertiden sexistiske, tilkendegivelser mellem mænd i bestemte miljøer eller ved en bestemt lejlighed som fx i Rigtige Mænd grupper.

Fællesskabet i og omkring Rigtige Mænd projektet er ligeledes karakteriseret ved, at mændene ser hinanden som værende i same båd med samme forudsætninger for at deltage i aktiviteterne. Mange af mændene identificerer sig selv som overvægtige, der har svært ved at motivere sig selv til fysisk aktivitet, og som ikke passer ind i et almindeligt fitnesscenter eller på hold med sportslige formål. De har således de samme sundhedsmæssige forudsætninger (fysisk inaktiv, overvægtig og helbredsproblemer), som de ønsker at gøre noget ved. Dette er en form for 'skæbnefællesskab', hvor de viser omsorg for hinanden.

Det at være en del af Rigtige Mænd projektet gør en stor forskel for mange af mændene, der i højere grad føler sig inkluderet i et fællesskab, som passer til dem og deres behov.

Betydning af deltagelse i Rigtige Mænd projektet

At være en del af Rigtige Mænd fællesskaber har haft stor indflydelse på mændene og deres deltagelse i Rigtige Mænd aktiviteter. Mændene har gennem deltagelsen i Rigtige Mænd projektet fået et større socialt netværk, der betyder, at mændene har nogle at træne sammen med. Fællesskabet forpligter og hjælper mændene til at komme afsted, og samtidig gør det også, at de kan udfordre hinanden og sig selv på nogle parametre, der gør, at nogle af mændene kommer ud over deres 'comfort zone' og afprøver grænser. Fællesskabet i Rigtige Mænd projektet har også haft en specifik betydning på arbejdspladser, der har indgået i Rigtige Mænd aktiviteter. Deltagelsen i Rigtige Mænd initiativer har påvirket kommunikationen blandt mændene på arbejdspladsen. Fysisk aktivitet fungerer som en 'isbryder' for kommunikation. Nu snakkes der på kryds og tværs af faggrupperne, og de 'joker' med hinanden. Der er på den måde kommet et større fællesskab på arbejdspladsen blandt de 20 ansatte der har deltaget i motionsforløbet.

Deltagelsen i Rigtige Mænd initiativerne har i varierende grad haft indflydelse på mændenes sundhed. For nogle har deltagelsen ikke haft den store indflydelse, og for andre har det været livsændrende. Mændene har haft forskellige mål og fokus med forløbet. Nogle har haft meget fokus på at ændre deres livsstil og dermed ændret kostvaner og øget den fysiske aktivitet. Andre har ikke foretaget de store ændringer i dagligdagen. Mange af mændene har opnået et vægttab, nogle omkring 15 kg andre kun 2 kg. Man kan dermed sige, at deltagelsen i Rigtige Mænd projektet kan give større eller mindre udslag på sundhedsfronten, men alle de interviewede giver udtryk for, at de har fået et større indblik i deres egen sundhed.

De interviewede fortæller endvidere om en øget livsglæde og livskvalitet. Nogle af mændene fortæller, at deltagelsen i Rigtige Mænd projektet har givet et større overskud og en større glæde i hverdagen. I interviewene er der også to mænd, der beretter om en fysisk smerTELindring efter diskusprolaps samt færre stress symptomer.

Rigtige Mænd aktiviteterne har yderligere igangsat andre initiativer hos mændene, dette kan bl.a. være at mødes uden for Rigtige Mænd sammenhænge. Rigtige Mænd aktiviteterne har for nogle også fungeret som et springbræt til andre aktiviteter som teambuilding, shelterture og støttekoncerter.

Rigtige Mænd fællesskaberne

Undersøgelsen viser, at fællesskaberne for Rigtige Mænd er forskellige. Man kan skelne mellem tre typer af fællesskaber: Træningsfællesskab, Kollegafællesskab og Venner- og familie-fællesskab. Der ud over viser undersøgelsen, at Rigtige Mænd fællesskaberne bevæger sig på flere forskellige niveauer, forstået som hvem og hvor mange fællesskabet omfatter. Niveau 1 er de små grupper på 3-5 mand. Niveau 2 er større hold på 15-20 mand. Niveau 3 er fællesskabet, der opstår på tværs af niveau 1 og 2, som kan være fysiske møder men også fungere via Facebook. Niveau 4 er det store niveau, der omkredser de andre fællesskabsniveauer og omfatter alle Rigtige Mænd i Danmark.

Figur 2: Overblik over organiserede og selvorganiserede tiltag i forhold til typer af fællesskaber og niveauer af fællesskab.

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
Træningsfællesskaber		Kommuner (Foreninger)	Kommuner	Kommuner
Kollegafællesskab	(Forening)	Virksomheder		Virksomheder
Venner- og familiefællesskab	Selvorganiseret Foreninger	Foreninger	Selvorganiseret Foreninger	Selvorganiseret Foreninger.

Figur 2: Den lodrette linje viser de forskellige typer af fællesskaber. Den vandrette linje er de identificerede niveauer af fællesskaber i Rigtige Mænd projektet.

Figur 2 giver et overblik over de organiserede og selvorganiserede grupper og hold samt deres tilknytning til type og niveauer af fællesskab. De forskellige typer af fællesskab besidder en række styrker og svagheder.

