



KOM VIDERE MAND

Socialt Udviklingscenter SUS

Tekst:
Sussi Maack
Elisabeth Mamsen



Kom Videre Mand

Udarbejdet af Socialt Udviklingscenter SUS for FriSe
Sommer 2016

Tekst: Elisabeth Mamsen og Sussi Maack

Grafik: Sissel Secher-Nielsen

INDHOLDSFORTEGNELSE

FORORD	4
INDLEDNING	5
KONKLUSION	6
PROJEKTET KORT	6
Baggrund for projektet	6
Målgruppen.....	7
Sociale problematikker og tema for selvhjælpsgrupperne	7
Konkrete aktiviteter	8
Interessentnetværk	8
Forankring	9
Projektets organisering.....	9
FORLØBSBESKRIVELSE.....	10
Deltagere	10
Uddannelsesforløb	10
ET KONCEPT PÅ FORMEL	11
SELVHJÆLPSMODEL - HVAD SKER DER UNDERVEJS?	12
HVAD SIGER MÆNDENE?	13
Deltager ved et tilfælde	14
Alternativ til terapi og private netværk	14
Forløbets varighed og form	16
Gruppensammensætning.....	17
Frivillighed	19
FORSLAG TIL FORBEDRINGER	20
Tilpasning af projekttitel.....	20
PERSPEKTIVERING	21
REFERENCER	22
BILAG	23
Bilag 1: Tabel over afholdte uddannelsesforløb	23
Bilag 2: Teoretisk og metodisk grundlag for gruppesamtalerne.....	24

FORORD

Jeg tror på, at det gavner at tale i stedet for at tænke. At være sammen med andre i stedet for at være helt alene. At lytte til sig selv og andre i samme situation i et trygt forum giver noget særligt, fortæller en af de mange frivillige gruppeledere, som i Kom Videre Mand har hjulpet mænd i hele landet videre.

Som et selvhjælpstilbud udviklet målrettet til mænd i krise, har Kom Videre Mand-konceptet allerede givet flotte resultater. I Kom Videre Mand-grupperne mødes otte mænd en gang om ugen i otte uger. Grupperne ledes af en frivillig mandlig gruppeleder, og det er gratis og anonymt at deltage.

Som landsorganisation for landets frivilligcentre og selvhjælpsorganisationer ved vi, at selvhjælpsgrupper virker. I mødet med andre finder man styrken til at handle på sin egen situation. Der opstår en ro, når man kan spejle sig i andre i lignende situationer, og gruppen bliver et behageligt frirum, hvor man møder støtte og forståelse. Der er ikke fokus på gode råd og hurtige løsninger, men tid til fordybelse.

Men indtil nu har selvhjælpsgrupperne ikke tiltrukket særlig mange mænd. Med Kom Videre Mand har vi udviklet et selvhjælpstilbud, der appellerer til mænd i krise og giver dem værktøjer til at komme videre. Det temabaserede otte uger lange gruppeforløb er indtil nu afprøvet på mænd, der var skilsmisseramte, arbejdsløse eller stressramte. Og det virker!

Undersøgelser af deltagernes udbytte viser, at mændene over tid bliver mere tilfredse med livet og føler sig mere i stand til at handle i overensstemmelse med deres værdier. De identificerer sig med de øvrige deltagere og oplever social støtte fra gruppen.

God læselyst.

Casper Bo Danø, Frivilligcentre & Selvhjælp Danmark

INDLEDNING

“Vi vidste jo alle sammen godt, hvad præmissen var. At vi ikke havde styr på det. Jeg smed mig ud i det, fordi jeg ikke havde noget at tabe. (...) Jeg har slet ikke bemærket det der med, at mænd ikke kan tale sammen om dybe ting.”

- Deltager, 41 år

Du sidder her med den afsluttende rapport for projektet Kom Videre Mand¹. I projektet er der udviklet selvhjælpstilbud særligt målrettet mænd med sociale, sundhedsmæssige eller psykiske problemstillinger i meget varierende grad. En målgruppe, der kan drage nytte af selvhjælpstilbud til at forebygge en potentiel negativ udvikling i deres liv og samtidig en målgruppe, som sjældent blev nået gennem eksisterende selvhjælpstilbud².

Projektet opstod som en reaktion på, at nuværende selvhjælpstilbud hovedsageligt tiltrækker kvinder, på trods af at forskning viser, at mænd er dårligere til at anerkende psykiske problemer og dermed dårligere til at håndtere særligt følelsesmæssigt belastende hændelser i livet såsom skilsmisse og arbejdsløshed. En konstatering, der delvist kan forklare, hvorfor mænd falder negativt ud parametre som middellevetid, sygdomme, selvmord, rusmiddelsmisbrug, uddannelse og arbejde³.

Kom Videre Mand er gennemført i et partnerskab mellem Frivilligcentre og Selvhjælp Danmark (FriSe) og Socialt Udviklingscenter SUS med økonomisk støtte fra Socialministeriet. Projektet startede i september 2012 og afsluttes i juli 2016 under ledelse af projektleder Cathrine Sort.

Den afsluttende rapport bygger på kvalitative og kvantitative data indsamlet blandt deltagerne undervejs i projektperioden. Samtidig tager den afsluttende rapport udgangspunkt i tidligere rapporter og materiale udarbejdet i projektet: Forundersøgelse (2013), Konceptbeskrivelse (2015) samt Midtvejsevaluering (2015). Den afsluttende rapport kan dog læses uafhængigt heraf.

Rapporten henvender sig til Socialstyrelsen, som er bevillingsgiver på projektet. Samtidig er den skrevet til frivillige og kommunale aktører, der kan have en interesse i at vide mere om en selvhjælpsmetode til mænd.

God læselyst!
Socialt Udviklingscenter SUS, 2016

¹ Den oprindelige projekttitel til Socialministeret hed "Selvhjælp kun for mænd".

² SUS (2013): Selvhjælp kun for mænd - Forundersøgelsesrapport.

³ Tænk tanken VM - viden om mænd (2011): 30 Forslag - politik for drenge og mænds ligestilling.

KONKLUSION

Kom Videre Mand er et gratis tidsbegrænset gruppeforløb til mænd, der vil videre. Kom Videre Mand tilbyder et nyt fællesskab 1 gang om ugen for 8 mænd i 8 uger. Hver uge tages et nyt emne op til diskussion. Emnerne er udviklet af mænd til mænd, for at give værktøjer til at komme videre.

I projektet er der udviklet selvhjælpstilbud særligt målrettet mænd med sociale, sundhedsmæssige eller psykiske problemstillinger i meget varierende grad. Disse er mere konkret stress, arbejdsløshed og skilsmisse.

Løbende i projektperioden er der foretaget undersøgelser af mændenes forventninger til og udbytte af gruppeforløbet. Derudover er der løbende spurgt ind til forslag til forbedringer af selvhjælpsmetoden med ambitionen om at tilpasse metoden bedst muligt til målgruppen. Undersøgelsen er udført som et mixed method studie og beror derfor på både kvalitative og kvantitative data.

I undersøgelsen blev det klart, at **deltagerens gennemsnitlige tilfredshed med livet blev øget med 43%** over de otte uger, forløbet varede. **Samtidig steg deltagerens engagement med familie, venner og andre sociale relationer med 14% i perioden**, hvilket mændene beskrev som særligt værdiskabende i deres liv⁴. Det betyder, at **formatet med selvhjælpsgrupper i Kom videre Mand i høj grad er egnet til at forbedre deltagerens livskvalitet**.

Sammenlignes denne viden med øvrige studier relateret til tilfredshed med livet, er det nærliggende at konkludere, at gruppeformatet på samme måde er med til at forebygge og afhjælpe en række affektive lidelser som f.eks. angst og depression⁵

PROJEKTET KORT

Baggrund for projektet

Kom Videre Mand er et projekt, hvor fokus har været på udvikling af en selvhjælpsmetode - der særligt appellerer til og er brugbar for mænd over 30 år.

Selvhjælpsgrupper er en velkendt metode, som virker ved, at mennesker hjælper sig selv og hinanden ved at mødes og dele erfaringer om svære livssituationer. I selvhjælpsgrupperne giver deltagerne hinanden stor social støtte og hjælper hinanden videre ved at skabe positive forandringer sammen⁶. Både danske og internationale erfaringer viser, at selvhjælpsgrupper virker, fordi det mindsker følelsen af stigmatisering og isolation med ens problem, hvilket øger handlekraften og skaber tro på, at ens situation kan ændre sig⁷.

