

# SAMMENFATNING FRA 'RIGTIGE MÆND' SEMINARET

LAB FOR LEG OG INNOVATION, INSTITUT FOR IDRÆT OG BIOMEKANIK, SDU D. 20.2.2018

## Indledning

Efter gennemførelse af første ca. 3/4 af "Rigtige Mænd" community", blev der den 20.2.2018 afholdt seminar i projektet.

Formålet med seminaret var at medvirke til at »Aktivere mænd til "Det gode liv" med sunde fællesskaber«.

Målet med seminaret var tredelt:

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

Omdrejningspunktet var at samle op på den viden og de devalueringer, der har været gennemført, blandt andet i form af dybere undersøgelser af platformens funktioner og mændenes brug af denne. Endvidere er gennemført en spørgeskemaundersøgelse om mændenes involvering i projektet og deres oplevelser med at deltage i "Rigtige Mænd" løbet. Der har været gennemført en række SWOT-analyser (styrker, svagheder, muligheder og trusler) på centrale elementer (Se nedenstående figur 1).



Figur 1 Aktivitet(-slandkort) for Rigtige Mænd Projektet.

"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. Herudover er der kendskab til en række af mændenes egne Facebook-grupper, som er uden for projektets rammer. Disse aktiviteter varetages af produktionsselskabet MakeitBee. Dette understøttes af DR-programmerne "Rigtige Mænd", hvor også MakeitBee har været

Samarbejdspartnere



producent på (venstre side af kortet). MakeitBee er endvidere projektkoordinator. På højre side ses det årlige event ”Rigtige Mænd-Løbet” (tilmelding gennem Sportstiming.dk), som afvikles af Dansk Firmaidrætsforbund 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.

Deltagerne i seminaret var repræsentanter fra Forum for Mænds Sundhed, kommunekonsulenter, Dansk Firmaidrætsforbund, MakeitBee, SDU, foreningsrepræsentanter, to ’rigtige mænd’ som selv indgår i Rigtige Mænd aktiviteter ude blandt andre ”Rigtige Mænd” og Nordea Fonden. Desuden 6 bordfacilitatorer, der var med til at støtte det kreative arbejde ved bordene efter hvert oplæg. Til dette var der udviklet plancher og skabeloner med spørgsmål til hvert oplæg, og som havde til formål at generere yderligere indsigter på baggrund af de input oplæggene leverede. Samtidigt støttedes processen af følgende drejebog:

<https://prezi.com/b1z4hlmstur5/hvad-har-vi-lrt-og-hvad-kan-vi-lre-af-rigtige-mnd/>

## Dagens Program:

- 9.00 – Velkomst og dagens program – Lars
- 9.15 – Projektet, tal og data ved Marianne, Sanne og Dan, derefter gruppearbejde v/Lars (GaLE)
- 10.20 – Studier af Sjakket-plattformen, Rene og GaLE
- 11.10 – Mænd og sundhed ved Svend Aage og Walk & Talk (W&T)
- 11.50 – Foreløbig opsamling - videndeling
- 12.00 – Frokost
- 12.30 – Hvordan arbejder kommunerne ved Jesper + W&T
- 13.00 – Organisering af frivillighed, Bjarne og GaLE
- 13.40 – Virksomhedernes rolle - Arla-projekt DFIF
- 13.55 – (evt.) Foreningernes rolle - Dan
- 14.05 – Gruppearbejde v/Lars Elbæk
- 14.30 – Videndeling
- 14.45 – Opsamling v/Lars Elbæk og Dan Hansen

## Socio-økologisk model:

Seminaret var organiseret omkring den socio-økologiske model. Således var der først fokus på den ydre cirkel – det vi så at sige kender ”Rigtige Mænd” projektet for – TV-udsendelserne og den offentlige debat. Derefter rettedes øjnene mod platformen, der har til hensigt at organisere mændene og støtte aktiviteterne. Efterfølgende blev fokus rette mod mænds sundhed, den inderste cirkel. Endelig kiggede vi yderlige på, hvor projektet måske har de største potentialer for udvikling af organiseringen – det håndholdte og frivillighed omkring sunde mandefællesskaber.



I det følgende præsenteres en sammenfatning af noter fra de spørgsmål, der blev arbejdet med i grupperne og en indledende tolkning af svarene, med henblik på at belyse forhold vedrørende de 3 mål for seminaret.

Samarbejdspartnere



Sammenfatningen bygges ikke direkte op på baggrund af den økologiske model, men således at der først fokuseres på det samfundsmæssige niveau, herunder redegørelse for baggrund for projektet, Facebook, Rigtige Mænd-løbet og platformen. Derefter ses på individniveauet og mænds sundhed. Endelig ses på fællesskabet og organiseringen, og de forhold, der er omkring skabelse af fællesskaber og organisere af aktiviteter med ”Rigtige Mænd”. De fulde besvarelser kan ses i bilag 1, og i bilag 2 ses invitationen samt bilag 3 deltagerliste til seminaret.

## Projektets PR og public service, Facebook, RM-løbet og platformen

Projektet har haft en væsentlig indflydelse på den offentlige debat med det antal seere der var til første sæson af RM. Det er således oplevelsen at det, så at sige, er blevet i orden at tale sundhed i skurvognene i Danmark. At blive en sund mand kan også være sejt og ’in’. Der er derigennem indikationer af, at kommunikere i øjenhøjde med mændene som målgruppe er lykkedes. Denne kommunikationsform er der arbejdet med at videreføre i både platformens udformning og i stilen på Facebook platformene.

Der blev stillet spørgsmål til om navnet ”Rigtige Mænd” også i lige så høj grad er grundlag for at udelukke potentielle brugere, og om det vil gøre det vanskeligere at brede konceptet ud til andre sundhedsmæssigt udsatte erhvervsgrupper. Endelig er mænd fra Sjælland underrepræsenteret i projektet, hvilket kan skyldes at der fortrinsvist er castet jyder til tv-programmerne.

Det er blevet synligt, at der hos målgruppen – håndværkere og arbejdere – kan være en række teknologiske barrierer, der kan udelukke potentielle brugere. Endvidere kan den lidt rå og humoristiske tone i konceptet også være med til at udelukke nogle fra deltagelse i aktiviteterne. Communitiet (platformen og Facebook) kan virke ambitiøst og meget professionelt, hvorfor det måske kan virke afskrækkende på nogle mænd.

Det anbefales at der bruges flere typer af rollemodeller. At kommunikationen samles på én platform, og helst en mobil platform. Der blev talt om at platformen bør støtte at skubbe andre mænd ud og finde andre mænd, frem for fokus på at melde sig ind, ”Community ud i stedet for mænd ind”, som der blev skrevet. Det handler altså om at aktivere mænd i første omgang, om de så er med på platformen er måske af mindre betydning.