Fordelene ved at indgå i træningsfællesskaber er, at deltagerne har nogle at dyrke fysisk aktivitet sammen med uden at der er behov for – og ønske om - yderligere kendskab til hinanden. Deltagerne mødes for aktivitetens skyld., Dette kan imidlertid også være en svaghed, da fællesskabet ikke besidder en stærk karakter. Denne type af fællesskab er derfor udsat, hvis holdet ophører.

Kollegafællesskabet er naturligvis henvist til et fællesskab mellem kollegaer. Denne type bygger på to sociale relationer, hvor man har kendskab til hinanden gennem arbejdspladsen og en Rigtige Mænd aktivitet. Kollegafællesskabet påvirker arbejds gange, grundet bedre kommunikative forudsætninger, hvilket bidrager til et bedre arbejdsmiljø blandt de ansatte. En styrke er ligeledes, at hvis en deltager begynder at trække sig fra Rigtige Mænd initiativet, så er der stadig de arbejdsmæssige relationer, der kan antages at bidrage til at lettere fastholdelsen af fællesskabet. Endvidere kan kollegafællesskabet være skrøbeligt grundet de to sociale relationer.

Venner- og Familiefællesskabet har en naturlig fordel i forhold til fællesskabsfølelse, da man kan antage, at disse fællesskaber står stærkt i deres grundnatur. En udfordring for denne type af fællesskab er, at fysisk aktivitet skal prioriteres. Eftersom mændene ses i mange andre sammenhænge, kan det formodes, at det at træne sammen let bliver nedprioriteret.

De forskellige typer af fællesskab anses for at bidrage med noget forskelligt til den enkelte. Nogle foretrækker træningsfællesskabet, som oftest findes i kommunen, mens andre i højere grad foretrækker Venner- og familiefællesskabet, som typisk ses i de selvorganiserede grupper. Individuelle behov og samfundets rammer og normer kan ligge til grund for, at man vælger/fravælger at indgå i det ene fællesskab frem for det andet. Det samme gør sig gældende ved fællesskabets forskellige niveauer. Et af undersøgelsens væsentlige fund er de forskellige niveauer af fællesskabet, som nogle vælger at indgå i, mens andre ikke gør. Nogle af mændene foretrækker fællesskabet i deres gruppe eller på deres hold, hvor andre opsøger større fællesskaber. Kontakten kan være direkte fysisk deltagelse i Rigtige Mænd aktiviteter

eller på Facebook gennem fælles Facebook side. Her kan mændene slå ting op, kommentere og/eller 'like' hinandens opslag.

Rigtige Mænd fællesskaberne tilstræber at være et inkluderende fællesskab med en 'alle er velkommen' atmosfære. Det var oprindeligt ideen for Rigtige Mænd fællesskabet, at det skulle skabe en ny aktiv bevægelse for en type af mænd, som det har vist sig svært at få aktiviseret, når det gælder sund livsstil og motion - og som er særligt udsatte for at udvikle livsstilssygdomme i en tidlig alder. Dermed kan Rigtige Mænd projektet i lige så høj grad være ekskluderende, da ikke alle mænd er tiltrukket af den mandehørm, der opstår i Rigtige Mænd fællesskaber. I denne undersøgelse står det ligeledes klart, at nogle fællesskaber er mere inkluderende end andre. I et murer-, tømrer- og entreprenørfirma beliggende på Fyn, var det kun mænd fra håndværkerpladserne, der valgte at deltage i Rigtige Mænd aktiviteterne i arbejdstiden. På trods af at alle i virksomheden fik tilbuddet, var der ingen funktionærer, der valgte at deltage. Noget tyder på at tilbuddet i kommunen når en bredere befolkningsgruppe, da der på Rigtige Mænd holdene er professioner som slamsugere, akademikere og revisorer repræsenteret. Ligeledes tyder det på, at Rigtige Mænd hold i foreningen også har en bred vifte af deltagere fra forskellige professioner. I de selvorganiserede grupper, som er inddraget i denne undersøgelse, ses der store forskelle i måden at inkludere andre i deres fællesskab. Den ene gruppe, hvor de fleste er i familie, er mod forventning den mest inkluderende selvorganiserede gruppe, som løbende optager nye medlemmer, og det virker ikke til at påvirke fællesskabet, at nogle har tættere relationer end andre. Den anden selvorganiserede gruppe optager også nye medlemmer, men det er en noget længere proces, man skal igennem for at kunne deltage i dette fællesskab. De optager kun nye deltagere, som passer ind på holdet, og derfor skal man sende en optagelsesvideo, hvorefter man bliver bedømt, før man får lov til at blive en del af fællesskabet. Det er altså forskelligt, hvor inkluderende eller ekskluderende fællesskaberne i Rigtige Mænd konceptet er. Rigtige Mænd konceptet kan derfor ikke kun anses for at være et inkluderende fællesskab men i ligeså høj grad medvirkende til at ekskludere nogle mænd.

Understøttelsens betydning for Rigtige Mænd fællesskaber

Undersøgelsen viser, at fællesskaberne understøttes på forskellig vis. En kommune i Region Nordsjælland tilbyder Rigtige Mænd forløb på 20 uger. En virksomhed beliggende på Fyn tilbyder medarbejderne én times motion i arbejdstiden i en periode. Foreninger tilbyder deltagelse på Rigtige Mænd hold. Dette er undersøgelsens tre repræsenterede understøttelsesformer, men hvilken rolle spiller understøttelsen for fællesskabet?