Udfordringen i det danske selvhjælpsarbejde er, at det ikke tiltrækker særlig mange mænd. Selvhjælpsarbejdet i Danmark er langt hen af vejen udviklet af kvinder, og i forundersøgelsen til Kom Videre Mand blev det tydeligt, at selvhjælpsmetoden stadig i dag har størst appel til kvinder⁸. Med undtagelse af

4 Bøhling (2016): Deltagerens udbytte - Selvhjælpsgruppe for mænd.

5 Bøhling (2016): Deltagerens udbytte - Selvhjælpsgruppe for mænd.

6 SUS (2013): Selvhjælp kun for mænd - Forundersøgelserapport.

7 SUS (2013): Selvhjælp kun for mænd - Forundersøgelserapport.

8 SUS (2013): Selvhjælp kun for mænd - Forundersøgelserapport.

Minnesota-modellens AA- og NA-grupper, der afvikles efter et bestemt koncept, som ikke fraviges – her deltager mange mænd.

Det overordnede formål med Kom Videre Mand var derfor at udvikle selvhjælpsmetoden til en ny mandlig målgruppe. Målet var at udvikle en metode, der i fremtiden bedre kan appellere til mænd med forskellige sociale, sundhedsmæssige eller psykologiske problemstillinger. Dette ud fra antagelsen om, at en sådan selvhjælpsmetode har potentiale til at ændre en negativ udvikling for mændene og i stedet starte en positiv forandring i deres liv på trods af deres svære livssituation.

Målgruppen

Målgruppen er mænd 30+, der befinder sig i en livskrise. I en rapport fra 2011 udarbejdet af Tænk tanken VM⁹ beskrives den udsathed, som mange mænd oplever og lider under. Mænd falder negativt ud i stort set alle parametre inden for sygelighed, middellevetid, selvmord, hjemløshed, misbrug af forskellige rusmidler, uddannelse, arbejdsløshed og kriminalitet. De anses som de store tabere i nutidens markante omfang af samlivsbrud med store følelsesmæssige og sociale konsekvenser samt ensomhed til følge.

Årsagen kan delvist tilskrives en anden problematik, som ovennævnte rapport peger på, nemlig at mænd er dårligere til selv at anerkende psykiske problemer og til at håndtere særligt belastende hændelser i livet såsom skilsmisse eller arbejdsløshed. De er ikke mindst dårligere til at opsøge relevant hjælp og benytter sig markant mindre af praktiserende læger eller af psykologydelse, og de drager mindre nytte af velfærdstilbud end kvinder.

En deltager i Kom Videre Mand illustrerer denne problematik meget direkte med sin udtalelse:

“Der er fandeme mange mænd, der sidder derude, som virkelig ville kunne få meget godt ud af det her. Mænd, som måske ville blive bange for at sidde her, og som ikke kommer. Som virkelig bare ikke kommer. Og det er synd for dem selv.”

Sociale problematikker og tema for selvhjælpsgrupperne

Kom Videre Mand fokuserede oprindeligt på fire forskellige sociale problematikker; arbejdsløshed, skilsmisse, kriminalitet og sygdom herunder diabetes og depression. Den brede målgruppe var valgt for at afprøve og udvikle en metode, der var skalerbar og brugbar for en bred gruppe af mænd. Imidlertid viste det sig, at projektets bredde gik ud over dybden. Problemstillingerne er så forskellige, at de nærmest er umulige at behandle under ét.

Allerede i projektets første fase blev fokusområdet imidlertid ændret, således at kriminalitet og diabetes udgik. Dette skete, fordi det i forundersøgelsen blev klart, at samlivsbrud er den største faktor i mænds kriser – og en underliggende årsag til flere andre faktorer som eksempelvis depression og arbejdsløshed (eller truslen

⁹ SUS (2013): Selvhjælp kun for mænd – Forundersøgelsesrapport

om arbejdsløshed). Men der er ikke en naturlig sammenhæng til diabetes eller kriminalitet.

Eksempelvis er mænd, der gennemlever samlivsbrud, målgruppen for alle landets mandekrisecentre og mandcentre – endda den eneste målgruppe for flertallet af centrene. Ifølge SAND, de hjemløses landsorganisation, er det ydermere ofte et samlivsbrud, der sætter gang i den sociale deroute for hjemløse mænd.

Konkrete aktiviteter

Kom Videre Mand bestod af forskellige aktiviteter: 1) Forundersøgelse. 2) Udvikling af en selvhjælpsmodel 3) Afprøvning og tilretning af modellen mhp. at udvikle en model med bred anvendelsesmulighed. Udvikling af selvhjælpsmodellen indbefattede desuden rekruttering og uddannelse af frivillige projektledere samt gennemførelse af gruppeforløb med deltagere. Nedenstående tabel giver et overblik over aktiviteterne i projektets fire faser.

Aktiviteter
<p>Fase 1 (2012-2013)</p> <ul style="list-style-type: none">• Forundersøgelse (analyse af eksisterende viden og gennemførelse af fokus-gruppeinterview med målgruppen)• Interessentgruppe* (Identifikation og etablering)• Uddannelse af frivillige igangsættere/gruppeledere• Rekruttering af mænd til selvhjælpsgrupper• Evalueringsdesign• Første udkast til selvhjælpsmetode
<p>Fase 2 (2013-2014)</p> <ul style="list-style-type: none">• Uddannelse af frivillige igangsættere/gruppeledere• Rekruttering af mænd til selvhjælpsgrupper• Igangsættelse af gruppeforløb• Andet udkast til selvhjælpsmetode
<p>Fase 3 (2014-2015)</p> <ul style="list-style-type: none">• Uddannelse af frivillige igangsættere/gruppeledere• Rekruttering af mænd til selvhjælpsgrupper• Igangsættelse af gruppeforløb• Løbende evaluering• Udvikling af konceptbeskrivelse• Midtvejsrapport
<p>Fase 4 (2015-2016)</p> <ul style="list-style-type: none">• Formidling og synliggørelse (informationskampagne og uddannelse af formidlingsagenter)• Afholdelse af 2 konferencer/temamøder• Forankring: Udbredelse til FriSes medlemsorganisationer samt interessant netværk• Afslutningsrapport

*Der er ikke etableret en interessentgruppe, men i stedet gjort brug af et interessentnetværk.

Interessentnetværk

Selvhjælpsarbejdet er udviklet med henblik på, at mænd med forskellige sociale, sundhedsmæssige og psykologiske problemstillinger kan drage nytte af dette.

Dette er konkret udmøntet i selvhjælpsmodellen (se side 12). Modellen er udviklet, afprøvet og tilpasset til at imødekomme de barrierer, som afholder mændene fra at deltage i et almindeligt selvhjælpstilbud. Dette er gjort ved at eksperimentere med form, sprog, omgivelser, styring, deltagersammensætning, tidsramme og indhold i forløbet.

I forløbet med udvikling af selvhjælpsarbejdet og den konkrete selvhjælpsmodel er viden fra et bredt interessentnetværk inddraget, for at bidrage med nye perspektiver og kaste lys over internaliserede forforståelse og blinde vinkler. Dette interessentnetværk består af:

- Morten Kjær Egebjerg, daglig leder og Jørgen Juul Jensen, coach, Mandecentret i København
- Jan Lindell, rådgiver på Mandecentret
- Kenneth Reinicke, lektor og mandeforsker ved Roskilde Universitet
- Svend Aage Madsen, formand for Forum for Mænds Sundhed og Chefpsykolog på Rigshospitalet
- Simon Simonsen, mandeforsker ved UCC Professionsuddannelsen
- Regitze Siggaard, næstfmd. Forum for Mænds Sundhed og chef i Falck Healthcare
- Lars Lohmann, formand for Foreningen FAR
- Thomas Milsted, generalsekretær i Stresstænk tanken
- Thomas Renard, fuldmægtig ved Veterancenter Ringsted
- Stressforeningen
- Depressionsforeningen
- Mandag Morgen
- Jobcentre i hhv. Furesø, Fredensborg, Gladsaxe, Gentofte, Greve, Vallensbæk, Ballerup og Egedal kommune
- Sundhedsplejersker i Gladsaxe, Lyngby og på Amager