Et andet element der blev spidsformuleret var at ”aktiviteter lokker ind – og fællesskaber fastholder”. Det gælder derfor om at projektet har et klart fokus på at dyrke og støtte gode fællesskaber – og derigennem at styrke mund-til-mund kommunikationen for det gode mandeliv. Der efterspørges simple aktiviteter at træne, mulighed for progression, samt fællesskabsaktiviteter kombineret med organisatorisk fleksibilitet.

### Facebook

Facebook er det sociale medie, hvor mange fra målgruppen er aktive. Der efterlyses mere materiale på FB, der er handlingsanvisende. Der blev også peget på, at hvis Sjakket platformen skal markedsføres mere, bør en del af materialet herfra formidles igennem FB. Rådet var, brug kun de mest simple funktioner i FB, ja i det hele taget efterlyses det, at den digitale kommunikation skal være så simpel som over hovedet muligt. De forskellige kommunikationskanaler og platforme er med til at skabe forvirring. Der var således forslag om at ved login på Facebook, da var man også logget ind på platformen, og at det via én portal er muligt at tilmelde sig løbet.

Der blev efterlyst kommunikation igennem mere lokale medier, både radio og lokalaviser. Der blev i det hele taget talt meget for lokal udbud af aktiviteter og forankring af aktiviteter i foreninger, kommuner og virksomheder, og at det skal støttes at gøre det mere håndholdt for de aktive lokale kræfter. Det lokale og håndholdte kan måske også støttes af SMS’er og andre meget dagligdags kommunikationskanaler.

### ”Rigtige Mænd”-Løbet

I afviklingen af løbene blev det tydeligt at Mænd ønsker at kende præmisserne, blandt andet ved at løbets øvelser bliver formidlet, og måske også at de indgår i forslag til træningsøvelser. Denne læring har projektet

taget ind og er i gang med at formidle eksempler på løbsaktiviteterne. Der var flere røster fremme om at det kunne være godt med samme simpelhed over træningsøvelser, som der er i kostrådene, det kan være planke, armstrækninger, squat efter toiletbesøg, tag trappen samt gå, løbe og cykle.

Med hensyn til RM-løbene blev det forslået at de kunne afvikles i forskellige vægtklasser, og derved kunne målgruppen måske også udvides – ikke på bekostning af de store – og alle vil føle sig udfordret. At gøre øvelserne synlige og at de har en karakter, så alle kan være med, vil kunne give alle en succesoplevelse. Brug også træningsøvelser til RM-løbsøvelser og omvendt, det kan måske være en afgørende faktor. Det anbefales også at holdene i ”Rigtige Mænd-løbet” antalsmæssigt er så fleksible som mulige. Godt at flest mulige kan være med. Tilmeldingen til løbet bør være integreret i den samlede kommunikationsstrategi i ”Community”.

### Platformen

Der findes god støtte til at komme i gang med aktiviteter i platformen, og den kan bruges af jobcentre, virksomheder og foreninger som en ”kick-starter”. Udfordringen er spredning af det glade budskab ud i de lokale miljøer. Testdelen anvendes af enkelte kommuner til at følge træningsfremgang. Der efterlyses lokal tilpasning af konceptet / platformen. Kort sagt uden Sjakkets platformen eller lignende, vil det være svært at komme i gang med ”Rigtige Mænd” aktiviteter.

Udfordringen er hvordan platformen støtter etablering af fællesskaber, og samtidigt at etablerede grupper / fællesskaber kan bruge de services, der findes i platformen. Dog ses den helt store udfordring at være den lokale spredning af konceptet, og hvordan platformen kan støtte lokale ildsjæle i både foreninger, virksomheder og kommuner / lokale samfund. Samtidig er den landsdækkende opmærksomhed / public service en stor fordel for etablering og organisering af de mindre lokale fællesskaber.

Det er afgørende at platformen har brugervenlige funktioner, der er med til at mænd kan finde et godt ’match’ i at komme ind i fællesskaber, også når de er gledet ud af et fællesskab (god ’dating’-funktion). For denne funktion er det også vigtigt at ’Sjakkets’-platformen ligger op til at invitere ind frem for at manden skal banke på. Måske skal der være mere fokus på den enkeltes interesser end på krop(-smålinger) – ja det kan være, at netop dette, er et helt centralt element ved at blive inviteret ind i et RM-fællesskab. Kan der laves ’speeddating-events’? Det vil være godt om platformen kan støtte en bottom-up tilgang for lokale grupper.

For at fastholde mændene er træningsfeedback og stærk tilknytning til et fællesskab afgørende faktorer. Træningsfeedback som visning af træningsruter mm. understøttes bedre af app’s (Endomondo mm.). Det vil også være godt med en banke-på funktion – ”skal du ikke lige med i dag”, en form for lokal opbakning.

***Igen ser det ud til at ”lokal forankring er af afgørende betydning”.***

Der efterlyses minimal indtastning af oplysninger for at komme i gang. Det virker ressourcetung i opstarten og for nogle mænd intimiderende. Det bør testes, hvilke funktioner, der giver størst værdi med mindst indsats – tænk KISS (Keep It Simple Stupid). Dette kan gøres ved i højere grad at inddrage brugere i designet af platformen.

For alt i verden er fællesskabet det bærende element i god træning, også om det kun er for at skubbe hinanden ud og træne individuelt. Eksempler på træningsaktiviteter med afsæt i fællesskab, bør være tydelige på platformen. Sjakkets bør være et forum, hvorigennem lokale aktiviteter kan promoveres og organiseres.

***Platformen er en hjælp til at etablere fællesskaber, men ikke det primære i et mandefællesskab.***

### Mænd og deres sundhed

Tiltrækkende faktorer for fremme af sundhed er omsorg, tryghed og fællesskaber, modvirkende faktorer er besværligt, ligegyldigt med bevægelse og løftet pegefinger.

Indsatser i fællesskaber de – mændene – er i. Arbejdspladsen – lokale indsatser, det bør ”Rigtige Mænd” projektet fokusere på, og kommunikation i øjenhøjde, samt anerkendelse og hygge – ’så start socialt’.



### Fællesskaber

Mænds fællesskaber bygger ofte på at komme væk fra konerne, for at mødes og hygge sig, og til tider (ofte) også med et fælle mål, hvor at 'dyste' gerne må indgå. Dette ses ofte bedst udfoldet i de lokale samfund / fællesskaber. Det bedste er når "Rigtige mænd" projektet tilbyder rammerne, og det er mændene selv, der skaber aktiviteterne. Dette kræver ofte en ekstra 'håndholdt' indsats, måske fra virksomheder, kommuner og foreninger, eller disse i samarbejde. I dette er rollemodeller som læringsform måske den bedste tilgang, og rollemodeller bør ikke kun være digitalt støttet / båret, men også optræde i fysisk form, og dermed oplevet nærværende. Mennesker i det hele taget, og mænd i særlig grad, vokser i det fysiske møde, også når eksemplet skal gøres 'levende' – *oplevet nærhed er helt afgørende.*

***Fastholdelse i træning og sund levevis bygger på gode fællesskaber (måske i særlig grad konen / familien) og lokal forankring til andre mænd (måske specielt for single mænd).***

## Det organisatoriske

### Kommunerne

Rigtige Mænd projektet rummer et potentiale i at kunne styrke selvværd hos mænd med enten fysiske, psykiske og sociale udfordringer eller flere af disse udfordringer på samme tid. Dette specielt gennem etablering af bæredygtige fællesskaber, og derigennem at mænd kan tage ansvar for egen sundhed. At få forventningsafstemt mellem forskellige systemer, projektet, det kommunale og virksomheder – og tilpasset kommunikationen mellem systemerne, er en udfordring alle parter bør arbejde på at lykkes med. Projekter skal samtidigt sikre at rettigheder til brug af projektnavne i public service projekter som "Rigtige Mænd" ikke bremses. Ligeledes bør kommunerne udvise en høj grad af fleksibilitet, hvad også mange gør.