I undersøgelsen ses der udfordringer i kommunen med at fastholde og etablere stærke fællesskaber. Udfordringerne er hovedsageligt et stort frafald på forløbet, samt at mændene ikke mødes ud over deres ugentlige træning, selvom forløbet lægger op til det. Der opleves også udfordringer i virksomhedssammenhænge, hvor den ene virksomhed ikke har formået at etablere et vedvarende fællesskab om at mødes og dyrke fysisk aktivitet sammen. Fællesskabet møder vanskeligheder i form af deltagernes forskellige arbejdstider og prioriteringen af sundhedstiltag og deltagelse i løb i virksomheden. Det spiller således en rolle, hvorvidt

en Rigtige Mænd aktivitet finder sted i arbejdstiden eller uden for arbejdstiden, da en anden virksomhed er lykkedes med at etablere et fællesskab, hvor tiltaget er inkorporeret i arbejdstiden. I sammenligning dermed har foreninger, der har etableret Rigtige Mænd hold, ikke oplevet større udfordringer i etableringen eller fastholdelsen af Rigtige Mænd fællesskaber. Retter man blikket mod de selvorganiserede Rigtige Mænd grupper uden støtte fra en organisation, oplever de to grupper i denne undersøgelse ikke problemer med etablering eller fastholdelse af deres fællesskab. Tværtimod oplever de en stor interesse fra interesserede, der ønsker at være en del af netop deres fællesskab.

Figur 3: Overblik over understøttelsens påvirkning på etablering og fastholdelse

	Kommuner	Virksomheder	Foreninger	Selvorganiseret
Etablering af Rigtige Mænd tiltag	X	X	X	X
Fastholdelse af Rigtige Mænd tiltag	X	X	X	X
Etablering af fællesskab	X	X	X	X
Fastholdelse af fællesskab	X	X	X	X

Figur 3: Farven på krydserne indikerer i vor høj grad de er lykkedes med etablering og fastholdelse inden for hver organiseringsform.

Figur 3 illustrerer, hvorledes kommuner, virksomheder, foreninger og selvorganiserede grupper, som denne undersøgelse omfatter, har haft indflydelse på etableringen og fastholdelsen af Rigtige Mænd aktiviteterne og fællesskaberne. Krydserne er markeret med lyskrydssignal farver, hvor rød repræsenterer de steder, hvor det ikke er lykkedes, gul hvor det i nogen grad er lykkedes, og grøn hvor det er lykkedes. Placeringen af farvekoordineringen skal tages med forbehold, da der i de organiserede og selvorganiserede tiltag findes nuancer af etablering og fastholdelse.

På baggrund af denne undersøgelse kan det ikke konkluderes, at de Rigtige Mænd fællesskaber, der oplever støtte, har større mulighed for at eksistere, end dem der ikke gør. Noget tyder dog på, at kommunen har stor betydning for etableringen af Rigtige Mænd tiltag. Kommunen besidder en stor kontaktflade, som giver gode muligheder for spredning af budskab og rekruttering af mænd. Der er dog oplevet vanskeligheder i etableringen af fællesskab og fastholdelsen af dette, da mange ikke formår at mødes ud over Rigtige Mænd tiltag, få gennemfører forløbet, og meget få fortsætter efter endt forløb. Dette kan skyldes, at nogle af de mænd der rekrutteres til gratistilbuddene i kommunen, er ressourcetsvage borgere, der ikke let fastholdes i aktivisterne. Krydserne er dermed markeret med rød i etableringen og fastholdelsen af fællesskab i kommunen, da ganske få formår at mødes efter endt forløb.

Af de to virksomheder i denne undersøgelse, er det kun den ene, som har formået at etablere Rigtige Mænd forløb på arbejdspladsen. Virksomheden ved ikke, om den vil fastholde motion i arbejdstiden fremadrettet, og derfor er disse markeret med gult kryds. Medarbejderne på denne virksomhed har fået etableret et fællesskab på tværs af faggrupperne, som ikke var opstået, hvis ikke de havde været involveret i Rigtige Mænd. Dialogen mellem faggrupperne omhandler ofte jokes og humor omkring Rigtige Mænd forløbet på arbejdspladsen, men da

dette tiltag formodentligt ikke fortsætter, kan det påvirke fastholdelsen af fællesskabet.

Etablering og fastholdelse af Rigtige Mænd tiltag ser ud til at trives godt i de forenings-sammenhænge, hvor der er blevet oprettet hold. Undersøgelsen viser, at foreningernes måde at etablere og fastholde Rigtige Mænd fællesskaber er unik. Foreninger bygger på et værdisæt, som passer godt i manges forståelse af et fællesskab. Foreningsformen er mange steder et fast samlingspunkt i lokalsamfundet. Rigtige Mænd fællesskaber er som oftest også forankret lokalt, da større afstande gør det svært at mødes. Foreningens egenskaber på området kan være eftertragtet for Rigtige Mænd fællesskaberne, som det ses i den ene selvorganiserede gruppe i Region Syddanmark, der er 'fusioneret' med foreningen Team My Heart. Dermed er gruppen nu en del af en forening og formelt ikke mere en selvorganiseret gruppe, selvom den i praksis godt kan fungere således.