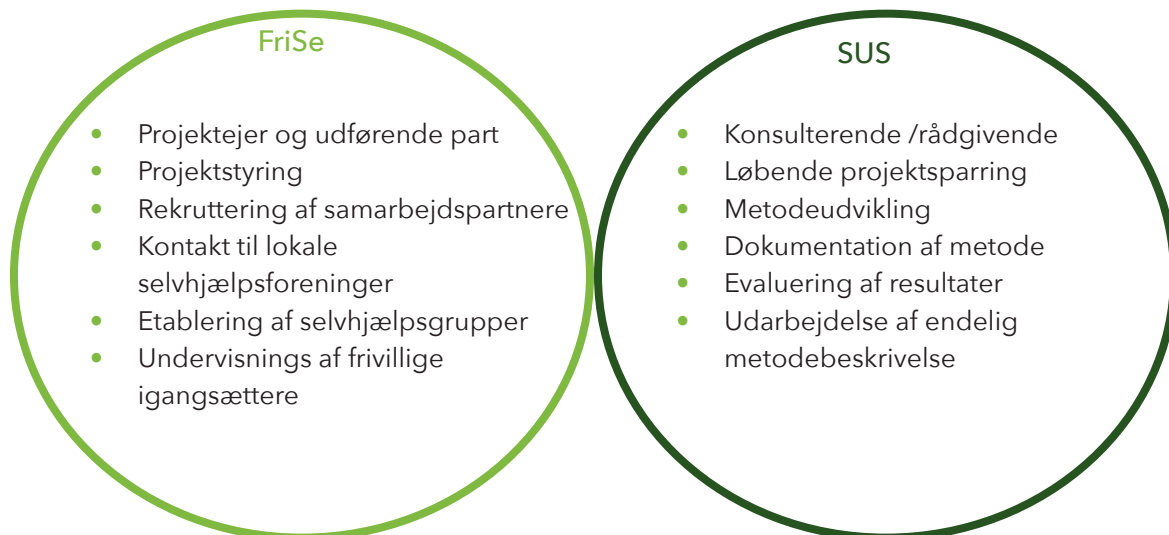
Forankring

Arbejdet med forankring af projektet er dels fokuseret på udbredelse af selvhjælpsmodellen til FriSes medlemsorganisationer. Derudover er fokus på formidling af Kom Videre Mand til et større netværk af aktører med særlig interesse for emnet, hvorfor formidling af projektet på konferencer og temamøder har været prioriteret. Således er Kom Videre Mand:

- En del af løsningsgalleriet på Velfærdens Innovationsdag, januar 2016
- Partnere i Folkebevægelsen mod Ensomhed, 2015
- Partnere i Mens Health Week Danmark, november 2015
- Oplægsholdere ved europæisk ekspertmøde om selvhjælpsgrupper, Grækenland maj 2015

Projektets organisering

Kom Videre Mand er udviklet i et partnerskab mellem FriSe og SUS. FriSe har været projektejer og udførende part, mens SUS har været sparringspartner og sørget for dokumentation af metoden.



FORLØBSBESKRIVELSE

Deltagere

Der er ved afslutningen af projektforløbet Kom Videre Mand gennemført 20 gruppeforløb med fire - otte deltagere. Det betyder, at der i perioden april 2014 - december 2015 har været omkring 100 deltagende mænd gennem gruppeforløbene, repræsenteret ved et aldersspænd fra 22-67 år. Disse forløb er gennemført i 11 byer; København, Gentofte, Furesø, Greve, Græsted, Fredensborg, Lyngby, Gladsaxe, Herlev, Næstved og Hørsholm.

Udenfor projektrammen er der yderligere eksekveret syv gruppeforløb gennemført af medlemmer under FriSe. Disse gruppeforløb er gennemført på betingelse af, at de gjorde brug af den udviklede selvhjælpsmodel og ydermere forpligtede deres deltagere i at deltage i den surveyundersøgelse, som danner grundlag for denne afsluttende rapport. Således blev datagrundlaget for kvalificering øget væsentligt. Disse gruppeforløb er gennemført i syv byer; Randers, Næstved, Aarhus, Silkeborg, Vejen, Gentofte og Lyngby.

Uddannelsesforløb

I alt har 59 mænd deltaget i et uddannelsesforløb, hvor de er blevet trænet i at være gruppeledere og igangsættere af selvstændige gruppeforløb i regi af Kom Videre Mand Uddannelsesforløbet har haft fokus på hhv. skilsmisse, arbejdsløshed og stress, og således har enkelte mænd deltaget på flere uddannelsesforløb. Der er uddannet gruppeledere fra i alt 28 byer samt mandecentre fra hhv. København, Silkeborg og Aalborg. Følgende byer har uddannede frivillige ledere: København, Gentofte, Hillerød, Helsingør, Furesø, Hørsholm, Greve, Græsted, Fredensborg, Lyngby, Gladsaxe, Herlev, Taastrup, Roskilde, Næstved, Middelfart, Vejen, Lolland, Silkeborg, Aalborg, Herning, Struer, Randers, Aarhus, Ikast-Brande, Viborg, Vendsyssel¹⁰.

¹⁰ Se i øvrigt tabel over de 17 afholdte uddannelsesforløb i bilag 1

ET KONCEPT PÅ FORMEL

8 mænd x 8 uger = Kom Videre Mand

Helt kort er Kom Videre Mand et gratis tidsbegrænset gruppeforløb til mænd, der vil videre. Grupperne tilbyder et nyt fællesskab 1 gang om ugen for 8 mænd i 8 uger. Hver uge tages et nyt emne op til diskussion. Emnerne er udviklet af mænd til mænd for at give værktøjer til at komme videre.

Med afsæt i en forundersøgelse blev konceptet Kom Videre Mand udviklet. Først blev der foretaget en systematisk gennemgang af mænds barrierer for og deltagelse i selvhjælpsgrupper, hvorefter der blev opstillet en række forudsætninger, som selvhjælpsgrupper for mænd skulle indfri. I nedenstående tabel kan du læse, hvilke **forudsættende** kriterier der var afgørende for mændene, samt hvorledes konceptet blev udviklet og tilrettelagt herefter.

Derudover er konceptet baseret på et teoretisk fundament, der tager afsæt i systemisk narrativ teori¹¹. De tematiske emner og den metodiske fremgangsmåde for de otte mødegange er skræddersyet og tilrettelagt til mænd i samarbejde mellem FriSe og Jørgen Juul Jensen fra Mandecentret i København.

Forudsættende kriterier Det var afgørende for mændene, at:	Konceptudvikling Heraf afledte handlinger:
Tidshorizonten var afgrænset og overskuelig	<ul style="list-style-type: none">• 8 forløbsgange over 8 uger
Indholdet var styret og gennemskueligt	<ul style="list-style-type: none">• Hver gruppe har en frivillig gruppeleder• Gruppeleder introducerer et nyt tema hver uge - med udgangspunkt i mænd og eksistentielle livskriser
Grupperne havde overskuelig størrelse, og at der kun var mandlige deltagere	<ul style="list-style-type: none">• 4-8 deltagere i grupperne• Ingen kvindelige deltagere• Gruppeleder er en mand
Kommunikationen var direkte og ikke lød selvhjælpsagtigt	<ul style="list-style-type: none">• 8x8 - projektet blev sat på formel• Ingen brug af ordet selvhjælp i den eksterne kommunikation• Formidling af muligheden for at hjælpe andre i en svær situation• Projekttitle blev ændret fra den oprindelige "Selvhjælp kun for mænd" til "Mand dig op" til det endelige navn "Kom Videre Mand"
Der var dokumenteret effekt	<ul style="list-style-type: none">• Gruppedeltagernes udbytte blev dokumenteret via<ul style="list-style-type: none">• Gennemførelse af 198 enkelte interview over den fire-årige periode med gruppeledere og deltagere• Gennemførelse af surveyundersøgelse for alle deltagende mænd i samtlige grupper af tre omgange
[...]”der ikke var stearinlys og røgelse”	<ul style="list-style-type: none">• Mændenes fordomme om selvhjælpsgrupper, måtte ikke bekræftes i de fysiske omgivelser• Møderne fandt sted i frivilligcentre og andre "neutrale" steder

¹¹ Se uddybende i bilag 2: Teoretisk og metodisk grundlag for gruppesamtalerne.

SELVHJÆLPSMODEL - HVAD SKER DER UNDERVEJS?

Forløbet består som nævnt af følgende otte temabaserede møde gange, der kort beskrives nedenfor¹²:

1. Tale om det svære

Første møde gang starter med det, som er svært for mange mænd - at tale om det svære, **holde vanskelighederne ud fra sig** og forholde sig til dem. Det giver for den enkelte mand ofte en følelse af lettelse, hvilket bestyrkes af, at de andre sandsynligvis roder med vanskeligheder, der minder om hans.

2. Styrke gensidige relationer

Der sættes særligt fokus på muligheden af at få styrket samspillet med andre mænd og at få flere facetter med i disse relationer og i deres gruppefællesskaber. Mandegruppen er i sig selv et eksempel herpå.

3. Styrke færdigheder og ressourcer

Alle rummer fysiske, psykiske og sociale **færdigheder og ressourcer**, og det er vigtigt, at deltagerne bliver bevidst om alt det, de har med sig, og som de allerede **KAN**.

4. Styrke sit ståsted i livet

På denne møde gang er fokus på at definere, hvordan mændene gerne VIL leve deres liv og styrke deres ståsted i livet.

5. Ansvarlighed og frihed - og vejen som mand

Mange mænd bokser her med at finde fodfæste mellem **ansvarlighed og frihed** og finde deres vej som mand. Her går der også på opdagelse i, hvad det for deltagerne hver især **vil sige at være en mand** og få en fornemmelse af, at der er **mange mulige maskuliniteter**, som han kan vælge at styrke.