Kommuner, virksomheder og foreninger giver udtryk for at de kan se en værdi i projektet, men kan have svært ved at gennemskue, hvordan de aktivt kan inddrage Sjakket. Kommunikation fra projektet til disse potentielt organiserende organer er derfor også central.

### Virksomheder

Målinger af sundhed ser ud til at kunne starte interessen for egen sundhed hos både arbejdsgiver og ansatte. Samtidigt er virksomhederne et sted, hvor mænds nære fællesskaber ofte findes. På den anden side er det udfordrende at finde de 'huller' i arbejdsdagen, hvor motion og bevægelse kan passes ind. Her er stor fleksibilitet afgørende fra begge parter. Der bør formodentlig tilbydes en værktøjskasse, som ansatte og ledelse kan 'plukke' af, tilpasset meningsfuldt til den specifikke kontekst. Samtidigt ser det ud til at det er helt afgørende at både aktivere en bottom-up tilgang og top-down støtte fra ledelse, for at et motions- og sundhedstilbud vil blive bæredygtigt i en virksomhed. Virksomhederne kan bruge motion som branding. Det ser ud til at det er helt afgørende at *ildsjælene får tilpas støtte i deres motivationsskabende arbejde.*

### Foreninger

Fordele ved foreningerne er deres ekspertise i at initiere og organisere motionsaktiviteter, herunder at støtte ildsjæle. Samtidigt har foreningerne adgang til lokaler og rekvisitter.

I "Rigtige Mænd" projektet er foreningerne udfordret på de forholdsvise låste rammer og begrænsninger, der er bl.a. i forhold til DR og andre rettigheder. Problemstillingen går også den anden vej, ved at foreningerne måske bør få øjnene op for de værktøjer og services, der er til rådighed i "Rigtige Mænd" projektet. Endelig kan der ligge et potentiale i at foreningerne bliver bedre til at forstå samspillet mellem det selvorganiserede og den åbenhed der ligger i det, og i samspil med den nærhed i fællesskaber, der tilbydes i foreninger – fleksibilitet dynamisk ageren fra både projektet og foreninger, kan være vejen frem.

### *Organisatoriske refleksioner og udviklingsmuligheder*

I ”Rigtige Mænd” projektets forsøg på at samarbejde med mange partnere, kan det være en styrke med de mange kompetencer, men omvendt kan dette vise sig som mange ’individuelle’ dagsordener, der ønskes plejet. Kunsten er at få udnyttet og forhandlet de til tider modstridende interesser til fordel for projektet. Samtidigt vil alle projekter gerne fremstå som succeser – ’confirmation bias’, hvilket der bør arbejdes målrettet på at reducere ift. at skabe bedst og mest troværdig læring fra projekter, og gode ”Rigtige Mænd”-aktiviteter.

De selvorganiserede rammer kan være yderst skrøbelige, her vil de organisatoriske muligheder gennem foreninger, virksomheder og kommuner, kunne være med til at skabe mere vedvarende sundhedsaktiviteter.

Det kan være en mulighed at uddanne og lave et fællesskab (community) for holdkaptajnerne (ildsjælene). At støtte dem, der spreder ringe i vandet, kan være helt afgørende. At have lokale ambassadører (folk i marken) vil potentielt kunne udvide ”Rigtige Mænd” community. Kan det støttes af en bedre kortfunktion i RM-plattformen.

***Det handler om at organisering bør etableres på grundlag af maksimal konteksttilpasning i relation til kommuner, virksomheder og foreninger samt ikke mindst i forhold til det selvorganiserede.***

Det vil sige at det organiserede skal klædes på til at håndtere og indgå i samarbejde med selvorganiserede aktiviteter – herunder styrke åbenheden i foreninger, for deling af faciliteter, og åbne kommunegrænser.

### Hvad har vi lært og hvad kan vi lære af ”Rigtige Mænd” projektet

”Rigtige Mænd” projektet står stærkt som ’public service’ ydelse med henblik på at fremme den offentlige debat omkring mænds sundhed. Projektet leverer ligeledes god inspiration til mænds individuelle sundhed. Dog kunne formidlingen af fysisk aktivitet gøres mere enkelt, så den fremstår med klarere budskaber om træning og motion, med samme klarhed som kostrådene i ”Rigtige Mænd” projektet.

Projektet kan styrkes i forhold til at støtte og fremme dannelse og vedligeholdelse af bæredygtige mandefællesskaber for motion og sund levevis. Specielt bør der satses mere på lokal forankring og støtte til lokale ildsjæle i både kommuner, virksomheder og foreninger. Fremme af det lokale og ’håndholdte’ var budskabet. Endelig bør ”Rigtige Mænd” projektets lidt for snærende juridiske bånd løsnes, så der organisatorisk kan arbejdes mere fleksibelt i projektet, så der skabes bedre tilpasning til lokale forhold.

Der bør arbejdes på at støtte nærhedsprincippet i projektet, ved at der i høj grad foregår lige så mange aktiviteter, hvor mænd mødes fysisk og med gode rollemodeller. Det bør være disse aktiviteter projektets forskellige kommunikationsplatforme skal støtte op om. Endelig vil det, om end det ikke pt er teknisk muligt, være optimalt om kommunikationen i de forskellige platforme kan samles i én platform. En platform / app eller lig. bør være simpelt og samtidigt i stand til intuitivt at give feedback på træning var forslaget.

***Lokal forankring er afgørende, samt formidling af at i RM går man ud og inviterer andre mænd med ind i fællesskabet.***

Endelig pegede seminaret på at yderligere evaluering 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 evaluering vil kunne bidrage med ekstra viden af værdi for at ”Aktivere mænd og ”Rigtige Mænd” til det gode liv med sunde fællesskaber”.