Undersøgelsen viser, at de selvorganiserede Rigtige Mænd grupper er mest skrøbelige i starten af etableringen, inden faste rammer, regler og enighed er opnået, og derfor er dette markeret med gult. Det ses tydeligt i denne undersøgelse, at faste tidspunkter, fast regelsæt og engagement er nøgleord til at etablere og fastholde fællesskaber, så de bliver vedvarende. Det skal dog nævnes, at denne undersøgelse ikke omfatter selvorganiserede Rigtige Mænd grupper, der er mislykkedes med at etablere et fællesskab, da disse er svære at finde.

Understøttelsen ser dermed ud til at spille en væsentlig rolle for etableringen af Rigtige Mænd initiativer og i nogen grad også etablering af vedvarende fællesskaber. I de organiserede sammenhænge er nogen, der står for organisering af aktiviteterne, således at deltagerne blot skal møde op og modtage en service i form af deltagelse i Rigtige Mænd aktiviteter. De selvorganiserede grupper er i højere grad drevet af eget initiativ og engagement. Udover planlægningen og organiseringen af tiltagene har de organiserede Rigtige Mænd aktiviteter som regel også en instruktør tilkøbt. Instruktøren ser ud til at spille en afgørende rolle for mændenes deltagelse i aktiviteterne ved at motivere mændene og i høj grad gøre deltagelsen i fysisk aktivitet lettere ved at danne rammerne, således at personen blot skal møde op. Forskellen på de organiserede tiltag og de selvorganiserede tiltag er i høj grad involveringen og indflydelsen på aktiviteterne. De organiserede tilbud tilbyder rammerne for fysisk aktivitet med instruktør, hvor selvorganiserede tiltag kræver ildsjæle og engagement hos deltagerne selv for at kunne lykkes. Men når det lykkes, synes de selvorganiserede grupper at være gode til at danne vedvarende fællesskaber, som tillægges stor betydning af deltagerne.

Referencer

Anderson, Benedict (1991). *Imagined Communities*. London: Verso.

Baumann, Zigmunt (2001). *Community. Seeking Safety in an Insecure World*. Cambridge: Polity.

Christensen, A. I., Davidsen, M., Ekholm, O., Pedersen, P. V., & Juel, K. (2014). *Danskernes sundhed: Den nationale sundhedsprofil 2013*. Kbh.: Sundhedsstyrelsen.

Gundelach, Peter (1988). Gundelach, P. (1988). *Sociale bevægelser og samfundsændringer*. Aarhus: Politica.

Ibsen, Bjarne (2002). *Evaluering af Det Idrætspolitiske Idéprogram*. Institut for Idræt og Institut for Forskning i Idræt og Folkelig Oplysning. 250 sider. www.ipip.dk.

Renaut, Alain (1997). *The Era of Individual. A Contribution to a History of Subjectivity*. Princeton University Press.

Sabaj-Kjær, I., & Madsen, S. A. (2016). *Mænd, fællesskab og trivsel*. Kbh.: Forum for Mænds Sundhed.

Wistoft, K., Jørgensen, T., Toft, U., Husby, I., Meillier, L., Aadal, M., & Christensen, C. B. (2009). *Sund livsstil - hvad skaber forandring?: med særligt fokus på mænd, unge og udsatte grupper*. Kbh.: Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhed (FCFS).

Bilag 1

Interview Guide

Rettet mod kommuner, virksomheder og foreninger		
Tema		Operationelle spørgsmål
Indledende spørgsmål	Baggrund	Først vil vi gerne starte med at høre lidt om dig. Vil du fortælle lidt om dig selv? Hvad er din stilling? Hvor længe har du været ansat i den stilling? Hvad er dit primære arbejdsområde?
	Forståelse af arbejdsgang	Hvad er din rolle i forhold til Rigtige mænd projektet? Hvordan kommer din rolle til udtryk i dagligdagen?
Rigtige Mænd	Forståelse af tilknytning	Hvordan er I kommet ind i Rigtige mænd projektet? Hvad lå til grund for at indgå i Rigtige mænd projektet? Hvem varetager de opgaver der er i forbindelse med Rigtige Mænd Hvor mange Rigtige mænd grupper har i tilknyttet?
	Indtryk af Rigtige Mænd projektet	Hvad er dit indtryk af projektet?
Støtte	Organisatorisk støtte	Hvorledes/ har I bidraget til gruppernes eksistens? Hvordan er forholdet mellem jer og grupperne? Hvad er jeres oplevelse af behovet? Hvor selv kørende er det? Hvordan har grupperne taget i mod jeres tilbud? Hvordan sikre I jer at grupperne fastholdes? Har det flyttet noget for jer? Har det flyttet noget for Rigtige Mænd grupperne?
Rettet mod Rigtige Mænd grupper		
Indledende spørgsmål	Baggrund	Først vil vi gerne starte med at høre lidt om jer. Vil I enkeltvis ikke fortælle lidt om jer selv? Hvordan ser en typisk dag ud for jer? Hvor bor I? Har I familie/børn? Hvad laver I til dagligt? Hvad laver I i fritiden? Hvad er det du går op i?