6. Styrke kommunikationen i relationer - og sige klart hvad han vil

Det er helt almindeligt at have en oplevelse af at snuble over sin kommunikation. Især når man(d) har det svært, bliver man ofte stillet til regnskab for sine motiver og handlinger. Så det er vigtigt at **arbejde med sin kommunikation** helt ned i de konkrete dagligdags samspil i relationer og måske helt konkrete formuleringer.

7. Livstovet - at bevæge sig i fortid, nutid og fremtid

I Livstovet er sigtet at få en fornemmelse af, hvordan vi, gennem vores fortællinger, er med til at skabe mening og give betydning til alle vores oplevelser. På den måde er vi selv er med til **at skabe vores nutid, men også vores fortid og fremtid** gennem vores måde at tænke om og forholde os til vores liv.

8. Hvad har været vigtigst i gruppeforløbet - og hvad tager jeg med mig

I det afsluttende gruppemøde ses der på, hvad **deltagerne har fået ud af forløbet** og af at **møde de andre** - og at sige tak herfor. Det har betydning, at det bliver formuleret af mændene selv - og at de får en fornemmelse af, hvad en gruppe sammen kan løfte.

¹² Første gang beskrevet i SUS (2015): Midtvejsrapport - Selvhjælp kun for mænd

HVAD SIGER MÆNDENE?

Undervejs i projektføreløbet er der foretaget en undersøgelse blandt gruppedeltagerne. Fokus har været på gruppedeltagerens forventninger til og udbytte af forløbet. Derudover er der løbende spurgt ind til forslag til forbedringer af metoden med ambitionen om at tilpasse metoden bedst muligt til målgruppen. Undersøgelsen er udført som et mixed method studie og beror derfor på både kvalitative og kvantitative data¹³.

Det kvalitative materiale består af ni fokusgruppe interview med i alt 32 mænd hhv. gruppeledere og gruppedeltagere. Derudover er der foretaget to individuelle interview med gruppeledere. Interviewene er foretaget løbende i perioden juni 2014 til februar 2016 - i forbindelse med de respektive faser/afprøvningsrunder.

Den kvantitative undersøgelse består af data fra 198 unikke udfyldte spørgeskemaer. Hver deltager har udfyldt spørgeskemaet tre gange. Spørgeskemaet er så vidt muligt udfyldt ved gruppens start, midtvejs og endelig efter det sidste møde. Der er brugt validerede instrumenter, som efterfølgende er kontrolleret med statistiske metoder, for at ekskludere ikke brugbare data og koncepter¹⁴.

I de følgende afsnit udfoldes en analyse af undersøgelsens resultater. Indledningsvist kan der kort sammenfattes, at:

- Deltagerens gennemsnitlige tilfredshed med livet blev øget med

¹³ Læs uddybbende af analyse af kvantitative data i Bøhling (2016): Evaluering af selvhjælpsgrupper for mænd.

¹⁴ De videnskabelige kriterier gør det muligt at udtale sig om sammenhænge med sandsynlighed på 95% og 99% - dvs. med mindre end hhv 5% og 1% chance for at konklusioner og anbefalinger er tilfældige. KILDE: Bøhling (2016): Evaluering af selvhjælpsgrupper for mænd.

43 % over de otte uger forløbet varede¹⁵.

- Deltagerne har fremhævet, at gruppeforløbet er et positivt alternativ til både terapi og som en aflastning af familie, venner og kollegaer.
- Deltagerens engagement med familie, venner og andre sociale relationer steg med 14 % i perioden, hvilket mændene beskrev som særligt værdiskabende i deres liv¹⁶.
- Det tiltagende engagement med familie, venner og andre sociale relationer blandt deltagerne kan til dels forklares ved oplevelsen af social støtte samt identifikation med de andre gruppedeltagere i selvhjælpsgruppen. Det vil sige, des mere deltagerne føler sig som en del af selvhjælpsgruppen, jo mere engagement med familie, venner og andre sociale relationer.
- Deltagelse i forløbet har givet mændene mulighed for at finde ressourcer i deres nuværende krise/livssituation ved at spejle hinanden og dermed være noget for de andre mænd i gruppen.
- Gruppeforløbet har givet dem værktøjer til at bearbejde deres situation alene og i fællesskab, hvilket har givet overskud tilbage til deltagerne eksempelvis ved at kunne koncentrere sig om at arbejde igen.
- Formatet med selvhjælpsgrupper i Kom Videre Mand er i høj grad er egnet til at forbedre deltagerens livskvalitet.

¹⁵ Designet af studiet betyder, at der er stor sandsynlighed for, at det netop er deltagelse i selvhjælpsgruppen, der er årsagen hertil. KILDE: Bøhling (2016): Evaluering af selvhjælpsgrupper for mænd.

¹⁶ Bøhling (2016): Deltagerens udbytte - Selvhjælpsgruppe for mænd.

Deltager ved et tilfælde

Mændenes motivation for deltagelse er meget forskellige. Nogle beskriver det som en mulighed for at udfordre sig selv, mens andre fremhæver det som en måde at udvide det sociale netværk og få hjælp til at løse konkrete problemstillinger.

For flere af deltagerne gælder det, at de kom med i mandegrupperne ved "et tilfælde". Nogle hørte om det fra bekendte, nogle googled efter skilsmisseadvokater, andre så tilfældigt et indslag om Kom Videre Mand i TV¹⁷. Fælles er, at de beskriver det som tilfældigt, at deres opmærksomhed landede på hjemmesiden til Kom Videre Mand og at de herefter tog kontakt. Dette kan hænge sammen med, at mændene i samtlige faser af undersøgelsen giver udtryk for, at der er en personlig overvindelse at deltage i mandegrupperne. Dette kommer til udtryk ved en nervøsitet over at skulle møde de andre mænd i gruppen, men også i høj grad i forhold til selve erkendelsen af at have brug for hjælp. At se sig selv som en mand, der har brug for hjælp til at komme videre og ud af en svær livssituation.

Alternativ til terapi og private netværk

Flere af deltagerne fremhæver mandegrupperne som et godt alternativ til bekostelige terapeuter, velvidende at mandegrupperne ikke kan levere et professionelt terapeutisk forløb. I stedet kan deltagerne spejle sig i hinanden og får kendskab til ligesindede, der har oplevet mange af de samme ting som dem selv. Det giver en støtte i hverdagen, som gør det nemmere at overskue dagligdagen. Samtidig beskriver flere af deltagerne mandegrupperne som en aflastning

"Det var tilfældigt, at jeg fandt gruppen. Jeg sad og googled på nettet. Jeg havde ikke selv tænkt tanken, at der skulle være en selvhjælpsgruppe. Jeg ledte efter jurister og alt mulig rådgivning af den karakter."

-Deltager, 53 år

"Jeg kan ikke huske det, det var af omveje. Jeg blev diagnosticeret med depression af egen læge og kom i forløb hos dem, og i den forbindelse opfordrede de mig til at følge nogle af de her mandegrupper."

- Deltager, 47 år

"Vi mænd er nogle kyllinger. Jeg skulle i hvert fald tage en dyb indånding, inden jeg ringede op. Det var en overvindelse."

- Deltager, 53 år

"Det var ikke sådan noget 'tude-noget'. Det var vigtigt. Hvis det havde været alt for føle-føle, ville jeg ikke være interesseret. Det måtte ikke blive for ynkeligt!! Det havde en maskulin tone."

- Deltager, 53 år

¹⁷ Kom Videre Mand er bl.a. blevet omtalt i DR2 "Nærkontakt - den onde skilsmisse" 7. juli 2015 og TV Nordsjælland 23. maj 2014.

af det personlige netværk. Der er her en klar opfattelse af, at der er en grænse for, hvor længe man kan tillade sig at gøre brug af eget netværk til at bearbejde skilsmisse, depression, stress, arbejdsløshed eller andre faktorer, der bringer en i en belastet livssituation. Overskrides denne grænse, kan der være en bekymring for, om netværket begynder at forsvinde omkring en, fordi det bliver belastet af mændenes dårlige humør og forventninger. Mændene ønsker ikke at være til "belastning" eller "besvær" for deres familie, venner og/eller kollegaer. Samtidig kan de være flove over, at de ikke "bare" kan tage sig sammen og komme videre med deres liv. I undersøgelsen fremgår det, at mandegrupperne udgør et godt og positivt frirum, der er fri for skam og uindfriede forventninger.

