BILAG

Bilag 1: Gamification

Bilag 2: Health Promotion for Adult Men through Cooperative and Competitive Gamification Features

Bilag 3: Survey RML deltager 2017

Bilag 4: Survey RML arrangør 2017

Bilag 5: Sammenfatning RML – arrangører 2017 og 2018

Bilag 6: Sammenfatning RML – deltagere 2017 og 2018

Bilag 7: Survey RML deltager 2018

Bilag 8: Survey RML arrangør 2018

Bilag 9: Kommunikationsplan 2017-2018_Rigitge Mænd

Bilag 10: Ekstern evaluering_Movements 2018_5 Fællesskaberne i Rigtige Mænd

Bilag 11: Survey Sjakket 2017

Bilag 12: Survey Sjakket 2018

Bilag 13: Sammenfatning Sjakket 2017 og 2018

Bilag 14: Fysisk aktivitet og motivation hos rigtige mænd

Bilag 15: Midtvejsseminar

Bilag 16: Oversigt over indsatser

BILAG 1

GAMIFICATION

Sammenfatning vedr. Gamification er udarbejdet på baggrund af en opgave.
Opgaven kan rekvireres ved henvendelse til René Engelhardt Hansen: rehansen@health.sdu.dk

RIGTIGE MÆND SJAKKET

BILAG 2

HEALTH PROMOTION FOR ADULT MEN THROUGH COOPERATIVE AND COMPETITIVE GAMIFICATION FEATURES

RIGTIGE MÆND SJAKKET

Health Promotion for Adult Men through Cooperative and Competitive Gamification Features

René Engelhardt Hansen, Lars Elbæk
Department of Sports Science and Clinical Biomechanics, University of Southern Denmark, Odense Denmark
rha3012@gmail.com
lelbaek@health.sdu.dk

Abstract
Working-class adult men are prone to lifestyle diseases and premature death due to unhealthy lifestyle and ill-judged health behavior. Previous research indicates that gender-specific interventions and social interaction are important motivators, but the need for novel approaches to encourage this target group remains.
This paper presents an evaluation of a health promoting gamified web-platform for working-class adult men called "The Real Men Gang". The platform utilizes gamification to encourage users to gather in teams to cooperate and compete. Gamification has shown a potential to motivate users toward target behavior by the application of game elements such as rewards and leader boards. Recent studies have focused on how game elements encourage cooperation and competition, but there is a need for empirical studies on how gamification can encourage social interaction and regular physical activity.
Thus, the aim of this article is to understand how the gamified elements designed to encourage cooperation and competition have encouraged adult male users to engage in physical activity.
The research design is based on a mixed-methods approach using quantitative and qualitative data. User-data is analyzed to assess the usage of the gamified elements, and interviews provide qualitative insights.
The results show a general low usage and retention rate for the gamified elements. The elements which encourage cooperation between team members was mostly used, while the competitive aspects appear to be less motivating.
Based on the findings we can conclude that the target users prefer the game elements designed for cooperation, while competition has mixed results. Design implications is suggested based on the findings of the study.

Keywords: Gamification, social gamification, competition, cooperation, adult men, Men's health

1. Introduction

Low levels of physical activity, sedentary behavior, and inexpedient health behavior in general continues to be a challenge in modern societies. In Denmark, as in the western world in general, especially working-class men are considered to be an at-risk group which has proven difficult to engage in physical activity (Christensen et al., 2014; Wistoft et al., 2009). This calls for innovative approaches for engaging adult men.

In an effort to engage adult men, a health promotion project called "The Real Men Gang" was initiated. A key component of the project was a web-platform which was designed to encourage behavior change by conveying exercise instructions, dietary information as well as encouraging social interaction and joint activity. Gamification was utilized in the attempt to motivate users by utilizing game elements which would supposedly encourage community, challenge and competition. As such, gamification can broadly be defined as "*the intentional use of game elements for a gameful experience of non-game tasks and contexts"* (Seaborn & Fels, 2015). The rationale is that the motivational effect known from video games can be transferred to other contexts through the integration of elements such as point, badges and leaderboards. Previous empirical studies indicate that the use of gamification can have a positive motivational impact on health promoting behaviors and particularly physical activity (Johnson et al., 2016).

Previous research on the motivational effect of gamification has primarily focused on the short-term effect of rewards, achievement and competition induced by game features such as points, badges and leaderboards (Lewis et al., 2016). Other studies emphasize the importance of contextual factors for long-term effectiveness, including the social environment, individual preferences and the situated use (Deterding, 2011; Hamari et al., 2014). To our knowledge, little research has focused on how gamification features can encourage physical activity through social incentives such as cooperation and competition.

In an experimental study with the application "HealthyTogether", Chen & Pu (2014) explored how social incentives such as social interaction, cooperation and competition affected engagement in physical activity. They found that working in partnerships to increase exercise activity was more effective than competition between individuals or partnerships. This indicates that competition alone might not be the most effective way to encourage physical activity. In a more recent study on how gamification can encourage different age groups, Kappen et al. (2017) found that between the age of 30-49, goals and challenges were facilitators of physical activity, while comparison and competition were not.

In their recent work, Morschheuser et al. (2017) suggested a classification of cooperative and competitive gamification features based on the social interdependence theory. In this classification the concept of cooperative-competitive features is presented as "*the use of gamification features that promote cooperation"* and is exemplified by teams which cooperate to compete against other teams. Although the conceptualization is tested in the development of gamification for a cooperative working environment, it should be possible to transfer the ideas to the context of health promotion.

Thus, the aim of this article is to understand how the cooperative and competitive gamification features of a gamified web-platform for health promotion have encouraged social interaction and physical activity for adult male users.

To pursue this aim, the following research questions will be answered:

- Which game elements were used and to what extend?
- What is the user-experience in terms of interacting with the gamified elements?

The first part of the question will be assessed by measuring user engagement with the game elements through a descriptive analysis of use-data from the platform. The second part will be answered through qualitative interviews to assess user experiences. The results can help future gamification design by introducing some of the criteria of which designers must be aware of when designing gamified technology to encourage physical activity for adult men.

2. Overview of the “Real Men Gang”-platform

The “Real Men Gang”-platform (henceforth referred to as the platform) was a publicly available and a free service developed as part of a health promotion project targeting adult men aged 30-55. The platform was heavily promoted on local and social media and was available as a responsive web-application, enabling access for most devices, operating systems and browsers.

According to the description of the platform it was designed to encourage users to join with a team, or find a team through the platform, and cooperate towards a common goal of engaging in joint physical activity and compete against other teams. Participation in a race event on different locations around the country was proposed as the final goal for the teams. In this article, we mainly focus on the social level of gamification, being how the platform has encouraged social interaction.

To access the gamified elements on the platform, users were required to sign up. By creating a profile, users gained access to their individual profile page which showed their individual scores (figure 1, A) and an exercise program checklist (figure 1, B). The checklist conveyed the exercise program through video instructions. Points were awarded for registering exercise behavior in the checklist, and the exercise adherence score was calculated as the exercise program completion percentage.

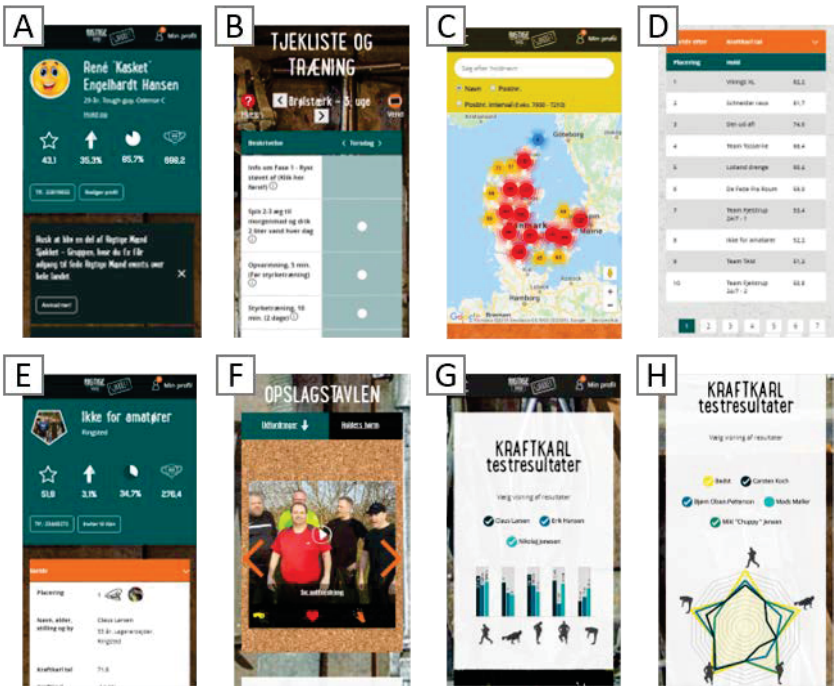


Figure 1: Screenshots of the interface of the gamified elements

Users were able to create their own team or locate other users and teams on the platform (figure 1, C). Being on a team enabled access to the team profile page, showing the team scores and the team leaderboard (figure 1, E).
Furthermore, team membership provided access to team challenges (figure 1, F), which were physical challenges with various activities which required the team to interact and cooperate. The challenges were completed by uploading a picture or video of the activity, which added to the team score.
Finally, the teams were able to take a physical test to get an indication of their physical health. Teams were encouraged to do the test together and could thus support the shared goal of the team. The test consisted of five different sub-tests, and the results were visualized in feedback diagrams as well as resulting in a total test score (figure 1, G+H). Upon completing more than one test, the improvement percentage score was calculated.

2.1 The game elements: team profile, scoring system, team leaderboard, and global leaderboard

The team profile was designed to encourage users to cooperate towards a shared goal. A "Find team/user"-feature facilitated the formation of teams by enabling users to locate other users and/or teams. The shared goal could be to participate in the race event, to exercise or to enjoy social interaction. The possibility to gather in teams was thus primarily a cooperative game feature (Morschheuser et al., 2017). As being on a team was necessary to access the physical test and to complete team challenges, it became crucial for the user to become a part of a team. The checklist could be accessed for all users.

The team leaderboard and the global leaderboard were fueled by the four different scores from the three gamified elements: The physical test score, percental improvement between tests, the exercise program completion percentage, and a score based on interaction with the exercise program checklist and the completion of team challenges. The team leaderboard enabled members of the same team to compare their scores, and thus can be perceived as a competitive game feature (Ibid).

The team score was calculated as the mean of the team members scores, and the team was ranked on the global leaderboard. This could potentially encourage the members of a team to cooperate to beat other teams, thereby inducing competition between teams, and thus is a cooperative-competitive gamification feature (Ibid).

3. Data collection

To pursue the aim of the study, a mixed-methods design with a quan-qual approach was applied. This triangulation of methods enables the researcher to identify and describe certain patterns in the quantitative data and interpret these patterns by triangulating with qualitative data (Gibson, 2016).

To assess the general user activity through the usage of the gamified elements, a dataset containing the user-data from the first year of the platform's live-period from March 1st, 2017 to March 1st, 2018 was retrieved. The dataset included the team membership status and scores of each user and was used to assess the users' interaction with the game elements. Informed consent to use user-data in the research project was retrieved during the platform sign-up process, and the data was anonymized prior to submission for the research project. Stata/IC version 14.2 was used for the analysis.

To support the interpretation of the qualitative data with user experiences, semi-structured interviews were conducted as they provide a flexible way of exploring the participants' perspectives and experiences on selected topics (Smith & Sparkes, 2016). Telephone interviews was chosen due to the non-intrusive nature. The insights from the telephone interviews were used to develop themes for the focus group interview. The focus group interview was chosen as it allows the participants to discuss different themes, and thereby generate in-depth knowledge through their different perspectives (Smith & Sparkes, 2016). The telephone interviews were conducted as evaluation interviews based on three basic questions: Why did you join? Which game elements have you interacted with? What do you think could have been better?

A total of 14 telephone interviews and a focus group interview with five users were conducted. Inclusion criteria for both included: being an adult male aged 30-55, a blue-collar worker or similar, and having been registered on the platform for at least six weeks. Furthermore, to seek a nuanced understanding of the user's experiences participants were selected to achieve maximum variation in degree of interaction with the game elements.

The participants included in the interviews had a mean age of 43 (SD7) and represented the following groups: None or little platform interaction (6), medium-level platform interaction (7), high-level platform interaction (4). A total of 12 were on a team while five were not.

The mean length of the telephone interviews was 20 minutes, and the length of the focus group interview was 1 hour and 18 minutes. Only few of the men contacted declined to participate. All interviews were recorded with permission from the participants, transcribed verbatim in full length, and subsequently subjected to inductive thematic analysis (Braun et al., 2016). The data presented is translated from Danish by the author.

4. Results

In this section the general user activity is presented based on the usage of the different game elements. Following this, the insights on the cooperative and competitive gamification features from the qualitative study is presented. The results from both data sources will be discussed.

4.1 General user activity

A total of 4.070 users signed up to the website during the first year. Most of the users signed up during the initial three months which might be due to large publicity on tv, radio, social media and local adds. In the following representation, the data included will be treated as a static dataset with no differentiation in relation to date of sign-up.

User log data was analyzed to assess the general usage of the platform, and of the different game elements (table 1). Use of a given game element was defined as whether a user profile had scores in either of the gamified elements. By creating a profile, users needed to interact with the platform and could therefore be assumed to have interacted with the website at least once. Creating or joining a team also required action from the individual user. A note should be made that users who only had registrations in the physical test and/or had completed challenges might have been registered by other team members.

The log-file data shows that the men who signed up had a mean age of 42,3, and there was no significant difference in mean age related to usage of the gamified elements. A variety of professions were represented, but most users were blue-collar workers working in construction, production etc.

Table 1: Usage of the gamified elements

Parameter	User count	Percentage
Total number of users	4.070	100%
Team membership	2.187	53,7%
Active users (has interacted with gamified elements)	1.288	31,6%
Test completion	913	22,4%
More than one test completed	307	7,5%
Challenge completion	358	8,8%
More than one challenge completed	261	6,4%
Checklist interaction	901	22,1%
Checklist usage above 5%	332	9,2%

The data shows that while approximately half of all users are on a team, 2/3 of the users have never interacted with other gamified elements. This shows that some users have become a part of a team, even though they do not interact with any of the gamified elements. This indicates the prospect of earning points and competing might have a limited effect on encouraging users to interact with the platform.

The data further reveals a general low degree of usage of the different game elements as well as low retention rates. The test is the most used element (22,4%) closely followed by the checklist (22,1%). The same is evident for the team challenges which have the least interactions (8,8%), although it is less evident.

4.2 User experiences

In the interviews participants were asked about their experiences regarding the scoring system in general as well as the gamified elements. With few exceptions, participants generally did not put much emphasis on the gamified elements as a source of motivation. Nevertheless, the interviews did surface some of the benefits and potentials perceived by the users.

Across the interviews, the prospect of becoming a part of a team and having a shared goal was mentioned as an important motivator. The opportunity to create, find, or join a team on the platform might therefore have been perceived as an opportunity to cooperate towards a common goal and engage in joint physical activity.

> *"It's about being together to throw off a few pounds, and try to keep each other up on doing some exercise. (…) It's like having a goal to pursue"* (P7)

The team leaderboard on the team profile should potentially encourage competition between team members by ranking them based on their scores. Although none of the participants specifically mentioned the team leaderboard as a source of motivation, one participant described the scoring system as a way to keep track of others without having to engage in joint exercise:

> *I'm not super-competitive myself, but it's always fun to see how others have done. (…) and then have something where you can encourage each other a bit by getting some points and something like that. So, you're still together, you can say, but you don't necessarily have to be together, I think.* (P10)

Instead of inducing competition, it seemed like the potential of the scoring system was enabling teammates to encourage and keep track of each other without necessarily having to engage in joint activity. Thus, the scoring system might act as a mediator of cooperation between team members as it facilitates the effort towards the shared goal to exercise regularly.
The test and the score associated with it is an example of how the game elements encouraged social interaction and cooperation. The test-scores seemed to be an informative way for the users to gain insights about own physical capability as well as that of the other teammates. In this regard, the team leaderboard was not perceived as a competitive feature, but rather a way to compare and support each other and track progress. This is apparent in the following statement from a participant reflecting upon his use of the global leader board:

> *I haven't looked much at other teams at all. It's more about comparing when we have completed a test and be like "can't you stretch any longer than that?" Some of the guys are very inflexible.* (P3)

The statement above indicates that the opportunity to compete against other teams did not appear to be a motivating factor. By ranking the teams based on their scores, the global leaderboard should presumably motivate the team members by encouraging competition between teams. Across the interviews, this potential did not appear to have affected motivation positively. Most participants had seen the leaderboard but did not perceive it as useful. Others explained that they thought that it required too much time and effort to get points and compete, and therefore did not find it interesting to participate in the competitive elements. The team in the focus interview expressed their attitude towards the leaderboard:

> *F3: We haven't been looking at how we are ranked compared to the other teams. That is not what it's about for us.*
> *F4: But isn't that because it's totally meaningless?*
> *F1: Well, I don't know about that but…*
> *(…)*
> *F2: Well, maybe I was a bit too much into where we were ranked from the start. What we did, and how many of us did the right things at the right times. I was too much into that…*

In the quote above there appears to have been some disagreement about whether the team was engaged in the competition between teams or not. While team member F4 perceived the competition to be meaningless, F1 and F2 seemed to think that the prospect of competing against other teams had a motivational potential. This shows that the team members might not have agreed on a shared goal, and the different expectations to the level of engagement in the competition became a source of disagreement. This might suggest that being on the same team on the platform is not the same as cooperating towards a shared goal. This discrepancy between the competitive and cooperative aspects were traceable in several of the interviews. Although none of the users explicitly stated that the competitive aspects of the game elements were important, it still appeared to have some appeal.

5. Discussion

Although the results surfaced interesting aspects, the main finding is that there seems to be a limited motivational value of gamification for the target group of the platform. There were a relatively small number of users on the platform, and most users had little interaction with the gamified elements. This should be interpreted with caution due to the research design, as there might be several explanations to this finding. However, it does question whether gamification has a potential to encourage the target users. To explore this, we start by discussing the results regarding the cooperative and competitive game features. Following this, the role of the context will be discussed with the concept of situated motivational affordances.

5.1 Cooperative and competitive game features

Drawing on Morschheuser et al. (2017), it was hypothesized that the game elements would encourage users to engage in regular exercise by encouraging cooperation and competition in and between teams.

The quantitative and the qualitative data support that the prospect of having a shared goal in a team with others has a motivational potential. More than half of the platform users are registered as being on a team, and the participants highlight being committed to peers as an important motivational factor for engaging in exercise activities. However, the findings further show that only 1/3 of the users interacted with the other gamified elements, indicating that being on a team did not automatically lead to increased engagement with the gamified elements.

The qualitative results indicate that the scoring system and the team leaderboard had some motivational potential, but contrary to the expectations it was not solely due to the competitive aspects. The potential was mentioned as a way to “keep an eye on each other”, which can be interpreted as that the team leaderboards were perceived as a way of keeping each other engaged in a shared goal and thereby supporting each other. The physical test was the most used gamified element with 22,4% of the users completing it, which might be due to enabling users to compare and track progress towards the shared goal. The exercise program checklist which 22,1% of the users had interacted with might also be enabling this. This indicates that the cooperative game feature of teams might be a way to engage users, but interestingly, the team challenges were not mentioned. The team challenges should supposedly encourage cooperation, but the low usage of the game element (8,8%) indicates that this potential was not fulfilled. The competitive aspect of the team leaderboard was not specifically mentioned as an important motivator, but the results are not sufficient to conclude that the competitive aspect does not affect the motivation of the team members.

The global leaderboard, which should encourage users to have a shared goal of bettering other teams, had mixed results, as the participants generally stated that they did not perceive it as important, and some even stated is as being meaningless. However, there were some hints pointing towards that some did find it appealing to compete against other teams. As only 1/3 of the users had interacted with the gamified elements, and the retention rate was low, it indicates that this discrepancy might lead to less use of the platform. This indicates that while the cooperative-competitive aspects might have appeal for some individual users, it might not be accepted as a shared goal in the teams.

In sum, the results indicate that cooperative game features had a motivational potential which was supported by the game elements of the team profile and team leaderboard. The mixed results regarding the competitive and cooperative-competitive game features which suggests limited motivational value, suggest that the cooperative aspect has most potential for encouraging physical activity. As the motivational value of cooperative-competitive aspects appears to be limited due to different expectations, it might have more potential if the team members share the same goal and level of engagement. These findings are consistent with the design implications suggested in the study by Chen & Pu (2014). Furthermore, the low retention rate compared to the number of total users indicate that while the prospect of scores and competition might have a novelty effect, the engagement was not maintained. This is consistent with gamification literature indicating that competition induced by leaderboards might have a negative effect on long-term engagement (Lewis et al., 2016) and that competition and comparison induced by technology is not favored by the age group (Kappen et al., 2017).

5.2 Situated motivational affordances

According to the concept of situated motivational affordances the use of a gamified artifact is situated in a use-context, and motivation may originate from both. Furthermore, the context (or situation) and the artifact are interrelated, meaning that the context of the user can lead to interaction with the artifact and vice versa (Deterding, 2011).

Following this, the relatively low usage and retention rate might be attributable to the focus on engaging in teams. As access to most of the gamified elements required team membership, it might have inhibited the use of the platform. If users did not wish to commit to a team, had no one to create a team with, or if other teammates did not wish to engage, the individual user would not have been able to interact with the gamified elements. Thus, even though the game elements might facilitate a situation which encourages physical activity, it is not fulfilled due to the context.

Furthermore, some users were a part of a team but had not interacted with other game elements, which might be explained by a situation in which a friend have persuaded a person to join a team on the platform, but that the person subsequently did not perceive platform interaction to be meaningful or requiring too much effort. Some users expressed that having to log in to use the platform was annoying, and others mentioned that the platform was confusing or slow to navigate. This suggests that the design of the platform might have been too complex and onerous for the needs and abilities of the users. Other contextual factors might have influenced the results in this study, and thus further supports previous research by highlighting the importance of the context when designing and evaluating gamified technology (Deterding, 2011; Hamari et al., 2014; Seaborn & Fels, 2015).

6. Conclusion

The aim of this study was to understand how the cooperative and competitive gamification features affected adult male users to engage in physical activity. The quantitative data showed that there was generally a low usage and retention rate on all the gamified elements, suggesting that the use of gamification did not encourage users to interact with the platform. This is supported by the qualitative data, as few of the participants found the game elements valuable or found that use platform required too much effort. Nevertheless, the qualitative study did surface some interesting findings regarding the cooperative and competitive aspects of the gamified elements.

The team profile was the most popular game element due to the prospect of cooperating in teams towards a shared goal. Furthermore, users were motivated by the competitive game elements, but unexpectedly it was due to the opportunity to keep track of teammates rather than trying to compete on the team leaderboard. Competing against other teams through the cooperative-competitive game feature of the global leaderboard had mixed results, as some team members might be motivated by the prospect of competing against other teams as a shared goal while others were not, even leading to disengagement.

The results should be interpreted with caution due to the low usage and retention rate. The platform design might have affected the results as the need for internet access, login, and lack of individual adaptation and utilization of sensor-data might have limited the ease of use. By developing a smartphone application, it might be possible to accommodate the need for ease of use. Nevertheless, the following design recommendations are suggested:

- Consider whether gamification is worth the effort considering the target group, the gamified context and the nature of the elements which are to be gamified.
- Strive for ease of use
- Encourage cooperation by supporting users in choosing and committing to shared goals.
- Do not put too much emphasis on competitive game features and use competition cautiously

Future research should aim to expand our understanding of how to design cooperative and competitive game elements. Furthermore, drawing on the concept of situated motivational affordances, both the gamified artifact *and* the situated use-context affect user engagement. Therefore, future research could focus on the interplay between the game elements and the social use-context, as this could shed light on how gamification can be utilized effectively.

7. Acknowledgements

Research, authorship, and publication of this article is funded by Nordea Fonden.

References

Braun, V., Clarke, V. & Weate, P. (2016). Using thematic analysis in sport and exercise research. In Smith, B. & Sparkes, A. C. (Eds.), *Routledge handbook of qualitative research in sport and exercise*: Taylor & Francis.

Chen, Y. & Pu, P. (2014). *HealthyTogether: exploring social incentives for mobile fitness applications.* Paper presented at the Proceedings of the Second International Symposium of Chinese CHI.

Christensen, A., et al. (2014). Danskernes Sundhed–Den Nationale Sundhedsprofil 2013 [The health of the Danes–The National Health profile 2013]. Copenhagen: Danish Health Authority.

Deterding, S. (2011). *Situated motivational affordances of game elements: A conceptual model.* Paper presented at the Gamification: Using game design elements in non-gaming contexts, a workshop at CHI.

Gibson, K. (2016). Mixed methods in sport and exercise: Integrating qualitative research. In Smith, B. & Sparkes, A. C. (Eds.), *Routledge handbook of qualitative research in sport and exercise*: Taylor & Francis.

Hamari, J., Koivisto, J. & Sarsa, H. (2014). *Does gamification work? A literature review of empirical studies on gamification.* Paper presented at the Hawaii International Conference on System Science, Hawaii.

Johnson, D., et al. (2016). Gamification for health and wellbeing: A systematic review of the literature. *Internet Interventions, 6*, 89-106.

Kappen, D.L., Mirza-Babaei, P. & Nacke, L.E. (2017). *Gamification through the Application of Motivational Affordances for Physical Activity Technology.* Paper presented at the Proceedings of the Annual Symposium on Computer-Human Interaction in Play.

Lewis, Z.H., Swartz, M.C. & Lyons, E.J. (2016). What's the point?: a review of reward systems implemented in gamification interventions. *Games for Health Journal, 5*(2), 93-99.

Morschheuser, B., Maedche, A. & Walter, D. (2017). *Designing Cooperative Gamification: Conceptualization and Prototypical Implementation.* Paper presented at the CSCW.

Seaborn, K. & Fels, D.I. (2015). Gamification in theory and action: A survey. *International Journal of Human-Computer Studies, 74*, 14-31.

Smith, B. & Sparkes, A.C. (2016). Interviews: Qulitative interviewing in the sport and exercise sciences. In Smith, B. & Sparkes, A. C. (Eds.), *Routledge handbook of qualitative research in sport and exercise*: Taylor & Francis.

Wistoft, K., et al. (2009). Sund livsstil-hvad skaber forandring? [Healthy Lifestyle-What Generates Change?]. Copenhagen: The Capital Region of Denmark, Research Center for Prevention and Health.

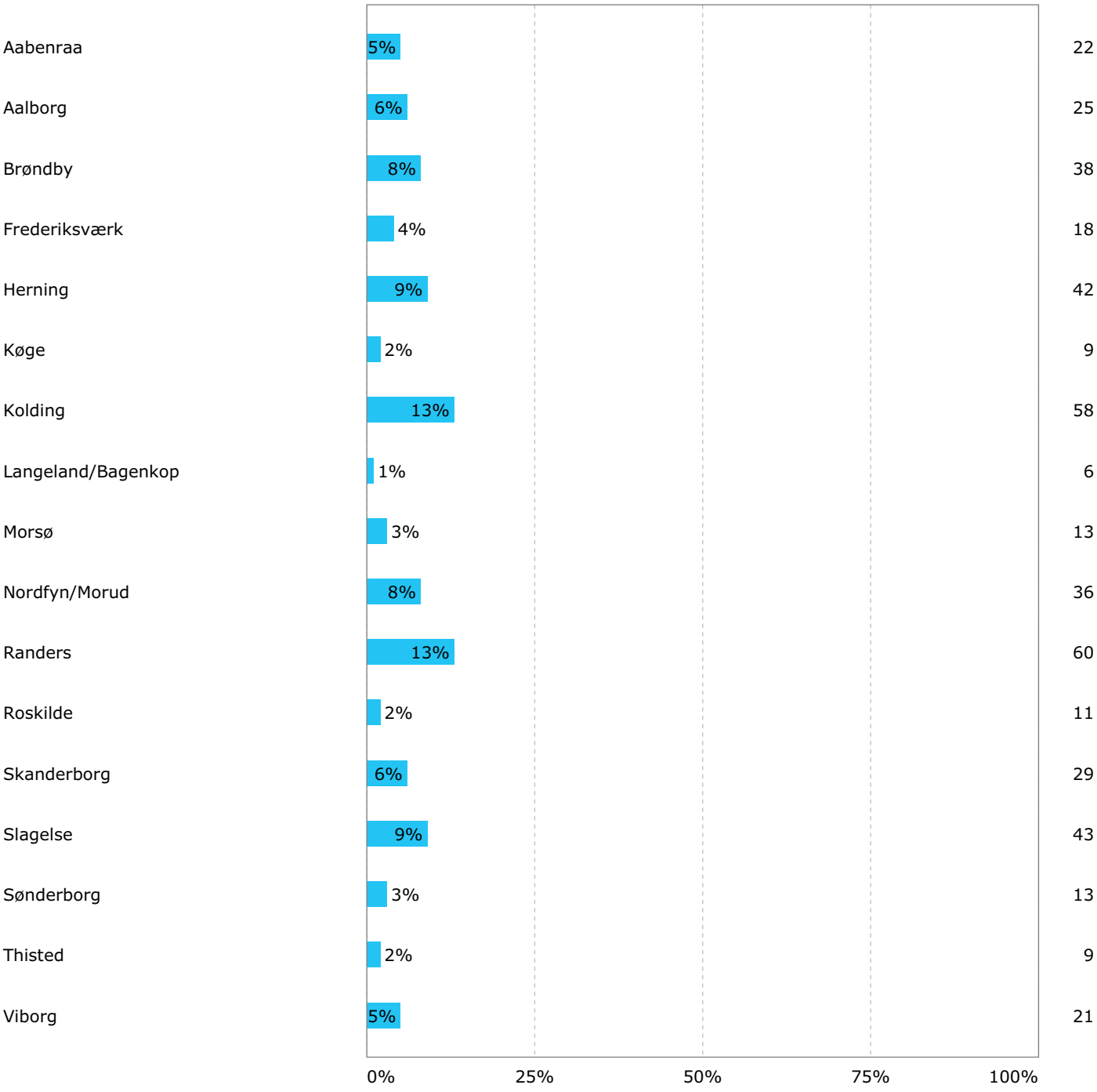
BILAG 3

SURVEY
RML DELTAGER 2017

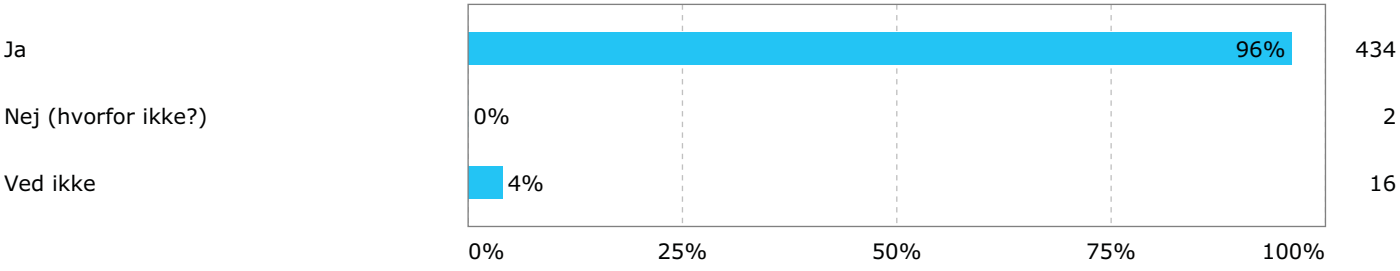
RIGTIGE MÆND

SJAKKET

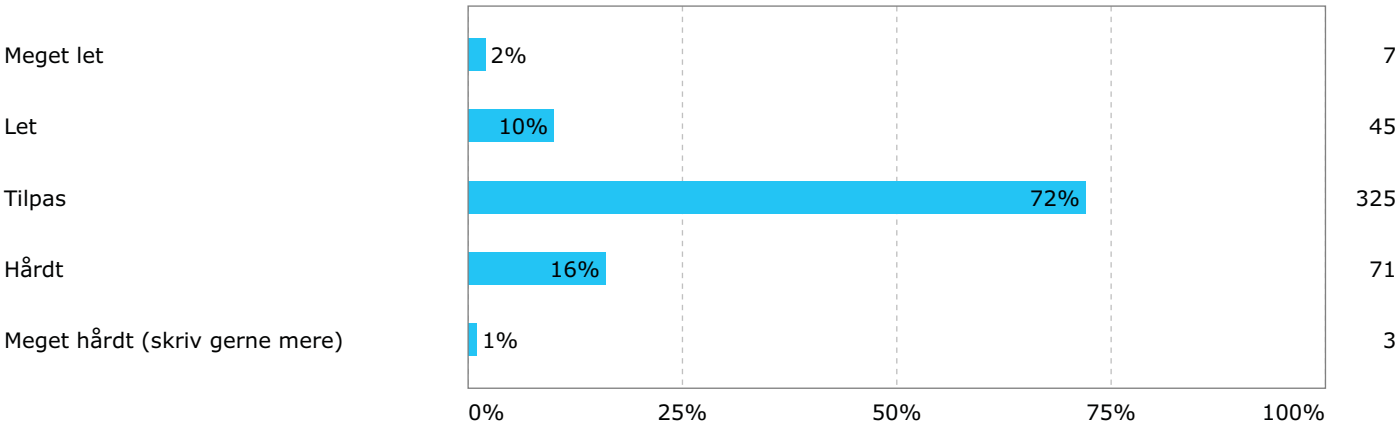
Hvor har du deltaget i Rigtige Mænd Løbet 2017?



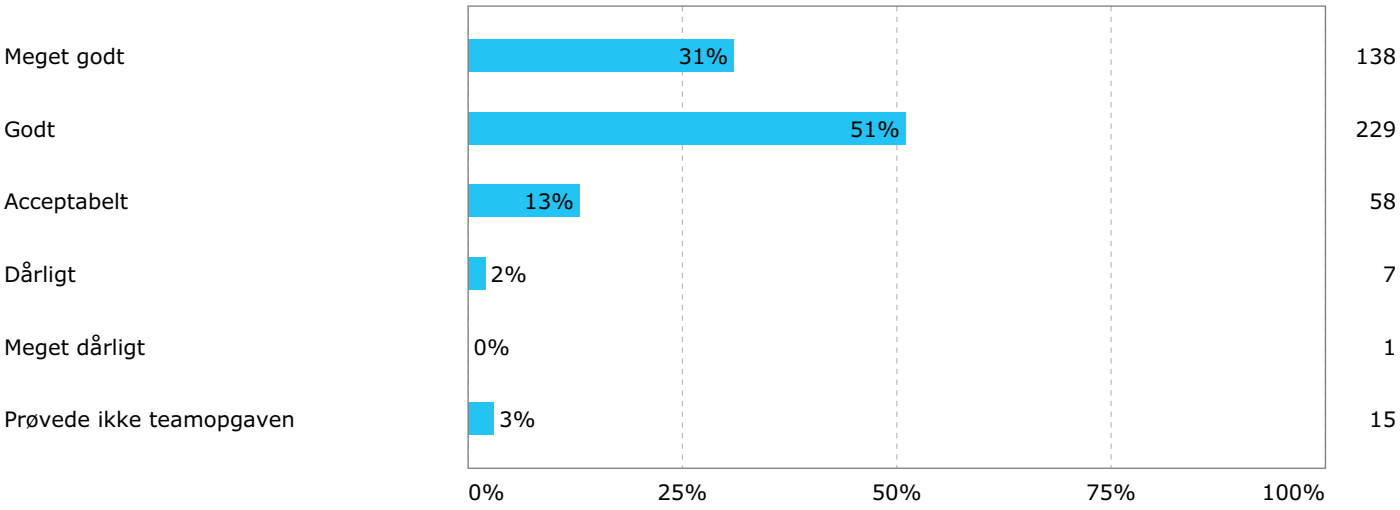
Kunne du tænke dig at deltage i Rigtige Mænd Løbet igen?



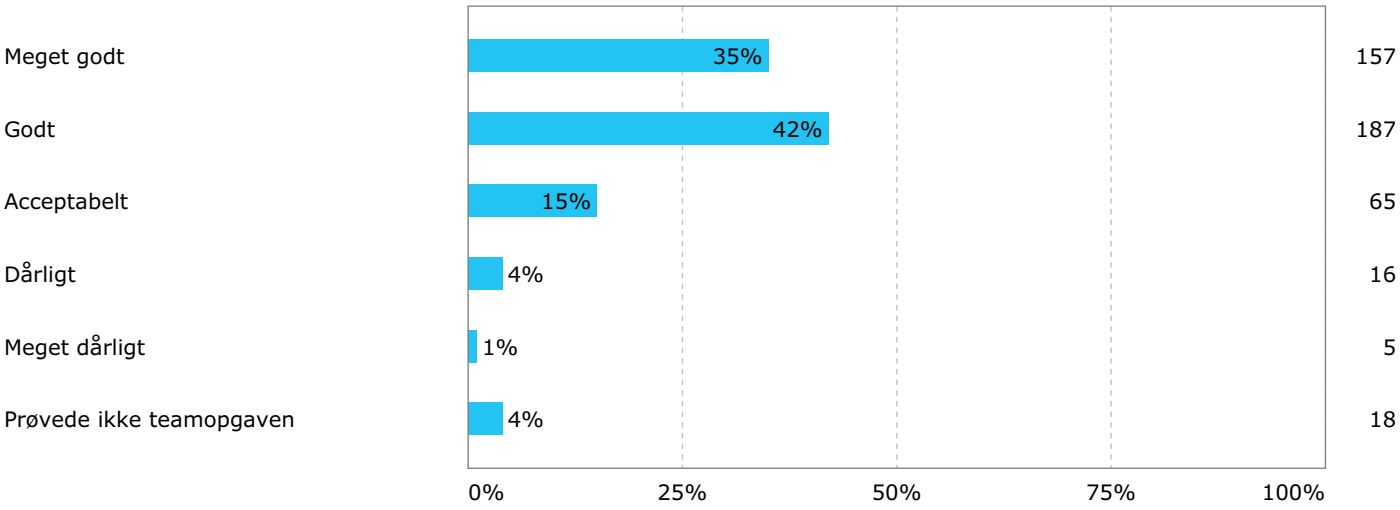
Hvordan vurderer du sværhedsgraden på løbet som helhed?



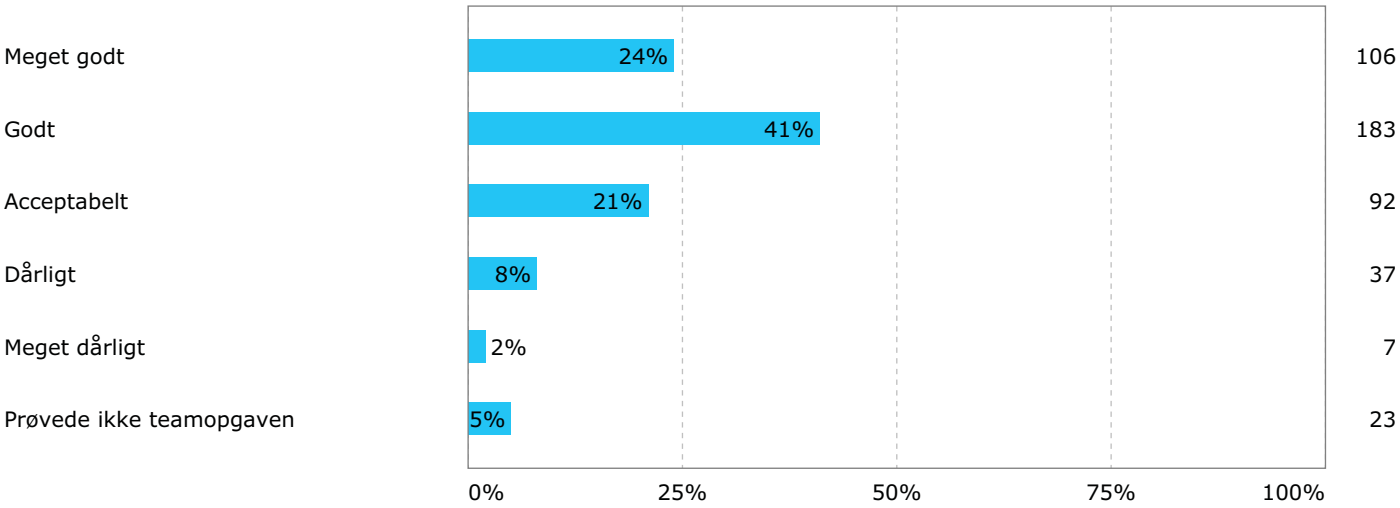
Hvad synes du om teamopgaverne?: - Teamopgave 1 - Kraftkarl (trække på sække)



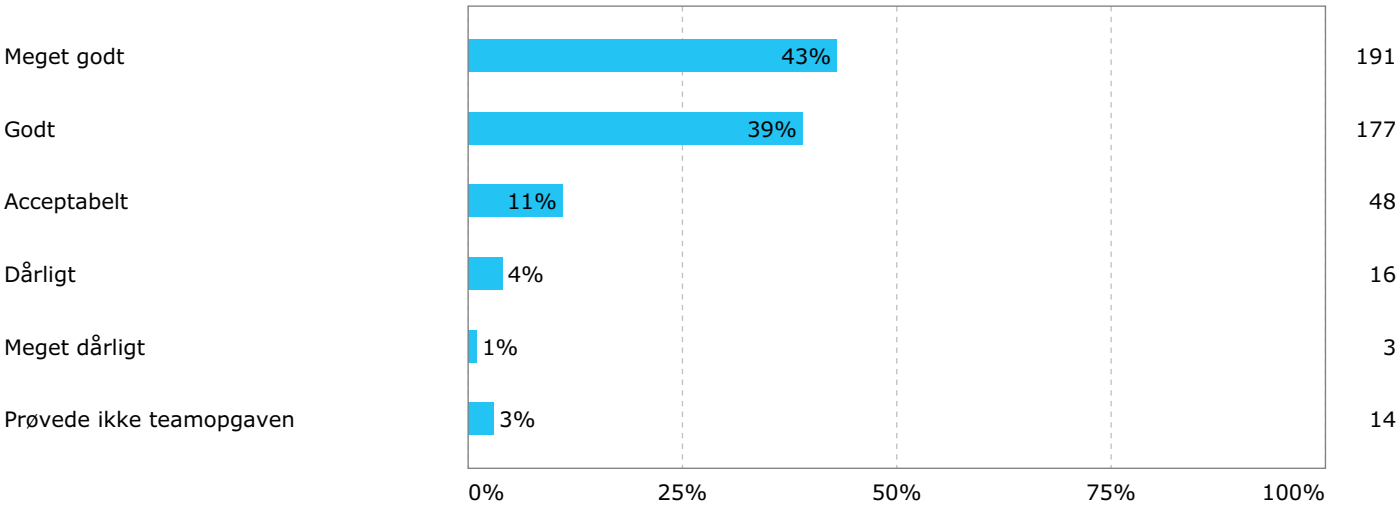
Hvad synes du om teamopgaverne?: - Teamopgave 2 - Bukken (balance på A-buk konstruktion)



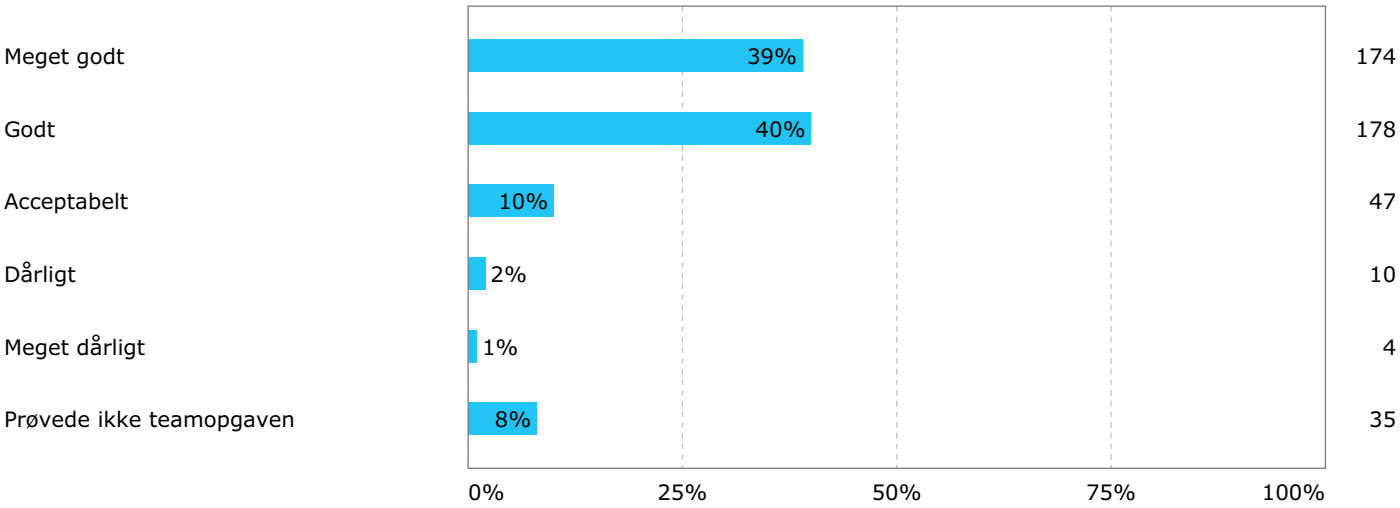
Hvad synes du om teamopgaverne?: - Teamopgave 3 - Damejagt (orienteringsløb)



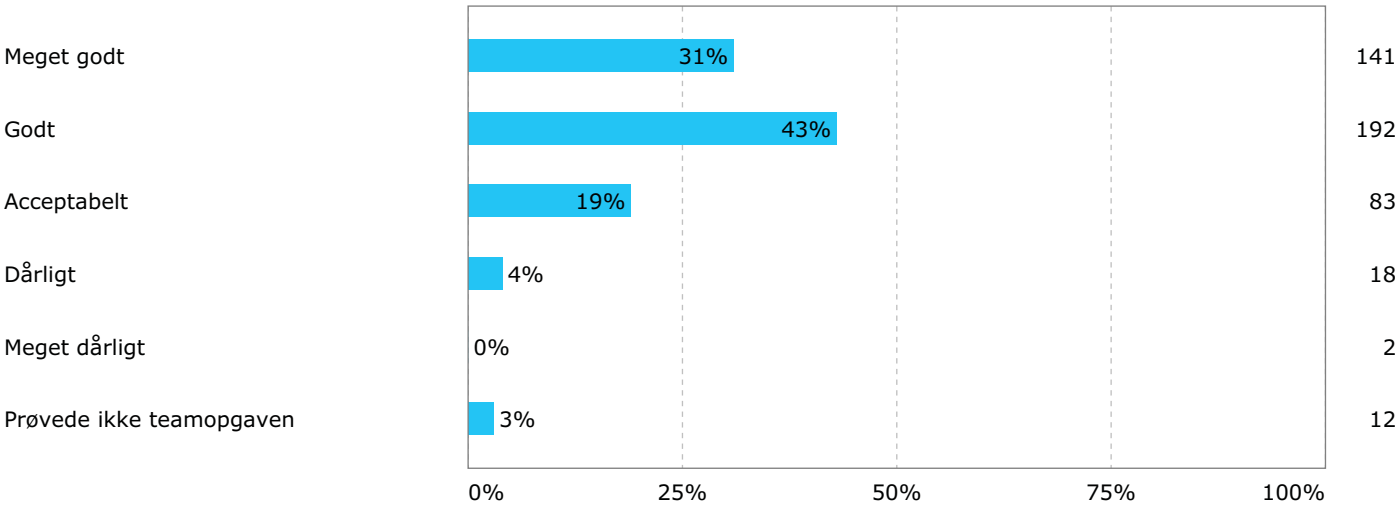
Hvad synes du om teamopgaverne?: - Teamopgave 4 - Stripperen (raftetransport med bind for øjnene)



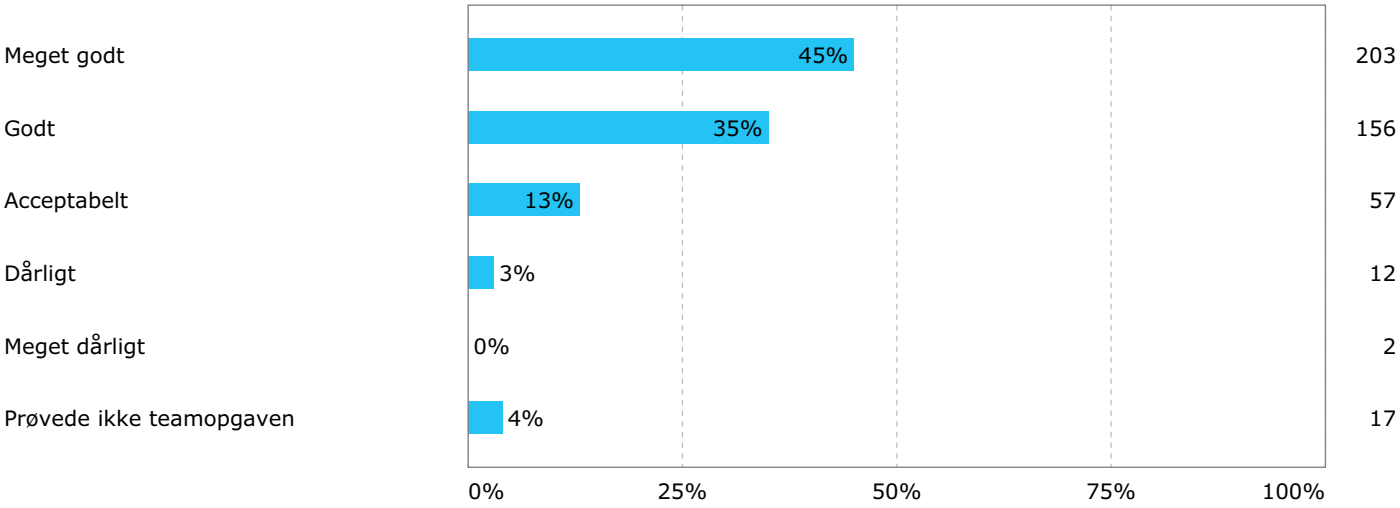
Hvad synes du om teamopgaverne?: - Teamopgave 5 - Hullet (graveopgave og vandbalance)



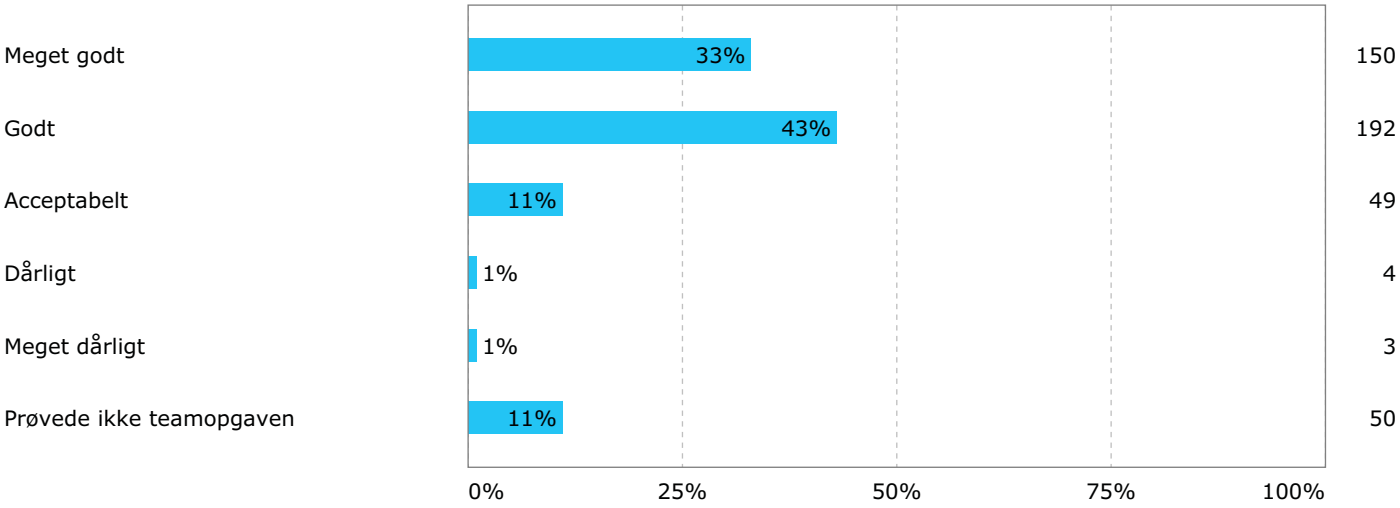
Hvad synes du om teamopgaverne?: - Teamopgave 6 - Bulls Eye (spyd/stenkast)



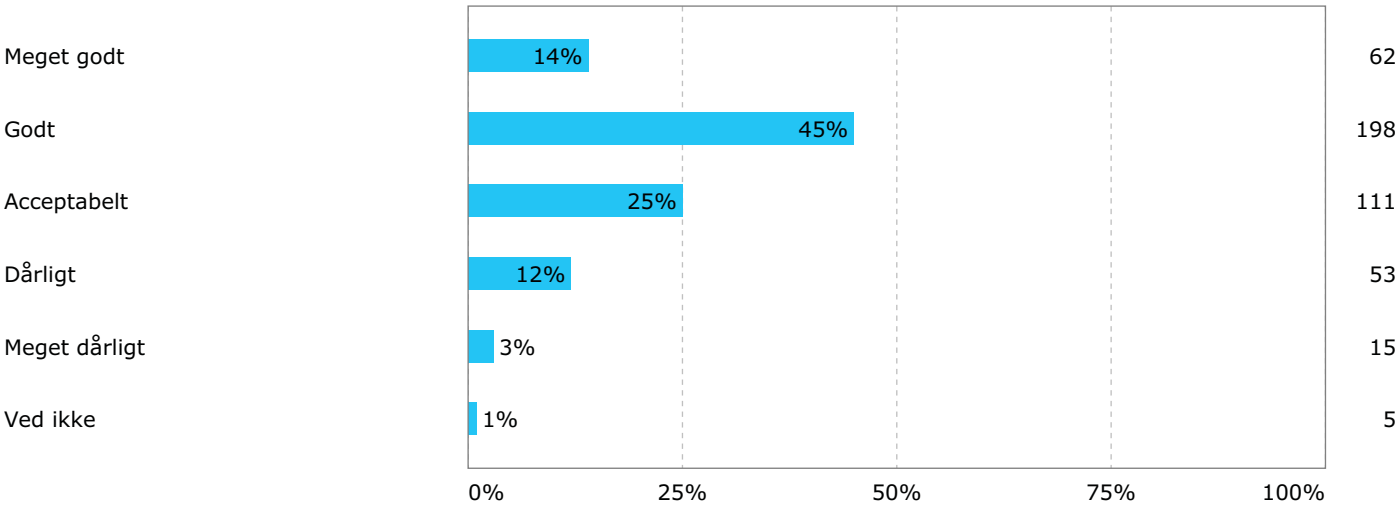
Hvad synes du om teamopgaverne?: - Teamopgave 7 - Rigtige Mænd Banen



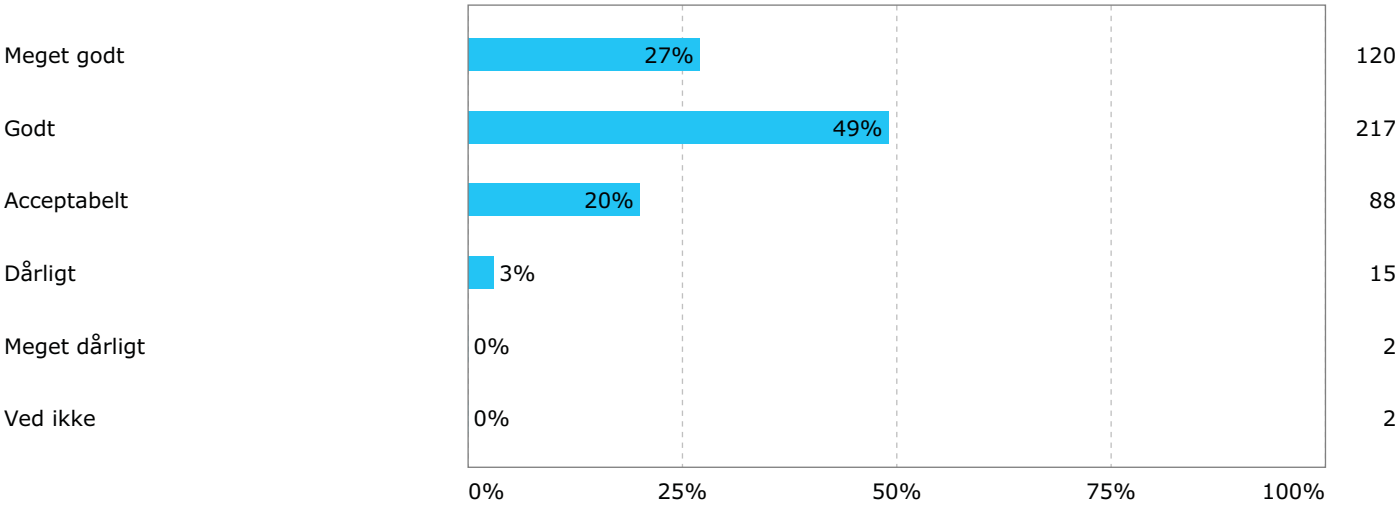
Hvad synes du om teamopgaverne?:



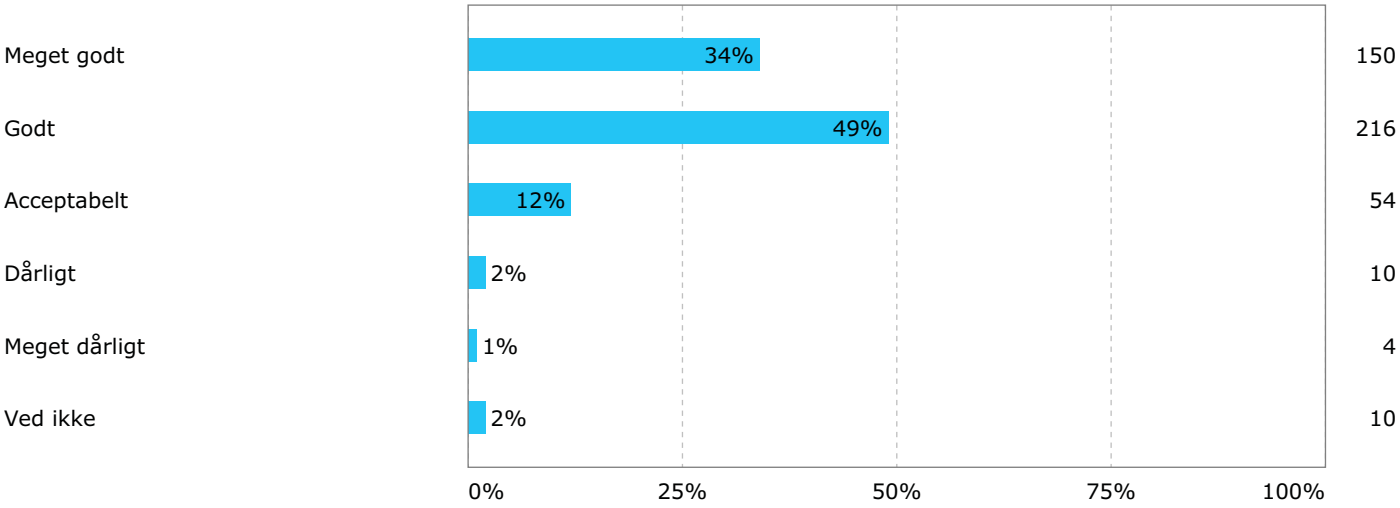
Hvad synes du om nedenstående?: - Information før løbet



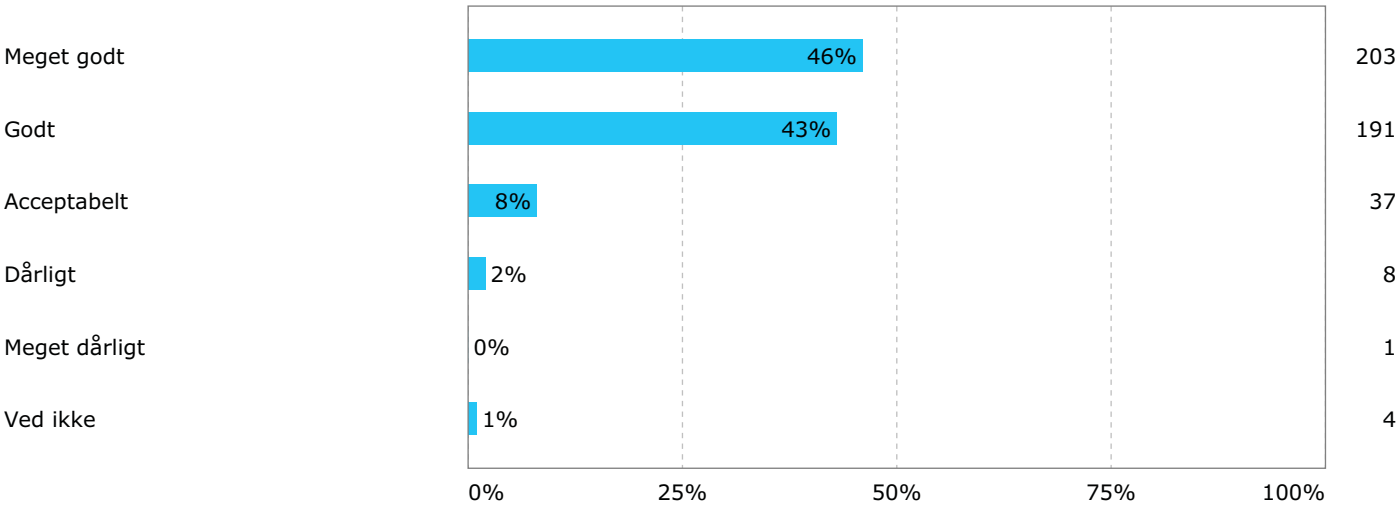
Hvad synes du om nedenstående?: - Stævnepladsen og stævnepladsfaciliteter



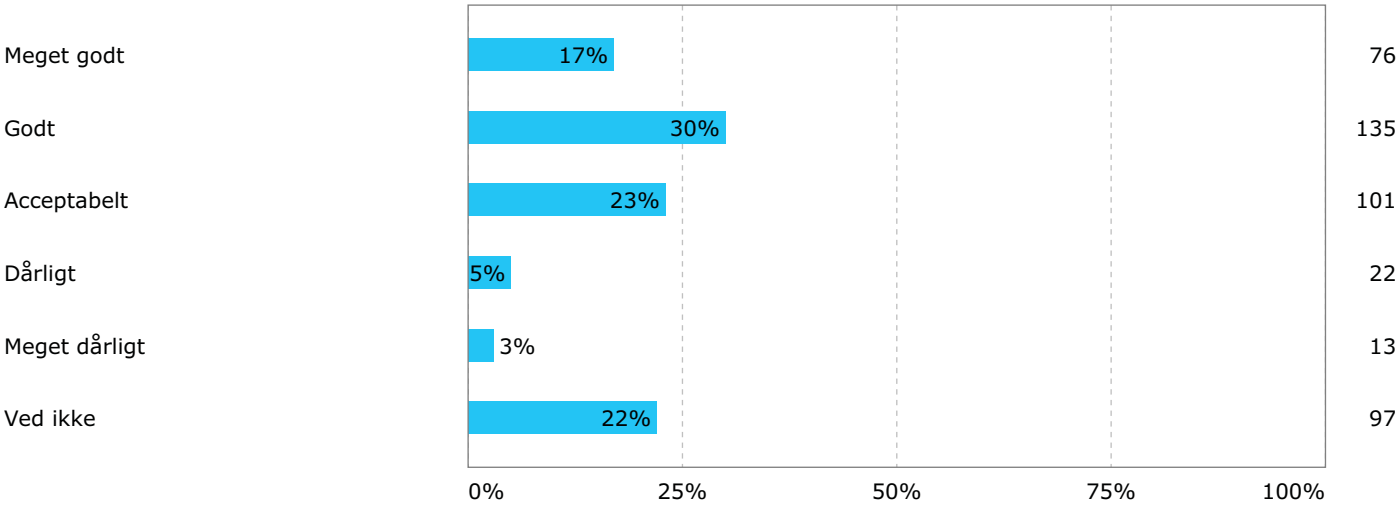
Hvad synes du om nedenstående?: - Udlevering af startnummer og løbspose



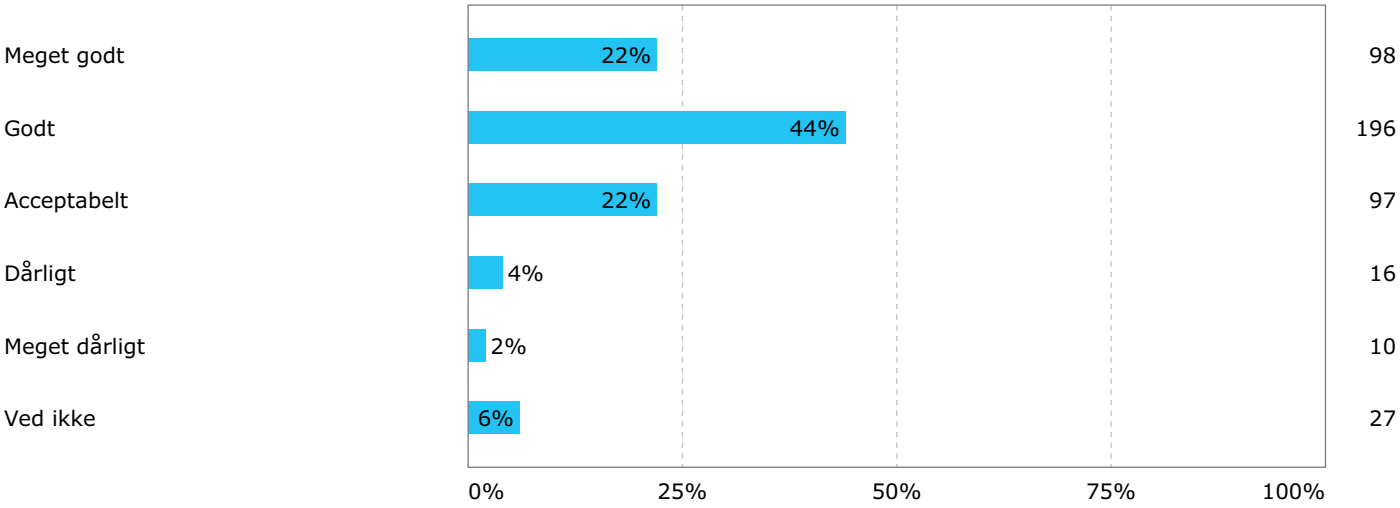
Hvad synes du om nedenstående?: - Rigtige Mænd T-shirten



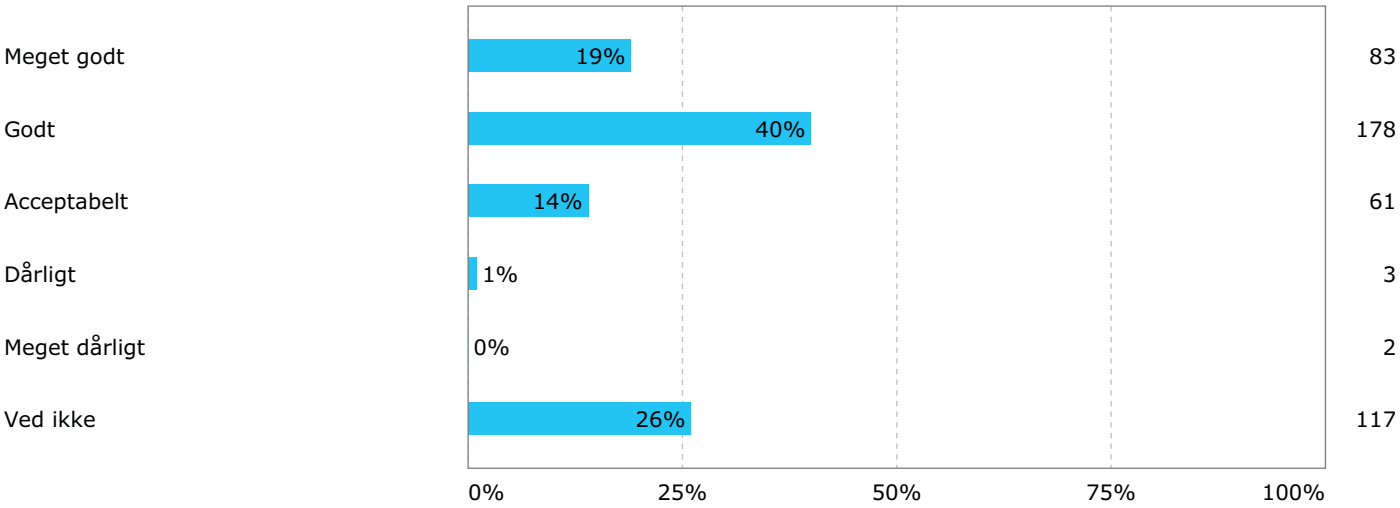
Hvad synes du om nedenstående?: - Toiletfaciliteterne



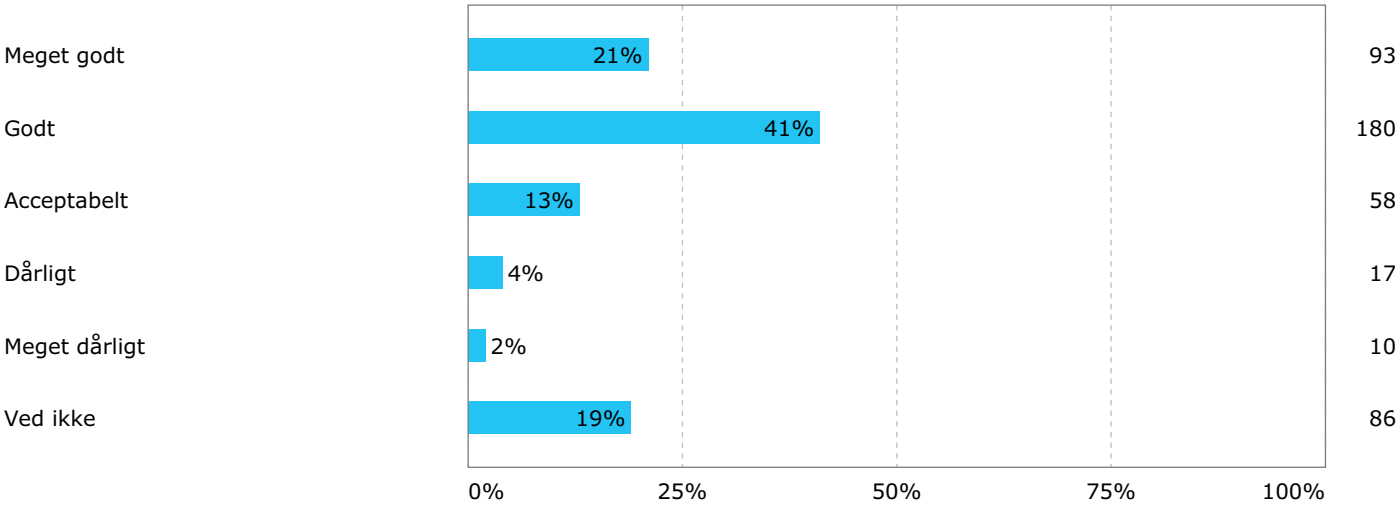
Hvad synes du om nedenstående?: - Vores hjemmeside - www.rigtigemænd.dk



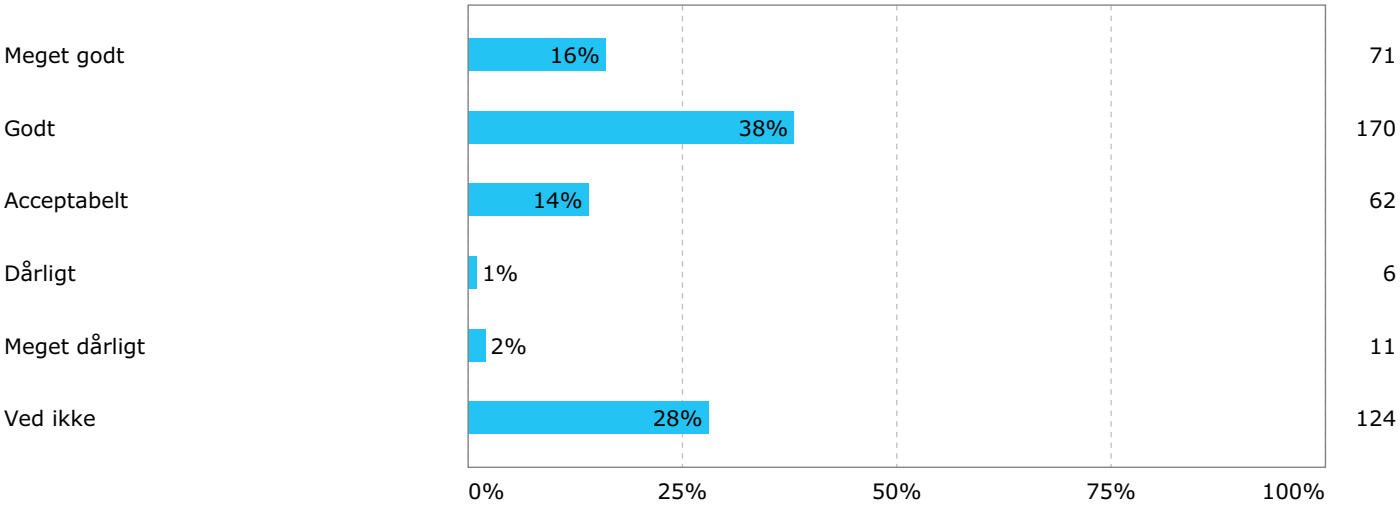
Hvad synes du om nedenstående?: - Vores Facebook side



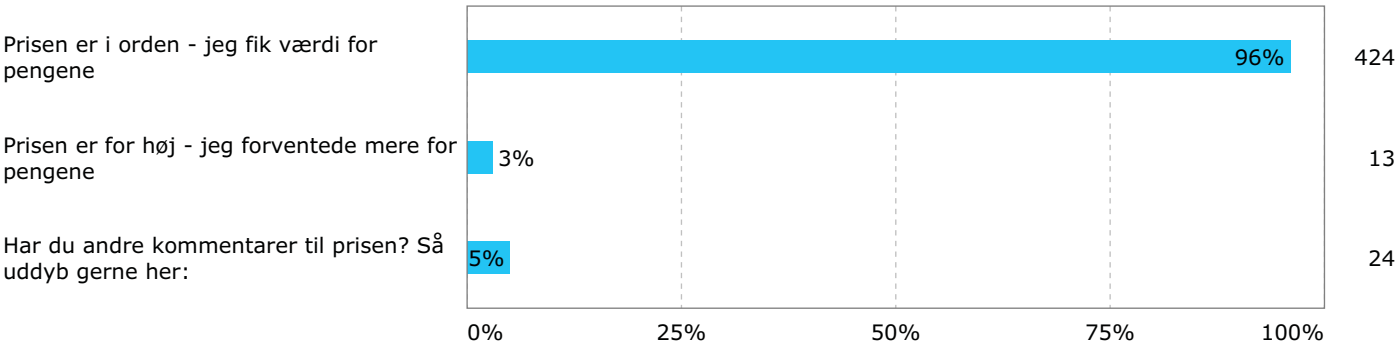
Hvad synes du om nedenstående?: - Online-tilmeldingen



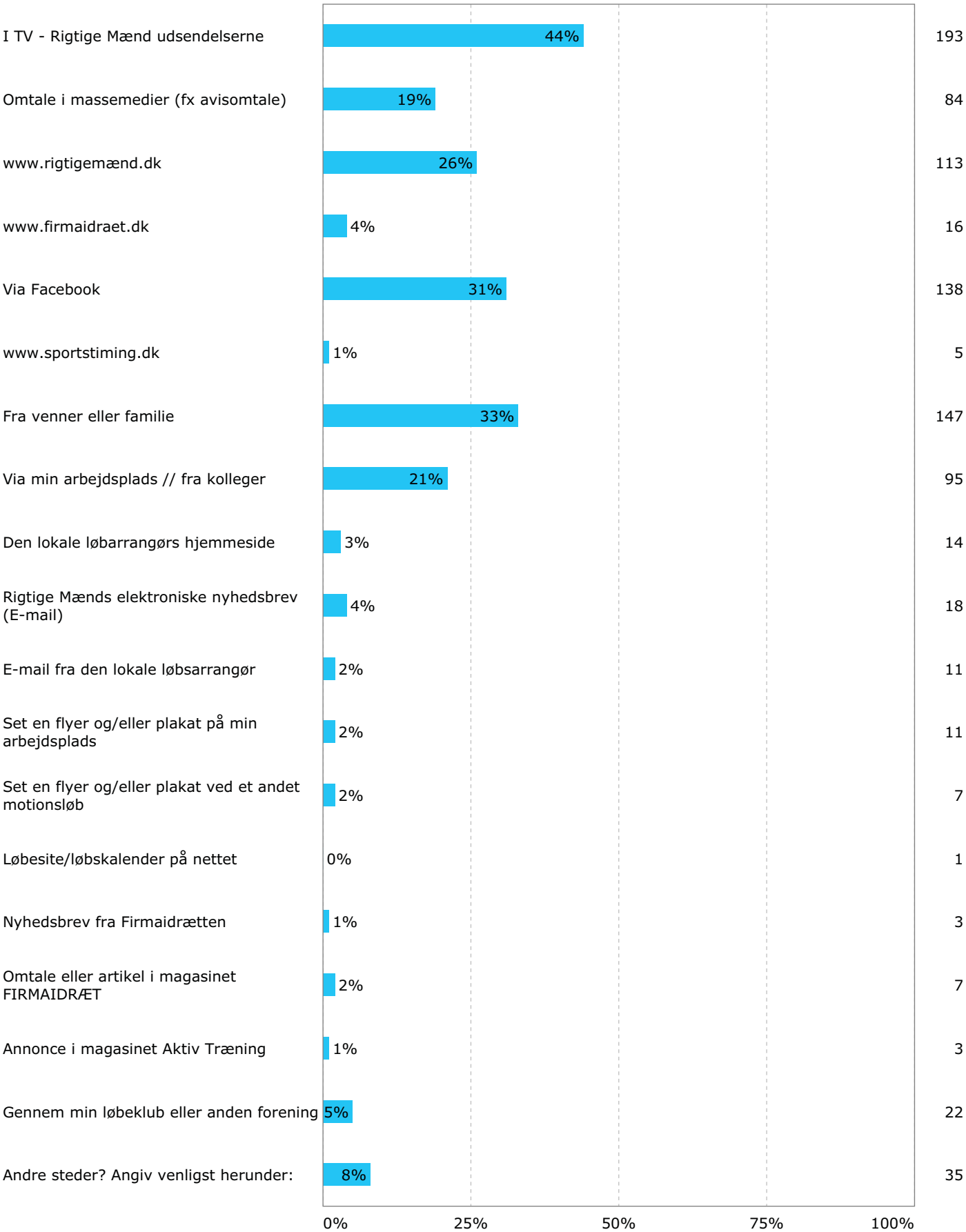
Hvad synes du om nedenstående?:



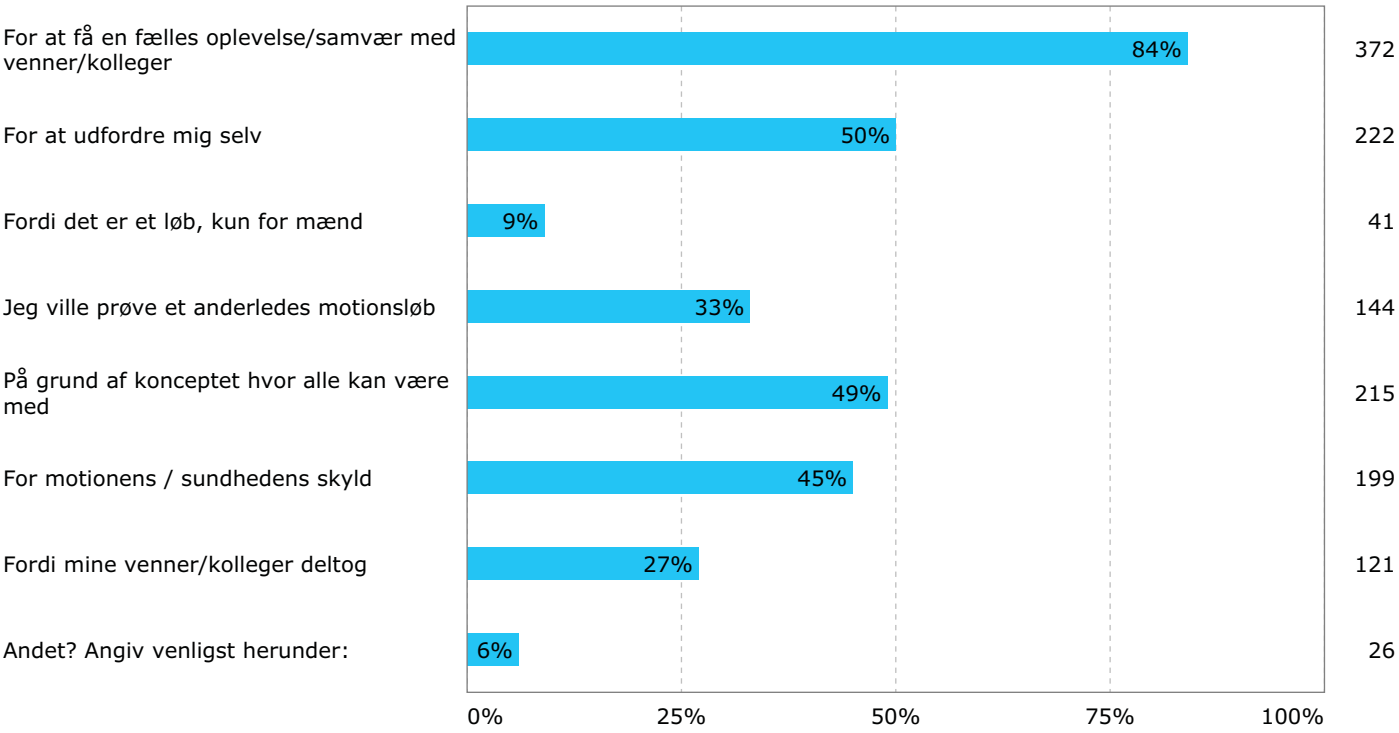
Hvordan vurderer du prisen på Rigtige Mænd Løbet ?