Bilag

Rigtige mænd	Baggrund for deltagelse	Hvordan startede I en gruppe? Hvordan kom I i gang med dette? Hvorfor har du nu lyst til det? Hvad er jeres motivation for at være en del af Rigtige Mænd, og indgå i disse grupper?
	Identifikation	Hvad karakteriserer I som en rigtig mand? Er du en rigtig mand?'
Organisatorisk støtte	Definition	Har I fået nogen form for støtte andet sted fra? Hvad har det gjort for denne gruppe at I har fået den støtte? Hvordan har det ellers påvirket jer?
Fællesskaber	Fakta omkring træningen	Kan I fortælle lidt om når I mødes? Hvor tit mødes I? Hvor mødes I? Kommer I til alle træning? Hvordan melder man afbud? Bliver der ringet til en person, hvis vedkommende ikke har meldt afbud? Kendte I hinanden i forvejen?
	Karakterisering af fællesskaber	Er der nogen roller i gruppen? Er der nogle der har mere ansvar end andre? Hvad laver I når I samles? Mødes I ud over disse træninger? (Hvad mødes I om?)
	Fællesskabets betydning	Hvordan slutter I træningen af? (går i hver for sig, bad, tredje halvleg?) Gør det nogen forskel for jer om I træner sammen eller hver for sig? Fortsætter I med at mødes, hvis Rigtige mænd/platformen ikke længere eksistere? Hvor vigtigt er dette fællesskab i forhold til de andre fællesskaber? Hvad prioriterer du her, familie fødselsdag?
Sundhed	Indflydelse	Hvordan har deltagelse i en gruppe påvirket din hverdag/liv? (Humør, livskvalitet, glæde osv?) Hvordan synes du det har påvirket din sundhed?) Har de andre deltager indflydelse på din opfattelse af sundhed? Motionere du mere? Spiser du sundere?
Grupper der ikke er lykkedes 100%		
Indledende spørgsmål	Baggrund	Først vil vi gerne starte med at høre lidt om jer. Vil I enkeltvis ikke fortælle lidt om jer selv? Hvordan ser en typisk dag ud for jer? Hvor bor I? Har I familie/børn? Hvad laver I til dagligt? Hvad laver I i fritiden? Hvad er det du går op i?

Bilag

Rigtige mænd	Deltagelse i rigtige mænd	<p>Jeg kan forstå at I har forsøgt at være en del af rigtige mænd projektet, kan I fortælle lidt om det?</p>
	Definition af deltagelse	<p>Hvordan startede I en gruppe? Hvordan kom I i gang med dette? Hvorfor har du nu lyst til det? Er I meldt ind i sjakket/platformen?</p> <p>Hvad er jeres motivation for at være en del af Rigtige Mænd, og indgå i disse grupper?</p> <p>Hvad karakteriserer I som en rigtig mand? Er du en rigtig mand?'</p> <p>Var I med i rigtige mænd løbet 2017? Har I mødes uden alle at være med?</p>
	Barriere for at det ikke lykkedes?	<p>Hvorledes har I forsøgt at etablere et samarbejde/en gruppe? Hvad gjorde at det ikke lykkedes? Kan I finde eksempler på hvordan det kunne have lykkedes?</p> <p>Træning i arbejdstiden? Træning hver anden uge?</p> <p>Har I haft den opbakning der har været behov for?</p> <p>Hvad skulle have været anderledes for at det kunne lykkedes?</p> <p>Hvad er de største udfordringer I er stødt på?</p> <p>Er der nogen der stadig gør en indsats for at etablere noget?</p>
Indflydelse	Effekt	<p>Har det ændret noget at I forsøgte at være en del af projektet? (livsstil, sundhed, mad')</p> <p>Har det haft nogen indflydelse på jeres liv at deltage?</p>