I de selvhjælpsgrupper med primært fokus på skilsmisse fremgik der en interessant observation af det kvantitative datamateriale. I de tilfælde, hvor det var ægtefællen, der havde truffet beslutning om skilsmisse, oplevede flere mindre tilfredshed med livet, mindre grad af social støtte fra familie og netværk sammenlignet med de deltagere, der selv havde truffet beslutningen om skilsmisse. Samtidig oplevede gruppen af mænd, der ikke selv havde truffet beslutning om skilsmisse en større umiddelbar tilfredshed med skilsmissegruppen, end de øvrige mænd. Over tid blev det tydeligt, at gruppeforløbet havde stor betydning for muligheden for at opleve større tilfredshed med livet over tid - især for de mænd, der ikke selv havde taget initiativ til skilsmisse. Kom Videre Mand var altså betydningsfuld i forhold til at forlige sig med den pågældende livssituation og øge disse mænds overordnede livskvalitet.

"Jeg brugte kollegaer og venner meget det første år, men så blev de trætte af at skulle høre om mine problemer alle arbejdsdage. (...) Jeg har haft behov for at få afløb, og så har det været fint at kunne gå herhen med det. Jeg har kunne koncentrere mig lidt mere om arbejde"

- Deltager, 37 år

"Jeg har brugt enormt mange penge på en terapeut, og det kan jeg jo ikke blive ved med. (...) For mig er det vigtigt bare at komme ud. At få input fra andre der er længere nede end jeg er, det er som om, man så kommer lidt ovenpå."

- Deltager, 48 år

"Det er sådan lidt en overtryksventil, hvor man lige kan lade af. Det er ikke sådan, at man havde gået hjem og skudt konen, hvis ikke vi havde været her. Men det giver en lettelse at være her."

- Deltager, 53 år

Forløbets varighed og form

Selvhjælpsmodellen strækker sig over et otte-ugers forløb fordelt på otte mødegange med otte afgrænsede temaer. Overordnet giver mændene udtryk for, at det er godt med et afgrænset forløb, da det gør deltagelsen overskuelig og lettere tilgængelig. Det afgrænsede forløb bliver endvidere fremhævet som en af grundene til, at det var overskueligt at melde sig til mandegrupperne til at starte med.

Flere udtrykker, at de gerne vil fortsætte i et nyt forløb efter endt deltagelse, da de har fået meget ud af forløbet. Nogle deltagere fortæller blandt andet, at de vil fortsætte med at se hinanden på frivillig basis, mens andre giver udtryk for, at de planlægger at starte på et nyt hold i endnu otte uger.

Der er deltagere, der foreslår opfølgingsmøder i gruppen et par måneder efter endt forløb samt etablering af forløb til andengangsdeltagere. En deltager foreslår, at man kan udvide mødegangene med fire, hvor man kunne have frie temaer på bordet, som var planlagt af deltagerne og dermed lå udenfor konceptet.

På trods af et udpræget ønske om at fortsætte i et nyt forløb er de fleste deltagere enige om, at det afgrænsede forløb er en væsentlig faktor for deltagelse til at starte med.

I forhold til form og emnevalg er der en overvejende tilfredshed blandt deltagerne, der mener det er godt med en ramme at tale ud fra. Samtidig fremhæver flere dog, at det har været svært at huske temaerne for de forskellige mødegange fra hinanden, da det vigtigste og mest interessante var at høre de andres

"Det er ærgerligt, at det stopper ... Jeg ville ikke have noget imod at komme igen."

- Deltager, 41 år

"Der var en stille start, og jeg har nu holdt fast i det. Jeg har været tålmodig. Nu seks måneder senere vil jeg gerne have det afsluttet. De der otte uger er blevet forlænget."

- Deltager, 37 år

"Det er ikke det der med, at efter otte gange, så har jeg pludselig set lyset. Det er jo ikke et matematikstykke, som jeg efter otte gange kan løse."

- Deltager, 47 år

erfaringer og perspektiver. Dette tyder på, at der har været en god struktur på mødetemaerne, men at deltagernes personlige beretninger til hinanden har været det bærende - hvilket kan siges at være hele kernen i selvhjælpstanken. Samtidig peger kommentarer fra gruppelederne på, at det måske ikke altid har været bevidst for deltagerne, hvor meget de har spillet indenfor et koncept. Gruppelederne giver udtryk for, at det har været et stor sikkerhed at have konceptet at læne sig op af, dog uden at det har været så bindende, at de ikke har kunnet tage sig tid til de intermezzoer, der opstod spontant i grupperne.

I løbet af projektperioden har der været afprøvning af tre forskellige overordnede emner for grupperne; skilsmisse, arbejdsløshed og stress. I praksis har det dog ikke været så let at adskille de tre temaer fra hinanden, da mange deltagere har været ramt af mere end en af de definerede problemstillinger på en gang. Ifølge gruppedeltagerne har det ikke gjort en forskel for gruppens dynamik, da de i bund og grund mener, at problematikkerne er forskellige sider af samme sag. Den emnemæssige afgrænsning i grupperne, fremstår derfor som væsentlig i kommunikations- og rekrutteringsøjemed, men ikke essentiel i praksis.

Gruppensammensætning

I praksis er de fleste grupper endt med fire-seks deltagere. Dette skyldes, at ikke alle mandegrupper er blevet fyldt med deltagere fra starten, samt at der har været afhoppere eller deltagere, der aldrig dukkede op til møderne.

I undersøgelsen fremgår der ikke noget entydigt svar på, hvornår gruppestørrelsen er tilpas. Det bliver bemærket, at otte deltagere kan virke som en stor gruppe, men at det på

"At vi ikke har siddet her og været fastlåst til en øvelse, det har været godt. Der har været en fleksibilitet på trods af emnerne. Det har været en åben snak og åbne emner."

- Deltager, 37 år

"Jeg kunne godt lide formen - man kunne godt have en løsning, et godt råd eller lign. på de andres historier. Så lagde man en lap - hvis du er interesseret, så læs det "

- Deltager, 53 år

"Jeg havde pisket op, at jeg var den eneste, der havde mit problem, men det behøver ikke være så firkantet. For det handler jo om identitet og selvværd, og vi kan godt finde fællesheden, hvis vi har viljen." "

- Deltager, 41 år

den anden side kan være med til at modvirke noget af den sårbarhed en lille gruppe har i forhold til eksempelvis (syge)fravær eller manglende kemi mellem enkelte deltagere. Det skal bemærkes, at gruppelederne er gået aktivt ind med deres egen historie for at understøtte og perspektivere de erfaringer, der drøftes i grupperne. Endvidere er det prioriteret, at gruppelederne selv indgår med deres historier for at skabe et større ligeværd mellem deltagerne.

I forhold til sammensætning peger deltagerne på diversitet og kemi som væsentligste faktorer for gruppesammensætning. Diversitet går på, at grupperne er sammensat af mænd i alle aldre, fra forskellige erhverv og med forskellig socioøkonomisk baggrund. Dette fremhæves som interessant i forhold til at give og få forskellige perspektiver på egne og andres problemer. Denne diversitet har været god set i forhold til at møde "yet another clone", der med stor sandsynlighed ville bekræfte alle de perspektiver, man i forvejen selv ville komme med.

God kemi bliver ligeledes fremhævet som en væsentlig faktor for gruppedynamik, men samtidig noget, der er svært at planlægge sig til. Mændene beskriver god kemi som det samspil i gruppen, der gør, at man tør åbne sig op og dele ud af sine mere sårbare sider.

I spørgsmålet om kønsammensætning giver flere udtryk for, at det er altafgørende, at det er et rum, hvor det kun er mænd, der deltager. Det giver mulighed for at kunne tale om eksempelvis problematiske skilsmisser, samlivsformer og mistillid til kvinder, uden frygt for at skulle blive udpeget som kvindehader. Andre deltagere er mere åbne over for idéen om at have

"Det meget berigende har været at møde nogle mennesker, hvor vi ikke minder om hinanden som typer hverken jobmæssigt eller noget som helst. Det har været en kæmpe fordel. Ellers kunne man godt have frygtet at møde yet another clone."

- Deltager, 53 år

"Jeg har haft meget lettere ved at tale med fremmede om de her ting, end jeg har haft med at sidde sammen med nære relationer. Det handler om det her frirum, og det er vigtigt, at man ikke kender hinanden på forhånd. Det er et åndehul."

- Deltager, 37 år

"Den sårbarhed, som det er nødvendigt at have sådan et sted her, den villighed til det, den forsvinder, hvis man sidder og er i tvivl om, om andre vil en det bedste, så ødelægger det konceptet."

- Deltager, 47 år

kvinder med i gruppen. Disse deltagere fremhæver ikke det kvindefri rum, som årsag til selvhjælpsmetodens succes.

Frivillighed

Deltagerne blev spurgt, hvilken betydning det havde, at forløbet var fysisk placeret i et frivilligcenter - og for enkelte grupper vedkommende Mandecentret i København. Her er billedet ikke helt entydigt. For nogen havde det en stor betydning, at stedet var "neutralt" placeret i et frivilligcenter, mens andre ikke tillagde det stor betydning - andet end, at det var vigtigt, at det var placeret et sted tæt på arbejde eller bopæl, som var nemt at komme til og fra med både offentlig transport og egen bil. Det blev fremhævet, at det havde betydning, at det ikke var "kommunen", der var afsender.