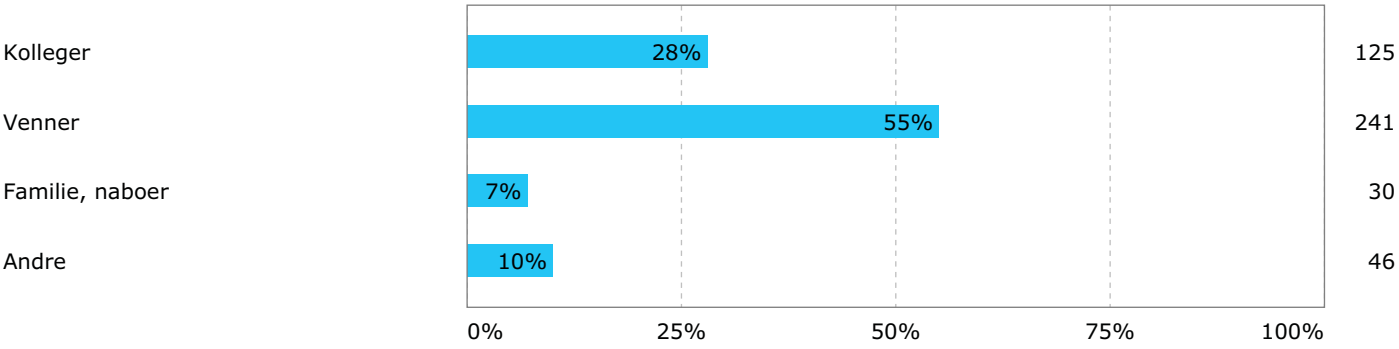
Hvor har du hørt om Rigtige Mænd Løbet ?(Angiv gerne flere svar)



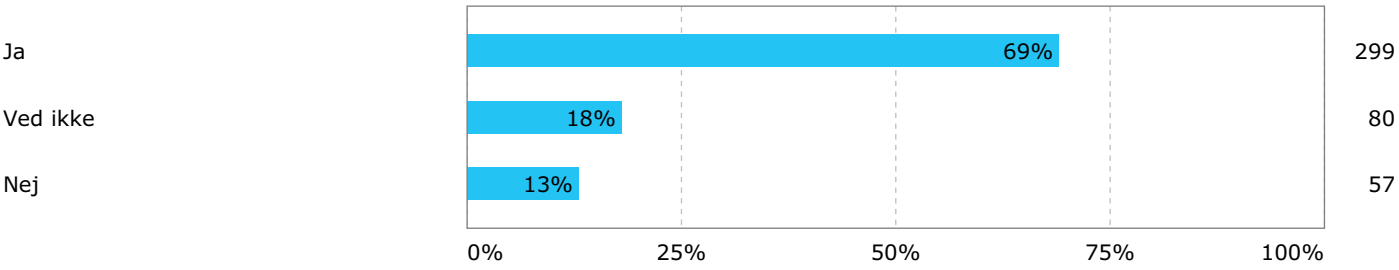
Hvorfor deltog du i Rigtige Mænd Løbet ? (angiv gerne flere svar)



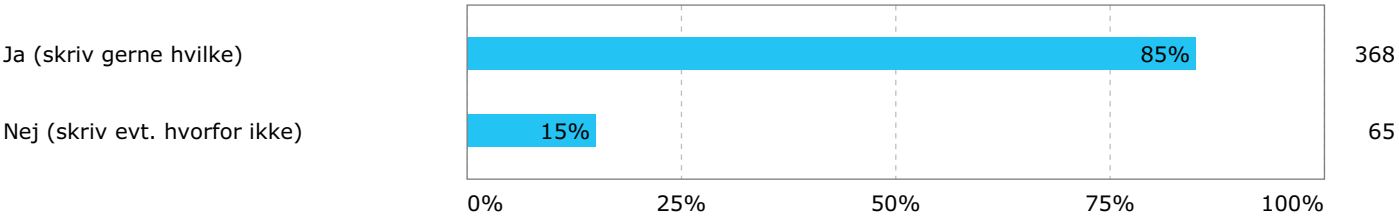
Hvem har du deltaget sammen med?



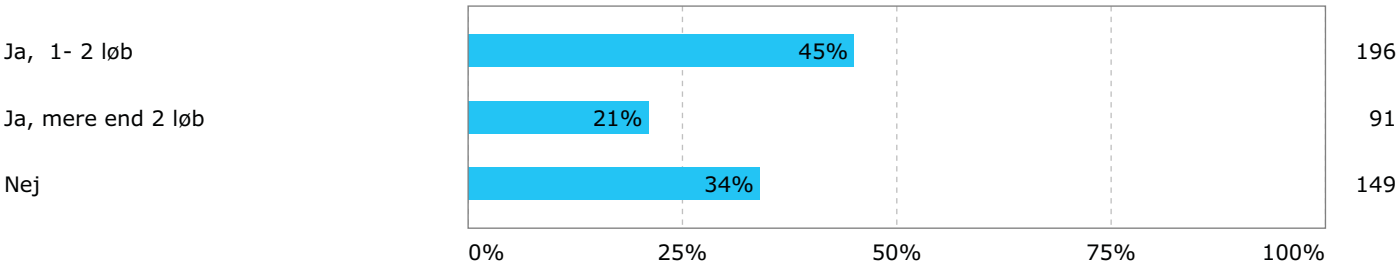
Er du tilmeldt Sjakket?



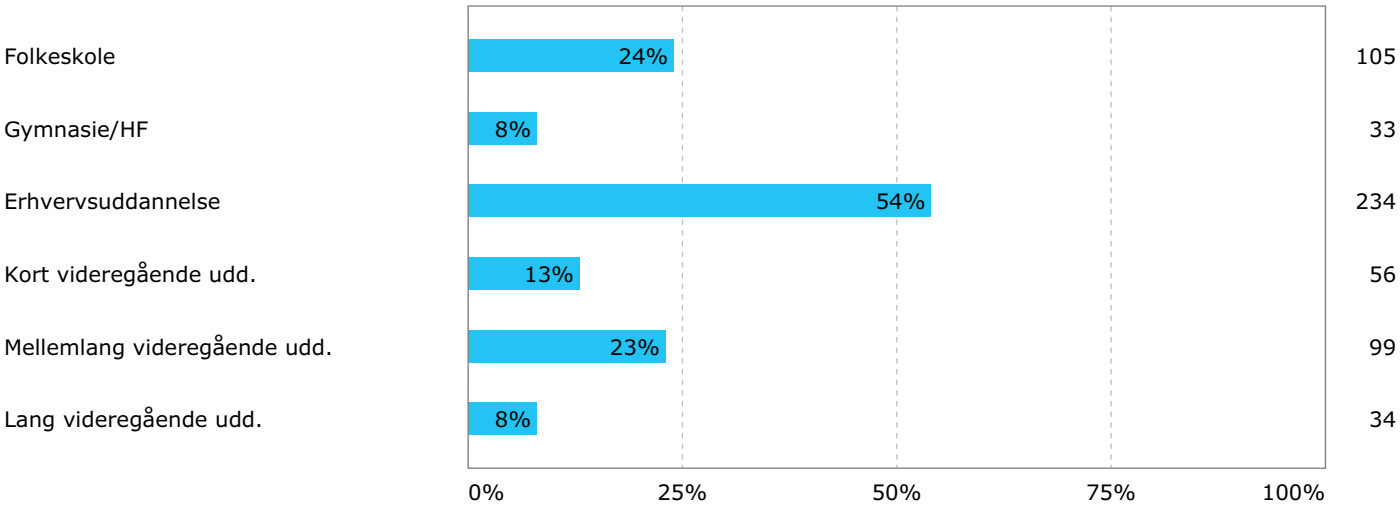
Dyrker du andre former for motion?



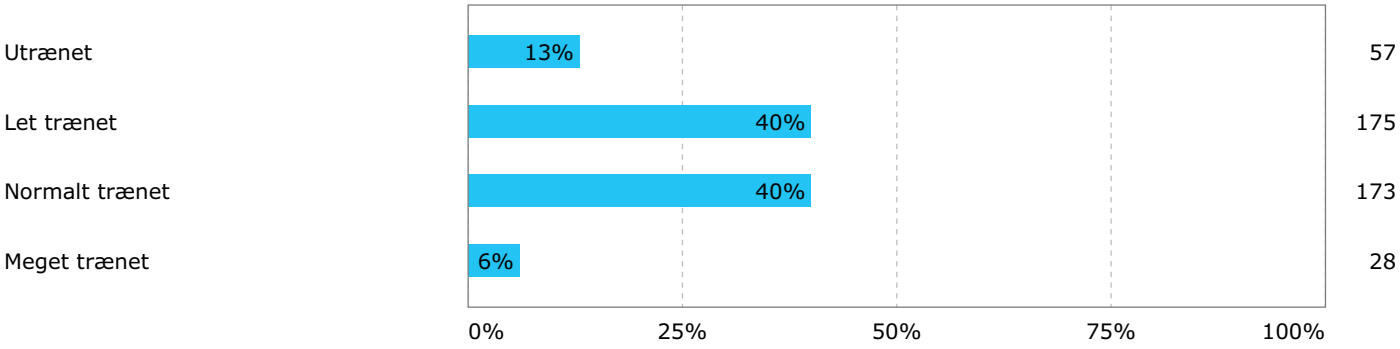
Har du deltaget i andre motionsløb eller forventer du at deltage i andre løb i år?



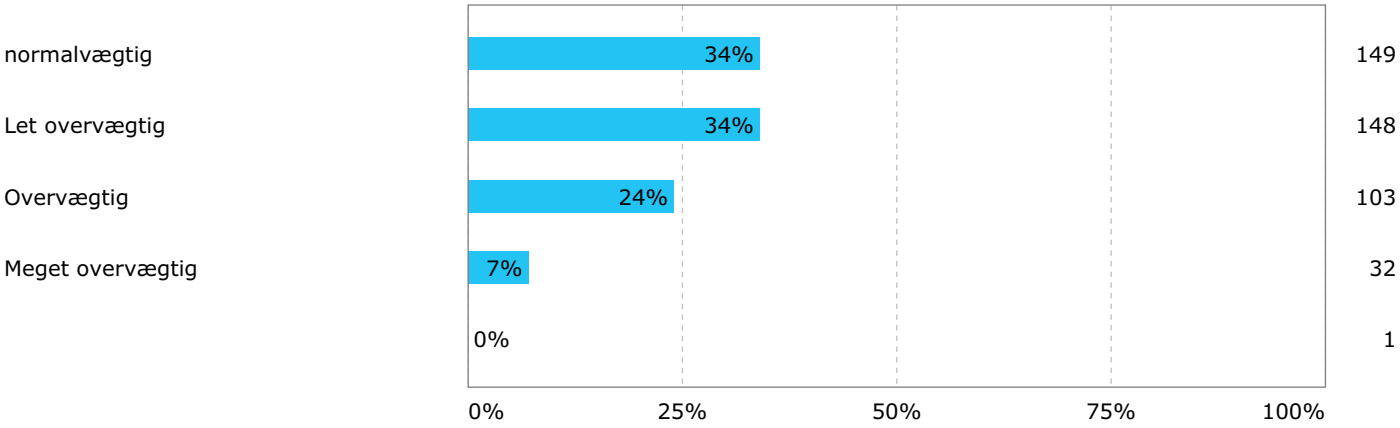
Hvilken uddannelse har du?



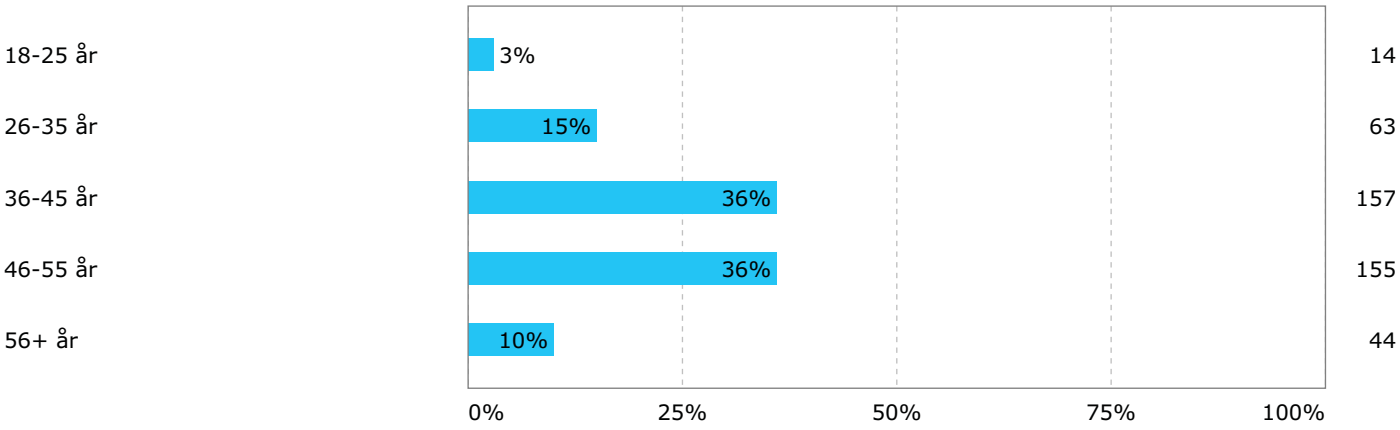
Hvordan vurderer du din træningstilstand?



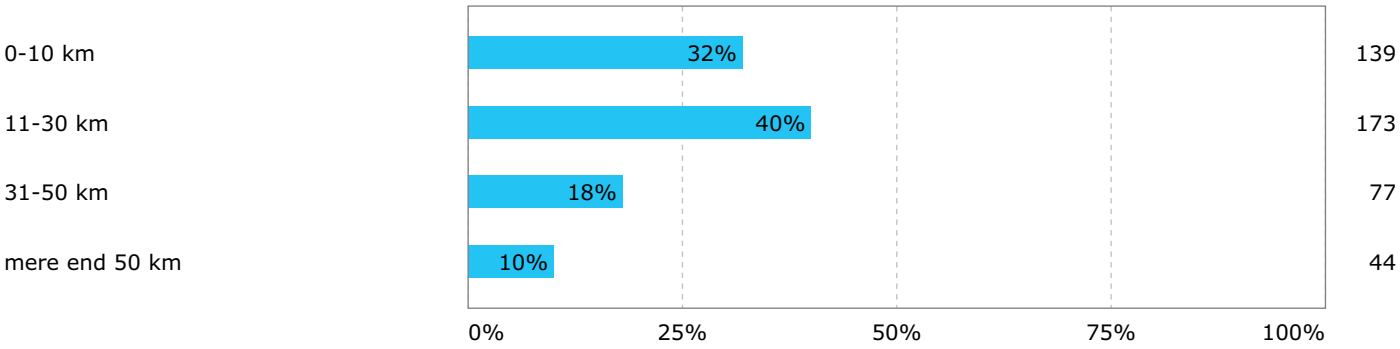
Hvordan vurderer du din vægt?



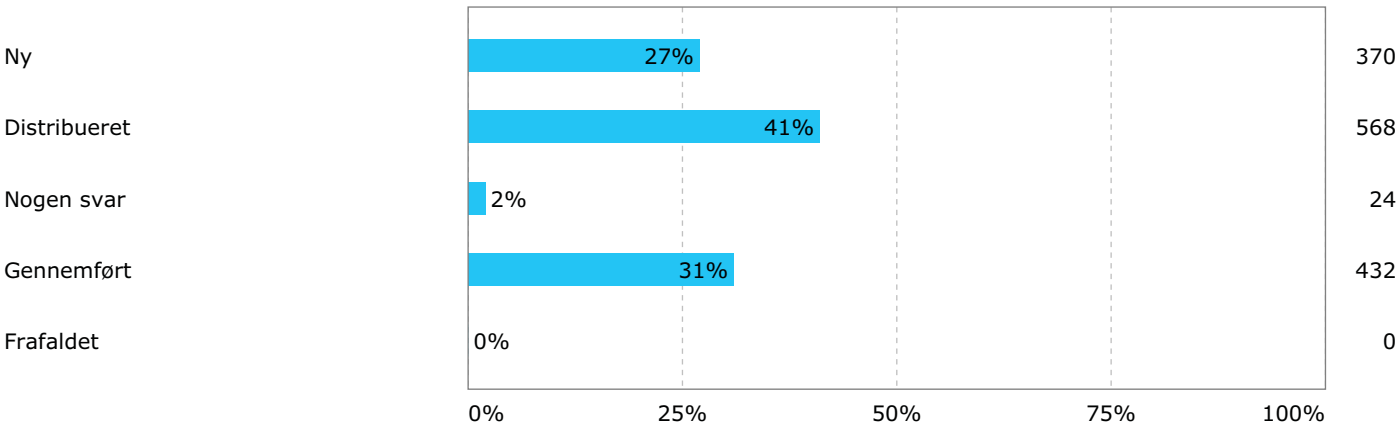
Hvad er din alder?



Hvor langt har du transporteret dig for at deltage i løbet?



Samlet status

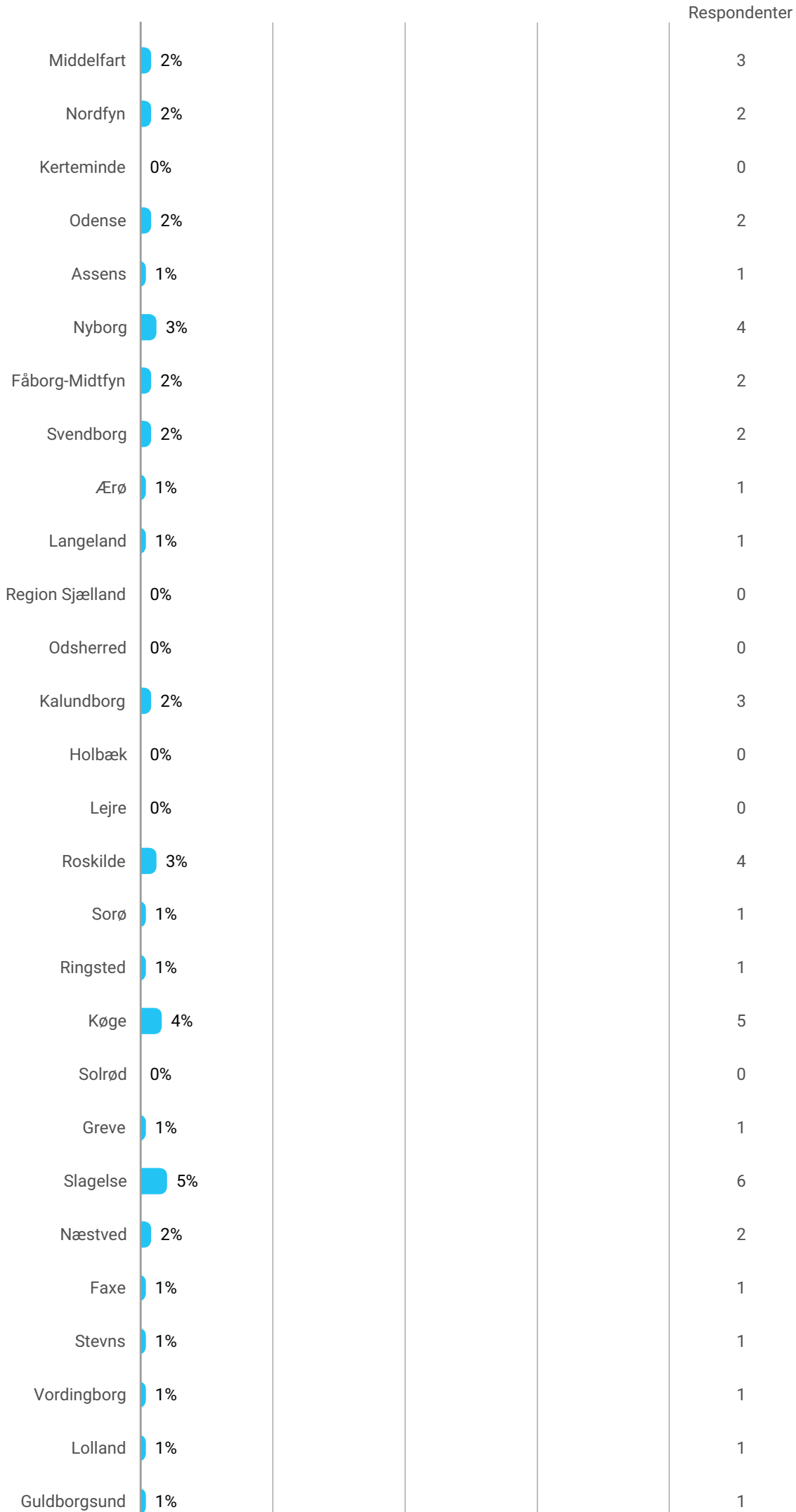


BILAG 4

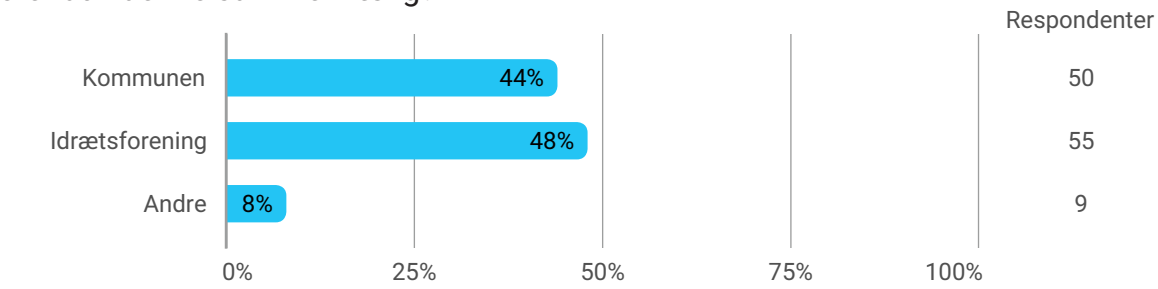
SURVEY
RML ARRANGØR 2017

RIGTIGE MÆND SJAKKET

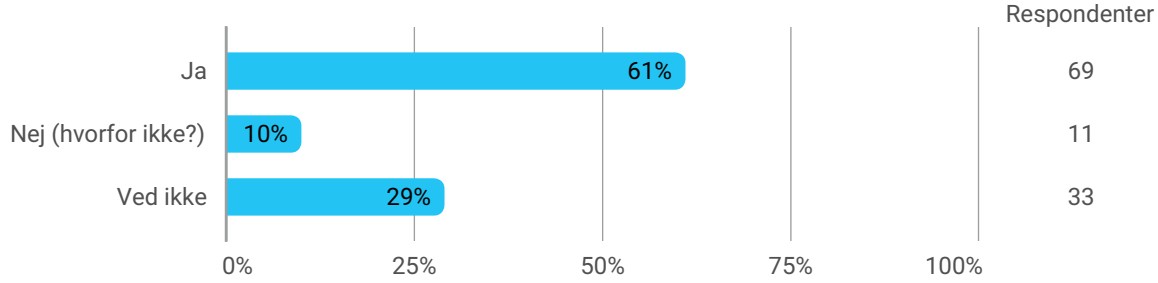
Hvilket Rigtige Mænd Løb har du været engageret i (skriv bynavn)
Det gælder også selv om jeres løb blev aflyst.


Respondenter
Middelfart 2% 3
Nordfyn 2% 2
Kerteminde 0% 0
Odense 2% 2
Assens 1% 1
Nyborg 3% 4
Fåborg-Midtfyn 2% 2
Svendborg 2% 2
Ærø 1% 1
Langeland 1% 1
Region Sjælland 0% 0
Odsherred 0% 0
Kalundborg 2% 3
Holbæk 0% 0
Lejre 0% 0
Roskilde 3% 4
Sorø 1% 1
Ringsted 1% 1
Køge 4% 5
Solrød 0% 0
Greve 1% 1
Slagelse 5% 6
Næstved 2% 2
Faxe 1% 1
Stevns 1% 1
Vordingborg 1% 1
Lolland 1% 1
Guldborgsund 1% 1

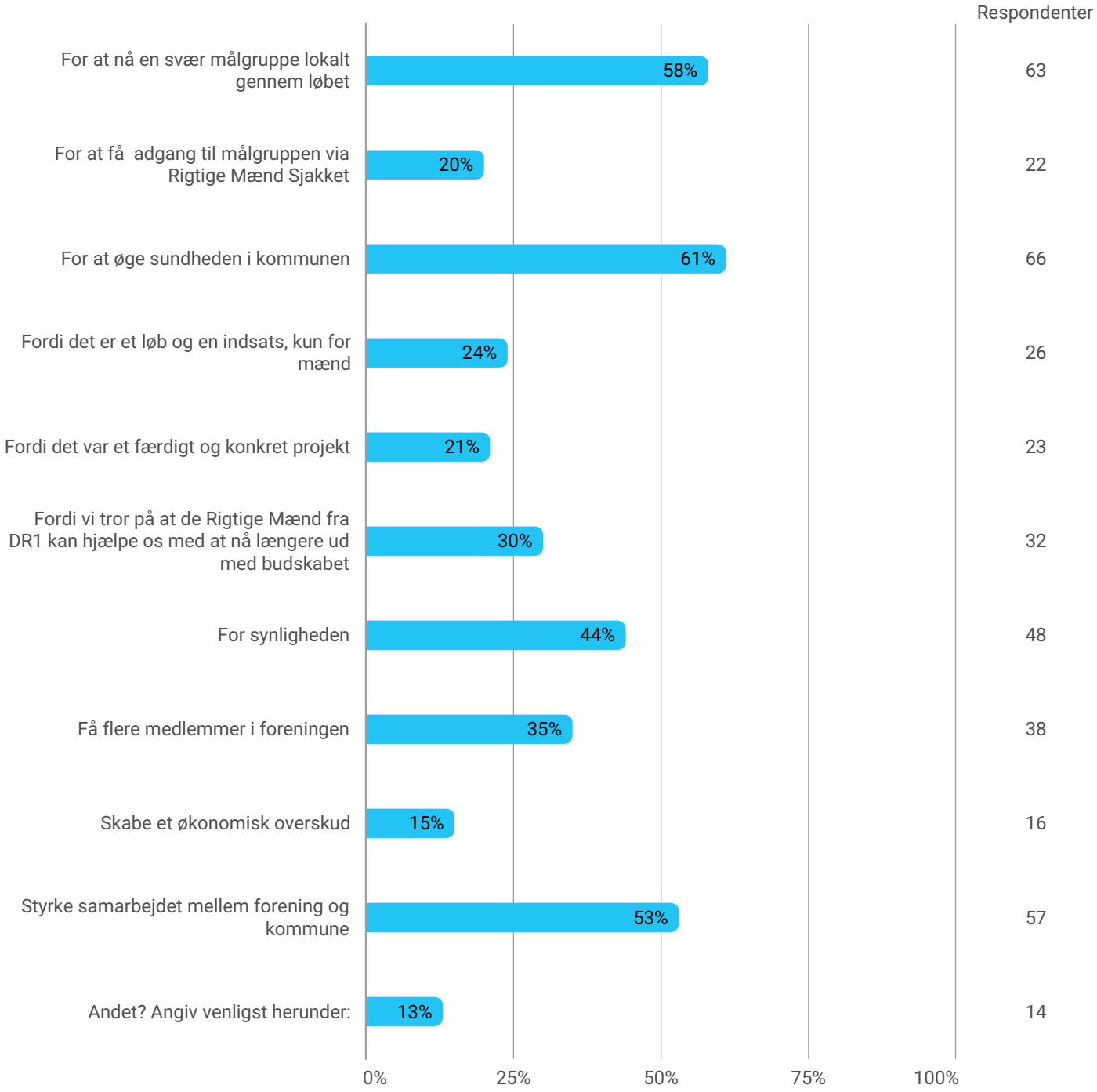
Hvem repræsenterer du i denne sammenhæng?



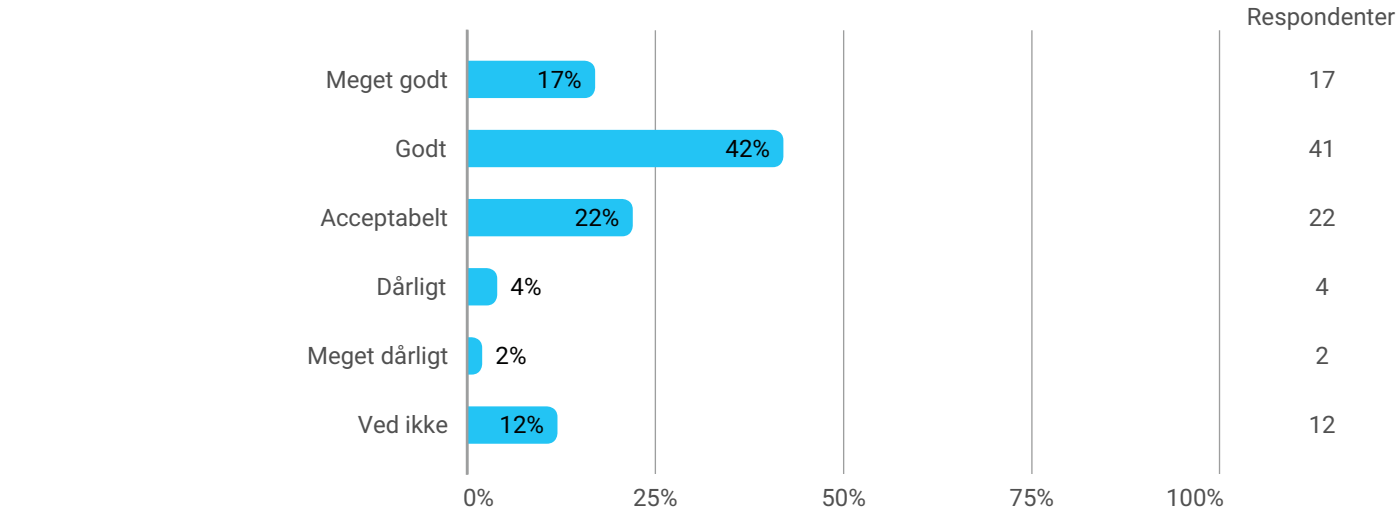
Regner I med at afholde Rigtige Mænd Løbet i 2018?



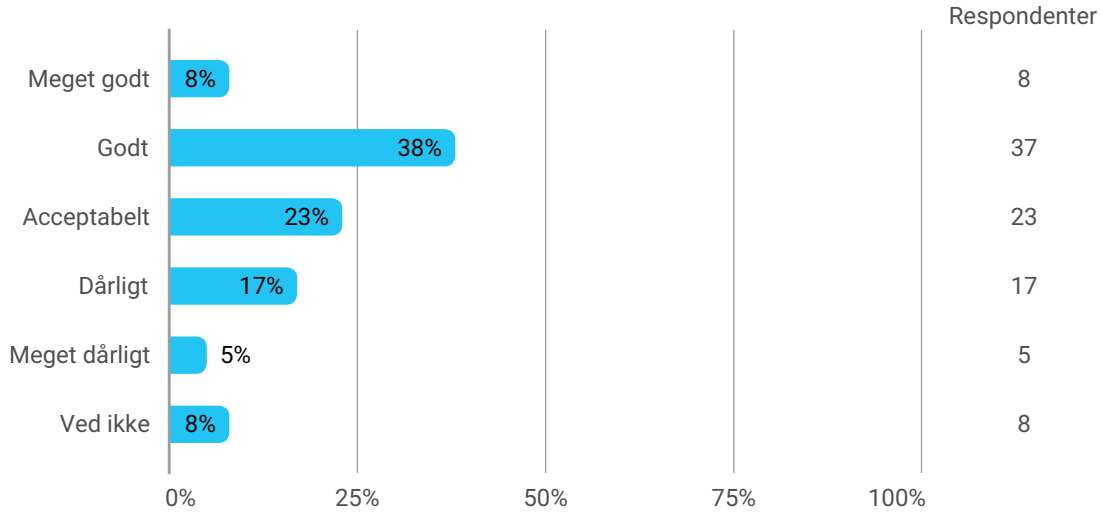
Hvorfor er I med Rigtige Mænd projektet ? (angiv gerne flere svar)



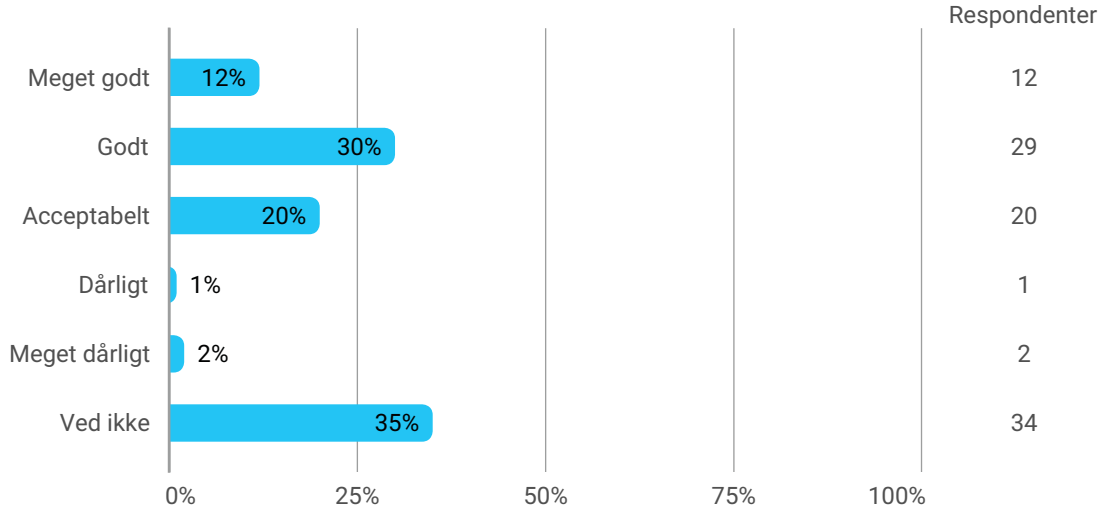
Hvad synes du om nedenstående?: - Det første indledende møde/samtale med en konsulent fra firmaidrætten



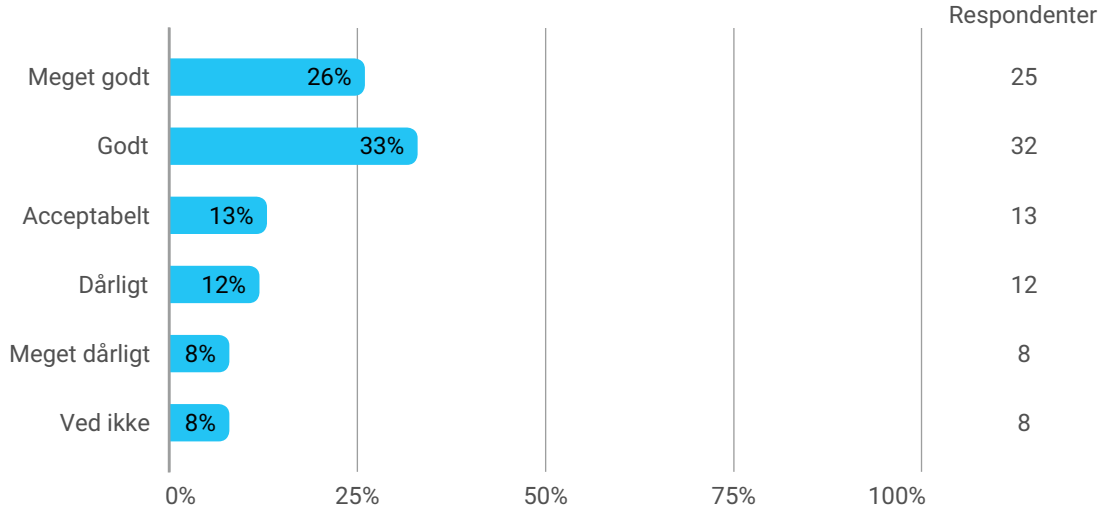
Hvad synes du om nedenstående?: - Vilkår for at afvikle løbene



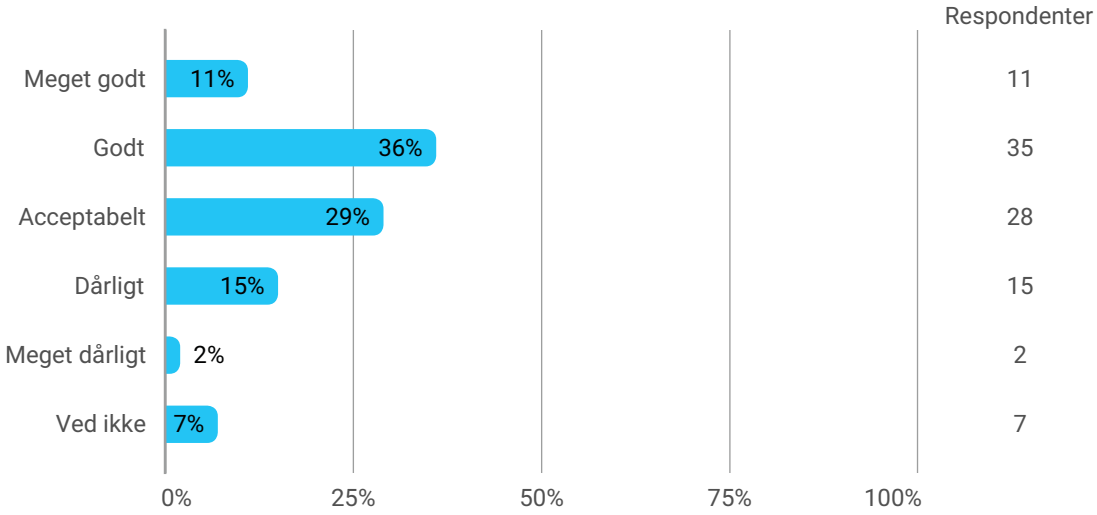
Hvad synes du om nedenstående?: - Alfahannen



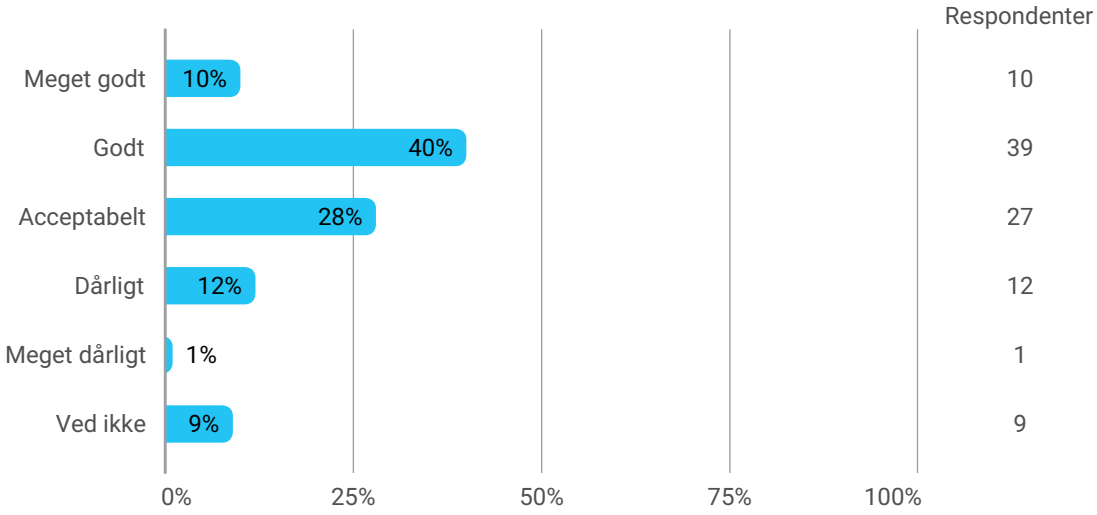
Hvad synes du om nedenstående?: - Grundideen med TV-programmer-hjemmeside og løb der spindes sammen



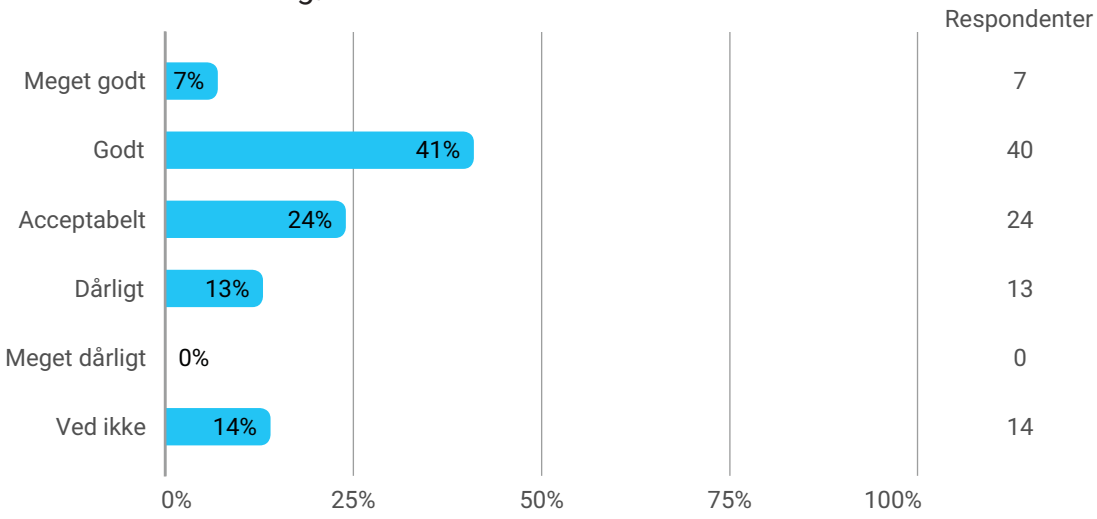
Hvad synes du om nedenstående?: - Kommunikation mellem Dansk Firmaidrætsforbund og jer generelt



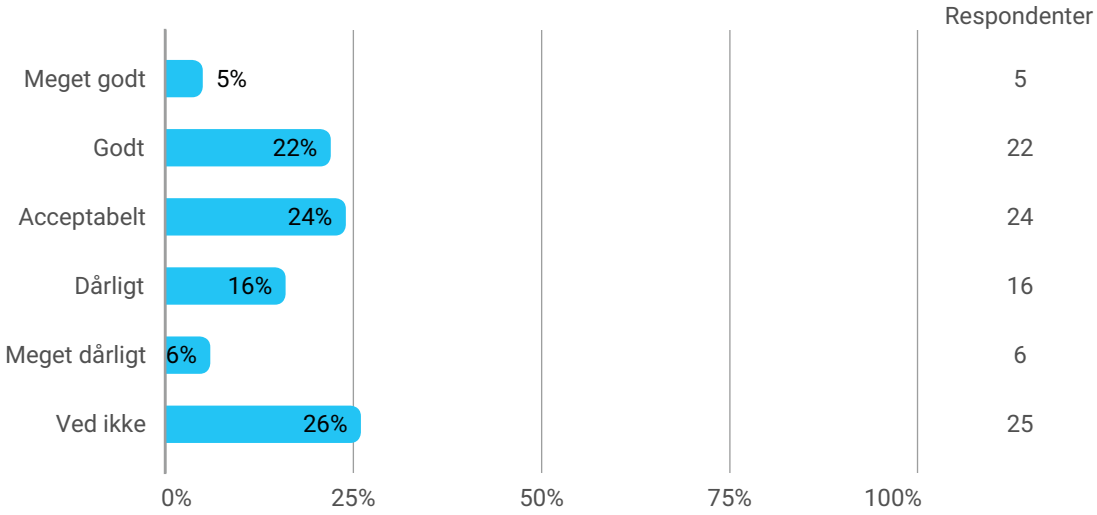
Hvad synes du om nedenstående?: - Arrangørbrevene (nyhedsbrevet der udkom 10 gange dette forår)



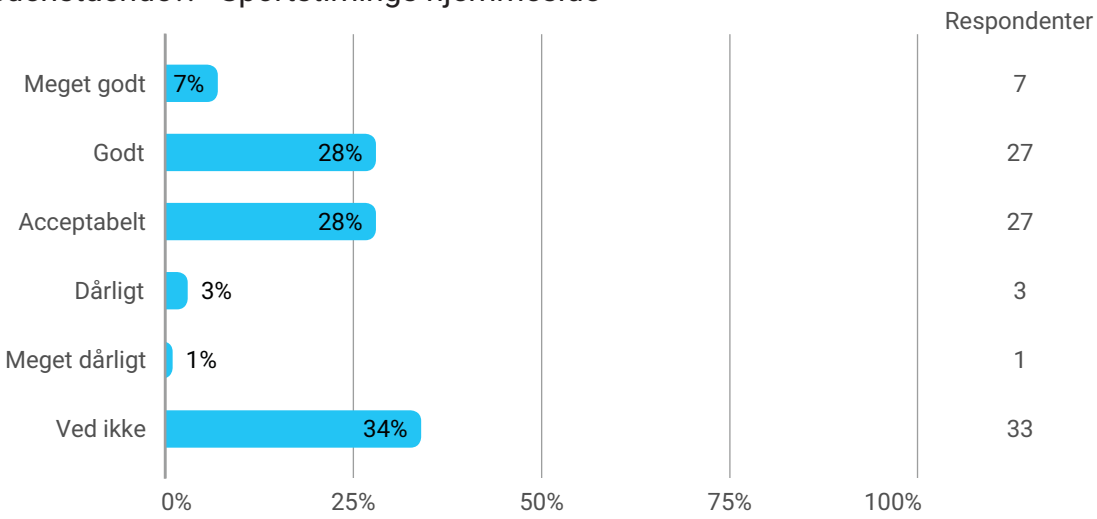
Hvad synes du om nedenstående?: - Arrangørsiden www.firmaidraet.dk/rm



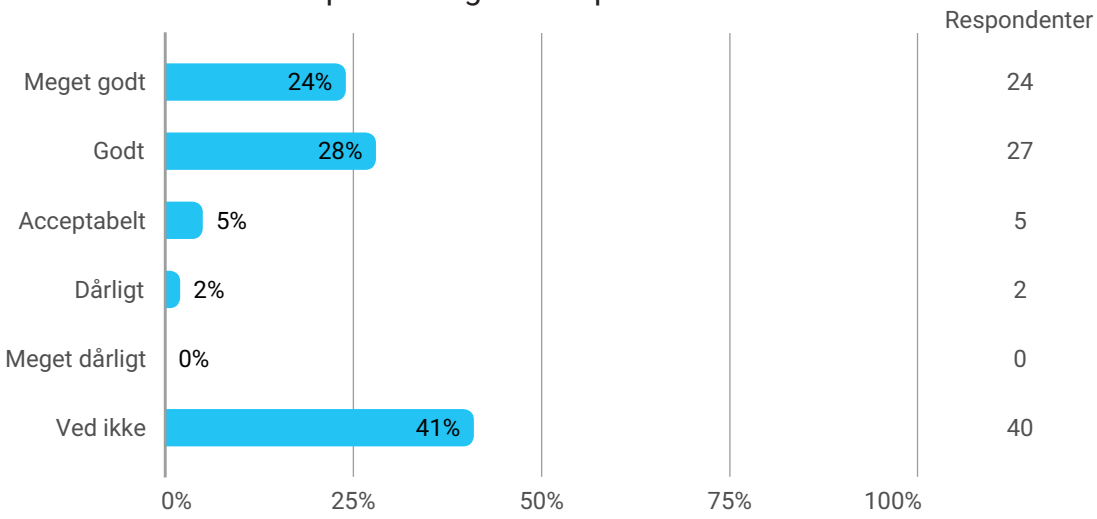
Hvad synes du om nedenstående?: - Deltagernes side www.rigtigemænd.dk (Rigtige Mænd Sjakket)



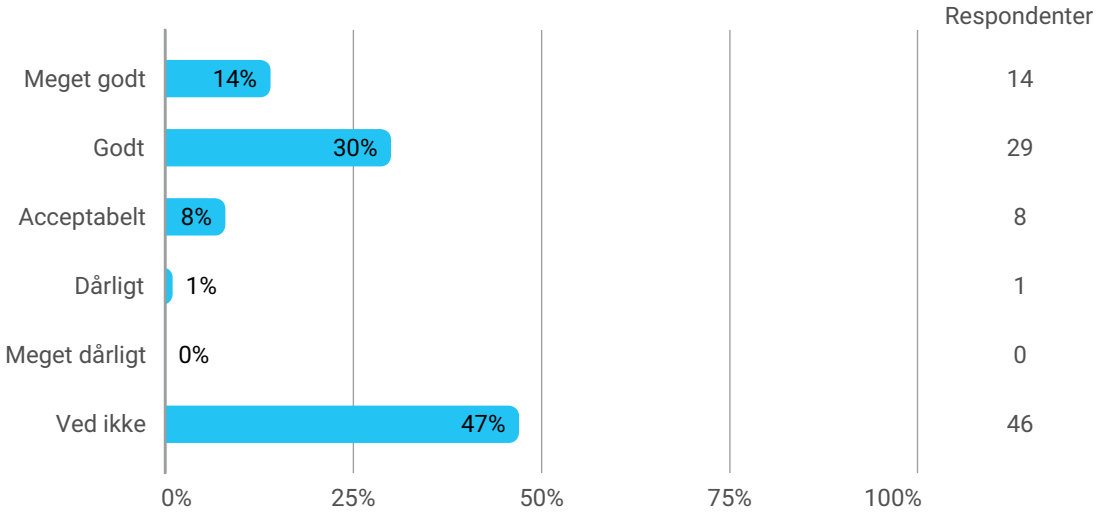
Hvad synes du om nedenstående?: - Sportstimings hjemmeside



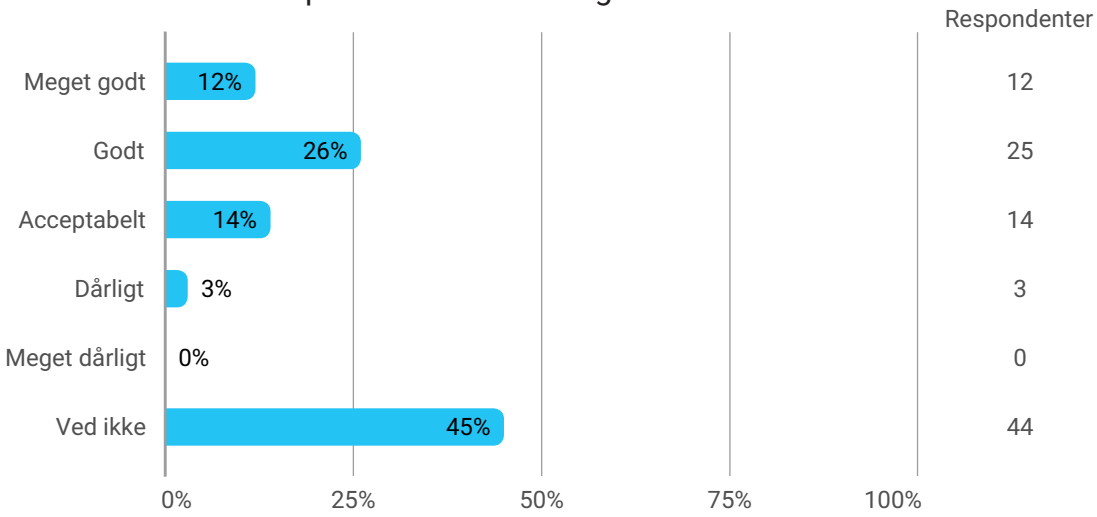
Hvad synes du om nedenstående?: - Stævnepladsen og stævnepladsfaciliteter



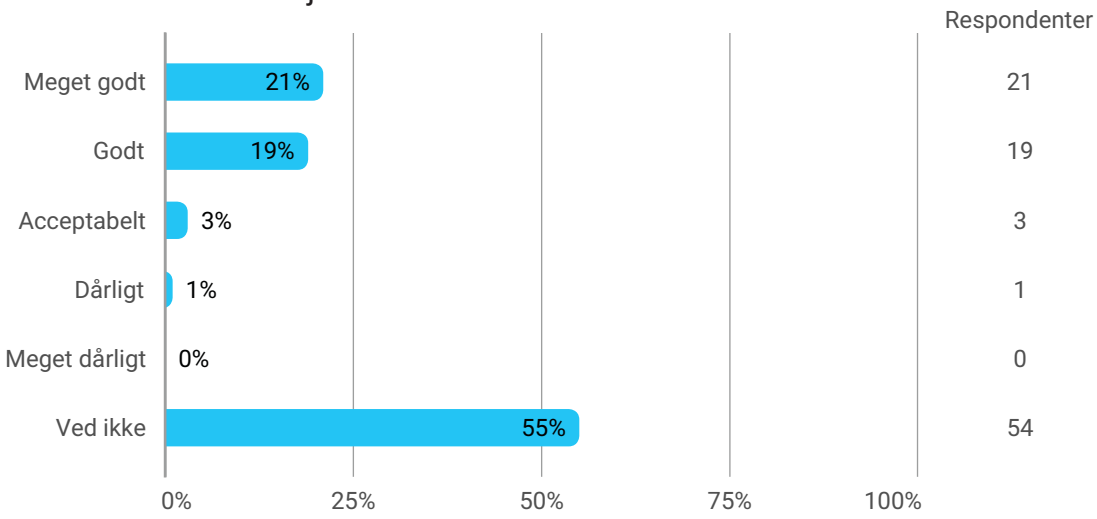
Hvad synes du om nedenstående?: - Rigtige Mænd T-shirten



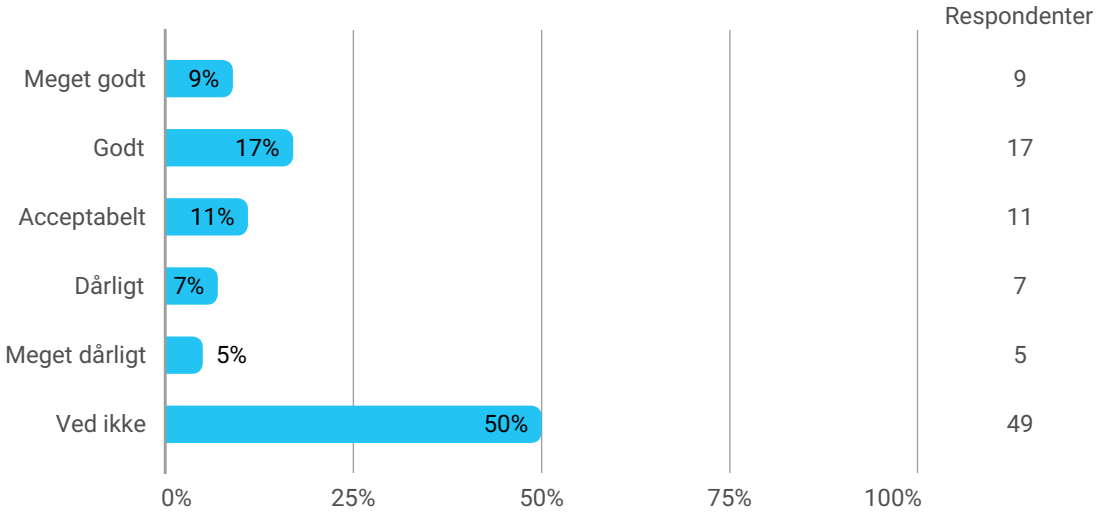
Hvad synes du om nedenstående?: - Grundpakken som I modtager



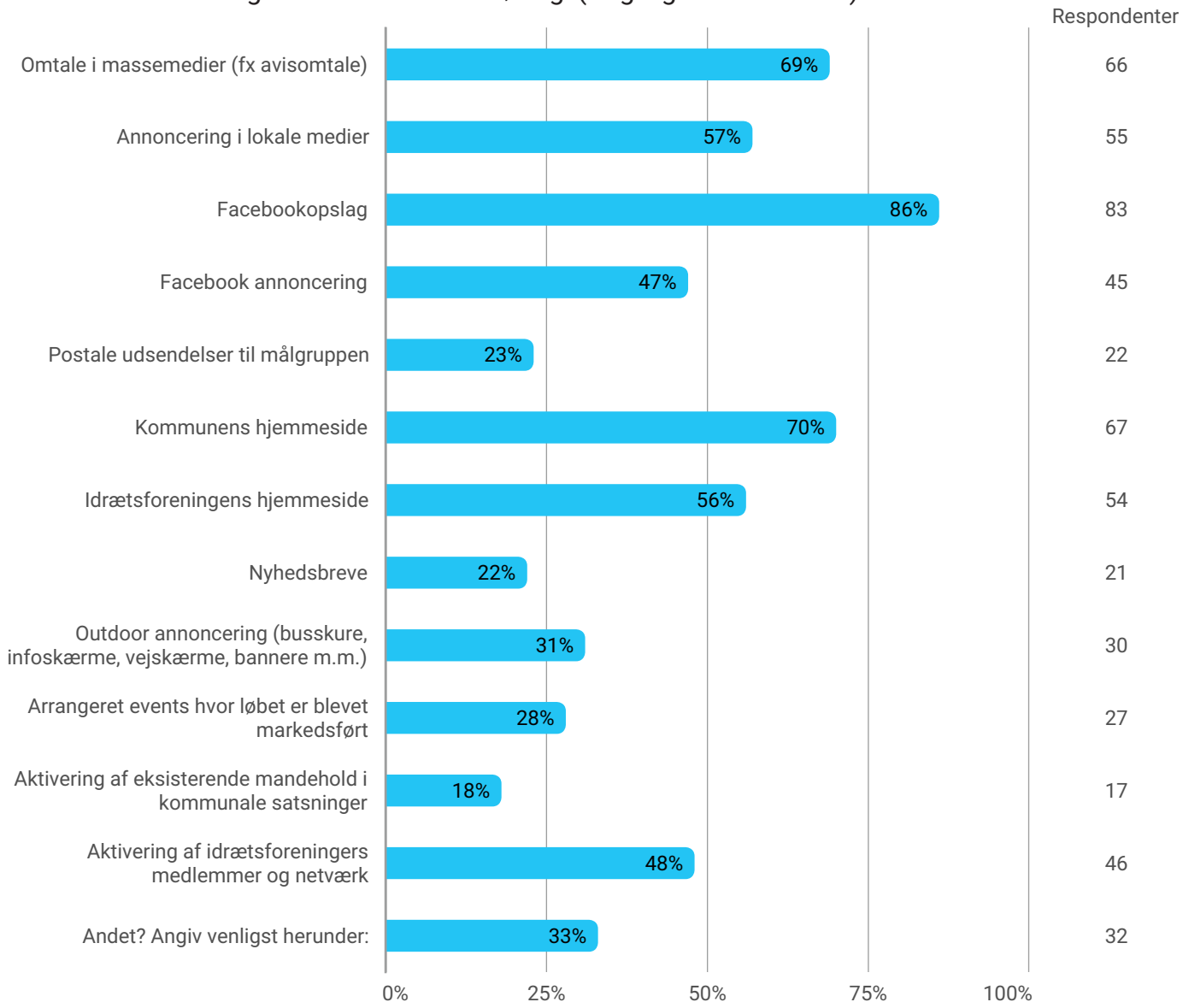
Hvad synes du om nedenstående?: - Medaljerne



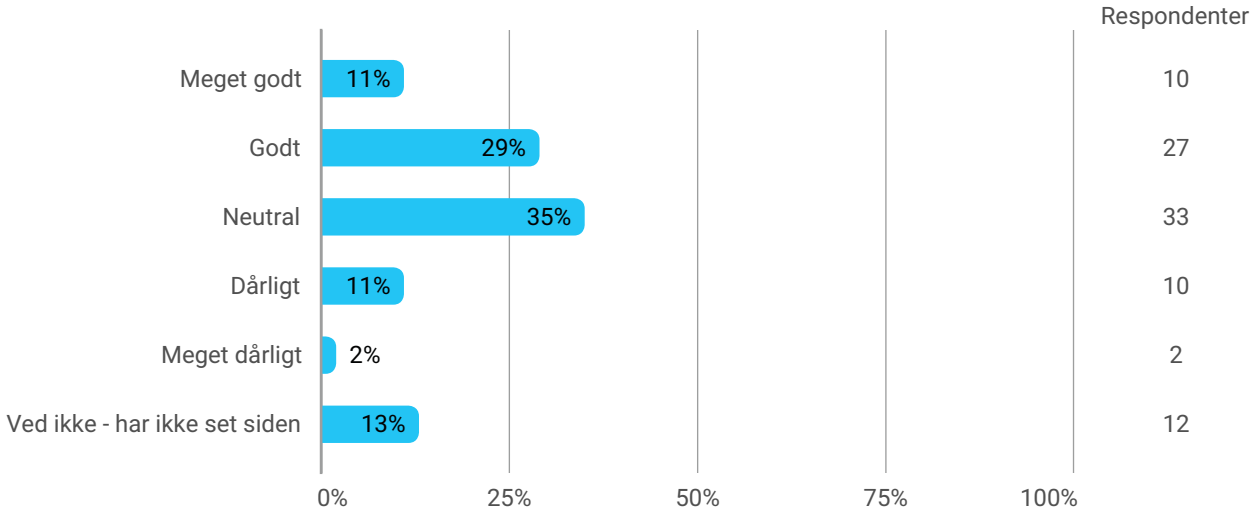
Hvad synes du om nedenstående?: - Det mulige økonomiske overskud



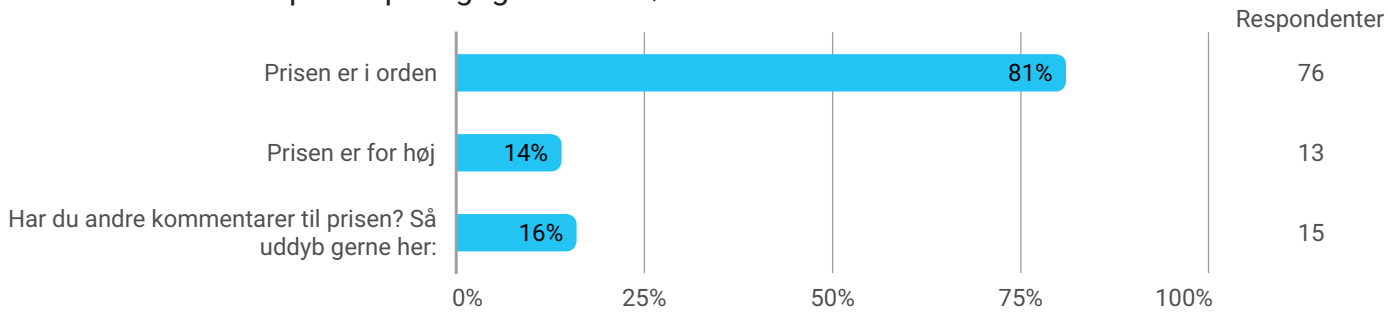
Hvad har I selv foretaget af lokal markedsføring?(Angiv gerne flere svar)



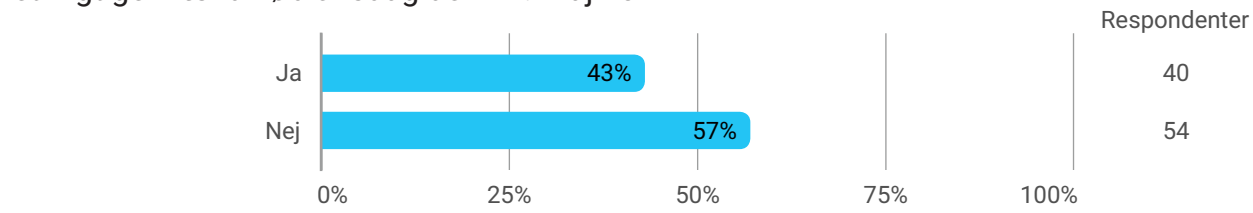
Hvad synes du om Rigtige Mænd Sjakket (www.rigtigemænd.dk)?



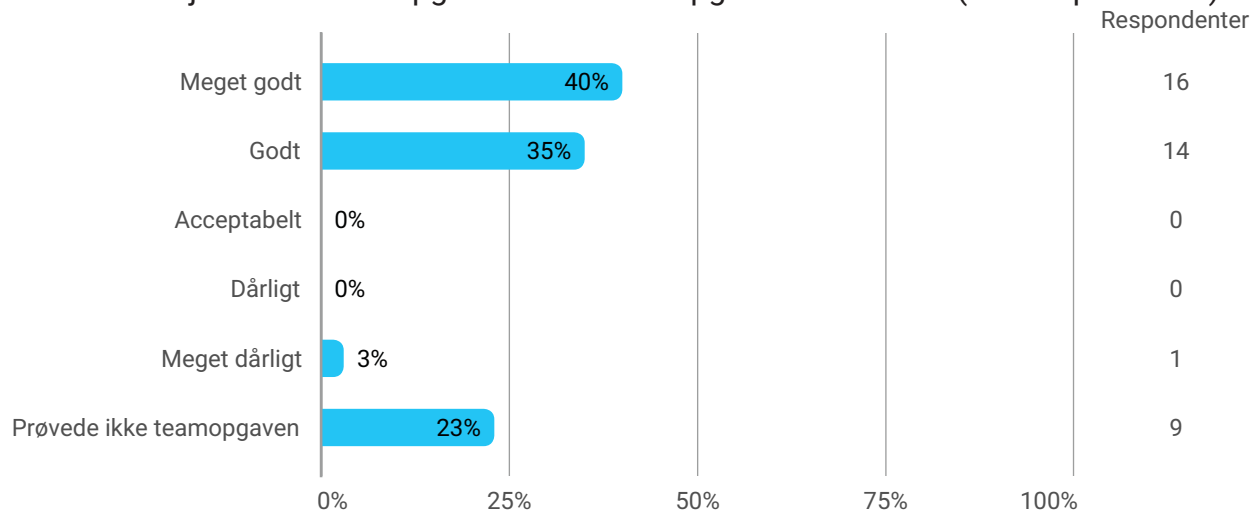
Hvordan vurderer du prisen på Rigtige Mænd Løbet ?



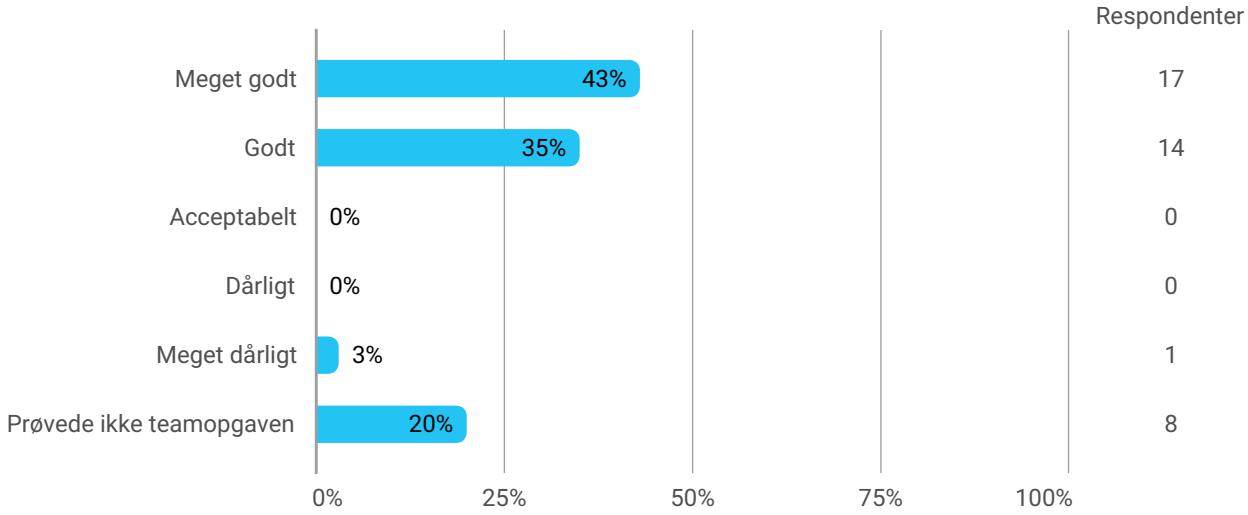
Afviklede I et Rigtige Mænd Løb onsdag den 24. maj 2017



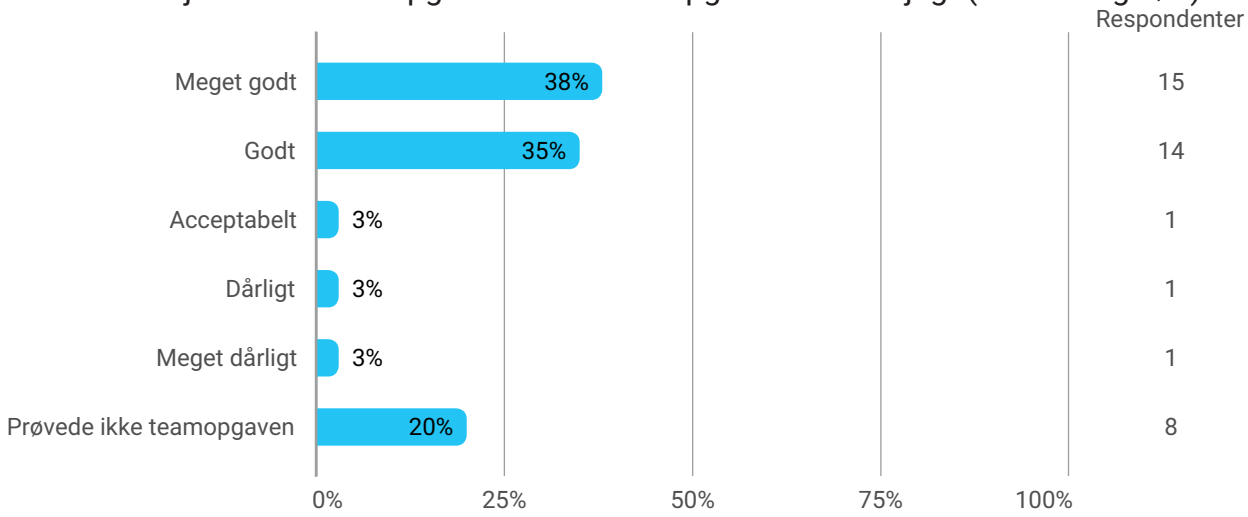
Hvordan vurderer i arbejdet med teamopgaverne?: - Teamopgave 1 - Kraftkarl (trække på sække)



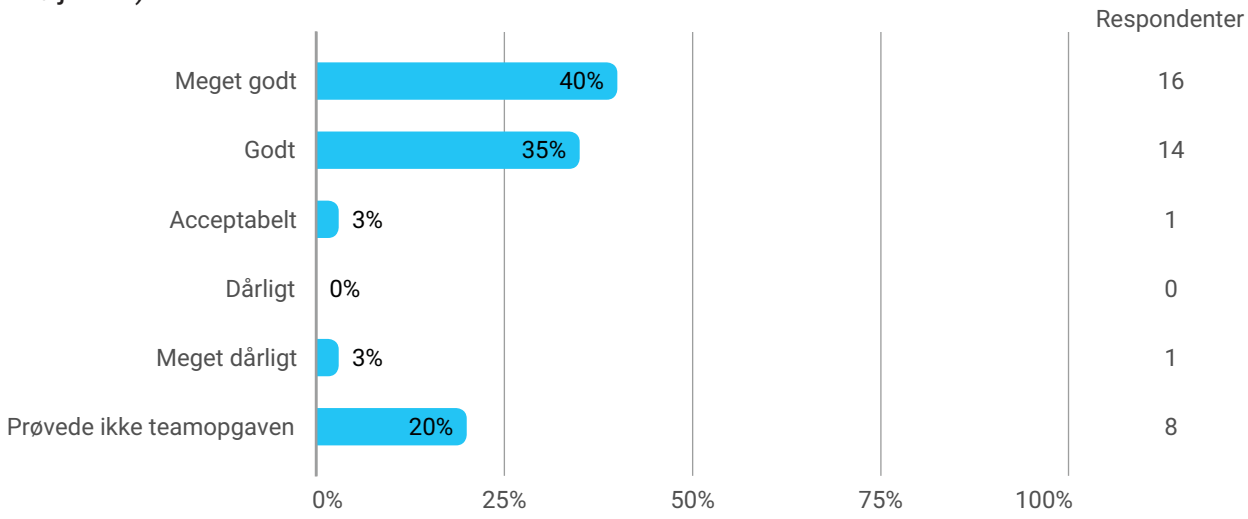
Hvordan vurderer i arbejdet med teamopgaverne?: - Teamopgave 2 - Bukken (balance på A-buk konstruktion)



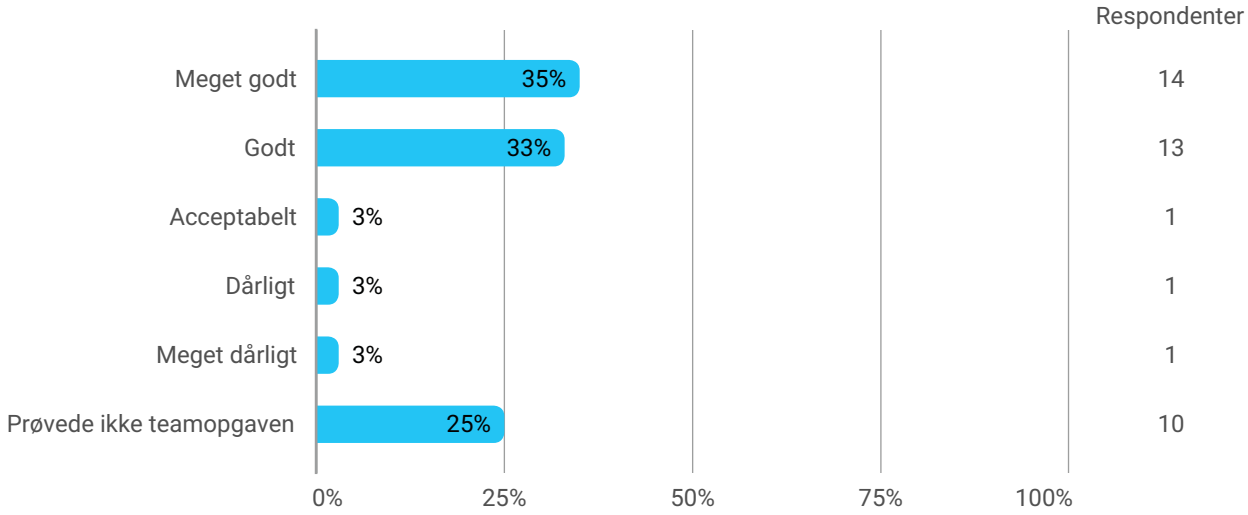
Hvordan vurderer i arbejdet med teamopgaverne?: - Teamopgave 3 - Damejagt (orienteringsløb)



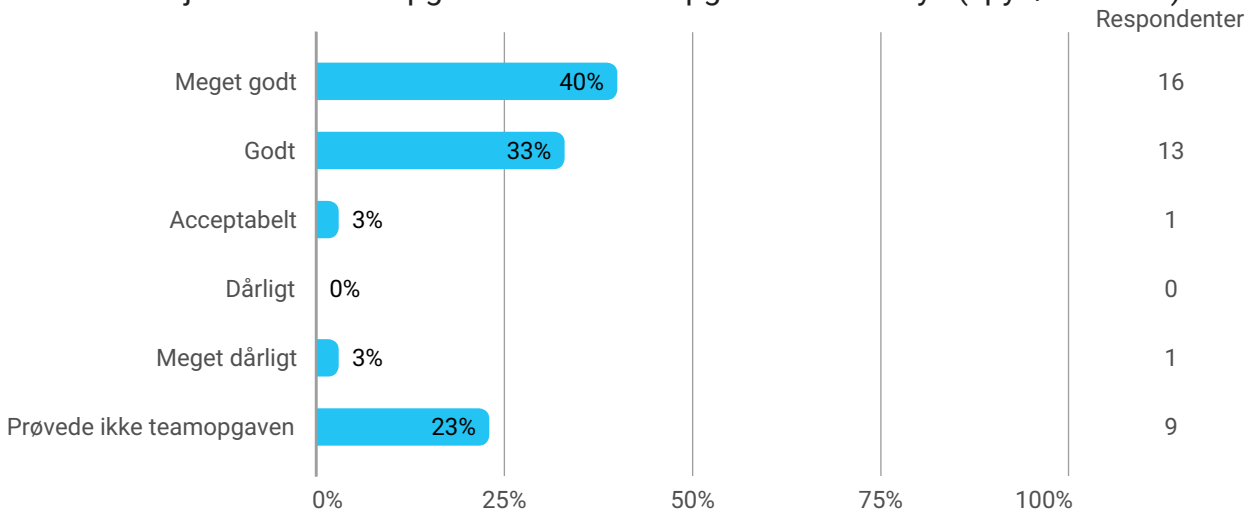
Hvordan vurderer i arbejdet med teamopgaverne?: - Teamopgave 4 - Stripperen (raftetransport med bind for øjnene)



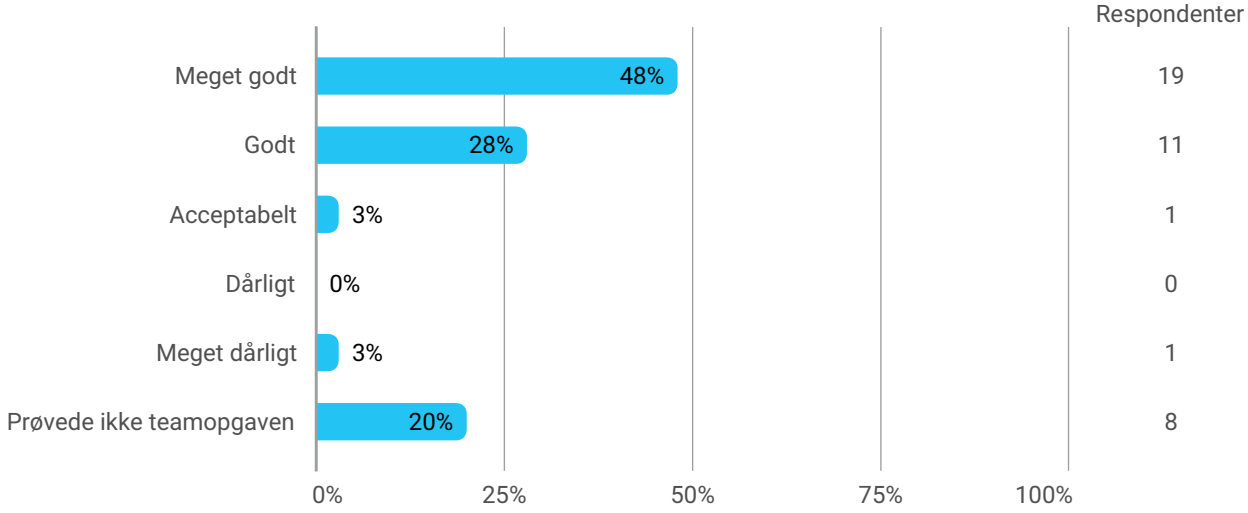
Hvordan vurderer i arbejdet med teamopgaverne?: - Teamopgave 5 - Hullet (graveopgave og vandbalance)



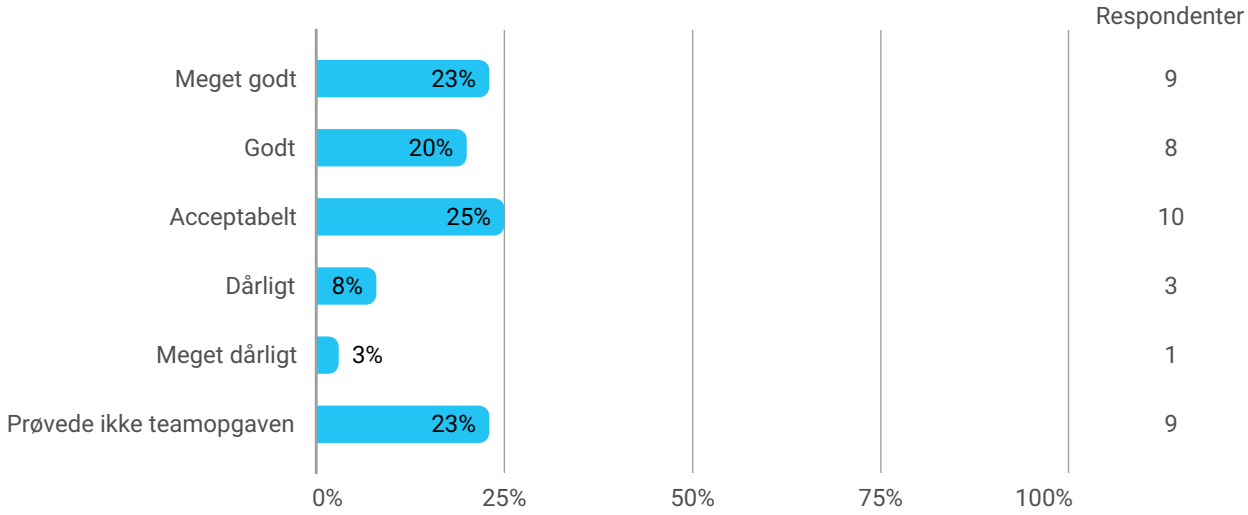
Hvordan vurderer i arbejdet med teamopgaverne?: - Teamopgave 6 - Bulls Eye (spyd/stenkast)



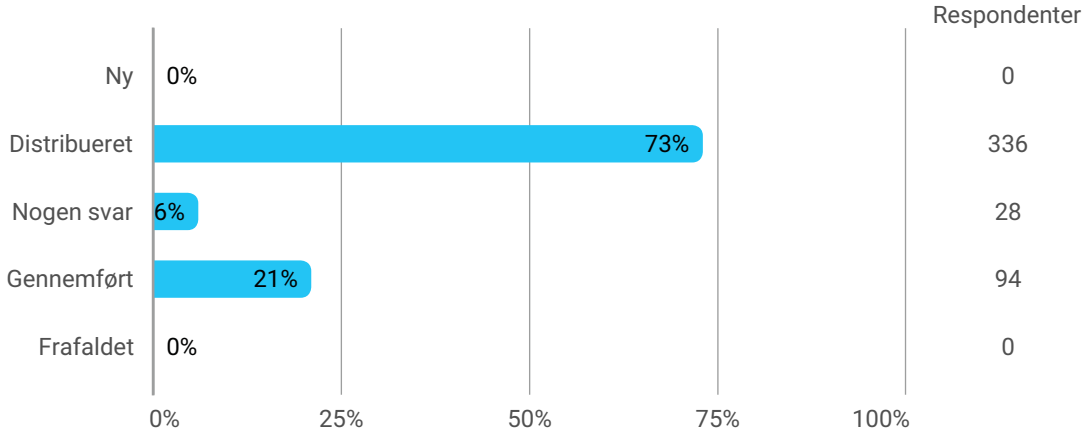
Hvordan vurderer i arbejdet med teamopgaverne?: - Teamopgave 7 - Rigtige Mænd Banen



Hvordan vurderer i arbejdet med teamopgaverne?: - Konceptet med at I som arrangør selv har skulle skaffe materialer til én af opgaverne



Samlet status



BILAG 5

SAMMENFATNING RML – ARRANGØRER 2017 OG 2018

RIGTIGE MÆND SJAKKET

Spørgeskemaundersøgelser af Rigtige Mænd Løbet – Kommune og Forening (K/F)

I denne sammenfatning er der samlet et udpluk af interessante elementer og besvarelser fra de to spørgeskemaer, som blev sendt ud til K/F, som var involveret i Rigtige Mænd Løbet. Det drejer sig her om en undersøgelse i juni 2017 (F17) samt en undersøgelse i juni 2018 (F18). Begge spørgeskemaer blev udformet og distribueret i SurveyXact og er med få undtagelser identiske.

Såfremt resultaterne fra begge spørgeskemaer indgår i kommende analyseafsnit, vil det fremgå i en parentes og stå som følgende: (F17/F18).

Demografi

Spørgeskema afsendt via mail. Aktiv i ca. 14 dage.

F17: 462 mulige respondenter. 98 (21%), gennemførte. 28 (6%) besvarede enkelte spørgsmål. 43% af (n=40) afviklede løbet. 44% (n=50) af besvarelser fra kommunen, hvor 48 % (n=55) kom fra idrætsforeninger

F18: 40 mulige respondenter. 24 (60%) gennemførte spørgeskemaet. 4 respondenter (10%) besvarede enkelte spørgsmål. 83 % (n=22) afviklede løbet. 39% (n=11) var fra kommunen og 61% (17) fra idrætsforeninger

Differencen mellem respondenter i F17 og F18 skyldes, at der i 2017 var 62 kommuner involveret i processen omkring Rigtige Mænd løbet, hvor der i 2018 var 31.

Kort sammenfatning

- Overordnet set har kommunerne og foreninger været tilfredse med den indledende dialog i F17 (81%) med Dansk Firmaidrætsforbund, men også den fremadrettet kontakt i arrangørbreve (75%/96%) og på arrangørsiden (72%/96%) har været tilfredsstillende.
- For både F17 og F18 var de primære årsager til at deltage i projektet, at ”nå en svær målgruppe lokalt gennem løbet” (58%/44%), ” for at øge sundheden i kommunen” (61%/56%) og ”for at styrke samarbejdet mellem forening og kommune” (53%/67%)
- Det viser sig, at Facebookopslag (86%/76%) trykte medier (69%/60%) hjemmesider (70%/60%) har været anvendt oftest af kommuner og forening i rekrutteringen af deltagere. Face to face, prikkerunden og den direkte dialog på virksomheder er dog den rekrutteringsmetode, der er mest effektiv for RML-målgruppen – sammen med personligt netværk (48%/48%).

Opsummering

- K/F involverede sig i Rigtige Mænd Løbet i både F17 og F18 for at styrke samarbejdet og derigennem forsøge at højne sundheden hos en svær målgruppe. Valg af kanaler i den lokale markedsføring viste samme tendenser begge år, men K/F har måske prioriteret forkert. I stedet ser det ud til at den mest effektive rekrutteringskanal er ren kanvas arbejde, hvor man møder målgruppen direkte i eget miljø.

BILAG 6

SAMMENFATNING RML – DELTAGERE 2017 OG 2018

RIGTIGE MÆND SJAKKET

Spørgeskemaundersøgelser af Rigtige Mænd Løbet - Deltagere

I denne sammenfatning er der samlet et udpluk af interessante elementer og besvarelser fra de to spørgeskemaer, som blev sendt ud til deltagere i Rigtige Mænd Løbet. Det drejer sig her om en undersøgelse i juni 2017 (D17) samt en undersøgelse i juni 2018 (D18). Begge spørgeskemaer blev udformet og distribueret i SurveyXact og er med få undtagelser identiske.