Serien MOVEMENTS

Se de tidligere udgivelser i rapportserien på CISC's hjemmeside: www.sdu.dk/cisc

- 2018:3 Jens Høyer-Kruse, Christian Røj Voldby, Bjarne Ibsen og Marlene Rosager Lund Pedersen: Børn og voksnes deltagelse i idræts-, fritids- og kulturaktiviteter i Næstved Kommune.
- 2018:2 Lise Specht Petersen: En forskningsbaseret undersøgelse af MY PLAYGROUND: Et midlertidigt legende byrum etableret i fire byer i forbindelse med Europæisk Kulturhovedstad Aarhus 2017.
- 2018:1 Bjarne Ibsen, Marlene Rosager Lund Pedersen og Ann Sophia Bertelsen: Hjerteforeningens patientstøtteordning.
- 2017:8 Birgitte Westerskov Pedersen, Søren Andkjær og Jan Toftegaard Støckel: Evaluering af Naturprojektet. Sundheds- og beskæftigelsesprojekter i Furesø og Kerteminde.
- 2017:7 Jens Høyer-Kruse, Evald Bundgård Iversen og Peter Forsberg: Benyttelse og brugertilfredshed i idrætsanlæg.
- 2017:6 Søren Andkjær og Vagn Adler Sørensen: Grejbanker i Danmark – betydning for friluftsliv, udvikling og fremtidsperspektiver.
- 2017:5 Evald Bundgård Iversen, Peter Forsberg og Jens Høyer-Kruse: Organisering og ledelse af idrætsanlæg i Danmark.
- 2017:4 Bjarne Ibsen, Michael Fehsenfeld, Lise Specht Petersen, Klaus Levinsen og Evald Bundgård Iversen: 16 cases med samarbejde mellem kommunale institutioner og civile aktører.
- 2017:3 Søren Andkjær og Astrid Hadberg: Sociale mødesteder i naturen. Kvalitative casestudier af udendørs steder for børn og unge.
- 2017:2 Klaus Levinsen og Bjarne Ibsen: Foreningers samarbejde med kommunale institutioner.
- 2017:1 Bjarne Ibsen og Klaus Levinsen: Kommunale institutioners samarbejde med foreninger og frivillige - omfang, holdninger og udfordringer.
- 2016:4 Karsten Elmo-Østerlund og Christian Røj Jørgensen: Undersøgelse af foreningsudvikling med 'DM i foreningsudvikling' som case.
- 2016:3 Bjarne Ibsen og Klaus Levinsen: Unge, foreninger og demokrati.
- 2016:2 Søren Andkjær, Jens Høyer-Kruse og Jan Arvidsen: Børn og unges hverdagsfriluftsliv.
- 2016:1 Jens Høyer-Kruse, Peter Forsberg, Christian Gjersing Nielsen og Casper Due Nielsen: Undersøgelse af idræt- og fritidsfaciliteter i Lejre Kommune.
- 2015:10 Signe Højbjerg Larsen, Lise Specht Petersen, Bjarne Ibsen og Ilir Hasani: Parkourfaciliteter i Danmark.
- 2015:9 Jens Høyer-Kruse, Trygve Laub Asserhøj og Casper Due Nielsen: Skoleelevers og voksne borgeres deltagelse i idræts- og fritidsaktiviteter i Greve Kommune.
- 2015:8 Lise Specht Petersen og Bjarne Ibsen: Klubhusets betydning for idrætsforeningerne og deres medlemmer.
- 2015:7 Karsten Østerlund: Undersøgelse af 'DM i foreningsudvikling' 2013-2014.
- 2015:6 Bjarne Ibsen, Karsten Østerlund og Hans-Peter Qvist: Foreningsdeltagelse og frivilligt arbejdes betydning for demokratisk deltagelse.
- 2015:5 Karsten Østerlund, Bjarne Ibsen, Anne Sofie Berg og Sandra Christiansen: Muligheder og barrierer for forankring af Projekt Fokus.
- 2015:4 Bjarne Ibsen, Heidi Trankjær Bøndergaard og Peter Mindegaard: Evaluering af Projekt Fritidspas i Fredericia Kommune.
- 2015:3 Lise Specht Petersen: Aktivitetsoaser i Rudersdal Kommune.

- 2015:2 Kirsten Kaya Roessler (red.): Arkitektur og Psykologi: Casestudier i sygehuse, arbejdspladser og byrum.
- 2015:1 Bjarne Ibsen, Maja Pilgaard, Jens Høyer-Kruse og Jan Toftegaard Støckel: Pigers idrætsdeltagelse: Hvorfor er der så mange piger, der ikke går til idræt?
- 2014:15 Kamilla Ryding og Ejgil Jespersen: At mestre livet med et synstab - kursus for nyblinde som led i en rehabiliteringsindsats.
- 2014:14 Peter Mindegaard og Søren Thorgaard Skou: Bedre Liv med Artrose – en folkesygdom med slagside: Patientuddannelse og træning til borgere i Hvidovre Kommune med artrose i knæ og hofter og kort eller ingen uddannelse.
- 2014:13 Peter Mindegaard: Sund i Hømarken.
- 2014:12 Karsten Østerlund: Social kapital i gymnastik og fitness: En undersøgelse for landsudvalget i DGI Gymnastik & Fitness.
- 2014:11 Ejgil Jespersen: Handicapforskning i idræt og bevægelse - Statusnotat om Center for Handicap og Bevægelsesfremme, August 2014.
- 2014:10 Jim Toft og Maja Ahler: Bevægelse, krop & sind: Idræt, sport og motion i socialpsykiatrien i Ringsted, Slagelse og Sorø Kommune.
- 2014:9 Karsten Østerlund, Kamilla Ryding og Ejgil Jespersen: Idræt, fritid og helbred for mennesker med funktionsnedsættelse.
- 2014:8 Jens Høyer-Kruse og Bjarne Ibsen: Undersøgelse af Farum Arena.
- 2014:7 Rikke Agnete Andersen: Stemmer i Idrætshuset.
- 2014:6 Karsten Østerlund: Undersøgelse af 'DM i foreningsudvikling' 2012-2013.
- 2014:5 Jens Høyer-Kruse og Lau Tofft-Jørgensen: Undersøgelse af idrætfaciliteter i Skanderborg Kommune.
- 2014:4 Kurt Lüders: Sprækker i ADHD-diskursen.
- 2014:3 Peter Mindegaard og Bjarne Ibsen: Brugerundersøgelse af AquaPunkt-vandtræning.
- 2014:2 Bjarne Ibsen: 10 års forskning i bevægelser - CISC 2004-2014: Staturrapport for Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund - baggrund, undersøgelser og publikationer.
- 2014:1 Anna Staal: Unge, idræt og recovery: Evaluering af udviklingsprojekt om idræt for sindslidende.
- 2013:12 Maja Ahler: Lars Legemester og HandiLeg.
- 2013:11 Bjarne Ibsen, Malene Thøgersen og Klaus Levinsen: Kontinuitet og forandring i foreningslivet: Analyser af foreningslivets udbredelse, sammensætning og karakteristika i 00'erne.
- 2013:10 Thomas Gjelstrup Bredahl: Slutevaluering af projektet "Sund Rekrut"
- 2013:9 Peter Mindegaard, Bjarne Ibsen, Anne-Merete Kissow og Jan Sau Johansen: Brugerundersøgelse af undervisning i varmtvandsbassin.
- 2013:8 Sigrid Alison Rytz, Lars Elbæk og Bjarne Ibsen: Matematik- og læsetræning i en fodboldklub: Evaluering af Projekt Helhed i B 1909.
- 2013:7 Jens Høyer-Kruse og Bjarne Ibsen: Undersøgelse af 'DM i foreningsudvikling'
- 2013:6 Michael Fehsenfeld, Peter Mindegaard og Bjarne Ibsen: YOUR GAM3: Gadeidræt i udsatte boligområder.
- 2013:5 Jan Toftegaard Støckel: Fysisk aktivitet i skolefritidsordninger: En analyse af institutionsstrukturer og kulturer under forandring.
- 2013:4 Kurt Lüders og Ejgil Jespersen: Idrætsdeltagelse blandt unge voksne med sindslidelser.
- 2013:3 Charlotte Skau Pawlowski, Lars Breum Christiansen, Jasper Schipperijn og Jens Troelsen: EN GOD OMVEJ – Bevægelse i lokalområdet: Samlet evaluering af otte kommunale anlægsprojekter til fremme af rekreativ fysisk aktivitet.