Det har været centralt for deltagerne, at der har været en gruppeleder til at styre forløbet og skabe struktur på mødegange.

"For mit vedkommende er det ikke kønsbestemt. For mig er det vigtigt, at de andre vil det samme. For mig er det selvudvikling."

- Deltager, 66 år

"Det har været rart kun at være mænd. Ikke fordi man skulle snakke om damer og tjuhej, men det havde lagt en dæmper på, når man skulle snakke om kærlighed og had til kvinder."

- Deltager, 37 år

"Det har ikke været havnearbejdersnak, vi har haft. Men det giver bare en anden form for åbenhed, når man kun er mænd."

- Deltager, 53 år

Tilpasning af projekttitle

Kommunikation har været en tilbagevendende drøftelse i projektet. Eksempelvis er projekttitlen blevet ændret tre gange. Ved projektansøgningen til Socialministeriet hed projektet Selvhjælp kun for mænd. I forundersøgelsen blev det klart, at ordet selvhjælp var en barriere for mange mænds deltagelse i "selvhjælpsforløb", fordi det blev associeret med noget ynkeligt og i en vis grad noget feminint. Derfor blev projekttitlen ændret til Mand dig op. En mere direkte og mindre pædagogisk title, som det blev efterspurgt. Imidlertid blev dette navn taget noget blandet imod af

deltagerne. Nogen opfattede det som fangende, maskulint og direkte. Andre fandt det svært at identificere sig med, nedladende og ikke mindst negativt at spille på en talemåde, der talte ind i en forståelse af, at "rigtige mænd er rationelle og kommer over det". Det vil sige, forsøget på at bryde tabu omkring mænd og følelser blev modsvaret i selve projekttitlen. Med denne viden blev titlen ændret til Kom Videre Mand. En title, der stadig spiller på en kendt talemåde, men som har en mere indbydende og venligere tone, fordi der er et forandringspotential. Manden bliver inviteret til at komme videre, frem for blive beordret til at mande sig op og sluge den bitre pille.

FORSLAG TIL FORBEDRINGER

Overordnet set er der få forslag til ændringer i de overordnede linjer for metoden - såsom varighed, form og temaernes indhold. Følgende kommentarer ift. justering går på:

- Opfølgingsmøde i gruppen et par måneder efter endt forløb
- Etableringen af forløb til andengangsdeltagere
- Udvide fra otte til tolv mødegange, hvor de ekstra fire mødegange kunne bruges til frie temaer planlagt af deltagerne og dermed lå udenfor konceptet

PERSPEKTIVERING

Vi kan på baggrund af metodeudviklingen gennemført i Kom Videre Mand se, at de ovennævnte elementer har virket positivt ift. at målrette et selvhjælpsforløb til mænd. Alligevel er der nogle konceptuelle refleksioner, der er værd at tage med videre.

Kunne det have fungeret lige så godt med kvindegrupper? Eller blandede grupper?

Konceptet er udarbejdet til rene mandegrupper og ikke afprøvet på kvinder eller blandede grupper. Derfor er det ikke muligt at sige, at dette koncept udelukkende er succesfuldt ift. denne målgruppe. Det kunne være interessant at se, hvordan dette koncept ville fungere i rene kvindegrupper eller i blandede grupper. I forhold til blandede grupper kan man i nedenstående afsnit læse, hvordan nogle mænd prioriterer kønsopdelingen højt, mens andre ikke vægter det som betydningsfuldt.

Kan modellen bruges til andre emner end arbejdsløshed, skilsmisse og stress?

I begyndelsen på Kom Videre Mand var intensionen at arbejde med flere emner, herunder kriminalitet og diabetes, hvilket dog blev afskrevet igen for at kunne fokusere mere snævert på udvikling af metode. Da konceptet kun er afprøvet på tre emner, er det ikke muligt at sige, hvorvidt metoden vil være frugtbar på andre problematikker. Der er dog ikke umiddelbart noget, der tyder på, at metoden ikke skulle være virkningsfuld på andre emner. Det kunne derfor være interessant at afprøve andre emner eksempelvis med justering ift. rekruttering og samarbejde med f.eks. udslusnings- eller efterværnstilbud ift. kriminalitet eller i et sygehus- eller behandlingstilbud for diabetespatienter.

Kan metoden virke med blandede emnegrupper?

I teorien blev metoden udviklet med idéen om at have fokus på et emne (problemstilling) til én gruppe. I praksis har deltagerne oplevet, at skellet med emner ikke er så nemt at holde. Mange mænd pointerer, at et problem sjældent kommer alene, og derfor kan de ofte se sig selv i flere kategorier end bare en. For mange af deltagerne har det været positivt at tale om flere emner til gruppemøderne. Arbejdet med grupper med enkelte emner kan virke som en god retningslinje for grupperne og fungere godt ift. kommunikation og rekruttering af deltagere. I praksis giver en for stringent dedikation til enkelt emnegruppe dog en mindre rekrutteringsflade og dermed potentielt en langsommere opstart af grupper.

REFERENCER

Bøhling (2016): Evaluering af selvhjælpsgrupper for mænd

Bøhling (2016): Deltagernes udbytte - Selvhjælpsgruppe for mænd

FriSe (2016): Manual " Kom Videre Mand"

SUS (2013): Selvhjælp kun for mænd - Forundersøgelsesrapport

SUS (2015): Midtvejsrapport - Selvhjælp kun for mænd

Tænk tanken VM - viden om mænd (2011): 30 Forslag - politik for drenge og mænds ligestilling

Øvrige kilder:

DR2 (07.07.2015): Nærkontakt - den onde skilsmisse

TV Nordsjælland (23.05.2014): Nyhedsudsendelse

BILAG

Bilag 1: Tabel over afholdte uddannelsesforløb

Målgruppe	Datoer	Sted	Antal uddannede
Skilsmisse	28.03.2014 29.03.2014 04.10.2014	Gentofte	16
Arbejdsløshed	09.01.2015 10.01.2015 20.02.2015	Gentofte	14
Stress	12.09.2015	Gentofte	13
Skilsmisse og arbejdsløshed (FriSemedlemmer)	29.08.2015 03.10.2015 31.10.2015	Gentofte	15
Skilsmisse og arbejdsløshed	21.08.2015 22.08.2015 01.10.2015	Silkeborg	17
Skilsmisse og arbejdsløshed	22.01.2016 23.01.2016 27.02.2016	Aalborg	15
Antal uddannede (forskellige)			I alt 59

Bilag 2: Teoretisk og metodisk grundlag for gruppesamtalerne

Kilde: FriSe (2016): Manual "Kom Videre Mand"

TEORETISK OG METODISK GRUNDLAG

Teoretisk og metodisk grundlag

Sigtet med gruppeforløbet er, at deltagerne, gennem et temabaseret forløb, lærer såvel at lytte til de andre deltagere som at formulere sig omkring eget liv - gennem nærværende konkrete fortællinger. Der kan når fortællingerne slynger sig ud og ind mellem hinanden opstå en form for fællesskab og forbundethed i gruppen på tværs af alder og socialt tilhørsforhold, samtidig med at der er respekt for den enkelte mands intentioner og veje til at komme til at komme videre i livet. Deltagerne får gennem et socialt samarbejde, mulighed for at blive inspireret og at skabe et ståsted, hvorfra der i passende tempo kan tages livskraftige skridt videre i livet.

Fortællinger og kommunikation i relationer

Når den narrative teori og praksis ses som indgang til konceptet, skyldes det, at denne tilgang dels er yderst inviterende, respektfuld og livgivende i sin måde at arbejde med voldsomme og tabubelagte emner. Dette element kan i samtaler med mænd styrkes ved at give god tid og respektere hans tavshed og stilhed.

Denne tilgang formår at sætte mænd, der har oplevet vanskelige ting i centrum og har mulighed for at gøre dem til eksperter i eget liv gennem brug af deres mangfoldige fortællinger. Det er her en lettelse for mændene, at der altid er flere fortællinger, og at de giver mening. Vi gør med andre ord brug af fortællingens univers. Det bygger på en forståelse, der lægger vægt på, at det er gennem fortællinger, at vi skaber identitet og ståsteder – og at dette ses som et vigtigt og afgørende afsæt til at komme styrket videre i livet.