Såfremt resultaterne fra begge spørgeskemaer indgår i kommende analyseafsnit, vil det fremgå i en parentes og stå som følgende: (F17/F18).

Demografi

D17: 1396 mulige respondenter. 437 (31%) gennemførte. 26 (2%) besvarede enkelte spørgsmål.

D18: 1914 mulige respondenter. 271 (14%) gennemførte. 12 (3%) besvarede enkelte spørgsmål.

Kort sammenfatning

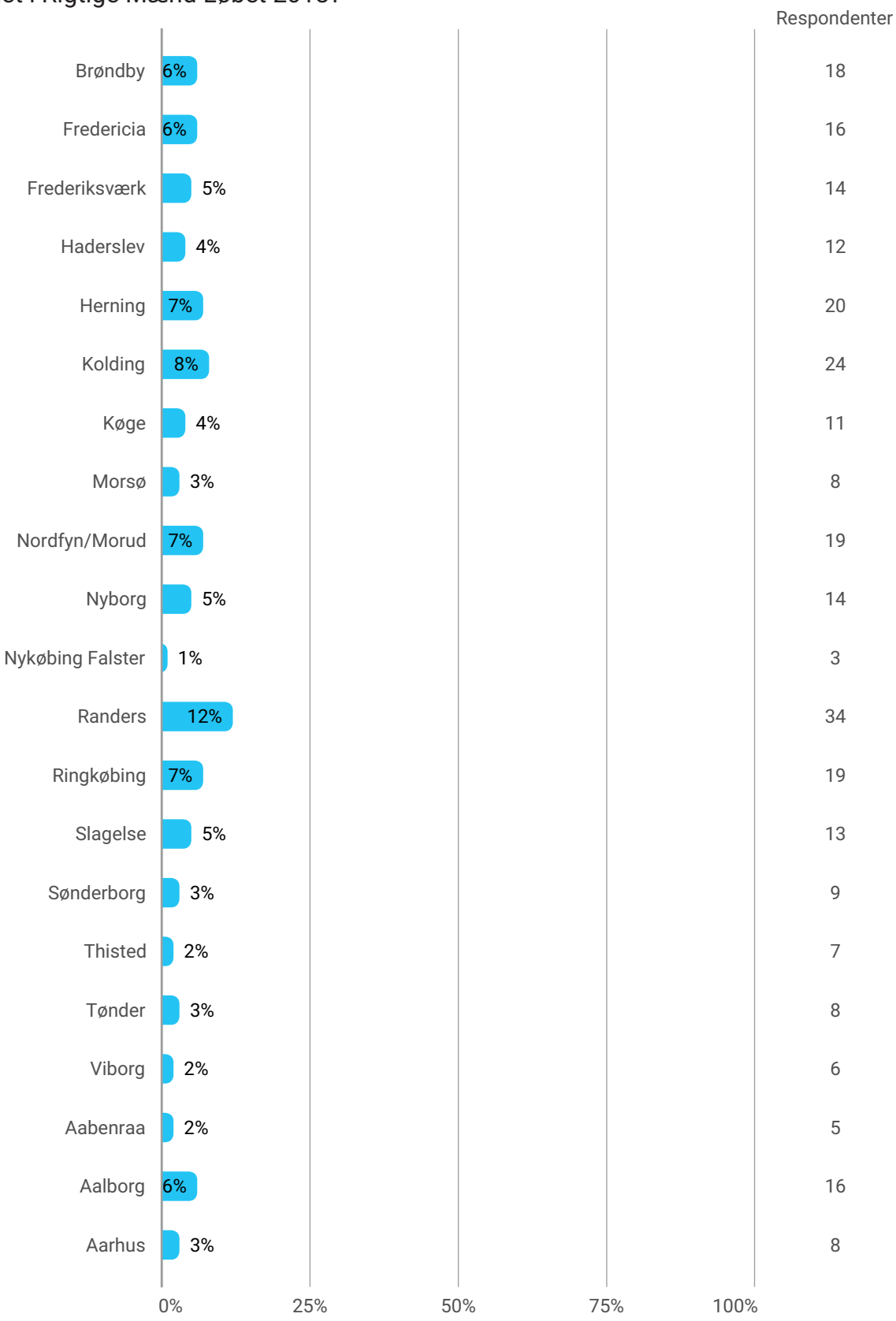
- Rigtige Mænd Løbet ser ud til at have ramt den tilsigtede målgruppe. Størstedelen af deltagerne har er en erhvervsuddannelse (54%/48%) og vurderer sig selv som overvægtig (65%). Tilmed formåede løbet at aktivere en gruppe mennesker, som ellers ikke ville bevæge sig (13%/8%).
- I spørgsmålet omkring deltagelse i Rigtige Mænd Løbet igen er respondenterne enstemmigt positive. Deltagerne vurdere løbet som helhed højt (8,2 ud af 10/8,6 ud af 10) og næsten alle medgiver, at de ville deltage i Rigtige Mænd Løbet igen (96%/99%). Dette kan hænge sammen med, at sværhedsgraden af deltagerne vurderes til at være tilpas (72%/74%) og dermed ikke afskrækker målgruppen fra at deltage igen.
- Fællesskabet omkring løbet er den væsentligste faktor for deltagerne. Således angives det, at samværet og den fælles oplevelse (84%/80%) med kolleger og venner spiller en vigtig rolle. Dette bør derfor være den centrale faktor i rammerne for motion for denne målgruppe.

BILAG 7

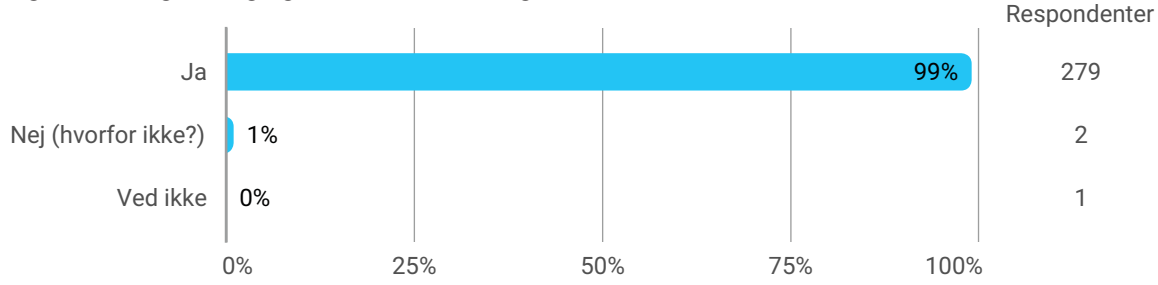
SURVEY
RML DELTAGER 2018

RIGTIGE MÆND SJAKKET

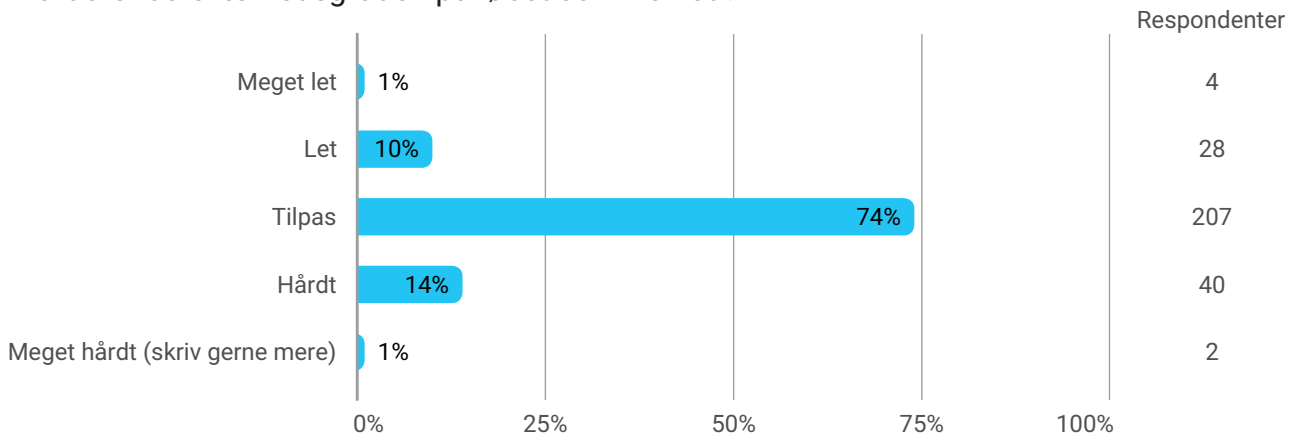
Hvor har du deltaget i Rigtige Mænd Løbet 2018?



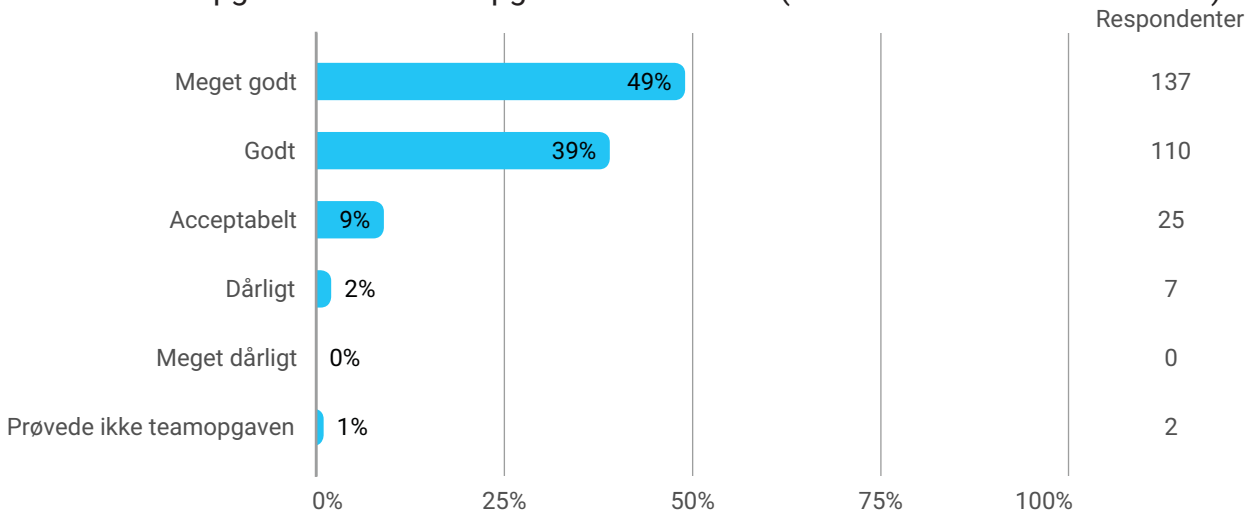
Kunne du tænke dig at deltage i Rigtige Mænd Løbet igen?



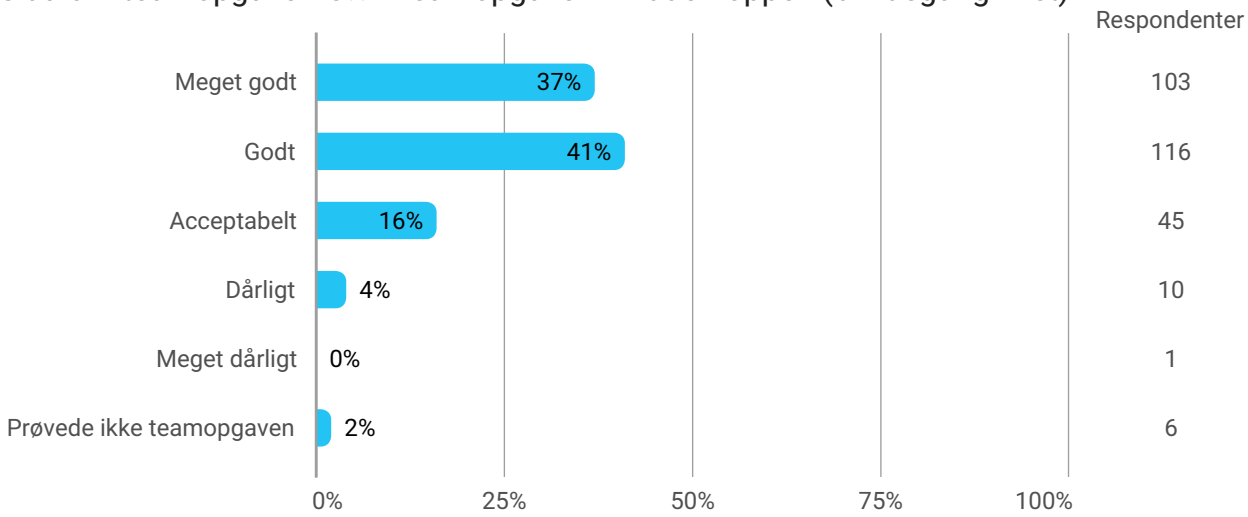
Hvordan vurderer du sværhedsgraden på løbet som helhed?



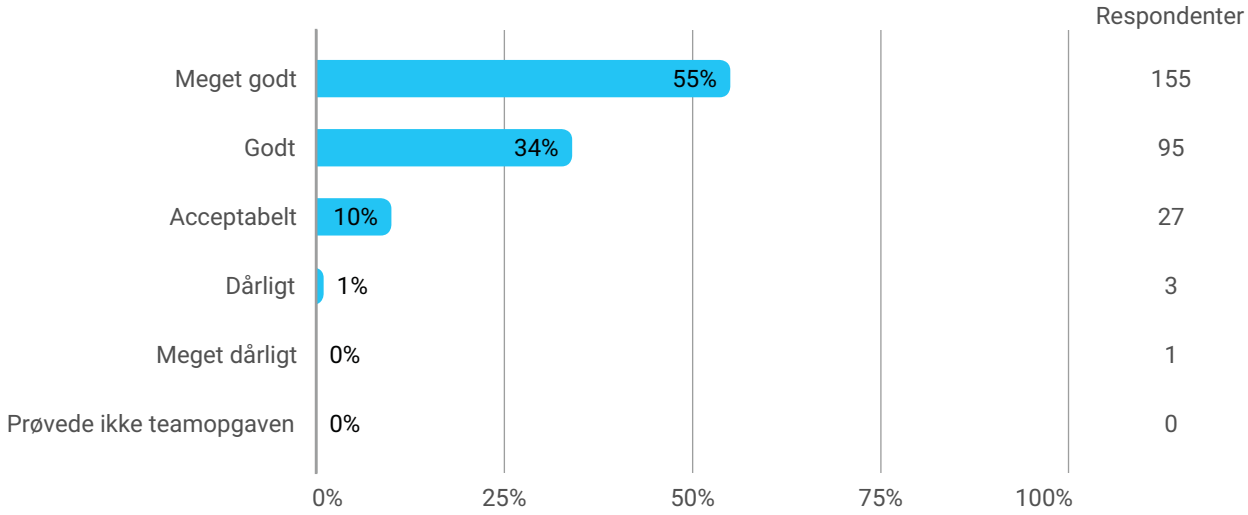
Hvad synes du om teamopgaverne?: - Teamopgave 1 - Farvefræs (stafet med farvede træbrikker)



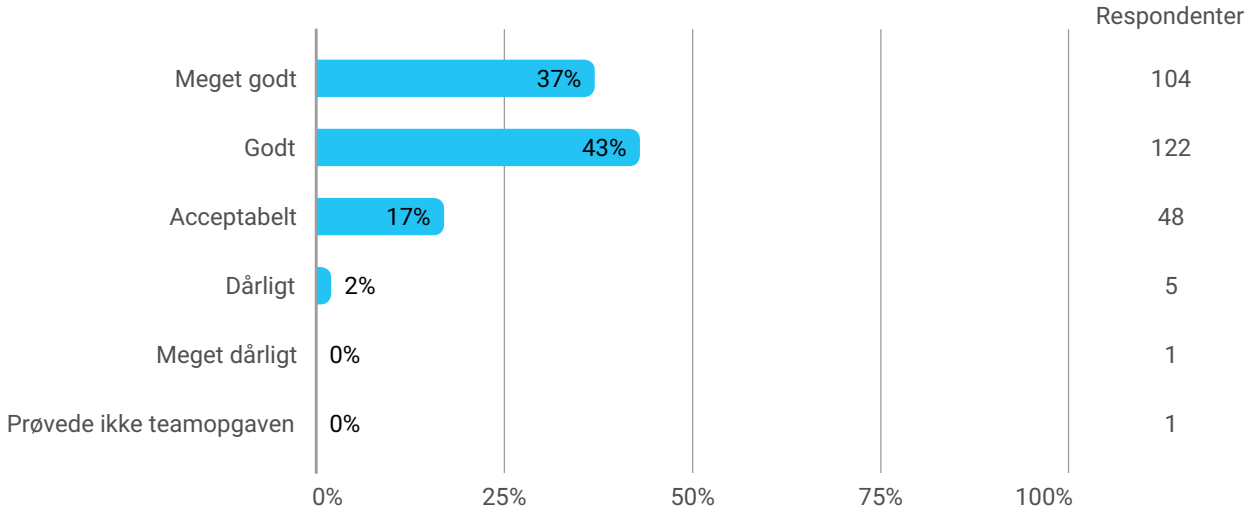
Hvad synes du om teamopgaverne?: - Teamopgave 2 - Edderkoppen (blindegang i net)



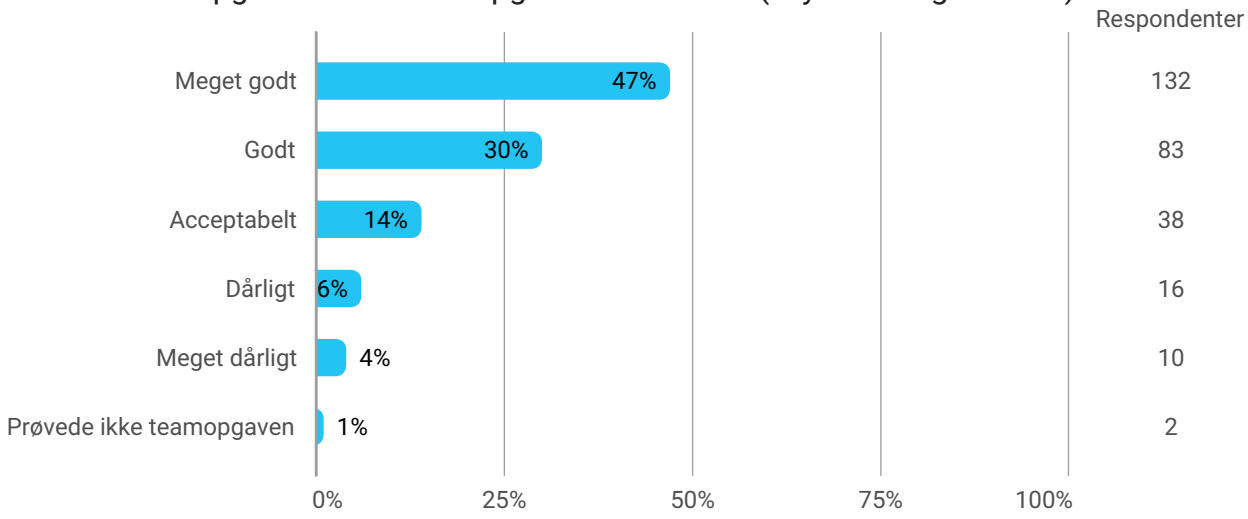
Hvad synes du om teamopgaverne?: - Teamopgave 3 - Hundeproppen (balancere med vand på pæl)



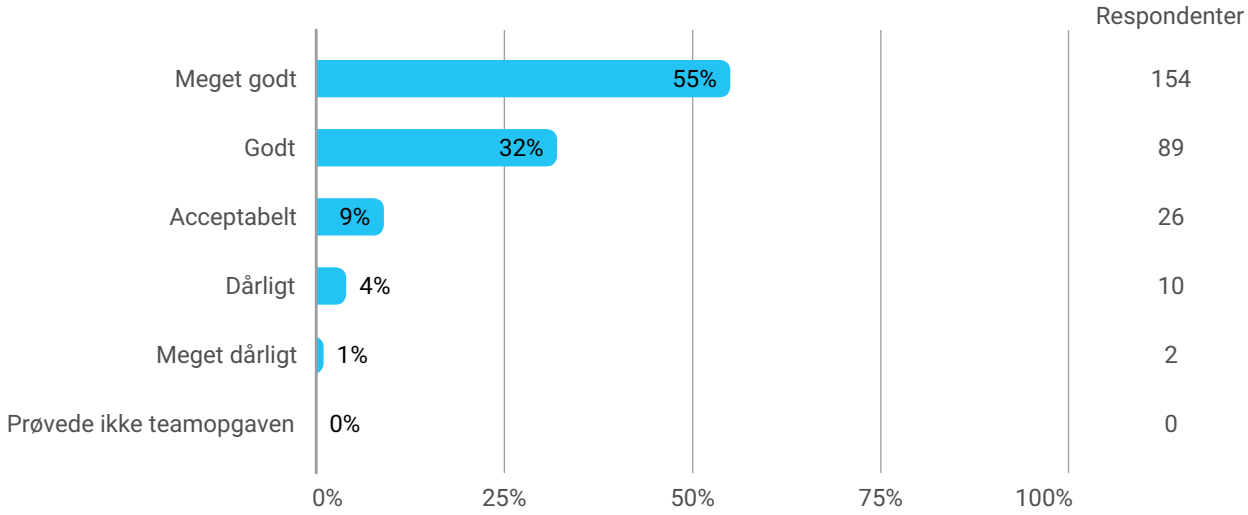
Hvad synes du om teamopgaverne?: - Teamopgave 4 - Bobslæden (trække på bigbag og sækkeløb)



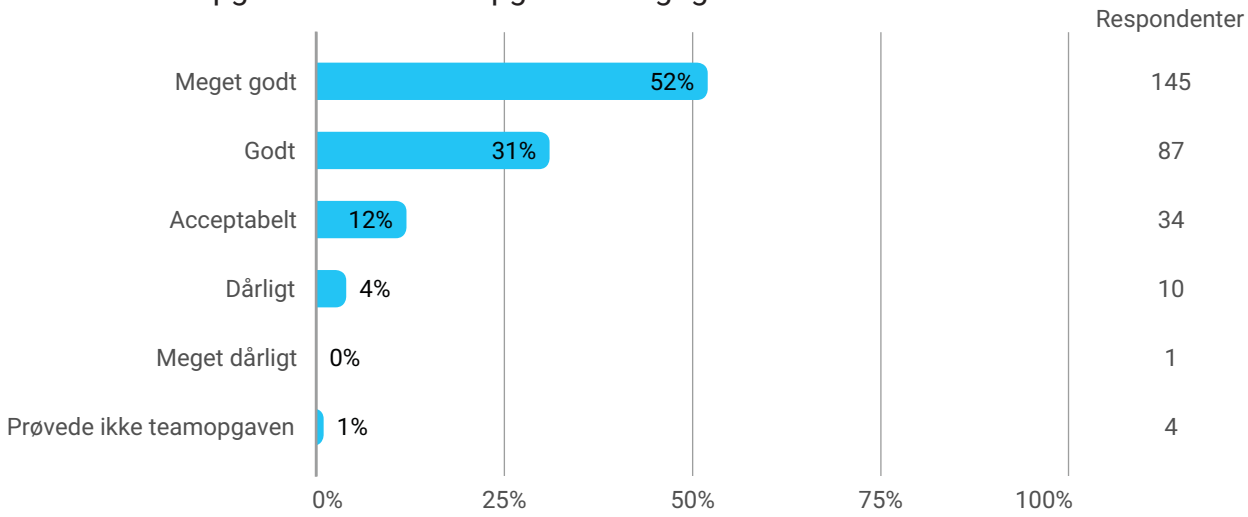
Hvad synes du om teamopgaverne?: - Teamopgave 5 - Bazooka (skyde med golfbolde)



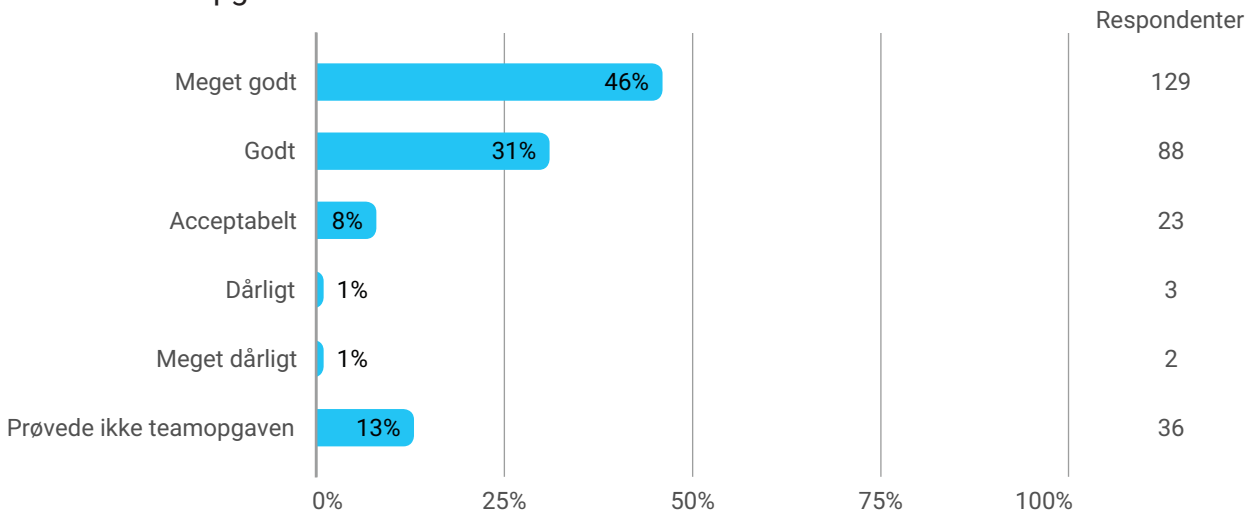
Hvad synes du om teamopgaverne?: - Teamopgave 6 - VVS'eren (samle rørfittngs)



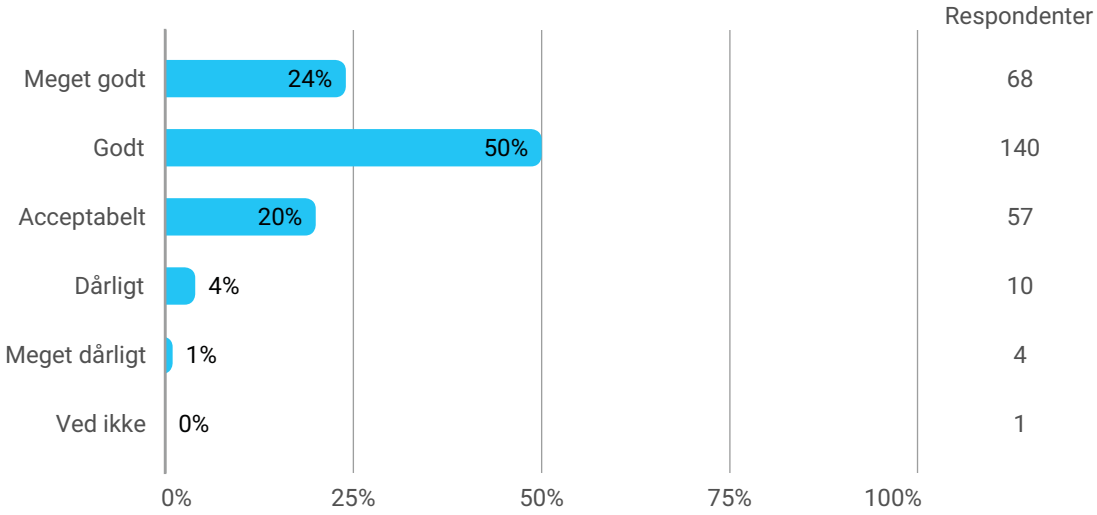
Hvad synes du om teamopgaverne?: - Teamopgave 7 - Rigtige Mænd Banen



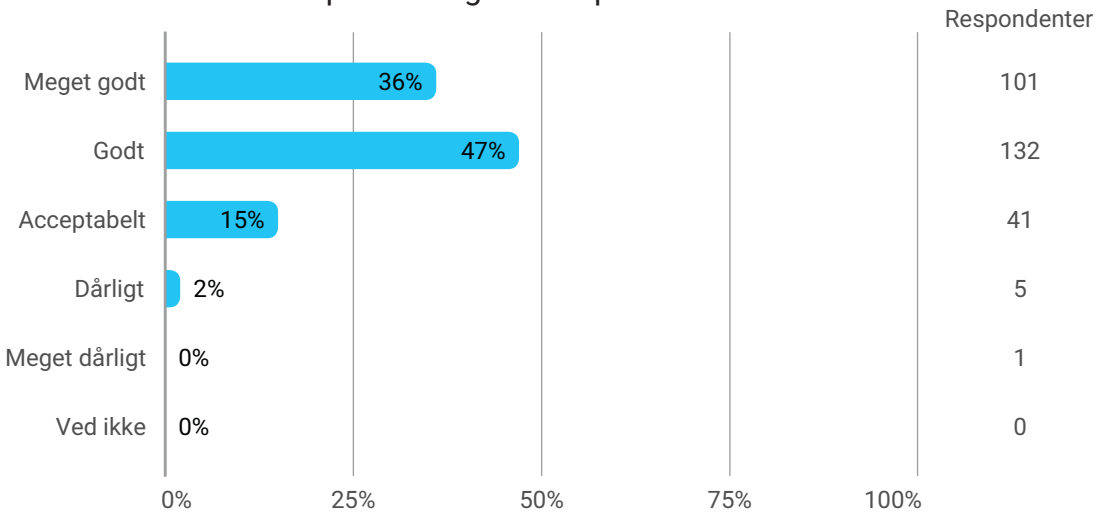
Hvad synes du om teamopgaverne?:



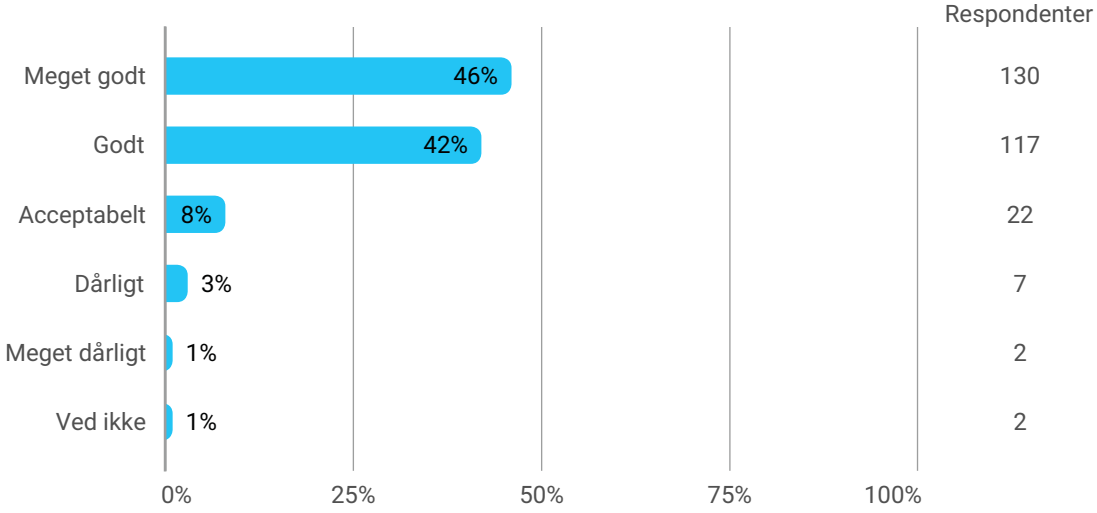
Hvad synes du om nedenstående?: - Information før løbet



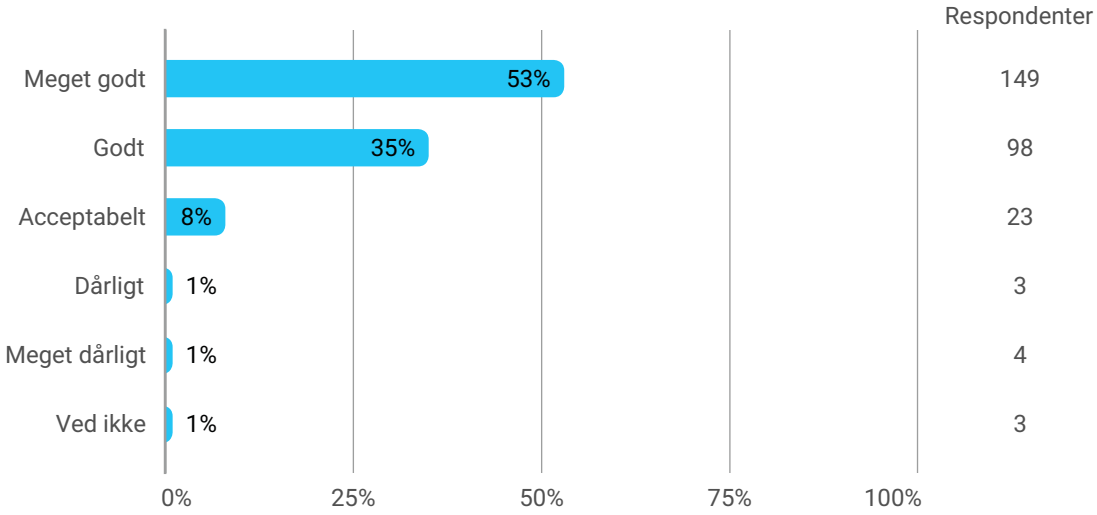
Hvad synes du om nedenstående?: - Stævnepladsen og stævnepladsfaciliteter



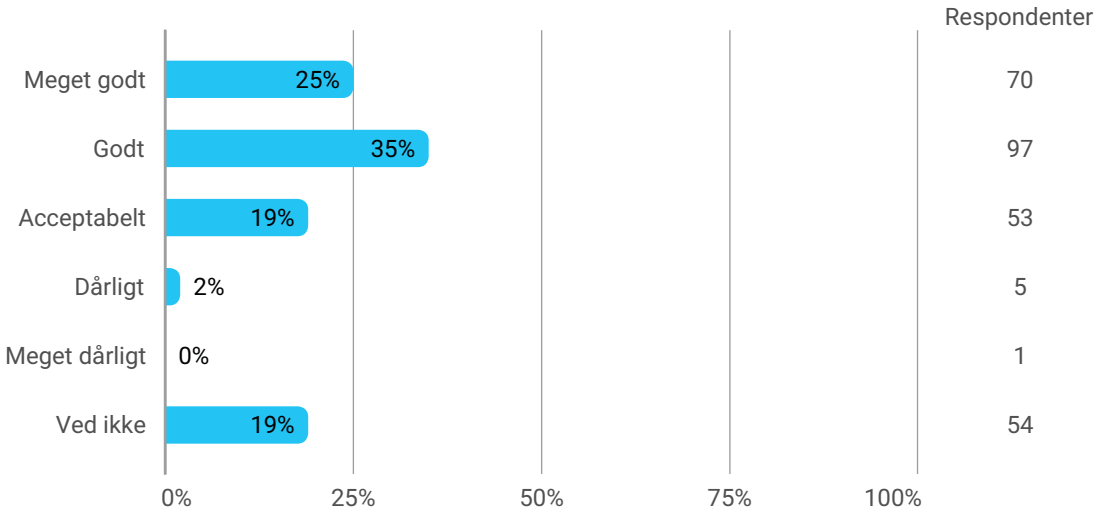
Hvad synes du om nedenstående?: - Udlevering af startnummer og løbspose



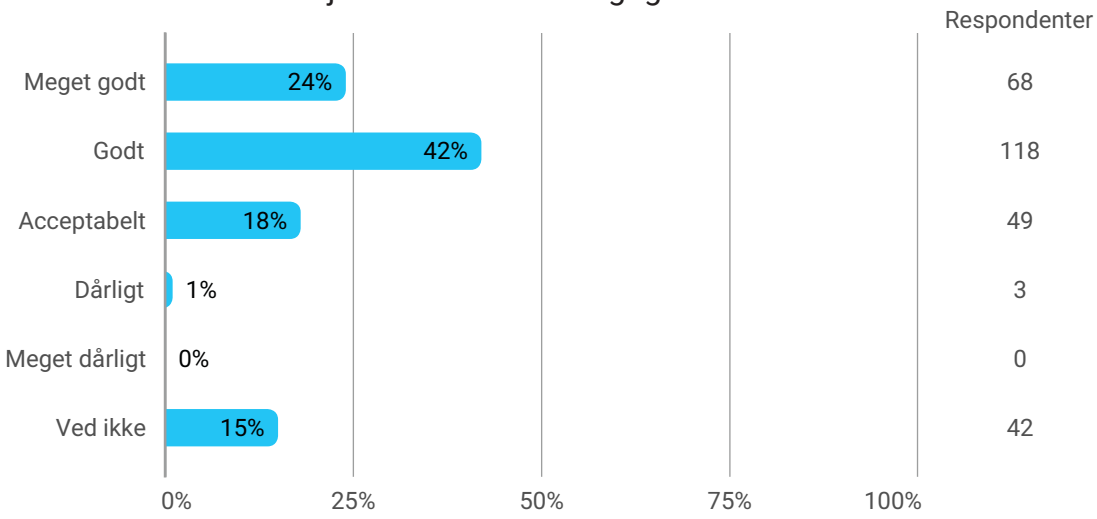
Hvad synes du om nedenstående?: - Rigtige Mænd T-shirten



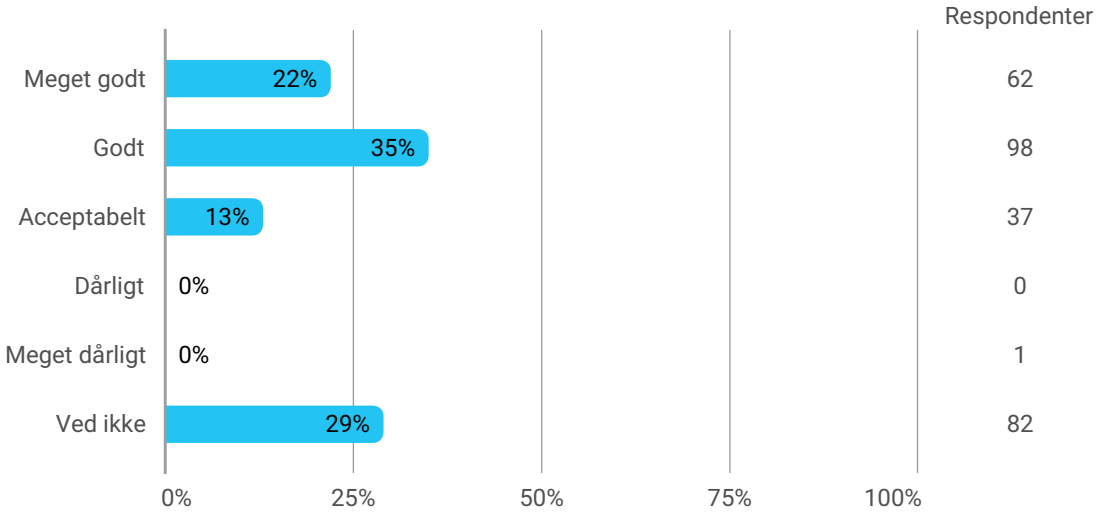
Hvad synes du om nedenstående?: - Toiletfaciliteterne



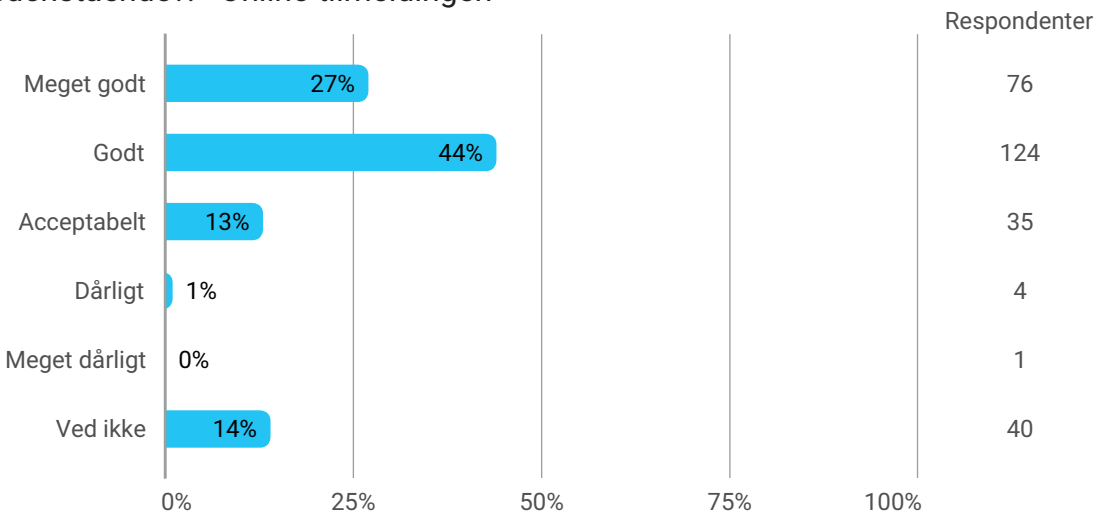
Hvad synes du om nedenstående?: - Vores hjemmeside - www.rigtigemænd.dk



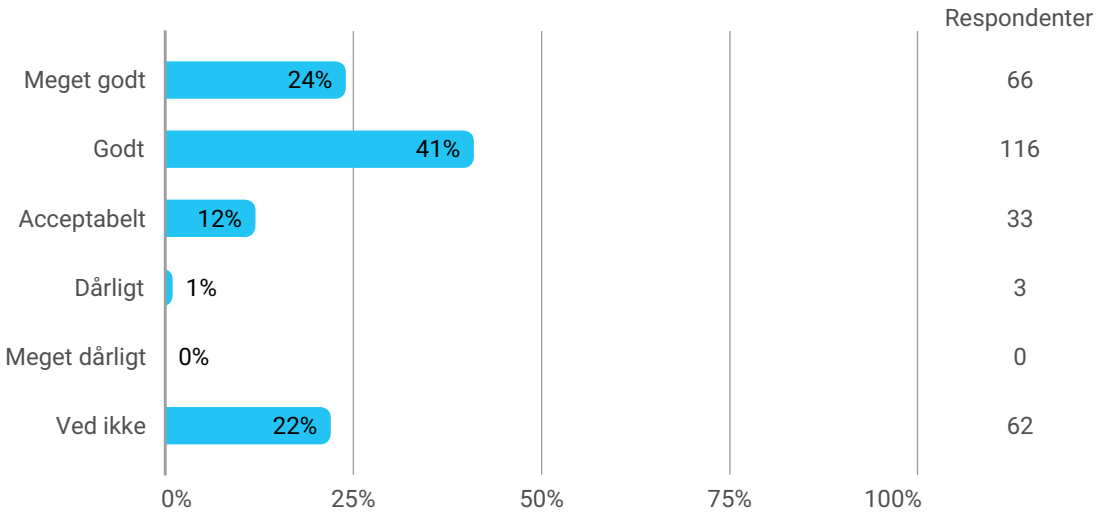
Hvad synes du om nedenstående?: - Vores Facebook side



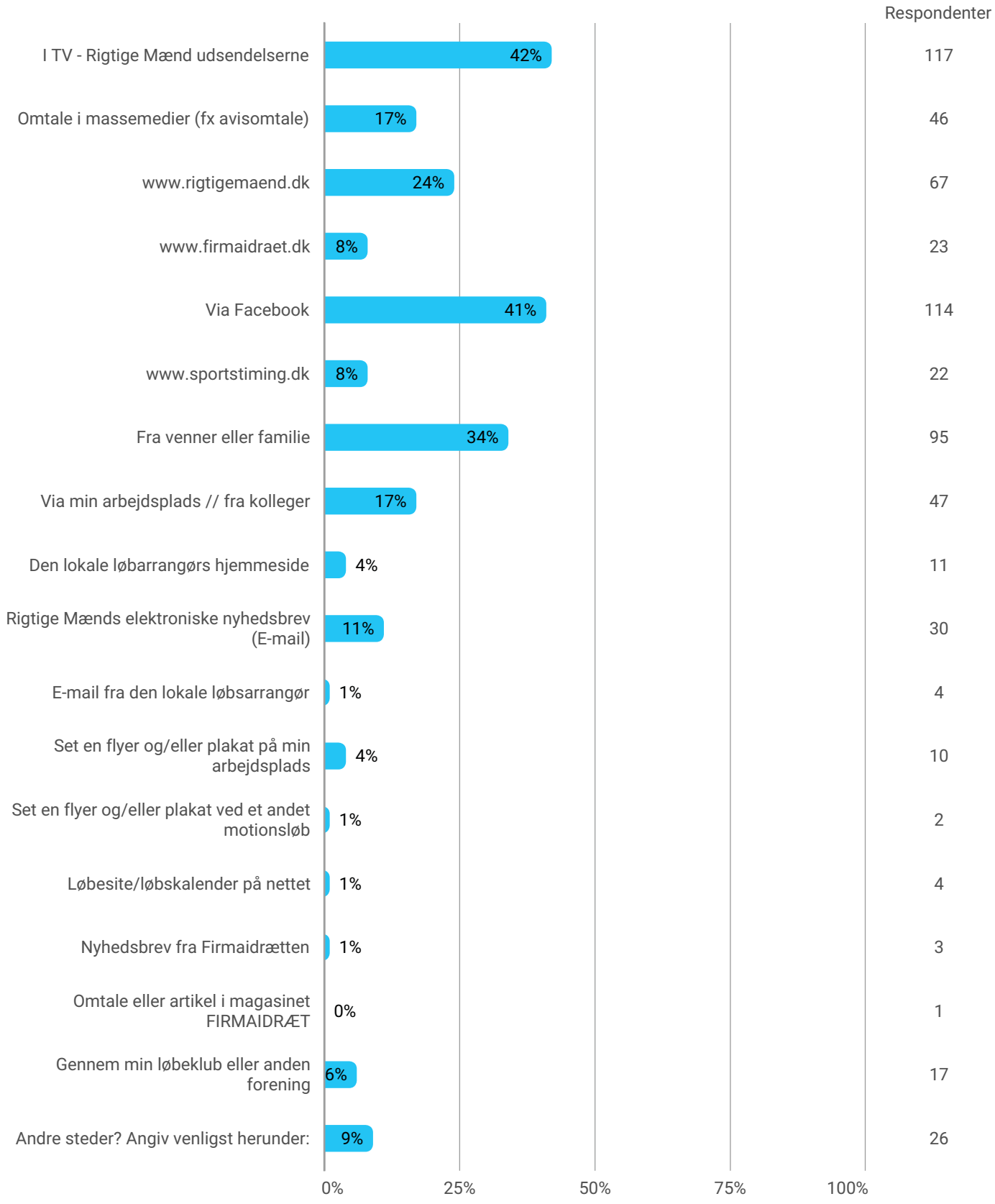
Hvad synes du om nedenstående?: - Online-tilmeldingen



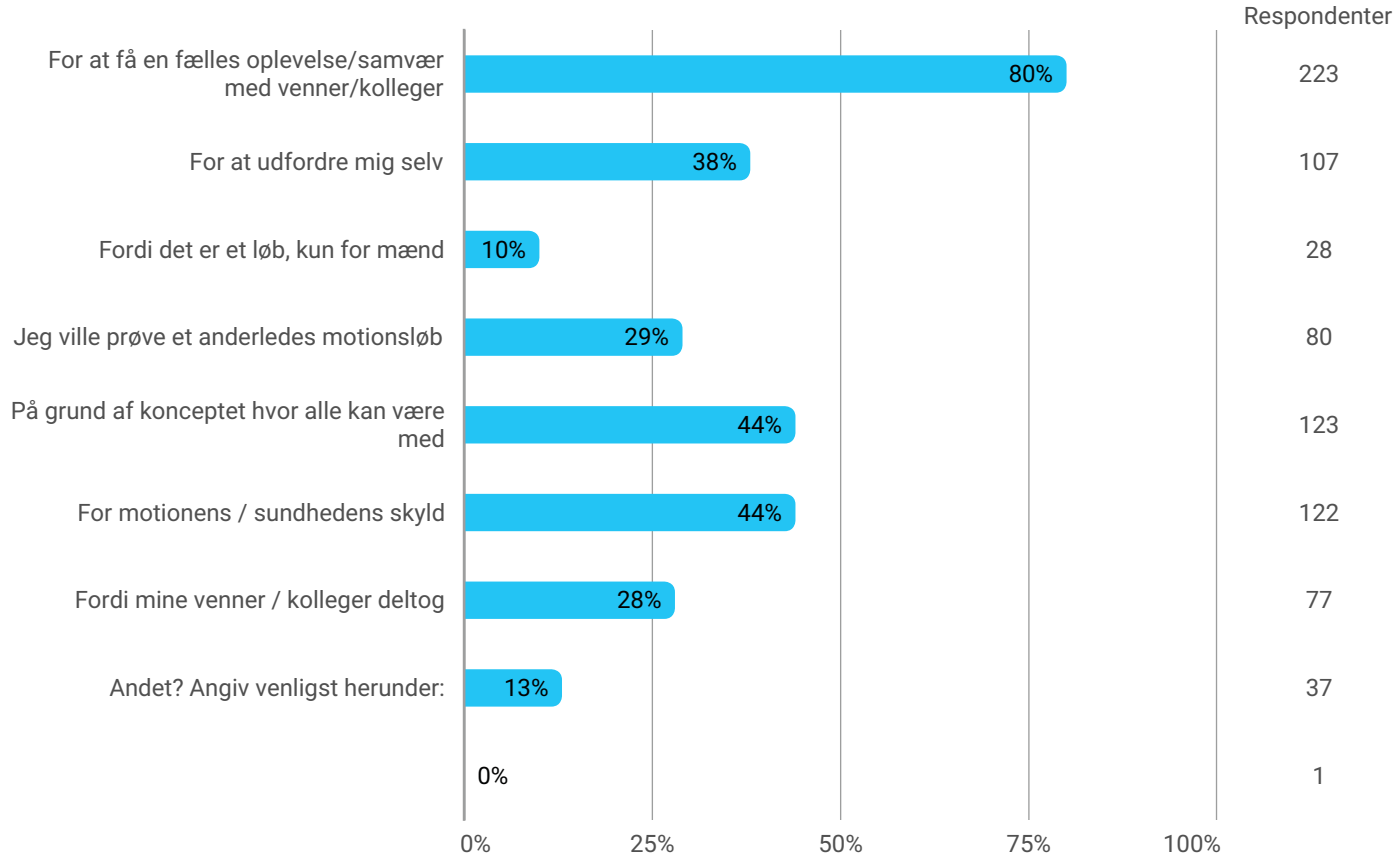
Hvad synes du om nedenstående?:



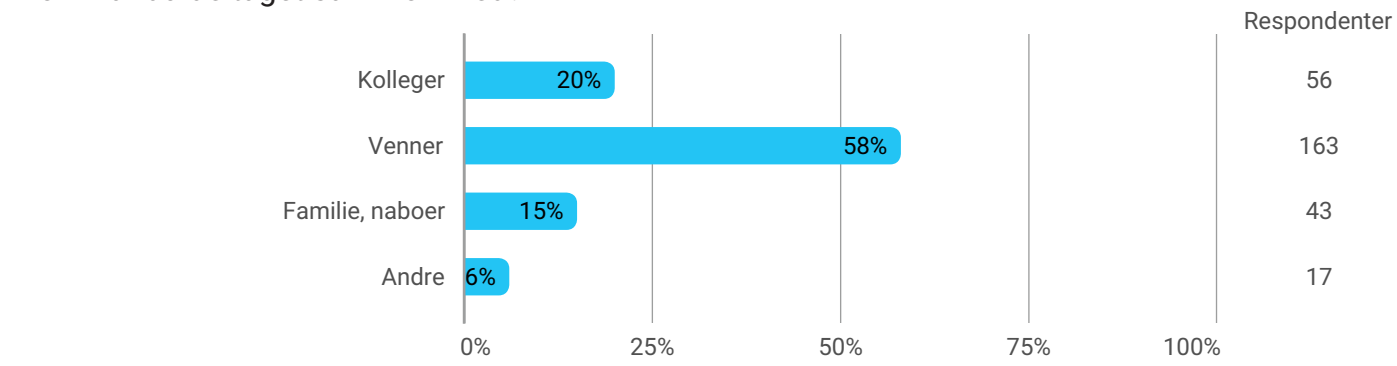
Hvor har du hørt om Rigtige Mænd Løbet ?(Angiv gerne flere svar)



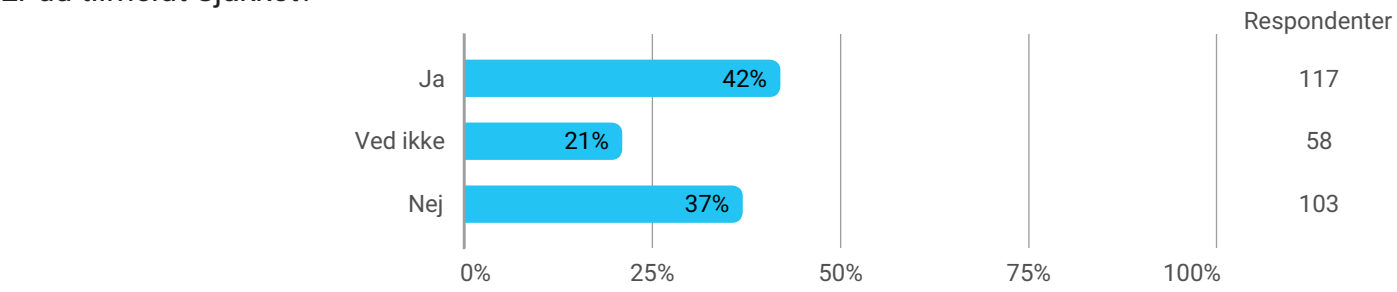
Hvorfor deltog du i Rigtige Mænd Løbet ? (angiv gerne flere svar)



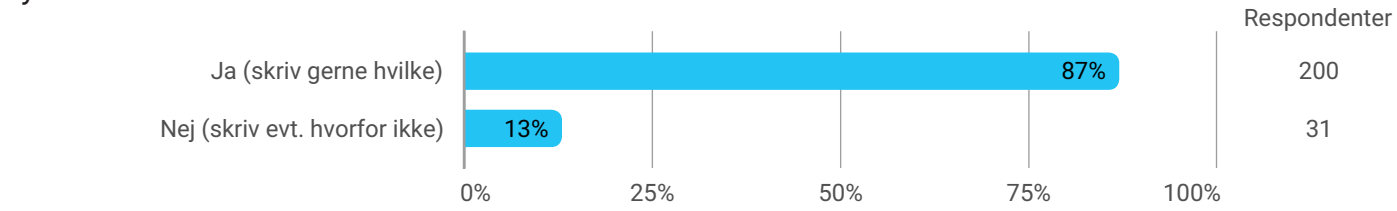
Hvem har du deltaget sammen med?



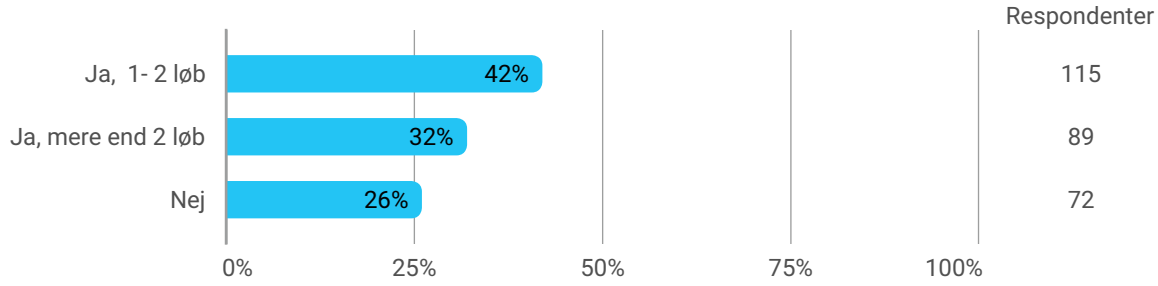
Er du tilmeldt Sjakket?



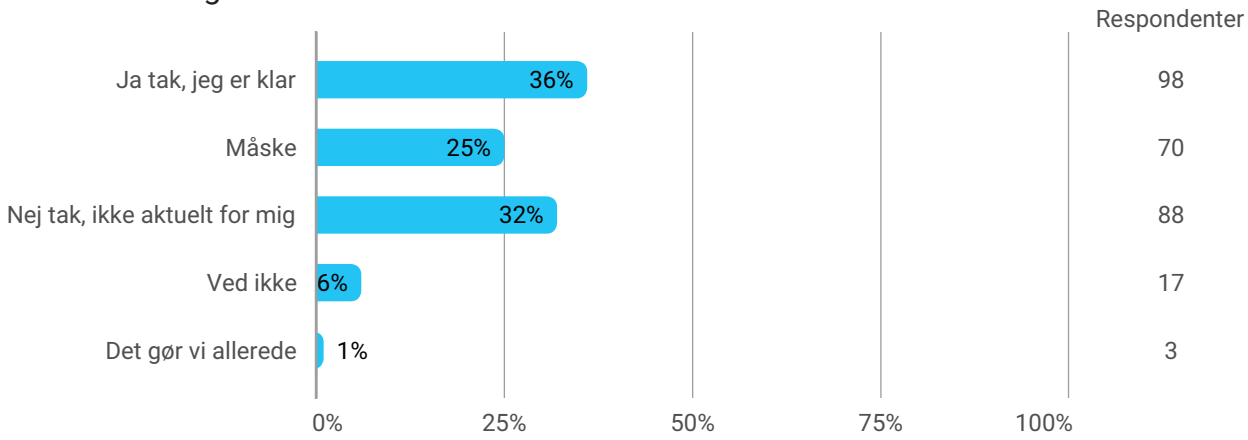
Dyrker du andre former for motion?



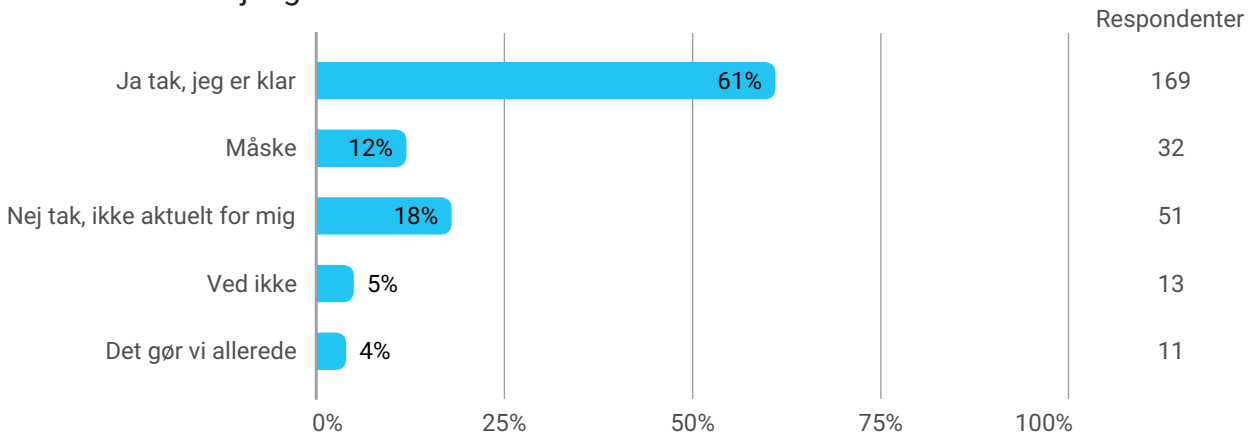
Har du deltaget i andre motionsløb eller forventer du at deltage i andre løb i år?



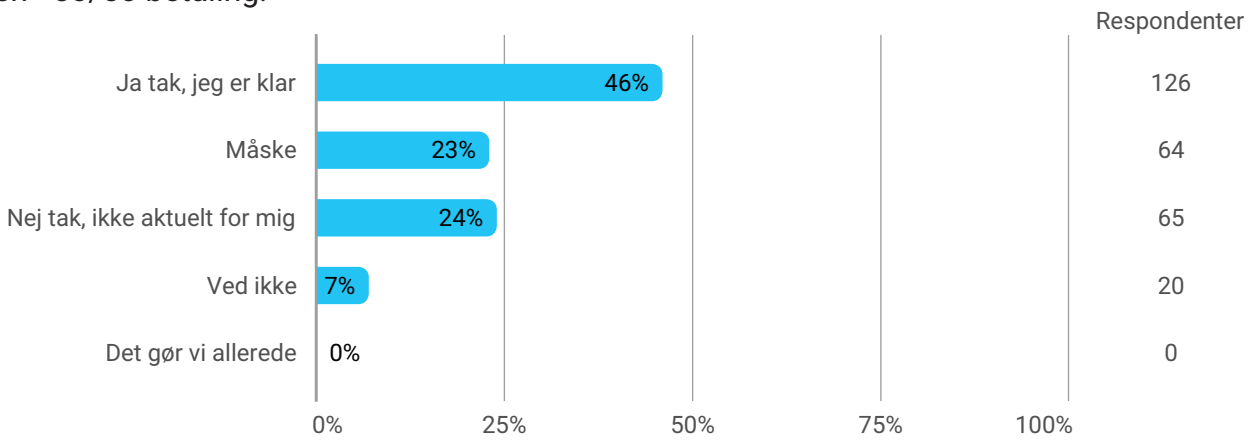
Har du lyst til at dyrke motion med dine kolleger på arbejdspladsen - fx hvis: - Motionen foregår i arbejdstiden - betalt af dig selv.



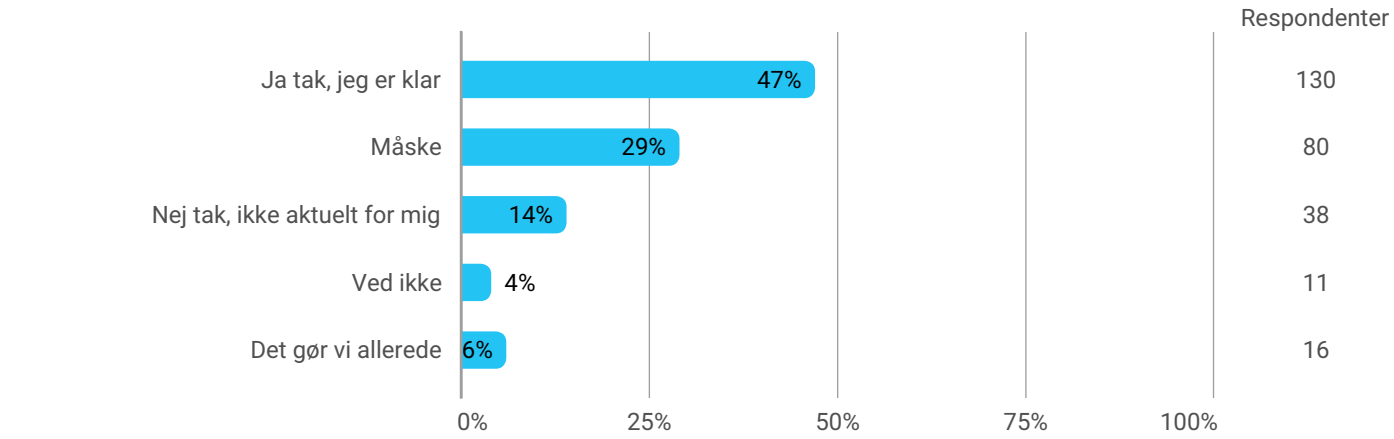
Har du lyst til at dyrke motion med dine kolleger på arbejdspladsen - fx hvis: - Motionen foregår i arbejdstiden - betalt af arbejdsgiveren.



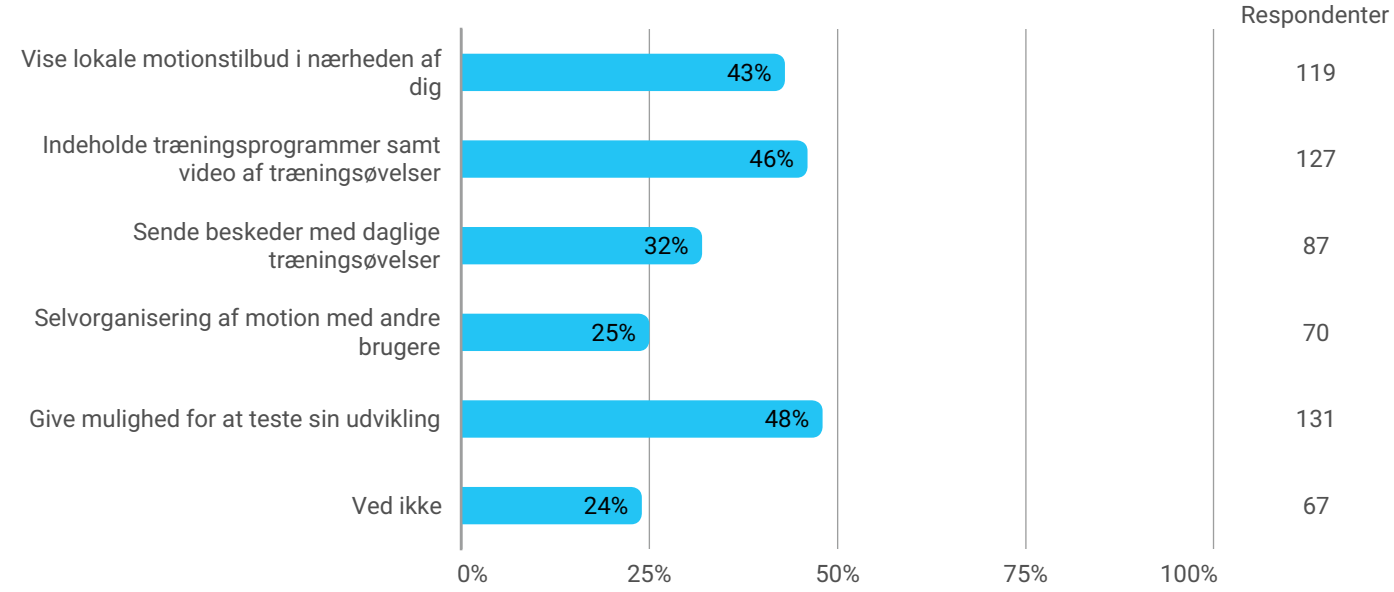
Har du lyst til at dyrke motion med dine kolleger på arbejdspladsen - fx hvis: - Motionen foregår i arbejdstiden - 50/50 betaling.



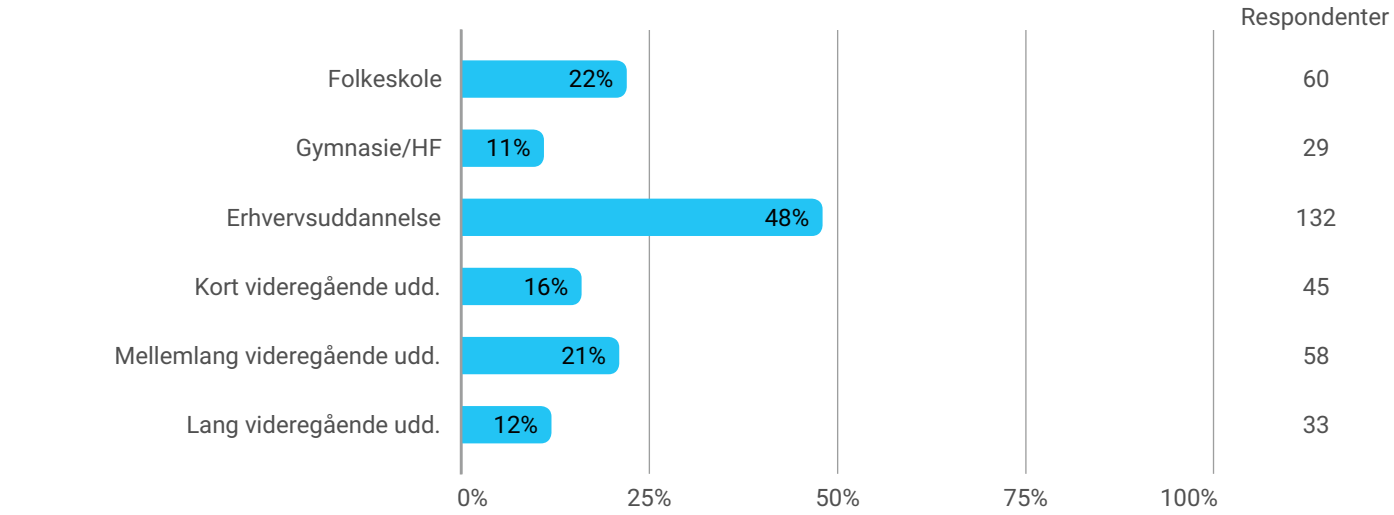
Har du lyst til at dyrke motion med dine kolleger på arbejdspladsen - fx hvis: - Motionen foregår i fritiden - fx lige før eller lige efter arbejdstid.



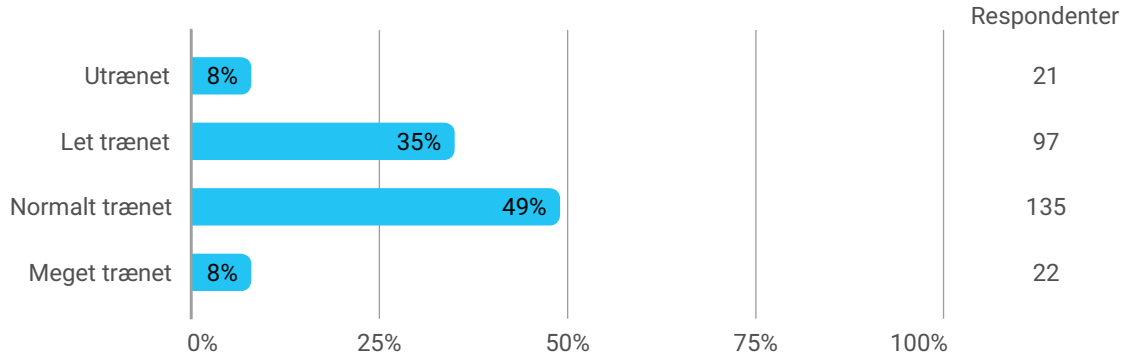
Hvis en motionsapp skulle være interessant for dig, hvad skulle denne app så indeholde af funktioner?



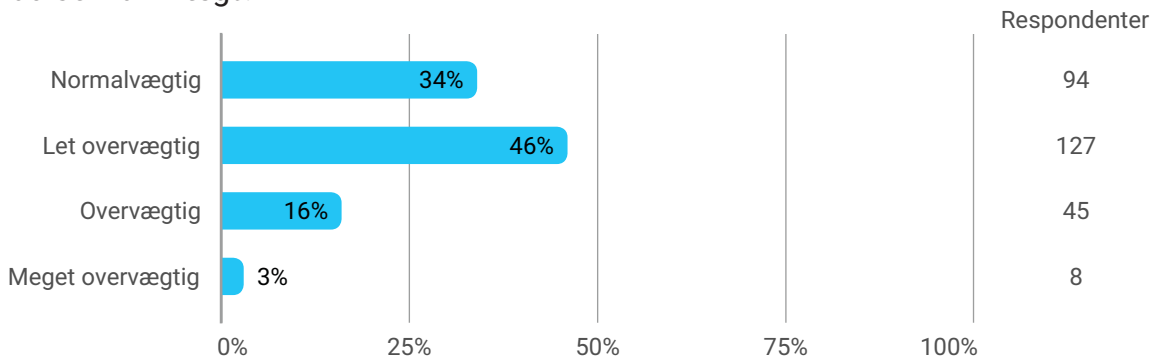
Hvilken uddannelse har du?



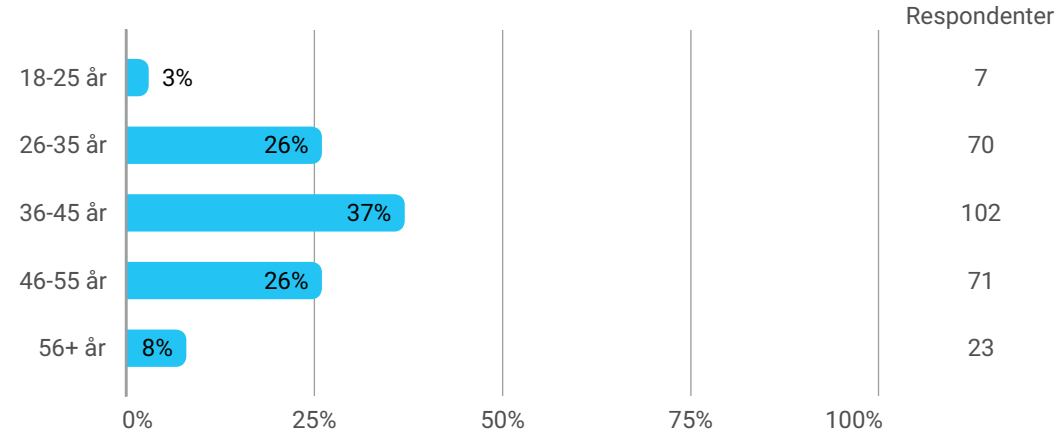
Hvordan vurderer du selv din træningstilstand?



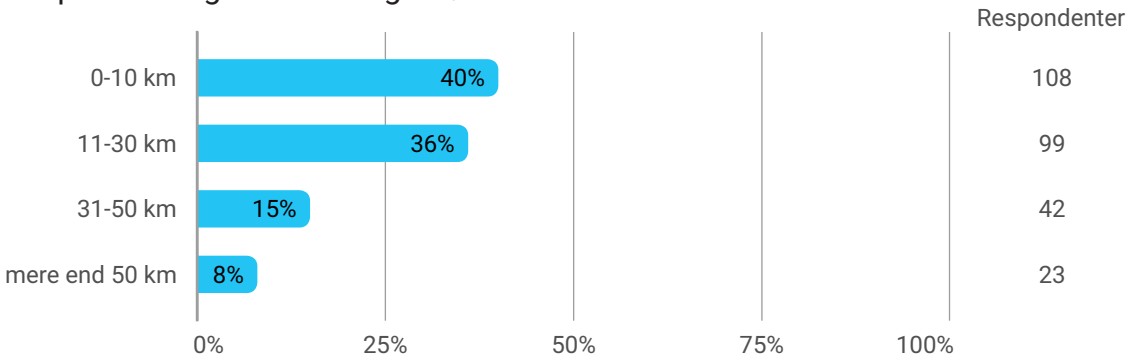
Hvordan vurderer du selv din vægt?



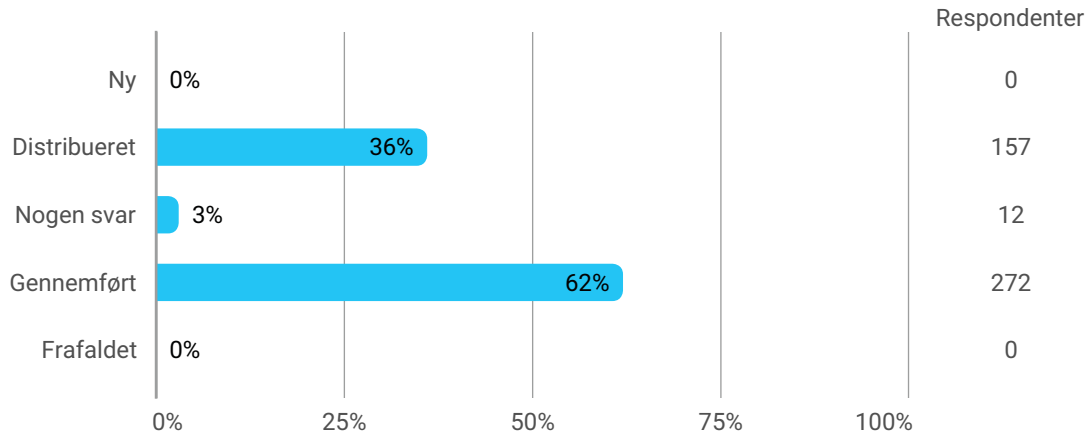
Hvad er din alder?



Hvor langt har du transporteret dig for at deltage i løbet?



Samlet status

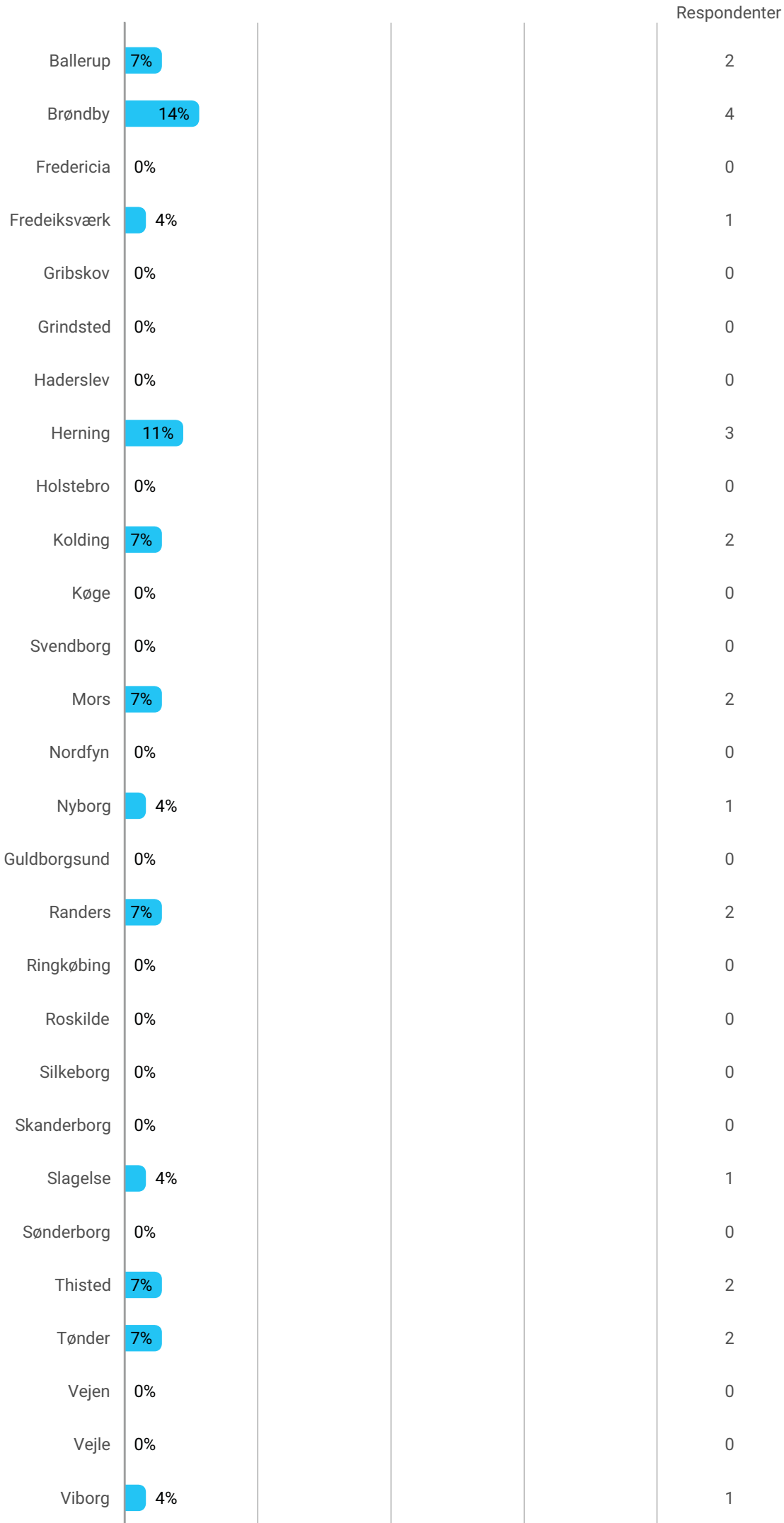

Respondenter
Ny
0%
0
Distribueret
36%
157
Nogen svar
3%
12
Gennemført
62%
272
Frafaldet
0%
0
0%
25%
50%
75%
100%

BILAG 8

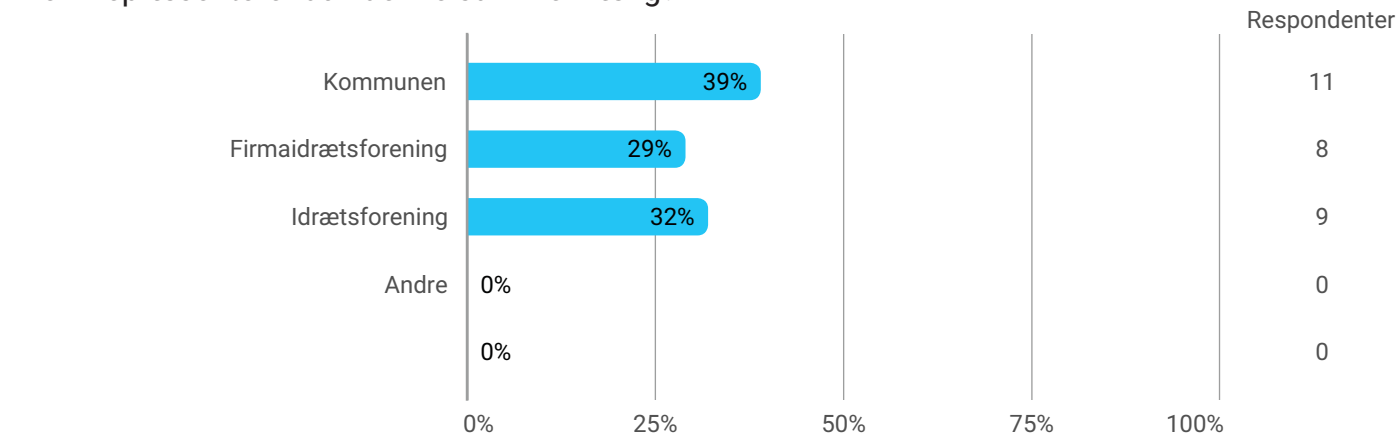
SURVEY
RML ARRANGØR 2018

RIGTIGE MÆND SJAKKET

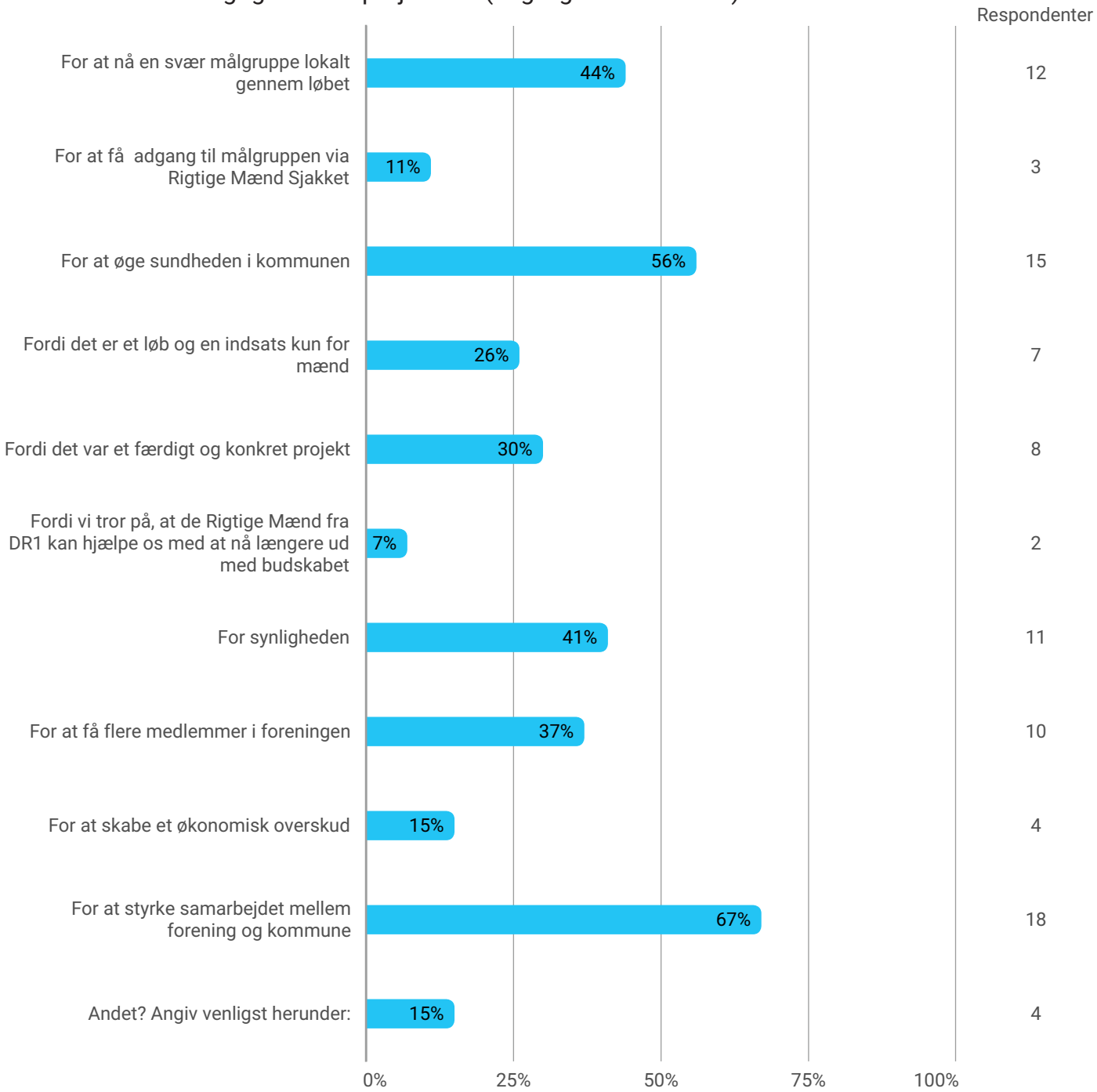
Hvilket Rigtige Mænd Løb har du været engageret i? (klik på bynavn)
Svar også selv om jeres løb blev aflyst.