- 2013:2 Jan Toftegaard Støckel: Evaluering af Anbragte Børn i Bevægelse.
- 2013:1 Bjarne Ibsen, Malene Thøgersen og Lau Tofft-Jørgensen: Fritidsfaciliteterne i Fredensborg Kommune.
- 2012:17 Charlotte Skau Pawlowski, Lars Breum Christiansen, Jasper Schipperijn og Jens Troelsen: Naturparken Mellem Bakkedrag og Dalstrøg - Evaluering af en omdannet græsmark ved boligbebyggelse i Sønderborg.
- 2012:16 Charlotte Skau Pawlowski, Lars Breum Christiansen, Jasper Schipperijn og Jens Troelsen: En Voldsom Omvej - Evaluering af en omdannet støjvold i Solrød.
- 2012:15 Charlotte Skau Pawlowski, Lars Breum Christiansen, Jasper Schipperijn og Jens Troelsen: Pixlpark - En Digital Legeplads - Evaluering af en omdannet plads i en ny bydel i Roskilde.
- 2012:14 Charlotte Skau Pawlowski, Lars Breum Christiansen, Jasper Schipperijn og Jens Troelsen: Et bevægelseseksperimentarium - Evaluering af en omdannet park ved Sundhedscentret i Nykøbing Sjælland.
- 2012:13 Charlotte Skau Pawlowski, Lars Breum Christiansen, Jasper Schipperijn og Jens Troelsen: Sidesporet - Evaluering af en omdannet asfaltplads ved Nørre Aaby station.
- 2012:12 Charlotte Skau Pawlowski, Lars Breum Christiansen, Jasper Schipperijn og Jens Troelsen: Opfordring til udfordring - Evaluering af omdannede restarealer i Kolding Bycentrum.
- 2012:11 Charlotte Skau Pawlowski, Lars Breum Christiansen, Jasper Schipperijn og Jens Troelsen: Byens Arena - Evaluering af en omdannet parkeringsplads ved boligbebyggelse i Høje Gladsaxe.
- 2012:10 Charlotte Skau Pawlowski, Lars Breum Christiansen, Jasper Schipperijn og Jens Troelsen: Dronningens Bastion - Evaluering af en omdannet bastion på et historisk voldanlæg i Fredericia.
- 2012:9 Thomas Skovgaard, Kurt Lüders, Jesper von Seelen, Mette Munk Jensen, Bjarne Ibsen, Casper Due Nielsen og Tobias Marling: Svømning i den danske folkeskole.
- 2012:8 Bjarne Ibsen, Venka Simovska og Henrik M. Larsen: Tilgængelighed til og deltagelse i idræt blandt børn og unge på Vesterbro: Evaluering af DGI-byens børne- og ungeprojekt Go-Active.
- 2012:7 Bjarne Ibsen ... et al.: Idrættens outsiders - Inklusion eller eksklusion af vanskeligt stillede børn og unge i idræt: Evaluering af puljen til idræt for vanskeligt stillede børn og unge.
- 2012:6 Jan Arvidsen, Karen Dalgaard Pedersen og Søren Andkjær: Rum og rammer for Aktivt Udeliv: Et litteraturstudie om naturlige omgivers betydning for Aktivt Udeliv.
- 2012:5 Bjarne Ibsen: Human Resource Management for Volunteers in Sports Organisations in Europe.
- 2012:4 Charlotte Skau Pawlowski og Jens Troelsen: EN GOD OMVEJ - Bevægelse i lokalområdet: Kvalitativ analyse af den kommunale planlægnings- og implementeringsproces forbundet med projektet.
- 2012:3 Louise Kamuk Storm, Simon Madsen og Bjarne Ibsen: Evaluering af projekt Grib Chancen.
- 2012:2 Louise Bæk Nielsen og Bjarne Ibsen: Idrætsdeltagelse og idrætsfaciliteter i Vordingborg Kommune.
- 2012:1 Thomas Gjelstrup Bredahl: Slutevaluering af Greve Kommunes metodeudviklingsprojekt "MultiMinen" - For 6-8 årige børn med overvægt.
- 2011:6 Peter Lund Kristensen: Evaluering af 'Sunde vaner fra barnsben': Den kvantitative del - Vejle Kommune.
- 2011:5 Louise Kamuk Storm, Simon Madsen og Bjarne Ibsen: Evaluering af 'Bevæg dig sund og glad: Et projekt i Esbjerg Kommune for overvægtige børn og deres familier.
- 2011:4 Jan Toftegaard Støckel: Evaluering vedrørende projekt Idrætszen.
- 2011:3 Bjarne Ibsen og Louise Bæk Nielsen: Idræt og idrætsfaciliteter på Bornholm.