Vi ser mennesker som sociale væsener, der er født ind i sociale relationer og er gensidigt afhængige. Vi bliver født, og herefter kan resten af livet ses som en lang fødsel, hvor vi igen og igen er med til at skabe os selv i sociale relationer. Det konkrete liv leves i relationer og det er ofte dér, hvor vi

mangler gensidige menneskelige relationer, at vanskelighederne går hen og tager bolig i vores liv. Der er i mandelivet mange udfordringer, som skubber en del mænd ud i ensomhed, og hvor de strategier han hidtil har fulgt ikke slår til. Det gælder også, hvis han i gruppen argumenterer meget selvretfærdigt, og gerne vil bruge gruppen til at bekræfte at han har ret. Det giver mening, set ud fra det han har været udsat for, men har som regel ledt ham ind i en meget udsat position, hvor han står meget alene.

I gruppeforløbet er der lagt vægt på en relationel og kommunikativ tilgang, hvor der arbejdes med at se på såvel mandens egen position, men også at se på positionen hos den part, med hvem der eventuelt er opstået en konfliktfyldt relation. Det går på opdagelse i historien om dét, der er kommet mellem dem, da der altid er gået noget forud, hvor parterne gensidigt positionerer sig selv og hinanden, gennem deres kommunikationshandlinger, således at konflikten muligvis forstærkes. Men omvendt kan manden ofte med sin kommunikation bidrage aktivt til at mindske konflikten. Fx ved at blive opmærksom på de helt afgørende (forgrenings)punkter i samtalen, hvor det kan gå galt. Netop her har han mulighed for, lige i situationen, at lede kommunikationen af nye veje og skabe et andet efterliv i relationen.

Mænds reaktioner i krisefyldte situationer

Det er vigtigt, at gruppelederen er opmærksom på eventuelle **tilbagetrækningsreaktioner** hos deltagerne. Den kan f.eks. vise sig ved, at manden benægter problemer, er udbrændt, tom i blikket, mangler lyst, isolerer sig, trækker sig fra alle relationer, arbejder overdrevent meget, bebrejder sig selv og udviser massiv skyldfølelse, afviser hjælp fra andre, har et overdrevent indtag af mad, alkohol, stoffer, eller har et overdrevent forbrug af internet, spil etc.

Samtidig kan mænd i krisesituationer have en meget **udadreagerende adfærd**, som kan vise sig ved at manden er irriteret, rastløs, frustreret, selvretfærdig, desperat, socialt grænseoverskridende, vred og aggressiv. Vær opmærksom på denne kobling af en indadreagerende- og udadreagerende adfærd, som kan være svær at tackle for andre og også kan være det i gruppesamtaler.

Mandens reaktioner kan have den effekt, at andre vender sig væk fra ham. At han bliver ekskluderet fra fællesskaber og måske i sin egen familie, mister retten til at se sine børn, mister arbejdet og bliver set på som umulig af det offentlige hjælpesystem. Effekten vil ofte være, at manden er meget sårbar, som fx over for kvindelig psykisk dominans. Han kæmper en kamp alene og meget isoleret. Han kan give udtryk for, at han for at få det bedre har brug for at være (endnu) mere alene. Han vil ofte komme med nogle voldsomme vurderinger af sig selv og af de mennesker, som han er i en konfliktfyldt relation med. I værste fald kan der være risiko for social deroute og selvmord. Det har ved undersøgelser vist sig, at der formodentligt er særlige mandlige depressive træk i form af ”symptomer og tilstande, der ellers ikke traditionelt henføres til depression” (Svend Aage Madsen, 2014). Mange mænd reagerer således i krisesituationer ved at trække sig ind i sig selv. Det særlige er her, at det ofte er koblet med en meget udadreagerende adfærd.

Der kan være flere af deltagerne, der i forskellig udstrækning i forløbet reagerer med adfærdstræk, som ovenfor beskrevet. Det er derfor vigtigt, at der allerede ved den første kontakt med FriSe eller med gruppelederen tages en samtale med ham, og at der sker en vurdering af, om han er parat til at være i gruppen og til at kunne lytte til andre. Her bliver det vigtigt, at spørge meget konkret til hans adfærd og eventuelle misbrug og at hjælpe ham til at finde sin ro. (se mere i kapitel om Optagelse af gruppedeltagere).

Identitetskonklusioner

Metodisk arbejdes med udforskning af de belastende, begrænsende identitetskonklusioner, som deltagerne har med omkring sig selv eller andre, og som de ofte gentager som en sandhed, nu hvor de står med nogle vanskeligheder, som for de fleste deltagere har låst sig fast som et problem. Det er oftest nogle konklusioner, som bliver draget ud fra nogle meget få fortællinger, som ofte ledsages af fastlåste konklusioner om, at de er 'sådan en slags mand', sådan en type, eller undertiden med en direkte diagnose hæftet på sig. Eller det kan være meget selvretfærdige konklusioner om, at problemerne skyldes deres partner eller ekspartner, en myndighedsperson, eller systemet. Ved at åbne døren op til de mange forskellige og mangfoldige fortællinger, både om det der er svært i livet, og alle de fortællinger han foretrækker, undgår vi at være bidragende til, at der kun er én dominerende sand fortælling og undgår fastlåsende identitetskonklusioner.

At holde det vanskelige ud fra sig og forholde sig til det

Når vi taler om det vanskelige, sker det bl.a. ved at benytte metoden eksternalisering. I stedet for at gøre vanskelighederne til et indre psykisk problem, får manden mulighed for at holde vanskelighederne ud fra sig og se på dem. Det bidrager til at han ikke selv ER problemet eller bliver defineret af problemet. Det kan formuleres på denne måde: Det er ikke manden, der er problemet - det er problemet der er problemet.

Metodisk set anvender vi et sprog, som skaber afstand mellem mandens identitet og den problemmættede fortælling, som én der har "sneget" sig ind på og "dominerer" manden. Herved bliver problemet ikke en intrapsykisk egenskab omhandlende hele hans identitet. Risikoen for at man som frivillig tovholder forværrer problemet eller endog risikerer at bidrage til en retraumatisering mindskes herved betydeligt. Snarere bliver problemet til én fortælling ud af mange, som han kan undersøge og forholde sig til.

Der arbejdes med navngivning af det vanskelige, hvilket gør det lettere for ham at afgrænse problemet, holde det ud fra sig, se på effekterne på hans liv og at forholde sig til det. Hvis manden fx navngiver det vanskelige som "jalousien" ændrer vi sprogbrugen, så der skabes en afstand mellem manden og problemet. I stedet for sætninger som: "Føler du dig jaloux", kunne vores spørgsmål eksempelvis lyde: "Hvordan er jalousien kommet ind i dit liv?" "Hvilken indflydelse har jalousien på dig?" "Er det ok, at jalousien fylder, som den gør i dit liv"?

Respons, færdigheder og livskraft

Når en mand møder op i gruppen og fortæller om en oplevelse, der har været voldsom for ham, har der måske foregået en krænkelse af noget, som var vigtigt for ham i livet. En krænkelse af hans foretrukne værdier. Men uanset hvor meget han er blevet krænket, har der altid været en reaktion, en respons. Han har måske kigget væk, gået sin vej, tænkt andre tanker for at holde fast i sig selv, forsøgt at sige fra, blevet gal, kontaktet en myndighed - altså gjort modstand på forskellig vis.

Reaktioner og responser bliver, når de udforskes og deles med andre i en gruppe til en mere bevidst respons, der hænger mere sammen med hans ressourcer og færdigheder, og det som manden opfatter som hans foretrukne identitet. På den måde åbnes for en fortælling om, at han har forsøgt at gøre modstand, hvorved han kommer i kontakt med sin livskraft og begynder at se sig selv som en mand, der har indflydelse på og kan bidrage til mening i sit liv og i sine relationer. Også det at have henvendt sig omkring deltagelse i gruppen, og nu at være en del af gruppen kan ses som en aktiv modig handling, som kan blive til hans fortælling om at gøre noget ved det og forsøge at komme videre.

Foretrukne fortællinger

Det, der er vanskeligt, optræder som konkrete livsdramaer, hvor der hele tiden er sprækker ind til det, der er vigtigt i hans liv. F.eks. fortæller en deltager måske om at opleve sig meget alene, og den fortælling kan sige noget om at savne fællesskab. Deltagerne har på denne måde mulighed for at blive bevæget, ikke blot som en følelsesmæssig bevægelse, men i form af at blive bevæget et andet sted hen i livet og række ud efter det han har brug for.

Samtalen og spørgsmålene er derfor ikke neutrale. De har en rettedhed mod mening, betydning og identitetsskabelse. Identitet rækker ud over hvad deltageren kan li' her og nu og handler om, hvad der for ham er vigtigt i livet, og måske også om, hvad han gerne vil bidrage med. Der er ingen sand fortælling, og gruppeforløbet giver her mulighed for, at han fortæller det frem, som nu bliver vigtigt i livet. At finde et ståsted hvor det er rart at være. I denne tilgang ses mennesker som sociale væsener, der hele tiden er under skabelse, og vi ser gruppeprocessen som et socialt samarbejde, hvor mennesker støtter hinanden.