---

## BILAG 1

---

# OPSAMLING FOR RIGTIGE MÆND SEMINAR, SDU 20.2.2018

DR, "Rigtige Mænd"- projektet (Marianne Albeck)

**Hvordan kan "Rigtige Mænd" projektet fremadrettet hjælpe mændene med at få andre mænd med i Rigtige Mænd-fællesskabet?**

- FB-ambassadører
- Nogen skal gå forrest
- Kendte og ukendte – skal klædes på
- Face to face virker, øjenkontakt – udfordring til at tage en ven med

**Hvilke fordomme mener I, at "Rigtige Mænd" Community-projektet står med?**

- Teknologi er alt for bøvlet – søg lavere niveau
- Hvad er en "Rigtig Mand" – usund og i dårlig form eller Euroman?
- Tonen kan være ilde set – husk humor
- Mandehørm tænder alle mænd
- Konkurrencer tænder alle mænd
- Udelukker nogle – hvad med IT-manden og advokaten?
- Flere typer rollemodeller (tynde kan også være usunde)
- Svært for KBH'ere at identificere sig
- Bredere spredning i DK
- Mænd med anden etnisk baggrund

**Hvor ser I muligheder for at styrke "Rigtige Mænd"- Community-projektet?**

- Øge ressourcer til lokale idéer
- Én platform til stedet for flere
- Bruge platformen til at formidle ud
- Community ud i stedet for mænd ind
  - Skabe subgrupper under de eksisterende grupper i stedet for at oprette nye

**Hvordan har Rigtige Mænd-konceptet ændret på mænds fordomme mod sund livsstil?**

- Flere tør – en del af en bølge
- De har noget at koble sig på
- Det sidste skub
- Belyse at mænd kan forholde sig til egen sundhed
- Fri for kvinder
- Fællesskabet på Facebook gør det positivt at snakke om sundhed – man er ikke alene

Samarbejdspartnere



- Oplevelse af at mænd føler sig set på en ikke pinlig måde ift. motion
- Humor på Facebook m.m. gør det nemmere for mændene at forholde sig til
- Små ændringer gør det nemt at rykke
- Kvinder ”tagger” kærligt

### Hvordan kan ”Rigtige Mænd” Community-projektet fremadrettet hjælpe mændene med at få andre mænd med i Rigtige Mænd-fællesskabet?

- Præmie/belønning
- Challenge/udfordringer
  - (icebucket)

### Hvilke fordomme mener I, at ”Rigtige Mænd” Community-projektet står med?

- For ambitiøst
  - Kan jeg være med?
- Svært at starte sit eget fællesskab
  - Skal jeg være sammen med nogen?
  - Kan jeg starte på hold, hvor jeg ikke kender nogen?
  - Kræver en ambassadør/rollemodel
- Jargon
  - Er det kun for håndværkere?
- Øvelser hvor alle kan være med
- Progression
  - Flytter sig hurtigt væk fra målgruppen
  - Er pludselig ikke en ”Rigtig Mand”

### Facebook, ”Rigtige Mænd”-projektet (Sanne Christophersen)

#### Hvordan kan ”Rigtige Mænd” Community anvende Facebook endnu mere effektivt?

- Der skal være skarpt niveau-delning (hold, sjak)
- Lave en vejledning til fed brug af FB
- Det er helt konkret svært med upload af video i Sjakket
- Skal kunne identificere sig (film med Thomas)
- Mere fra Sjakket til Facebook
- Kobling fra endomondo til Facebook
- Det er en udfordring med flere platforme
- Kombi – tilmelding + tekst
- Fællesskab – mange er ensomme
- Facebook kan bruges til forklaring
- Step by step – let adgang
- Klarhed + korte budskaber
- Nemt at komme ind i butikken
- En følelse af at være velkommen



### Hvilke andre formidlingskanaler kan ”Rigtige Mænd” Community-projektet med fordel inddrage i kommunikationen?

- Snapchat (kort levetid for opslag)
- Igennem arbejdspladser (nå mænd der hvor de er)
- Radio
  - Lokalradio – målgruppen
- Frygten ved at holde løbet hemmeligt, kan forhindre nogle for deltagelse (frygt i forhold til tv-udfordringer)
- Tilmelding på individuel basis
- Lokalaviser
- Integrere den gode livsstil
- FB – få resurser
- Hvad er problemstillingen

### Hvordan kan vi tage højde for ”digitalt udfordrede” mænds kommunikationsvaner?

- Keep it simple (stupid) KISS princippet
  - F.eks. lav svarmuligheder, så der kun skal bruges et ”klik”
- Ikke manglende evner – ”gider” bare ikke reagere på et opslag
- Mindre stigmatisering – skal også være for mænd ”uden for boksen”
- Lokal forankring
  - Kommuner
  - Virksomheder
  - Forening
- Hånd holdt indsats
  - Word of Mouth (WoM) – mund-til-mund spredning af budskabet
  - Ting tager tid – budskabet om RM skal forankres

### Rigtige Mænd Løbet (Dan Hansen)

#### Lige som de tre gode kostråd (spis æg, grøntsager og drik vand), hvilke tre gode råd har I til de mest simple træningsformer for mænd?

- Skal ikke opfinde den dybe tallerken
- Planken (i flere variationer)
- Cykling (gratis og let tilgængeligt)
- Tag trappen
- 3 squats før/efter toiletbesøg
- Stå op på job

#### Psykiske barrierer kan være en hindring for RM og motionsdyrkelse, hvordan tager vi højde for det?

- Viden
- Holdning

- Praksis
- Stigmatisering af overvægtige
  - Vægtklasser til RM-løbet (holdets samlede vægt)
  - Konkurrerer mod ligestillede
  - Sammenligning på resultatlisten
- Er jeg god nok? – succesoplevelser (ikke for pjattede øvelser, ingen skal udstilles)

### Hvordan kan hold i Sjakket og hold i RM Løbet integrere bedre med hinanden?

- Opstille 20 øvelser med gode videoer på Sjakket, og bruge 10 af øvelserne i løbet (ingen overraskelser)
- Sportstiming tilmelding direkte i grupper på Facebook, så andre kan se, at man er tilmeldt.
- Tilmelding integreret på RM DR dele-funktion (forslag til hold – selv flytte rundt)

### Hvilke kvaliteter bør træningsaktiviteter have for at motivere mændene mest i den daglige træning?

- Sjovt
- Let forståeligt
- Fokus på fællesskab med plads til forskellighed
- Sæt gang i aktiviteter
- Konkurrencer (hvad med dem som ikke er konkurrence orienteret)

## Sjakket og kommuner, virksomheder og foreninger (René Engelhardt Hansen)

### Hvordan kan platformen bedre give værdi til kommuner/virksomheder/foreninger i deres arbejde med mænd i målgruppen?

- Kick-start
- Oplysning – kommuner – jobcentre
- Folk på vippen, tilbud
- Klæde rådgivere på – slå på gevinster
- Uddanne ambassadører i virksomheder

### Hvilke faktorer er centrale for anvendelse af Sjakket i kommuner/virksomheder/foreninger?

- Politisk fokus + prioritering
- Kraftkarl – Bruges til at følge progression
- Ud på landevejen
  - Kommunerne vil hellere ud på virksomhederne
- Tilpasning af konceptet
- Forskellige kalendere
- Fleksibilitet
- Idékatalog – de kan plukke fra
- - ressource tungt