Respondenter
Ballerup 7% 2
Brøndby 14% 4
Fredericia 0% 0
Fredeiksværk 4% 1
Gribskov 0% 0
Grindsted 0% 0
Haderslev 0% 0
Herning 11% 3
Holstebro 0% 0
Kolding 7% 2
Køge 0% 0
Svendborg 0% 0
Mors 7% 2
Nordfyn 0% 0
Nyborg 4% 1
Guldborgsund 0% 0
Randers 7% 2
Ringkøbing 0% 0
Roskilde 0% 0
Silkeborg 0% 0
Skanderborg 0% 0
Slagelse 4% 1
Sønderborg 0% 0
Thisted 7% 2
Tønder 7% 2
Vejen 0% 0
Vejle 0% 0
Viborg 4% 1

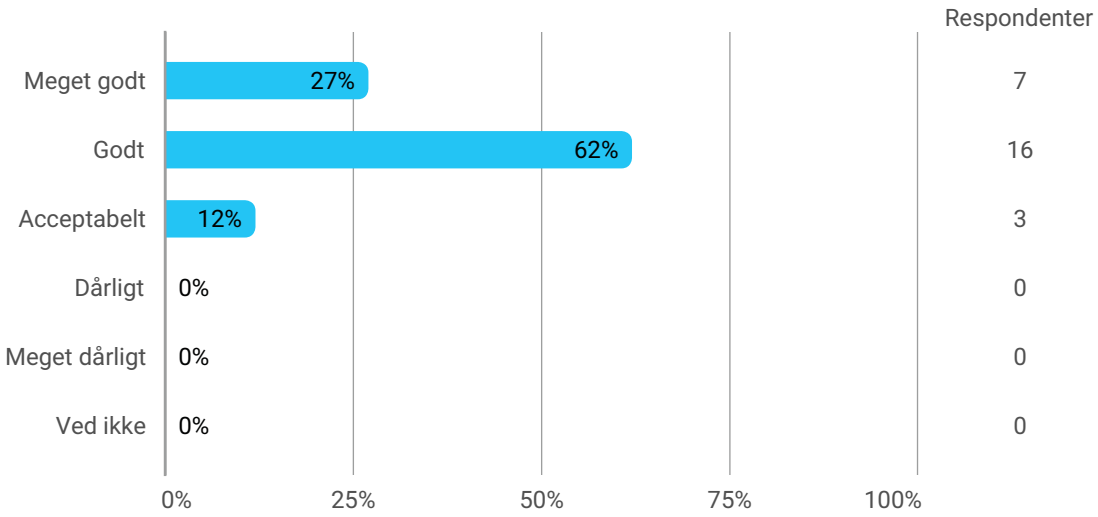
Hvem repræsenterer du i denne sammenhæng?



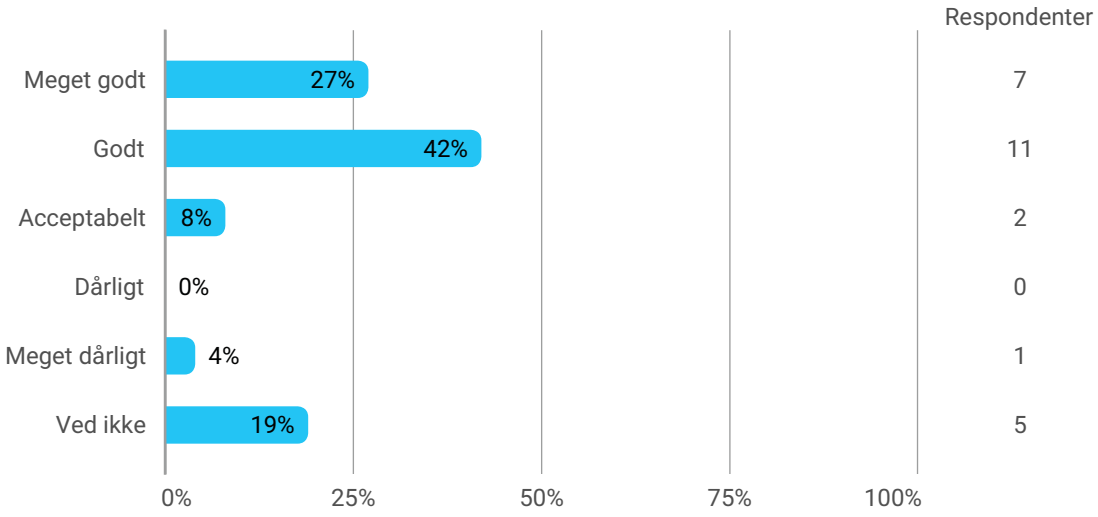
Hvorfor er I med i Rigtige Mænd projektet ? (angiv gerne flere svar)



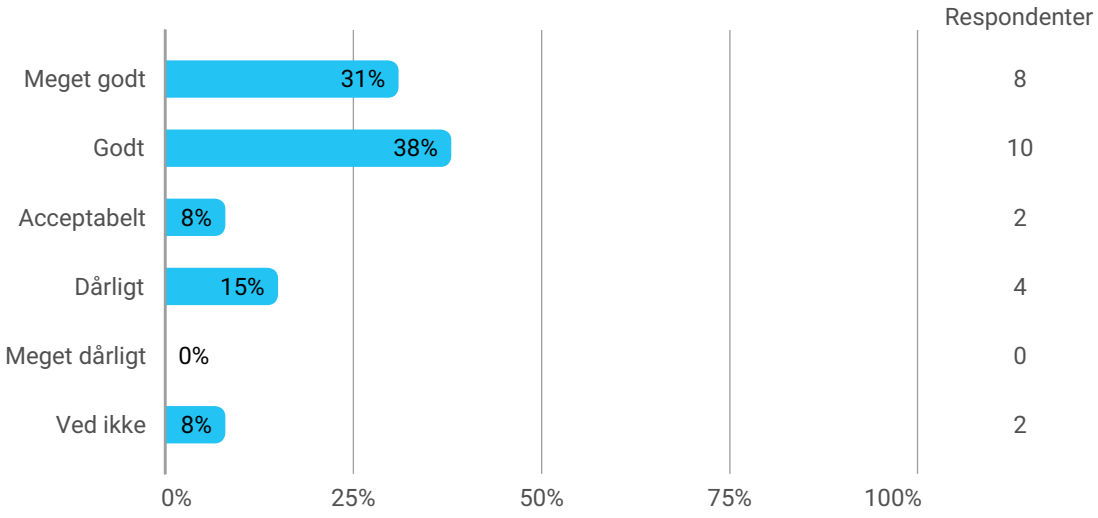
Hvad synes du om nedenstående? - Vilkår for at afvikle løbene



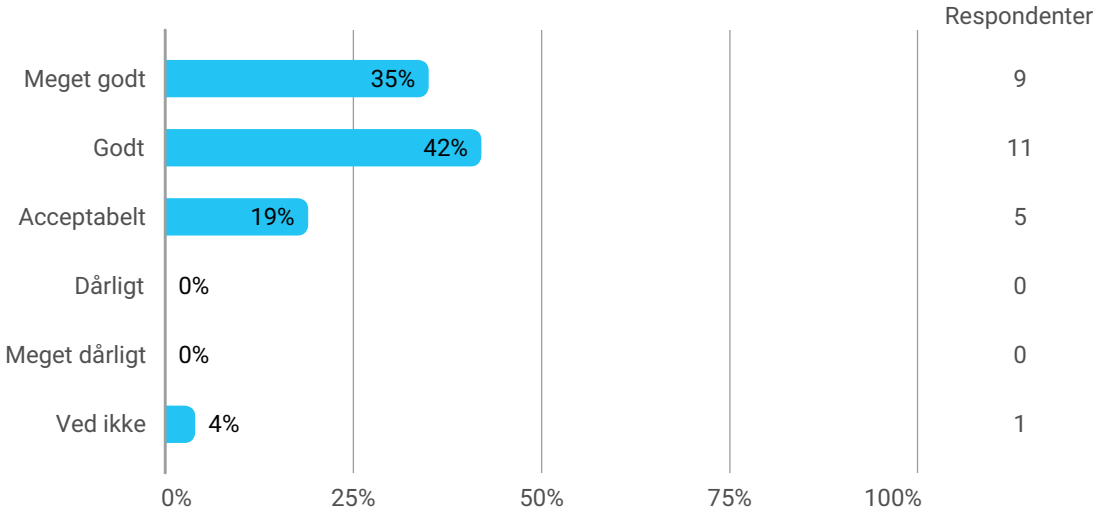
Hvad synes du om nedenstående? - Alfahannen



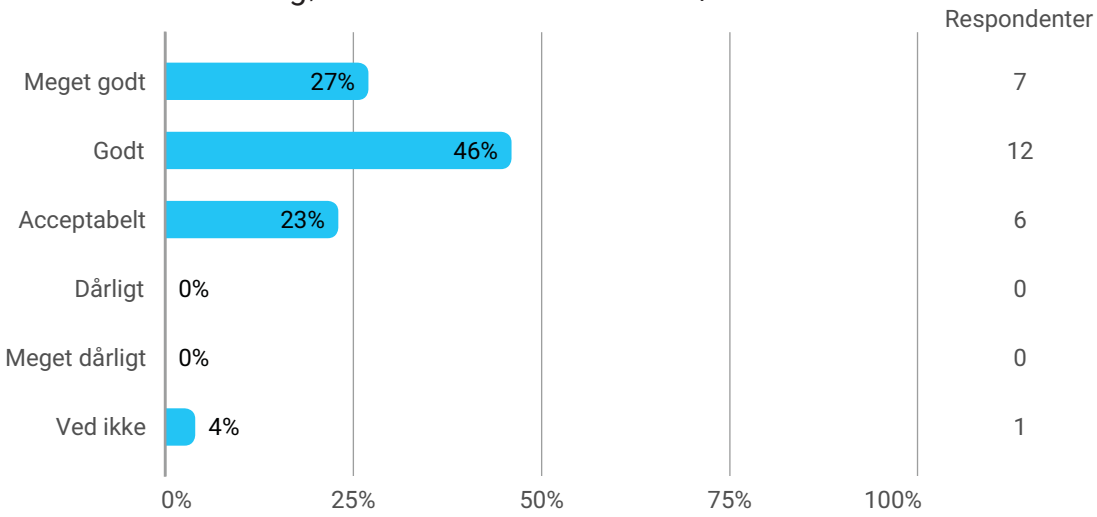
Hvad synes du om nedenstående? - Grundidéen med TV-programmer, hjemmeside og løb, der spindes sammen



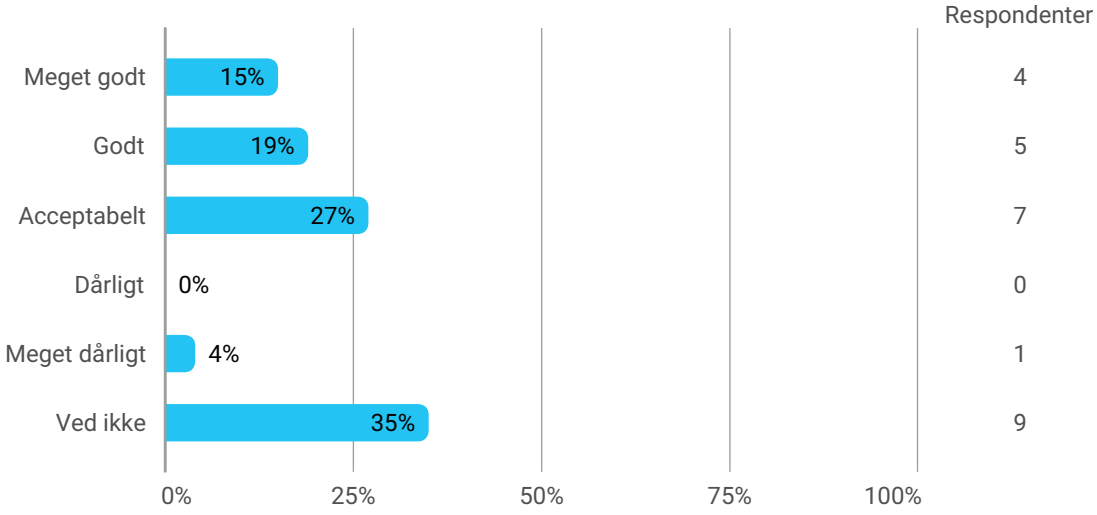
Hvad synes du om nedenstående? - Arrangørbrevene fra Dansk Firmaidrætsforbund



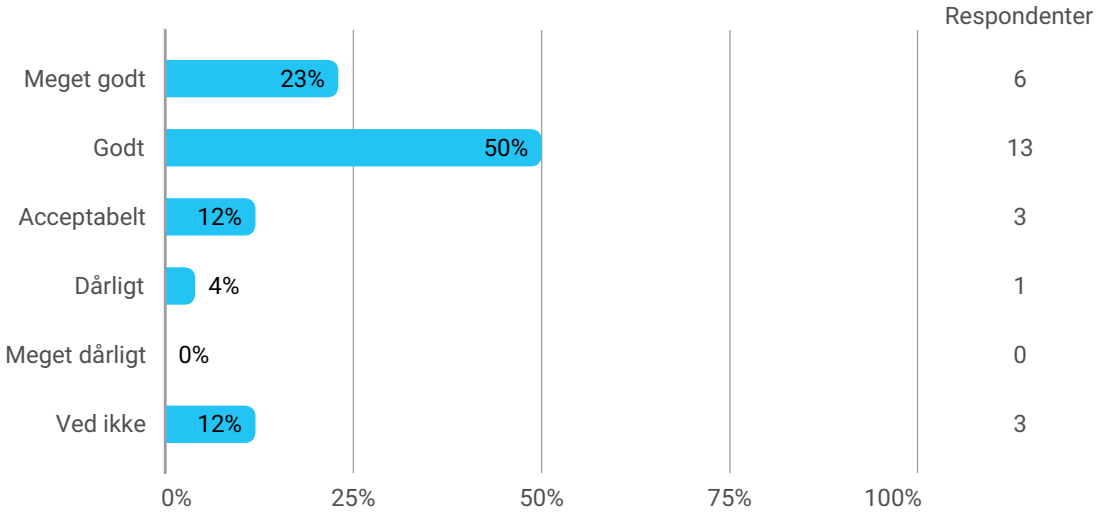
Hvad synes du om nedenstående? - Arrangørsiden www.firmaidraet.dk/rm



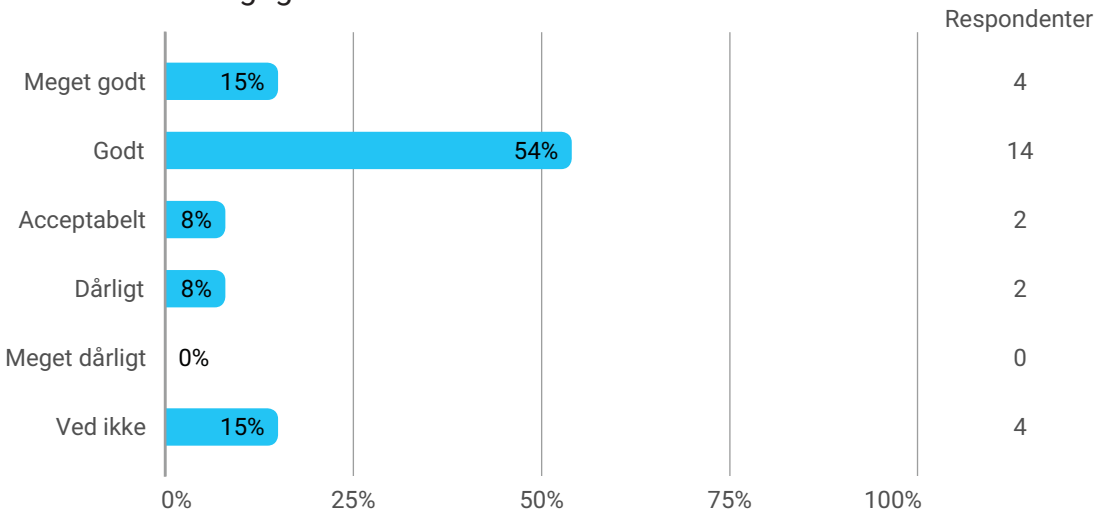
Hvad synes du om nedenstående? - Deltagernes side www.rigtigemænd.dk (Rigtige Mænd Sjakket)



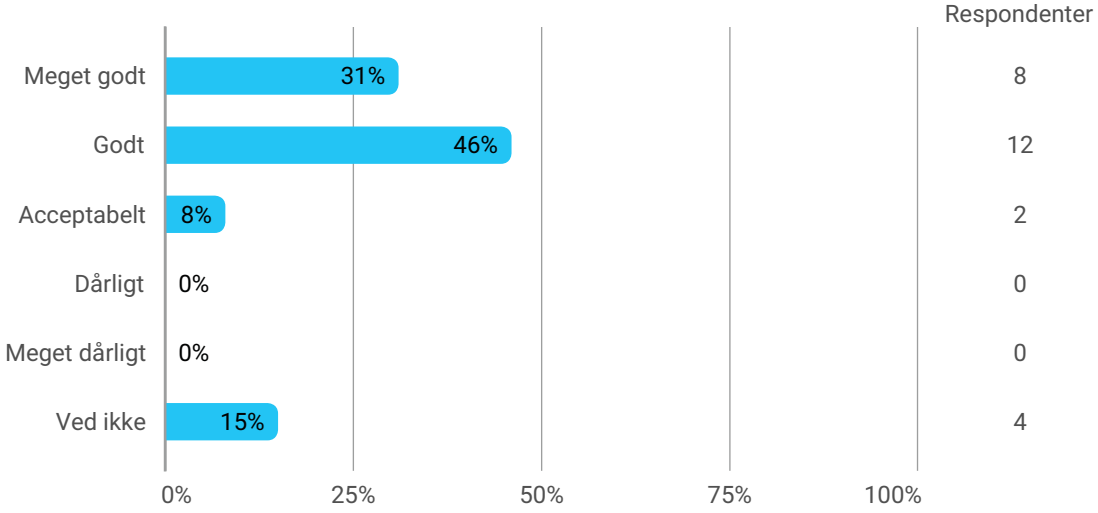
Hvad synes du om nedenstående? - Sportstimings hjemmeside



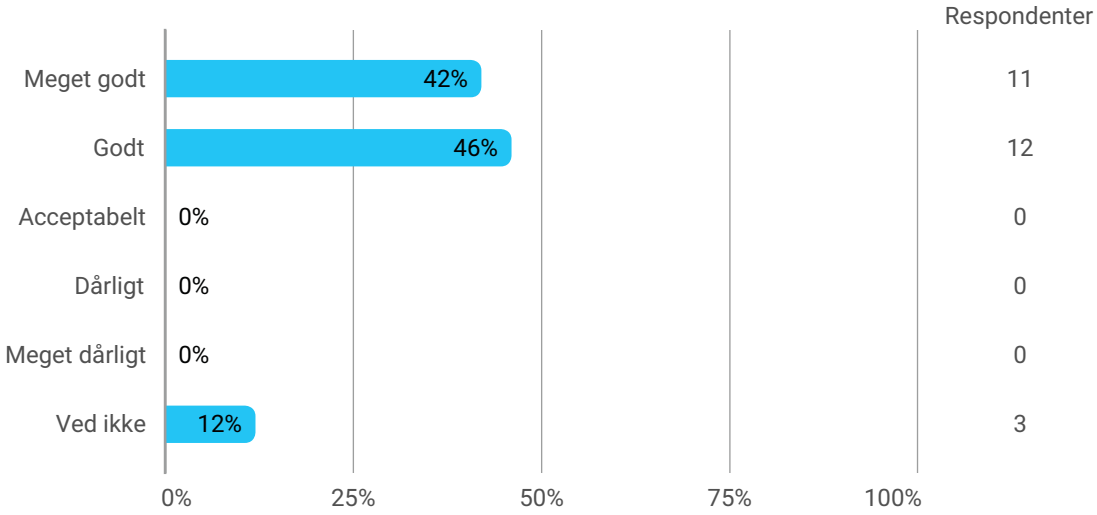
Hvad synes du om nedenstående? - Rigtige Mænd T-shirten



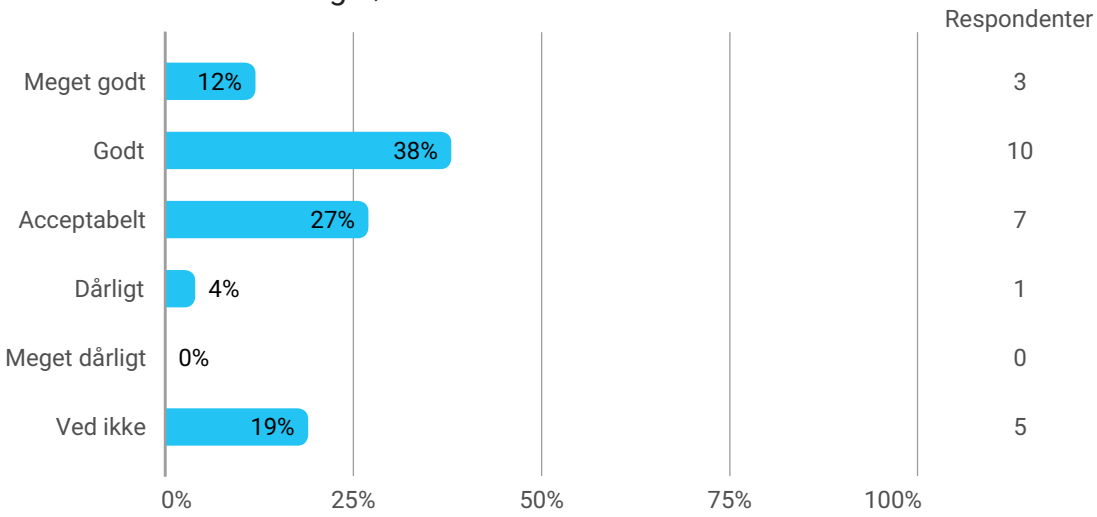
Hvad synes du om nedenstående? - Grundpakken til løbet, som I modtager



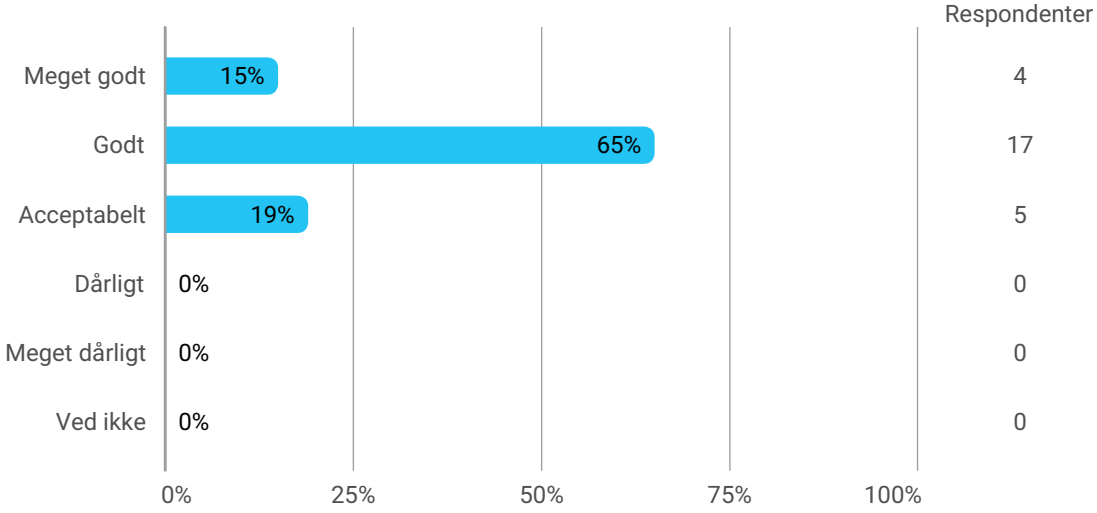
Hvad synes du om nedenstående? - Medaljerne



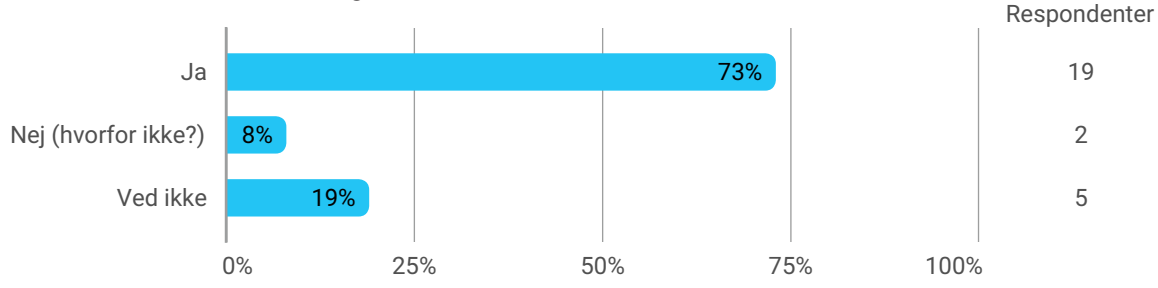
Hvad synes du om nedenstående? - Det mulige økonomiske overskud



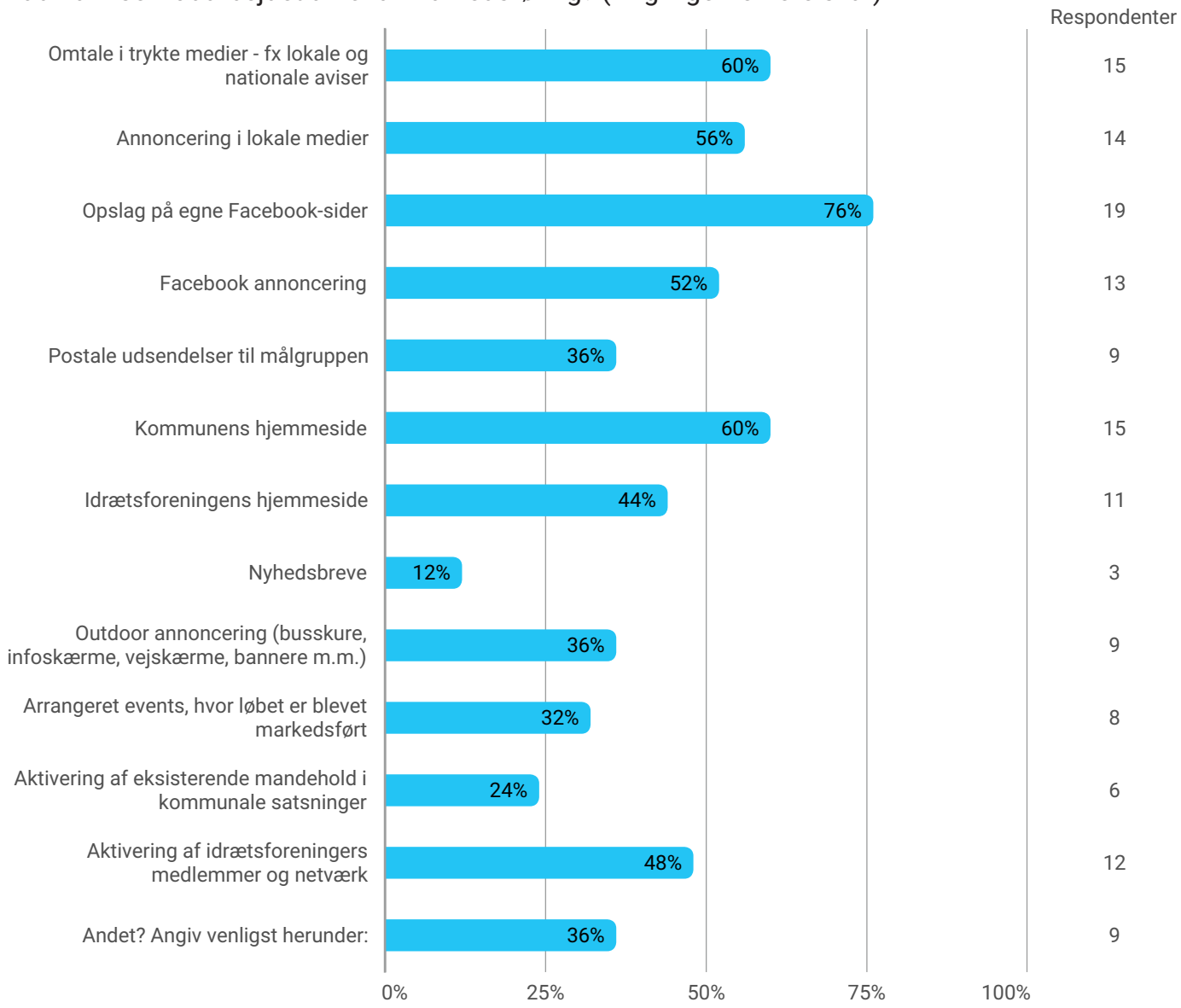
Hvad synes du om nedenstående? - Pakken med markedsføringsmaterialer



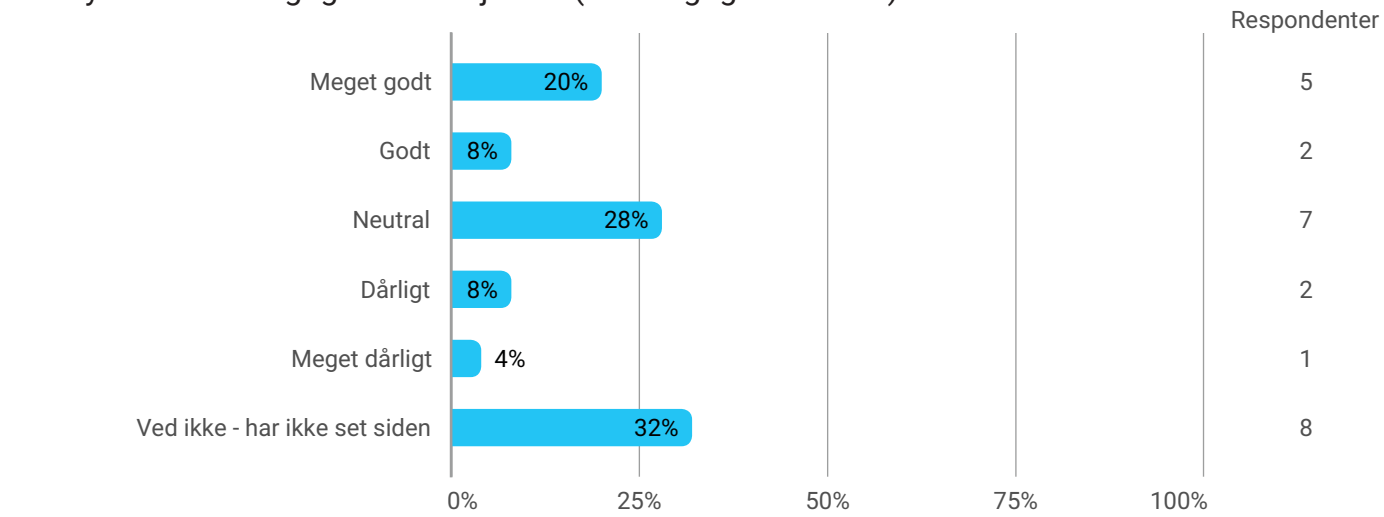
Kunne I være interesseret i at afholde et lignende løb for mænd i 2019?



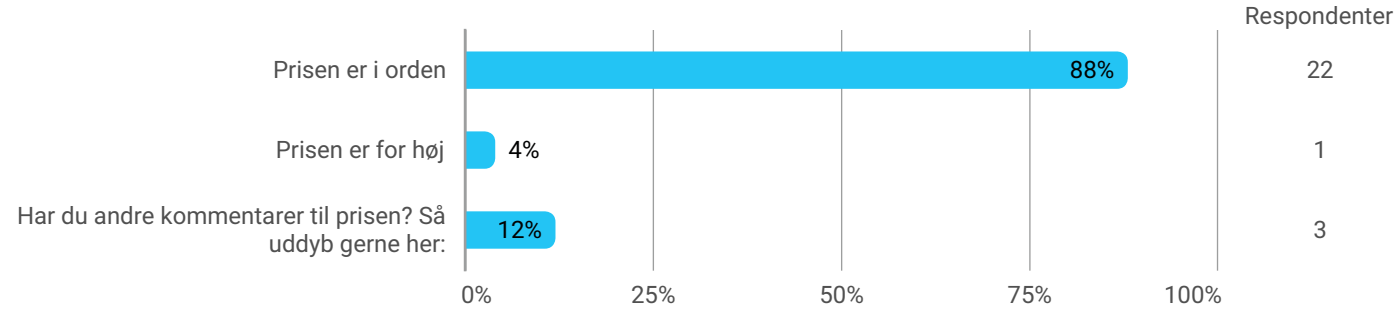
Hvad har I selv udarbejdet af lokal markedsføring? (Angiv gerne flere svar)



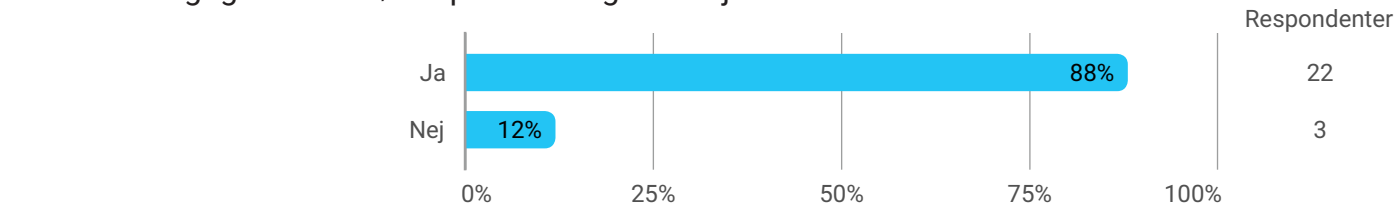
Hvad synes du om Rigtige Mænd Sjakket (www.rigtigemænd.dk)?



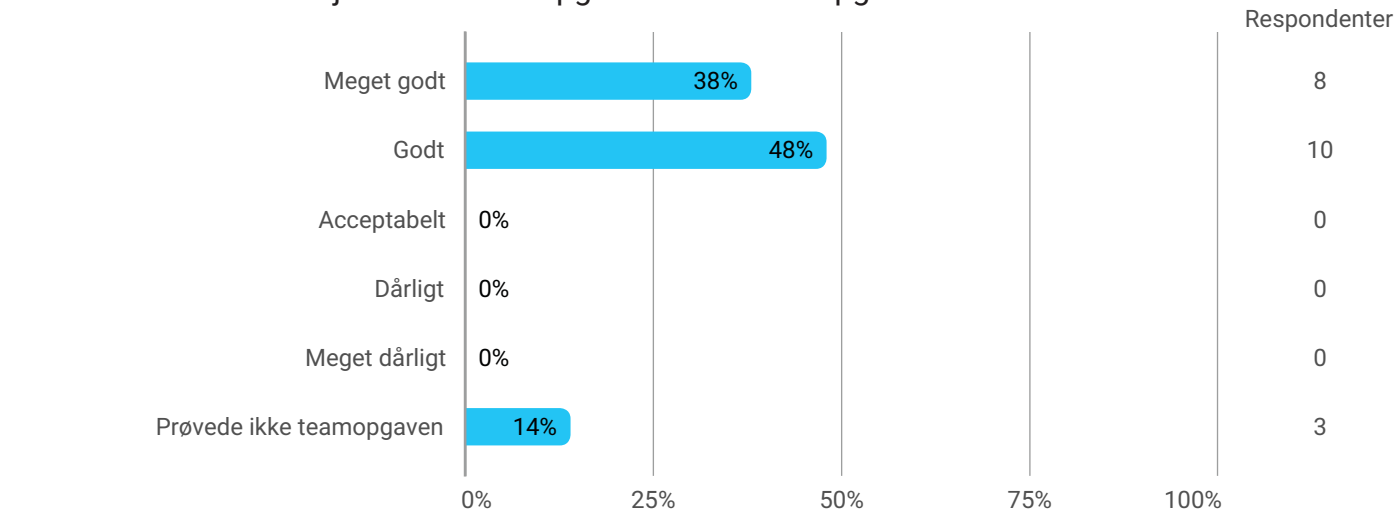
Hvordan vurderer du prisen på Rigtige Mænd Løbet?



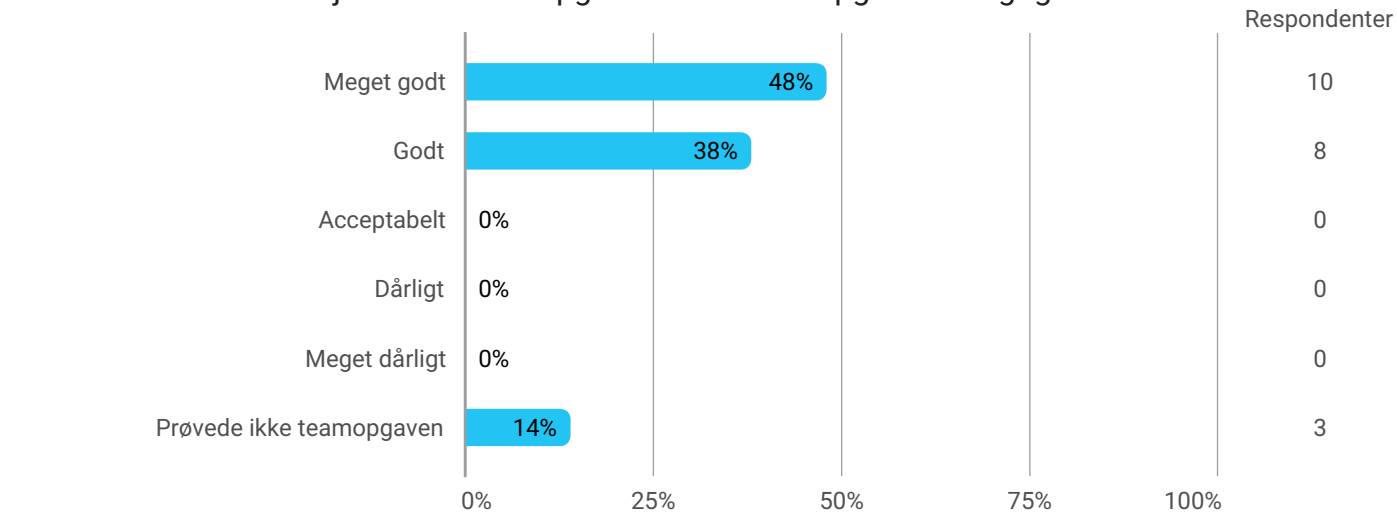
Afviklede I Rigtige Mænd Løbet på Fars Dag den 5. juni 2018



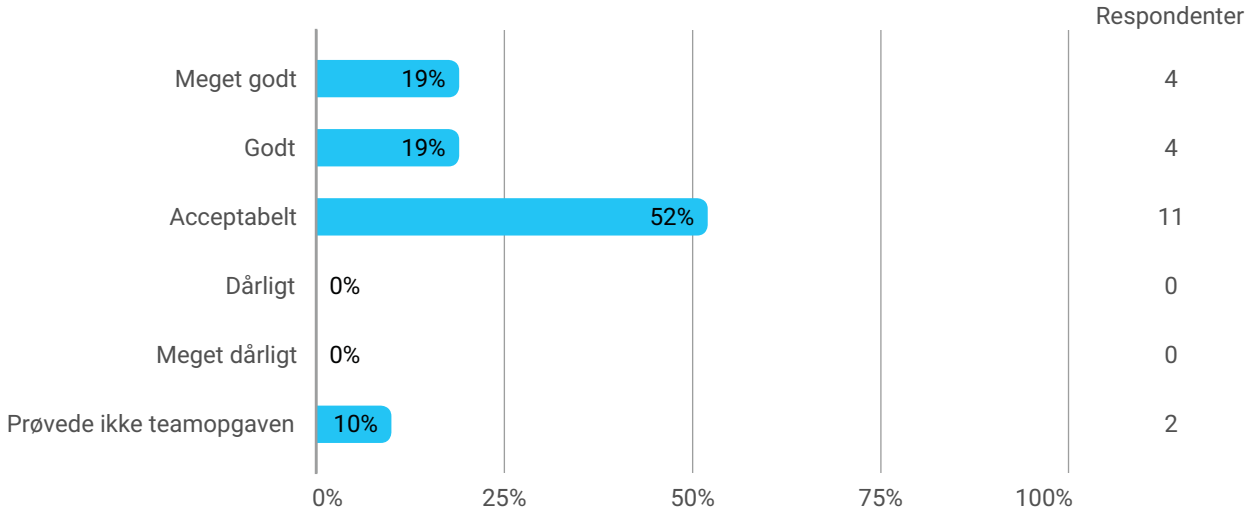
Hvordan vurderer i arbejdet med teamopgaverne?: - Teamopgave 1 - 6



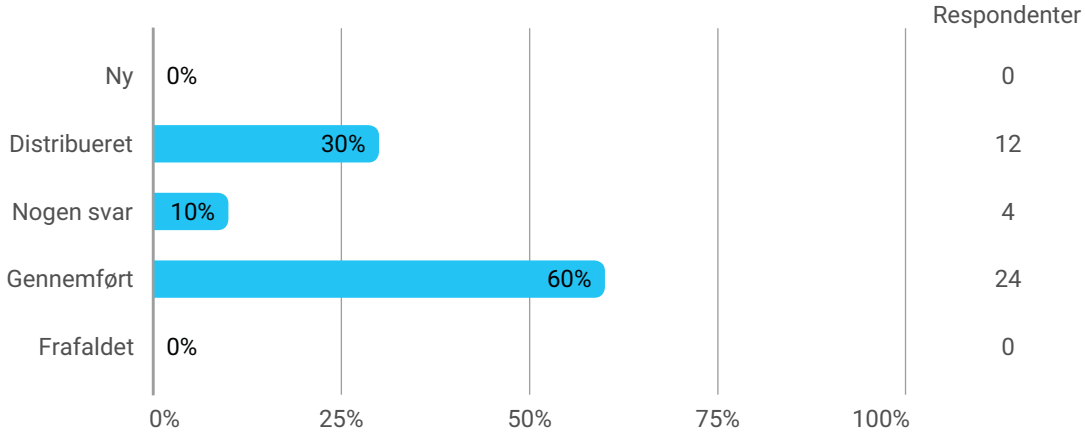
Hvordan vurderer i arbejdet med teamopgaverne?: - Teamopgave 7 - Rigtige Mænd Banen



Hvordan vurderer i arbejdet med teamopgaverne?: - Konceptet med, at I som arrangør selv har skulle skaffe materialer til én af opgaverne



Samlet status



BILAG 9

KOMMUNIKATIONSPLAN 2017-2018 RIGTIGE MÆND

RIGTIGE MÆND SJAKKET

Kommunikationsplan Rigtige Mænd 2017-2018

RIGTIGE
RIGTIGE
3

Kommunikationsplan Rigtige Mænd 2017-2018

Denne kommunikationsplan for Rigtige Mænd-projektet er skabt på baggrund af erfaringerne fra første år og ligger i forlængelse af kommunikationsstrategien for år 1 i projektet.
Indholdsflowet på Sjakkets flader, samt den løbende interne kommunikation med løbsarrangører er ikke inkluderet af denne plan, da denne primært fokuserer på rekruttering og synlighed af projektets budskaber.

Indledning

Det er målet at få engageret målgruppen af mænd, som tidligere har vist sig svære at nå med traditionelle sundhedsbudskaber. Det vil vi gøre gennem egne kanaler og gennem interessenter i forskellige faser både før (og under og efter) Rigtige Mænd-Løbet (RML) i 2018.

Målet med kommunikationen er at få målgruppen aktiveret, så de registrerer sig på Rigtige Mænd Sjakket (Sjakket) og deltager i RML.

Endvidere er det målet gennem vores pressearbejde og strategiske mediesamarbejde at skabe stor opmærksomhed omkring "Rigtige mænd" projektet. Vi vil vække interesse i de relevante medier, som skal motiveres til at generere historier om de lokale mænd, der går i gang med en livsstilsændring i sundere retning via Rigtige Mænd: Positive historier, som kan inspirere endnu flere mænd til at melde sig til Sjakket.

I år 2 er det vores mål at etablere www.rigtigemænd.dk, som en sundhedsportal for de motionsuvante. Her kan målgruppen i øjenhøjden, tage de første skridt til et sundere liv.

Vi har lært meget af det første år i projektet og vi vil bruge erfaringerne fremadrettet. Der var en fælles tro på, at TV programmerne i stor stil ville rekruttere til Rigtige Mænd Sjakket, som dermed ville rekruttere til løbene landet over. Der er stadig lang vej fra TV-underholdning til handling, og de mange TV-seere og fans af Rigtige Mænd programmerne er ikke alle i den primære målgruppe for Sjakket. Vi skal derfor bruge TV-programmerne, de kendte mænd fra sæson 1 og 2 (rollemodellerne) som talerør for projektet, men samtidig bruge en række markedsføringstiltag til at rekruttere deltagere og løbsdeltagere.

Nye veje og erfaringer til ÅR 2

- Vi vil afprøve nye måder at kommunikere med Rigtige Mænd i et virtuelt trænings-univers.

- Vi vil skabe nyt samspil i kommunikationen mellem partnernes flader – og udnytte synergien partnerskabet. Dette gælder i særdeleshed samspillet mellem Rigtige Mænd Sjakkets , DR's og Dansk Firmaidrætsforbunds kommunikationsflader.

- Vi vil kommunikere med kant, (værksteds-) humor og et glimt i øjet.

- Vi vil markedsføre Sjakket og RML rettidigt og med et langt større tryk

MÅlgrupper

Vi arbejder i sæson 2 med opdaterede målgrupper jf. erfaringer fra sæson 1.

Primære

Potentielle medlemmer til Sjakket og deltagere til Rigtige Mænd Løbet
Nuværende medlemmer i Sjakket og løbsdeltagere fra 2017

Sekundære

Supportere (kvinder)
Arrangører (kommuner og foreninger)
Interessenter (medier, organisationer, politikere m.fl.)

De primære

Vores primære målgruppe er mænd i socialgruppe 3 og 4 i aldersgruppen 25-55 år. Kommunikationen tilrettes i særlig grad mænd, som er godt bekendte med jargonen på typiske mandearbejdspladser (værkstedshumor og mandehørm). Det er mænd, som desuden har det til fælles, at de opfatter sig selv som raske og ressourcestærke, men som er i risiko for livsstilssygdomme pga. en livsstil uden motion og sund kost, samt måske lidt for meget alkohol og rygning.

Denne primære målgruppe har tidligere vist sig svær at nå med klassiske sundhedsbudskaber og løftede pegefingre; bl.a. fordi målgruppen forbinder begrebet sundhed med at skulle give afkald på de ting, de nyder – fx junkfood, sofa, øl og smøger.
For målgruppen opfattes det som en stor livskvalitet at nyde livets goder nu og her. Og ikke bekymre sig så meget om morgendagens og fremtidens eventuelle kvaler.

Vi skal i år 2 være særligt opmærksomme på at fastholde og videreudvikle relationen til målgruppen med nuværende medlemmer, som er de mænd der har registreret sig på Sjakket eller deltaget i RML. I jagten på at finde nye mænd, skal denne målgruppe prioriteres og tales til løbende.

Vi ramte plet med indsatsen fra år 1. Vi fik fat i præcis de mænd vi ønskede med projektet, og som traditionelt set er svære at få i tale omkring sundhed og motion. Den gennemsnitlige Rigtige Mand, der var med i år 1 er 42 år gammel, han er håndværker og så vejede han 97 kg, da han gik ind i det nye fællesskab for Mænd, som vi har skabt. Denne målgruppe har vi åbnet døren på klem ind til. Nu skal vi forsøge at sparke den helt op.

Hvis målgruppen skal motiveres til en livsstilsændring, skal der utraditionelle virkemidler til. Målgruppen motiveres af at indgå i et forpligtende fællesskab med andre ligesindede: At kunne bakke kammerater op og selv få den nødvendige opbakning. At have et fælles mål at gå efter. At kunne klare de udfordringer, der kommer og at kunne konkurrere om, hvem der er bedst. Både indbyrdes i fællesskabet og som et hold mod andre hold.
Sjov og ballade (gerne til den lidt lumre side) er også motiverende for målgruppen.

De sekundære

En særlig målgruppe er de mange kvinder, som dels finder Rigtige Mænd-universet underholdende, men også de kvinder som er den helt nære motivator for mange af mændene. Ca. 10% af de registrerede brugere på Sjakket efter år 1 er supportere.

En anden erfaring fra år 1, er at det kræver stor løbende kommunikation og koordination med arrangørerne i kommunen og i foreningerne. Primært i relation til afvikling af RML, men også i forhold til at være medkommunikerende og involveret i projektet. Derfor kræver det også, at vi tidligt i den nye sæson får afklaret og kommunikeret til denne væsentlige målgruppe, hvordan deres involvering skal være i forhold til projektet og hvordan det kan gavne dem som arrangører at ankre op på Rigtige Mænd Sjakket. Der skal være ensretning i forhold til afvikling af løbene, og det er Alfahannens ansvar, at der ikke opstår misforståelser og fejltolkninger af, hvordan løb og poster skal afvikles.

Rigtige Mænd-projektet modtages umiddelbart meget positivt i de fleste sammenhænge. Der skal være stor fokus på at få det positive budskab og projektets visioner kommunikeret til omverdenens, så de kan være med til at udbrede kendskabet til projektet og få engageret landets rigtige mænd via omtale og gode cases som forbilleder.

Budskaber

Projektet overordnet

- Alle rigtige mænd skal - og kan - komme i gang. Med fællesskab og mandehørm som drivkraft og en simpel tilgang til motion og kost kan alle leve lidt sundere og have det sjovt.
- Projektet er rettet mod mænd, der er svære at nå med traditionelle metoder.
- De første mænd er i gang – 3.500 er med på Sjakket og 1.500 løb med til Rigtige Mænd Løbet i 2017.
- Rigtige Mænd projektets ambition er at samle erfaring omkring motionsfremme for de mest motionsuvante mænd i landet.
- Rigtige Mænd projektet vil stræbe efter at udvikle motionsformer, kommunikations-kanaler og motiverende udfordringer, der understøtter og udvikler motionsfællesskab lokalt og digitalt.
- Rigtige Mænd projektet ambition er, at mændene i målgruppen gennem fællesskab får øget lyst til aktivt at have et sundere liv - både fysisk, mentalt og socialt.

Rigtige Mænd Sjakket

- Rigtige Mænd Sjakket/løbet er for ALLE (mænd).
- Tag KraftKarl-testen hver måned og følg din egen udvikling.
- Det er gratis at være med.
- Få al den nødvendige træning til at deltage i RML og inspiration til holdtræning.
- Masser af mandehørm og sjove videoer.
- Få simple tips til kost og træning. Helt enkelt.
- I Sjakket arbejder I som hold frem mod et/flere fælles mål.
- Sjakket er en sundhedsportal hvor motions-uvante mænd mødes i øjenhøjde, med opfordringer til at finde sammen i fælles-skaber og få en sundere livsstil.
- Sjakket har en række rollemodeller i figurerne fra TV samt toneangivende medlemmer af Sjakket, som vil inspirere og motivere andre mænd til at gå i deres fodspor.

Rigtige Mænd-Løbet

- Rigtige Mænd-Løbet afvikles på Fars dag den 5. Juni
- Afslut Fars dag med en fed holdudfordring, pølser og øl.
- Rigtige Mænd Løbet er et anderledes motionsløb for alle typer af mænd med stort fokus på sjov, udfordringer og samarbejde.
- Løbet skal være fysisk og mentalt udfordrende, men på et niveau hvor alle kan deltage uden træning.

Projektets kanaler

Vi har erfaret i år 1, at der skal mange kanaler til at ramme målgrupperne, både for at fastholde, rekruttere og skabe synlighed. Vi bliver ved med at videreudvikle kanalerne i år 2 på baggrund af denne erfaring.

Rigtigemænd.dk	Firmaidraet.dk	Firmaidraet.dk/rm (arrangør)
FB-Sjakket	FB-Sjak gruppen	Firmaidræt SoMe
Magasinet Firmaidræt	DR.dk	Sjakkets nyhedsbreve
Firmaidrættens nyhedsbrev		

Det interne samarbejde

Vi ønsker at øge samarbejdet mellem partnere i projektet, så alle kan kommunikere samlet og understøttende. Sjakket er den primære spydspids mod mændene, men de øvrige parter skal holdes orienteret, så kommunikationen herfra taler med samme stemme.

Parterne er:

De primære

- Rigtige Mænd Sjakket (Hjemmeside, nyhedsbreve og SoMe kanaler)
- Firmaidrætten (Hjemmeside, nyhedsbreve, SoMe kanaler og presse)
- DR1 (hjemmeside og SoMe)
- SDU (Hjemmeside, magasin, nyhedsbreve, SoMe)

Sekundære

- Kommuner
- Foreninger
- Deltageres SoMe
- Rollemodellers SoMe

Vi øger samarbejdet gennem primært disse tiltag

1. Aftalte budskaber fra Sjakket, så alle parter kan understøtte budskabet med den rette timing. Dette sikrer vi gennem en overordnet content plan på Sjakket, samt løbende dialog mellem Sjakket og Firmaidrætten.
2. Der defineres rytme omkring redaktionelle møder. Alle i projektet er bekendt med det redaktionelle indhold og kan bakke op om budskaber og cases på tværs af fladerne.

Budskaber til arrangører:

- Rigtige Mænd Sjakket giver mændene lysten til at komme i gang og kan derfor blive inspireret til at blive en del af en idrætsforening.
- Rigtige Mænd Sjakket giver mændene redskaber og den nødvendige træning til at deltage i Rigtige Mænd Løbet og andre løb.
- Rigtige Mænd Sjakket skaber fællesskaber, hvor mænd træner sammen.
- Rigtige Mænd Sjakket henvender sig til en svær målgruppe med humør og glimt i øjet.

Mediepartnere

DR1

DR1 er stadig en del af projektet i år 2 og de ejer brandet Rigtige Mænd. Der laves dog ikke en ny TV-serie med Rigtige Mænd. Vi vil arbejde på, at udnytte DR1 kanaler maksimalt og skabe en så stor involvering og interesse fra DR1s side i hele projektets periode.

Det kunne være:

- Løbende omtale på www.dr.dk jf. de flow og nedslag som Sjakket etablerer
- Løbende aktivering af Rigtige Mænds SoMe kanaler under DR
- Formidling af sundhedsviden fra projektet i f.eks. Sundhedsmagasinet, Aftenshowet og nyhedsfladen
- Løbsfokus i foråret 2018 gennem artikler og opfølgning med Rollemodeller

Andre

Vi etablerer et løbende redaktionelt samarbejde med et eller flere større dagblade, som bliver involveret i Sjakket og skubber rollemodellernes budskaber ud i større grupper.

Eksempelvis:

JydskeVestkysten
Fyens Stiftstidende
Nordjyske Stiftstidende
Aarhus Stiftstidende
Vejle Amts Folkeblad
Fredericia Dagblad
Og disses lokalaviser.
Hvis vi skal lykkes med et samarbejde, er det nødvendigt at række ud til de dagblade, der har mere lokal forankring, som fx ovenstående. Vi skal have case og vinkel/vinkler klar, når historien skal pitches - ellers vil det være uklart for dagbladene, hvorfor de skal tage historierne, når der ikke er nogen nyhedsvinkel.

Talsmænd i projektet:

Om projektet overordnet:

Dansk Firmaidrætsforbund er projektejer, og projektleder Dan Hansen udtaler sig som udgangspunkt overordnet om projektet.
I forbindelse med projektets delelementer er der flere talsmænd:

Om Rigtige Mænd Løbet:

I forhold til interessenter som kommuner, der skal være med til at skabe de lokale events, er det Dansk Firmaidrætsforbund og som udgangspunkt projektleder Dan Hansen, der udtaler sig.

Om Sjakket

Her vil det som udgangspunkt være projektkonsulent Marianne Albeck, der udtaler sig.

Termer:

Sjakket= www.rigtigemænd.dk
Sjakkets mænd= De registrerede brugere og følgere
Sjakbajserne= ansatte der arbejder på Sjakkets kanaler
RML= Rigtige Mænd Løbet
Rollemodellerne= De gamle og nye Rigtige Mænd + Jacob Søndergaard, Englene og Bissenbacker

Tidsplan for rekrutteringstiltag

Denne plan er for markedsføring mod deltagere til projektet i år 2 (2017/2018)

Uge	Hvad	Hvem
August		
Uge 32	DR1 program – opfølgning på det nye hold d. 8. august	DR1
Uge 34	Web og Facebook artikel på firmaidrættens flader om at Rigtige Mænd Sjakket fortsætter. Konkret hvad man kan forvente sig	Firmaidrætten
Uge 34	Mailkampagne mod Sjakkets mænd	Sjakbajserne
	Hvad sker der i år 2, opfordring til at tage test, samle hold, deltage i Sjakket	
September		
Uge 36	Facebook -annoncering - Rigtige Mænd Sjakket	Sjakbajserne
	· Rekruttering af mænd til registrering	
	Løbende budget på 10.000 kr. om måneden med skiftende målgrupper, interesser m.m.	

Uge 38	Løbs-kit sendes til lokale arrangører (løbende ved indgåelse af aftale)	Firmaidrætten
	· Roll Up x 2	Firmaidrætten
	· A3 plakater x 5	
	· A5 flyers x 1000	
	· Beachflag x 2	
	· Digital bannere x 2	
	Materialer der italesætter løbet lokalt samt Sjakket	
Oktober		
Uge 40	Digital -annoncering - Rigtige Mænd Sjakket	Sjakbajserne
	· Rekruttering af mænd til registrering	
	Løbende budget på 10.000 kr. om måneden med skiftende målgrupper, interesser m.m.	
Uge 39-43	Xtreme Mandehørm	Firmaidrætten
	- Tilstedeværelse til alle XM løb med beachflag, flyers, handouts, plakater	XM-crew
	- Pressedækning af rollemodellernes deltagelse	
	- Dækning af rollemodellernes deltagelse på ejede medieflader	

Uge 44	Debat-artikel – 1	Firmaidrætten
	· Emne udvælges for debat og synlighedsskabende kronik	
	Forslag – Xtreme Mande-hørm bruges som afsæt. Det kan være både at det er på vej eller at det netop er overstået. At mændenes rejse har nået et vigtigt mål. Tilbageblik på tallene, hvem deltog (rollemodeller) m.m.	
Uge 44	Magasinartikel om Rigtige Mænd Sjakket	Firmaidrætten
	- En god case fra Sjakket – opfordring til at følge Sjakket	
	- Tema om digitale trænings-fællesskaber og digital træning	
November		
Uge 44	Digital -annoncering - Rigtige Mænd Sjakket	Sjakbajserne
	· Rekruttering af mænd til registrering	
	Løbende budget på 10.000 kr. om måneden med skiftende målgrupper, interesser m.m.	
Uge 46	INTERN	Firmaidræt
	Repræsentantskabsmøde i Firmaidrætten	
	Foreninger involveres og klædes på i forhold til Sjakket og løbet i 2018	Sjakbajserne

December		
Uge 48	Digital -annoncering - Rigtige Mænd Sjakket · Rekruttering af mænd til registrering Løbende budget på 10.000 kr. om måneden med skiftende målgrupper, interesser m.m.	Sjakbajserne
Januar		
Uge 1	Digital -annoncering - Rigtige Mænd Sjakket Rekruttering af mænd til registrering Løbende budget på 10.000 kr. om måneden med skiftende målgrupper, interesser m.m.	Sjakbajserne
Uge 2	Digital -annoncering - Rigtige Mænd Løbet · Rekruttering af mænd til løbet Løbende budget på 20.000 kr. om måneden med skiftende målgrupper, interesser m.m.	Firmaidrætten
Uge 4	Debat-artikel – 2 – · Emne udvælges for debat og synlighedsskabende kronik Forslag – alt afhængig af hvor processen er kan det være perspektiverne i en fornyet fondsansøgning. Svend Aage Madsen, Lehmann m.fl. perspektiverer indsatsen og vigtigheden gentages.	Firmaidrætten

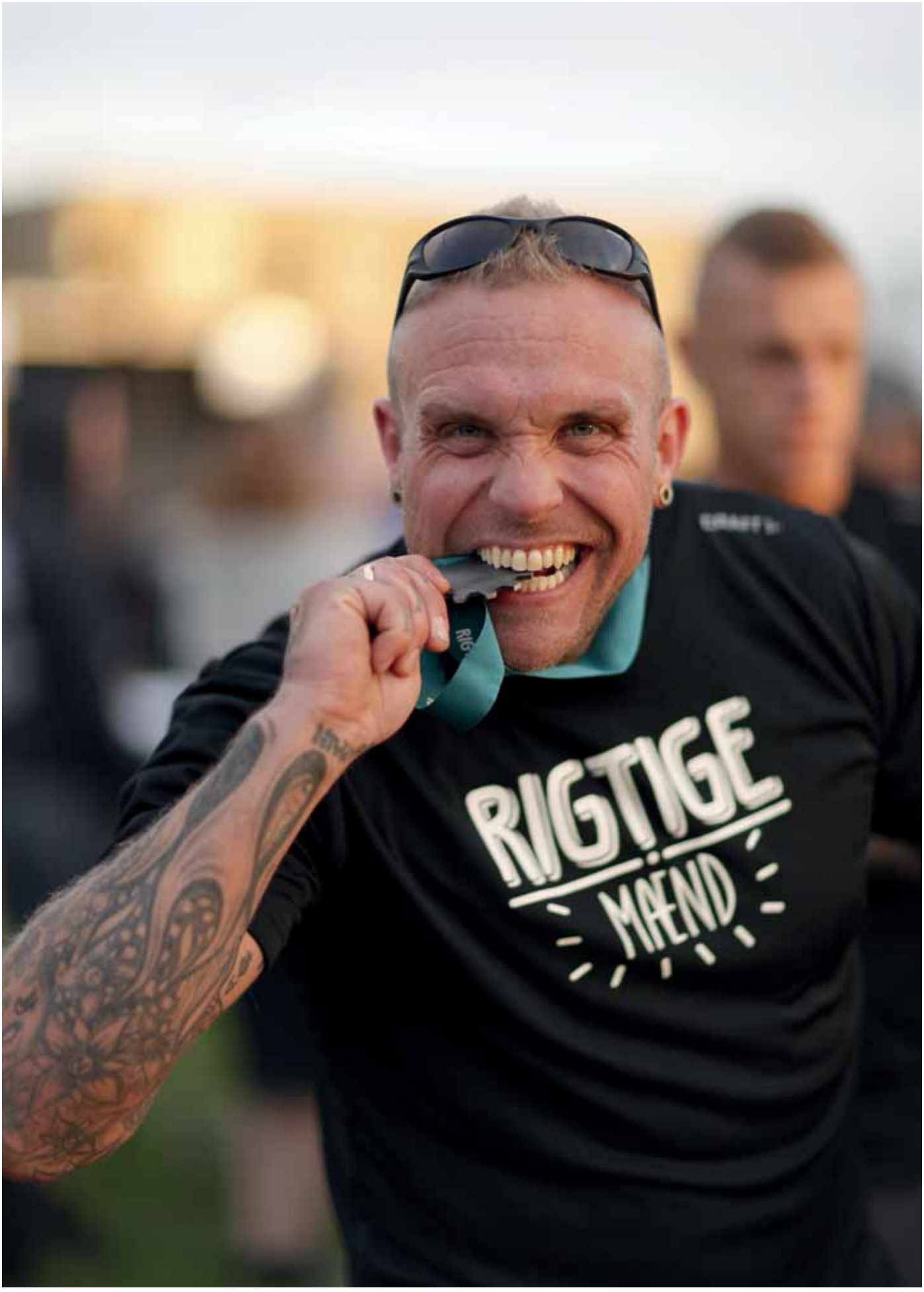
Februar		
Uge 5	Digital -annoncering - Rigtige Mænd Sjakket · Rekruttering af mænd til registrering Løbende budget på 10.000 kr. om måneden med skiftende målgrupper, interesser m.m.	Sjakbajserne
Uge 6	Digital -annoncering - Rigtige Mænd Løbet · Rekruttering af mænd til løbet Løbende budget på 20.000 kr. om måneden med skiftende målgrupper, interesser m.m.	Firmaidrætten
Uge 6	Magasinartikel om Rigtige Mænd Løbet - Oversigt over løbsbyer – case med deltagere fra sidste år	Firmaidrætten
Marts		
Uge 9	Digital -annoncering - Rigtige Mænd Sjakket · Rekruttering af mænd til registrering Løbende budget på 10.000 kr. om måneden med skiftende målgrupper, interesser m.m.	Sjakbajserne
Uge 10	Digital -annoncering - Rigtige Mænd Løbet · Rekruttering af mænd til løbet Løbende budget på 20.000 kr. om måneden med skiftende målgrupper, interesser m.m.	Firmaidrætten

Uge 10-11	Presseindsats national + lokal · En landsdækkende presseindsats om projektet og fokus på løbsvolumen og det landsdækkende. ·Lokale pressemeddelelser · Lokal opfølgning og assistance	Firmaidrætten
Uge 11	Byggeri 2018 – Håndværksmesse i Fredericia (26.000 håndværkere og 300 udstillere) - Tilstedeværelse af nogle af rollemodellerne på enten en stand eller en anden måde. - Uddeling af flyers, prøv kræfter med KraftKarl-testen, læg arm med Julle osv. Der arbejdes på en konkret idé.	Sjakbajserne Firmaidræt
Uge 11	Ugeavis – ¼ løbsannoncer (1.runde) - I forventet 30-40 områder	Firmaidrætten
Uge 11	Radiospots i "håndværker-radioer" (1.runde) - I udvalgte større radiostationer Nova, VLR, ANR m.fl. laves fælles spots for flere løb	Firmaidrætten

April		
Uge 13	Digital -annoncering - Rigtige Mænd Sjakket · Rekruttering af mænd til registrering Løbende budget på 10.000 kr. om måneden med skiftende målgrupper, interesser m.m.	Sjakbajserne
Uge 14	Digital -annoncering - Rigtige Mænd Løbet · Rekruttering af mænd til løbet Løbende budget på 20.000 kr. om måneden med skiftende målgrupper, interesser m.m.	Firmaidrætten
Uge 14	Engle-events 3 steder i landet Happening for Sjakket og nye interesserede. Få taget Kraft-Karl-testen, dyst mod de andre mænd, bliv klar til RML	Sjakket
Uge 15	Ugeavis – ¼ løbsannoncer (2.runde) I forventet 30-40 områder	Firmaidrætten
Uge 15	Radiospots i "håndværker-radi-oer" (2.runde) - I udvalgte større radio-stationer Nova, VLR, ANR m.fl. laves fællesspots for flere løb	Firmaidrætten

Maj		
Uge 18	Digital -annoncering - Rigtige Mænd Sjakket · Rekruttering af mænd til registrering Løbende budget på 10.000 kr. om måneden med skiftende målgrupper, interesser m.m.	Sjakbajserne
Uge 18	Debat-artikel – 3 · Emne udvælges for debat og synlighedsskabende kronik	Firmaidrætten
Uge 19	Digital -annoncering - Rigtige Mænd Løbet · Rekruttering af mænd til løbet Løbende budget på 20.000 kr. om måneden med skiftende målgrupper, interesser m.m.	Firmaidrætten
Uge 20	Presseindsats lokalt · Rekrutteringspresse - lokal hjælp med at finde cases og skrive PM-skabelon . Fars dags fokus og bevidstheden øges	Firmaidrætten
Juni		
Uge 23	Rigtige Mænd Løbet	
Uge 24	Means Health Week Tilstedeværelse med tilgængelige tal og resultater	Firmaidrætten

100%
FEDT
TEAM


RIGTIGE
MÆND

RIGTIGE MÆND

Projektet er støttet af

NORDEA FONDEN

Vi støtter gode liv

BILAG 10

EKSTERN EVALUERING-MOVEMENTS 2018 FÆLLESSKABERNE I RIGTIGE MÆND

RIGTIGE MÆND SJAKKET

SDU
INSTITUT FOR IDRÆT
OG BIOMEKANIK

FÆLLESSKABERNE I RIGTIGE MÆND

Christina Meisner Jørgensen og Bjarne Ibsen

2018:5

MOVEMENTS

Fællesskaberne i Rigtige Mænd

Christina Meisner Jørgensen

Bjarne Ibsen

Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund
Syddansk Universitet

Fællesskaberne i Rigtige Mænd

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

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

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

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

Forsidefoto: Getty Images

Tryk: Print & Sign, Odense

SDU

Indhold

Forord **5**

Abstract **6**

Indledning **7**

Undersøgelsens mål og metoder **9**

Understøttelse af Rigtige Mænd fællesskaber **10**
Understøttelse i kommunerne 11
Understøttelse i virksomhederne 13
Understøttelse i foreningerne 15
Selvorganisering og uden støtte 15
Den grå zone af selvorganisering 16
Instruktør og facilitator rolle 16
Sammenfatning 19

Fællesskaberne i Rigtige Mænd **20**
Fællesskabstyper i Rigtige Mænd projektet 21
Træningsfælleskab 21
Kollegafællesskab 22
Venner- og familiefællesskab 23
Fællesskabets niveauer 25
Fællesskab og fællestræk 28
Alle kan være med 28
Rigtige Mænd deltagere ligner hinanden 29
Den gode stemning 30
Sammenfatning 31

Rigtige Mænds betydning for mændene **32**
Fællesskabets betydning 32
Selvtræning vs. Holdtræning 32
Udfordre mændene gennem deltagelse 34
Fællesskab på arbejdspladsen 34
Fællesskabet i fokus 35
Rigtige Mænd aktiviteter fungerer som springbræt 37
Træning ud over Rigtige Mænd aktiviteterne 37
Fællesskab uden træning for øje 38
Initiativ til andre tiltag 38

Resultat af deltagelse i Rigtige Mænd projektet 39
Fællesskab 39
Sundhed 40
Livsglæde 41
Sammenfatning 42

Diskussion og konklusion 43
Hvad kendetegner Rigtige Mænd? 43
Betydning af deltagelse i Rigtige Mænd projektet 44
Rigtige Mænd fællesskaberne 44
Understøttelsens betydning for Rigtige Mænd fællesskaber 46

Referencer 49

Bilag 1 50

Forord

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

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

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

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

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

Abstract

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

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

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

Indledning

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

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

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

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

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

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

Undersøgelsens mål og metoder

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

1. Hvilken betydning har understøttelsen (fra kommune, arbejdsplads, foreninger mv.) af fællesskabet i Rigtige Mænd Community for dets karakter og værdi?

2. Hvad karakteriserer de fællesskaber, som er etableret i Rigtige Mænd Community, og hvilken betydning har fællesskabets karakter for den sundhedsfremmende værdi af fællesskabet?

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

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

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

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

Understøttelse af Rigtige Mænd fællesskaber

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

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

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

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

Den organiserede understøttelse kan bestå af flere elementer:

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

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

Understøttelse i kommunerne

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Understøttelse i virksomhederne

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

Den ene virksomhed (virksomhed 1) har været inddraget i begyndelsen af Rigtige Mænd-projektet, hvor en gruppe af fem medarbejdere skulle teste Rigtige Mænd Sjakkets hjemmeside, afprøve Kraftkarl[1] testen samt forskellige løbsudfordringer[2]. Mændene deltog i Rigtige Mænd Løbet i 2017, hvor de ugentligt mødtes for at træne op til løbet. Mændene deltog også i 2018, men havde denne gang ikke trænet sammen op til løbet. Virksomheden har ikke indflydelse på mændenes deltagelse i Rigtige Mænd aktiviteter, og der er således ikke støtte fra virksomhedens side. Mandegruppen fortæller om, hvad der ligger til grund for, at de ikke har haft mulighed for at mødes mere i Rigtige Mænd sammenhænge:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Interviewer: *Så de vælger bare andre alternativer?*

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

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

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

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

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

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

Understøttelse i foreningerne

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

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

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

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

Selvorganisering og uden støtte

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

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

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

Den grå zone af selvorganisering

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

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

Instruktør og facilitator rolle

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

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

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

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

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

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

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

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

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

> Interviewer: *Ja, hvorfor det?*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sammenfatning

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

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

Fællesskaberne i Rigtige Mænd

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Fællesskabstyper i Rigtige Mænd projektet

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

Træningsfælleskab

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

> Interviewer: *Hvad er det for et fællesskab I har fået?*
>
> *Det er vel et, det er et fællesskab om træning. Vi har alle det samme mål* (medlem 2, kommune 2).
>
> *Jamen det er jo et træningsfællesskab, det et fællesskab, hvor man lærer nogle mennesker at kende, fordi man træner sammen med dem hver tirsdag* (medlem 3, kommune 2).
>
> Interviewer: *Nu kalder I det et træningsfællesskab, er der andre ord I kan sætte på det?*

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

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

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

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

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

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

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

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

Kollegafællesskab

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

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

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

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

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

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

Venner- og familiefællesskab

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Fællesskabets niveauer

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

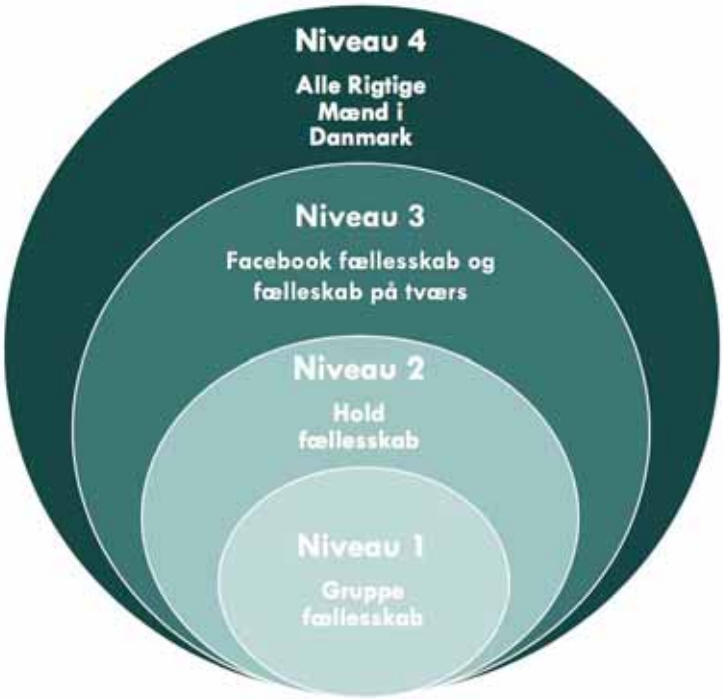
Niveau 1 findes først og fremmest de små fællesskaber i grupper på 2 til10 mænd. Det er fx de selvorganiserede grupper samt de små grupper, der opstår, når mændene vælger at mødes i en lille gruppe for at være fysisk aktiv sammen.

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

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

Niveau 4 er først og fremmest en fællesskabsfølelse af at være en del af et endnu større fællesskab, der hedder alle Rigtige Mænd i Danmark. Dette fællesskab minder om et forestillet fællesskab[3], der går på tværs af grupper og hold, og mest går ud på, at mændene identificerer sig med og følger Rigtige Mænd på de digitale medier.

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Fællesskab og fællestræk

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

Alle kan være med

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Rigtige Mænd deltagere ligner hinanden

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

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

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

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

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

Den gode stemning

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sammenfatning

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

Rigtige Mænds betydning for mændene

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

Fællesskabets betydning

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

Selvtræning vs. Holdtræning

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Udfordre mændene gennem deltagelse

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

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

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

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

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

Fællesskab på arbejdspladsen

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

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

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

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

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

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

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

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

Fællesskabet i fokus

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

> *Jamen så er der ikke andet i kalenderen den dag, medmindre det er arbejde selvfølgelig, men ellers ikke* (medlem 1, forening 2)
>
> Interviewer: *Familiefødselsdag?*
>
> *Det er der ikke om mandagen, det findes ikke om mandagen. Det kan man holde enten søndag eller tirsdag. Træningen med drengene prioriteres højere* (medlem 2, forening 2).
>
> *Nu er det fast rytme, og det er pisse irriterende at bryde det der. Vi har snakket alle sammen, hvor farligt det egentlig er, bare at være væk én gang. Jeg kan virkelig godt lide det der med at komme hver eneste gang. Jeg ved, hvad jeg skal hver onsdag, og så er det bare sådan* (medlem 1, forening 2).
>
> *Jeg oplever det sådan lidt anderledes, fordi der var en periode udover vores RM træning her, så gik jeg også oppe i træningscenteret to gange i ugen. Det blev lidt meget træning, så jeg holdt en træningspause og prioriterede at træne her, det er jo her alle de andre gutter er, det er dem jeg skal ud til,* så vi kan rende og fyre en masse gas af der, det synes jeg er fedt (medlem, 3, forening 2).

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

> *Jeg har lavet sådan en øvelse med dem, hvor vi gav dem en masse post-it, hvor de så skulle skrive ned, hvad der betegner et godt fællesskab. Og der kom det her forslag med bodymakker, og et forslag om, at de skulle spille noget rundbold, og der kom et forslag med noget hygge efter og sådan noget. Så det prøver vi ligesom på at facilitere* (forløbs ansvarlig, Region Hovedstaden, kommune 2).
>
> Interviewer: *Så det var jer, der satte fællesskabet i fokus?*
>
> *Ja det gjorde vi, fordi det først hold havde tilkendegivet, at de synes, der manglede noget på fællesskabsfronten. Derfor valgte vi at have fokus på det første gang de mødtes i stedet for træning. Vi plejer at lave nogle coachingøvelser. I stedet for at tage en coaching øvelse, så tog vi denne her øvelse med, hvordan kan vi lave et fællesskab stærkt (*forløbs ansvarlig, Region Hovedstaden, kommune 2).

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

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

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

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

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

Rigtige Mænd aktiviteter fungerer som springbræt

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

Træning ud over Rigtige Mænd aktiviteterne

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

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

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

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

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

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

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

Fællesskab uden træning for øje

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

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

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

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

Initiativ til andre tiltag

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

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

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

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

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

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

Resultat af deltagelse i Rigtige Mænd projektet

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

Fællesskab

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

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

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

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

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

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

Sundhed

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Livsglæde

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

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

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

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

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

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

Deltagelsen har også givet et større overskud.

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

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

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

Sammenfatning

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

Diskussion og konklusion

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

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

Hvad kendetegner Rigtige Mænd?

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

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

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

Betydning af deltagelse i Rigtige Mænd projektet

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

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

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

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

Rigtige Mænd fællesskaberne

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Understøttelsens betydning for Rigtige Mænd fællesskaber

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

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

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

Figur 3: Overblik over understøttelsens påvirkning på etablering og fastholdelse

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Referencer

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

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

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

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

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

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

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

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

Bilag 1

Interview Guide

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

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

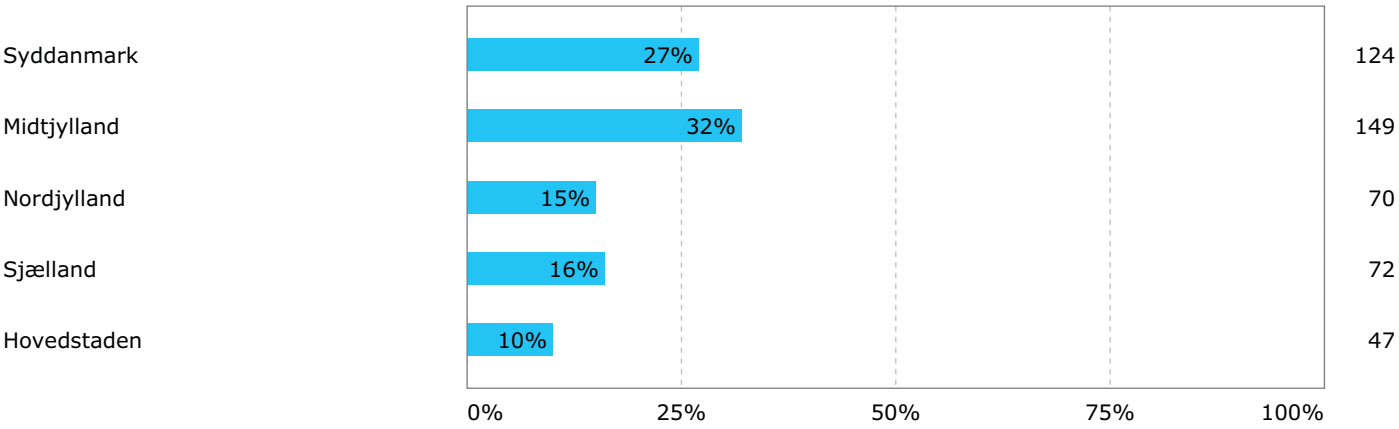
Rigtige mænd	Deltagelse i rigtige mænd	Jeg kan forstå at I har forsøgt at være en del af rigtige mænd projektet, kan i fortælle lidt om det?
	Definition af deltagelse	Hvordan startede I en gruppe? Hvordan kom I i gang med dette? Hvorfor har du nu lyst til det? Er i meldt ind i sjakket/platformen? Hvad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

BILAG 11

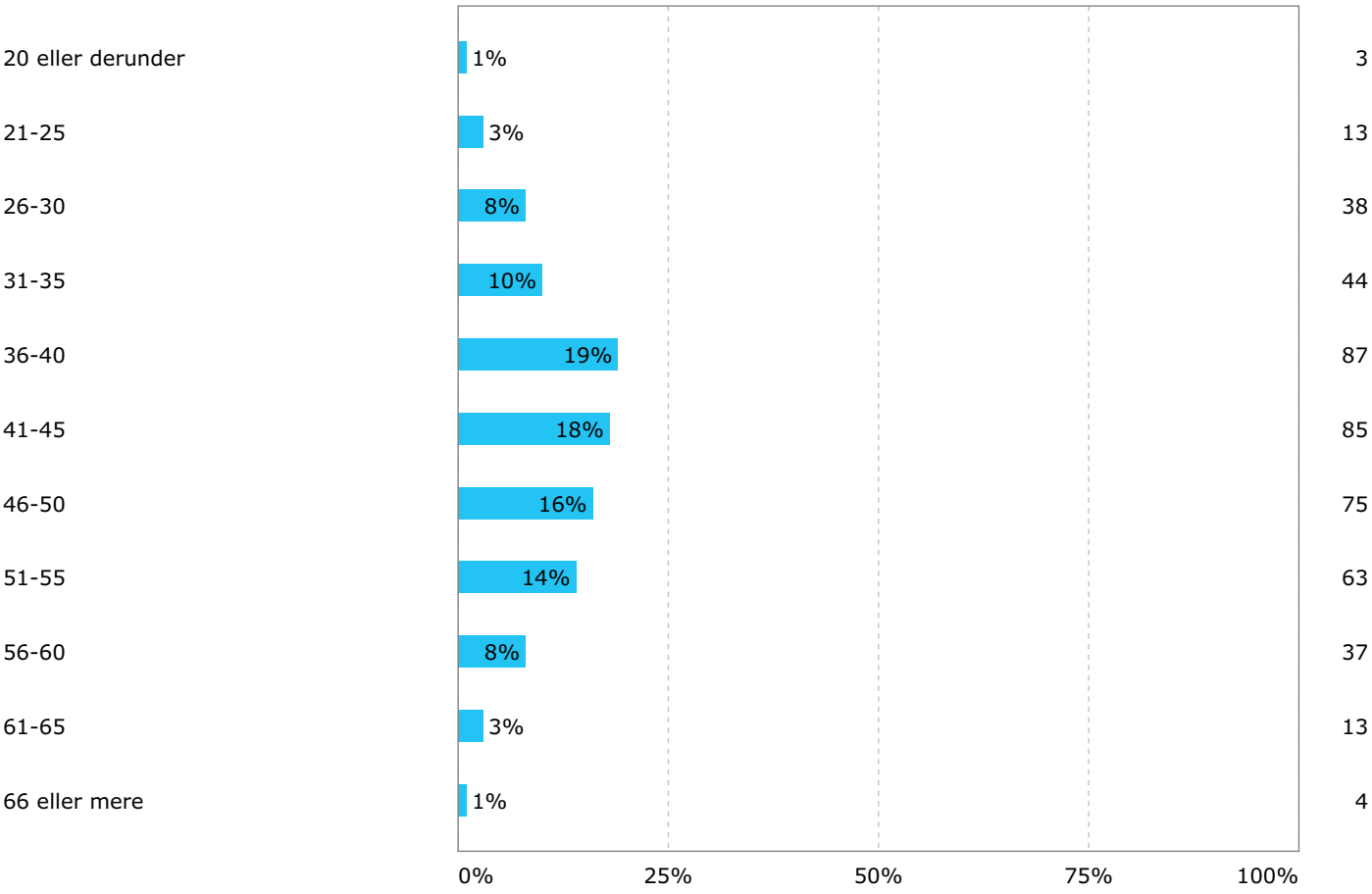
SURVEY SJAKKET 2017

RIGTIGE MÆND SJAKKET

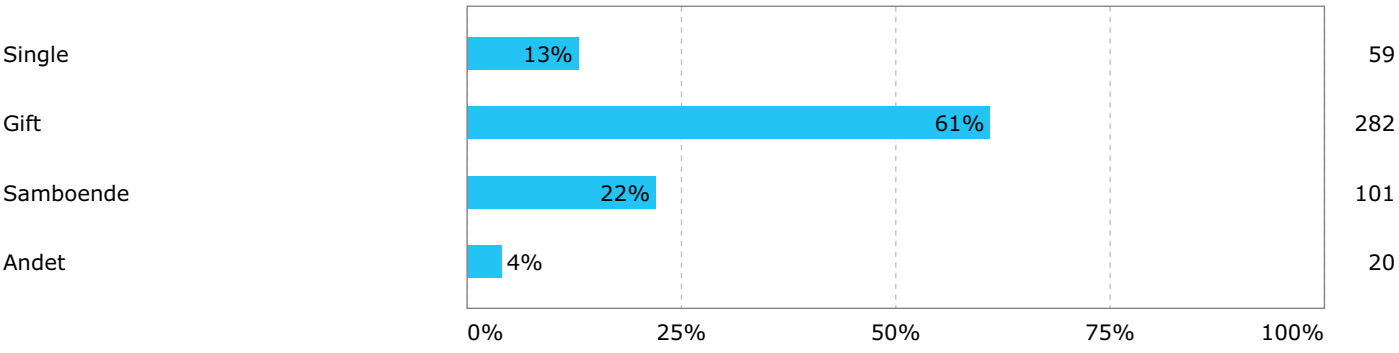
I hvilken region bor du?