- 2011:2 Jakob Haahr og Søren Andkjær (red.): Muligheder og begrænsninger for friluftsliv: Konferencerapport - artikler og abstracts.
- 2011:1 Ejgil Jespersen: Evaluering af Krop og Kontor forsøgsprojekter.
- 2010:7 Pernille Andreassen: Evaluering af 'Sunde vaner fra barnsben' - Vejle Kommune.
- 2010:6 Forskningsenheden for 'Bevægelse, Idræt og Samfund' (BIS): Forskningsprofil og udviklingsplaner for 2010-2014.
- 2010:5 Bjarne Ibsen, Anne Mette Walmar Hansen og Eva Vennekilde: Ændringer i kommunal idætspolitik efter kommunalreformen.
- 2010:4 Karsten Østerlund: Gå i Gang: Slutevaluering.
- 2010:3 Lise Specht Petersen: Rum for idræt og leg på Vesterbro.
- 2010:2 Bjarne Ibsen og Carsten Hvid Larsen: Aktivitet eller idrætspolitisk arbejde? Frivilligt arbejde i DGI Vestsjælland og DGI Nordsjælland.
- 2010:1 Bjarne Ibsen, Jan Toftegaard Støckel og Charlotte Klinker: Børn og fysisk aktivitet på Vesterbro.
- 2009:7 Lise Specht Petersen og Bjarne Ibsen: København – en by i bevægelse: evaluering af Københavns Kommunes motionsstrategi.
- 2009:6 Ole Lund: Evaluering af projekt 'Sund Cirkel'.
- 2009:5 Carsten Hvid Larsen og Bjarne Ibsen: Frivilligt arbejde i Gigtforeningen.
- 2009:4 Ole Lund: Sund indskoling – evaluering af sundhedsfremmende indsatser i SFO og indskoling i Frederikshavn Kommune.
- 2009:3 Kirsten Kaya Roessler: Gruppesamtaler som psykologisk behandling af kroniske smerter: erfaringer fra projektet "Tilbage til arbejdet".
- 2009:2 Lars Breum Christiansen og Jens Troelsen: Bevægelsesmuligheder i Kolding By 2008.
- 2009:1 Ole Lund: Rend og Hop – Vi si'r stop: et sundhedsprojekts bestræbelser på at skabe bedre betingelser for det sunde liv i Varde Kommune.
- 2008:10 Lars Breum Christiansen og Jens Troelsen: Bevægelsesmuligheder i Roskilde By.
- 2008:9 Per Jørgensen: Idrætspolitik i Gentofte Kommune gennem 100 år.
- 2008:8 Jens Høyer-Kruse, Malene Thøgersen, Jan Toftegaard Støckel og Bjarne Ibsen: Offentlige-frivillige partnerskaber omkring børn og fysisk aktivitet.
- 2008:7 Pernille Vibe Rasmussen: Foreninger og integration: Undersøgelse af foreningers vilkår for integrationsarbejde i Københavns Kommune.
- 2008:6 Thomas Gjelstrup Bredahl: Ekstern evaluering af Motion på Recept i Frederiksberg Kommune: September 2007.
- 2008:5 Thomas Gjelstrup Bredahl: Evaluering af Motion på Recept i Nordjylland 2007.
- 2008:4 Jens Troelsen, Kirsten Kaya Roessler, Gert Nielsen og Mette Toftager: De bolignære områders betydning for sundhed: hvordan indvirker bolignære områder på sundheden? – og hvordan kan udformningen gøres bedre?
- 2008:3 Ole Lund og Pernille Andreassen: Gå i gang: evalueringsrapport.
- 2008:2 Jan Toftegaard Støckel (red.): Parallel leg eller integreret leg? – partnerskaber om børn, leg og bevægelse.
- 2008:1 Pernille Vibe Rasmussen og Kirsten Kaya Roessler: Stofmisbrug og fysisk aktivitet: Evaluering af "Krop og læring – Mere styr på eget liv".
- 2007:1 Bjarne Ibsen: Børns idrætsdeltagelse i Københavns Kommune 2007.