I forløbet forsøges det at undersøge sprækker til og at etablere alternative og mere foretrukne fortællinger, som støtter mændenes erfaringer og færdigheder. Det de synes, er det vigtige i livet og i deres relationer. Når der først er skabt nye ståsteder, åbnes der lettere op for en række mere styrkende handlemuligheder og for de skridt, som er tilpasset den enkelte; hverken for store eller for små. Det bygger på den opfattelse, at vi næsten alle rummer muligheder for at få indflydelse på eget liv; skabe mening og retning. Det er således et bevidst valg, at det netop er manden selv, der i gruppeprocessen finder frem til de skridt, som han vil tage. Det kan være i form af tankehandling, eller konkrete handlinger, som han vil afprøve.

Kulturens forestillinger om mænd – et reflekterende rum

Mænd, der oplever sig utilstrækkelige og har det svært i livet er en sjældenhed. Sådan lyder den fremherskende fortælling ihvertfald. Kulturen har med andre ord skabt mange forestillinger, som tages for givet om mænd, som værende stærke og handlekraftige, ikke svage og slet ikke som modtagere af hjælp udefra. Det gør det svært for mænd at tale om problemer med andre. Kulturens fortællinger og forestillinger om mænd er med til at skabe en situation, hvor det som mand kan kræve meget mod at søge hjælp. Når mænd opsøger en mandegruppe, er det derfor vigtigt, at de bliver taget godt imod og møder et trygt, forstående og samarbejdende fællesskab med mulighed for at begive sig ind i et undersøgende og reflekterende rum.

En særlig metodisk styrke er, at den narrative tilgang giver mulighed for at gå på opdagelse i de dominerende fortællinger om mænd i vores kultur og giver mulighed for at forholde sig til de normer, der handler om, hvad det vil sige at være en mand.

Vi er således begyndt at se konturerne af en mere givende **relationsorienteret side af maskuliniteten**, hvor mænd vælger at styrke sine gensidige relationer og får flere facetter med i sit samspil i familien. En mere omsorgsrelateret maskulinitet i forhold til familien, hvor faren er tilstedeværende og f.eks. er aktiv i sin leg med børnene. En højere grad af relationsorientering i aktiviteter og venskaber, gruppefællesskaber og på arbejdspladsen. Det er således ved at blive til en **kulturel** forventning, at mænd er i stand til at skabe disse mere nære relationer og det opleves oftest som et savn for en mand, hvis han ikke er lykkedes hermed.

Noget som vi ved, der kan være svært at tackle for en del mænd kan være den dobbelte forventning om **ansvarlighed og selvstændighed**. Forventninger som manden oftest tager på sig, men undertiden kan lede til en livslang pendling. Først prioritering af selvstændigheden, så ansvarligheden, så selvstændigheden igen. En anden forestilling, som vi af erfaring ved er betydningsfuld i et

grupeforløb med mænd, knytter sig til det at have handlekraft. Også denne kan vi i gruppen sammen gå på opdagelse i. Det kan være frugtbart at høre på hinanden, og at hver deltager finder sin vej i forhold til alle disse forestillinger, som ellers tages for givet. Selv om det ikke er et frit valg, kan resultatet ofte bestå i muligheden for at bevæge sig med en højere grad af lethed i livet.

Socialt gruppearbejde og de mange forskellige intentioner

Gruppen har helt klart en betydning, som et sted, hvor mænd kan mødes og træde ind i et fællesskab. Tilgangen til arbejdet med grupper er her inspireret af tilgangen i *socialt gruppearbejde*, hvor fokus er rettet mod gruppeniveauet. I denne tilgang er det deltagernes relation til hinanden, der er det vigtigste i processen og der er fokus på hvordan genkendelsen og den gensidige identifikation frigør ressourcer. En vigtig del af processen er oplevelsen af ikke at være den eneste, der udsættes for den slags oplevelser. Oplevelsen af ikke at være mærkelig, unormal eller forkert.

Med en narrativ tilgang er vi imidlertid interesseret i såvel deltagernes gensidige relationer i deres liv, som i deres meget forskelligartede intentioner med livet. Det gør i bedste fald gruppen til et trygt sted, hvor deltageren oplever et fælles. Samtidig kan gruppen blive til et spændende og udfordrende sted at være, idet deltagerne hele tiden hører fortællinger om og kan blive inspireret af, hvordan de andre har grebet det vanskelige an, og hvor de bevæger sig hen.

Brug af vidner

En af de vigtigste måder at arbejde med gruppeprocesser er at inddrage de andre deltagere som vidner. Her opleves i praksis betydningen af at have vidner til ens liv. Når en deltager fortæller om sig selv, forsøger gruppelederen, gennem spejling af vigtige ord og sætninger, at bekræfte ham i det som han tillægger værdi i livet. Der kan her åbnes op for, at alle undervejs kan stille nysgerrige åbne spørgsmål til den deltager, der lige nu er i fokus. Her er det vigtigt at undgå, at mændene kommer med fastlåsende vurderinger af hinanden og kommer med råd om, hvordan han skal håndtere situationen. Gruppelederen må være i stand hurtigt at gribe ind, hvis der er optræk til dette og være i stand til at hæve en nænsom etisk pegefinger.

Efter at der har været fokus på én mand, skifter fokus nu til de andre deltageres liv, idet de bliver mødt med spørgsmål, der fokuserer på den genkendelse eller genklang, som fortællingen har vakt hos dem. Her kan der indimellem med fordel åbnes op for en levende gruppeproces, hvor deltagernes konkrete fortællinger om genklang, bevægelse og nye mulige skridt i livet, snor sig ud og ind mellem hinanden. Det er netop denne interaktion med de andre deltagere i gruppen, som ofte fremhæves som noget af det mest betydningsfulde. Samtidig er det sigtet med den bevidningsform, der anvendes, at deltagerne bliver inspireret af hinandens fortællinger og får et felt af muligheder, for at bevæge sig et nyt sted hen – såvel på den enkelte mødegang, som gennem det samlede forløb.

Et temabaseret gruppeforløb

I gruppeforløbet er det et bevidst valgt, at der hver gang er et tema, der er i fokus. Mange mænd vil gerne have en dagsorden og vide hvad det er vi taler om og fokuserer på. Det temabaserede styrkes ved, at deltagerne hver gang får en side med hjem til eftertanke og desuden en opgave, der gør det muligt at holde fokus. Det er dog erfaringen fra gruppeforløb, at de enkelte temaer fortøner sig. Det der står tilbage for deltagerne, er sjældent de enkelte temaer, men konkrete fortællinger om at møde mænd der står i en lignende situation, måske en særlig oplevelse på et af gruppemøderne. Ofte handler det om dét sammen at have været i en proces, der har bidraget til at komme videre i livet.

Hver gang er der for flere af deltagerne sket meget siden sidst, så det stiller store krav til gruppelederen om at have den tilstrækkelige åbenhed om, hvad der ”sker i rummet” og samtidig holde fokus på, at der er nogle vigtige ting, som vi skal nå i dag og i det samlede forløb. Denne evne til roligt at lede processer i en gruppe, herunder de frustrationer der måtte opstå undervejs, styrkes med erfaringen som gruppeleder.

Et stillads, hvor samtalerne kan bevæge sig

Forløbet foregår ikke som en enkel fremadskridende bevægelse. Det er som et **stillads**, som gruppesamtalerne kan bevæge sig i. Ofte opstår der nye vanskeligheder, men deltagerne lærer noget om acceptere eller at ’komme om’ med det der er svært og løbende forsøge at skabe mening og sammenhæng i livet, i de sociale sammenhænge som de indgår i. Det er et stillads, hvor deltagerne kan få skabt et ståsted med en mere sammenhængende fortællingslinje i deres liv.

Et stillads hvor vi med stigende progression, fra gruppemøde til gruppemøde, bevæger os med overkommelige trin. I et stillads kan man bevæge sig op, men det er imidlertid også muligt indimellem at tage et eller flere skridt ned og med friske øjne kigge på ting igen, når vanskeligheder opstår. De enkelte deltagere har i bedste fald fundet en vej til at se på bøvlet og også til at komme videre i livet. Hvor deltagerne måske i starten kom ud for ”hændelser”, oplever de nu mere i disse situationer, at kunne foretage mere bevidste meningsskabende handlinger. At være i stand til at gribe ind og påvirke retningen i deres liv.

Det er en åben eksperimenterende gruppeproces, som stiller store krav til gruppelederne. Her inddrages forskellige metoder i de enkelte temabaserede gruppemøder. Det er f.eks. samtaler to og to, rundkreds på gulvet, billedkort, værdikort, kommunikationstræning, vandring på ’Livstovet’, musik, mails og lignende.