- Brug af ”Rigtige Mænd”
  - Borgere tager ansvar
- Ledelse – videre ned, f.eks. personaleforening
- Kendskab
- En person som er tovholder/ildsjæl
- At man i forvejen er et fællesskab
- Rammer – nødvendigt
- Udbredelsen – centralt for at få det anvendt
- Virksomheds problematik
  - Kun for mænd
  - Mandearbejdspladser
- Kommuner – ressourcer, lang beslutningsproces
- Virksomheder – ledelse
  - Tillidsmand
  - Ildsjæl – (mortype) en der gider at skubbe til mænd og tager hånd om deres træning
  - Omsorg

### **Hvordan sikres en større sammenhæng mellem Rigtige Mænd løbet/indsatsen og de kommunale vedtagne politikker og indsatser indenfor idræts- og sundhedsområdet?**

- En region, en kommune skal have en politik for mænds sundhed
- Skab samarbejde i god tid
- Ildsjæle + plante idéer
- RML som ”målet” i et årligt forløb i kommuneregi, hvor mænd introduceres til foreninger.
  - Kommuneforløbet fokuserer på de ”tunge drenge” (både fysisk, psykisk og socialt) mens foreninger står for ”den store gruppe”
- Mulighed for lokal tilpasning
- Sammenkobling med foreningerne som allerede er integreret i et kommunalt samarbejde

### **Hvordan kan vi fastholde mænd med mentale udfordringer?**

- Selvtillid gennem fællesskab
- Succesoplevelser
- Et ægte kammeratskab
- Oplevet overskud
- Formidle at der er plads til alle
- Øjenhøjde i sprog og kommunikation

### **Hvordan kan vi skabe motivation til at fortsætte mænds gode livsstil efter forløbet? (specielt med fokus på kommunernes mulighedsrum som rehabiliteringsansvarlig, og ikke ”vedholdelsesansvarlig”)**

- Understøtte de målrettede events
- MPR-mænd på kommunale sundhedscentre kommer i RM-forløb
- Ressourcer
- Tage ansvar for egen sundhed
- Fællesskaber

## Brugernes anvendelse af platformen

### Hvordan kan platformen bedre tilpasses til den enkelte brugers hverdag?

- Mobil-båret (gerne App) – enkelthed
- Ingen registrering
  - Hurtigt i gang
  - Glem login
- Ingen mails
- Hurtig profil
  - Har vi brug for den?
- - følelsen af at komme bagud
- Podcast – fortælling om hvad der sker
- Trace træning – fleksibelt
- Dating-venlig – opdaterede profiler
- - forpligtelser, modsvar til foreningslivet – italesættes
- Rød, gul, grøn – hvor opsat er jeg?
- Mindre tid ved manglende vedligehold
- Registrering besværlig
- Hvad skal alle tal bruges til?
- Invitere og åbne op for at få andre med
- Overvågningen ses negativt – ingen må se den

## Understøttelse af brugergenereret indhold

### Hvordan kan platformen understøtte brugergenereret indhold så mændene kan inspirere hinanden?

- Udfordringer
  - Smide udfordringer op til hinanden
  - Konkurrence på antal gennemførte udfordringer
- Analyse af gode eksempler
- Spørg en anden rigtig mand + qa
- Se hinandens madlavning
- Værktøjskasse til redigering + diy, f.eks. opret event
- Mænd med x-factor

## Træning og aktivitet

### Hvordan kan platformen tilgodese mændenes behov for individuelle træningsprogrammer?

- Niveau-delning – let/svær/middel
- Fysioterapeut-fælleden
  - Røv-kedelige øvelser
- Autogenereret træningsprogram
- Kiss (app)
- Tydelighed omkring at det findes andre steder
- Væk med ”mig”-tanken
- Link til træningsprogrammer

- Gode programmer der er målgruppe baseret
- Lego klods træningsprogram
  - Selvbyg (autonomi)
- Opfordring til fællestræning
- Nedtrappe konkurrence til fællesskab
  - Fra konkurrence til dyst

### Hvordan kan træningen og testen forbedres, så den skaber mere værdi for mændene i dagligdagen?

- Focus på de små skridt
- Lidt træning er bedre end ingen træning
- Mere video-indhold af træningsøvelser
- Involvering af kommune
  - Træning én gang/md. – fastholdelse

### Sjakkets rolle i organisering og konkurrence

#### Hvilken rolle kan platformen fremadrettet have ift. at understøtte organisering af mænd i træningsfællesskaber?

- Video – sådan i vores landsby
  - Hvordan kan platformen hjælpe til at vi kommer ud på gaden til det fysiske møde?
- De rigtige point kommer via likes og kommentarer på Facebook
- Point for at blive flere i team
- Hvor er der mænd?
- Matching – forslag til andre mænd at træne med

#### Hvordan kan platformen bedre understøtte konkurrence mellem mænd og fællesskaber?

- At være inspiration til de lokale dystere på holdet
- At underbygge community til inspiration
- Profil information – til en person
  - Formål
  - Matching
  - Profil matching
- Skal den overhovedet det?
- Dyst fremfor konkurrence – mindre tab/vind
- Forenkling

### Platformens værdi for brugerne

#### Hvilke basale behov skal platformen opfylde for at give værdi for den enkelte mand i målgruppen?

- Give et ”forstillet fællesskab”
- Enkelt og overskueligt – simpel brugerflade
- At få den hjælp man søger



- Anbefalingssystem i forhold til sit eget formål
- Specifik profil med erfaringer og bevægelsespræferencer
  - Specifik – for nemmere at kunne matche
- Fællesskabet skal understøttes
  - Tagge nye/dele med nye
- Tilpasning til den enkelte
  - Flere tilbud med f.eks. boldspil
  - Holdånd på andre måder

## Initiering af fællesskaber ("dating-site")

### Hvordan kan platformen bedre understøtte mænd i at opsøge og/eller opstarte nye fællesskaber?

- Opret "dating-profil" med fokus på motivation, interesser – ikke krop
- Niveauet (fysik) kan blive for højt
- Aktivere arbejdsgrupper/firmaer/foreninger
- Lave "speed-dating" events
- Måske flere holdkaptajner – flere motivatorer og planlæggere
- Mere fleksibel holdstruktur kan være mere fællesskabende og mindre ekskluderende. Omvendt kan det være nemmere at lave hold på 5.
- Konkret Kraftkarl – test i app
- Omtænkning af gamification delen i platformen til "højdespringere" og deling alá Endomondo-udviklingen
- Nemt at gå til/let tilgængeligt
- Blive inviteret ind i stedet for at banke på
  - Når nye opretter profil, så mail til holdkaptajn i området, så de kan kontakte den nye
- Arbejdspladser
  - Profil fra eks. Danfoss, så kan man finde andre fra Danfoss
  - Sponsorater fra virksomheder, så virksomheden evt. kan betale for løbet
  - Forsikringsselskaber kan samle grupper af mænd
  - Fagforeninger

## Fastholdelse af fællesskaber

### Hvordan kan platformen imødekomme behovene for individuel fleksibilitet og forpligtigelse i fællesskaber

- Indse at platformen **ikke** er primus motor for gruppen
- At kunne rotere imellem grupperne i lokalområdet
- Videointroduktion til andre/nye aktiviteter

### Hvordan kan platformen understøtte fælles aktivitet/træning?

- Automatisk synkronisering af aktivitet
- Notifikation af konkurrerende hold
- Benyt de ikke teknologiske redskaber (hvor de mødes og færdes)
- Få en større forståelse for hvad "gruppen" er frem for individuelt

- Skaf en mulighed for gruppe fortællinger, der kan ”komme ud”
- Integrere gruppen fra Facebook på Sjakket (kommunikation ét sted) – Brug FB til login på sjakket
- Specifikt i området, f.eks. ledige haltider/muligheder i området/ faciliteter/andre grupper RM

### Hvilke yderligere tiltag kan foretages med henblik på at motivere og fastholde mændene i at være fysisk aktive før og efter løbet?