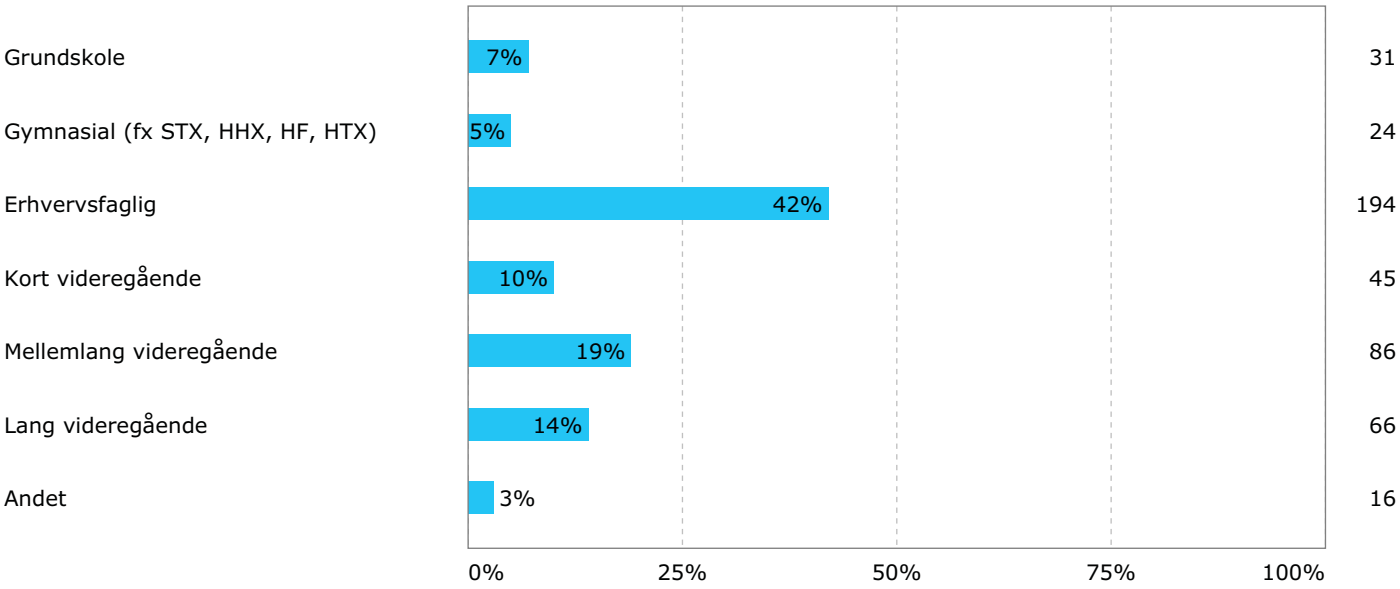
Hvad er din alder?



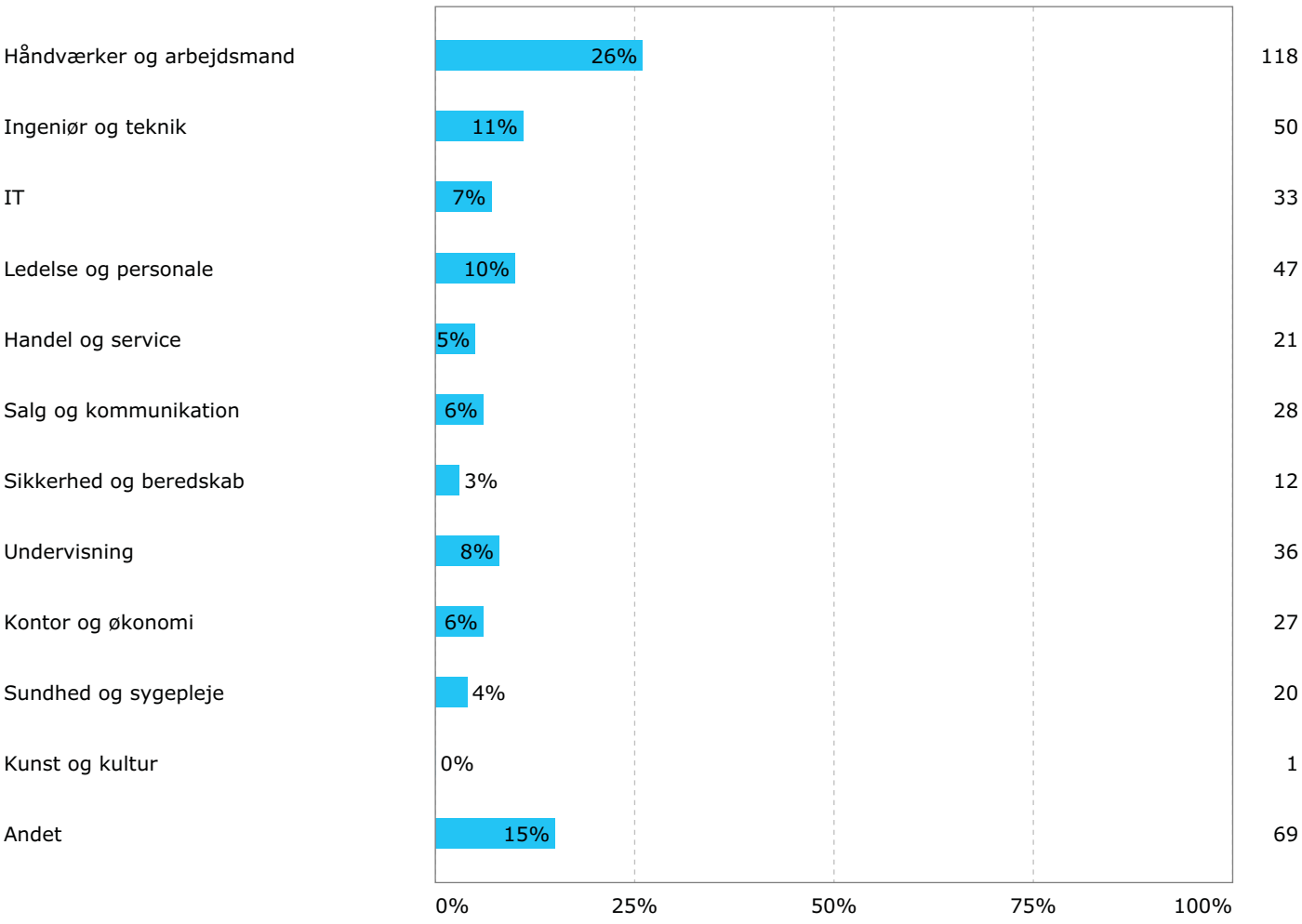
Hvad er din civilstatus?



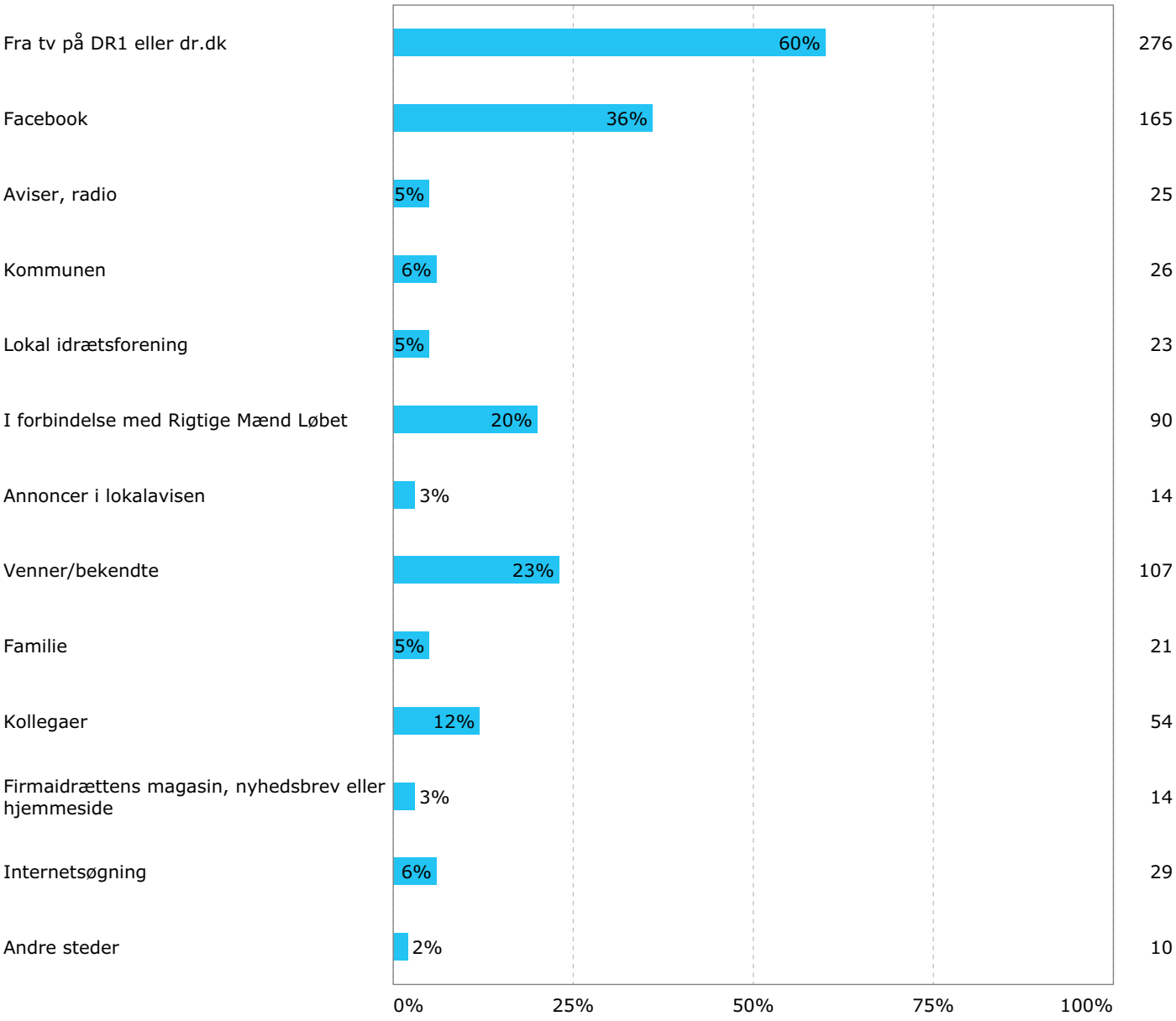
Hvad er dit uddannelsesniveau?



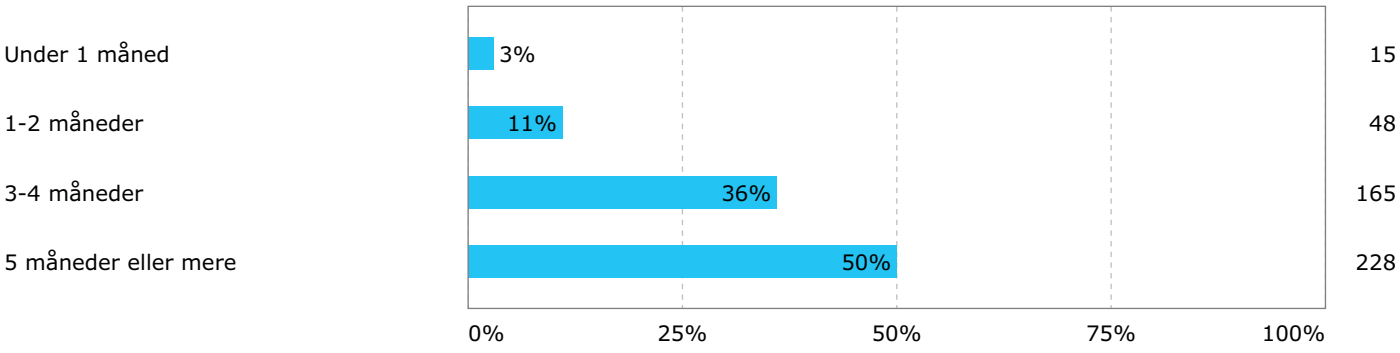
Hvad er din beskæftigelsestype?



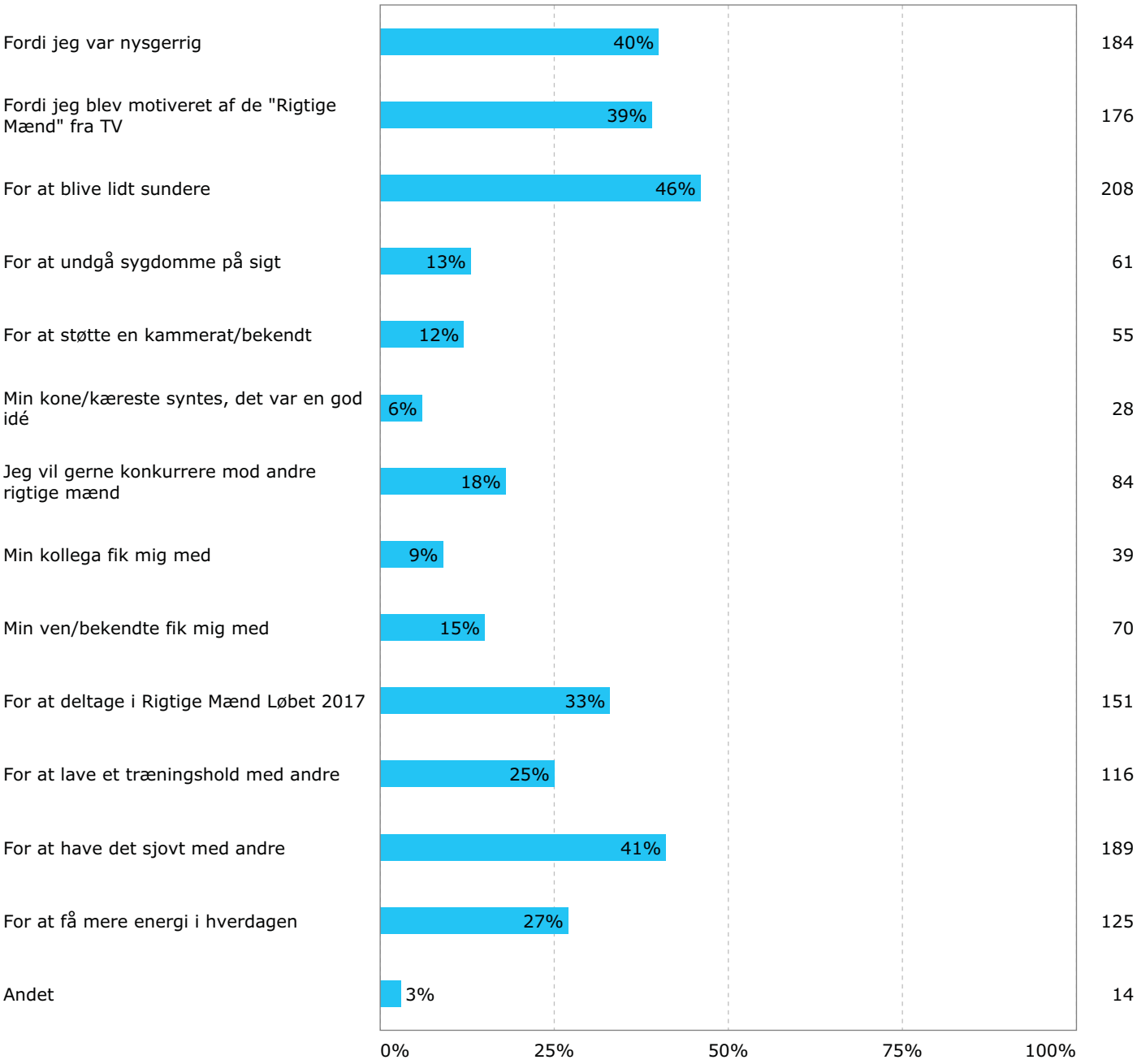
Hvor hørte du om Rigtige Mænd Sjakket? (Sæt gerne flere x'er)



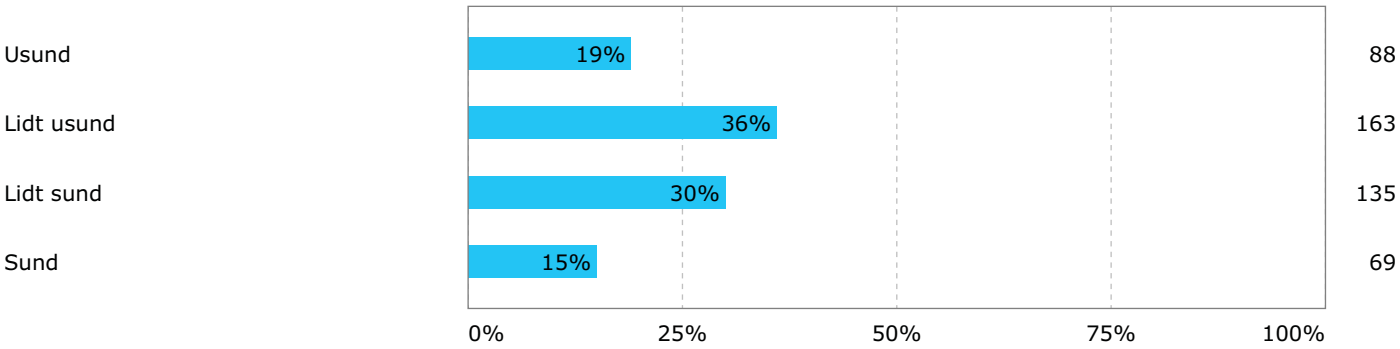
Hvor længe har du haft en brugerprofil på www.rigtigemænd.dk?



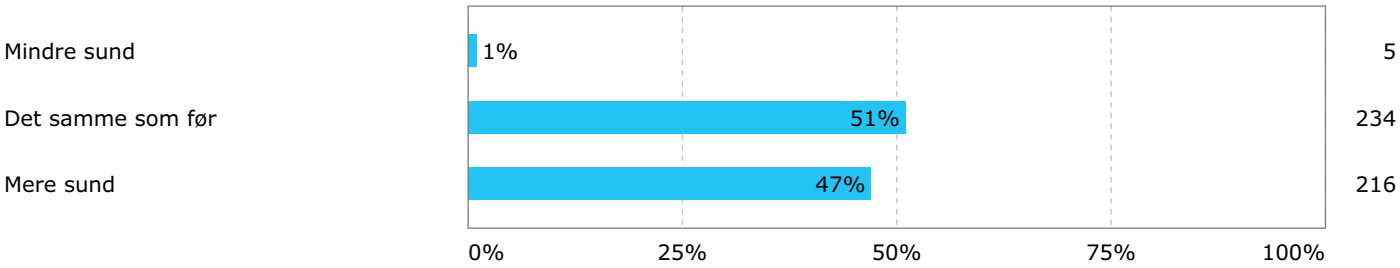
Hvorfor valgte du at blive en del af Rigtige Mænd Sjakket? (Sæt gerne flere x'er)



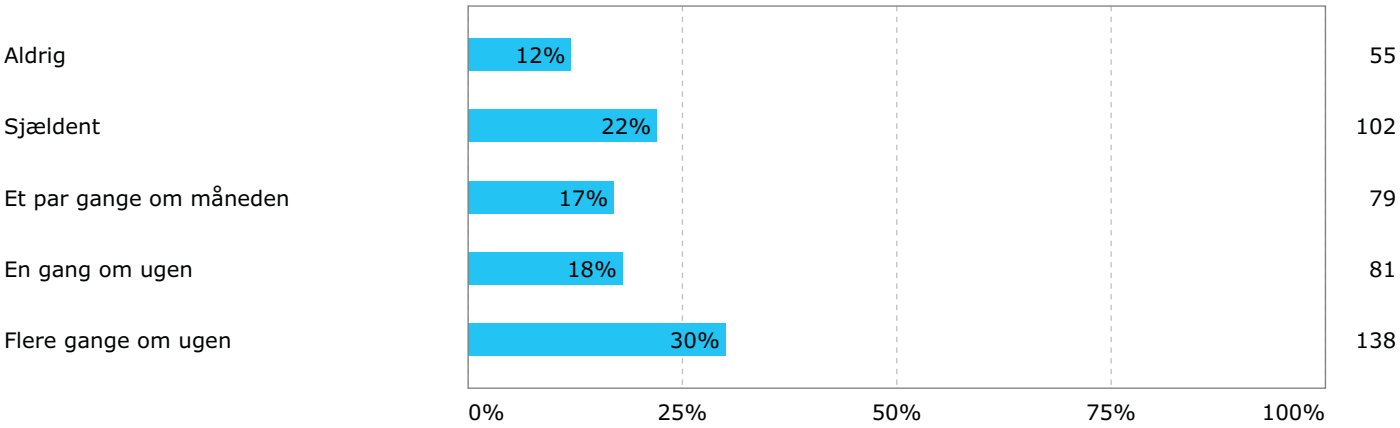
Før jeg blev en del af Sjakket, var jeg:



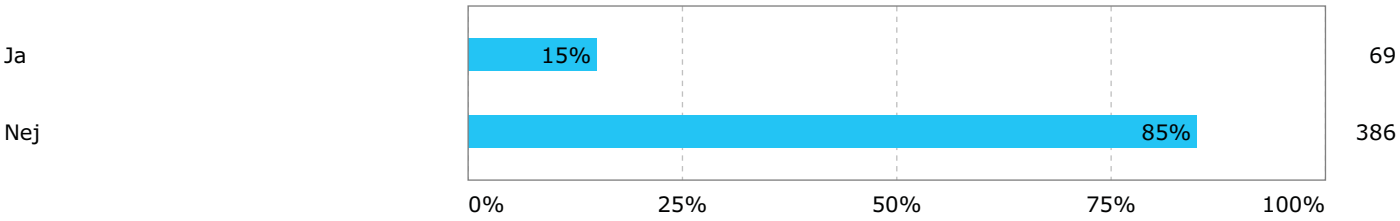
Efter jeg er blevet en del af Sjakket, er jeg blevet:



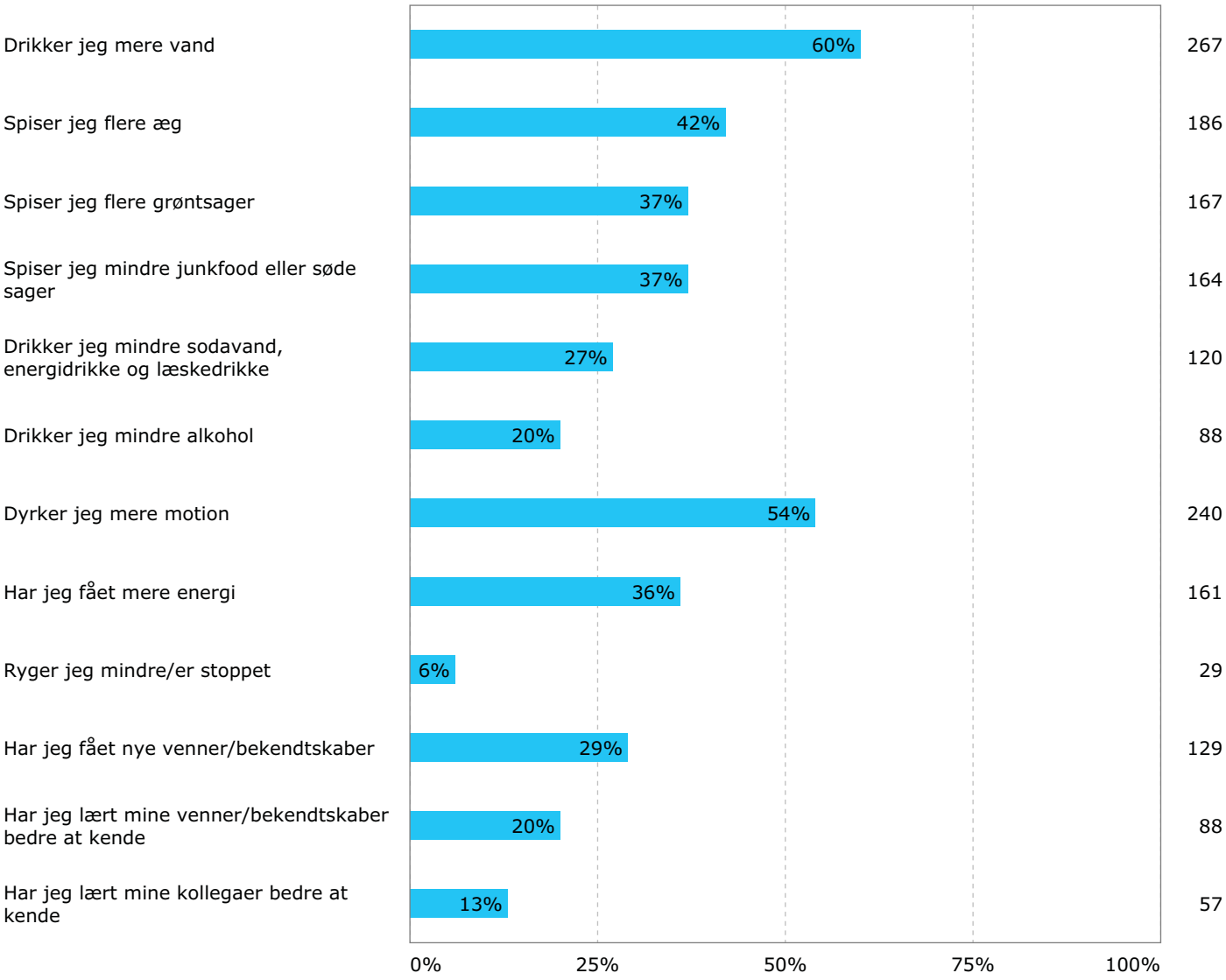
Hvor ofte trænede du, før du kom med i Sjakket? (Mindst 30 min. pr. gang)



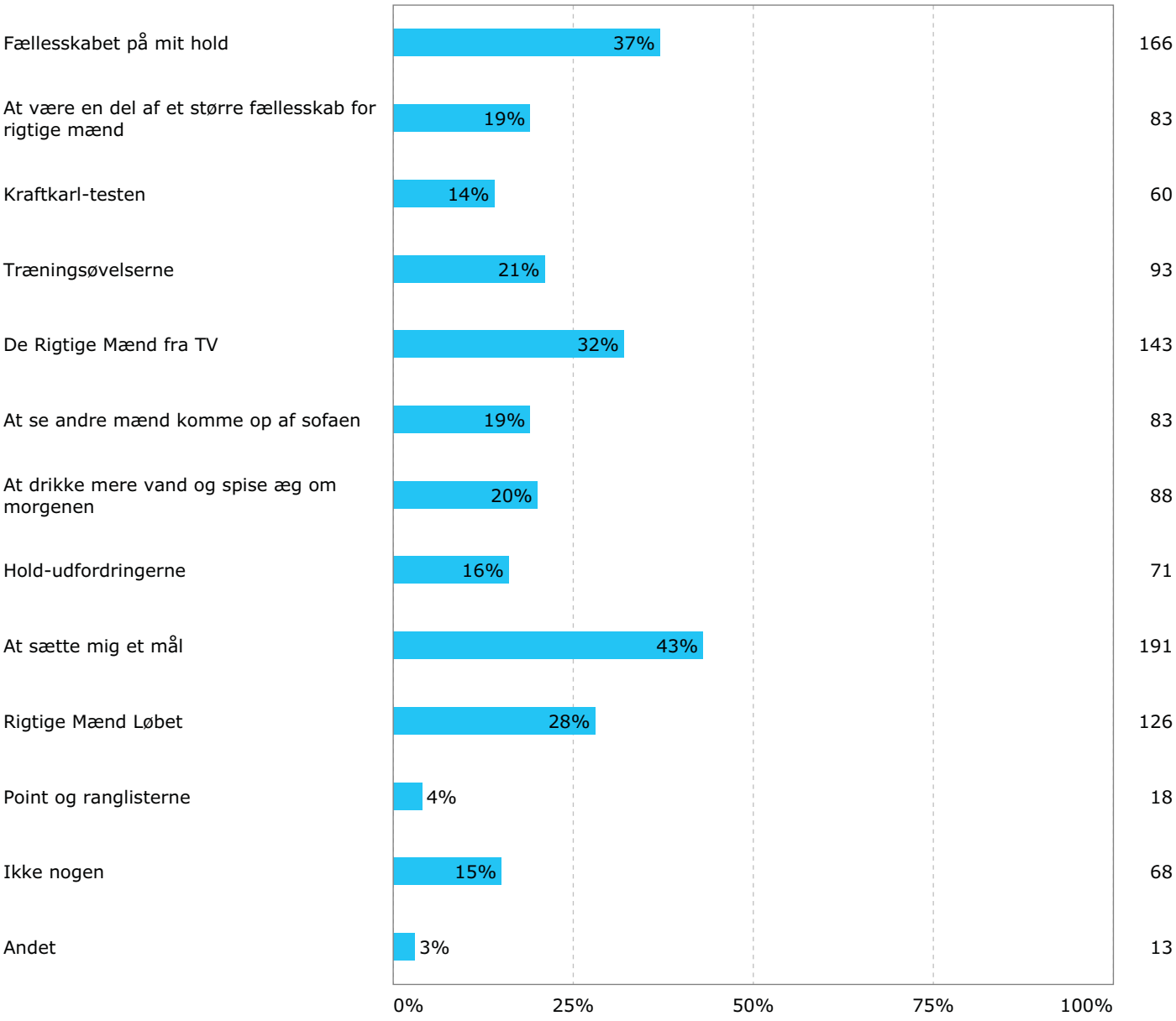
Var du ryger, da du blev en del af Sjakket?



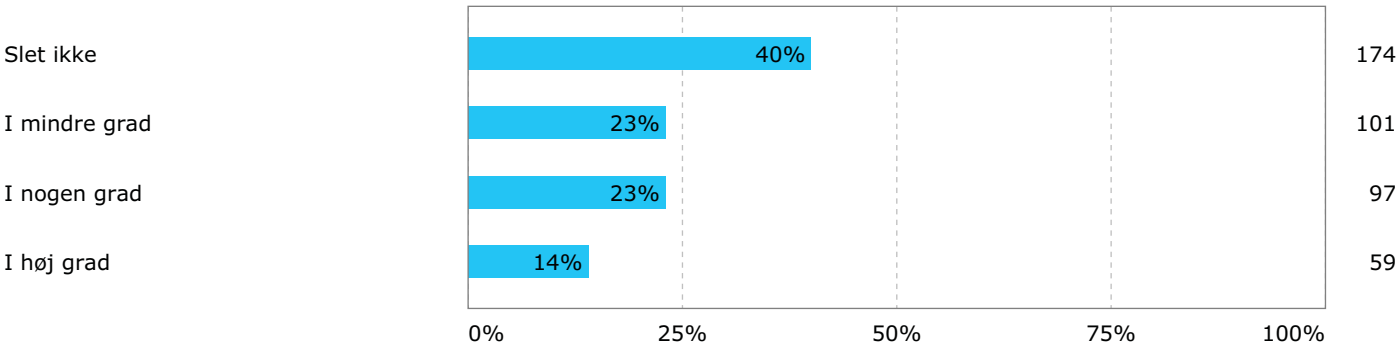
Sæt x, hvis du er enig i følgende udsagn? (Sæt gerne flere x'er) Efter jeg er blevet en del af Sjakket, så:



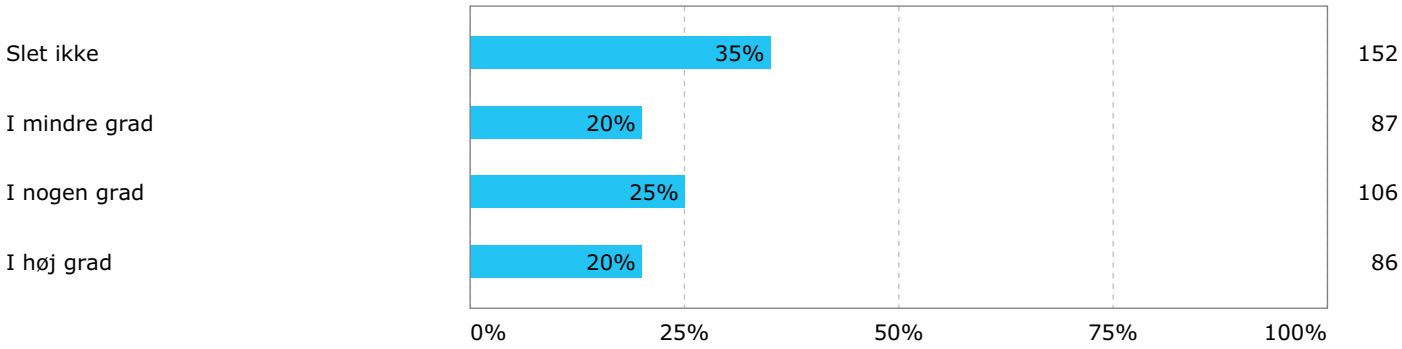
Hvilke faktorer fra Sjakket har evt. motiveret dig til at få en sundere livsstil? (Sæt gerne flere x'er)



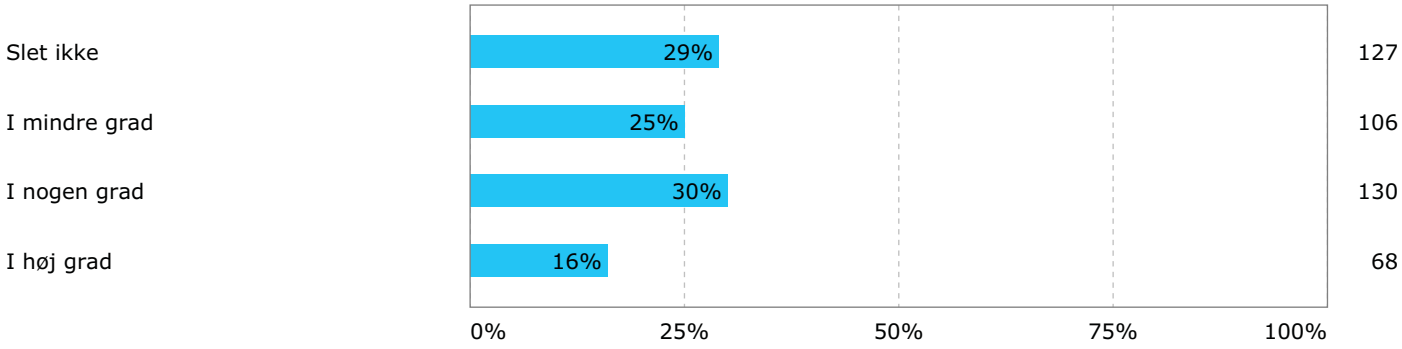
Hvad har du brugt Sjakket til? - At få holdkammerater



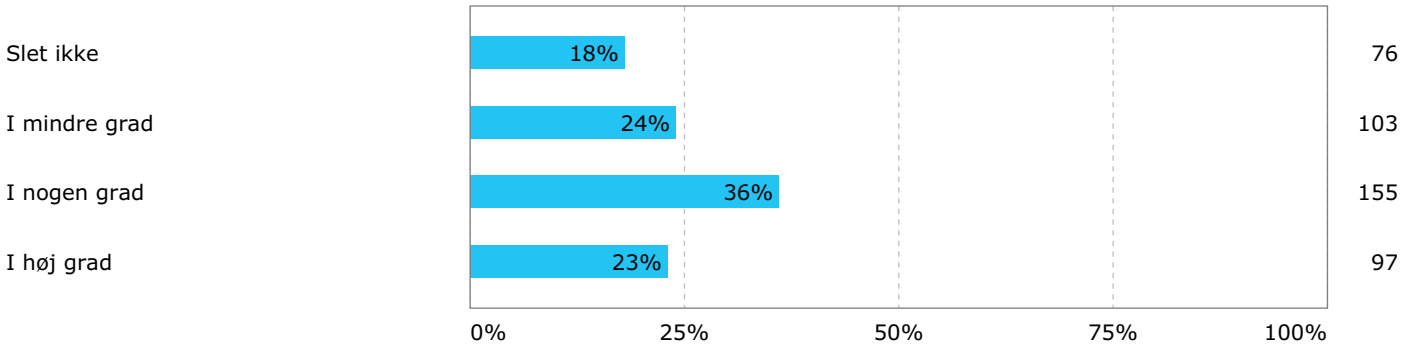
Hvad har du brugt Sjakket til? - At få træningsfællesskaber



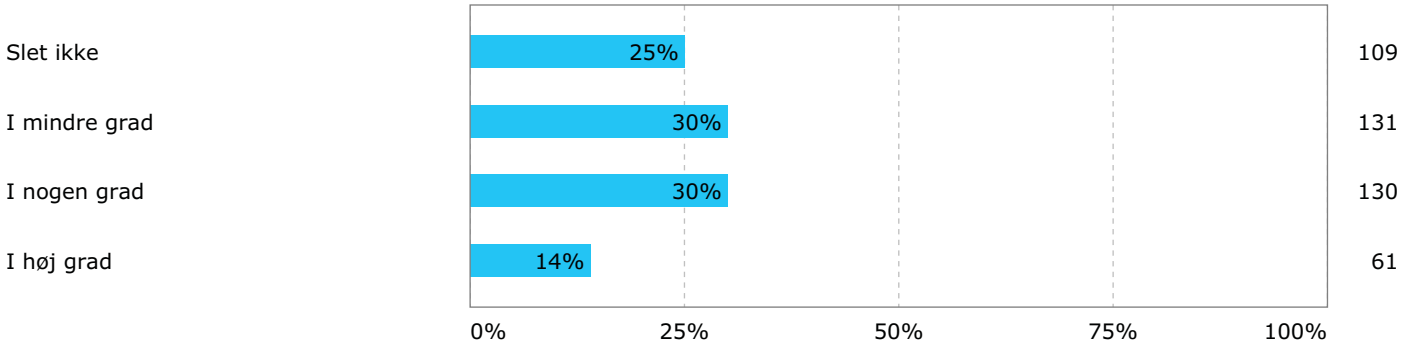
Hvad har du brugt Sjakket til? - At være en del af et fællesskab for rigtige mænd



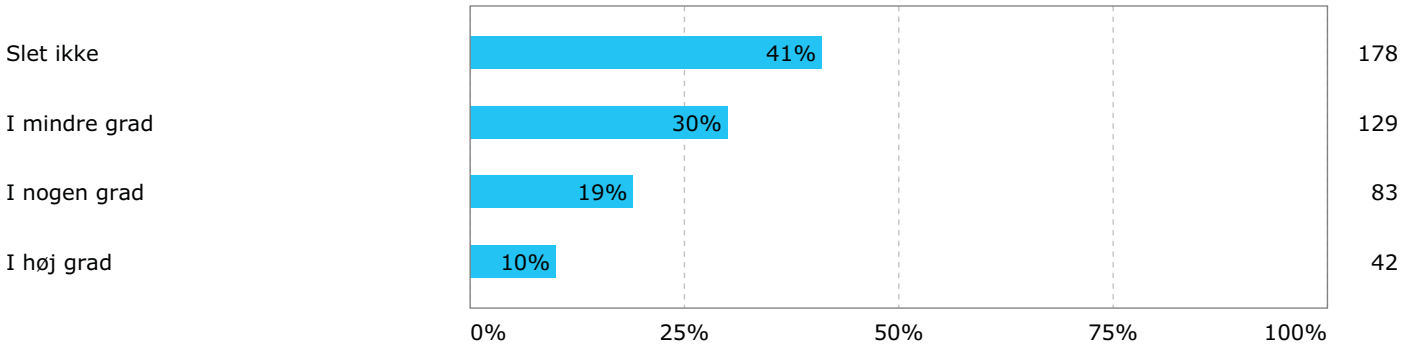
Hvad har du brugt Sjakket til? - At finde inspiration til træning



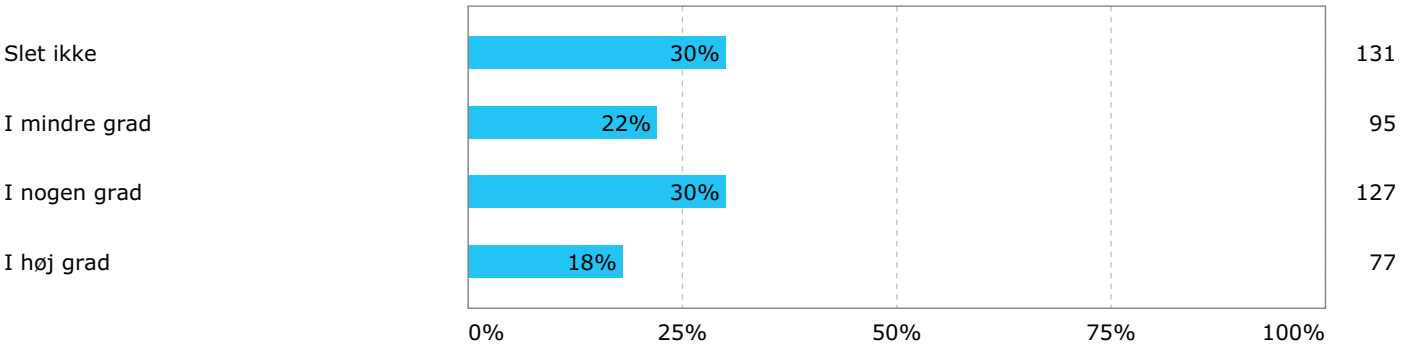
Hvad har du brugt Sjakket til? - At få simple kosttips



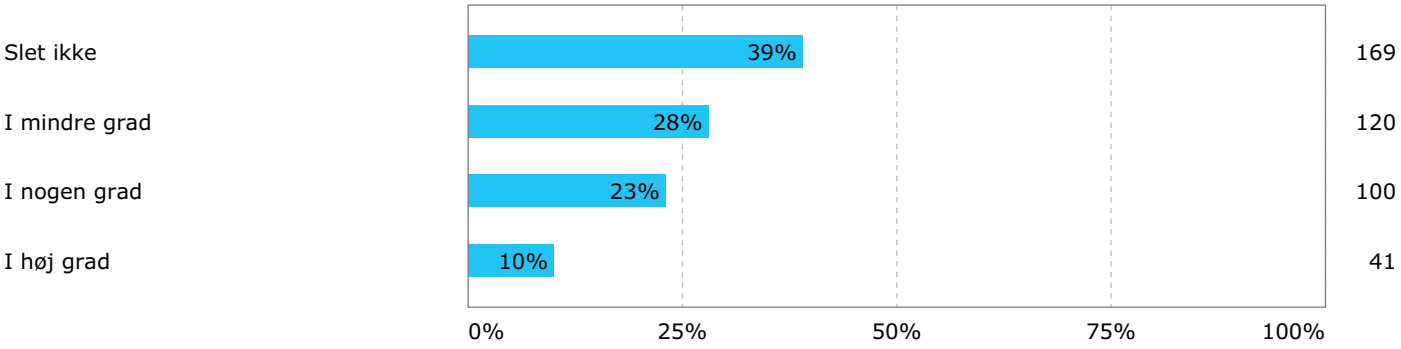
Hvad har du brugt Sjakket til? - At tage Kraftkarl-testen



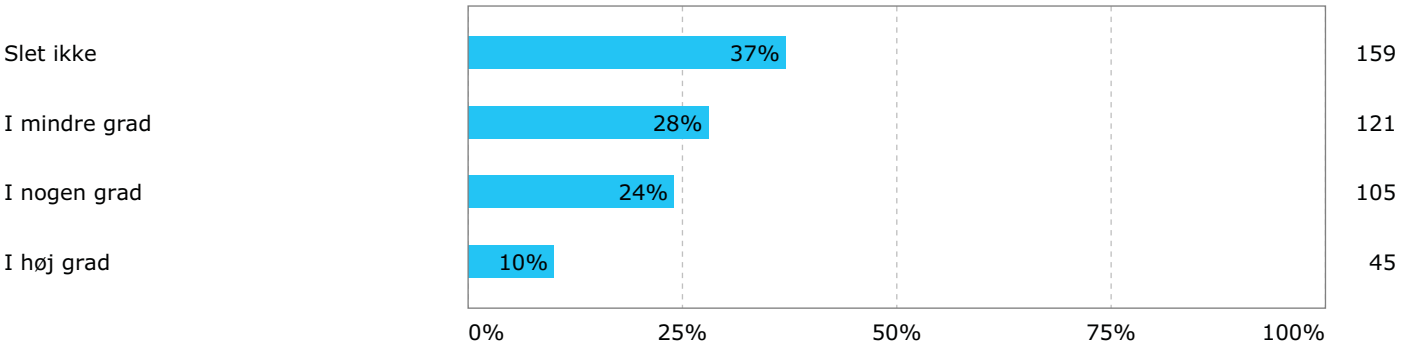
Hvad har du brugt Sjakket til? - At følge min egen udvikling



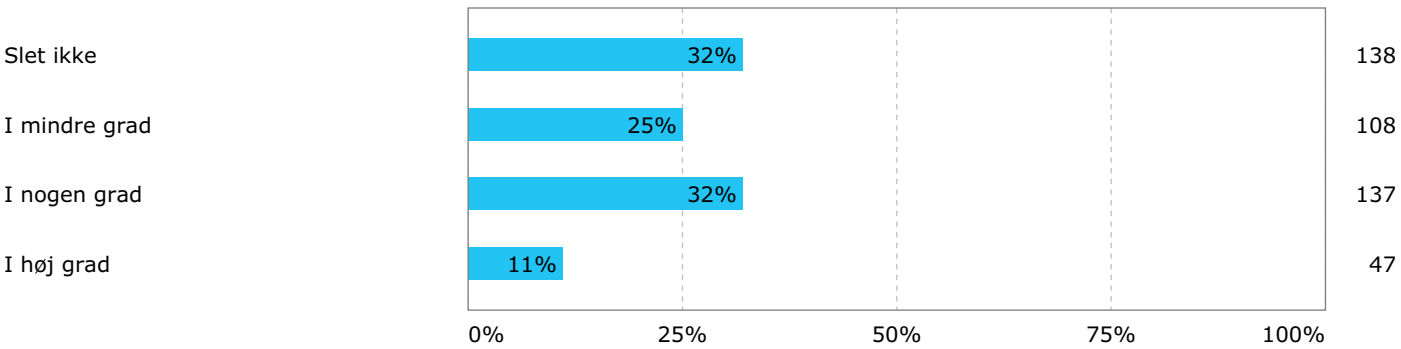
Hvad har du brugt Sjakket til? - At måle mig med andre



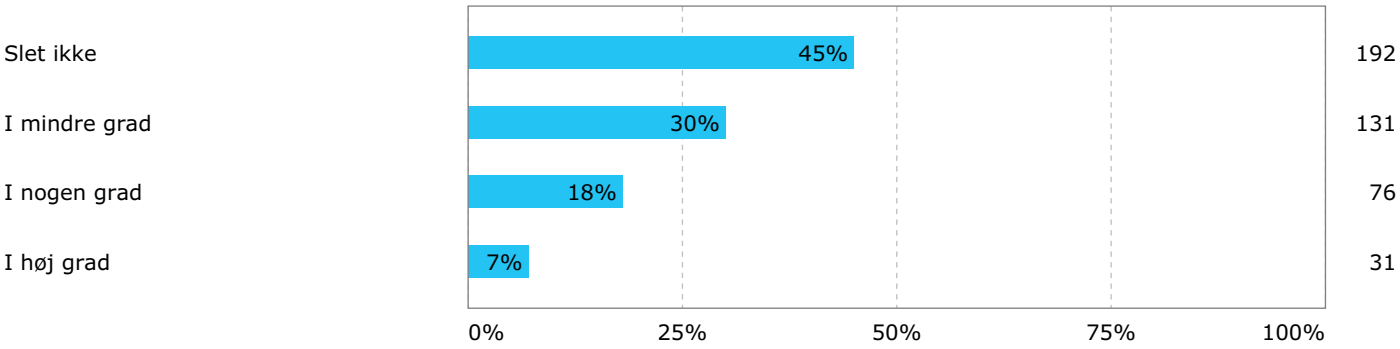
Hvad har du brugt Sjakket til? - At se underholdende videoer



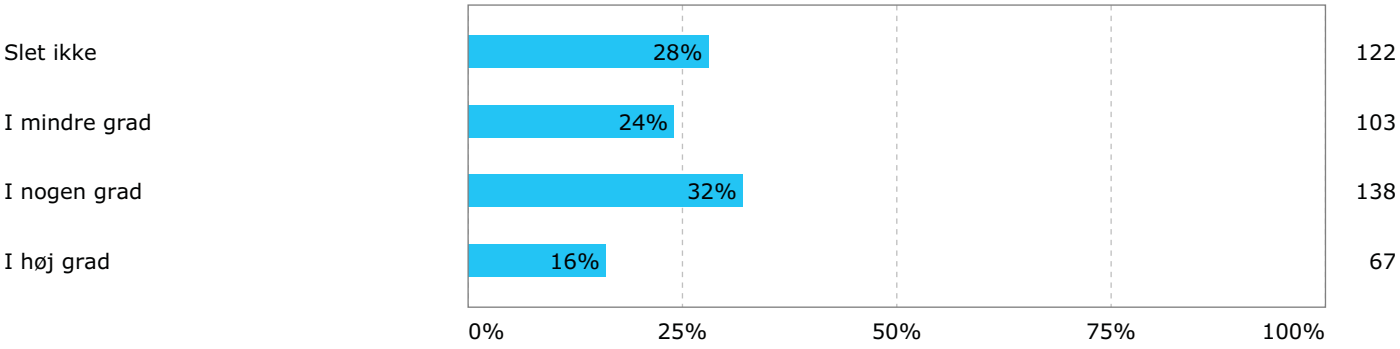
Hvad har du brugt Sjakket til? - At se inspirerende og motiverende videoer



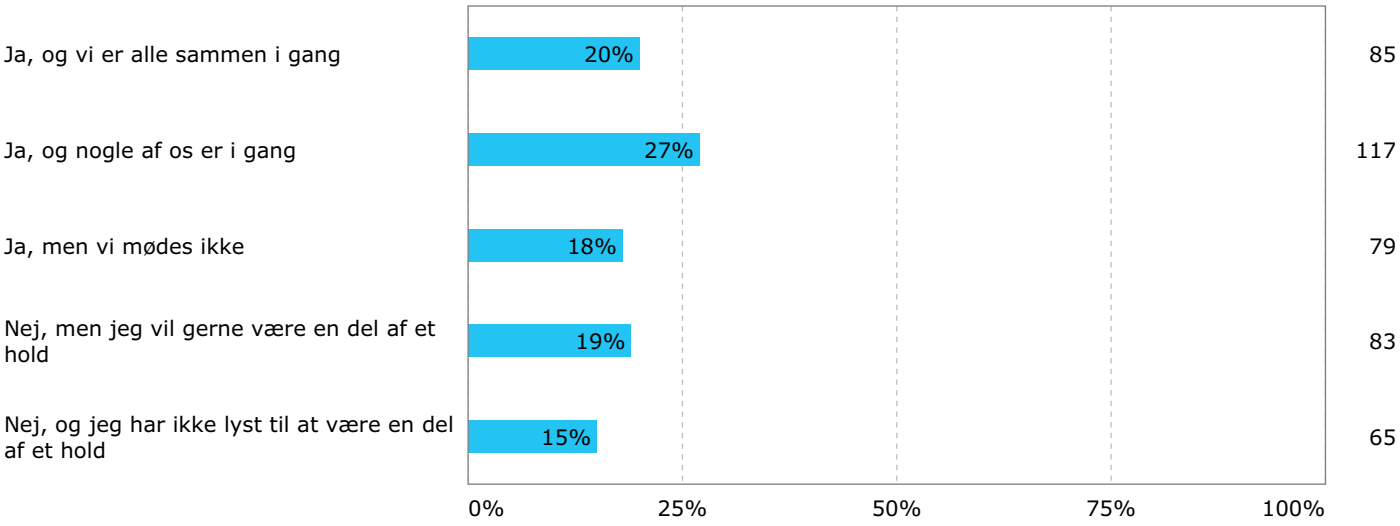
Hvad har du brugt Sjakket til? - At bruge tjeklisten til min træning



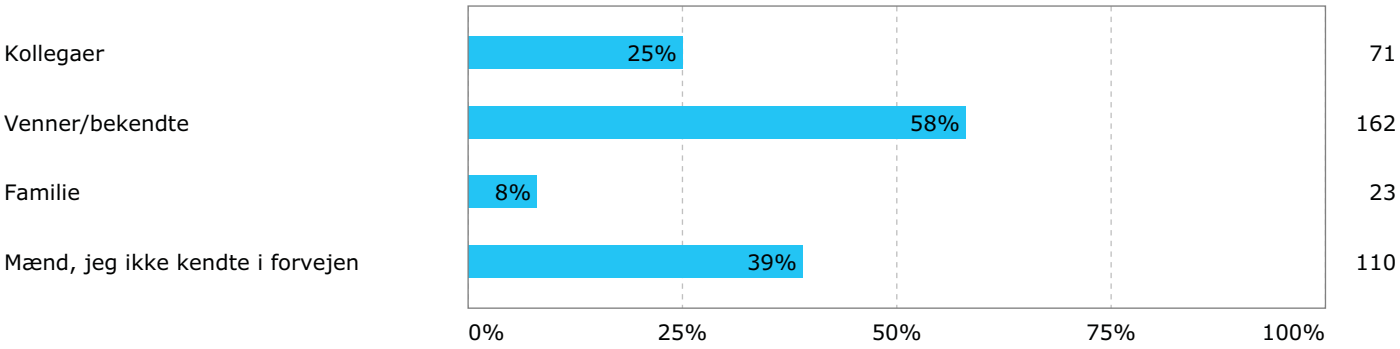
Hvad har du brugt Sjakket til? - At få inspiration til nye mål at gå efter



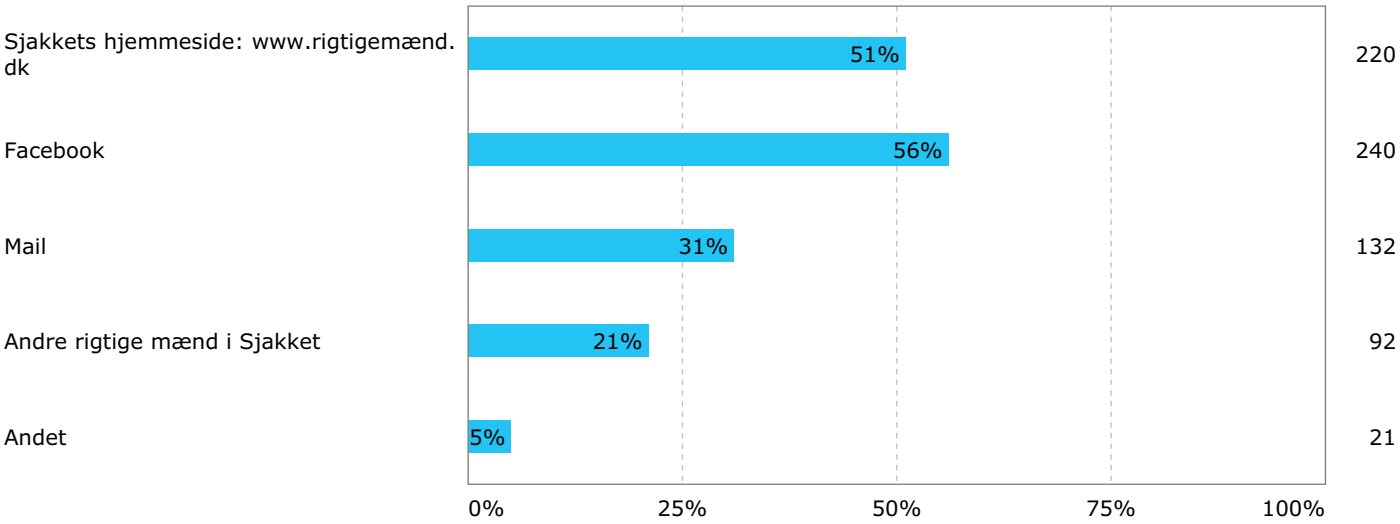
Er du en del af et hold (minimum 2 mænd) i Sjakket?



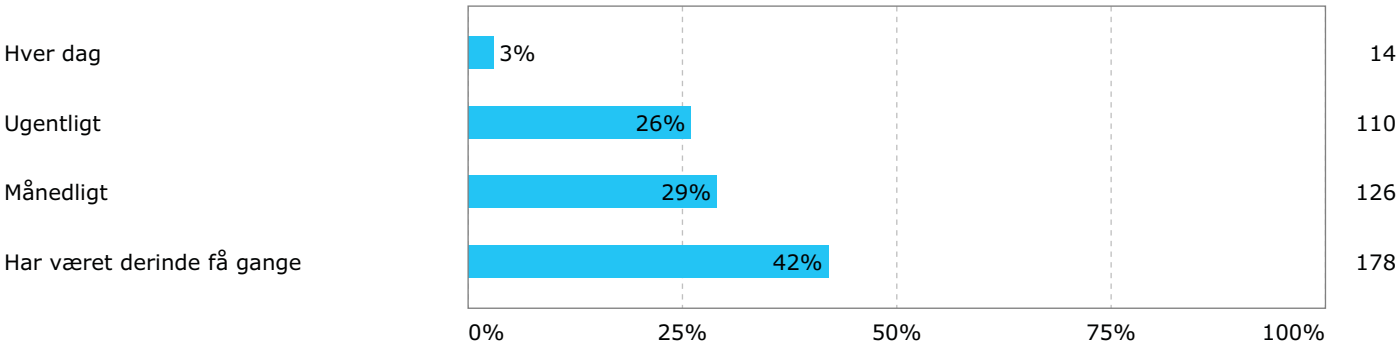
Hvilke mænd er du på hold med? (Sæt gerne flere x'er)



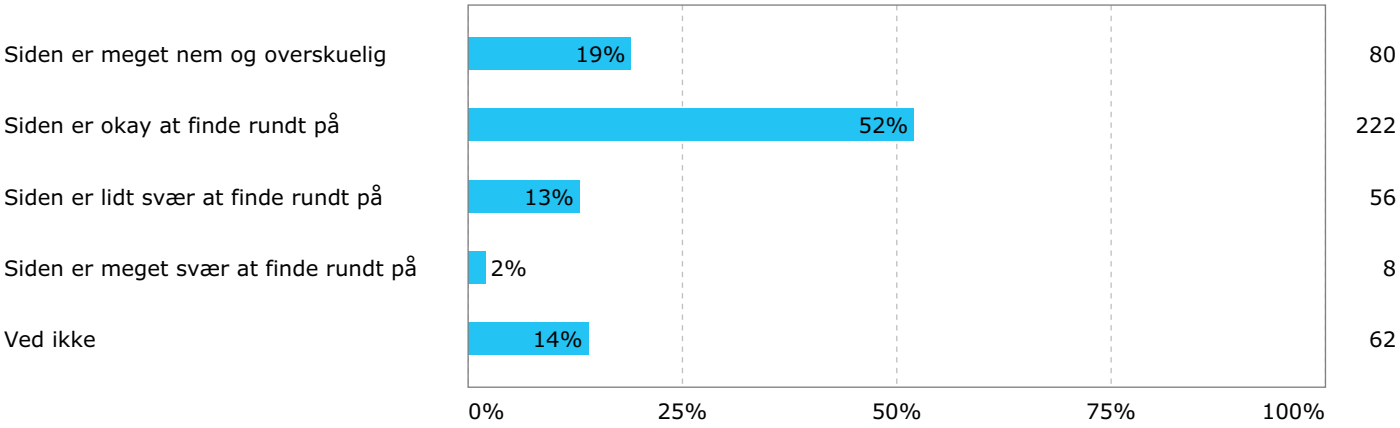
Hvor får du dine inputs fra Sjakket fra? (Sæt gerne flere x'er)



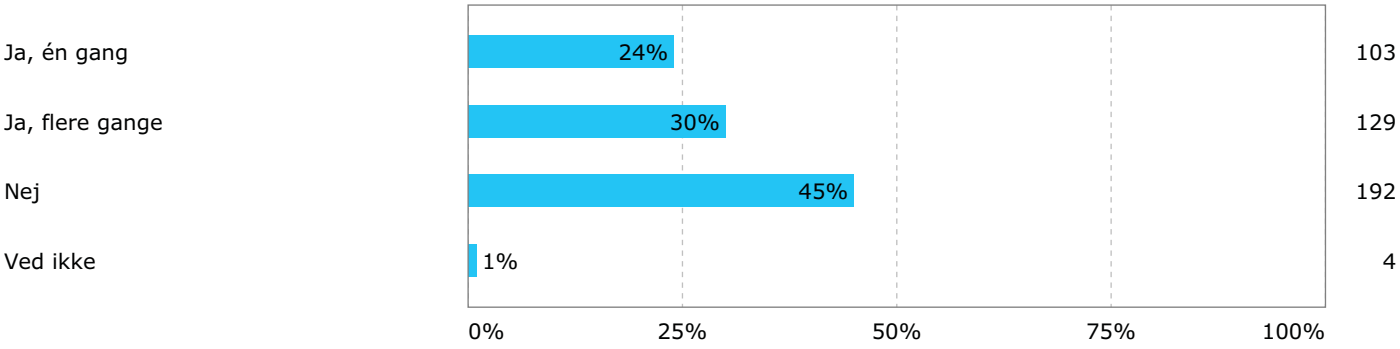
Hvor ofte har du besøgt Sjakkets hjemmeside på www.rigtigemænd.dk?



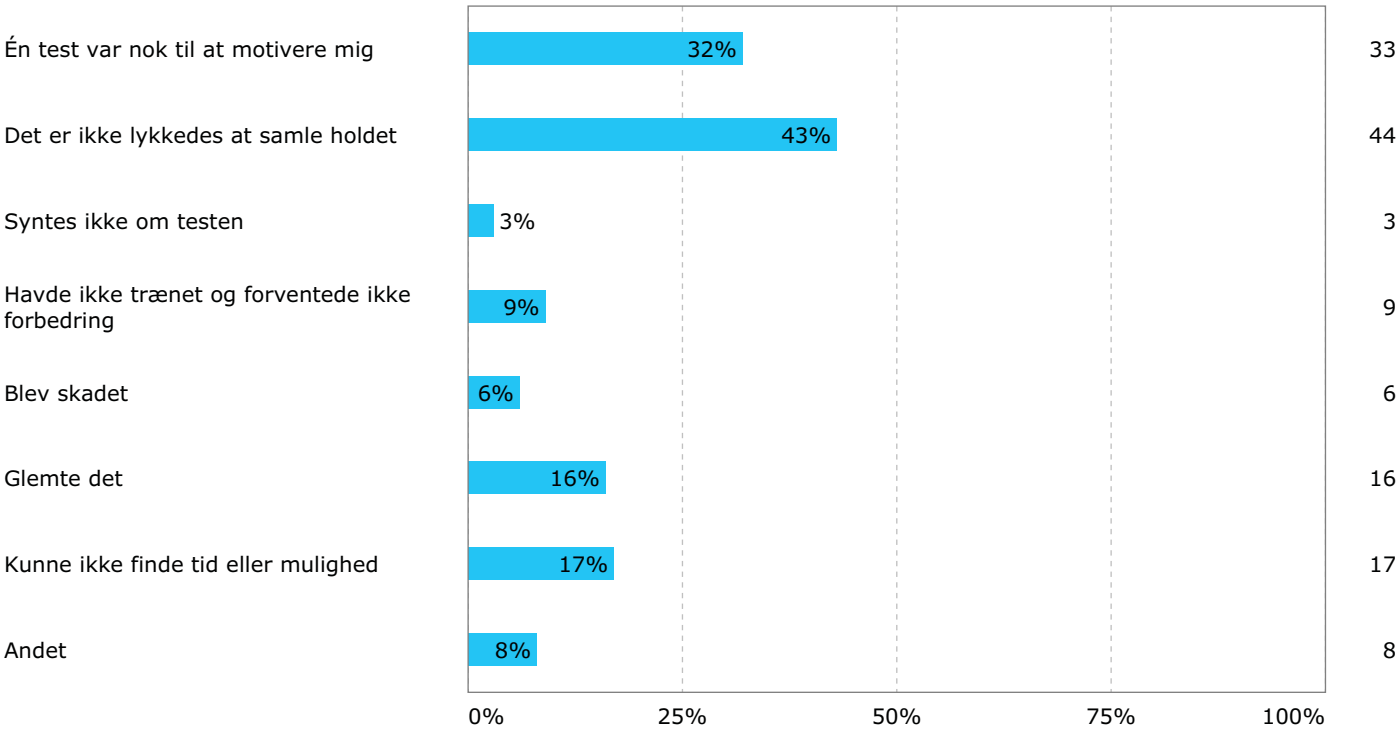
Hvordan er det at finde rundt på www.rigtigemænd.dk?



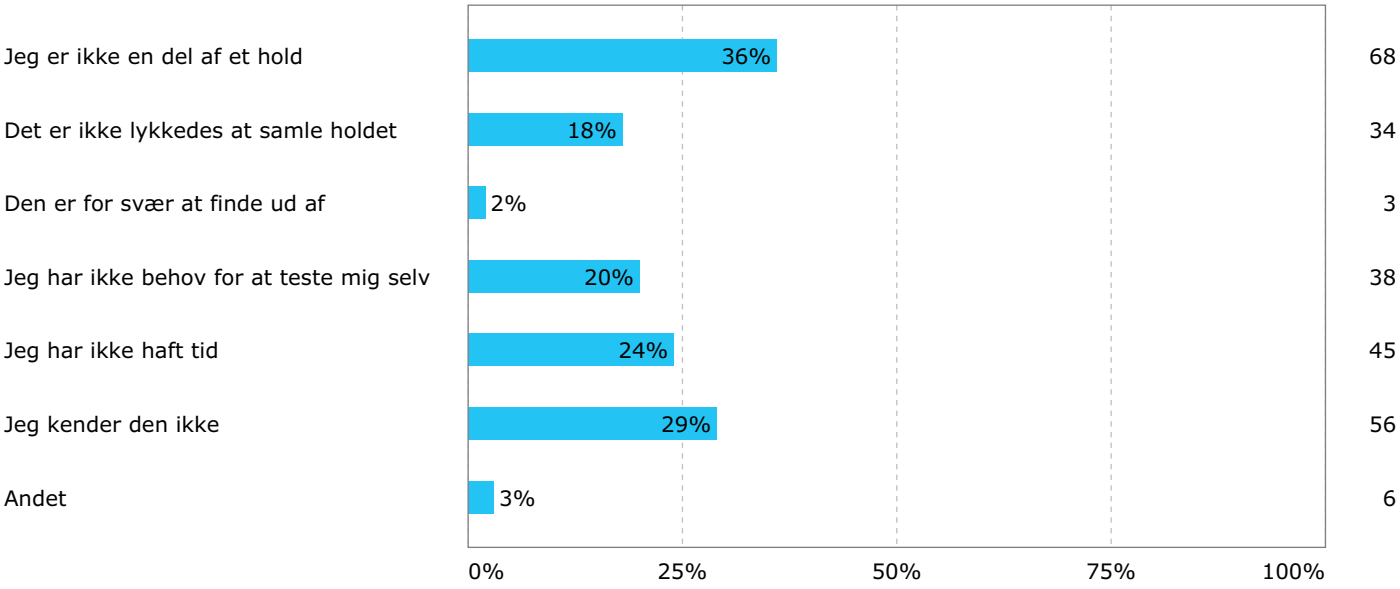
Har du taget Kraftkarl-testen?



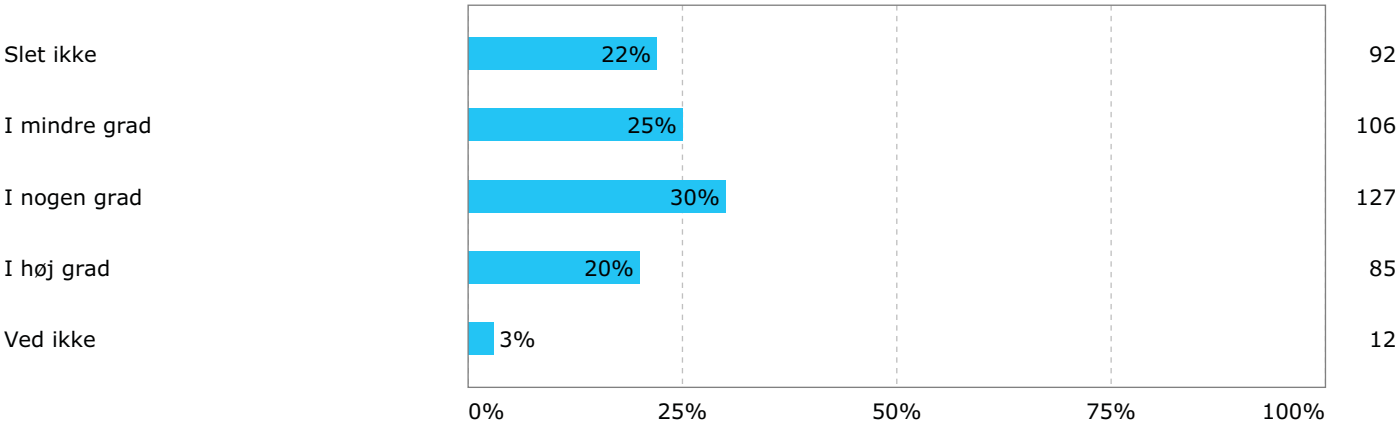
Hvorfor tog du kun testen én gang? (Sæt gerne flere x'er)



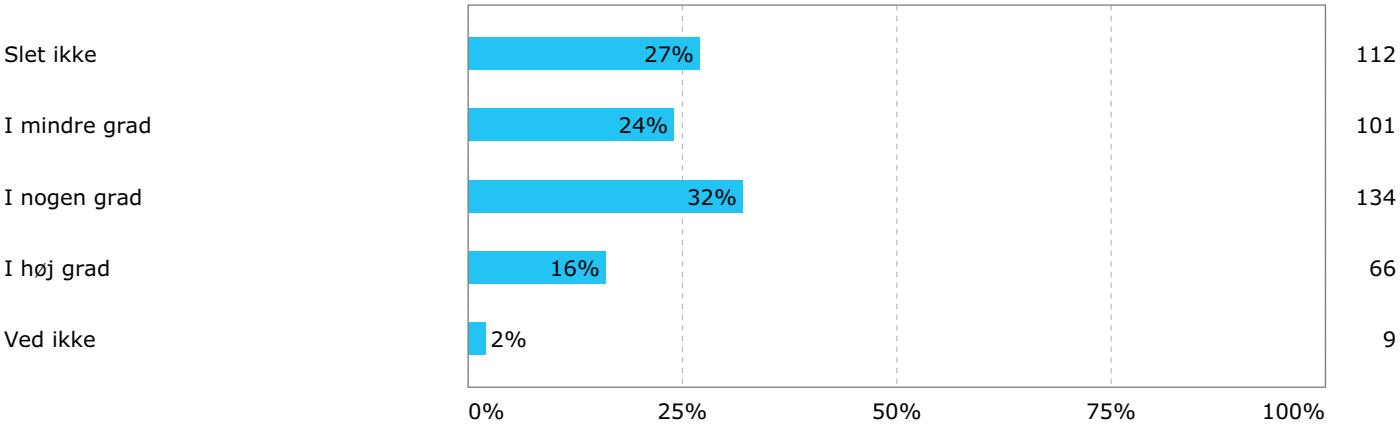
Hvorfor har du ikke taget Kraftkarl-testen? (Sæt gerne flere x'er)



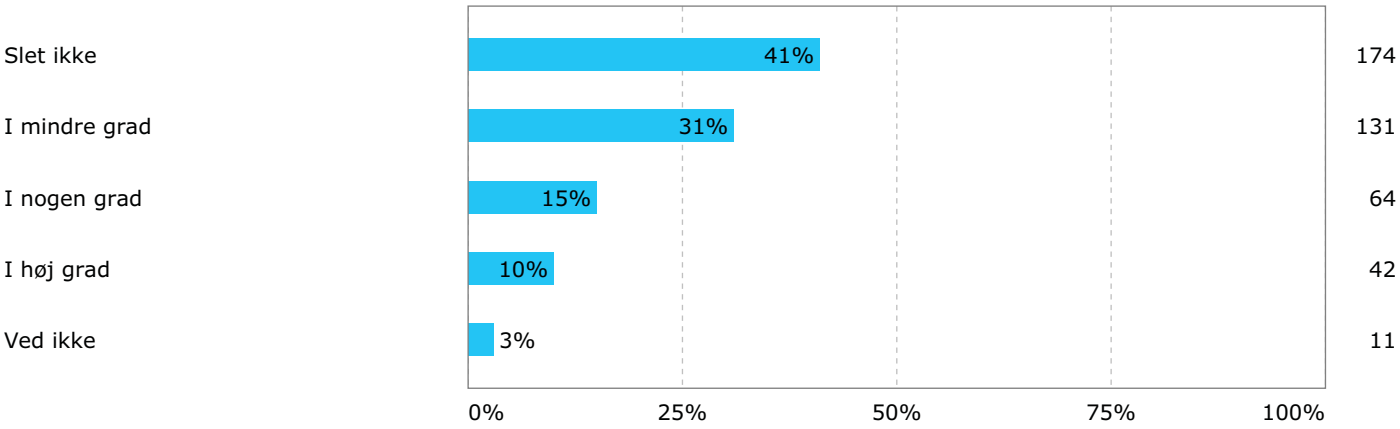
Hvordan har du brugt Sjakkets træningsøvelser og videoer? - Jeg er blevet inspireret til at træne



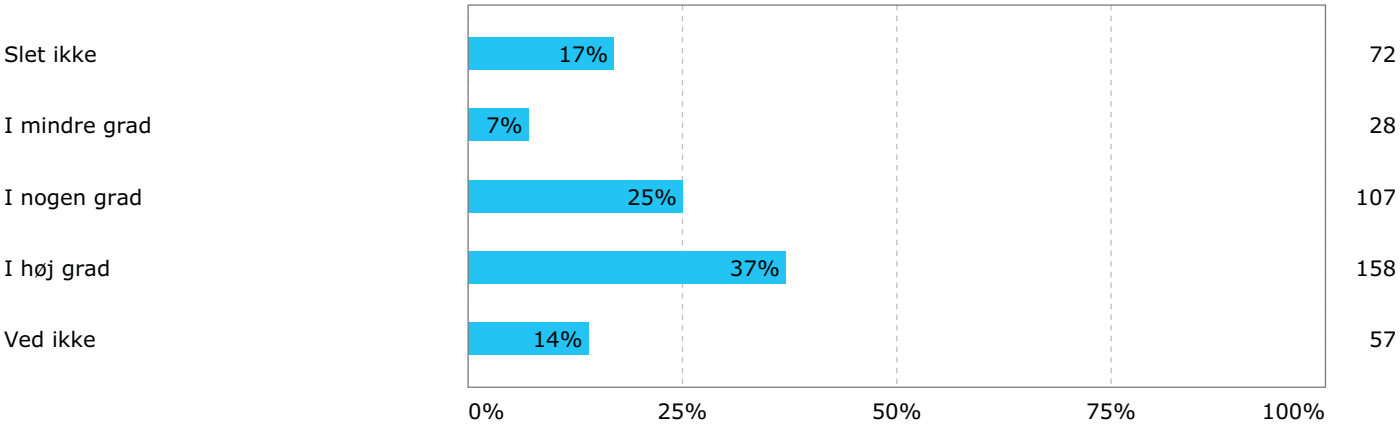
Hvordan har du brugt Sjakkets træningsøvelser og videoer? - Jeg har brugt træningsøvelserne



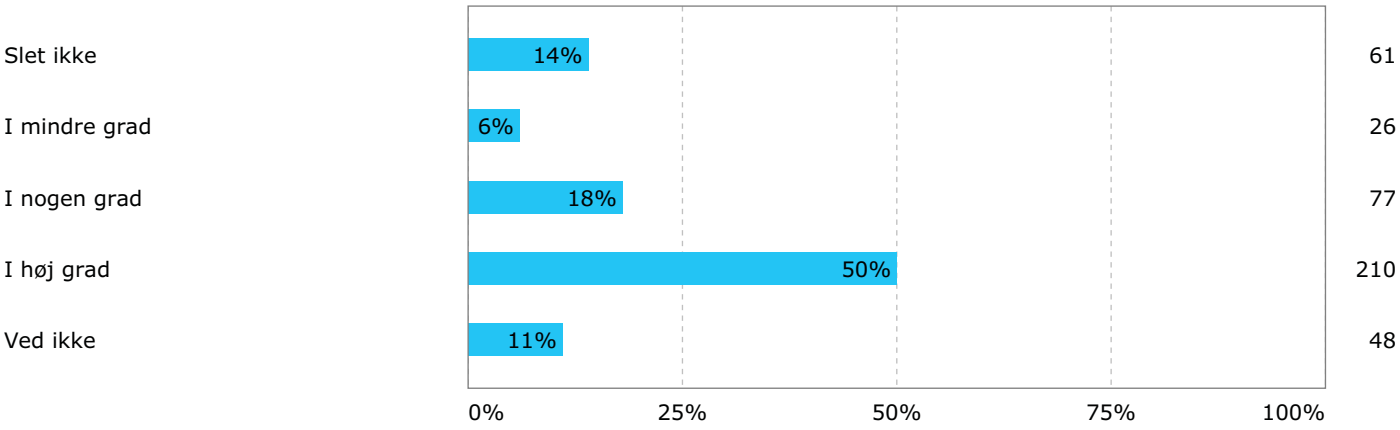
Hvordan har du brugt Sjakkets træningsøvelser og videoer? - Jeg har brugt tjeklisten på min brugerprofil



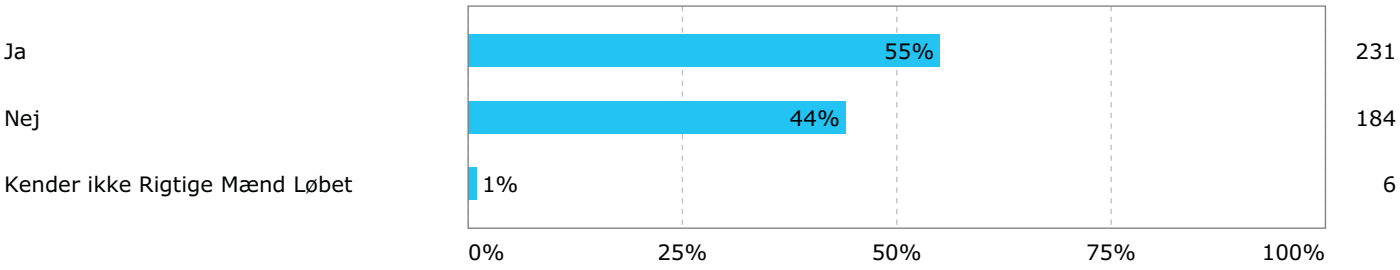
Hvordan har du brugt Sjakkets træningsøvelser og videoer? - Træningsprogrammerne var simple at følge



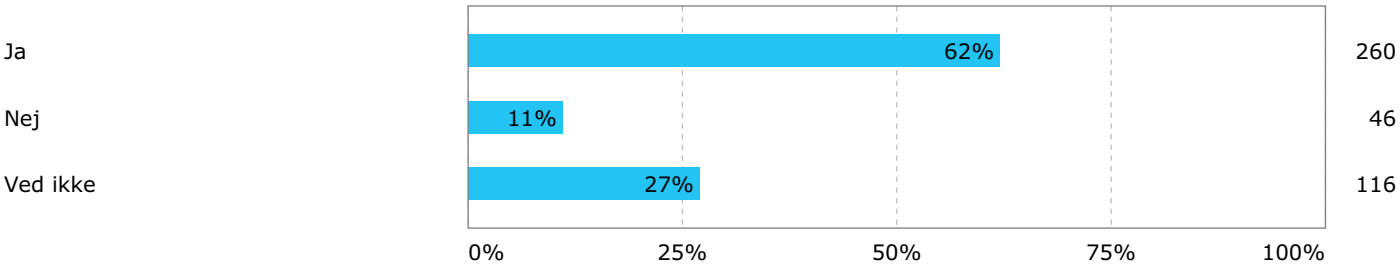
Hvordan har du brugt Sjakkets træningsøvelser og videoer? - Jeg synes godt om Jacob Søndergaards instruktion på videoerne



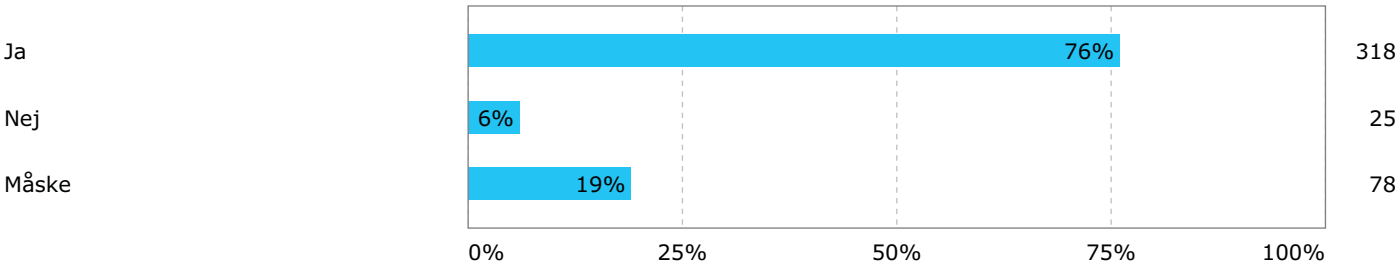
Deltog du i Rigtige Mænd Løbet 2017?