- Kommunerne skal på banen
  - Sundhedsindsats
  - Motionsindsats
- Stærke samarbejder
  - Kommuner
  - Virksomheder
  - Foreninger
- Op på politisk niveau
  - Så kommunerne prioriterer indsatsen

”Rigtige Mænd” hvem er de og hvordan er deres sundhed (Svend Aage Madsen)

### Hvad kan tiltrække og afholde mænd fra at ændre livsstil?

- God mad
- Ensomhed
- Skal blive en del af dagligdagen, at få mad der er sundt, men ser ud som det, de plejer at spise
- Påvirke dem i de fællesskaber de er i (eks. arbejdspladsen)
- Livstilstjek
- Det er en barriere når det presses ned over mændene
- Tiltrække
  - Omsorg
  - Tryghed
  - Fællesskaber
- Afholde
  - Besværligt
  - Lige gyldigt med bevægelse
  - Løftet pegefinger

### Hvilke dilemmaer er der med hensyn til mænd og det at forholde sig til sundhed?

- Kedeligt
- Kræver en egen indsats
- Tabubelagt (modstand)
- Ikke maskulint
- Forsørger instinkt
- Vil ikke være til besvær
- Nuet

- Det er for ”Femina”-agtigt
- Vi har det jo meget godt
- Jeg er ikke psykopat
- Hvorfor skal det koste så dyrt?
- Mangler ligesindede (snakke om tingene)
- Betyder ikke nok
- Fornægtelse/fortrængning
- Skaffementalitet
  - Mænd ser kvalitet i at skaffe sig mad, drikke (forskellige belønninger)
- Mænd stejler på ordet ”sundhed”

### Ud fra det psykologiske perspektiv, hvilke elementer ser ud til at have virket i ”Rigtige Mænd” konceptet?

- Kommunikation i øjenhøjde
- Fællesskaber
  - Hygge (også øl) niveau hvor alle kan være med
  - Der står nogen og venter
  - Anerkendelse (er vigtigt)
- Sundhed er meget mere end fysik og kost
- Tage ansvar for eget liv
- Mandefællesskab uden kvinder a la fodboldklub

### Hvordan kan man udvikle tilbud til ”Rigtige Mænd”, for hvem konceptet ikke lige passer?

- Bedre målgruppe
- Start socialt – Læg sundhed på lidt efter lidt

### Kommune- ”Rigtige Mænd” (Jesper Jacobsen)

#### Hvilke fordele og velfungerende elementer er der for kommunerne ved at indgå i et samarbejde med ”Rigtige Mænd” tilbuddet?

- Et udviklet koncept der kan tilpasses
- Landsdækkende opmærksomhed
- Økonomisk fordel på sigt, men bliver ikke prioriteret
- Styrke kommunens mænds selvværd og livskvalitet
  - Flere år på arbejdsmarkedet
- Lave sundhedsforløb der styrker lokale RM hold

#### En udfordring er, hvordan kommunikerer vi med mændene undervejs i forløbet? – Herunder hvilke muligheder har vi for god kommunikation? (Facebook er rigtig god til at kommunikere igennem, men desværre er det ikke længe lovligt).

- Løbende fast kommunikation på flere kanaler (1 kanal er ikke nok)
- Dele og kommunikere via Sjakket platformen

- Mail til nøglepersoner som kan kommunikere videre
- SMS med nøgleinfo + personlig sms
- Mail – mændenes samtykke
- Sms – service
- Facebook: hvad ved vi om mænds brug af Facebook?
- Minimer skriftlig kommunikation
- Lokalaviser – det vigtigste
- Mund til mund metoden
- Opslag i supermarkeder, biblioteker m.m.
- ”ambassadørmænd”

### Hvilke udfordrende elementer er der for kommunerne ved at indgå et samarbejde med ”Rigtige Mænd” tilbuddet

- Skæve arbejdstider ift. at samarbejde og mødes med mændene
- Kommuner kommunikation er for ”stiv” (passer ikke til RM)
- Det er ikke en forening

### Hvordan sikrer vi at de frivillige ikke skal tage fri fra arbejde for at møde samarbejdspartner (Kommuner lukker typisk kl. 15:00)?

- Kommunen skal være fleksible
- Skype
- Det er en fordom
- Der er mange fleksible konsulenter i kommunerne
- Spørgsmål om koordinering i ordentlig tid

### Hvordan formår vi at sikre en kobling/dialog den organiserede og selvorganiserede idræt i mellem?

- Kontekstafhængig
- Aktivitetsdrevet
- Kommunerne bliver fleksible (digital oversigt, ledige tider/åbne hold)
- De organiserede skal klædes på til at håndtere de selvorganiserede. (mor løber imens at sønnike spiller fodbold.
- Som underafdeling
- Den organiserede idræt kan tilbyde faciliteter/frivillige motivation
- Åbenhed i foreningerne → Har de lyst til det?
- Tilskud → motivation

### Organisering af ”Rigtige Mænd” (Bjarne Ibsen)

Man italesætter ofte samarbejde med udtrykket: 2+2=5. Men problemerne ved et samarbejde med mange parter kan også italesættes således: ”mange kokke fordærver maden” Giv eksempler på og diskuter begge dele fra dette projekt.

- Fordele: mange kompetencer og ressourcer

- Ulemper: flere forskellige parter med individuel dagsorden
- ÷ rettigheder ift. det kommunale og deres eget udtryk
- ÷ Der er en stor tilgang til ”confirmation bias” vi tager den positive side eller italesætter det som en succes.
- At sætte sit lokale præg på et kendt koncept
- + Det kommercielle er positivt her
- + fordel i de forskellige parters indgangsvinkel
- Kan man lave fælles afsæt/platform/fundament kan det blive rigtig stærkt
- + økonomisk gevinst – også funding
- Forskellige parter = forskellige mål
- Konkret → kommunerne tilgodeses giver minus på nogle fronter
- Det offentlige kommer bagud på tid for behandling
- Det agile i den lille forening / det mindre fællesskab
- Konsulent/skrivebord er langt fra mændene på gaden

### Hvordan skabes fællesskab mellem mændene?

- Kommer væk fra konerne
- Mødes/kommer ud/hygger sig
- Have et fælles mål – Det ses ”lyst” -betonet”
- Dysten ses frem for konkurrencen
- At det bliver skabt i de ”små” lokale samfund
- Det skaber mændene selv, vi kan lave/opstille rammerne
- Vi kan bruge inspiration og rollemodeller
- Aktiviteter → ting de kan være fælles om
- Måske skal man ud og være sammen med dem – ikke kun elektronisk – mindre distance
- Kontakt → mere fleksibilitet

### Hvad ser ud til, set i lyset af forskningen, at kunne have fungeret bedre i organiseringen af ”Rigtige Mænd” tilbuddet?

- Hvilken motivation ligger bag den enkelte aktør i projektet (for mange kokke)
- Hver aktør har sin egen agenda ex. DR må kun beskæftige sig med deres eget materiale/forskelligt udgangspunkt
- Bedre samarbejde – selvorganiserede grupper i en organiseret ramme
- Selvorganiseret idræt – kan være skrøbeligt
- Kommune dele-økonomi
- Deling af faciliteter – åbne kommunegrænser
- Social sharing → åbne faciliteter for hinanden
- Lokal forankring
- Eksperterne kommer med ideer til foreningen. Ressourceknapt – mange forskellige tilbud.
- Skulle have været mere håndholdt koblet på Sjakket og KK test skulle være tænkt ind fra start. Sendt nogle ud til foreningen. Foreningsfolk i projektgruppen.



### Hvad ser ud til, på baggrund af frivillighedsundersøgelserne, at have virket i organiseringen af ”Rigtige Mænd” tilbuddet?

- Rigtige Mænd – spejle sig, tilmeldinger, ildsjæle
- Brug for at blive taget seriøst af instruktører

### Hvilke forslag til organisering af de selvorganiserede kan I komme med, der kan få ”Rigtige Mænd” konceptet til at fungere bedre?

- Holdkaptajns uddannelse (+vidensdeling) → Giver ringe i vandet
- Udvidelse af træningskatalog for hold → mere for de etablerede/rutinerede grupper
- Mere inspiration og vidensdeling → træning og kost, simpelt/nemt/tilgængeligt
- Facebook til kontakt → store og små grupper
- At få adgang til faciliteter – også udenfor de rigtige ”timer”
- Have offentlig tilgængelig faciliteter (som ikke udstiller folk og er lette at finde)
- At have en lokal ambassadør. Kontakt til lokal/kommunal arbejder
- Folk i marken
- Udpeg ambassadører/kaptajner
- Uddannelse af kaptajner/ildsjæle – samling og videndeling
  - Understøttelse via platform
  - Understøttelse via aktivitetskatalog

### Hvordan kan udviklingen af ”Rigtige Mænd Aktivitet” i højere grad tage udgangspunkt i målgruppens livsform, erfaringer og ønsker for det gode liv? (Bag spørgsmålet ligger min antagelse, at projektet i høj grad er udviklet top-down ud fra initiativtagernes forestillinger om målgruppens behov og ønsker og at nogle af de organisationer/institutioner, som står bag, har andre underliggende mål for projektet (synlighed, legitimitet, indtjening mv.)

- Det gode liv → bryde mønstre i familiens dårlige sundhed
- Tændt ild
  - Hvordan kommer jeg videre?
  - Skal kunne formidle videre til de andre ”vigtige mænd”
  - Hjælpemidler til at klæde sjaks på
- Webshop tanken
  - Aktivitets-, geografi-, målsætnings-, interessedags
  - → bliver hooked up/parret op med andre lignende tags/interesser
- Seminar tidlige
- Fokusgrupper – hvornår?
- Måske afgrænsning inden det nationale
- Hvad er mændenes egne forventninger? Hvor sunde vil de selv være?
- Tidligere inddragelse af mændene

### Virksomheder og rigtig aktive mænd (Rikke Line Klockars-Jensen)

Samarbejdspartnere



## Hvordan kan man arbejde med konteksttilpasning i landsdækkende indsatser målrettet lokale virksomheder små såvel som mellem og store virksomheder

- Fleksible koncepter (værktøjskasse)
- Branche-opdelt
- Holde konceptet åbent
- Kulturanalyse
- Tilbyde ressource
- Hvordan kan vi starte nedefra↑
- Vi skal forsøge at skabe incitament til at manden på gulvet vil tage det op
- Hvordan rammer vi og motiverer vi ildsjælene?
- Værktøjskasse → pluk det, der giver mening
- Sjælland vs. Jylland
- Skru ned for tonen – op for budskabet
- De lokale mænd skal starte det op og sætte rammerne

## Hvordan kan bevidstheden om det relationelles betydning for motivation til livsstilsændringer bruges af virksomheder i RM tilbuddet?

- Uddanne RM-ambassadører
- Mødes fysisk
- Meningsfulde relationer på & udenfor job
- For at give rammer/tid fra virksomhedens side
- Give rammer medarbejderen selv kan udfylde
- De skal se det sort på hvidt
- Sandsynliggøre at det er gavnligt for virksomheden
  - Økonomi, branding og fællesskab

## Hvordan etableres bottom-up ejerskab for "Rigtige Mænd" tilbud i virksomheder?

- Sæt ressourcer af til spot-events skabt af motionsteams på arbejdet
- Skab noget der katalyserer "teamdannelse"
- Have redskaber for at skabe muligheder
- TR/kontaktperson

## Hvordan etableres bottom-up ejerskab for "Rigtige Mænd" tilbud i virksomheder?

- Frivillige deltagelse – ikke påtvungen
- Værktøjskasse, som man kan plukke fra efter behov
- Via ildsjæle
- Lokke med aktivitet/event
- Budskaber om velvære↑ + sundhed↑
- Slå på employer branding
- Muligheder for at virksomheder må bruge brand

## Forenings- "Rigtige Mænd" (Dan Hansen)

### Hvad kendetegner de foreningsbårne ”Rigtige Mænd” tilbud, der virker?

- Ildsjæl/lokal ekspert – (fordel ved foreningerne)
- Fast gruppe mænd – gerne 6-10 stk. → Fællesskab og fleksibilitet
- Forening = rammer og materialer + ”ekspertise”
- Mændene i målgruppen har behov for al den hjælp, de kunne få

### Hvad er forenings- ”Rigtige Mænd” tilbuddene udfordret på?

- Foreningen (frivillige kræfter) vs. Sjakket
- Udfordret på forbindelsen til Sjakket
- Ressourcer
- Udfordringer mellem foreninger og selvorganiserede over Facebook
- Er sjakket overflødig for foreningerne? Hvordan kobles det sammen?
- Hvorfor er man ”her” som en del af sjakket eller fordi man går til noget?
- Snæverhed i forhold til målgruppens sværhedsgrad

### Hvilke elementer i Sjakkets platform og sjakkets Facebook kan styrke foreningernes muligheder for at benytte ”Rigtige Mænd” tilbuddene?