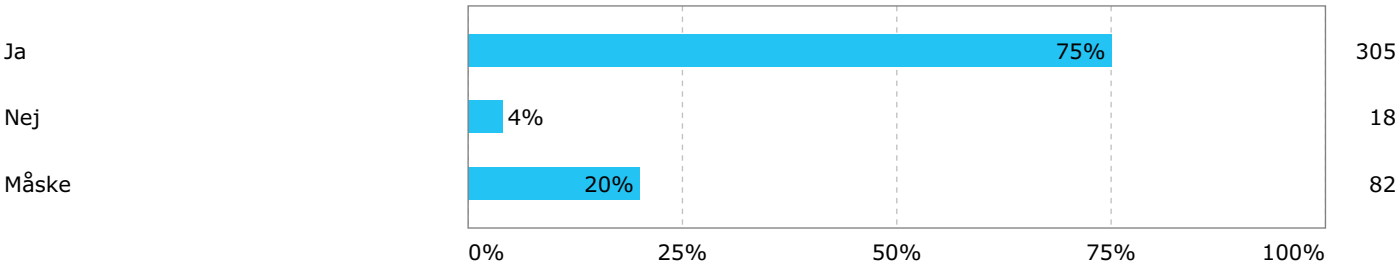
Har du planer om at deltage i Rigtige Mænd Løbet 2018?



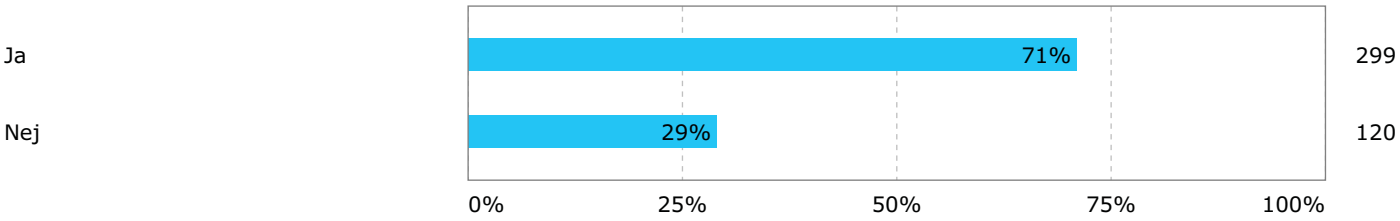
Vil du fortsat gerne være en del af Sjakket?



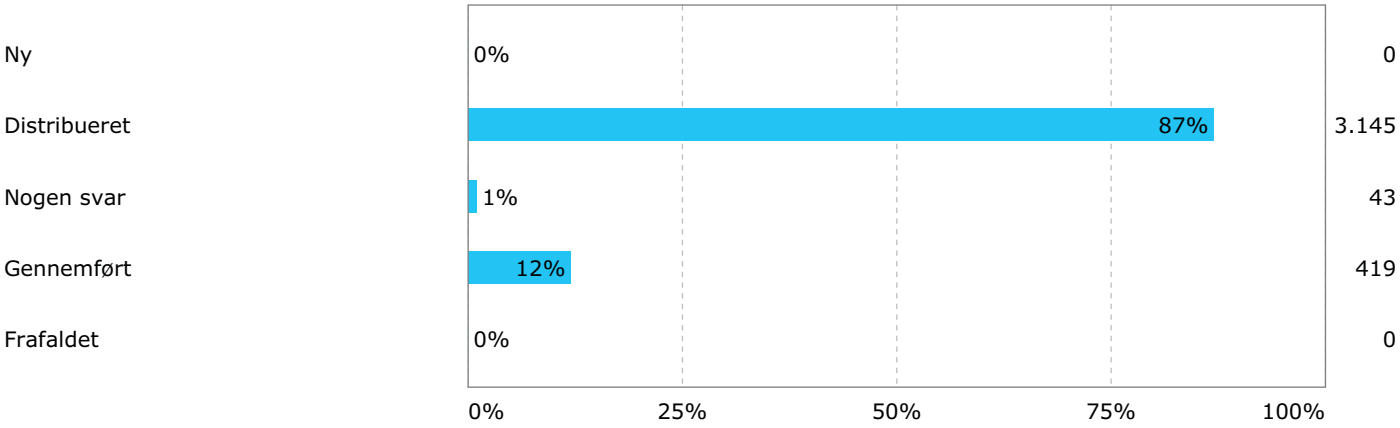
Vil du anbefale Sjakket til andre?



Må vi kontakte dig i forbindelse med spørgeskemaet?



Samlet status

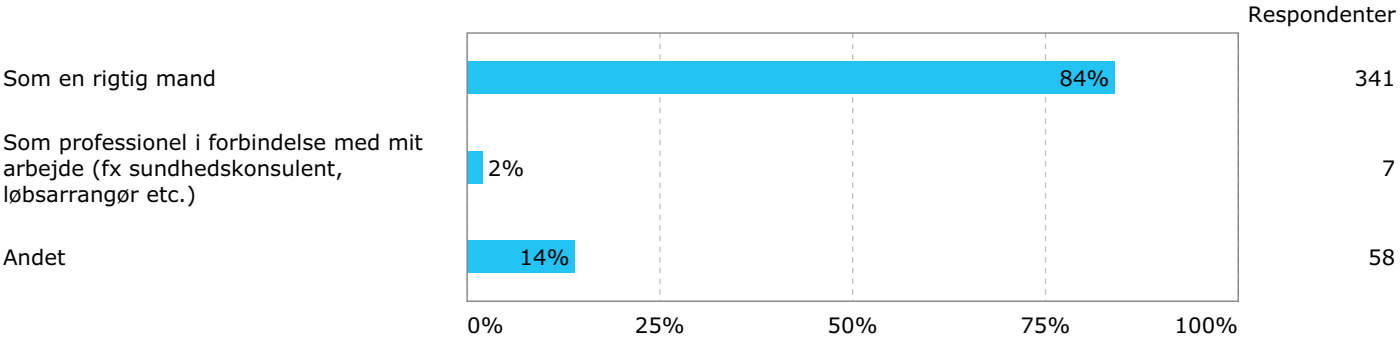


BILAG 12

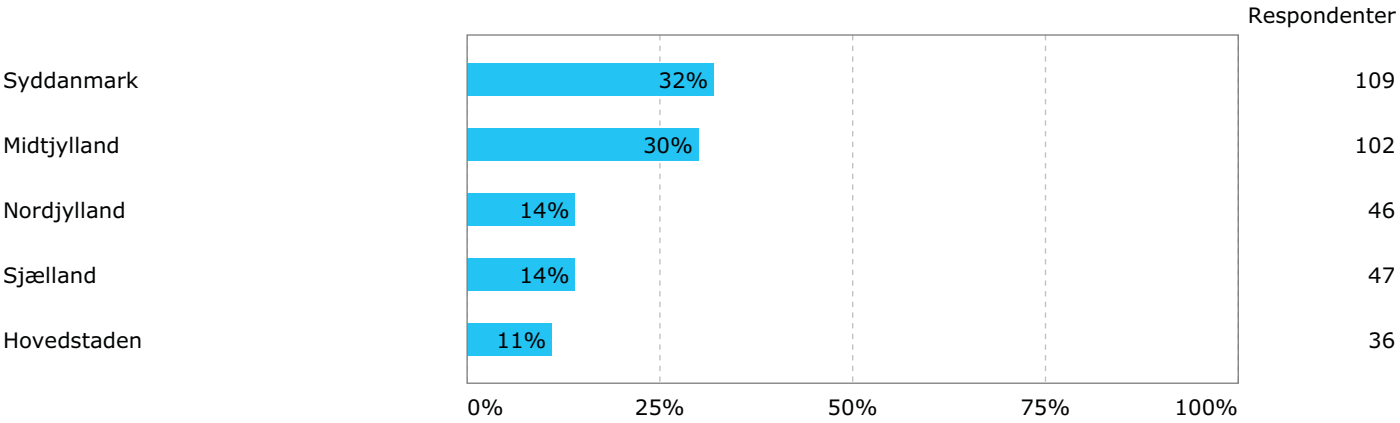
SURVEY SJAKKET 2018

RIGTIGE MÆND SJAKKET

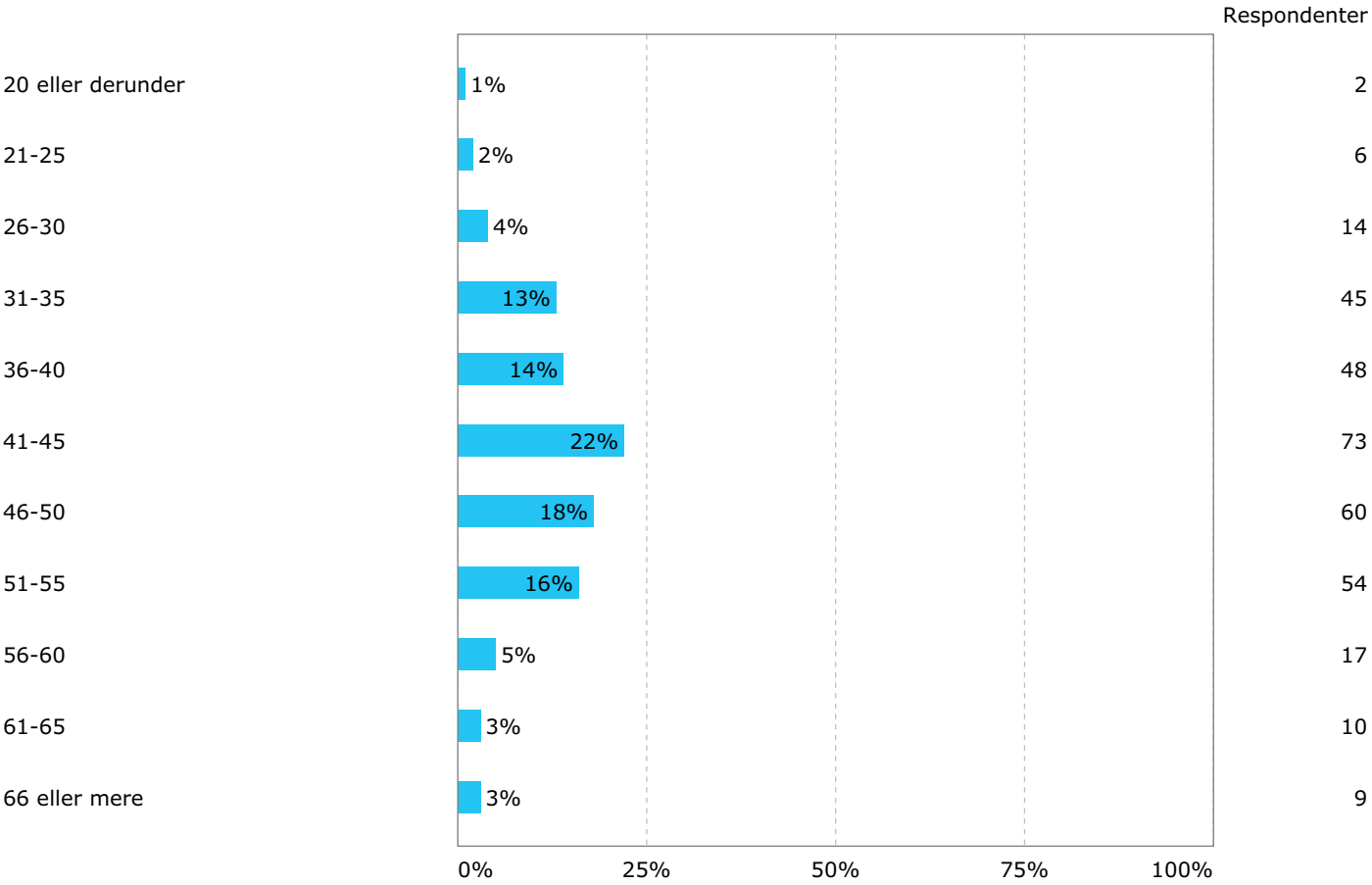
Jeg har brugt Rigtige Mænd Sjakket



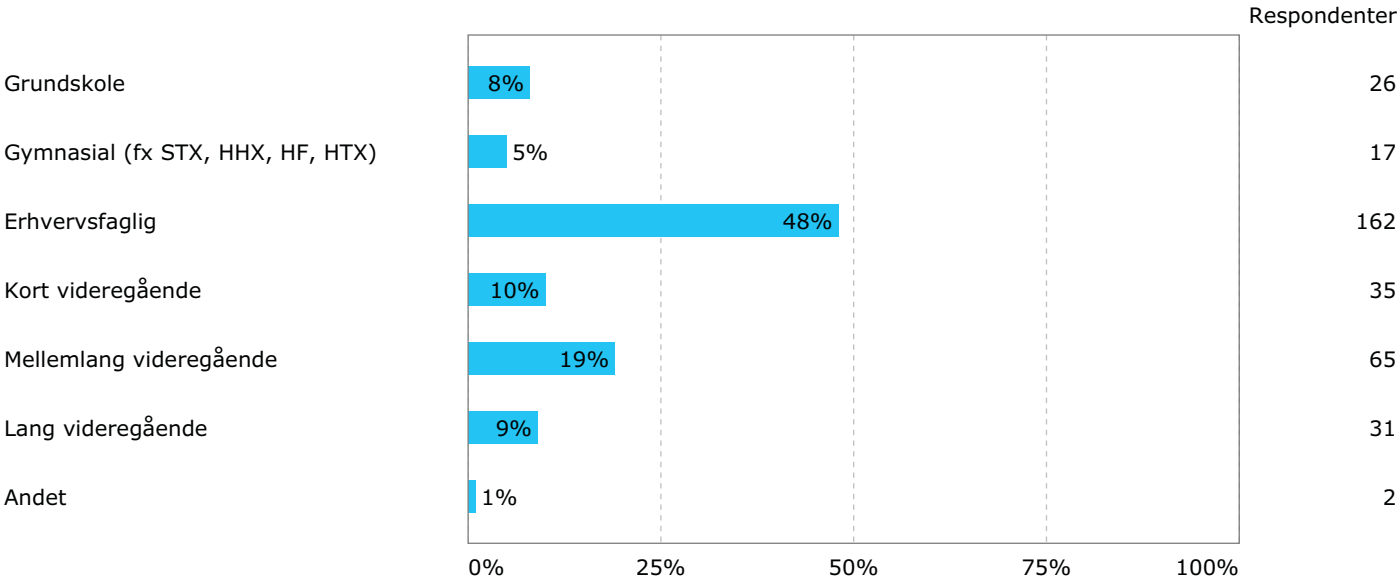
I hvilken region bor du?



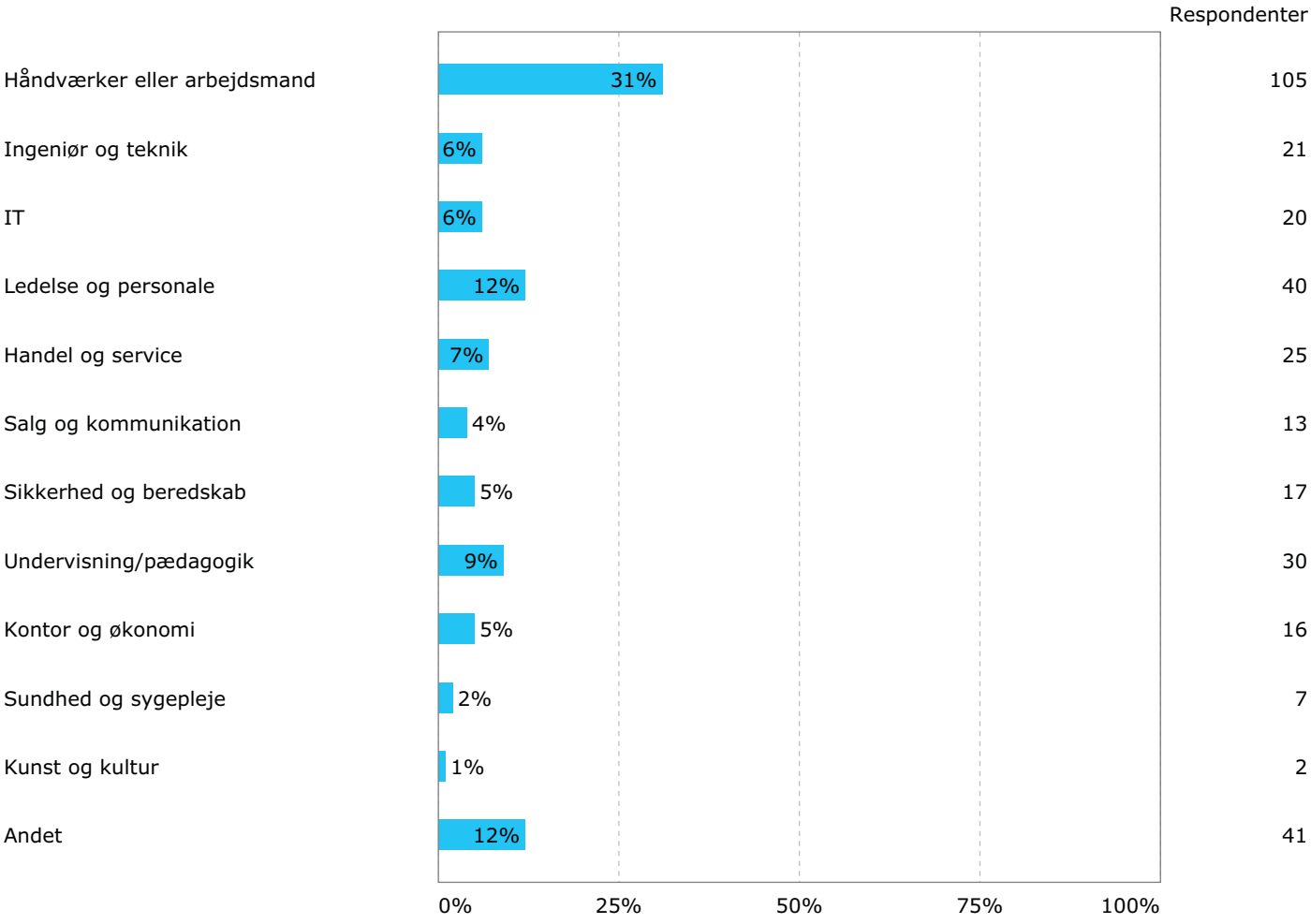
Hvad er din alder?



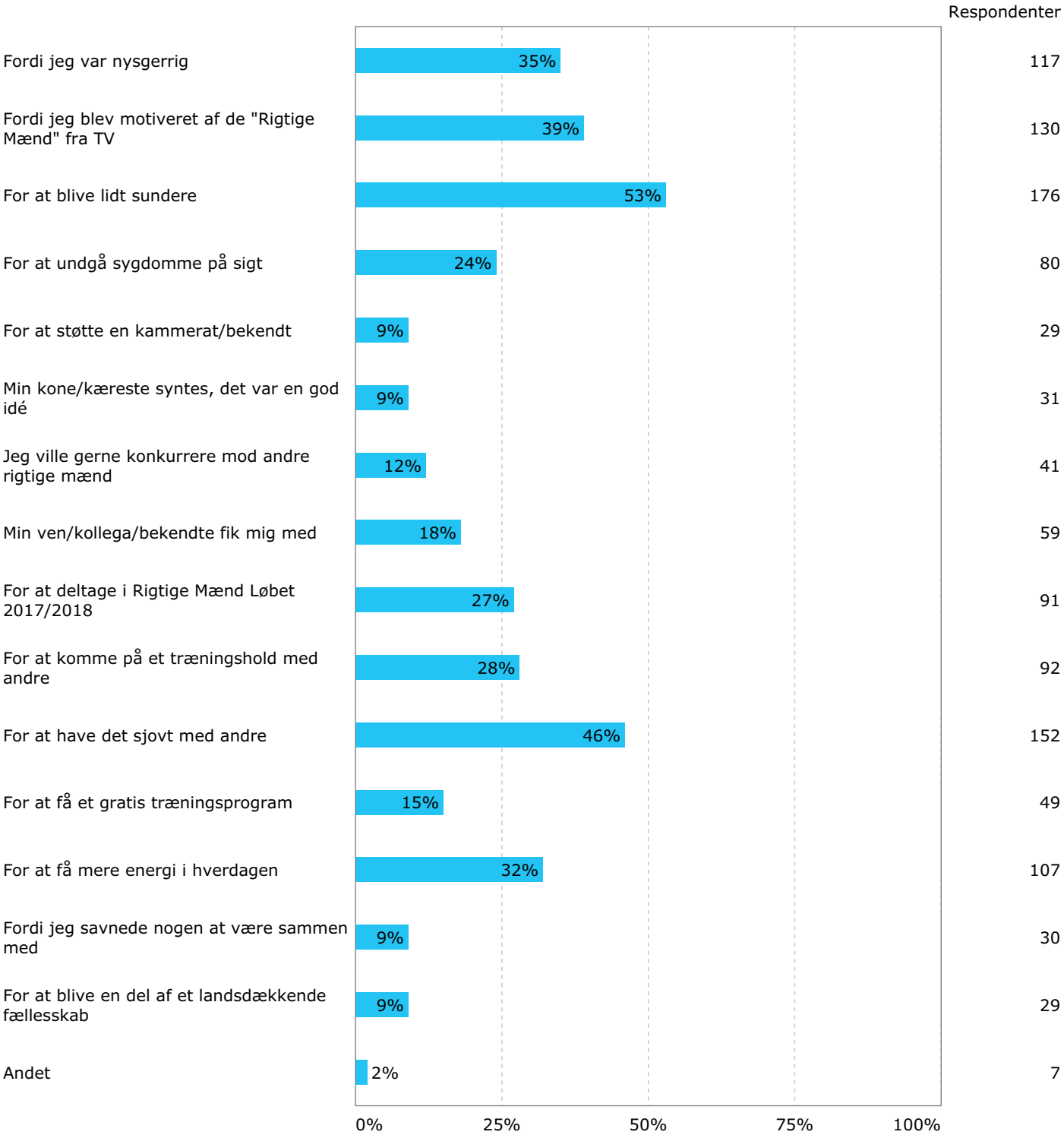
Hvad er dit højest gennemførte uddannelsesniveau?



Hvad er din beskæftigelsestype?



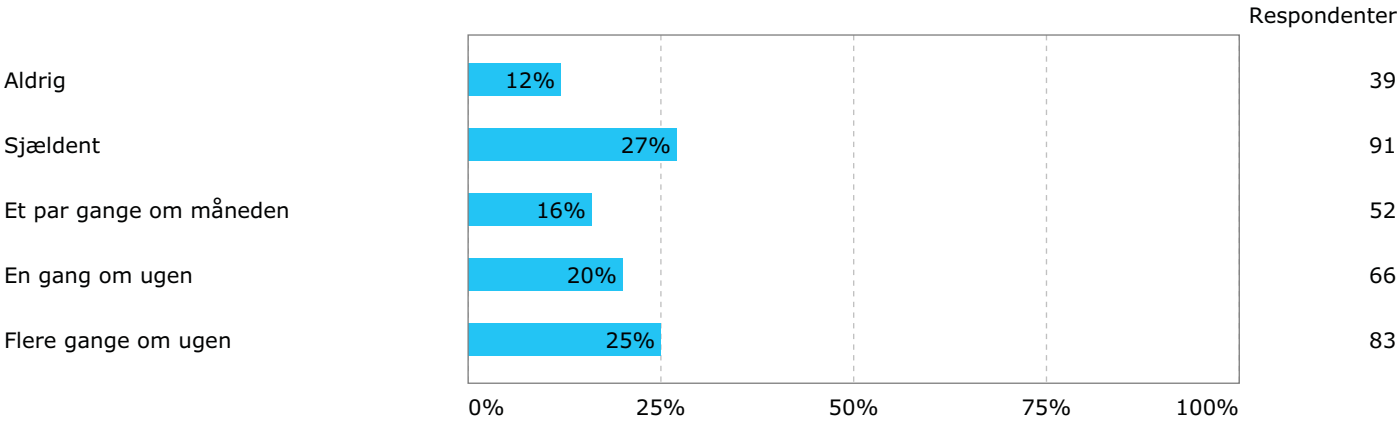
Hvorfor valgte du at blive en del af Rigtige Mænd Sjakket? (Sæt gerne flere x'er)



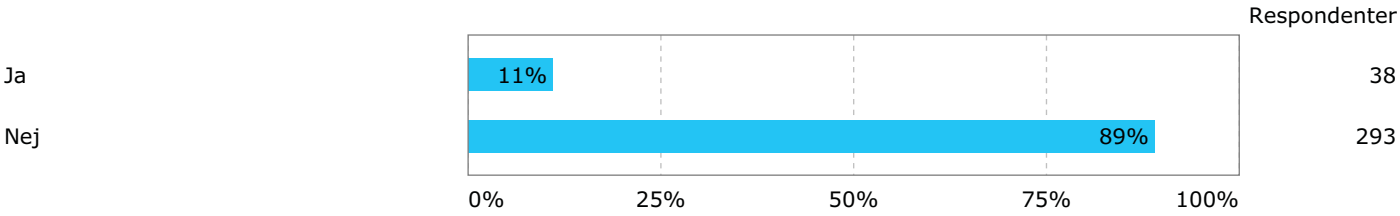
Hvorfor valgte du at blive en del af Rigtige Mænd Sjakket? (Sæt gerne flere x'er) - Andet

- tabe mig
- Har brug for nogen i mit lokalmiljø, der kunne være med til at motiverer, give det sidste skub til at komme igang med at forbedre min fysiske form.
- Rigtige mænd arrangement i Sønderborg
- Det startede med at vi ville se hvad det var for et projekt Thomas havde gang i, og det var jo bare super godt og jeg er stadig med :) Vi har fået nogle super udfordringer og oplevelser og nye bekendskaber ud af det hele :)
- Få gang i et fælles træningsforløb med kollegaerne fra vagtholdet, hvilket var en stor succes
- Kommunalt forløb

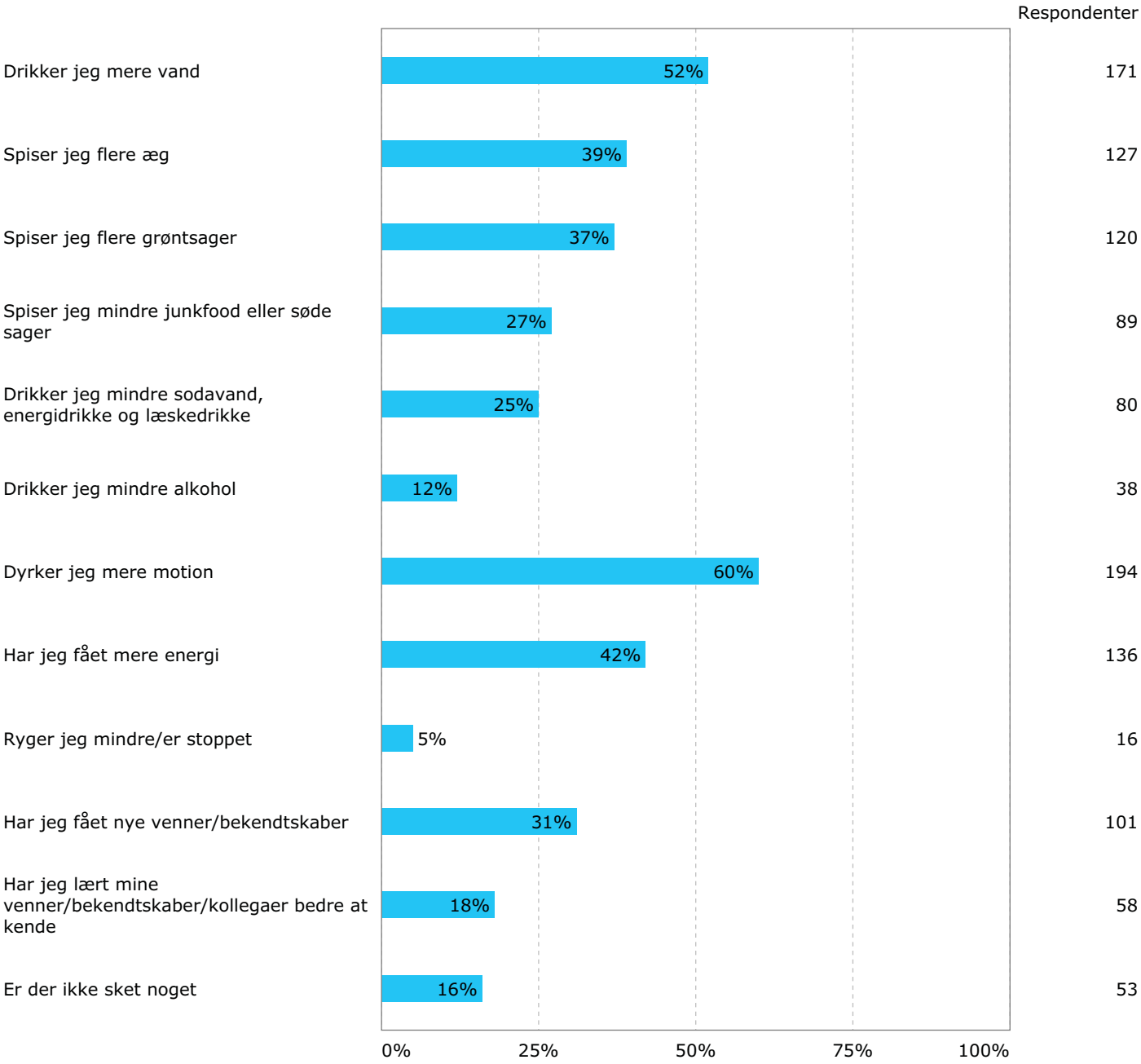
Hvor ofte trænede du, før du kom med i Sjakket? (Mindst 30 min. pr. træning)



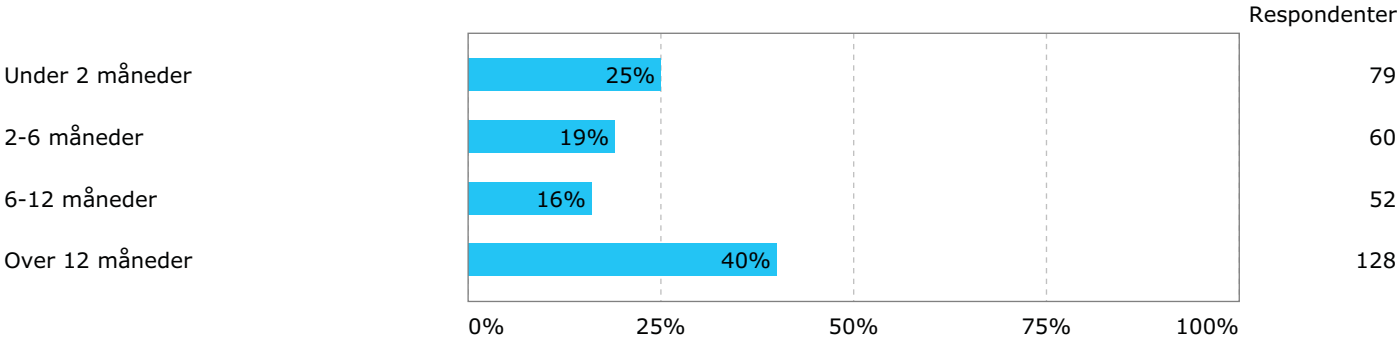
Var du ryger, da du blev en del af Sjakket?



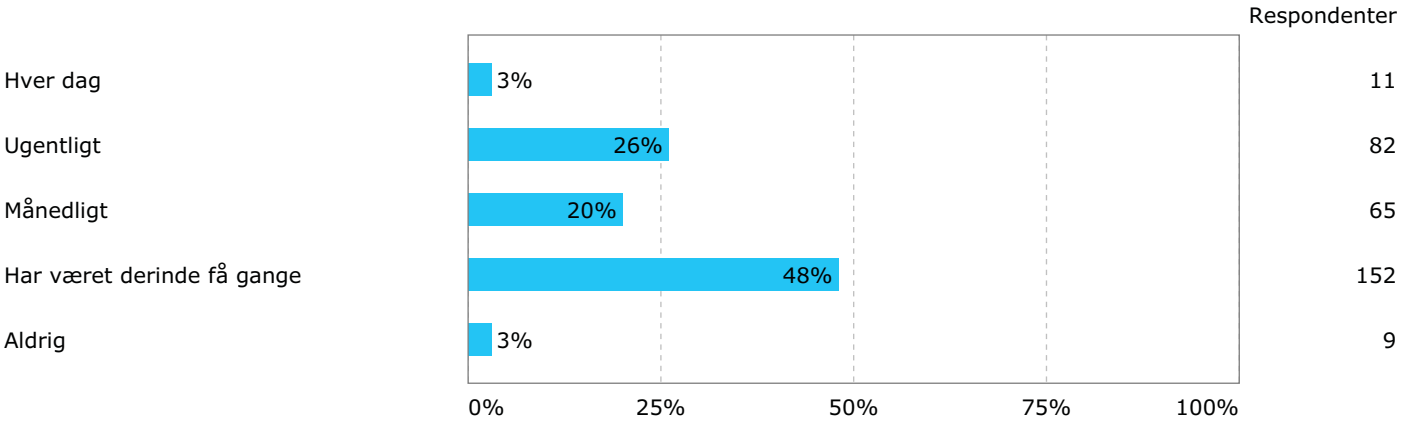
Sæt x, hvis du er enig i følgende udsagn (Sæt gerne flere x'er)
Efter jeg er blevet en del af Sjakket, så:

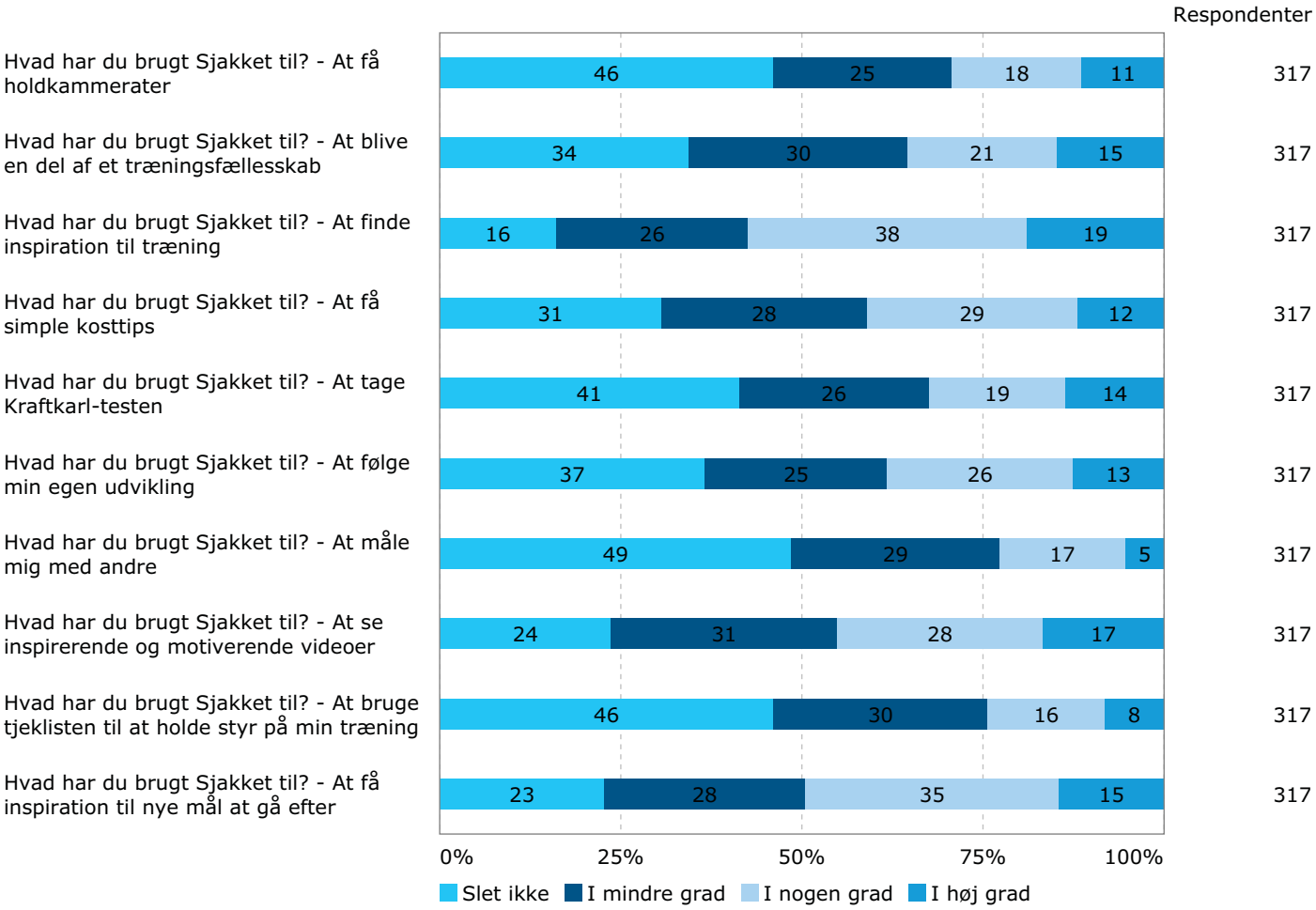


Hvor længe har du haft en brugerprofil på www.rigtigemænd.dk?

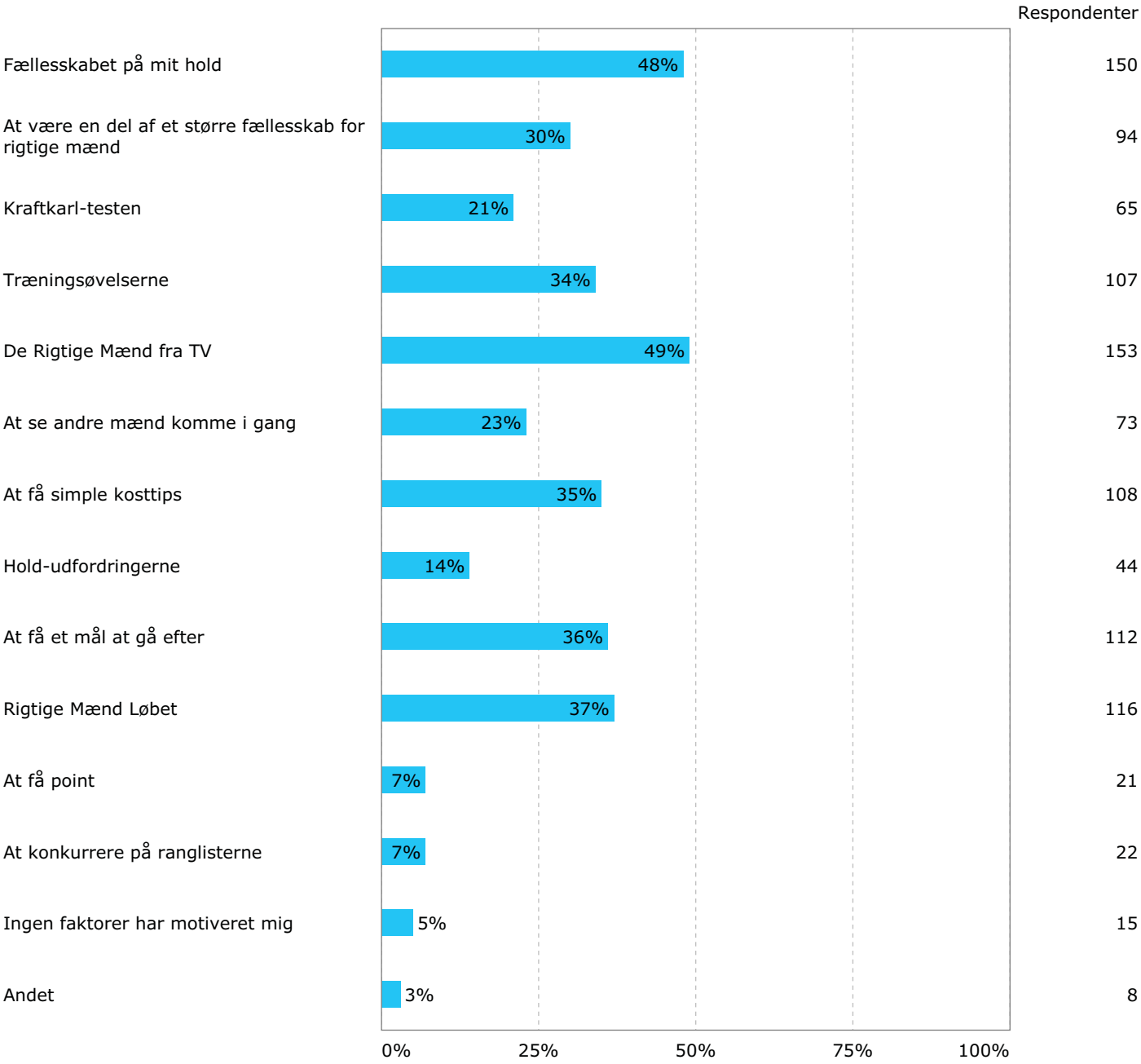


Hvor ofte har du besøgt Sjakkets hjemmeside på www.rigtigemænd.dk?





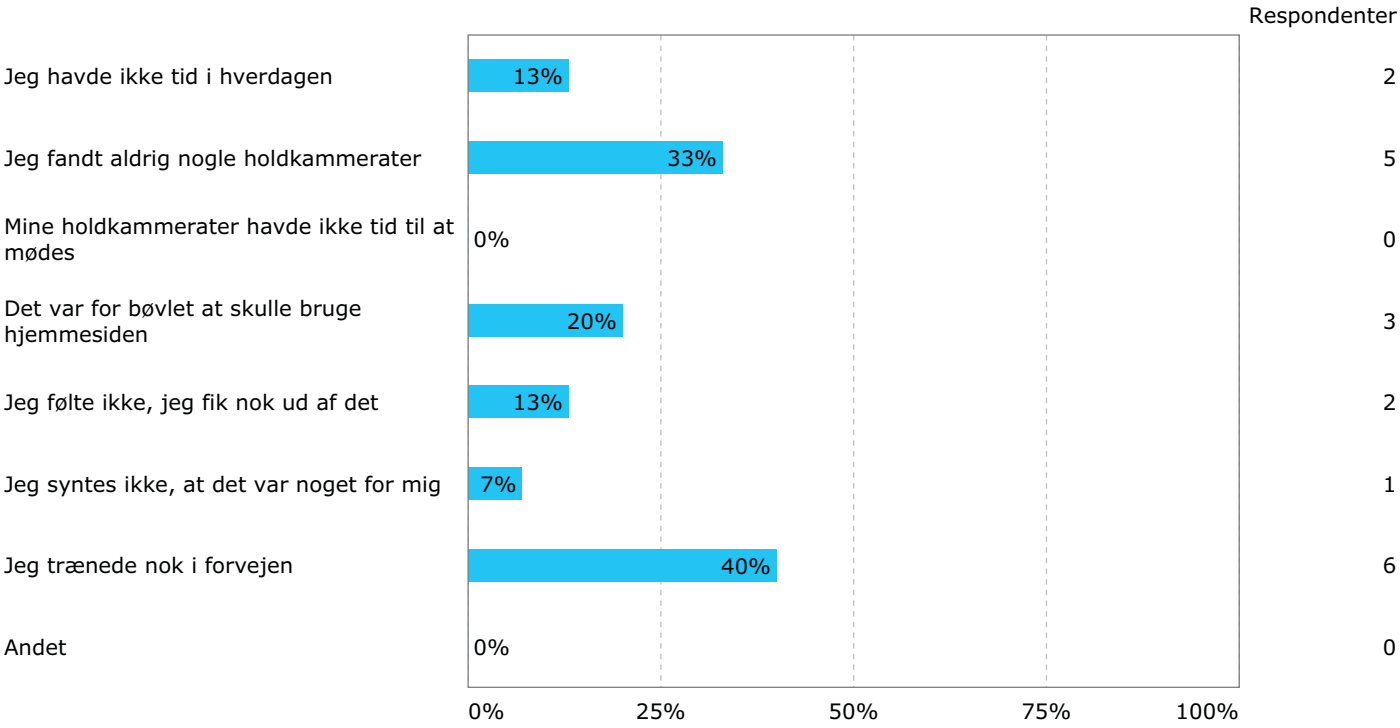
Hvilke faktorer fra Sjakket har været med til at motivere dig? (Sæt gerne flere x'er)



Hvilke faktorer fra Sjakket har været med til at motivere dig? (Sæt gerne flere x'er) - Andet

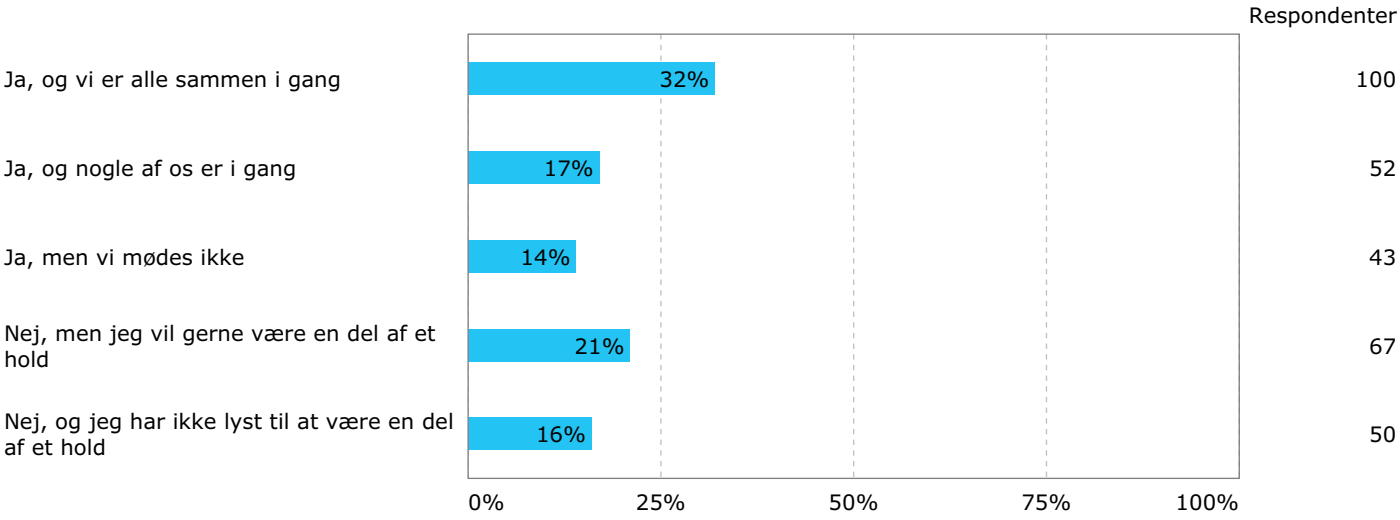
- At være sammen med nogle af mine kamarater der trænger mere en mig (som opbakning)Og selv komme igang
- Mit 12cifrede nummer er da ikke til at finde...
- De mange gratis prøvetræninger i randers kommune
- Har ikke fundet nogle andre at træne med
- at vi gennemføre som et hold og får nogle gode oplevelser, ser udvikling og vi har det sjovt samtidig med vi træner :)
- Vi hygger og har det skide sjovt sammen på holdet
- For nogle hold/personer er der KUN ranglisterne som tællet uanset om man lyver ellller eje, på det grundlag har jeg valgt at trække mig fra mit hold.
- Selv konkurrence

Hvorfor har Sjakket ikke motiveret dig? (Sæt gerne flere x'er)

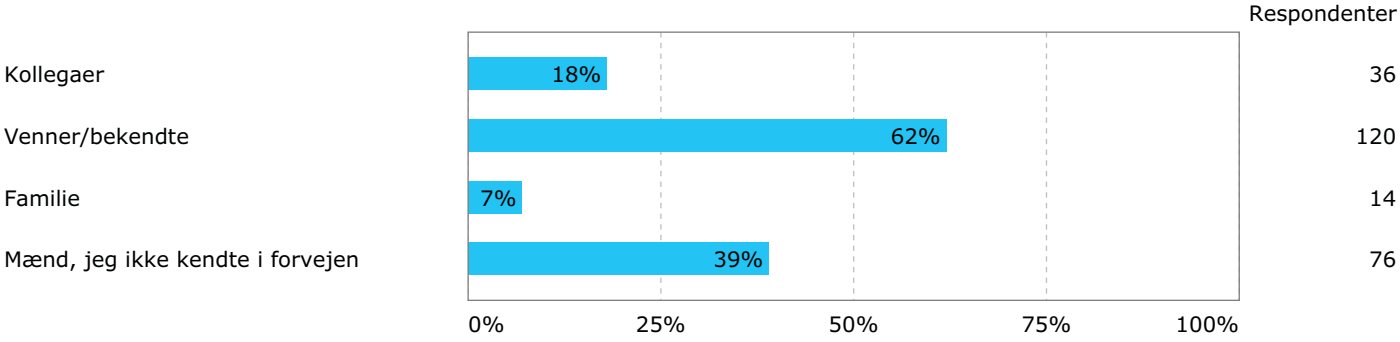


Hvorfor har Sjakket ikke motiveret dig? (Sæt gerne flere x'er) - Andet

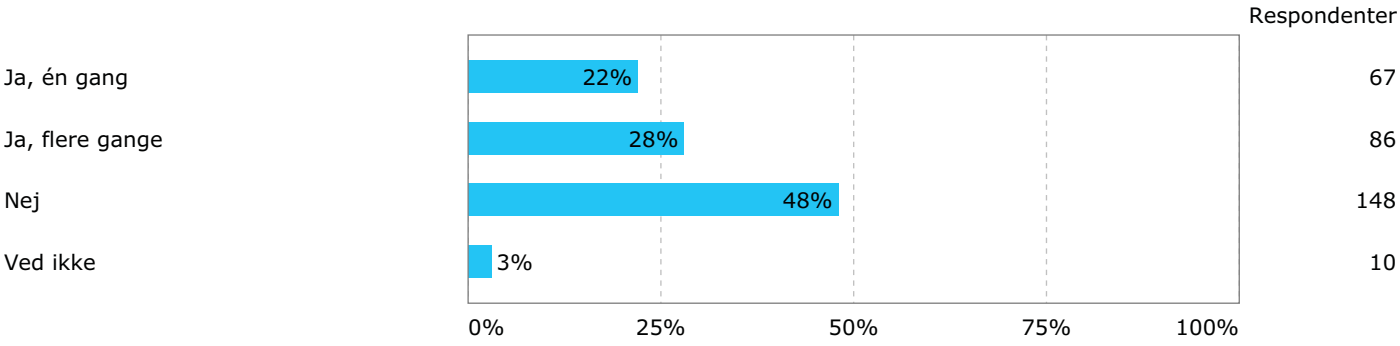
Er du en del af et hold (minimum 2 mænd) i Sjakket?



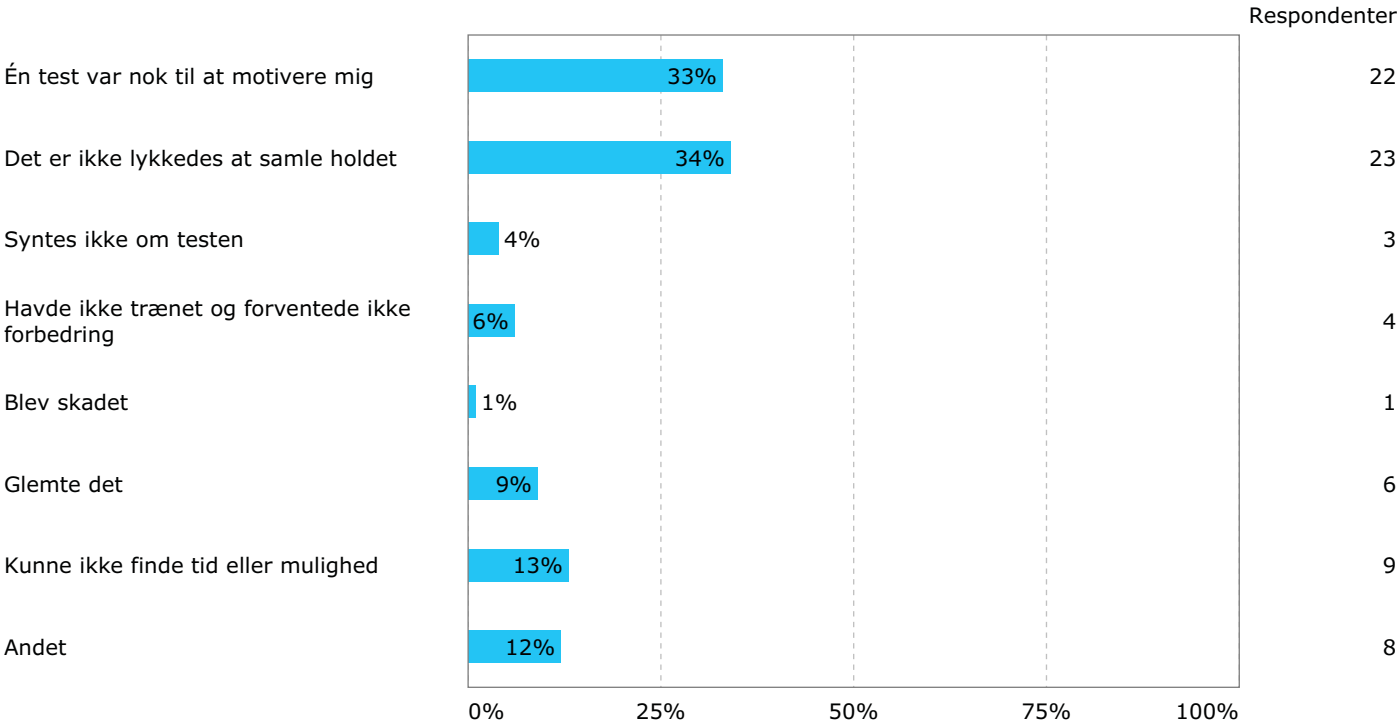
Hvilke mænd er du på hold med? (Sæt gerne flere x'er)



Har du taget Kraftkarl-testen?



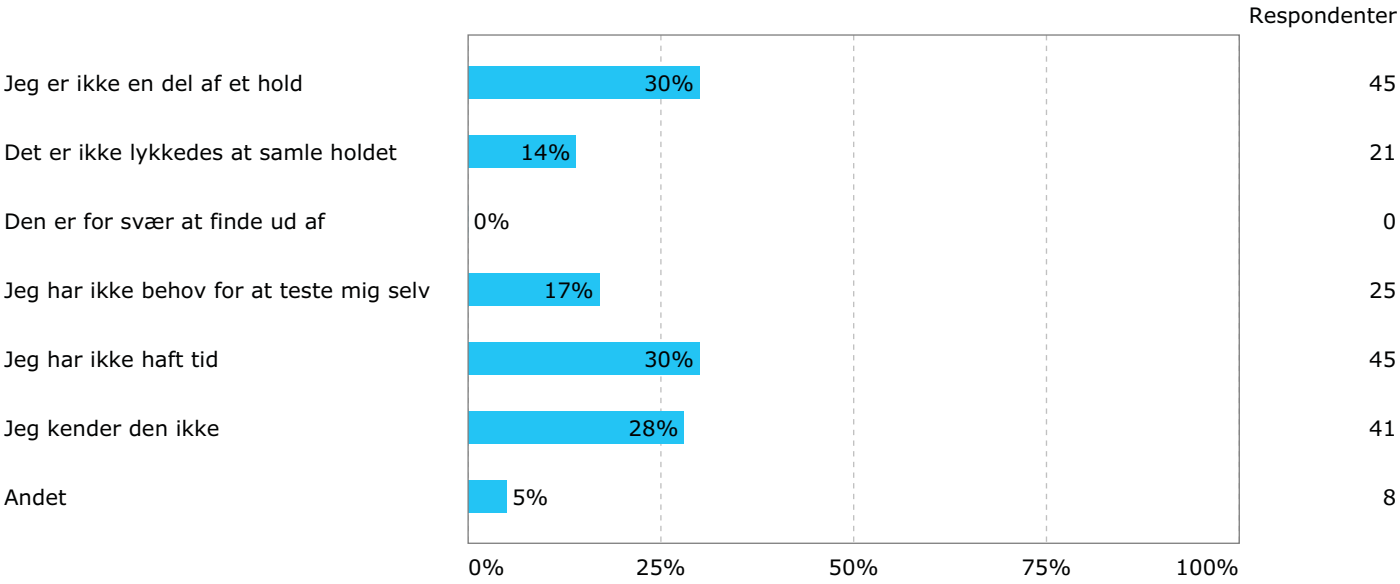
Hvorfor tog du kun testen én gang? (Sæt gerne flere x'er)



Hvorfor tog du kun testen én gang? (Sæt gerne flere x'er) - Andet

- Ny test tirsdag
- En da vi started og så en mere efter et stykke tid og så vider
- lige started
- Skal tage den igen senere
- Skal have taget den snart igen.
- Er lige startet
- De andre kvittede holdet
- Vi fik aldrig lavet testen igen, men fastholdt træningen

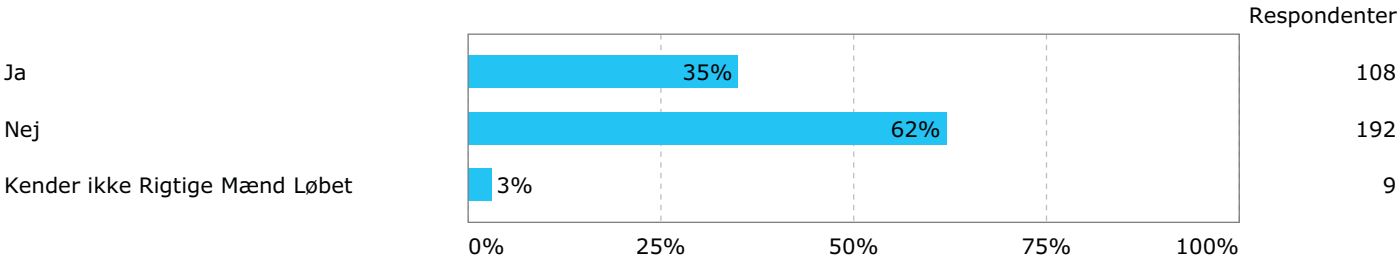
Hvorfor har du ikke taget Kraftkarl-testen? (Sæt gerne flere x'er)



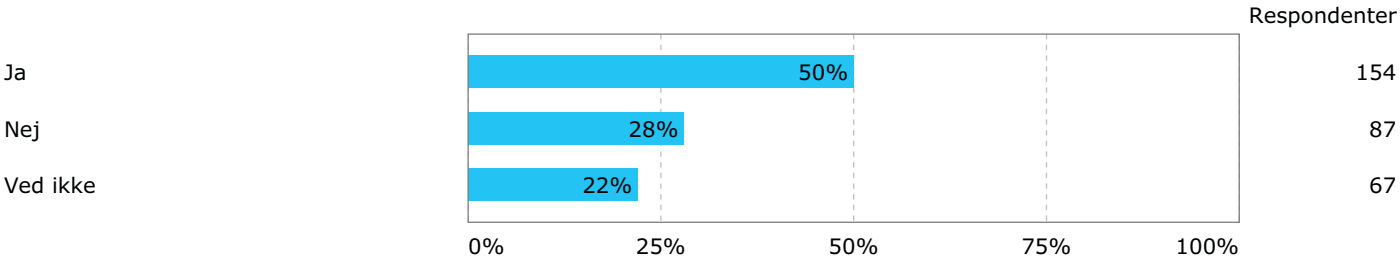
Hvorfor har du ikke taget Kraftkarl-testen? (Sæt gerne flere x'er) - Andet

- Arbejdstider, gør at det er meget løb og armbøjninger/mavebøj.
- Jeg har ikke taget mig sammen.
- Var ikke med på holdet da de lavede den.
- Går på et lokal Rigtig mænd hold
- Frygter resultatet
- det er ikke vigtigt pt
- Det er nok blevet glemt
- Jeg er lige blevet opereret i knæet

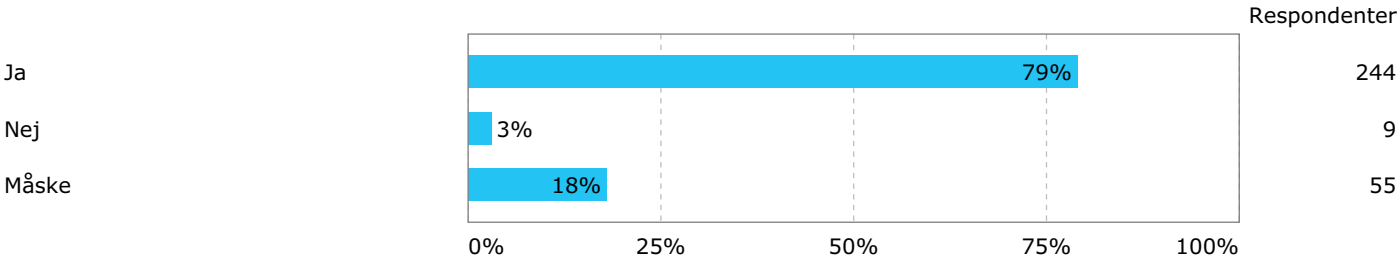
Deltog du i Rigtige Mænd Løbet 2017?



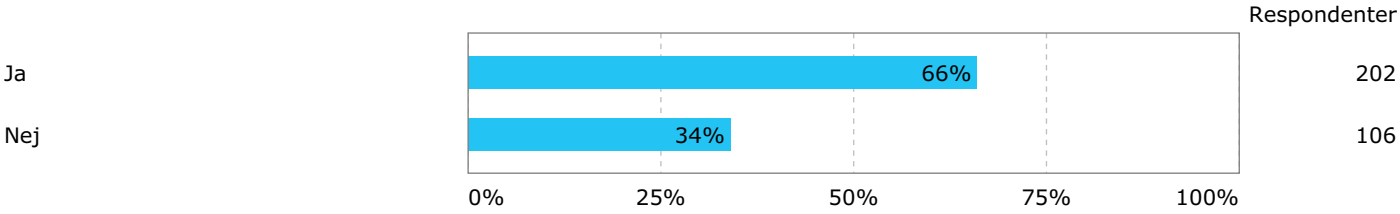
Har du planer om at deltage i Rigtige Mænd Løbet 2018?



Ville du anbefale Sjakket til andre?



Må vi kontakte dig i forbindelse med spørgeskemaet?



Har du andre forslag eller idéer til, hvordan Sjakket kunne være bedre for dig?

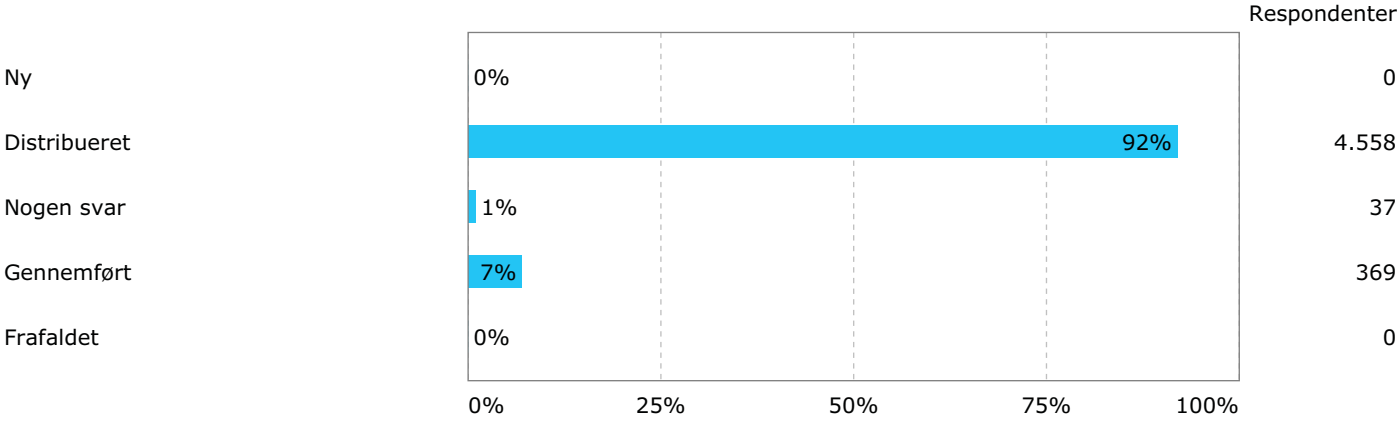
- Nej
- Nej, det er positivt og sjovt, så der er ikke behov for mere for mig..
- Flere opsrkrifter og træningsvideoer
- Ikke rigtigt
- Nej, det er allerede meget henvendt til mænd
- Jeg vil næste gang forsøge at finde nogen kollegaer eller venner, så vi kan træne sammen. Det er mere forpligtende.
- nope
- Ikke endnu, skal først igang med at bruge det ordentligt.
- Fx Fuld ild app'en
- Jeres hjemme side er fyldt med fejl, man mister næsten lysten til at leve bare man skal melde sig til (haha:-) men i kan virkelig godt gøre det beder.
- Det skal være nemmere at bestemme hvornår ugen starter. Der var en del forvirring på vores hold da vi alle havde forskellige ugestart. Det skal kunne synces på tværs af holdet så alle kan følge samme program. Der kunne desuden godt laves nogle remindere med træning. En daglig mail med dagens opgaver eller lign. En reminder om tid til kraftkarletest osv.
- Mere instruktion om, hvordan mand skal registrere Kraftkarl testen.
- Måske arbejde sammen med Endomondo.
- Få mere fokus på de hold som er med. Evt tage rundt og besøge nogle af dem. Fyr lidt op under dem
- .
- Ikke lige iøjeblikket
- Non, I har gjort det godt!
- Synes det er svært at finde andre at træne med når ikke det er 'offentlige' hold. Det er en overvindelse bare at skrive til nogle i lokalområdet man ikke kender og ikke ved i hvor god form de er ...
- Ja , i kunne lave en app istedet for man skal ind på hjemmesiden og se alle ting, ville være meget nemmere, og folk vil elske det kender mange som synes det er for bøvlet at gå ind via browser. Man kunne lave nogle arrangementer hvor man udfordrede de forskellige sjaks i forskellige ting, ved godt vi selv kan gøre det, men man ser bare ofte at der ikke er så meget opbakning, nogle elsker når i kommer og filmer osv, andre synes ikke meget om det. Men hvis intertativet og lavede noget tror jeg det ville give mere opbakning.
- At man started tidligere op inde løbet med de forskellige ting som udfrodring og kraft karl test
- Lave nogle arrangementer i hele landet også i mindre byer
- Bonusudfordinger som vi gjorde sidst år
- Nej, jeg synes konceptet fungerer super godt. Vi skal desværre arbejde i år på løbsdagen og kan derfor ikke deltage.
- Man kunne helt sikkert ikke gøre meget for at gøre det bedre. Men man kunne godt lave flere fysiske samlinger landet over ligesom i 2017. Vi var i Viborg til atletikstævne det var godt.
- Jamen syntes det ku være fedt der blev lavet bootcamps hvor Jacob eller nogle engle var og der blev dystet en del. Måske en i hver region eller en Jylland og en Sjælland
- pas på det ikke bliver alt for komercielt
- Det bør flyttes udenfor FB, da jeg ikke har en profil, og finder det diskriminerende at dette er en forudsætning
- En mobil app.
  Nem at logge på.
- Jeg har så mange skavanker at jeg ikke kan deltage i de øvelser.
  Mine knæ kan ikke holde til løb andet end på Walk It bånd.
  Mine håndled forhindrer mig i at tage armbøjninger pga. slidgigt. Mine skuldre forhindrer mig i at få hænderne over hovedet.
  Jeg er lige til at trække om bag ved og skyde.

Men trods det har jeg fundet Walk it som jeg kan deltage i. Det er 45 - 60 min. hver gang. Med en forbrænding på 700-1000 kcal pr gang.
Det kan klart anbefales. Hvis i ikke kender det, så tag evt. Omkring Lido Fitness i Vejle eller Horsens. De har det på programmet.
Det ville faktisk være en fin udfordring til et fremtidig Rigtige Mænd hold.

- ?
- Jeg ku godt tænke mig hvis det blev mere simpelt at bruge, og mere overskueligt for dem der ikke er internet superbrugere.

  Og hvis man kunne invitere/udfordre et eller flere af de andre hold, eller måske hvis man kunne vælge hvilke hold som man gerne vil følge.
- Lave et halvmaraton program for overvægtige. Har selv lige løbet Lillebælt halvmarathon i tiden 2.20
- Flere mål at arbejde hen i mod.
- Jeg er af den holdning at konkurrence og ranglister, kan være med til at ødelægge et hold.
  Hvis man på et hold går fra at være et motions hold / hyggehold til et konkurrence hold kan det ødelægge samme holdet på det enkelte hold, det er set
- Der burde have været lavet en app til tlf, også burde siden ikke have været søsat inden tingene var prøvet igennem. Feks kunne man godt finde andre hold kammerater, men kunne ikke komme i kontakt med dem...
  Det tror jeg der er mistet mange "kunder" på...
- Synes ikke godt om at holdene er blevet gjort mindre i 2018 end 2017
- Det er ok
- Køre fint
- Hej
  Grunden til at jeg ikke deltager i løbet 2018 er pga en skade i nordic race på amager Strandpark den 19 maj.. jeg havde set frem til medaljer og en medalje for størst udvikling
- ?
- Jeg synes , at det er super , som det er..
- Noget mere info om eventuelle løb!
  I mit område. Ellers ikke noget.
- Lettere oversigt over fælles træninger
- Nej egentligt ikke..
  Det er såment stykket rigtig godt sammen..
- Hold nu snuden i sporet, vi forsøger at hjælpe jer så meget vi kan,
- Ikke rigtigt da jeg deltager pga. løbet
- Nej jeg syntes det passer fint ind i min måde at træne på.
  Jeg plejer at løbe en hel del, men har døjet med en skade og er pt helt holdt med at træne, bortset fra at jeg cykler 4-5 km til og fra arbejde.
  Jeg tænker at jeg snart vil begynde at løbe igen, men det bliver med træningsprogram for begynder, så håber jeg at jeg ikke kommer til at mærke mere til skaden
- Det mangler et løb i nordvestsjælland
- Hjemmesiden er forvirrende og jeg har svært ved at finde rundt
- Nej

Samlet status



BILAG 13

SAMMENFATNING SJAKKET 2017 OG 2018

RIGTIGE MÆND SJAKKET

Spørgeskemaundersøgelser i Sjakket

I denne sammenfatning er der et udpluk af interessante elementer fra de to spørgeskemaer, der er sendt ud til brugerne i Rigtige Mænd Sjakket. Det drejer sig om en undersøgelse i efteråret '17 (E17) og foråret '18 (F18). Fokus i dette skriv er på overraskende indsigter samt elementer med relativt markante forskelle på de to forskellige spørgeskemaer (E17 og F18). Vi gør opmærksom på, at de to spørgeskemaer havde mange lighedspunkter, men ikke var identiske.

Bemærk, at hvis resultaterne fra begge spørgeskemaundersøgelser indgår, vil det fremgå i en parentes og stå som: **(E17/F18)**

Formål

Med denne opsamling vil vi prøve at besvare følgende spørgsmål om respondenterne:

- Hvorfor blev de en del af Rigtige Mænd Sjakket? (motiver)
- Hvad motiverede dem i Sjakket? (motiverende faktorer)
- Hvad har de fået ud af at være med? (udbytte)

Demografi

Begge undersøgelser blev sendt direkte til brugerne af Sjakket pr. mail og var aktive i ca. 1 uge. Der blev udsendt påmindelsesmail efter 2-3 dage og udloddet præmier blandt besvarelserne. I E17 var der 436 der gennemførte spørgeskemaet (12% af brugerne), mens det for F18 var 369 (7% af brugerne). Den primære respondentgruppe kommer fra Region Syddanmark og Midtjylland (60%/62%). Respondenterne er aldersmæssigt nogenlunde normalfordelt, med en hovedvægt i aldersgruppen 36-55 år (ca. 68%). Der er en klar overvægt af mænd med erhvervsfaglig uddannelse (41%/48%), men der er også mange respondenter der har hhv. mellemlang (19%/19%) og lang (14%/9%) uddannelse. Gruppen af håndværkere og arbejdsmænd er repræsenteret med 26% i E17 og 31% i F18, men mange andre faggrupper er også repræsenteret. Vi kan deraf udlede, at vi har ramt den primære målgruppe, men også haft bred appel.

Analyse

Motiver for at blive en del af Rigtige Mænd Sjakket

- Respondenterne kunne krydse flere motiver af. Langt størstedelen af respondenterne svarer, at de er blevet en del af Sjakket for at blive lidt sundere (45%/53%). Herudover er motiver for at blive en del af Sjakket muligheden for at have det sjovt med andre (42%/46%), de Rigtige Mænd fra TV (38%/39%), nysgerrighed (41%/35%), at få mere energi (27%/32%) samt at komme på et træningshold med andre (26%/28%).
- I F18-spørgeskemaet tilføjede vi spørgsmålet: "Fordi jeg savnede nogle at være sammen med" - som 9% har også valgt som motivationsfaktor. Dette tyder på, at der for nogle også er et ensomheds-aspekt i motivet for at blive en del af Rigtige Mænd Sjakket.

- I spørgsmålet om hvor ofte de trænede, før de kom med i Sjakket, svarer 51% i E17 og 55% i F18, at de trænede mindre end 1 gang om ugen, før de kom med i Sjakket. Der er altså flere respondenter i F18 som ikke trænede jævnligt, hvilket kan underbygge, at vi har ramt flere i vores målgruppe i anden halvdel af projektet.

Motiverende faktorer i Rigtige Mænd Sjakket og brug af www.rigtigemænd.dk

- De mest motiverende faktorer har været at have et mål at gå efter (44%/36%), fællesskabet på holdet (39%/48%) og de Rigtige Mænd fra TV (32%/49%). Ranglister og point (4%/7%) og udfordringer (16%/14%) scorer lavest. Kraftkarl-testen er gået fra 14% til 21% og træningsøvelserne fra 21% til 34% mellem de to undersøgelser. Det tyder altså på, at hjemmesidens motiverende effekt kommer af de elementer, der giver instruktion til træning samt muliggør synliggørelse af progression (KK-testen). Endelig er det "at være en del af et større fællesskab for rigtige mænd" steget fra 20% i E17 til 30% i F18, hvilket tyder på, at respondenterne i F18 i højere grad føler, at det større fællesskab er vigtigt.

- Ca. 60 % af dem, der er på et hold, svarer i begge undersøgelser, at de er på hold med venner/bekendte, mens 40% er på hold med mænd, de ikke kendte i forvejen. I E17 svarer 25% at de er på hold med kolleger, hvilket falder til 18% i F18.

- Ca. halvdelen (54%/50%) af respondenterne har taget Kraftkarl-testen, og hhv. 30% og 28% har taget den mere end én gang. Ca. hver fjerde (24%/22%) har kun taget den én gang, hvilket ifølge respondenterne f.eks. skyldes, at én test var nok til at motivere dem (31%/33%), eller at det ikke lykkedes dem at samle holdet (43%/34%). For dem, der ikke har taget testen, har årsagerne været, at de ikke er på et hold (37%/30%), at de ikke kender til testen (29%/28%) eller mangel på tid (24%/30%).

- I E17 svarer 71% at de kun bruger hjemmesiden månedligt eller sjældnere, mens det for F18 er 68%. I begge undersøgelser svarer 3%, at de bruger hjemmesiden dagligt. Det tyder altså på, at hjemmesiden og dens indhold ikke har været en motiverende faktor i sig selv, men kan have haft en indirekte effekt, ved fx at facilitere holddannelse og give inspiration fælles aktivitet f.eks. udfordringer eller Kraftkarl-testen

Udbytte af at være en del af Rigtige Mænd Sjakket?

- Over halvdelen af respondenterne siger, at de drikker mere vand (60%/52%) og dyrker mere motion (55%/60%) efter at være blevet en del af Sjakket. Som sideeffekt er der også mange, der svarer, at de drikker mindre alkohol (20%/12%) og sodavand, energidrik og læskedrikke (27%/25%) og spiser mindre junkfood (37%/27%). Næsten hver tredje (30%/31%) tilkendegiver, at de har fået nye venner/bekendtskaber.

- 76%/79% siger at de vil anbefale Sjakket til andre, mens 20%/18% svarer måske. Dette tyder på, at der er en generel positiv oplevelse af at være en del af Sjakket blandt respondenterne.

Konklusion

- Mellem de to spørgeskemaundersøgelser er der en lille indikation af at respondenterne i F18 i højere grad består af ”de tunge drenge”, mens der i E17 er mange, der i forvejen mente, at de trænede ofte. Det kan tyde på, at nyhedseffekten og den massive PR i E17 har lokket mange til, men at der er flere af ”de tunge drenge”, der har holdt ved eller er kommet til forud for E18.
- Mange respondenter er blevet en del af Sjakket for at komme i gang med at træne og finde sammen i fællesskaber, men der er flere motiver på spil end at tabe sig/leve sundere. Det sociale aspekt samt inspirationen fra de Rigtige Mænd fra tv-programmerne lader til også at være vigtige motiver.
- Det tyder på, at hjemmesidens elementer ikke motiverer i sig selv, men at hjemmesiden bliver set som en kilde til viden og inspiration om træning og kost. Point, ranglister og udfordringer scorer generelt lavt, mens muligheden for at komme på et hold eller være på et hold sammen med venner/bekendte er en vigtig faktor.
- Det ser ud til, at de simple budskaber med at drikke mere vand, spise lidt sundere, dyrke mere motion samt at blive en del af træningsfællesskaber har vundet indpas blandt respondenterne.

På baggrund af spørgeskemaundersøgelserne ser det ud til, at respondenterne har repræsenteret målgruppen. Desuden ser det ud til, at muligheden for at indgå i sociale fællesskaber og at have mål at gå efter er centrale motivationsfaktorer. At 76%/79% af respondenterne vil anbefale Sjakket til andre vidner om en generel stor tilfredshed. Med de relativt lave værdier for brugen af elementerne på hjemmesiden tyder det på, at Sjakket opfattes som noget større for respondenterne, og at det er bevægelsen eller bevidstheden om at være en del af et etableret fællesskab med ligesindede i form af Rigtige Mænd Sjakket, der er vigtig.

BILAG 14

FYSISK AKTIVITET OG MOTIVATION HOS RIGTIGE MÆND

RIGTIGE MÆND SJAKKET

SDU
SYDDANSK UNIVERSITET

FYSISK AKTIVITET & MOTIVATION HOS "RIGTIGE MÆND"

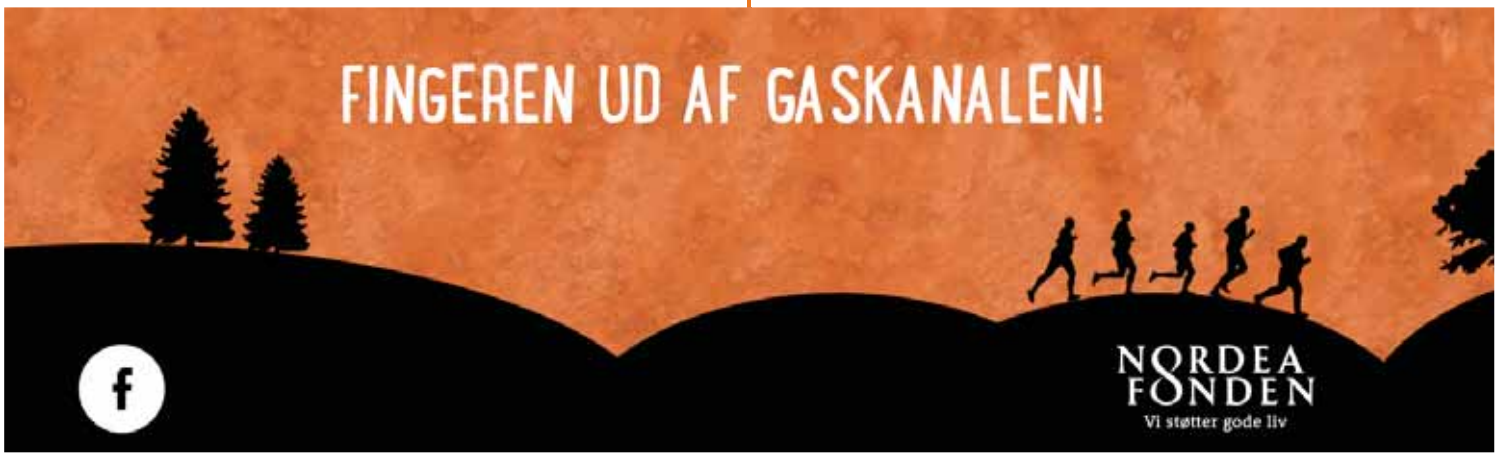
- et mandehørmsprojekt

Physical activity and motivation in "Macho Men"

SPECIALEAFHANDLING
AFLEVERES DEN 1. JUNI 2018
ANSLAG: 142.553

SYDDANSK UNIVERSITET, IDRÆT & SUNDHED
INSTITUT FOR IDRÆT OG BIOMEKANIK
VEJLEDER: LARS ELBÆK

Forfatter: Majken Søndergaard Van



Forord

Dette speciale er mit afsluttende projekt på kandidatuddannelsen i Idræt og Sundhed under det Sundhedsvidenskabelige Fakultet ved Syddansk Universitet.

Konceptet "Rigtige Mænd" har min store interesse, da jeg finder fællesskabet fascinerende i relation hertil. Jeg er især interesseret i det psykologiske aspekt, herunder motivation for fysisk aktivitet.
I processen har det især været deltagelsen i fysiske aktiviteter med Mortens Musketerer og Peters Pirater, der har påvirket mig mest. Efter sidste observation med Mortens Musketerer noterede jeg følgende i mine refleksioner:

"De her varme, kærlige, omsorgsfulde, humørfyldte mennesker har virkelig taget imod mig og givet mig indblik i noget unikt, som jeg sætter stor pris på. Jeg har lyst til at besøge dem igen, ikke på grund af opgaven, men fordi jeg gerne vil se, hvordan de har det og træne sammen med dem. Og grine, mens man får "fremmedlegemer på panden", som I5 så fint beskriver det." (B14, l: 545-548)

Der skal lyde en stor tak til min vejleder Lars Elbæk, der under processen har bidraget til relevante og interessante diskussioner. Derudover en stor tak til Trine Top Thagaard Wengel, Malene Friis Berg og Julie Kjær for uundværlig hjælp. Slutligt en tak til min familie for kærlig og bestemt støtte undervejs.

God fornøjelse!

Resumé

Danske mænd lider i stigende grad af overvægt, hvor der ses en klar sammenhæng med niveau af uddannelse. Fysisk aktivitet lader til at have den største effekt på sundhedsfremmende tiltag blandt mænd. "Rigtige Mænd" – Sjakket er et anderledes sundhedstilbud til mænd, der har til formål at motivere til en sundere livsstil ved at skrue op for motionen og livsglæden gennem nære og stærke fællesskaber. Eksisterende forskning påviser, at mænd motiveres af sociale relationer, men fastslår et klart hul i litteraturen, da der findes meget lidt mandespecifik forskning omkring sundhedsfremme. Formålet med indeværende speciale er at undersøge, hvordan forskellige former for fysisk aktivitet påvirker "Rigtige Mænds" motivation.

Specialet har et socialkonstruktivistisk udgangspunkt, hvor viden er konstrueret gennem interaktion med andre. Den specialestuderende indtager en position som den forstående forskningstype, som tilstræber at forstå "Rigtige Mænds" oplevelse af motivation. Undersøgelsesdesignet i indeværende speciale er et instrumentalt casestudie, da formålet er at opnå indsigt i et problem; mænds motivation for fysisk aktivitet. Der anvendes i specialet triangulering, for at anskue problemstillingen fra flere vinkler, herunder deltagerobservation, gruppeinterviews og elementer inspireret af aktionsforskning. Programmet NVivo er anvendt som redskab til kodning af data i en tematisk analyse. Tilgangen har været abduktiv med et semantisk fokus. Self-Determination Theory er en motivationsteori, der er udvalgt på baggrund af den tematiske analyse og eksisterende forskning. Teorien har til formål at skabe forståelse for, hvad "Rigtige Mænd" motiveres af. Dernæst er Aktivitetshjulet anvendt som værktøj til at analysere de forskellige former for fysisk aktivitet.

De fem inddragede aktiviteter var udvalgt på baggrund af mændenes præferencer. Aktiviteterne blev først analyseret ud fra Aktivitetshjulets indholdskategorier og dernæst koblet til de tre basale behov i Self-Determination Theory; oplevelsen af kompetence, autonomi og samhørighed. Desuden påviste resultaterne, at Mandehørm er et vigtigt element for "Rigtige Mænds" motivation. Analysen påviste, at de gennemgående kvaliteter ved aktiviteterne var niveaudifferentiering, sociale relationer og den tætte dyst. Aktiviteterne havde dog ikke indflydelse på motivationen alene, hvorfor andre faktorer måtte inkluderes. Diskussionen påviste sammenhæng mellem Mandehørm og indre motivation, da Mandehørm opfyldte de tre basale behov. Det kan med rimelighed antages at bidrage til fremtidige perspektiver på sundhedsfremme til mænd. I fremtidig forskning kan Scheins organisationsteori anvendes til at belyse "Rigtige Mænd" fra et holistisk perspektiv.

Abstract

Overweight among danish men is increasing with the level of education as a clear coherence. It seems that physical activity has the biggest impact when it comes to promoting health towards men. “Macho Men” - The Gang is a different health service for men which, by turning up the level of exercise and cheerfulness through strong and close communities, motivates towards a much healthier lifestyle. Existing research shows that men tend to get motivated by social relations but establishes a clear gap in the literature, as man-specific research revolving health promotion is almost nonexistent. The purpose of this thesis is to examine how different kinds of physical activity affect the motivation in “Macho Men”.

This thesis has a social constructivist point of departure where the knowledge is constructed through interaction with others. The graduate student occupies a position as the understanding researcher who strives to understand the experience of motivation in “Macho Men”. The study design in this thesis is an instrumental case study, as the purpose is to gain insight into a problem; men’s motivation for physical activity. Triangulation is used in the thesis, to see the issue from several angles, including participant observation, group interviews and elements inspired by action research. The program NVivo is used as a tool for encoding data in a thematic analysis. The approach has been abductive with a semantic focus. Self-Determination Theory is a motivational theory chosen on the basis of the thematic analysis and existing research. The purpose of using this theory is to create an understanding of what motivates “Macho Men”. The “Wheel of activity” is used as a tool to analyse the different kinds of activities. The five engaging activities was selected on the basis of the men’s preferences. First, the activities were analysed by the content categories of the “Wheel of activities” and then connected to the three basic needs i Self-Determination Theory; The experience of competence, autonomy and relatedness. The results showed that “locker-room talk” is an important ingredient when it comes to motivation in “Macho Men”. The analysis showed that the thorough qualities of the activities was the differentiation in level, social relations and close competition. The activities didn’t have influence on the motivation on its own, so other factors had to be incorporated. The discussion showed a coherence between ”locker-room talk” and inner motivation as ”locker-room talk” met the three basic needs. They would likely contribute to future perspectives on promoting health towards men. The organizational theory written by Schein could be used in future research to shed light on ”Macho Men” from a holistic point of view.

Indholdsfortegnelse

FORORD 2

RESUMÉ 3

ABSTRACT 4

1. INDLEDNING 7

1.1. PROBLEMFORMULERING 9
1.2. BEGREBSAFKLARING 9
1.3. BESKRIVELSE AF "RIGTIGE MÆND" 9

2. VIDENSKABELIG BAGGRUND 11

2.1. LITTERATURSØGNING MED SØGESTRATEGI 11
2.2. UDVÆLGELSE AF LITTERATUR 12
2.3. EKSISTERENDE FORSKNING 13
2.3.1. MOTIVATION FOR FYSISK AKTIVITET 14
2.3.2. INTERVENTIONER MED SOCIALE RELATIONER I FOKUS 14
2.3.3. DYST OG LEG FREM FOR KONKURRENCE 15
2.3.4. MANDSSPECIFIKKE INTERVENTIONER I FREMTIDEN 16
2.3.5. ET HUL I FORSKNINGEN 18

3. METODOLOGI 19

3.1. VIDENSKABSTEORETISKE OVERVEJELSER 19
3.1.1. FORFORSTÅELSE 21
3.2. FORSKNINGSTYPE 21
3.2.1. KVALITETSKRITERIER 22
3.3. FORSKNINGSSTRATEGI 24
3.3.1. UNDERSØGELSESDESIGN 24
3.3.2. FORSKNINGSETISKE OVERVEJELSER 25
3.3.3. FORSKEREN SOM INVOLVERENDE PARTNER 26
3.4. DATAGENERERING 26
3.4.1. DELTAGEROBSERVATION 26
3.4.2. GRUPPEINTERVIEWS 29
3.5. ANALYSEMETODE 30
3.5.1. TEMATISK ANALYSE 30

4. TEORI 33

4.1. MOTIVATION 33
4.2. SELF-DETERMINATION THEORY 33
4.2.1. INDRE- OG YDRE MOTIVATION 35
4.3. AKTIVITETSHJULET 37

5. ANALYSE 40

5.1. ANALYSE AF AKTIVITETER 40
5.1.1. LECA-BLOKKE 41
5.1.2. FLOORBALL 43

5.1.3. LØB 45
5.1.4. MÅTTERÆS 47
5.1.5. STIKBOLD 49
5.1.6. OPSAMLING 50
5.2. ANALYSE AF ANDRE FAKTORER 51
5.2.1. MOTIVATION 52
5.2.2. FÆLLESSKAB 54
5.2.3. MANDEHØRM 56

6. DISKUSSION 61

6.1. AKTIVITETSHJULETS INDFLYDELSE PÅ "RIGTIGE MÆNDS" MOTIVATION 61
6.1.1. HVAD KOM FØRST – ENERGI ELLER MOTIVATION? 65
6.2. FRA DEMOTIVATION TIL MANDEHØRM 66
6.2.1. INGEN "RIGTIGE MÆND" UDEN FAMILIESTØTTE, SUNDHED OG PRÆSTATIONER 66
6.2.2. INGEN SIGER NEJ TIL FÆLLESSKABET 67
6.2.3. MANDEHØRM SOM DRIVKRAFT 69
6.3. METODEDISKUSSION 72
6.3.1. DEN SPECIALESTUDERENDES ROLLE I PROJEKTET 73

7. KONKLUSION 74

8. PERSPEKTIVERING 76

LITTERATURLISTE 78

WEB 81

BILAGSOVERSIGT 82

BILAG 1 – OVERSIGT OVER EKSISTERENDE FORSKNING 83
BILAG 2 – SAMTYKKEERKLÆRING 86
BILAG 3 – INTERVIEWGUIDE 87
BILAG 4 – TEMATISK ANALYSE 88
BILAG 4A – NARRATIV BESKRIVELSE AF DE ENKELTE TEMAER 89
BILAG 5 - OBSERVATION 1: NYTÅRSFLOORBALL I VAMDRUP (30.12.17) 91
BILAG 6 - OBSERVATION 2: "RIGTIGE MÆND"-DYSTEN I SØNDERBORG (13.01.18) 97
BILAG 7 - OBSERVATION 3: FLOORBALL MED MORTENS MUSKETERER (06.02.18) 104
BILAG 8 - OBSERVATION 4: LØB MED PETERS PIRATER (19.02.18) 106
BILAG 9 - GRUPPEINTERVIEW 1 MED PETERS PIRATER (19.02.18) 109
BILAG 10 - SEMINAR OM RIGTIGE MÆND PÅ SDU (20.02.18) 118
BILAG 11 - OBSERVATION 5: FLOORBALL MED MORTENS MUSKETERER (20.02.18) 150
BILAG 12 - GRUPPEINTERVIEW 1 MED MORTENS MUSKETERER (20.02.18) 153
BILAG 13 - OBSERVATION 6: TRÆNING MED MORTENS MUSKETERER (22.02.18) 175
BILAG 14 - GRUPPEINTERVIEW 2 MED MORTENS MUSKETERER (22.02.18) 177

1. Indledning

Den voksne befolkning i Danmark lider i stigende grad af overvægt, hvor hele 51 % har et BMI på over 25 og kategoriseres dermed som moderat eller svært overvægtige. Heraf er hele 16,8 % svært overvægtige med et BMI over 30, hvilket er hver sjette voksen (Sundhedsstyrelsen 2018). Svær overvægt har en klar sammenhæng med uddannelsesniveau, hvor de mest overvægtige har en lavere uddannelse (Sundhedsstyrelsen 2018), og de usunde kostvaner er primært udbredt blandt mænd med kort uddannelse eller lavere socioøkonomisk status (FFS 2009). Derudover viser undersøgelsen af Sundhedsstyrelsen (2018), at cirka 60 % af danske mænd mellem 35-54 år er stillesiddende mere end otte timer om dagen.

Cirka 30 % opfylder ikke Verdenssundhedsorganisationen WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet, hvor der igen ses en klar sammenhæng med uddannelsesniveau (Sundhedsstyrelsen 2018). I KRAM-undersøgelsen (2009), der undersøger danskernes vaner inden for kost, rygning, alkohol og motion, fremgår det, at 49,8 % af de mænd, som primært er stillesiddende i fritiden, ønsker at være mere aktive (SIF 2009). Fysisk aktivitet lader til at have større effekt end kost på sundhedsfremmende tiltag blandt mænd (FFS 2009), så dette kan være vejen frem. Så hvad skal der til?

Det er meget sparsomt belyst, hvad der kan få danske mænd til at forandre livsstil ved at ændre på deres kost- og motionsvaner (FFS 2009, s. 53). Mænd har generelt et behov for ikke at fremstå svage, hvilket kan være årsagen til, at de er mindre tilbøjelige til at deltage i sundhedsfremmende tiltag (FFS 2009). Dog viser kvalitativ forskning, at mænd foretrækker, at kommunikationen opfylder følgende kriterier inden for sundhedsområdet:

- Seriøsitet og troværdighed ift. afsender og budskab er centralt
- Humor er vigtigt
- Ingen løftede pegefingre eller skrækkampagner
- Det skal være muligt for mændene at identificere sig med rollemodeller
- Fokus skal ikke være på sundhed, men derimod hvad mændene kan præstere mere af efter livsstilsændringen (SSF 2009).

Derudover har interventioner bygget op med fokus på *konkurrenceelement, støtte fra familien* og *et socialt fællesskab primært bestående af andre mænd* vist sig at være centrale elementer inden for mandeforskningen (FFS 2009). Det understøttes af resultaterne i KRAM-undersøgelsen (2009), hvor mænds vigtigste motiver for at dyrke motion er: *for at have det sjovt, for at koble af* og *for at være sammen med andre* (SIF 2009, s. 143).

Et anderledes sundhedstilbud til danske mænd, der netop har til formål at motivere mænd til en sundere livsstil ved at skrue op for motionen og livsglæden gennem nære og stærke fællesskaber, er "Rigtige Mænd" – Sjakket (nordeafonden.dk 2016). Første gang "Rigtige Mænd"-konceptet blev præsenteret i Danmark, var i januar 2015, da DR1 sendte TV-programmet af samme navn.
Programbeskrivelsen lød: *"Fem jyske håndværkere med en helt naturlig hang til basser og bajere kommer i Rigtige Mænd på deres livs prøve, da de pludselig står ansigt til ansigt med en rigtig mandeudfordring."* (dr.dk)

TV-serien omhandler fem overvægtige sønderjyske håndværkere, som elsker deres usunde livsstil med øl og wienerbrød (dr.dk). De bliver udfordret til at leve et sundere liv med grøntsager og motion, for at de til sidst skal gennemføre en offroad triatlon (dr.dk).
Programmerne satte fokus på at motivere de fem overvægtige håndværkere til at komme i form igennem træning og en sund livsstil samt "smide dunken" – uden at miste "den indre drengerøv" og mens de havde det sjovt (nordeafonden.dk 2015). Serien blev en stor succes, så derfor gik Dansk Firmaidrætsforbund, produktionsselskabet DR/MakeitBee Production og Nordea Fonden sammen med et hold forskere fra Syddansk Universitet for at videreføre succesen til flere danske mænd (nordeafonden.dk 2016). Det endte ud i det digitale træningsfællesskab rigtigemaend.dk, også kaldet "Rigtige Mænd"-Sjakket, som er et univers, hvor mændene indgår i et træningsfællesskab, deltager på hold og dyster mod sig selv og hinanden (Findsen 2017). Formålet med "Rigtige Mænd"-Sjakket, som Syddansk Universitet primært investerer forskningstid i, er at motivere holdene, binde projektet sammen og forberede mændene til "Rigtige Mænd-løbet" (nordeafonden.dk, 2016).

Lars Elbæk fra Syddansk Universitet er ledende forsker, og har til formål med de resterende forskere at undersøge, hvad der motiverer denne målgruppe.

Et af omdrejningspunkterne i forskningsprojektet er, hvad mændene synes er sjovt, og hvordan leg og spil kan hjælpe til at motivere dem (Findsen 2017). Lars Elbæk udtaler; *"vi tror på, at motivation skabes ved, at man gør noget. Det er ikke noget, der kan trækkes ned over hovedet. Så det er interessant at finde de forhåbentligt mere holdbare motivationselementer og få den her målgruppe til at finde glæden ved at bevæge sig"* (Findsen 2017).

Der mangler yderligere forskning omkring hvilke konkrete aktiviteter, der specifikt henvender sig til denne målgruppe for at øge motivationen. Det er udgangspunktet for specialet, der derved er en del af forskningsprojektet på Syddansk Universitet.

1.1. Problemformulering

Hvordan påvirker forskellige former for fysisk aktivitet "Rigtige Mænds" motivation?

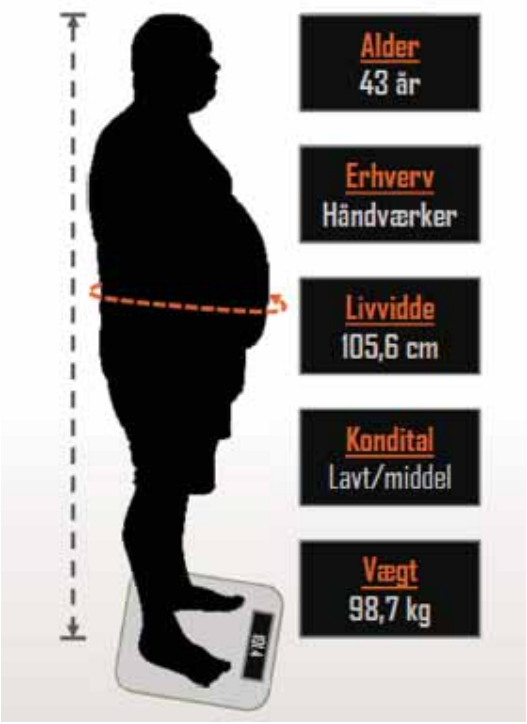
1.2. Begrebsafklaring

Fysisk aktivitet er defineret efter Sundhedsstyrelsens- og Verdenssundhedsorganisationen WHO's anbefalinger. Fysisk aktivitet indbefatter enhver form for bevægelse, hvor energiomsætningen øges. Derfor hører både spontan- og ustruktureret bevægelse samt planlagt- og regelmæssig fysisk aktivitet under definitionen (Sundhedsstyrelsen 2018). Aktiviteterne, som indgår under fysisk aktivitet, spænder derfor bredt fra idræt, sport og hård motion til leg, gåture og cykling som transport (ibid.).

1.3. Beskrivelse af "Rigtige Mænd"

I dette afsnit præsenteres de "Rigtige Mænds" alder samt profession for at belyse, hvilken gruppe de tilhører set i forhold til generel sundhedsfremme. Gruppernes navne er opdigtede, og deltagerne har fået numre: "Informant 1" = I1, for at sikre anonymiteten. De to inddragede grupper i specialet kaldes Peters Pirater og Mortens Musketerer og består af i alt 16 deltagere. Deltagerne i Peters Pirater er mellem 28-48 år, mens Mortens Musketerer er mellem 39-57 år. Mændenes profession er primært håndværksmæssige fag eller erhverv af samme niveau, hvilket indskriver deltagerne i føromtalte kategori af overvægtige mænd med håndværkeruddannelse, som er inaktive.

Der er i skrivende stund 4010 ”Rigtige Mænd” tilmeldt fordelt på 750 hold. Den gennemsnitlige bruger på ”Rigtige Mænd” – Sjakket ses i figur 1, og de deltagende grupper vurderes at være et passende eksempel for målgruppen.



Figur 1: Den gennemsnitlige bruger på "Rigtige Mænd" – Sjakket (Bilag 10)

Deltagernes tidligere erfaringer med fysisk aktivitet varierede fra ”ingen erfaring på grund af hårdt fysisk arbejde” til traditionelle sportsgrene som håndbold og fodbold.

Mændene havde blandede erfaringer med organiseret foreningsidræt. De som havde positive erfaringer med sport, havde især fokus på fællesskabet og plads til alle, mens de negative erfaringer med sport hovedsagligt skyldtes udelukkelse af fællesskabet for eksempel ved at blive sat af holdet eller udelukket fra kamp.

I det følgende undersøges tidligere forskning inden for mænds sundhed, samt motivation for deltagelse i fysisk aktivitet.

2. Videnskabelig baggrund

Indeværende kapitel har til formål at præsentere den eksisterende litteratur omhandlende mænds motivation for fysisk aktivitet for senere at relatere det til specialets fund. Indledningsvist belyses litteratursøgningen med anvendt søgestrategi samt de valg, der er truffet i udvælgelsesprocessen. Til sidst præsenteres den udvalgte eksisterende forskning.

2.1. Litteratursøgning med søgestrategi

For at undersøge hvilke resultater tidligere videnskabelig forskning har opnået, foretog jeg en systematisk litteratursøgning, der anvendes som en stringent søgemetode til at finde litteratur inden for et specifikt emne (Reinecker & Jørgensen 2008). En søgematrix med relevante søgeord relateret til søgestrategien PIOS (*Population, Intervention, Outcome og Study*) blev udarbejdet, og første søgning blev foretaget i databasen PubMed. De søgeord, som gav resultater, blev kombineret med de resterende ord med "OR" for at indskrænke antal hits. Derefter foretog jeg en kombineret søgning med "AND" imellem PIOS med filtrene: *"Sex: Male"* og *"Free Full text"*, hvilket resulterede 14 hits. Søgematrixen ses i tabel 1.

Search code	Search terms	Hits i PubMed	Hits i SPORTDiscus
Population (P)	"Adult Men" *OR* "Male Adults" *OR* "Male Adult" *OR* Male OR Men	1.615.107 hits	190.520 hits
Intervention (I)	Sport *OR* Sports *OR* PA *OR* "Physical Activity" *OR* "Physical Activities" *OR* Exercise *OR* Training *OR* "Physical Training"	499.515 hits	1.040.176 hits
Outcome (O)	Motivation *OR* Wellbeing *OR* "Mental Health"	411.660 hits	37.093 hits
Study Design (S)	RCT *OR* "Experimental study" *OR* "Randomized Controlled Trial" *OR* "Randomized Controlled Trials" *OR* "Experimental Studies" *OR* Intervention	656.958 hits	237.956 hits
Other Relevant Terms	"Motivation Theory" *OR* "Motivation Theories"	358 hits	151 hits
Total		14 hits	6 hits

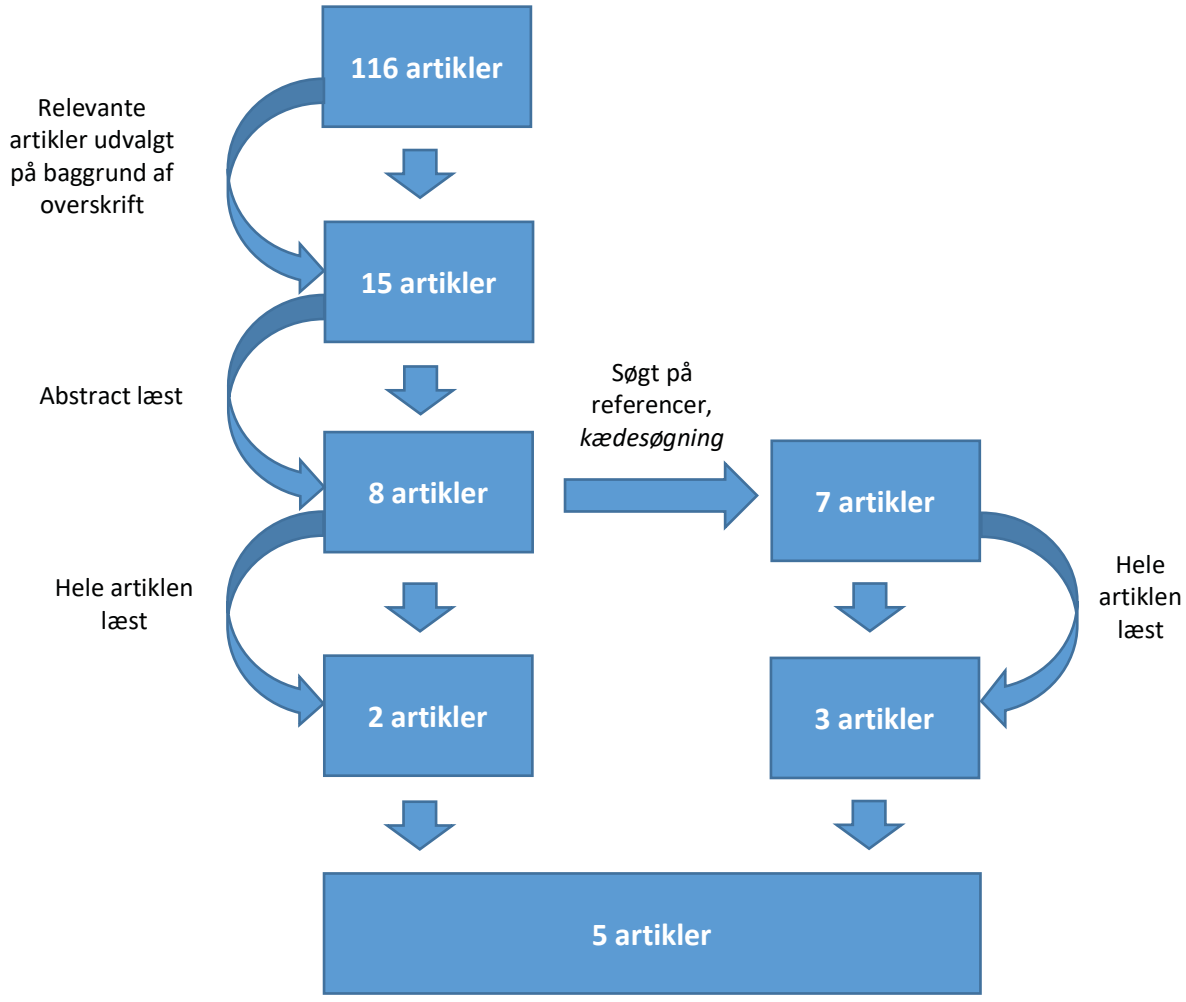
Tabel 1: Søgematrix til søgning i databaserne PubMed og SPORTDiscus. Litteratursøgningen fandt sted i januar, 2018

Efter gennemgang af de 14 artikler, var der kun én, der passede til emnet. Jeg læste derfor artiklen, for derefter at søge i en anden database, som artiklen henviste til; SPORTDiscus. Søgningen i denne

database startede på samme måde som tidligere, hvilket endte ud i seks artikler. En af artiklerne virkede umiddelbart brugbar, men studiet omhandlede børn. En ny søgning blev foretaget med PIOS, hvor følgende filtre blev tilføjet: *"Full text", "English abstract available"* og *"references available"* og derefter forekom 116 hits.

2.2. Udvælgelse af litteratur

Overskrifterne i de 116 artikler blev gennemgået, og 15 artikler blev udvalgt, hvor abstract blev læst, og yderligere syv artikler blev fravalgt. Derfor påbegyndte jeg en kædesøgning, der udføres ved at kigge på referencerne i de udvalgte artikler som inspiration til den videre søgning (Reinecker & Jørgensen 2008). Illustrationen af denne proces tydeliggøres i nedenstående figur.



Figur 2: Oversigt over søgning af relevant litteratur

De udvalgte artikler blev derfor fundet både ved systematisk søgning og kædesøgning. Den systematiske søgning har den fordel, at den nemt kan gennemskues som læser, mens kædesøgning fungerer som et supplement (Reinecker & Jørgensen 2008). Kædesøgningen har dog været effektiv i dette speciale, da de fundne artikler har været vigtige for at belyse problemformuleringens fokus. De fundne artikler præsenteres i tabel 2.

2.3. Eksisterende forskning

Følgende afsnit har til formål at præsentere den eksisterende forskning, viden og erfaring omkring sundhedsfremmende tiltag blandt mænd samt mænds motivation for forskellige former for fysisk aktivitet. På baggrund af ovenstående figur er der udvalgt fem artikler, som ses i nedenstående tabel. En udtømmende beskrivelse af de forskellige artikler ses i bilag 1.

Titel	Forfatter	Tidsskrift
An Updated Review of Interventions that Include Promotion of Physical Activity for Adult Men	Bottorff et al. (2015)	Sports Medicine
What a Man Wants: Understanding the Challenges and Motivations to Physical Activity Participation and Healthy Eating in Middle-Aged Australian Men	Caperchione et al. (2012)	American Journal of Men's Health
Effectiveness of a Web- and Mobile Phone-Based Intervention to Promote Physical Activity and Healthy Eating in Middle-Aged Males: Randomized Controlled Trial of the ManUp Study	Duncan et al. (2014)	Journal of Medical Internet Research
Health promotion: The impact of beliefs of health benefits, social relations and enjoyment on exercise continuation	Nielsen et al. (2014)	Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports
If We Want to Get Men in, Then We Need to Ask Men What They Want": Pathways to Effective Health Programming for Men	Lefkowich et al. (2015)	American Journal of Men's Health

Tabel 2: Oversigt over artikler anvendt som eksisterende forskning

Den udvalgte forskning blev udgivet fra år 2012 til 2015, og størstedelen af artiklerne understreger, at der kræves yderligere forskning inden for dette område, hvilket bekræfter værdien af specialet. Artiklerne har forskellige tilgange, men alle med fokus på mænds sundhed, herunder kost og fysisk aktivitet. Tilgangene uddybes i emnerne; motivation for fysisk aktivitet, interventioner med sociale

relationer i fokus, dyst og leg frem for konkurrence, mandsspecifikke interventioner i fremtiden og et hul i forskningen.

2.3.1. Motivation for fysisk aktivitet

De inkluderede studier af Nielsen et al. (2014) og Caperchione et al. (2012) beskæftigede sig begge med mænds motivation for fysisk aktivitet. Deltagerne i begge studier fremhævede en række motiver for at deltage i regelmæssig fysisk aktivitet, som omfattede følgende: "for bedre sundhed," "at tabe sig og føle sig bedre tilpas" og "forebygge sygdom" (Nielsen et al. 2014; Caperchione et al. 2012). Derudover påviste studiet af Nielsen et al. (2014), at sociale interaktioner i fodboldaktiviteten skaber mere positive opfattelser af sociale relationer, hvilket tyder på, at den egentlige motivation, som deltagerne i denne undersøgelse havde for deres sociale fodboldkampe, også ville være til stede i andre sociale holdsport (Nielsen et al. 2014).

Selve oplevelsen af en sportsaktivitet kan også påvirke deltagernes motivation til at fortsætte, da overholdelse af en aktivitet er tæt forbundet med individuel motivation (Nielsen et al. 2014). Netop denne oplevelse kan være vigtig, da en fælles barriere, indberettet af deltagerne i det andet studie, omfattede dovenskab eller manglende motivation til at være fysisk aktiv. Det tyder på, at mange af de fysiske aktivitetsprogrammer, der tilbydes, bortset fra sport, ikke appellerer til mænds interesser (Caperchione et al. 2012). Derudover understregede flertallet af mændene i studiet af Caperchione et al. (2012), at de ønskede at være gode rollemodeller for deres børn og uddanne dem om sund levevis. Til slut var sociale relationer i forbindelse med fysisk aktivitet en stor motivationsfaktor, hvilket uddybes nedenfor.

2.3.2. Interventioner med sociale relationer i fokus

Deltagerne i studierne af Nielsen et al. (2014) og Lefkowich et al. (2015) var enige om, at sociale relationer var vigtig motivation for fysisk aktivitet. Der var enighed blandt deltagerne i studiet af Nielsen et al. (2014) om, at ”være en del af en gruppe”, uanset gruppens aktivitet, opfordrede dem til at fortsætte med at udøve regelmæssigt fysisk aktivitet. Der var samtidig enighed om, at glæden ved aktiviteten blev større, når fysisk aktivitet blev udøvet som en del af en etableret gruppe. Det blev understøttet af en gensidig forpligtelse, der ofte var afgørende for, om deltagerne "kom ud af døren". Deltagerne i studiet af Lefkowich et al. (2015) anerkendte, at fysisk aktivitet i grupper

medførte et meningsfuldt fællesskabsengagement og større ansvarlighed. Desuden så samtlige deltagere i Nielsen et al. (2014) de eksterne sociale relationer som et supplement til deres livskvalitet. Deltagerne vurderede en forbedring af deres fysiske- og mentale sundhed samt generelle sindsstemning. Det tyder derved på, at deltagerne i studiet var ekstremt motiverede til at deltage i og fortsætte aktiviteterne for de positive eftervirkninger (Nielsen et al. 2014).

Sociale relationer i sport kan omvendt fremstå ekskluderende, da interviewene i Nielsen et al. (2014) afslørede, hvor lukket de danske sports- og fitnessmiljøer kan opfattes, især af de ældre. Nogle af deltagerne forklarede, hvordan de havde forsøgt at slutte sig til sportsforeninger sent i livet, men fandt ud af, at deres alder var en barriere for at deltage (Nielsen et al. 2014). Disse lukkede miljøer er også præget af konkurrencekultur i mange sportsforeninger, hvilket uddybes nedenfor.

2.3.3. Dyst og leg frem for konkurrence

Fodbold er en konkurrencedygtig præstationskultur med stærke-, og dermed helt eksklusive netværk i organiserede klubber, hvilket generelt kan gøre det svært at deltage på et fodboldhold, og især hvis du er over 50, og/eller ikke er en erfaren fodboldspiller (Nielsen et al. 2014).

Som nævnt i indledningen viser tidligere forskning, at mænd bliver motiveret af konkurrence, men i studiet af Nielsen et al. (2014) blev deltagerne motiveret af aktiviteter med holddeltagelse, hvor fokus var på sociale interaktioner og leg. Denne undersøgelse viser også, at mænd er mere tilbøjelige til at forblive fysisk aktive, hvis fokus er på leg, end hvis aktiviteterne primært er baseret på forventningen om forbedret sundhed og trivsel (Nielsen et al. 2014).

Det understøttes i studiet af Caperchione et al. (2012), hvor det anbefales at lokke mænd eller anspore til deltagelse ved hjælp af "venlig" konkurrence, eksempelvis ved at dyste mod hinanden.

Denne "venlige" konkurrence eller dystning fandt også sted i studiet af Nielsen et al. (2014), hvor begge fodboldgrupper ændrede på holdene undervejs, hvis holdene syntes ubalancerede eller uretfærdige for at skabe en bedre konkurrence.

Resultater i studiet af Caperchione et al. (2012) indikerer også, at mænd ikke kun foretrækker et behageligt konkurrenceniveau, men også bliver motiveret af sportsrelaterede aktiviteter såsom cykling, holdsport og/eller aktiviteter, der involverer større intensitetsniveauer (Caperchione et al. 2012). At mænd bliver motiveret af forskellige intensitetsniveauer, understøttes i undersøgelsen af

Duncan et al. (2014), hvor deltagerne blev udfordret til at fuldføre seks forskellige opgaver inden for sund kost og fysisk aktivitet på tre niveauer; henholdsvis let, mellem og hård intensitet. Variationen mellem udfordringsniveauerne havde til formål at give deltagerne mulighed for at sætte et passende mål i forhold til deres nuværende niveau af fysisk aktivitet, sund kost eller at skabe en progression mod at engagere sig i højere niveauer af fysisk aktivitet eller sund kost (Duncan et al. 2014).
Intensitet bliver også understøttet i studiet af Nielsen et al. (2014), hvor den sociale interaktion, der fandt sted under selve spillet, såsom de fysiske interaktioner i at tackle-, skubbe- og passere, samt de mundtlige kommentarer og sjov, der fulgte med dette, blev anset som vigtigst for at nyde og fastholde aktiviteten (Nielsen et al. 2014). Deltagerne var enige om, at "spil" og "leg" var vigtigt for at blive fastholdt i aktiviteten, da det var noget, de "gjorde for sjov". Deltagerne nævnte også konkurrence som en vigtig del af aktiviteten, men kun i den forstand at skabe en udfordrende aktivitet og ikke som en motivation til at udføre eller nå et bestemt resultat. Én af deltagerne udtalte, at "det er vigtigt at score mål, det er ikke vigtigt at vinde", og resultaterne påviste, at fodbolddeltagere oplevede mindre bekymring og en mindre anstrengelse under aktiviteten sammenlignet med en gruppe løbere.

2.3.4. Mandsspecifikke interventioner i fremtiden

De inkluderede studier i indeværende speciale tyder på, at det er nødvendigt med mandsspecifikke interventioner i fremtiden for at få flere mænd til at være fysisk aktive. Litteraturgennemgangen af Bottorff et al. (2015) påviser, at teorier om maskulinitet, samt øget opmærksomhed på kønnets indflydelse omkring sundhed- og sundhedsopfattelse, har medført nye forståelser for mænds sundhed i de seneste år, og denne udvikling har ført til fremkomsten af nye kønsspecifikke sundhedsfremmende tiltag for mænd (Bottorff et al. 2015). På trods af fremkomsten af nogle lovende samfundsbaserede sundhedsinitiativer rettet mod mænd, er der ifølge Lefkowich et al. (2015) udfordringer med at få indarbejdet kønsspecifikke strategier i praksis. Det understøttes i studiet af Nielsen et al. (2014), hvor der er fokus på at opnå en bedre forståelse for de faktorer og processer, der er vigtige for at være fysisk aktiv, og som opererer på personligt og samfundsniveau. Disse faktorer og processer er afgørende for udformningen og gennemførelsen af interventioner, der har til formål at sikre fortsat regelmæssig motion (Nielsen et al. 2014). Lefkowich et al. (2015) foreslår at inddrage en holistisk og social tilgang til sundhed, hvor fokus er på "trivsel" og "livskvalitet" i stedet

for ”sundhed”, da det skabte et mere tilgængeligt og meningsfuldt rum til at engagere mænd (Lefkowich et al. 2015). Det underbygges i et studie af Robertson (2013) i Bottorff et al. (2015), hvor ét af fem temaer i et vellykket og bæredygtigt sundhedsfremmende arbejde med mænd blev skitseret: ”at lytte til og inkorporere feedback fra mænd”. Udover at medregne mændenes feedback, er det også vigtigt at se på, hvilke forudsætninger de fleste mænd har i dag. Ifølge undersøgelsen af Caperchione et al. (2012) har fædre brugt mere tid sammen med børn i dag, end de gjorde for tre årtier siden. Mænd tager mere overordnet ansvar for omsorg for deres børn, hvilket begrænser deres tid til at gøre andre ting. I betragtning af det skal sundhedspersonale forstå dette skift i familieansvar, når man udvikler fysiske aktivitetsprogrammer til mænd, og udvikler initiativer, der passer ind i deres dagligdagsliv snarere end blot deres fritid (Caperchione et al. 2012).

Lefkowich et al. (2015) påpeger dermed, at mænd ikke selv opsøger sundhedstilbud, hvilket blandt andet er årsag til de manglende sundhedstilbud til mænd, samt den begrænsede viden omkring mænds sundhedsproblemer generelt. Mænd har ofte udfordringer med at finde passende sundhedstilbud eller har negative erfaringer med disse, hvilket er forbundet med udbydernes manglende forståelse for hvilke slags strategier, der kan gøre sundhedstilbud mere tilgængelige- og egnede til mænd (Lefkowich et al. 2015). Dette er sammenhængende med Bottorff et al. (2015), der konkluderer, at der er et stigende behov og interesse for sundhedsfremmende strategier, der specifikt er målrettet mænd. Fysisk aktivitet synes at være en effektiv måde for mænd at påbegynde en sundere livsstil, så det kræver yderligere undersøgelse, hvilket tyder på, at der er et hul i den eksisterende forskning. Nytænkning af træningsprogrammer, der fokuserer på maskuline idealer, kan være en strategi til at fremme mænds sundhed på flere områder, og det nye fokus på kønsspecifikke tiltag giver afsæt til nytænkning i arbejdet med mænds sundhedsfremme (Bottorff et al. 2015).

2.3.5. Et hul i forskningen

Undersøgelserne af både Bottorff et al. (2015) og Caperchione et al. (2012) fastslår et klart hul i forskningen, da der findes meget lidt mandespecifik forskning vedrørende sundhedsfremme. Størstedelen af den eksisterende forskning vedrørende stillesiddende livsstil, usund kost og fedme overvejende har inkluderet kvindelige deltagere (Bottorff et al. 2015; Caperchione et al. 2012). Det har derfor ikke været muligt at identificere metoder til den bedste praksis inden for dette område (Caperchione et al. 2012). Det kan være årsag til, at sundhedsprofessionelle rutinemæssigt peger på mænd som en gruppe, der er "vanskelige at nå", hvor udfordringerne ligger i at implementere sygdomsforebyggelse samt sundhedsfremmende initiativer såsom fysisk aktivitet (Bottorff et al. 2015; Duncan et. al 2014). En voksende mængde litteratur tyder på, at én af årsagerne dertil er vedvarende mangel på støtte- eller ressourcer til forskningen, hvilket er årsag til den manglende evne til at identificere- og imødekomme mænds unikke sundhedsmæssige behov (Lefkowich et al. 2015; Bottorff et al. 2015).

På trods af enighed i flere af de inkluderede studier omkring potentialet ved kønsspecifik forskning, var der i undersøgelsen af Lefkowich et al. (2015) debat om, hvorvidt kønsspecifikke strategier var et nødvendigt udgangspunkt for at engagere mænd eller om en mere personcentreret tilgang. Den personcentrerede tilgang prioriterede specifikke strategier til at engagere mænd, omkring andre identitetsområder som eksempelvis socioøkonomisk status eller uddannelsesniveau. Det var derfor ikke et spørgsmål om at vælge forskellige strategier til at engagere mænd frem for kvinder, men snarere at skræddersy strategier til specifikke sammenhænge, hvor tilgængelige faciliteter og skræddersyet indhold var vigtige strategier at overveje (Lefkowich et al. 2015). Bottorff et al. (2015) sætter også fokus på uligheder blandt subgrupper af mænd, for eksempel med lav socioøkonomisk status eller af anden etnisk oprindelse, da mænd, der oplever isolation, er ledige, har lave indkomster, lavt uddannelsesniveau eller en negativ mental sundhed, er mindre tilbøjelige til at beskæftige sig med sundhedsydelser eller sundhedsfremmende praksis (Lefkowich et al. 2015). Det rejser spørgsmål omkring vigtigheden af kønsspecifikke strategier i udviklingen af sundhedsfremmende programmer og interventioner for mænd (Bottorff et al. 2015). Kort sagt er mænd, der har størst risiko for negative sundhedsresultater, også mindst tilbøjelige til at engagere sig i sundhedstilbud omkring at påbegynde fysisk aktivitet (Lefkowich et al. 2015), hvilket understreger nødvendigheden af dette speciale.

3. Metodologi

Afsnittet har til formål at belyse den beslutningsproces, der har fundet sted undervejs i udformningen af specialet, samt argumentation for metodevalgene. Herunder videnskabsteoretiske overvejelser, forskningstype & kvalitetskriterier, forskningsstrategi, datagenerering og analysestrategi.

Figur 3: Metodologi (Andersen 2013)

3.1. Videnskabsteoretiske overvejelser

Socialkonstruktivisme er en overbevisning, der befinder sig på grænsen mellem samfundsvidenskab og filosofi, hvor fænomener, der normalt antages som naturligt eksisterende, i virkeligheden er skabt af samfundsmæssige aktører (Hviid-Jacobsen et al. 2015). Et eksempel herpå er kønsopdelingen i samfundet, hvor mænd og kvinder er isoleret i sport udelukkende på baggrund af køn, uanset sportslig erfaring, niveau eller kompetencer. Disse fænomener, i eksemplet sportshold, kan kun eksistere på grund af den sociale aktivitet, de er indlejret i (Hviid-Jacobsen et al. 2015). De "Rigtige Mænd"-hold er skabt på baggrund af samfundsmæssige værdier omkring, hvordan en "rigtig mand" skal være, opføre sig og se ud. Den eksisterende forskning tyder på, at mænd bliver motiveret af nogle bestemte faktorer, og det er derfor vigtigt, at denne information ikke tages for givet og antages

som sandheden. En af socialkonstruktivismens grundsætninger siger, at værdifuld ny viden skabes ved, at der sættes spørgsmålstegn ved eksisterende viden, som tages for givet (Pedersen 2012).

I en konstruktivistisk forståelsesramme er den viden, vi har om verden ikke sand og objektiv, men derimod en virkelighedsopfattelse, hvor viden er konstrueret igennem interaktion med andre (Pedersen 2012). Med dette socialkonstruktivistiske udgangspunkt for specialet, kan de forskellige former for fysisk aktivitet ikke anskues isoleret med fokus på aktiviteten i sig selv, da de først får betydning med- og mellem mennesker, samt konteksten den indgår i. Det er derved ikke min opgave at opdage ny viden blandt de "Rigtige Mænd", eller beskrive aktiviteterne, som de normalt udføres. Formålet er derimod at undersøge den viden, som vi skaber sammen, samt konteksten omkring de forskellige former for fysisk aktivitet.
Socialkonstruktivismen afviser, at det er muligt at opnå en objektiv viden omkring det undersøgte, da sociale fænomener altid anses fra et bestemt perspektiv. Det understreger, at det ikke er muligt som specialestuderende at undersøge de "Rigtige Mænd" fra et neutralt punkt, uanset bevidstheden om forforståelse (Pedersen 2012).
Det er socialkonstruktivismens ontologiske formodning, at selve virkeligheden er en konstruktion (Hviid-Jacobsen et al. 2015), da der ikke findes blot én sandhed, men derimod en række konstruerede sandheder, som ud fra bestemte værdigrundlag, perspektiver, historiske- og sociale kontekster giver mening (Pedersen 2012, s. 190).

I socialkonstruktivismen er en formodning om, at jeg som specialestuderende møder feltet med en forforståelse, hvilket har betydning for, hvad der opfattes og antages for at være sandt (Pedersen 2012). Som specialestuderende er jeg bevidst om min forforståelse, som beskrives nedenfor.
Det forudsætter at de resultater, der opnås i indeværende speciale, højest sandsynligt ville være anderledes, hvis andre udførte et tilsvarende speciale. Det understøttes af socialkonstruktivismens tilgang til videnskab, om at der ikke findes én sandhed, da sandheden er perspektivistisk. Det betyder, at sandhedsopfattelsen afhænger af perspektivet, som problemstillingen betragtes ud fra (Pedersen 2012).

3.1.1. Forforståelse

I denne kvalitative undersøgelse bliver viden skabt mellem den specialestuderende og de "Rigtige Mænd", hvilket ikke kan organiseres efter metodologiske regler, men handler om at erkende den sociale verden igennem forståelse og fortolkning, som afhænger af forforståelser og fordomme (Kvale & Brinkmann 2015). Forud for dette speciale har jeg set TV-udsendelserne om "Rigtige Mænd" og derved en fordom omkring deltagerne. Samtidig har jeg som kvindelig specialestuderende haft tidligere positive erfaringer med at indgå i mandlige fællesskaber og har derfor en forforståelse omkring, at det er muligt for at skabe en relation til mændene og blive en del af deres fællesskab. Af den grund mente jeg ikke, at min deltagelse ville få betydning for mændenes gruppedynamik, og dermed få indflydelse på projektets resultater.

3.2. Forskningstype

I dette speciale indtager den specialestuderende en position som den forstående forskningstype. Forskningstypen er udvalgt på baggrund af det bagvedliggende paradigme, som er beskrevet i førnævnte videnskabsteoretiske overvejelser.

Launsø og Rieper (2005) understreger, at kernespørgsmålet, her problemformuleringen, knytter sig til valg af forskningstype. I indeværende speciale er problemformuleringen baseret på at tilstræbe at forstå, hvilke elementer omkring bestemte former for fysisk aktivitet, der motiverer "Rigtige Mænd" til at være og forblive aktive. For at kunne foretage en fortolkning er det vigtigt at kende til den kontekst, som de udforskede indgår i (Launsø & Rieper 2005). Jeg har derfor besøgt de "Rigtige Mænd" i deres sædvanlige træningsomgivelser for igennem gruppeinterviews at afdække deres meninger, motiver, vurderinger og intentioner i deres specifikke kontekst. Som specialestuderende skal jeg forsøge at forstå og fortolke de "Rigtige Mænd" som fænomener, der allerede er fortolkninger. Det vil sige mændenes fortolkning og forståelse af sig selv, af andre og af den fysiske verden (Launsø & Rieper 2005).

De "Rigtige Mænds" subjektivitet bliver derved en central del af dataene, hvilket indebærer, at den specialestuderende må engagere sig i at fortolke deres fortællinger, oplevelser og beskrivelser. Det er en proces, hvor den specialestuderende kan opnå en revision af sin forforståelse (Launsø & Rieper 2005). Dette er illustreret i figur 4.

Under interviewene med de "Rigtige Mænd" har jeg og mændene mødt interviewets emner med hver sin forforståelse. Den specialestuderende har derfor forsøgt at stille spørgsmål til de "Rigtige Mænd" og skabe dialog for at leve sig ind i deres forforståelse. Herefter foretages en fortolkning af mændenes forståelse af de forskellige emner, hvorefter der på et refleksivt fortolkningsniveau inddrages datagenerering og teori, som bidrager til nye forståelsesrammer. Denne fortolkningsproces gør det muligt for mig som den specialestuderende at nærme sig fælles accepterede forståelser af de "Rigtige Mænds" meninger og oplevelser.

Figur 4: Fortolkningsprocessen

3.2.1. Kvalitetskriterier

Det er muligt at vurdere kvaliteten af kvalitativ forskning ud fra kvalitetskriterier, der anerkender mål og ambitioner for forskningen, hvor kvaliteten afgøres på baggrund af undersøgelsens konkrete gennemførelse og målsætninger (Tanggaard & Brinkmann 2015).

For at sikre kvalitetskriterierne er det vigtigt at overveje om *troværdighed, transparens, konsistens* og *overførbarhed* er til stede, da disse fire aspekter er grundlæggende for kvalitativ forsknings pålidelighed og gyldighed (Høstrup et al. 2009).

Troværdigheden i specialet er betinget af den specialestuderendes fortrolighed og evne til at tydeliggøre de anvendte metoder (Høstrup et al. 2009). Det er efterstræbt ved, at deltagerne er anonymiseret, mens argumenter for metodevalg er beskrevet løbende. Triangulering er også en metode til at sikre troværdigheden, hvor kilde-, teori- og metodetriangulering er anvendt i dette speciale. Kildetriangulering er anvendt, da to grupper "Rigtige Mænd" er deltagende, mens teoritriangulering henviser til flere perspektiver i analyseprocessen. Derudover er det et kriterium, at den udvalgte data diskuteres i forhold til specialets forskningsspørgsmål, samt at der gives vejledning af en erfaren forsker (Høstrup et al. 2009).

Et afgørende kvalitetskriterium i kvalitativ forskning er undersøgelsens transparens, hvor læseren ud fra fremgangsmåden og grundantagelser kan vurdere fornuften i specialets resultater (Tanggaard & Brinkmann 2015).

God kvalitet i et interviewstudie afhænger især af den specialestuderendes evne til at reflektere metodologisk, hvor det er vigtigt at specialets disposition er velbegrundet i forhold til metodisk litteratur. Derudover er det vigtigt for specialets gennemsigtighed, at designet og gennemførelsen af specialet er så nøjagtig beskrevet som muligt (Tanggaard & Brinkmann 2015). Desuden er det vigtigt, at de forskellige beslutninger og overvejelser i processen er synlige, så læseren har mulighed for at følge den specialestuderendes argumenter (Høstrup et al. 2009).

Det er efterstræbt at være konsistent omkring at synliggøre hvert enkelt trin i undersøgelsen fra beskrivelserne af både overvejelser og metodevalg til udførelse af specialet. Den er derudover forsøgt at gøre specialet overførbart ved at beskrive konteksten, som dataene er generet i, for at tydeliggøre kontekstafhængigheden i beskrivelserne og fortolkningerne (Kvale 2015). For at sikre kvaliteten af forskningsprocessen i indeværende speciale, er syv kvalitetsparametre anvendt som inspiration, der er illustreret i tabel 3 (Tanggaard & Brinkmann 2015).

Du skal specificere dit behov	Den specialestuderende skal vedkende sine værdier, interesser og antagelser samt disses rolle for forståelsen. Derudover skal det præciseres hvad formålet er med specialet.
Du skal situere dine deltagere	Deltagerne og deres livsomstændigheder skal beskrives, samt konteksten for deltagerobservation og gruppeinterviews.
Du skal give eksempler	Den specialestuderende forankrer sine data i eksempler, da det illustrerer den analytiske procedure og forståelsen, der derved opnås.
Du skal foretage troværdighedstjek	Ved at sammenligne med to eller flere kvalitative perspektiver.
Du skal opnå kohærens	Materialet skal fremstilles med sammenhæng og integration.
Du skal sondre mellem generelle og specifikke formål	En generel forståelse af et fænomen tilstræbes ved at undersøgelsen har et tilstrækkeligt omfang.
Du skal tilstræbe at skabe resonans i læseren	Materialet er præsenteret på en måde, som læseren i det givne perspektiv må opfatte som en præcis repræsentation af genstandsfeltet.

Tabel 3: Kvalitetskriterier for specialet

3.3. Forskningsstrategi

Forskningsstrategien har til formål at belyse argumentationen for valg af undersøgelsesdesign samt valg af metodetriangulering for at øge specialets troværdighed. Derudover beskrives forskningsetiske overvejelser, der har været under specialet, for at synliggøre overvejelser omkring, hvorvidt specialet lever op til god videnskabelig standard.

3.3.1. Undersøgelsesdesign

Undersøgelsesdesignet i indeværende speciale er et casestudie. Et casestudie er defineret ved, at en begrænset gruppe medlemmer skal indgå, samt at projektet er afgrænset af tid og sted (Hodge & Sharp 2016). Specialet forløber fra februar til juni 2018, hvor to grupper etablerede "Rigtige Mænd" har bidraget til datagenereringen. Specialet går under betegnelsen *instrumental case-studie*, da det er karakteriseret ved at opnå indsigt i et problem af interesse eller lave generaliseringer (Hodge & Sharp 2016).

Flyvbjerg (2015) beskriver fem misforståelser omkring casestudier som forskningsmetode, hvoraf én af dem lyder, at *"man ikke kan generalisere ud fra enkelttilfælde, og derfor kan casestudiet ikke bidrage til den videnskabelige udvikling"* (Flyvbjerg 2015, s. 499). Det bliver dog modbevist, da det afhænger af casen og udvælgelsen heraf. Specialet udspringer af "Rigtige Mænd – Sjakket", som er en del af et større projekt, hvor flere forskere fra Syddansk Universitet er involverede. Specialet har derfor til formål at bidrage med viden, som det overordnede projekt kan drage fordel af. Casestudiet udforsker stadig i dybden og sagens sammenhænge undersøges, men fokus er på at forfølge den eksterne interesse for generalisering (Hodge & Sharp 2016). Flyvbjerg (2015) understreger, at det er muligt, at et casestudie kan bidrage til videnskabelig udvikling igennem generalisering, hvis og når det indgår som supplement til andre metoder, hvilket muliggør at generalisere på baggrund af en enkelt case. Deltagerne i specialet anses som repræsentanter for målgruppen af "Rigtige Mænd", hvorfor det er muligt at anvende resultaterne som udgangspunkt for videre forskning. Derudover pointerer Flyvbjerg (2015), at "eksemplets magt" er undervurderet som kilde i den videnskabelige udvikling, mens formel generalisering er overvurderet. Dette underbygges af Flyvbjergs argumenter omkring, at et casestudie kan bidrage til konkret, kontekstbunden viden, hvilket er mere værdifuldt end at kunne forudsige teorier eller universalbegreber (Flyvbjerg 2015).

3.3.2. Forskningsetiske overvejelser

Forud for al forskning er det vigtigt at gøre sig nogle forskningsetiske overvejelser. Forsknings- og Innovationsstyrelsen har opstillet fem punkter som retningslinjer (Brinkmann 2015), der kræver:

1. At forskeren skal overveje, om specialet lever op til god videnskabelig standard.
2. At forskeren skal tage hensyn til de personer og grupper, som berøres af forskningsarbejdet.
3. At forskeren har ansvar for at behandle personidentificerende oplysninger fortroligt.
4. At forskeren skal indhente samtykke fra dem, der inddrages i specialet, og skal oplyse de pågældende om, at deltagelsen er frivillig.
5. At forskeren skal gøre sine forskningsresultater tilgængelige for offentligheden, så det stemmer overens med almindelige videnskabelige principper (Brinkmann 2015, s. 466).

Første punkt er forsøgt overholdt ved overvejelser omkring kvalitetskriterier for specialet, hvilket er beskrevet yderligere i foregående afsnit. Punkt 2-4 omhandler fortrolighed og informeret samtykke, hvor det også er vigtigt som specialestuderende at medtænke persondataforordningen i sine beslutninger (Datatilsynet 2000). De deltagende "Rigtige Mænd" har indvilliget i frivilligt at bidrage til specialet og har givet informeret samtykke, som ses i bilag 2. Desuden er deltagerne anonymiseret i indeværende speciale på trods af, at det ikke var et krav fra de to grupper.

Kvalitativ forskning kan give nogle etiske udfordringer, da det er en social praksis med værdiladet aktivitet, hvor private og subjektive aspekter af menneskers liv bliver udfoldet (Brinkmann 2015). Desuden bygger deltagerobservation, som anvendes i specialet, ofte på en intens interaktion mellem den specialestuderende og de observerede, hvor der kan opstå nogle relationer, som er vigtige at være opmærksom på (Szulevicz 2015). Disse relationer kan i specialet bringe udfordringer ved, at en kvindelig studerende skal forsøge at indgå i et etableret mandligt fællesskab, hvor den første regel er, at kvinder er udelukket. Det er derfor vigtigt at være opmærksom på sin egen position i projektet, såvel som sin egen livshistorie og dennes potentiale til at påvirke situationer og interaktioner med de "Rigtige Mænd" enten positivt eller negativt (Palmer 2016). Forud for specialet gjorde jeg nogle overvejelser omkring påklædning og fremtoning, så jeg undgik makeup eller stramtsiddende tøj, da mit køn ikke skulle påvirke interaktionen eller relationen. De deltagende "Rigtige Mænd" blev stillet spørgsmål omkring motivation for forskellige former for fysisk aktivitet, samt tidligere erfaringer

inden for samme emne, hvilket ikke i sig selv er følsomme emner. Den specialestuderende blev i løbet af undersøgelsen inviteret ind i deres træningsfællesskab, som er en privat sfære, hvor der blev også fortalt historier af privat karakter, som er anonymiseret eller udelukket fra dataene for at respektere de "Rigtige Mænds" privatliv. Begge inddragede grupper "Rigtige Mænd" har løbende været opdateret omkring udviklingen af specialet, og en sidste frivillig træning med efterfulgt hygge er blevet planlagt, da det er vigtigt, at deltagerne ikke står tilbage med en oplevelse af at være reduceret til forskningsobjekter (Szulevicz 2015).

3.3.3. Forskeren som involverende partner

I indeværende speciale anvendes både deltagerobservation og gruppeinterviews for at anskue projektet fra flere vinkler. Derudover anvendes elementer inspireret fra aktionsforskning, da jeg som specialestuderende har bidraget med en personlig inddragelse til specialet, herunder praktisk involvering som aktivitetsudvikler, ved at videreudvikle-, justere- og deltage i aktiviteterne undervejs (Nielsen & Nielsen 2015). Denne tilgang til forskning giver mulighed for at komme tættere på praksis end inden for andre forskningsstrategier og metoder. Samtidigt afføder det en situation, hvor forskeren i højere grad skal være kritisk over for sine egne forforståelser og være i stand til at handle etisk bevidst.

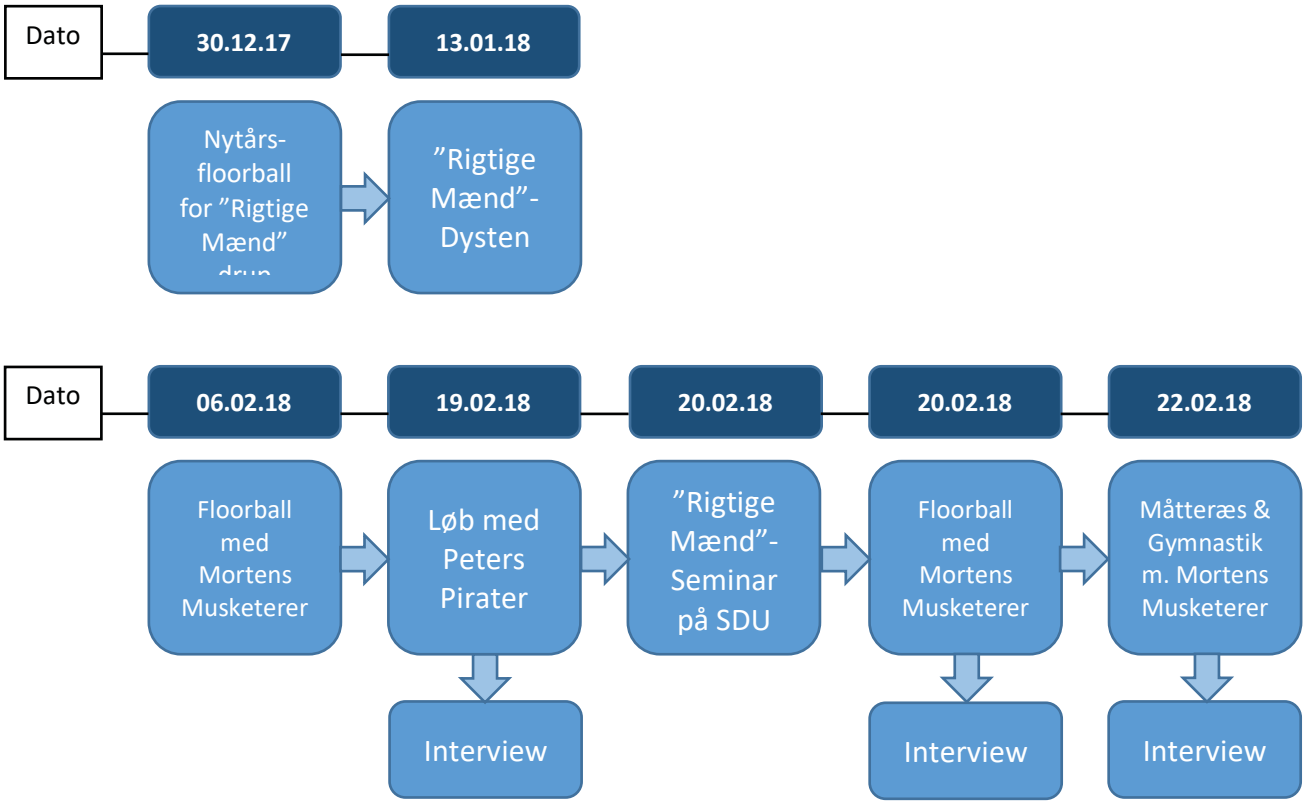
3.4. Datagenerering

Følgende afsnit indeholder præsentation og argumentation for de valgte metoder til datagenerering, hvor jeg som specialestuderende spiller en aktiv rolle (Dahler-Larsen 2005).
Datagenereringsmetoderne er valgt på baggrund af de videnskabsteoretiske overvejelser omkring en socialkonstruktivistisk tilgang, hvor viden er konstrueret i interaktionen mellem mennesker, som i indeværende speciale er de "Rigtige Mænd" og den specialestuderende. Afsnittet indledes med en redegørelse og begrundelse for deltagerobservation i specialet og til sidst argumentation for brugen af gruppeinterviews.

3.4.1. Deltagerobservation

Et overblik over observationer og interviews ses i figur 5, hvor den øverste række illustrerer de to første møder med de "Rigtige Mænd". Det var offentlige arrangementer, hvor 16 grupper "Rigtige

Mænd" dystede mod hinanden i Nytårsfloorball og otte forskellige discipliner til "Rigtige Mænd"-Dysten. Den nederste række illustrerer de enkelte deltagerobservationer med Mortens Musketerer og Peters Pirater i deres egne vante træningsomgivelser.



Figur 5: Oversigt over observation og interviews foretaget i projektet

Begrebet "deltagerobservation" kan siges at have to modsatrettede poler, da det at "deltage" kræver involvering i praksis, mens "observation" henviser til distance (Szulevicz 2015; Hastrup 2011). Disse to aktiviteter udføres samtidig, men rummer en kontinuert bevægelse, hvor den specialestuderende skifter mellem involvering og distance (Hastrup 2011). Til de første to observationer af "Rigtige Mænd" var 16 grupper mænd samlet til henholdsvis Nytårsfloorball og "Rigtige Mænd"-Dysten, hvor min rolle primært var observerende og marginalt deltagende i snakken mellem kampene. Det var tiltænkt som et indblik i den verden, specialet omhandler. Til "Rigtige Mænd"-Dysten var jeg igangsætter af to aktiviteter, aktivitetsudvikler og tilfældigt deltagende i den ene aktivitet, da det ene hold manglede en deltager. Der var derfor et konstant skifte mellem involvering og distance, da

Nytårsfloorball gav muligheder for distance ved at observere mændene på afstand med fuldt fokus. Observationen gav derved mulighed for at tage notater undervejs, mens "Rigtige Mænd"-Dysten bød på involvering med mændene, da rollen som igangsætter og aktivitetsudvikler krævede involvering i form af opbakning og ros undervejs i aktiviteterne.

Det kan være nødvendigt som observatør at skelne mellem flere forskellige typer af observationer, som varierer fra primært observerende med marginal deltagelse til fuld deltagelse i de undersøgte aktiviteter (Szulevicz 2015; Thorpe & Olive 2016). Observationerne med grupperne enkeltvis bød på aktiv deltagerobservation.

Under observation af Nytårsfloorball havde jeg samtaler med de to udvalgte grupper "Rigtige Mænd" omkring specialet, hvor de ytrede ønsker om, at jeg aktivt deltog i træningen ved observation, hvilket jeg takkede ja til, da det stemmer overens med de videnskabsteoretiske overvejelser i specialet. Derudover kan denne lukkede kultur være svært tilgængelig, men en engageret deltagelse giver observatøren mulighed for at opnå indsigt i den observerede kultur og åbne feltet op (Szulevicz 2015). Derfor valgte jeg at være fuldt aktivt deltagende, for på den måde at vise mændene mit engagement, samtidig med et ønske om at indfri deres forventninger til, at jeg som idrætsstuderende kunne bidrage med ny inspiration til deres træning. I de følgende observationer var jeg fuldt deltagende sammen med mændene i deres vante træningsomgivelser i de respektive grupper, da formålet med deltagerobservation er, at den specialestuderende indtager en position *"som én blandt de andre i det fællesskab, der studeres"* (Tjørnhøj-Thomsen & Whyte 2011, s. 90) for dermed at blive en del af fællesskabet.

Deltagerobservation er en tilgang, hvor den specialestuderende indgår i den observerede praksis, som foretages i informanternes vante omgivelser med en intens social interaktion mellem den specialestuderende og det undersøgte miljø (Szulevicz 2015). Den sociale interaktion var især intens i floorball med Mortens Musketerer, hvor relationerne indbyrdes på holdet er vigtige for spillets forløb. Denne observationsmetode giver både muligheder, udfordringer og begrænsninger (Thorpe & Olive 2016), hvilket den specialestuderende har gjort sig overvejelser omkring. At være deltagende i aktiviteterne bidrog til muligheden for at skabe relationer til mændene og afprøve aktiviteterne på egen krop. Det var en udfordring samtidig at observere på mændene, hvilket også er en begrænsning. Grundtanken omkring at følge informanterne på tæt hold er, at det giver observatøren mulighed for at forstå og erfare, hvordan verden ser ud fra informanternes perspektiv (Hastrup 2011), hvilket gør,

at metodens muligheder overgik risikoen ved dens begrænsninger. Aktiv deltagerobservation blev foretaget forud for uformelle semistrukturerede gruppeinterviews, da observationsnoterne blev grundlag for interviewguide (se bilag 3), der blev udarbejdet på baggrund af episoder og kommentarer under observationerne.

3.4.2. Gruppeinterviews

Et interview beskrives som en social begivenhed, hvor to- eller flere personer aktivt engagerer sig i en kropsliggjort samtale, hvor de i fællesskab konstruerer viden omkring sig selv og den sociale verden (Smith & Sparkes 2016). I indeværende speciale anvendtes gruppeinterviews, hvor de "Rigtige Mænd" og den specialestuderende i fællesskab kunne konstruere viden omkring mænds motivation for forskellige former for fysisk aktivitet.

Gruppeinterviewene blev foretaget i forlængelse af deltagerobservation, da deltagerobservation kan bruges som kontekstualisering til interviewsituationen på flere måder. For eksempel kan det at dele erfaringer fra den fysiske aktivitet ofte lette processen med at få deltagerne til at føle sig godt tilpas med at dele ud af deres oplevelser (Ravn 2016). Af samme årsag blev interviewene foretaget på samme lokation, som træningen foregik, så det var i mændenes vante omgivelser, hvor de normalt hyggede og snakkede efter træning. Derudover blev den specialestuderende en del af fællesskabet under træningen, hvilket gjorde det naturligt at deltage i cafeteriehyggen efterfølgende.

Gruppeinterviewene adskiller sig fra andre dataproduktionsformer såsom individuelle interviews, da den generede data produceres på gruppeniveau, hvor det sociale liv forekommer i en konkret interaktion (Halkier 2015). Den epistemologiske tilgang til interviewprocessen er derfor konstruktion af viden, hvor den specialestuderende indtager en position som interviewer, der interesserer sig for selve samtalen og de historier, de "Rigtige Mænd" vil dele (Kvale & Brinkmann 2015).

Den overordnede opgave i forbindelse med interviewene er for den specialestuderende at være særligt opmærksom på at skelne mellem, hvad der er deltagernes rene beskrivelser, og hvad der betragtes som præsentationer af interviewpersonens mening (Ravn 2016). Dette er for at skelne imellem hvilke praktiske erfaringer mændene har omkring de forskellige former for fysisk aktivitet, og hvad der er mændenes fortolkninger.

Formålet med at kombinere interviews med observation er, at under interviewene får de "Rigtige Mænd" mulighed for selv at fortælle om eller beskrive deres perspektiver, tanker, oplevelser og følelser omkring motivation for de forskellige former for fysisk aktivitet (Smith & Sparkes 2016).
Gruppens samtaler anskues som socialt performative og både interaktionsformerne, samt indholdet i samtalerne bliver analyseret (Halkier 2015), hvilket er angivet i datagenereringen med parenteser, hvis andre for eksempel grinede ad en kommentar eller nikkede anerkendende af et udsagn.

3.5. Analysemetode

Den genererede data blev transskriberet løbende, hvorefter den blev behandlet efter en tematisk analysestrategi, hvor programmet NVivo anvendtes som redskab til kodning af data. Observationer og interviews blev kodet separat, hvor observationerne blev yderligere delt ind i to kategorier, da to observationer blev foretaget på 16 forskellige grupper mænd, mens de resterende blev foretaget med Peters Pirater og Mortens Musketerer.

3.5.1. Tematisk analyse

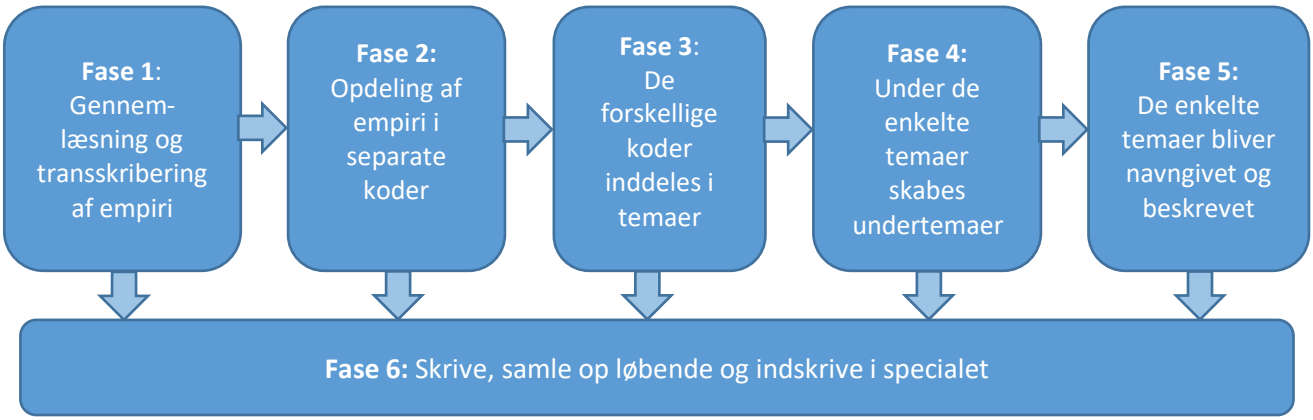
Tematisk analyse er anvendt som analysemetode, da den er velegnet for dem, der ønsker at producere forskning til offentligt brug som for eksempel praksisorienteret forskning (Braun et al. 2016), hvilket dette speciale kan kategoriseres som. Metoden anvendes til at identificere tematiske mønstre på tværs af dataene for at beskrive og fortolke meningen og vigtigheden af disse (Braun et al. 2016). Der er to tilgange til analysen; en *deduktiv* tilgang, hvor analysen er teoristyret eller en *induktiv* tilgang, hvor kodningen er databaseret (Braun et al. 2016).
I specialet har tilgangen til analysen været abduktiv, som er en vekselvirkning mellem deduktiv og induktiv (Hviid-Jacobsen et al. 2015). Tilgangen til analysen startede som induktiv, da jeg forsøgte at gå åbent og nysgerrigt til datene, og hvor temaer blev skabt på baggrund af deltagernes eksplicitte angivne oplevelser, også kaldet et *semantisk* fokus (Braun et al. 2016). Det semantiske fokus er valgt på baggrund af, at kodningen skulle tage udgangspunkt i deltagernes egne ord, oplevelser og erfaringer, og ikke den specialestuderendes fortolkning. Efter begyndt sammenhæng med bestemte teorier, forekom en overgang til en deduktiv tilgang med *latent* fokus, hvor kodningen blev påvirket af underforståede koncepter, der understøtter mændenes forklaringer at være oplagt at anvende (Braun et al. 2016).

Der er efterfølgende i specialet anvendt meningskondensering, som er kortere formuleringer af de "Rigtige Mænds" meninger, hvor det centrale bliver omformuleret til få ord (Kvale & Brinkmann 2015). Det blev valgt, da mændene brugte ironi og sarkasme med indforståede oplevelser, for at få meningen frem.

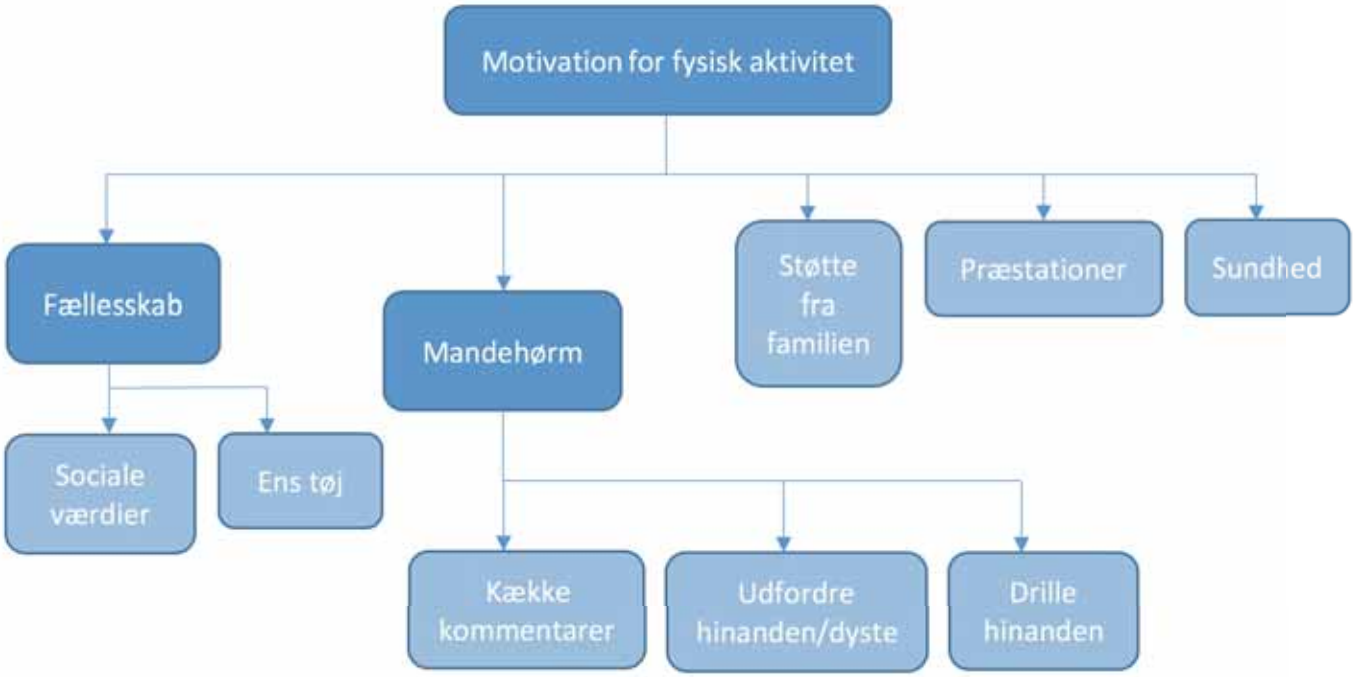
Gruppeinterviews adskiller sig fra andre kvalitative metoder til generering af data, da fordelen her er, at den specialestuderende får adgang til en social interaktion, samt den måde hvorpå "betydninger" forhandles i sammenhæng mellem deltagerne (Braun et al. 2016). Særlige omstændigheder omkring den sociale interaktion er noteret i observationsnoter, samt under gruppeinterview, hvor det for eksempel er angivet, hvis andre har nikket anerkendende af en kommentar eller grint ad en. Tematisk analyse består af seks faser, som er illustreret i figur 6.

Selvom figuren er illustreret som lineær, er det stadig en refleksiv proces. Tematisk analyse er en aktiv proces, hvor faserne ikke følges slavisk, hvilket medfører en nødvendighed for at træffe nogle bevidste-, velovervejede og handlingsrettede beslutninger i processen (Braun et al. 2016).

Analysen bliver derved produceret gennem en sammenfletning af den specialestuderendes teoretiske antagelser, disciplinære viden, færdigheder- og erfaring inden for forskning i kombination med indholdet af selve dataene (Braun et al. 2016). En detaljeret gennemgang af de seks faser ses i bilag 4, mens en narrativ beskrivelse af de enkelte temaer kan ses i bilag 4a.



Figur 6: Den specialestuderendes proces i den tematiske analyse



Figur 7: Oversigt over de forskellige temaer og subtemaer

I figur 7 ses resultaterne af den tematiske analyse, hvor det overordnede tema er *motivation for fysisk aktivitet*, illustreret med en mørkeblå farve. I figurens øvre højre hjørne ses de lyseblå temaer; *støtte fra familien*, *præstationer* og *sundhed*, som alle påvirker "Rigtige Mænds" motivation for fysisk aktivitet. I venstre side ses to mørkeblå temaer *fællesskab* og *Mandehørm* med undertemaer i lyseblå farver, som underbygger temaerne. Temaerne ligger til grund for valg af teori, som beskrives i følgende afsnit.

4. Teori

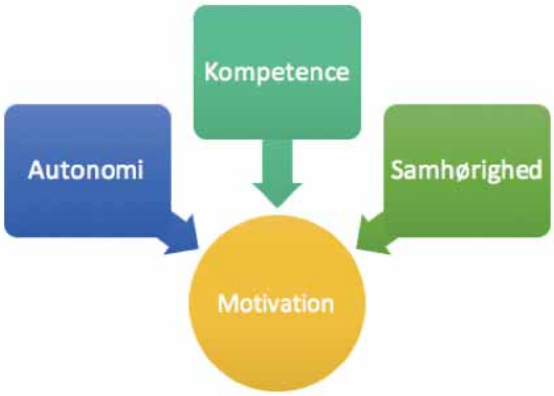
Teoriafsnittet har til formål at belyse den teoretiske og analytiske ramme, som danner afsæt for en meningsforståelse og tolkning af den genererede data. Afsnittet indledes med en definition af begrebet motivation, efterfulgt af den overordnede teori, Self-Determination Theory.
Afslutningsvist præsenteres Aktivitetshjulet, der anvendes som analyseredskab til at sammenholde teori med datene.

4.1. Motivation

Motivation kan defineres som *"en proces, der regulerer, giver energi og retning til en bestemt adfærd"* (Storm & Henriksen 2014). Der findes mange forskellige motivationsteorier og –definitioner, da temaet er det mest undersøgte inden for idrætspsykologien. Sociologiske motivationsteorier belyser især sammenhængen mellem selviscenesættelse og motivation, da det hjælper til at forstå de grundlæggende motiver, der driver forskellige sportsudøvere. For eksempel en overvægtig person, der træner for at opnå sundhed og vægttab, eller en seriefodboldspiller, der spiller på grund af kammeratskab og sjov (ibid.). Motivation er både en social- og relationel affære, hvor deltagernes motivation bliver påvirket af det klima, der er til træningen og af samspillet mellem individer (ibid.).

4.2. Self-Determination Theory

Self-Determination Theory er en anerkendt psykologisk motivationsteori, med en organisk forståelse af motivation (Storm & Henriksen 2014) og er udvalgt på baggrund af den genererede data. Teorien er valgt til at belyse, hvorfor "Rigtige Mænd" bliver motiveret af bestemte former for fysisk aktivitet.



Figur 8: Egen tolkning af Self-Determination Theory, med inspiration fra Deci & Ryan (2000)

For at opnå en forståelse for motivation hos mennesker kræver det, at de basale psykologiske behov for *autonomi*, *kompetence* og *samhørighed* tages til efterretning (Deci & Ryan 2000). For at personer nu og fremover kan fungere optimalt og opnå et højt niveau af psykisk sundhed, er det nødvendigt at få tilfredsstillet hvert af disse tre fundamentale psykologiske behov, uanset individuelle forskelle i motiver eller præferencer (Deci & Ryan 2014). *Behov* specificeres i SDT som medfødte psykologiske næringsstoffer, der er afgørende for kontinuerlig psykologisk vækst, integritet og trivsel (Deci & Ryan 2000). Hvis ét eller flere af disse behov ikke bliver tilfredsstillet, så vil det få en negativ konsekvens (Deci & Ryan 2014).

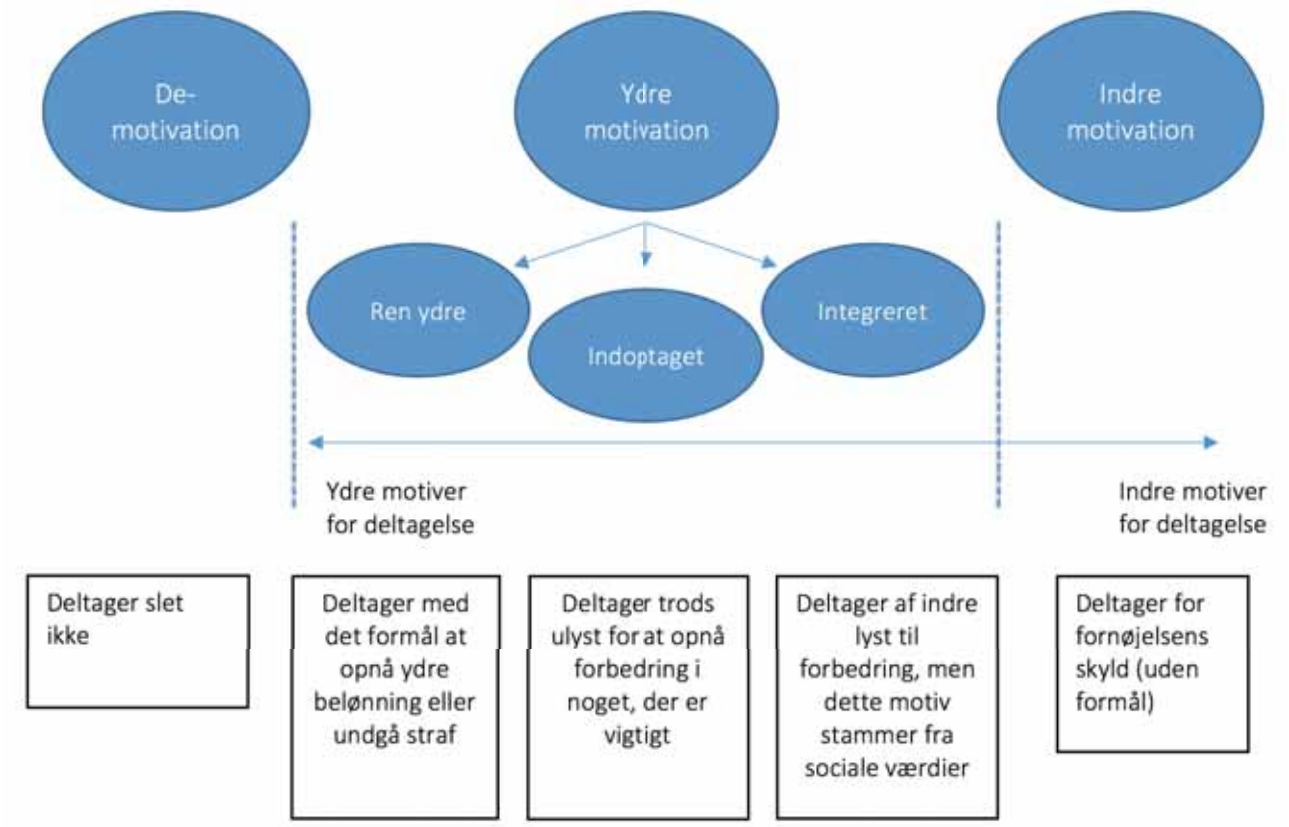
Begrebet *kompetence* er et grundlæggende psykologisk behov for oplevelsen af at mestre noget (Storm & Henriksen 2014), og det refererer til at føle sig effektiv og tryg med hensyn til en vis adfærd eller mål (Deci & Ryan 2014).
Autonomi vedrører oplevelsen af fri vilje, villighed og valg med hensyn til en adfærd eller erfaring, man er engageret i (Deci & Ryan 2014), og det dækker over et basalt behov for at kunne vurdere sig selv ud fra personlige standarder som et selvstændigt individ og ikke ud fra andres accept (Storm & Henriksen 2014).
De vigtigste værdier og motiver hos mennesker er at føle sig forbundet og meningsfuldt relateret til andre (Deci & Ryan 2014), og behovet for oplevelsen af *samhørighed* er at indgå i meningsfulde-, tætte- og længerevarende relationer til andre mennesker (Storm & Henriksen 2014).