- Kraftkarl-testen
- Dele indhold fra FB til egne sider
- Træningsvideoer til inspiration → fortælle om dem

### Hvordan får vi foreningens frivillige til at tage ejerskab af denne nye gruppe, når nu foreningens bestyrelses beslutter at være en del af dette?

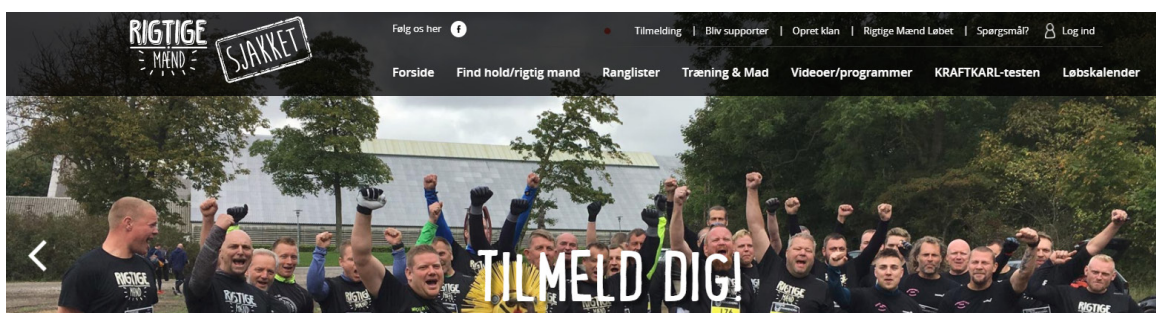
- Uddelegere ansvar – forpligter
- Lokalt skal der være nogen som er motiveret til at drive det.
- Åbenhed
- Skal gerne komme nedefra
- Gulerod → hvad er/kan guleroden være?
- Der er nogle barrierer i foreningslivet man skal være obs. På.

## BILAG 2

# INVITATION TIL SEMINAR OM »Aktivering af mænd til "det gode liv" med stærke fællesskaber«

Tirsdag den 20.2.18 kl. 9.00 til 15.00

Syddansk Universitet, Campusvej 55, 5230 Odense M.  
Seminarret afholdes i lokalet Lab for Leg og Innovation i bygning 39.



Rigtige Mænd Sjakket er et stort projekt støttet af Nordea-fonden, hvor samarbejdspartnerne DR, MakeitBee, SDU og Dansk Firmaidrætsforbund arbejder på at aktivere "Rigtige Mænd" til en sundere livsstil. Projektet består af hjemmesiden [www.rigtigemænd.dk](http://www.rigtigemænd.dk) og Rigtige Mænd Løbet som i 2017 blev afholdt i 17 byer over hele landet. Projektet løber til medio 2018.

Seminarret vil have 2 formål. Arbejde med evaluering af nuværende projekt og i forlængelse af projektet få afklaret, hvordan der kan arbejdes videre med at: »aktivere mænd til "Det gode liv" med stærke fællesskaber« og for at kvalificere det videre arbejde ønsker vi at invitere dig med til et seminar, der vil indeholde 6 forskellige workshops med oplæg af personer som til daglig arbejder med emnet eller har tilknytning til projektet.

Venlig hilsen

Lars Elbæk  
Institut for Idræt og Biomekanik  
Syddansk Universitet

Marianne Albeck  
Projektkoordinator  
MakeitBee Production

Dan Hansen  
Projektleder  
Dansk Firmaidrætsforbund

### Vi har inviteret

- Forskere som bl.a. har beskæftiget sig med emner, der har relevans for workshoppen.
- Repræsentanter fra Nordea-fonden.
- Kommuner som til daglig arbejder med aktivering af mænd.
- Foreninger og virksomheder som kender de "Rigtige Mænd".
- Formanden for Forum for Mænds Sundhed v. Svend Aage Madsen.
- Rigtige mænd fra "Sjakket".

Efter workshoppen vil forslagene blive kvalificeret og udviklet til en forventet videreførelse og yderligere udvikling af projektet.

Deltagelse i workshoppen er **gratis**, men deltagerne skal selv afholde transportudgifter.

Spørgsmål til seminar kan stilles til Dan Hansen på [dah@firmaidraet.dk](mailto:dah@firmaidraet.dk)

### Foreløbigt program for workshoppen

- |       |   |
|-------|---|
| 9.00  | Velkomst og dagens program – Lars Elbæk   |
| 9.20  | Projektet, tal og data ved Marianne Albeck, Sanne Christophersen og Dan Hansen og efterfølgende gruppearbejde v/Lars Elbæk (GaLE) |
| 10.00 | Evalueringen af Sjakket-plattformen, Rene E. Hansen og GaLE   |
| 10.40 | Mænd og sundhed ved Svend Aage Madsen og GaLE   |
| 11.30 | Oplæg om organisering ved Bjarne Ibsen og GaLE  |
| 12.10 | Frokost   |
| 12.45 | Howdan arbejder kommunerne ved Petra Grünewald og Jesper Jacobsen og GaLE   |
| 13.45 | Mænd og motion i foreninger og virksomheder og GaLE   |
| 14.45 | Opsamling v/Lars Elbæk og Dan Hansen – Slut 15.00   |

Støttet af



Vi støtter gode liv

Samarbejdspartnere



---

 BILAG 3
 

---

## INVITEREDE TIL EVALUERINGSSEMINAR FOR 'RIGTIGE MÆND' PROJEKTET

**Forum for Mænds Sundhed**

Svend Aage Madsen (Oplæg),  
Mie Møller Nielsen

**Kommunekonsulenter**

Jesper Jacobsen - Randers (oplæg)  
Petra Grunwald Sønderborg kommune (oplæg)  
Annette Winther - Herlev

**Dansk Firmaidræt**

Formand Peder Bisgaard,  
Idrætskonsulent Steen Petersen  
Sundhedskonsulent Trine Kyed  
Sundhedskonsulent Rikke Line Klockars-Jensen (oplæg)  
Projektleder Dan Hansen (oplæg)

**MakeitBee**

Marianne Albeck  
Jens Lohman  
Sanne Christophersen (oplæg)  
Rene E. Hansen (oplæg)  
2 Rigtige Mænd fra Sjakket:  
Thomas Østergaard  
Bjarne Schmidt

**SDU**

Bjarne Ibsen  
Thomas Bredahl  
Lars Elbæk  
Jørgen Povlsen  
Morten Zacho  
Khalid Saifuddin

**Fredericia Firmaidræt**

Ib Østergaard (oplæg)

**Nordea Fonden**

Christine Paludan-Müller

**Bordfacilitatorer**

Amalie Højgaard (MIB)  
Lasse Pyndt Hansen (MIB)  
Maria Arndal (DFIF)  
Majken Søndergaard Nielsen (SDU)  
Søren Lekbo (SDU)  
Emil Schjødt Høstrup (SDU)

Samarbejdspartnere