Teorien fremhæver endvidere, at der under optimale forhold er positive sammenhænge blandt de tre fundamentale behov. Overordnet har personer, der får ét af behovene opfyldt tilfredsstillende, ofte succes med at få de andre to behov tilfredsstillet (Deci & Ryan 2014).
Hvis mennesker for eksempel fik mulighed for oplevelsen af autonomi, så vil de sandsynligvis også føle sig psykologisk fri til at finde- eller skabe muligheder for også at opfylde behovet for samhørighed og kompetence (Deci & Ryan 2014). Hvis de samtidigt oplevede en stor tilfredshed inden for behovet for samhørighed, for eksempel igennem accept af andre, så vil de sandsynligvis opleve den støtte interpersonelt, der er nødvendig for at tage risici og oprette deres egne autonome motiver.
Sammenhængen mellem tilfredshed af de tre behov på overordnet eller specifikt niveau, afhængigt af situationen, er relativt og forventeligt høj (Deci & Ryan 2014).

Derudover har en lang række studier vist, at der er sammenhæng mellem tilfredsstillelsen af disse tre medfødte psykologiske behov og indre motivation (Storm & Henriksen 2014).

4.2.1. Indre- og ydre motivation

Self-Determination Theory er en organisk motivationsteori, da både indre- og ydre omstændigheder anskues som et sammenhævet hele, der gensidigt påvirker hinanden (Storm & Henriksen 2014). Figur 9 illustrerer et kontinuum med forskellige motivationstyper.



Figur 9: Kontinuum, der viser typer af motivation (Storm & Henriksen 2014)

Demotivation er illustreret i figuren længst til venstre. Det kan eksempelvis være en person i en aktivitet, der slet ikke deltager, eller en person på en fodboldbane, som ikke bevæger sig efter bolden. Demotivation er en konsekvens af, at aktiviteten ikke bliver tillagt værdi, eller at personen ikke føler kompetence til at deltage, og er relateret til manglende oplevelse af de tre basale behov (Storm & Henriksen 2017). Ydre motivation inddeles i tre underkategorier.

Første underkategori er illustreret til venstre i figuren som *ren ydre motivation*, hvor motivet for en handling er at modtage belønning eller undgå straf (Storm & Henriksen 2014). Til "Rigtige Mænd"-

Dysten brugte flere af grupperne øl som belønning, mens der var straf i form af ekstra træning, til de medlemmer, der ikke var deltagende i stævnet. Mortens Musketerer anvendte også straf i form af armstrækkere, hvis nogen var ulydige overfor kaptajnen.

Indoptaget ydre motivation er næste underkategori i figuren, hvor *"en ydre bestemmelse indoptages og tilskrives personlig vigtighed og en følelse af at handle efter eget valg"* (Storm og Henriksen 2014, s. 147). Én af Peters Pirater var blevet pålagt at styrketræne af sin læge efter et sygdomsforløb, hvor drivkraften er at forblive sygdomsfri. Han styrketræner derved for at opnå forbedring i sin fysiske form, som er vigtig for hans helbred, på trods af ulyst til selve aktiviteten styrketræning.

Den sidste del af ydre motivation er *integreret ydre motivation*, der indeholder kvaliteter som indre motivation, men stadig betragtes som ydre motivation, da aktiviteten har andre formål end blot at være aktiviteten i sig selv (Storm & Henriksen 2014). Det kunne eksempelvis være en mand, som hele livet har spillet fodbold, men hans lokale fodboldhold er blevet lukket ned. Det har været en værdi i hans familie at dyrke fysisk aktivitet, så derfor tilmelder han sig "Rigtige Mænd", på trods af, at de ikke spiller fodbold, som er hans favoritsport. Manden deltager derfor af en indre lyst til at holde sig i form, men dette motiv stammer fra sociale værdier, og er dermed en integreret form for ydre motivation.

Indre motivation er illustreret længst til højre i figuren og er spontan glæde ved en aktivitet og tilfredsstillelse ved at være engagereret i en aktivitet for fornøjelsens skyld og uden andet formål (Storm & Henriksen 2014). Det kunne eksempelvis være en af de "Rigtige Mænd" til floorball, hvor han er så opslugt af spillet, at han fuldstændig glemmer tid og sted. Han nyder spillet, da alle mændene har mulighed for at deltage uanset niveau, og de griner sammen.
Mens Self-Determination Theory er udvalgt på baggrund af den tematiske analyse for at opnå forståelse af "Rigtige Mænds" motivation, er Aktivitetshjulet anvendt som værktøj til at analysere hvilke elementer af de enkelte former for fysisk aktivitet, der påvirker mændenes motivation.

4.3. Aktivitetshjulet

Aktivitetshjulet er anvendt som et værktøj, der skal hjælpe til at belyse, hvorfor de "Rigtige Mænd" motiveres af nogle former for fysisk aktivitet frem for andre. Alle typer af bevægelsesaktiviteter kan udvikles, analyseres eller beskrives ved at anvende Aktivitetshjulet (Hovgaard 2017, s. 88), som ses i figur 10. Modellen forholder sig både til aktivitetens indhold, samt den proces, indholdet på forskellige tidspunkter er en del af, og den kan anvendes til både energistyring og idé-generering (ibid.).

Aktivitetshjulet består af tre niveauer, hvor syntesekategorien *Energi* er i centrum. De seks indholdskategorier findes i den indre ring, mens de fire proceskategorier er i den ydre cirkel, hvilket beskrives i tabel 4.

Figur 10: Aktivitetshjulet (Hovgaard 2017)

Type af kategori o Antal o Farve i modellen	Kategori(er) i Aktivitetshjulet	Centrale kendetegn for kategoritypen
Syntese o 1 stk. o Grøn baggrund i modellen o Centrum	Energi	o Kombination af de øvrige ti kategorier o Et øjebliksbillede af aktivitetens *nu*, som skildrer en given satsning og stemning. Energien er meget dynamisk
Indhold o 6 stk. o Hvid baggrund i modellen o Den indre ring	Krop, Tid, Relationer, Rum, Rekvisitter og Retningslinjer	o De synlige strukturer i aktiviteten o Aktivitetens ingredienser o Indholdsrelateret, upersonligt og faktabaseret
Proces o 4 stk. o Grøn baggrund i modellen o Den ydre ring	Fokus, Feedback, Formidling og Deltagelse	o Omhandler de faktiske mennesker, som igangsætter og udøver aktiviteten og deres indbyrdes interaktioner. o Det sprog, den forståelse og retning, som de konkrete mennesker bevidst eller ubevidst udøver aktiviteten med, og som de kommunikerer med undervejs i aktiviteten.

Tabel 4: Oversigt over kategorityperne i Aktivitetshjulet (Hovgaard 2017)

De seks indholdskategorier i den indre cirkel bestående af Krop, Tid, Relationer, Rum, Rekvisitter og Retningslinjer er aktivitetshjulets grundstruktur, der skal opfattes som indholdsrelateret, upersonligt og faktabaseret eller aktivitetens forskellige ingredienser (Hovgaard 2017).

Krop-kategorien dækker over alle de bevægelser som en krop laver under aktiviteten. Det kan eksempelvis være gå, løbe, hoppe, kravle, ligge eller danse (ibid.).

Kategorien Tid dækker både over *den faktiske tid* og *den udøvede tid*. Den faktiske tid er de minutter eller sekunder som aktiviteten varer, mens den udøvede tid er den måde kroppen bevæger sig på i forhold til tiden. Det kan for eksempel være 10 sekunders spurt efterfulgt af 10 sekunders pause i intervaltræning (ibid.).

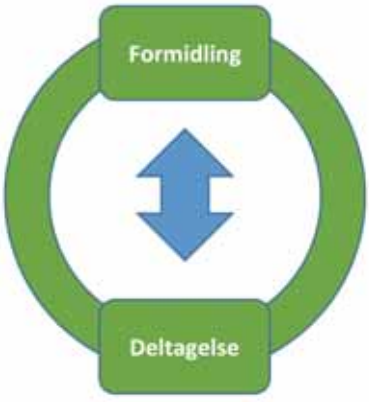
Kategorien Relationer dækker over det, der sker mellem deltagere i aktiviteten. For eksempel at ”alle opgaver skal løses sammen i en gruppe”, ”dan par to og to” eller ”den med trøjen er fanger” (ibid.).

Rum-kategorien omhandler det fysiske rum, hvori aktiviteten foregår. Det kan for eksempel være en gymnastiksal, det lave bassin i svømmehallen eller en halv fodboldbane. Derudover kan der være flere bevægelsesmiljøer i et Rum. En hal kan eksempelvis være afgrænset af streger, hvor der bliver flere rum i Rummet (ibid.).

Kategorien Rekvisitter dækker over aktivitetens løse genstande, der anvendes, som for eksempel bold, trøje, kegle, kort, ærtepose eller cykel (ibid.).

Kategorien Retningslinjer dækker over regler og sikkerhedsmæssige foranstaltninger. Det er hvad deltagerne skal, må og kan i aktiviteten, som for eksempel ”I skal holde i hånd under hele aktiviteten” eller ”I skal danse, når musikken spiller” (ibid.).

En aktivitet kan ikke køre udelukkende på ingredienser, så derfor er det nødvendigt med de fire proceskategorier. Kategorierne Formidling, Deltagelse, Fokus og Feedback er Aktivitetshjulets fire proceskategorier, der omhandler de personer, som formidler og udøver aktiviteten, og er de konkrete tanker, handlinger og interaktioner hos og mellem deltagerne (ibid.).



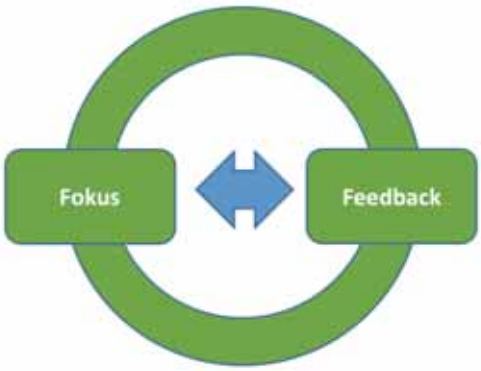
Figur 11: Den "usynlige" lodrette akse

De to kategorier Formidling og Deltagelse er placeret i en usynlig lodret akse i modellen og relaterer sig direkte til de personer,

aktiviteten udføres af, hvor indbyrdes relationer, samspil og menneskelige forudsætninger kommer til udtryk (Hovgaard 2017). Det er visualiseret i figur 11, for at tydeliggøre sammenhængen mellem de to kategorier.

Formidlings-kategorien omhandler igangsætning af aktiviteten samt formidling fra underviseren, der har til formål at lede en målgruppe eller deltagerne i en bestemt retning (ibid.).

Deltagelseskategorien berører måden, hvorpå deltagerne bevidst eller ubevidst tænker, interagerer og handler på i aktiviteten, hvor både den enkeltes deltagelse som en del af fællesskabet eller gruppens samlede deltagelse kan belyses (ibid.). Modellens usynlige vandrette akse er placeret mellem Fokus- og Feedback-kategorierne (se figur 12), som relaterer sig til sproget, forståelsen og retningen, som personerne udfører aktiviteten med, enten bevidst eller ubevidst (ibid.).



Figur 12: Den "usynlige" vandrette akse

Aktivitetshjulets ydre ring er visuelt uden skillelinjer, da proceskategorierne reelt er hinandens forudsætninger. Fokus kan også betegnes som den grundlæggende kvalitet eller idé bag aktiviteten, der får bestemte handlinger eller forståelser frem i gruppen. Det giver aktiviteten en bestemt retning, og kan rent metaforisk beskrives som det krydderi, der tilføjer en bestemt smag til aktiviteten (ibid.).

Feedback er en situationsafviklet form for formativ vurdering og kan foretages af både deltagere og underviser, italesat eller tavst. Ofte bliver Feedback brugt til at vurdere energistyringen på gulvet, der er situationsbestemt (ibid.).

Energien findes i Aktivitetshjulets midte og er en syntesekategori, der beskriver en given stemning, som et øjebliksbillede af aktiviteten nu og her (ibid.). Deltagerne kan undervejs i aktiviteten have en følelse af, at ”det hele går op i en højere i enhed” eller ”det spiller ikke lige nu”, hvilket er Energien. Det er ikke muligt at justere direkte på kategorien Energi, men det er muligt at påvirke Energien ved at justere på de ti øvrige kategorier (ibid.).

5. Analyse

Analysen er opdelt i to overordnede afsnit. *Analyse af aktiviteter* tager udgangspunkt i de foretagne observationer af Peters Pirater og Mortens Musketerer, og er bygget op omkring en deduktiv brug af Aktivitetshjulet som værktøj. *Andre faktorer*, der påvirker "Rigtige Mænds" motivation, er baseret på mændenes svar i interviewene, og tydeliggjort på baggrund af en induktiv tilgang til den tematiske analyse. Løbende i analysen bliver Self-Determination Theory koblet til både de enkelte elementer i *analyse af aktiviteter* og *andre faktorer* for at opnå en forståelse for, hvordan forskellige former for fysisk aktivitet påvirker "Rigtige Mænds" motivation.

5.1. Analyse af aktiviteter

De fem aktiviteter; leca-blokke, floorball, løb, måtteræs og stikbold (se tabel 6) bliver analyseret enkeltvis igennem indholdskategorierne i Aktivitetshjulet i den angivne rækkefølge. Aktiviteterne er udvalgt på baggrund af Mortens Musketerer og Peters Piraters præferencer for aktiviteter, samt aktiviteter, hvor jeg har haft en rolle i forhold til justering. I forbindelse med analysen af aktiviteterne bliver min rolle i kontinuummet mellem deltagende, observatør og aktivitetsudvikler anskueliggjort, som bliver betydningsfuld senere i diskussionen af, hvilken betydning det har haft for specialet.

Fysisk aktivitet	Antal deltagere	Den specialestuderendes rolle i aktiviteten
Leca-blokke o til "Rigtige Mænd"-dysten	16 hold med 4-6 personer	Igangsætter, observatør, deltagende og aktivitetsudvikler
Floorball o til Nytårsfloorball o til "Rigtige Mænd"-dysten o med Mortens Musketerer	16 hold med 4-6 personer 6-8 deltagere	Observatør Deltagende på lige fod med mændene
Løb o med Peters Pirater	5 deltagere	Igangsætter, deltagende og aktivitetsudvikler
Måtteræs	8 deltagere	Deltagende på lige fod med mændene
Stikbold	8 deltagere	Deltagende på lige fod med mændene

Tabel 5: Oversigt over de forskellige former for fysisk aktivitet som de "Rigtige Mænd" har deltaget i under specialet.

5.1.1. Leca-blokke

Under ”Rigtige Mænd”-Dysten var én af udendørsaktiviteterne, at mændene i fællesskab skulle flytte leca-blokke fra ét sted til et andet. Jeg var medhjælper til ”Rigtige Mænd”-dysten, her igangsætter og aktivitetsudvikler af aktiviteten. Analysen er baseret på egne observationer, som ses i bilag 6. Tabel 6 præsenterer ”Flyt Leca-blokke” analyseret med Aktivitetshjulets indholdskategorier som værktøj.

Aktivitetshjulets Indholdskategorier	”Flyt Leca-blokke”
Retningslinjer	Leca-blokkene skal flyttes fra én ende af parkeringspladsen til den anden og stables inden for et afmærket område.
Tid	Det gælder om at få flyttet blokkene hurtigst muligt. Det hurtigste hold vinder.
Rum	Banen er afmærket med kegler på parkeringspladsen, mens de to områder, hvor leca-blokkene skal placeres, er afmærket med kridt.
Relationer	Mændene må alle løbe samtidig med én eller to leca-blokke ad gangen, men skal i fællesskab få flyttet blokkene hurtigst muligt.
Krop	Løb eller gang med ekstra vægt. Korte løb på kort bane.
Rekvisitter	Leca-blokkene og kegler.

Tabel 6: Oversigt over aktiviteten "Flyt Leca-blokke"

Til at starte med var Retningslinjerne, at hver mand måtte flytte én eller to leca-blokke ad gangen, mens kategorien Relationer indebar, at mændene kun måtte løbe én person ad gangen og skulle skiftes. Energien var i denne forbindelse lav, idet den faktiske Tid i Rummet gjorde, at mændene havde lang ventetid, hvor de frøs. Det førte til, at kategorien Relationer blev justeret, så alle mændene kunne løbe samtidig, hvilket medførte en ændring af kategorien Tid, da den faktiske tid blev kortere ved, at aktiviteten var hurtigere overstået. Derudover skabte justeringen en udligning af niveauforskelle, da de stærke- eller hurtige mænd kunne løbe flere ture. Som igangsætter oplevede jeg ved første dyst ud af fire, at forskellen mellem gruppernes fysiske formåen medførte, at Energien var lav, idet det ene hold opgav tidligt i aktiviteten. Det blev her tydeligt i min rolle som Formidler, at der måtte foretages justeringer i aktiviteten, da det ene holds Deltagelse i form af interaktion og måde at handle på i aktiviteten kunne forbedres. For at højne Energien justerede jeg i kategorien Retningslinjer, så mændene kun måtte løfte én leca-blok ad gangen for at udligne niveauforskellen.

Denne udligning af niveauforskelle gjorde ligeledes, at den tætte dyst blev mere tydelig, da holdene var jævnbyrdige, så alle mændene kunne bidrage med individuel fysisk formåen.

De to sidst deltagende hold var et ulige antal og havde forskellig fysisk formåen, hvilket medførte, at mændene debatterede omkring kategorien Relationer forud for aktiviteten. Der var uenighed omkring, hvorvidt jeg skulle deltage, eller om det andet hold skulle udelade en deltager. Debatten endte med, at det andet hold udelod en deltager. Kort inde i aktiviteten blev det tydeligt, at holdene ikke var jævnbyrdige, og derfor var dysten mindre tydelig og Energien faldt. Da Energien var lavest efterspurgte én af deltagerne en justering af Relationer, så jeg blev deltagende. I den forbindelse skiftede min rolle fra Formidler og igangsætter af aktiviteten til at være deltagende på lige fod med mændene. I kraft af min deltagelse blev dysten mere jævnbyrdig, og der skete en ændring i kategorierne Deltagelse og Feedback, hvilket medførte en markant stigning i Energien. Ændringen i Deltagelse blev tydelig ved et større engagement, hvor mændene pressede sig selv og hinanden, mens begge hold bidrog med både verbal- og nonverbal Feedback i form af tilråb. Fokus i aktiviteten blev derfor ikke på, at stenene skulle flyttes hurtigst, men derimod at skabe en situation, hvor de to grupper dystede tæt, da det skabte højest Energi.

Delkonklusion

Det er min tolkning, at justeringen af kategorien Relationer påvirkede det ene basale behov i Self-Determination Theory; oplevelsen af *samhørighed*, da aktiviteten i højere grad fokuserede på sociale relationer, herunder samarbejde som gruppe.

Det er rimeligt at antage at justeringen ydermere påvirkede oplevelsen af *kompetence*, da den enkelte mand kunne bidrage uanset fysisk formåen. Den tætte dyst medførte, at mændene pressede hinanden, hvilket forbedrede mændenes *kompetencer*. Hver enkelt mand kunne bidrage på eget niveau, som påvirker følelsen af *autonomi*, da hver enkelt mand tog et aktivt valg om, hvordan han ønskede at indgå i aktiviteten. Følelsen af *autonomi* var også tydelig i form af, at alle mændene bidrog- og havde mulighed for at bidrage til justeringen, da holdene i ”Rigtige Mænd”-konceptet fungerer uden en træner.

5.1.2. Floorball

Floorball har været en gennemgående aktivitet i specialet, da den både forekom til Nytårs-floorball, "Rigtige Mænd"-Dysten og hos Mortens Musketerer. Dette tyder på, at elementer i denne form for fysisk aktivitet er motiverende for målgruppen. Analysen er baseret på mine observationer i bilag 5, 6, 7 og 9. Aktiviteten floorball bliver analyseret med Aktivitetshjulets indholdskategorier som værktøj.

Aktivitetshjulets indholdskategorier	Floorball
Retningslinjer	Formålet er at skyde bolden i modstandernes mål ved skud med staven. Det er ikke tilladt at score mål med andre kropsdele. Staven må ikke løftes højere end knæet.
Tid	2 x 5 minutter til Nytårsfloorball og "Rigtige Mænd"-dysten.
Rum	Banen er afmærket af bander, som afgrænser banen hele vejen rundt. Banen er sat op på tværs af en halv håndboldbane.
Relationer	Mændene er sammen i to hold af fire personer. Alle deltagere må bevæge sig på hele banen.
Krop	Løb eller gang i alle retninger med staven. Korte løb og temposkift.
Rekvisitter	Stave, bolde, mål og bander.

Tabel 7: Oversigt over aktiviteten floorball

Retningslinjerne kombineret med Rummet og Tiden medfører, at floorball er et tempofyldt spil med høj intensitet. Rummet er afgrænset af banderne, som medfører, at afstandene på banen er relativt kort, hvilket blandt andet udligner niveauforskelle i fysisk formåen inden for løb.
Ud over den reducerede betydning af kompetenceniveauet, underbygger den korte Tid intensiteten og den høje Energi, hvilket Peters Pirater foretrak:

"Floorball er fedt på grund af intensiteten" og "der kommer noget dyrisk frem i en, når man spiller". (B5, l: 151-152)

Ved besøg hos Mortens Musketerer deltog jeg i floorball på lige fod med mændene. På trods af at Tiden var længere, var intensiteten stadig høj, da spillet rummer korte intervaller både frem og tilbage på banen:

"Begge hold kæmpede, og der var intensitet og god stemning. Der blev ligesom sidste gang gået til den, både fysisk og verbalt. (…) Stemningen var god i hallen, og der blev rost for godt spil, uanset hvilket hold der lavede noget godt eller scorede. Der blev grint og fjollet undervejs, selvom intensiteten var høj." (B11, l:39-40; 50-51)

Retningslinjerne i kombination med Rum og Rekvisitter medvirker til, at floorball er et kaosspil. Rekvisitterne bander og stave kan udligne niveauforskelle, da stavene kræver øje-hånd-koordination, hvilket påvirker skuddets præcision. Banderne afgrænser Rummet, hvor bolden kan ramme en bane og skydes i en anden retning end intenderet. Den manglende kontrol over Rekvisitternes indflydelse kan medføre et tilfældighedsaspekt, så niveauforskellen i teknisk og fysisk formåen udlignes.
Kategorien Relationer indebærer i floorball samarbejde internt på holdene:

"Jeg var på samme hold som I6 igen, og vi fik opbygget et godt samspil. Der kom hurtigt taktik i spillet (…), så der blev lavet spilkombinationer og snakket om, hvor folk skulle placere sig for at komme til den bedste chance." (B11, l: 36-39)

Mortens Musketerer foretrak jævnbyrdige hold i kategorien Relationer for at skabe en tæt dyst, så deltagerne presser sig selv og hinanden mest muligt, hvilket også påvirker Energien positivt (B12, l: 211-213). I floorball er det muligt at differentiere i kategorien Krop, da den enkelte mand kan bevæge sig rundt på banen efter bolden i sit eget tempo og efter egen formåen.
Retningslinjerne giver mulighed for at tilvælge en målmand, hvor niveaudifferentieringen i kategorien Krop har positiv indflydelse på Relationerne på holdene, da aktiviteten er inkluderende (B12, l: 217-227).
Peters Pirater var demotiverede til Nytårsfloorball, da de gerne ville vinde, men ikke samarbejdede på banen (B5, l: 153-155). Da Peters Pirater deltog ved Nytårsfloorball var det ikke muligt at justere i aktiviteten for at højne Energien, da dette var bestemt fra arrangørernes side. Dog havde Peters Pirater fokus på sejr og præstationer, hvilket ikke er i overensstemmelse med deres egne udtalelser omkring fællesskab i gruppen.

Delkonklusion

Floorball er på baggrund af foregående analyse et eksempel på, at nogle former for fysisk aktivitet kan være motiverende eller demotiverende alt efter hvilken kontekst, de er i. Peters Pirater var ikke gode til at spille sammen, hvilket påvirkede indholdskategorien Relationer, men da de var til stævnet, var der ikke mulighed for at justere for at ændre Energien.

For at Peters Pirater skulle kunne motiveres af floorball i denne kontekst, er det min tolkning, at de med fordel kunne fokusere på oplevelsen af *samhørighed* i gruppen, hvor målsætningen skulle omhandle samarbejde frem for resultater eller præstationer. Hvis de fokuserede på samarbejde på holdet, ville det skabe fokus på udvikling af den enkeltes *kompetencer* frem for resultater.

Mortens Musketerer sørgede for til træning at skabe den tætte dyst ved at lave holdene jævnbyrdige, hvor det med rimelighed kan antages, at mændene hver især får oplevelsen af *kompetence* i spillet. Desuden bidrager spillets rammer til oplevelsen af *autonomi*, da det er op til den enkelte mand at tage beslutninger omkring, hvornår han vælger at løbe, stå stille, aflevere eller afslutte. Til sidst giver floorball gode muligheder for oplevelsen af *samhørighed*, da aktiviteten både rummer samarbejde og samspil, men også et fysisk element, hvor det er tilladt at skubbe og udfordre hinanden.

5.1.3. Løb

Peters Pirater skulle løbe i en skov, hvor min rolle har tiltænkt primært observerende og marginalt deltagende. Jeg lavede justeringer undervejs for at højne Energien. Aktiviteten, som den var intenderet ses i tabel 8, mens analysen samt justeringer beskrives i den følgende tekst.

Aktivitetshjulets indholdskategorier	Løb
Retningslinjer	Mændene skulle løbe/gå 5 km samlet. Den langsomste bestemte tempoet.
Tid	Ruten gennemføres hurtigst muligt i samlet flok.
Rum	Ruten var en jordet sti rundt i en skov.
Relationer	Mændene skulle løbe samlet hele vejen.
Krop	Løb eller gang.
Rekvisitter	Ingen.

Tabel 8: Oversigt over aktiviteten løb

Peters Pirater beskriver Retningslinjerne i løb som simple, da det er en genkendelig og let tilgængelig aktivitet, hvor alle kan deltage uanset forudsætninger. Tiden var bestemt af tempoet, hvor de

langsomste afgjorde hastigheden. To af mændene i Peters Pirater var i betydelig bedre form end de to resterende, hvilket medførte en stor niveauforskel i kategorien Krop. De to langsomste mænd var fysisk udfordrede, mens de to hurtigste mænd manglende udfordringer. Det medførte en lav Energi i aktiviteten og påvirkede gruppens Relationer negativt, da der var dårlig stemning. Derfor justerede jeg aktiviteten med at indsætte løbetekniske øvelser. Øvelserne bestod af plyometrisk træning og styrkeøvelser for at udligne niveauforskellen i kategorien Krop samt udnytte elementerne i skovens Rum. En yderligere beskrivelse af øvelserne kan ses i B8, l: 34-38 samt B8, l: 49-52. Et øvelsesskift medførte en positiv verbal- og nonverbal Feedback ved, at intensiteten i Deltagelsen steg, hvorefter Energien blev højere:

"De gjorde alle sammen deres bedste og én af dem blev ved med at sige, at det gav vildt god mening, og at det netop var sådan nogle elementer, de manglede i træningen." (B8, l: 39-41)

Vi fortsatte derefter med almindeligt løb, som det var intenderet, hvorefter Energien i gruppen faldt drastisk. For atter at højne Energien justerede jeg aktiviteten til intervalløb. Det var med henblik på at udligne niveauforskellen i kategorien Krop, så alle deltagerne blev udfordret uanset konditionsniveau og løbeerfaring:

Tid	Procent af max
30 sekunder	30-40 % af max. Lunte
20 sekunder	60-70 % af max. Løbe godt til.
10 sekunder	90-100 % af max. Fuld spurt. Gentages 5 gange efterfulgt af 2 minutters pause

Tabel 9: Oversigt over 10-20-30

"Efterfølgende skulle vi i gang med interval, hvor vi skulle løbe 10-20-30. Jeg forklarede kort mændene, hvad de skulle og fortalte, at de hurtigste skulle vende om, når de skulle løbe langsomst, så de ikke kom for langt væk fra gruppen." (B8, l: 54-56)

Kategorierne Tid og Relationer blev justeret, så den faktiske Tid blev styret af mig, der angav, hvornår tempo og intensitet skulle ændres. Den oplevede Tid føltes for mændene kortere, da temposkift forekom løbende, hvorefter Energien i gruppen atter var høj. Relationerne blev justeret ved, at mændene nu dystede mod hinanden individuelt, og derfor udfordrede hinanden, hvilket havde en positiv effekt på de enkeltes præstationer. De nye Retningslinjer medførte en udligning af niveauforskelle i kategorien Krop. Formålet var at udfordre hver enkelt deltager uanset fysisk formåen, samt at påvirke et skift i Relationer, så de langsomste prøvede at løbe forrest.

Delkonklusion

Under observationen på Peters Pirater til Nytårsfloorball havde jeg en forudanelse om, at de vægtede fællesskabet højt, men samtidig fokuserede på deres individuelle præstationer.

Selvom løbetræningen ikke var forberedt på forhånd, havde jeg en idé om, hvilke kategorier der skulle justeres på for at højne Energien. To af Peters Pirater havde højere *kompetence* end de andre inden for løb, hvilket medførte, at de ikke blev motiveret af at løbe sammen. Det var min tolkning, at mændene gjorde det på baggrund af en *integreret ydre motivation*, da det var en social værdi for gruppen at løbe i fællesskab. Det skabte en dårlig stemning i gruppen, hvilket påvirkede oplevelsen af *samhørighed* negativt. Da de to langsomste løbere ikke oplevede at mestre aktiviteten, opnåede de heller ikke oplevelsen af *kompetence*. Justeringerne i aktiviteterne medførte, at samtlige mænd opnåede en oplevelse af *kompetence*, da de alle mestrede aktiviteten på eget niveau. De kunne selv bestemme tempo og intensitet, som skabte en oplevelse af *autonomi*. Desuden skabte ændringerne i placeringen plads til, at mændene kunne udfordre og dyste mod hinanden, hvilket gav anledning til kække kommentarer og drillerier, da de hurtigste nu startede bagerst. På baggrund af den løbende Feedback samt niveauet af Deltagelse var Energien højere ved intervalløb end løb.

5.1.4. Måtteræs

Måtteræs var Mortens Musketerers foretrukne form for fysisk aktivitet til opvarmning. Måtterne bestod af nogle gamle gulvtæpper, som var skåret ud i stykker og fungerede som en slags skøjter.

Aktivitetshjulets indholdskategorier	Måtteræs
Retningslinjer	Fangeleg. To fangere skulle fange de andre, mens man gik/løb på måtter. Når man blev fanget, blev man selv fanger. Hvis man faldt af måtten, mens man blev jagtet af fangeren, så blev man automatisk fanger.
Tid	Tiden var ikke aftalt på forhånd.
Rum	Gymnastiksal.
Relationer	Mændene var alle mod hinanden. To var fangere, som skulle fange de andre.
Krop	Løb eller gang på måtter.
Rekvisitter	Måtter, forhindringer.

Tabel 10: Oversigt over aktiviteten måtteræs

Retningslinjerne i Måtteræs lagde op til den gode dyst mellem deltagerne, da det var en fangeleg, hvor mændene udfordrede hinanden ved at jagte hinanden. Relationerne blev påvirket positivt, da

de tætte dyste gav rum til drillerier og kække kommentarer blandt mændene. Rekvisitterne i aktiviteten bidrog til niveaudifferentiering, da de fysiske forhindringer gav nogle udfordringer i løbebanerne, og derfor forkortede afstandene imellem fangerne og de andre. De korte afstande påvirkede Tiden ved at skabte korte intervaller, som medførte en høj intensitet. Samtidig gav det plads til tilfældigheder, da en forhindring kunne give de langsomste mænd en fordel eller de hurtigste mænd en udfordring. Disse tilfældigheder bidrog til niveaudifferentiering under kategorien Krop, da alle mænd derved kunne deltage på eget niveau uanset fysisk form og forudsætninger:

"Det var sjovt at se voksne mænd skøjte rundt på gamle stykker gulvtæpper, mens de hyggede sig og grinede og fik sved på panden. Vi legede fange i en hel time, og fangerne fandt hurtigt ud af, at man kunne holde sammen om at fange de andre, så der gik også lidt taktik i den. Der var nogle uskrevne regler om, at man ikke fangede dem, der lige havde været fangere, og stemningen var enormt god." (B13, l: 26-30)

Mortens Musketerer er alle yderst begejstrede for måtteræs, og deres oplevelser af aktiviteten var, at det både var en hård fysisk aktivitet, hvor de havde det sjovt imens:

I5: *Måtteræs. Der får man pulsen op på ingen tid, og man tror bare ikke på det.*
I8: *Nej, det er simpelthen så latterligt, men det giver så meget.*
I6: *Men du dør af grin samtidig med. Så går der drengerøv i den igen* (B12, l: 309-319).

Delkonklusion

På baggrund af ovenstående analyse, kan det antages, da Mortens Musketerer især fandt måtteræs motiverende, da aktiviteten opfyldte oplevelsen af de tre basale behov. Oplevelsen af *kompetence* blev opnået, da deltagerne udfordrede hinanden, men stadig kunne deltage på egne præmisser. Oplevelsen af *autonomi* blev opfyldt ved, at hver mand selv styrede, hvordan han ville indgå i aktiviteten. Derudover gav aktiviteten plads til, at mændene kunne udfordre- og dyste mod hinanden, hvilket igen medførte kække kommentarer, grin og drillerier, som er med til at styrke oplevelsen af *samhørighed*.

5.1.5. Stikbold

Stikbold var én af aktiviteterne med Mortens Musketerer, hvor Energien var højest, hvorfor den er inkluderet. Analysen er baseret på egne observationer i bilag 6.

Aktivitetshjulets indholdskategorier	Stikbold med veste
Retningslinjer	Hver person har en velcrovest på, hvor boldene kan sidde fast på. Derudover har hver person et skjold, som man kan forsvare sig med. Alle personer starter med én bold hver. Man er ude af legen, når en bold sidder fast på vesten.
Tid	Legen er slut, når der kun er én person tilbage. Den person har vundet.
Rum	Gymnastiksal.
Relationer	Mændene var alle mod hinanden.
Krop	Løb eller gang, kast, duk, undvigemanøvre.
Rekvisitter	Veste, bolde, skjold.

Tabel 11: Oversigt over aktiviteten stikbold med veste

Retningslinjerne i stikbold lagde op til en god dyst, da alle deltagerne kæmpede mod hinanden. Retningslinjerne gav plads til niveaudifferentiering i kategorien Krop, da deltagerne kunne deltage efter fysisk formåen. Samtidig kunne de selv bestemme, hvilke dyste de ville indgå i, eller hvor høj intensitet de ville deltage med. De tætte kampe, hvor der dystes påvirkede Relationerne positivt, da mændene kom med drillerier og kække kommentarer undervejs. Dog havde aktiviteten en negativ effekt på Relationerne, da det ikke var muligt at deltage, efter man var blevet skudt. Det gjorde, at Tiden kunne føles lang, for dem der udgik fra aktiviteten først. På trods af det, var Energien høj blandt både de deltagende og dem, der var blevet skudt. En af fordelene ved aktiviteten var anvendelsen af Rekvisitter der bidrog til et tilfældighedsaspekt, hvor niveauforskelle blev udlignet ved mangel på kontrol over skjold og veste.

Delkonklusion

På trods af at stikbold på baggrund af analysen ikke bidrog til oplevelsen af *samhørighed*, fandt Mortens Musketerer den alligevel motiverende. Det kan antages, at oplevelsen af *kompetence* blev opfyldt ved, at alle mændene kunne deltage uanset niveau. Det er rimeligt at antage, at mændenes egen beslutsomhed omkring engagement i aktiviteten, bidrog til oplevelsen af *autonomi*.

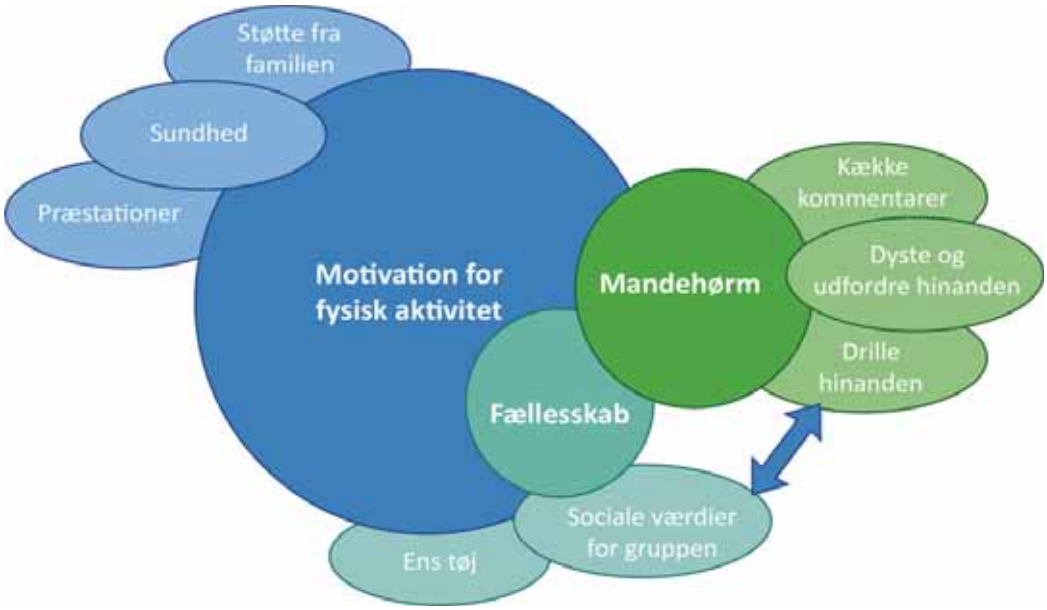
5.1.6. Opsamling

På baggrund af analyse og justering af de fem aktiviteter opstod nogle fælles træk for, hvordan indholdskategorierne i de enkelte aktiviteter højner Energien, hvilket er illustreret i figur 13. Det er uvist, hvorvidt fællesnævnerne i indholdskategorierne er sammenhængende med motivation, hvilket uddybes yderligere i diskussionen.

Figur 13: Oversigt over sammenhæng mellem de inddragede aktiviteter i Aktivitetshjulets indholdskategorier

5.2. Analyse af andre faktorer

Figur 13 illustrerer, hvordan den deduktive brug af Aktivitetshjulet påviste, at konkrete elementer i de enkelte aktiviteter kan fremme motivationen hos Peters Pirater og Mortens Musketerer. Den induktive tilgang til den tematiske analyse påviste derudover, at andre faktorer også har indvirkning på "Rigtige Mænds" motivation, hvilket er illustreret i figur 14. Disse faktorer blev især tydeliggjort i interviewene på baggrund af mændenes egne opfattelser af motivation.



Figur 14: Oversigt over resultater i tematisk analyse

Figuren illustrerer de vigtigste temaer, som blev analyseret på baggrund af den genererede data. Alle cirklerne er illustreret som sammenhængende, da analysen påviste sammenhæng blandt temaerne indbyrdes. *Motivation for fysisk aktivitet* er illustreret som den største cirkel, da det er formålet med specialet, og de resterende temaer har indflydelse herpå i større eller mindre grad.

Kategorierne *Mandehørm* og *Fællesskab* er illustreret med en dobbeltpil imellem sig, da kategorierne påvirker hinanden gensidigt. *Fællesskabet* er påvirket af *sociale værdier for gruppen*, herunder *ens tøj*, mens *Mandehørm* består af *kække kommentarer* og *drillerier*, som påvirker det "*at udfordre hinanden eller dyste*". Til venstre i figuren ses de tre kategorier, repræsenterende *støtte fra familien*, *sundhed* og *præstationer*, hvor *sundhed* er påvirket af *støtte fra familien* og *præstationer*. De enkelte dele illustreret i figuren uddybes yderligere i forhold til kontinuummet af indre- og ydre motivation.

5.2.1. Motivation

Ud over egne observationer ønskede jeg indsigt i og forståelse for, hvad "Rigtige Mænds" egne opfattelser af motivation var. Mortens Musketerer udtalte følgende:

> I5: *Motivationen er jo, at det er andre, der står og venter på mig, og at jeg ikke er alene om det her. Vi er nogen, som gerne vil ud og røre os, og vi har det rigtig sjovt.*
> I6: *Hyggen. (…) Fællesskabet og få noget motion.*
> I8: *Fællesskabet. (…) Velvære.*
> I9: *(…) det er jo noget med at holde sig selv sund for sin families skyld.*
> I8: *Man kan godt mærke, at man får noget mere energi faktisk (de andre istemmer).*
> I7: *Lige præcis, energi.*
> I5: *Livskvaliteten. (De andre istemmer)* (B12, l: 74-141).

Mortens Musketerer er dermed enige om, at fællesskabet er vigtigt for motivationen, og at de både psykisk og fysisk får det bedre. Derudover er en forbedret *sundhed* vigtig, men hovedsagligt for familiens skyld. *Støtte fra familien* kunne både være motiverende eller demotiverende for mændene alt efter niveauet af opbakning og støtte. Til Nytårsfloorball havde Peters Pirater deres familier med som opbakning:

> *"Kaptajnen siger, at det betyder alt, at familien støtter og tager tid ud af kalenderen for at komme med dem rundt til arrangementer. Han siger flere gange, at det er essentielt at "få lov til at tage af sted" til træning og arrangementer."* (B5, l: 20-28; 43.45)

Der var også andre motiver for at være fysisk aktive hos Peters Pirater såsom *præstationer*, hvor de har en facebook-side, som andre kan følge med på. De dokumenterer her, at de er fysisk aktive ved at lægge videoer op både før-, under- og efter træning, da det ellers er for nemt at snyde, hvis der kun tages et billede før eller efter (B9, l: 155-159). Mortens Musketerer anvender Kraftkarl-testen fra "Rigtige Mænd"-Sjakket til at måle fremgang og præstationer:

I5: *…fordi at i kraftkarl-testen vil vi gerne ha' nogle bedre tal, så går der jo konkurrence-gen i den, men det gør jo også noget ved os.* (B12, l: 591-593)

Der er derfor forskellige faktorer, der virker motiverende på de enkelte grupper, hvilket belyses yderligere i diskussionsafsnittet.

Delkonklusion

På baggrund af ovenstående analyse kan det antages at kategorierne; *støtte fra familien*, *sundhed* og *præstationer* ikke bidrager til en indre motivation for "Rigtige Mænd". Formålet med fysisk aktivitet bliver med fokus på at opnå forbedring i eksempelvis helbred, herunder at være sunde for familiens skyld. Det kan antages at være en fortrinsvis *indoptaget ydre motivation* for de "Rigtige Mænd", da deltagelsen ikke nødvendigvis omhandler lyst eller glæden ved selve aktiviteterne, men derimod om at opnå en forbedring i noget vigtigt. Det virker blandt andet vigtigt for de "Rigtige Mænd" at kunne fremvise sine præstationer over for familien, så de fortsat støtter op omkring deltagelsen i fysisk aktivitet. At mændene præsterer positivt, eksempelvis i Kraft-Karl-testen, og derigennem opnår forbedrede resultater, kan styrke oplevelsen af *kompetence*, mens valget omkring at deltage i fysisk aktivitet for at opnå sundhed kan styrke oplevelsen af *autonomi.* Støtte fra familien kan bidrage til en oplevelse af *samhørighed,* da det kan påvirke de sociale relationer i familien positivt, når familien for eksempel er med til konkurrencer som opbakning.

5.2.2. Fællesskab

Da både Peters Pirater og Mortens Musketerer var enige om, at fællesskabet var vigtigt for at være fysisk aktiv, søgte jeg en forståelse af, hvad deres egne oplevelser af det gode træningsfællesskab var. Mortens Musketerer svarede følgende:

> I6: *Jamen det er godt, fordi vi alle sammen er sammen om det her, og vi hjælper hinanden både til at komme afsted, men også til at blive bedre. Presse hinanden lidt, og så er det hygge bagefter.*
> I7: *Forståelse og respekt for hinanden også, hinandens forskelligheder og hinandens skavanker. Det har vi også nogen af.*
> I5: *Indlevelsen i hinanden. Det er acceptabelt at sige: "jeg har det sgu skidt i dag, men jeg kommer sgu alligevel". Vi giver plads til forskellighederne. Vi dømmer ikke nogen på forhånd. Kom, som du er.*
> I7: *Det gode træningsfællesskab er også kammeratskab. Bare helt grundlæggende.*
> I8: *Jamen det er jo, at der er plads til os alle sammen. Nogen har en dårlig ryg og nogen de har en dårlig fod og en er for tyk og… Jamen vi får det sgu til at gå op i en højere enhed, og det er dét, der er det gode her. At vi alle sammen giver hinanden den plads, vi skal bruge* (B12, l: 477-493).

Der fremstod under observation og interviews nogle underliggende *sociale værdier* i fællesskabet for både Peters Pirater og Mortens Musketerer. Ens for begge grupper er, at alle skal deltage aktivt i træningen, uanset hvilken form for fysisk aktivitet, det er. Mortens Musketerer var blevet udfordret til Trampolin-Jump af Peters Pirater, og selvom ingen af mændene havde erfaringer med denne sportsgren, stillede de alligevel op. Jeg adspurgte derfor Mortens Musketerer, hvorfor de tog imod denne udfordring:

> I6 og flere: *Jamen det er fællesskabet og…*
> I10: *Man presser hinanden lidt. Der er ikke nogen, der siger nej, fordi når de andre nu kan, så kan jeg fandme også* (B14, l: 139-142).

De "Rigtige Mænd" presser derfor hinanden ved at udfordre hinanden og derigennem spejle sig i hinanden. Da jeg spurgte Mortens Musketerer, hvorvidt de havde deltaget i Trampolin-Jump, hvis deres koner havde udfordret dem, svarede de alle sammen nej (B14, l:135). Det tyder derfor på, at mændene opfører sig anderledes, når de er sammen, end når de er alene eller sammen med deres familier.

Et andet element, der kan styrke de *sociale værdier* i fællesskabet, er det faktum, at "Rigtige Mænd" ikke har nogen træner, men derimod en holdkaptajn, og at mændene i fællesskab skal organisere træningen. Mortens Musketerer var enige i interviewene om, at det var en fordel ikke at have en træner, da det betød, at alle bød ind med øvelser til træning. Dog synes både Mortens Musketerer og Peters Pirater, at det også kunne have nogle ulemper:

> I5: *Jeg kunne godt tænke mig, at ha' en træner engang imellem eller en indpisker.*
> I8: *For at komme med nogle nye indspark.* (B12, l: 609-612)
> I2: *Vi mangler nogle guldkorn.* (B9, l: 210)

Derudover påviste resultaterne i den tematiske analyse, at "Rigtige Mænd" ofte havde det samme tøj på til træning og arrangementer. Det fremstår dog ikke tydeligt, hvorvidt det er bevidste eller ubevidste handlinger fra mændenes side, men det lod til at være en social værdi at have ens tøj på og have stor betydning, da "Rigtige Mænd" bliver en del af ens identitet.

Delkonklusion

Det er min tolkning, at fællesskabet opfylder det basale behov for oplevelsen af *samhørighed* ud fra Self-Determination Theory, for både Mortens Musketerer og Peters Pirater. Desuden foretrækker mændene aktiviteter, hvor fællesskabet rummer niveauforskelle, hvilket kan antages at påvirke mændenes oplevelse af *autonomi*, da de kan indgå i aktiviteten og fællesskabet på deres egne præmisser. Derudover påvirker fællesskabet også de andre to basale behov. De sociale værdier om, at mændene skal deltage i alle udfordringer og aktiviteter, udvikler mændenes oplevelse af *kompetence*, da de bliver præsenteret for nye aktiviteter og får succesoplevelser derigennem. At mændene er medbestemmende i valg af aktiviteter, kan styrke oplevelsen af *autonomi*. De sociale værdier hos begge grupper tyder på, at det er en *integreret ydre motivation* for mændene. Det leder hen til det næste vigtige element i fællesskabet, som er Mandehørm.

5.2.3. Mandehørm

Ordet "Mandehørm" bliver præsenteret i TV-programmerne, på "Rigtige Mænd"-Sjakket og blev brugt flere gange af både Peters Pirater og Mortens Musketerer under observationer og interviews i indeværende speciale. Derfor har jeg analyseret mændenes adfærd på baggrund af den tematiske analyse, og undersøger også, hvad begrebet helt konkret betyder for "Rigtige Mænd", samt hvilken rolle det spiller for motivationen. Én af mændene i Mortens Musketerer beskrev det som:

> I9: *Det er lidt en solidaritetsklub, så når man kommer ind og lukker døren, så må man godt være 10 år gammel. Der er ikke nogen, der griner af en, fordi man render rundt på nogle måtter.* (B12, l: 397)

Han beskriver, hvordan mændene opfører sig anderledes, når de er sammen, end når de er alene eller sammen med deres familier. De slipper hæmningerne, og det er acceptabelt at opføre sig barnligt og have det sjovt. Et andet eksempel var kaptajnen fra Mortens Musketerer, der udtalte:

> I5: *Mandehørmen, den er her, hvor I8 lige gik en runde, for han skulle lige ud og lukke en af. Sidste tirsdag, der slog I6 én (alle griner)…* (B12, l: 443-444)

Det er ét af eksemplerne på, at mændene smider hæmningerne og tør gøre sig selv til grin over for hinanden, hvilket medfører *kække kommentarer* og *drillerier*. Dog understreger de, at de kun opfører sig sådan, når de er sammen og ikke derhjemme:

> I5: *Det er acceptabelt her, det er naturligt det her, og det griner vi af. Hvis det havde været derhjemme, så havde vi simpelthen fået en skideballe af rang og lidt af hvert.* (B12, 453-454)

Ud over mændenes egne udtalelser omkring Mandehørm viste resultaterne af den tematiske analyse, at Mandehørm også indebærer at *dyste mod- eller udfordre hinanden*. Det er sammenhængende med de føromtalte *sociale værdier* om, at "Rigtige Mænd" skal deltage uanset udfordringen. "At dyste" indebærer at udfordre hinanden, presse hinanden og måle sig mod hinandens præstationer,

hvilket lægger op til, at mændene kan udnytte deres fysisk. Mortens Musketerer beskrev det fysiske element i aktiviteterne, herunder den tætte dyst som:

> I8: *Så kommer vildmanden, krigeren op i os.*
> I6: *Manden, det er det der med at slås… Fra gammel tid (de andre anerkender).*
> I8: *Der må sgu være sån lidt hulemand i det.*
> I6: *Du ser også nogen af de der små piger, ik, jamen skubber du lidt til dem, så flyver de langt pokker i vold. Det kan godt være lidt kedeligt.*
> I10: *"Han skal sgu ikke komme og tage bolden fra mig da".*
> I5: *Og hvis han tager bolden fra dig første gang, så skal du fandme ha den fra ham igen da (de alle griner og snakker i munden på hinanden).*
> I10: *Så er det sgu bare efter ham igen.* (B12, l: 334-351)

Mortens Musketerer beskriver dermed, at det fysiske element er meget motiverende for dem, og at den tætte dyst er med til at øge intensiteten i træningen:

> I6*: Det er sjovt, den er en lille smule fysisk, at vi godt kan gå lidt til hinanden, uden at gå alt for meget til hinanden.*
> I8*: Vi skal ikke brække arme og ben (de andre griner).*
> I6: *Og det kan godt give lidt blå mærker, at man kommer hjem dagen efter og "av av "…*
> I5: *Blive ramt af en bold eller…*
> I6*: Ja (griner). Eller fik en stav for højt.*
> I8: *Et uheldigt sted (alle griner).*
> I9: *Eller en kæbe af led, AV (alle griner).*
> I8: *Det er bare sån noget drenge-noget, det ér fedt!*
> I5: *Drengerøv i den.* (B12, l: 239-292)

Udover at Mortens Musketerer beskriver, hvorfor de bliver motiveret af det fysiske element, er det også muligt i ovenstående citat at fornemme stemningen og fællesskabet i gruppen.

Én af mændene uddyber, at det netop er den gode stemning med plads til drillerier, samt den tætte dyst, der er motiverende og ikke konkurrenceelementet i sig selv:

> I7: *Jo, vi vil selvfølgelig gerne vinde nogle konkurrencer, men det er mere det der med, at der er plads til at have det sjovt og at vi kan skubbe til hinanden og fyre de der skurvognsvittigheder af.* (B12, l: 459-465)

Et eksempel herpå var floorball med Mortens Musketerer, hvor det blev helt tydeligt, at mændene ikke fokuserede på konkurrenceelementet:

"Mit hold var foran, eller det troede vi, for der var faktisk ikke nogen, der havde talt mål, da I5 synes at vi skal holde en vandpause. Det andet hold havde brændt nogle ret store chancer, så de blev mobbet lidt i pausen. Efter pausen var der kun 8 minutter tilbage, så I9 fra det andet hold siger, at vi starter forfra ved 0-0. Der bliver smilt rundt omkring, men alle er enige om, at stillingen er nulstillet, da der alligevel ikke var nogen, der kunne huske, hvad der stod."

Fokus i floorball var ikke på målscoren, men derimod på spil med tætte dyste og høj intensitet. Udover at mændene presser hinanden internt i gruppen, så udfordrer de også andre "Rigtige Mænd"-hold. Et eksempel herpå var, at Mortens Musketerer havde udfordret Peters Pirater til at deltage i Nytårsfloorball:

"Peters Pirater stillede kun op, fordi Mortens Musketerer havde lagt en video på Facebook, hvor de udfordrede dem til at deltage i stævnet, og derfor "var de jo nødt til at deltage"."

Jeg spurgte derfor Mortens Musketerer, hvordan det fungerede med udfordringerne og hvem der bestemte, hvornår nogen blev udfordret og i hvilken aktivitet:

> I5: *Vi gejler hinanden op til at gøre et eller andet.*
> I10: *Vi snakker om nogle ting og så lige pludselig: "det der, ej det kunne egentlig være sjovt at prøve", og så er det så at "ej", men så er der andre der siger: "jo, fandme jo", så*

lige pludselig er der flere, der er med på den, jamen så bliver resten også nødt til det, fordi de vil jo ikke stå tilbage for de andre.

I6: *Men det er jo også det, at fordi vi er den gruppe her, så presser vi os selv til at tage den der udfordring også. At vi gør noget sammen… Og det er vel nok motivation til, at man har et eller andet mål.*

Udover at det dystende element var vigtigt for mændenes motivation, påviste den tematiske analyse en sammenhæng mellem *det at dyste, kække kommentarer* og *drillerier* blandt mændene:

I5: *Ja. Lidt den der pingpong, øh, hvis du har næsen for langt fremme, så får du lige en over tuden.*

I6: *Det er drengerøv igen, altså…*

I5: *På den søde, dejlige måde.*

I6: *Vi er nogle små drengerøve, når det er sån, at vi kommer afsted. Og så er det egentlig bare spørgsmålet, hvad det er for en aktivitet, som vi synes, der er sjov, og så kan vi tryne hinanden lidt engang imellem, og når man så har trynet for meget, så får man bare tilbage igen.*

Disse ovenstående elementer, som mændene selv beskriver som "Mandehørm", er med til at skabe fællesskabet omkring gruppen, og kan være forklaring på, at de *dyster mod-*, presser-, udfordrer og motiverer hinanden, mens de *driller hinanden* og kommer *med kække kommentarer*.
På baggrund af ovenstående analyse er en definition af begrebet Mandehørm beskrevet nedenfor i figur 15.

Mandehørm er et fællesskab med et maskulint fokus, hvor mændene smider hæmningerne, med plads til sjov og ballade. Mandehørmen rummer et fysisk element, hvor mændene dyster mod- og udfordrer hinanden, eksempelvis ved at skubbe eller tackle. I fællesskabet er en bestemt jargon, hvor mændene provokerer hinanden med kække kommentarer og driller hinanden. Alle faktorer bidrager til oplevelsen af en helt speciel maskulin stemning.

Figur 15: Definition af Mandehørm

Delkonklusion

Mortens Musketerer beskriver Mandehørm som et fællesskab, hvor det er tilladt at gøre sig selv til grin og have det sjovt, og hvor de opfører sig anderledes, end når de er sammen med for eksempel deres familier. På baggrund af observation af mændene og ovenstående analyse, er det min tolkning, at der sker noget specielt, når "Rigtige Mænd" er samlet som gruppe.

Da Mortens Musketerer selv påpeger, at fællesskabsfølelsen omkring Mandehørm bidrager til at de opfører sig anderledes, kan smide hæmningerne og have det sjovt, kan det antages, at de har en oplevelse af *autonomi*. Autonomi dækker ifølge Storm og Henriksen (2014) over et basalt behov for at kunne vurdere sig selv ud fra personlige standarder og ikke andres accept. Det kan derved på baggrund af mændenes egne udtalelser antages, at mændene i hjemmet føler, at de skal leve op til kones accept og standarder. Mandehørmsstemningen bidrager derimod til, at mændene kan vurdere sig selv ud fra egne standarder.

Mortens Musketerer beskriver, hvordan den tætte dyst medfører, at de presser hinanden, hvilket ifølge Self-Determination Theory kan styrke mændenes oplevelse af *kompetence*. Når mændene dyster mod hinanden, gør de det både fysisk og verbalt, da den tætte dyst medfører drillerier og kække kommentarer blandt mændene, som kan antages at styrke oplevelsen af *samhørighed*.

Derudover rummer den tætte dyst et element af niveaudifferentiering, da dystende medfører, at mændene selv bestemmer, hvornår og hvorvidt de ønsker at indgå i aktiviteterne, samt hvem de ønsker at dyste imod, afhængigt af fysisk formåen. Det kan styrke oplevelsen af *autonomi*.

Både Mortens Musketerer og Peters Pirater beskrev Mandehørmen som en vigtig del af "Rigtige Mænd"-konceptet. Efter observation af begge grupper, antages det, at Mandehørmen fungerer som en *indre motivation*. Self-Determination foreskriver, at en tilfredsstillende opfyldelse af de tre basale behov medfører indre motivation. Det er derved ikke glæden ved en bestemt aktivitet, men derimod glæden ved at udføre aktiviteterne i fællesskab med de andre "Rigtige Mænd", i en atmosfære fuld af Mandehørm, der fremmer den indre motivation.

6. Diskussion

I diskussionen vil jeg validere undersøgelsens fund igennem brug af motivationsteori, og kobling til tidligere forskning inden for mænds sundhed, for at skabe troværdighed i argumenterne. Herunder vil jeg nuancere, hvordan de enkelte kvaliteter ved de fem inddragede aktiviteter påvirker "Rigtige Mænds" motivation. Afslutningsvis diskuteres de anvendte metoder i forhold til kvalitetskriterierne, for at legitimere specialet. Herunder relateres min egen rolle i projektet op mod analysens fund.

6.1. Aktivitetshjulets indflydelse på "Rigtige Mænds" motivation

Analysens fund resulterede i en samlet oversigt med kvaliteterne i de enkelte indholdskategorier, illustreret i figur 13. De vigtigste fund, som var gennemgående på tværs af de seks indholdskategorier var; *den tætte dyst*, *niveaudifferentiering* og *sociale relationer*. Hvorvidt disse fund har en relation til motivation, i form af oplevelsen af *kompetence*, *samhørighed* og *autonomi* fra Self-Determination Theory skal derfor nuanceres.

Analysen påviste, at Retningslinjerne bør indeholde plads til den tætte dyst, da det medførte den højeste Energi i samtlige fem aktiviteter. Mortens Musketerer prioriterede at fordele jævnbyrdige hold for at skabe den tætte dyst, hvilket også var tilfældet i studiet af Nielsen et al. (2014). Fokus på selve konkurrenceelementet blev i undersøgelsen af Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhed i Region Hovedstaden (2009) fremhævet som et centralt element inden for mandeforskningen. Det var dog hverken tilfældet i indeværende speciale eller i studierne af Caperchione et al. (2012) og Nielsen et al. (2014), hvor fokus var på den tætte dyst. Deltagerne nævnte i Nielsen et al. (2014) også konkurrence som en vigtig del af aktiviteten, men kun i den forstand at skabe en udfordrende aktivitet og ikke som en motivation til at udføre eller nå et bestemt resultat. Den tætte dyst kunne indeholde et konkurrenceelement, eksempelvis i floorball, for at skabe en høj intensitet og høj Energi, men ikke med fokus på tab eller vind. På den anden side havde Peters Pirater tidligere positive erfaringer med almindeligt løb, hvilket tyder på, at de har fundet aktiviteten motiverende på trods af den manglende dyst. I den forbindelse bliver det diskuteret, hvordan de tre basale behov i Self-Determination Theory, herunder *kompetence*, *samhørighed* og *autonomi,* gør sig gældende i den tætte dyst.

Den tætte dyst har på baggrund af analysen potentiale til at udvikle deltagernes *kompetencer* i deres fysiske formåen i aktiviteterne, fordi de presser hinanden. Omvendt kan mændene have en oplevelse

af *kompetence* ved at mestre opgaven, uanset om den tætte dyst var til stede eller ej. Det er derfor svært at vurdere, hvorvidt den tætte dysts indflydelse på Energiniveauet medførte, at mændene fandt aktiviteten motiverende, da det er baseret på fortolkninger af mændenes nonverbale Feedback.

Samhørighed viste sig i samtlige aktiviteter, hvor mændene dystede mod hinanden. Det var tydeligt i form af verbal- og nonverbal Feedback med kække kommentarer og kropssprog. På den anden side er *samhørighed* også til stede i aktiviteter, hvor der ikke er dyst, hvorfor de ikke nødvendigvis hænger sammen. Resultaterne påviser, at oplevelsen af *autonomi* gør sig gældende i den tætte dyst, da mændene selv bestemmer, hvorvidt de indgår i dysten. På den anden side er "Rigtige Mænd"-konceptet baseret på og afhængige af, at alle mændene gerne vil deltage grundet oplevelsen af *samhørighed*, hvorfor det alligevel er forventet at mændene deltager til en vis grad. Oplevelsen af *autonomi* vil i det tilfælde være formindsket, hvilket kan opleves som et dilemma for nogle mænd. Det tyder på, at den tætte dyst er essentiel for "Rigtige Mænd"-aktiviteter i forhold til at motivere mændene, da det medførte den højeste Energi i specialet, mens de tre basale behov; *samhørighed*, *kompetence* og *autonomi* er til stede i større eller mindre grad. Det skal pointeres, at aktiviteterne er påvirket af mændenes motivation for den overordnede oplevelse af *samhørighed*; Mandehørm, som diskuteres senere.

Analysen påviste, at niveaudifferentiering, hvor alle kan deltage uanset fysisk formåen, kan virke inkluderende for aktiviteterne. Der er ikke fundet eksisterende forskning, der beskæftiger sig med niveaudifferentiering, hvilket er et argument for, at det ikke er sammenhængende med motivation.
Niveaudifferentieringen var til stede i aktiviteterne med dyst mod hinanden i hold eller individuelt, hvilket både kan være fremmende- og underminerende for motivationen. På den ene side kan niveaudifferentieringen i individuelle aktiviteter opfattes som årsag til at højne Energien, da alle kan deltage på egne præmisser. Omvendt kan det medføre, at de med lavest fysisk formåen bliver ekskluderet fra aktiviteten, hvilket kan medføre en negativ effekt på oplevelsen af *kompetence*. Derimod vil de med den bedste fysiske formåen få en stærk oplevelse af *kompetence.* Argumentet for niveaudifferentiering understøttes ikke direkte i studiet af Duncan et al. (2012). Studiet inddrog udfordringer med forskellige niveauer for at deltagerne kunne sætte et mål i forhold til deres nuværende fysisk formåen, hvilket støtter op om de positive effekter ved niveaudifferentiering.

Resultaterne i indeværende undersøgelse påviste dog, at niveaudifferentiering påvirkede oplevelsen af *samhørighed* positivt, da ingen blev ekskluderet fra aktiviteterne på baggrund af fysisk formåen. Studiet af Nielsen et al. (2014) påviste, at nogle sportsforeninger ekskluderer medlemmer baseret på fysisk formåen, hvilket ikke var tilfældet i nærværende undersøgelse.

Den enkelte mands oplevelse af *autonomi* kan være begrænset af fysisk formåen, hvis ønsker overgår evner. Derfor kan niveaudifferentieringen være fremmende eller underminerende for mændenes motivation, alt afhængig af fysisk formåen. På den anden side kan oplevelsen af *autonomi* styrkes af niveaudifferentieringen, da den ikke enkelte mand ikke er underlagt deltagelse, men selv beslutter stadiet af engagement i aktiviteten. Det kan diskuteres, hvorvidt niveaudifferentiering i aktiviteterne højnede Energien eller ej, da vurderingen af den samlede Energi i aktiviteten ikke tog højde for den enkelte deltagers oplevelse.

På trods af at resultaterne påviste, at niveaudifferentiering er afgørende for "Rigtige Mænds" motivation, så tyder mangel på eksisterende forskning og kobling til Self-Determination Theory på, at der kan stilles spørgsmålstegn ved dette fund, eller at yderligere undersøgelse er nødvendig.

Analysen påviste, at sociale relationer er essentielle for "Rigtige Mænds" motivation, hvilket underbygges af deltagerne i studierne af Nielsen et al. (2014) og Lefkowich et al. (2015). Mortens Musketerer understregede vigtigheden af sociale relationer for motivation. På trods af det udvalgte de selv aktiviteten stikbold som motiverende, selvom behovene for oplevelsen af *kompetence*, *samhørighed* og *autonomi* ikke var til stede. Aktiviteten var ekskluderende, da deltagerne udgik, når de blev skudt, hvorfor det ikke var muligt at få oplevelsen af *samhørighed.* Den manglende deltagelse påvirkede oplevelsen af *autonomi*, da mændene ikke selv bestemte, hvornår de deltog i aktiviteten. Det havde en negativ indflydelse på oplevelsen af *kompetence*, da det ikke er muligt at udvikle kompetencer uden at deltage. Det inkluderende element ved selve deltagelsen tyder på at være vigtig, da studiet af Nielsen et al. (2014) påviste, at elementerne "spil" og "leg" var vigtigere end at opnå et bestemt resultat.

For at deltagerne skulle få en oplevelse af de tre basale behov, kunne det være hensigtsmæssigt at justere på kategorien Relationer, så alle mændene var aktive deltagende igennem hele aktiviteten for at få oplevelsen af *samhørighed*. Det vil medføre mulighed for oplevelse af *kompetence* igennem deltagelse, hvilket til sidst vil påvirke oplevelsen af *autonomi* ved, at mændene selv bestemte hvornår

og hvor meget, de deltog i aktiviteten. Ved en justering af aktiviteten kunne oplevelsen af de basale behov ændres, og det kan derfor diskuteres, hvorvidt det ville medføre til, at Energien blev endnu højere.

Som tidligere nævnt er de sociale relationer en grundlæggende faktor i "Rigtige Mænd"-konceptet og Mandehørm, og må derfor være en motivationsfaktor, på trods af at de enkelte aktiviteter ikke lever op til de basale behov i Self-Determination Theory.

Delkonklusion

De seks indholdskategorier i Aktivitetshjulet er sammenhængende i forhold til at belyse, hvilke elementer, som "Rigtige Mænd" motiveres af. Det er dog ikke ensbetydende med, at alle kategorier skal indeholde præcis de kvaliteter, som er illustreret i figur 13 for at skabe motivation. Et eksempel er Peters Pirater som i intervalløb ikke anvendte Rekvisitter eller et afgrænset Rum, men stadig blev motiveret. Dog lader det til at *den tætte dyst*, *niveaudifferentiering* og *sociale relationer* er essentielle kvaliteter i aktiviteten for at "Rigtige Mænd" bliver motiveret.

Kvaliteterne kan ikke placeres i én indholdskategori, da den tætte dyst kan påvirkes af kategorierne Tid og Rum, mens niveaudifferentiering påvirkes af Krop og Rekvisitter. Sociale relationer påvirkes af Retningslinjer og Relationer, og én justering ville medføre en ændring af samtlige indholdskategorier. Derfor mener jeg, at Aktivitetshjulet kan anvendes i det fremtidige arbejde med "Rigtige Mænd" som en retningsangiver til, hvilke kvaliteter aktiviteterne kan indeholde for at motivere målgruppen.

6.1.1. Hvad kom først – Energi eller motivation?

I ovenstående diskussion er skellet mellem Energi og motivation ikke tydeliggjort, da det har været underforstået, at høj Energi medfører motivation.

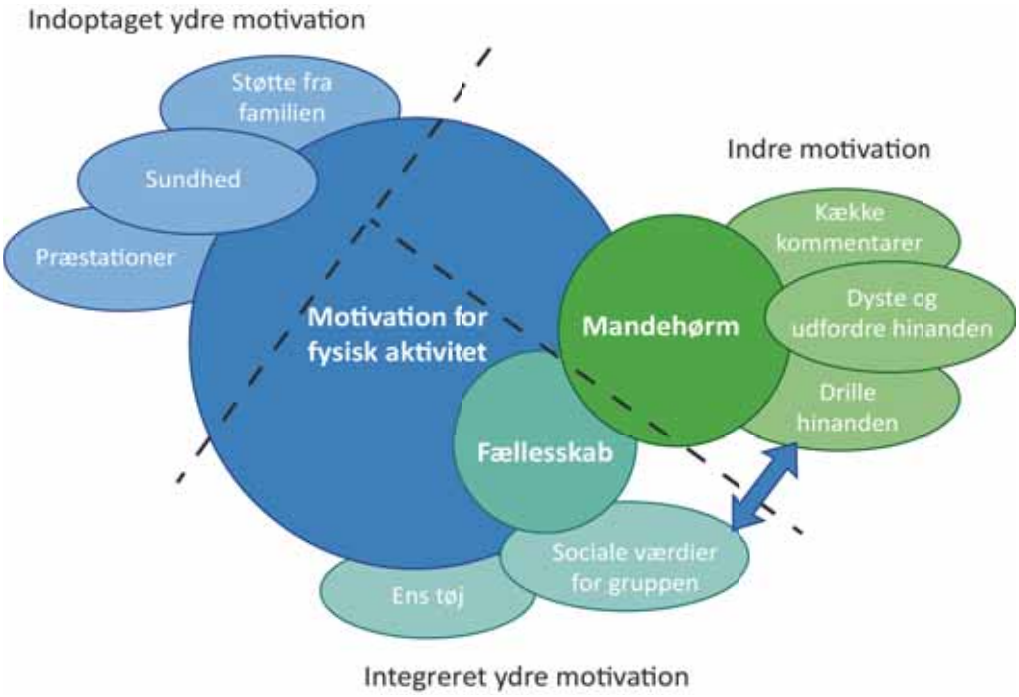
Begrebet Energi fra Aktivitetshjulet er tidligere beskrevet som en stemning eller et øjebliksbillede af en given aktivitet (Hovgaard 2017), mens begrebet motivation henviser til *"en proces, der regulerer, giver energi og retning til en bestemt adfærd"* (Storm & Henriksen 2017). Derudover foreskriver teorien af Deci og Ryan (2000), at de tre basale behov i Self-Determination Theory; oplevelsen af *samhørighed*, *kompetence* og *autonomi* skal være til stede for at opnå *indre motivation*. Derfor skelnes der i teorien mellem de to begreber "energi" og "motivation", da høj Energi i en aktivitet *ikke* er ensbetydende med motivation. Derudover påviste analysen, at aktiviteten stikbold havde høj Energi, men ikke medførte at deltagerne oplevede en tilfredsstillelse af de tre basale behov.

På den ene side indgår begrebet "energi" i definitionen af motivation, hvorfor det kan antages at påvirke processen ved at skabe energi til en bestemt retning. Omvendt er det ikke tydeligt, hvordan begrebet "energi" er anvendt i definitionen af motivation, hvorfor det ikke kan antages at have samme betydning som Energi i Aktivitetshjulet.

Såfremt begreberne er af samme betydning, kan Energien i en aktivitet anskues som deltagernes oplevelse, hvilket kan påvirke motivationen. Den "energi" kan påvirke en bestemt adfærd herunder deltagelse i fysisk aktivitet. Studiet af Nielsen et al. (2014) påviste, at selve oplevelsen af en aktivitet kan påvirke deltagernes motivation til at fortsætte. Det understøtter, at den oplevede Energi i en aktivitet kan have indflydelse på motivationen, men at disse begreber er forskellige. Det er ikke muligt ud fra indeværende speciale at vurdere, hvorvidt motivation kan forekomme på trods af lav Energi, da det kræver nærmere undersøgelse.

6.2. Fra demotivation til Mandehørm

Da motivation ikke kun er afhængig af selve aktiviteten, er det nødvendigt at diskutere de resterende faktorers indflydelse, såsom de sociale relationer i fællesskabet og Mandehørms indflydelse på "Rigtige Mænds" motivation. Herunder hvordan disse faktorer påvirker motivationen i forhold til Self-Determination Theory.



Figur 16: Inddeling af de tre kategorier

6.2.1. Ingen "Rigtige Mænd" uden familiestøtte, sundhed og præstationer

Resultaterne påviste, at den fortrinsvis *indoptagende ydre motivation*; støtte fra familien, sundhed og præstationer, påvirkede "Rigtige Mænds" motivation, men *ikke* var det drivende motiv. Det er til dels i overensstemmelse med tidligere forskning, hvor disse elementer er fremhævet som de vigtigste faktorer for at være fysisk aktiv. Støtte fra familien blev fremhævet som et centralt element i undersøgelsen af Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhed i Region Hovedstaden (FFS 2009). Modsat angav Peters Pirater og Mortens Musketerer, at støtte fra familien var vigtig for at "få lov til at komme afsted". Familien fik dog indflydelse, da mændene understregede, at de ønskede at være sunde for familiens skyld. Deltagerne i studierne af Nielsen et al. (2014) og Caperchione et al. (2012) var aktive for at opnå en bedre sundhed og for at tabe sig. Det er *ikke* i overensstemmelse med

undersøgelsen af Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhed i Region Hovedstaden (2009), hvor fokus ikke skal være på netop sundhed, men i stedet på præstationer efter livsstilsændring. På den ene side er den eksisterende forskning ikke entydig omkring hvilke elementer, der er vigtigst for motivationen. På den anden side er motivation organisk og derfor ikke entydig i resultaterne, hvorfor konteksten og deltagerne er nødvendige at medregne.

Studiet af Lefkowich et al. (2015) forslog en mere holistisk tilgang til sundhed, hvor fokus skal være på "trivsel" og "livskvalitet" i stedet for sundhed, hvilket er i overensstemmelse med Mortens Musketerers udtalelser. Derudover havde *præstationer* i form af mere energi eller forbedret vægttab indflydelse på "Rigtige Mænds" motivation. Det stemmer til dels overens med studiet af Lefkowich et al. (2015) omkring velbehag og livskvalitet, samt studierne af Nielsen et al. (2014) og Caperchione et al. (2012). *Sundhed* lader derfor til at være tæt sammenhængende med *præstationer* og *støtte fra familien*. Derudover påviste studiet af Caperchione et al. (2012), at mænd i dag bruger mere tid sammen med deres børn og ønsker at være rollemodeller, hvilket er i overensstemmelse med fundene, herigennem motivationen for bedre sundhed. Støtte fra familien lader derfor ikke til at have en direkte indflydelse på motivationen for bestemte former for fysisk aktivitet, men det lader til at have en afgørende faktor for, hvorvidt mændene er fysisk aktive eller ej. Herunder kan familiens opbakning anskues som en underliggende faktor, som mændene ikke italesætter. Ovenstående kan derfor anskues som en *ydre indoptaget motivation*.

Delkonklusion

Ovenstående diskussion tyder på at *støtte fra familien, sundhed* og *præstationer* har en samlet effekt på "Rigtige Mænds" motivation og indbyrdes påvirkning. "Rigtige Mænds" motivation for at præstere og opnå resultater er påvirket af en *indoptaget ydre motivation*, hvor mændene ikke nødvendigvis deltager af lyst til en bestemt aktivitet, men for en opnå en forbedring i sundhed, da det er vigtigt for familien.

6.2.2. Ingen siger nej til fællesskabet

Både Peters Pirater og Mortens Musketerer peger under gruppeinterviewene på fællesskabet som den vigtigste faktor for motivationen for deltagelse i fysisk aktivitet, hvilket stemmer overens med tidligere studier af Nielsen et al. (2014) og Lefkowich et al. (2015). Dobbeltpilen illustreret i figur 16

imellem temaerne fællesskab og Mandehørm indikerer, at disse to overordnede temaer påvirker hinanden gensidigt, hvorfor det ikke er muligt at skille dem ad. En yderligere diskussion af selve fælleskabets indflydelse på Mandehørmen diskuteres i næste afsnit.

Analysen påviste nogle underliggende uudtalte sociale værdier for både Mortens Musketerer og Peters Pirater, herunder at tage imod udfordringer fra andre grupper "Rigtige Mænd". Det er også en social værdi for både Mortens Musketerer og Peters Pirater, at de deltager aktivt i de fælles aktiviteter, hvilket understøttes af Nielsen et al. (2014), hvor gensidig forpligtelse var afgørende for den aktive deltagelse. Det kan diskuteres, hvorvidt det er selve fællesskabet eller de underliggende værdier, der påvirker motivationen. Resultaterne i indeværende speciale påviste ikke sammenhæng mellem fællesskab og oplevelsen af de tre basale behov i Self-Determination Theory. Dog udtalte Mortens Musketerer, at fysisk aktivitet bidrog til en forbedret livskvalitet og mere energi, hvilket er i overensstemmelse med studiet af Nielsen et al. (2014), hvor deltagerne vurderede en forbedring af deres livskvalitet og generelle sindsstemning på baggrund af de sociale relationer.

Den gensidige forpligtelse i fællesskabet er understøttet af, at der ikke er nogen træner i "Rigtige Mænd"-konceptet, da mændene er fælles om at strukturere og planlægge træningen. Da jeg mødte Mortens Musketerer og Peters Pirater forventede de dog, at få noget ny inspiration til træning, hvilket modsiger fordelene ved ikke at have en træner. Mændene udtrykte, at de savnede inspirationer, hvilket kan tyde på, at de med nuværende kompetencer ikke formår at planlægge aktiviteter, som udfordrer og bliver taget positivt imod fra deltagerne. Derfor kan selvorganiserede hold også være demotiverende, da det kan påvirkede mændene negativt, hvis de skal arrangere og igangsætte en træning, som de ikke føler sig kompetente til.

Det andet undertema og uudtalte sociale værdi var "Rigtige Mænds" ens tøj, som understøttes af Nielsen et al. (2014) i forhold til gensidig forpligtelse både over for gruppen og "Rigtige Mænd"-konceptet.

Delkonklusion

Det er min tolkning, at mændene ikke deltager i samtlige aktiviteter, fordi de er indre motiverede, men at det derimod er en *ydre integreret motivation*, da motivet stammer fra de sociale værdier, der

er internt i gruppen. Det understøtter fællesskabsfølelsen, at mændene selv bidrager til træningen, men at det er en social værdi for gruppen i større grad end en indre motivation.
Fællesskabet kan dog ikke antages at være indre motiverende, da den ikke dækker de tre basale behov i Self-Determination Theory.

6.2.3. Mandehørm som drivkraft

Analysen resulterede i en definition af begrebet Mandehørm, baseret på min tolkning, illustreret i figur 15. Det er illustreret i figur 16, at Mandehørm påvirker motivationen, da den er underbygget af de tre overlappende undertemaer; *kække kommentarer*, at *dyste mod- og udfordre hinanden* samt at *drille hinanden*. At den tætte dyst har positiv indvirkning på motivation er understøttet i studierne af Nielsen et al. (2014) og Caperchione et al. (2012), som tidligere beskrevet.
Den høje intensitet var kvaliteten ved kategorien Tid, som blev skabt på baggrund af aktiviteter med korte intervaller integreret. Studierne af Caperchione et al. (2012) og Duncan et al. (2014) anvendte forskellige intensitetsniveauer som et redskab til at forbedre deltagernes fysiske formåen.
Intensiteten bliver understøttet af studiet af Nielsen et al. (2014), hvor de fysiske interaktioner i at tackle-, skubbe og passere medførte kække kommentarer og sjov. Den høje intensitet i kategorien Tid er i aktiviteterne skabt på baggrund af den tætte dyst i kategorierne Retningslinjer og Relationer, som samtidig giver plads til drillerier. Det stemmer overens med undersøgelsen af Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhed i Region Hovedstaden (2009), hvor plads til humor var vigtigt for motivationen. Lignende resultater påvistes i KRAM-undersøgelsen (2009) hvor resultaterne angav, at mænds vigtigste motiver for at dyrke fysisk aktivitet var at have det sjovt. Heraf følger min tolkning, at de verbale udvekslinger, i form af kække kommentarer og drillerier i forbindelse med den tætte dyst, er positivt for de sociale relationer i gruppen. Omvendt findes der ingen eksisterende litteratur, der omtaler hverken Mandehørm eller sammenhæng mellem den tætte dyst og verbale udvekslinger, hvorfor det er svært at underbygge. Begrebet Mandehørm kunne ved nærmere undersøgelse indeholde flere elementer, men det var disse tre faktorer, der var gennemgående i indeværende speciale. Så hvordan hænger disse faktorer sammen med Self-Determination Theory?
Den høje intensitet i den tætte dyst påvirkede mændenes oplevelse af *kompetence* positivt, da de herigennem udviklede deres fysiske formåen og bevægelseskompetence. Herunder ligger elementet af at udfordre hinanden, som har en positiv effekt på både oplevelsen af *kompetence* og *autonomi*,

da udfordringerne bød på afprøvning af nye aktiviteter, og derved udvidede kompetencer inden for bevægelse. Derudover bidrog udfordringerne til oplevelsen af *autonomi*, da mændene var medbestemmende i valg af udfordringer og aktiviteter, og tog aktive valg omkring at indgå i dem. Medbestemmelse i valg af udfordringer og aktiviteter kan derudover bidrage til oplevelsen af større ansvarlighed og et meningsfuldt fællesskabsengagement, hvilket var påvist i studiet af Lefkowich et al. (2015). Det er sammenhængende med sociale relationers vigtighed for motivationen, hvilket understøttes af studierne i Nielsen et al. (2014) og Lefkowich et al. (2015), som bidrager til følelsen af *samhørighed*. Som før nævnt er det min tolkning, at de verbale udvekslinger bidrager positivt til de sociale relationer og derved også til oplevelsen af *samhørighed*.
Analysen af Mandehørm påviste, at Mandehørm kan bidrage til oplevelsen af de tre basale behov; *kompetence*, *autonomi* og *samhørighed*, hvilket ifølge Self-Determination Theory medfører en *indre motivation*.

De ovenstående faktorer i Mandehørm bidrager ydermere til selve fællesskabsfølelsen, der lader til at være det vigtigste element i arbejdet med mænds motivation. Det er uvist, hvorvidt selve fællesskabet er en underliggende værdi for Mandehørmen, eller om Mandehørm kan eksistere uden et fællesskab. Analysen af Mandehørm påviste et maskulint fællesskab med nogle underliggende sociale værdier, som var implicitte for mændene, og derved svære at italesætte. Disse elementer under begrebet Mandehørm viste sig at have en stor motivationsfaktor for mændene, da det kunne tilskrives at være *indre motivation*, hvor de deltog for fornøjelsens skyld. Ikke på grund af den enkelte aktivitet, men på grund af fornøjelsen ved at være sammen som gruppe, hvor der er plads til Mandehørm.
Tidligere forskning af Bottorff et al. (2015) tyder på, at mandsspecifikke interventioner i fremtiden er nødvendige for at motivere flere mænd til at være fysisk aktive. Fundene i analysen tyder derved på, at Mandehørm kan bidrage til fremtidig forskning i form af forståelse for mænds motivation for deltagelse i fysiske aktiviteter. Det er underbygget af studiet af Lefkowich et al. (2015), der påpeger, at mænds udfordringer med at finde passende sundhedstilbud er forbundet med manglende forståelse for, hvad der er egnet til mænd. Omvendt kunne en yderligere undersøgelse af begrebet Mandehørm være hensigtsmæssig for at validere fundene. Det kunne her medtænkes at indregne et bidrag fra mændene i form af feedback, hvilket understøttes som en vigtig faktor i studiet af

Robertson (2013) i Bottorff et al. (2015), hvor det netop var vigtigt at lytte til og inkorporere feedback fra mændene.

Undersøgelserne af både Bottorff et al. (2015) og Caperchione et al. (2012) fastslår et klart hul i forskningen, da der findes meget lidt mandespecifik forskning vedrørende sundhedsfremme, hvorfor det ikke har været muligt at identificere metoder til den bedste praksis. På baggrund af fundene i indeværende speciale er det min overbevisning, at analysen af Mandehørm, samt resultaterne af Aktivitetshjulets indholdskategorier i form af; niveaudifferentiering, den tætte dyst og sociale relationer, kan bidrage til at lukke hullet i forskningen. Herunder kan Aktivitetshjulet bidrage til en forståelse af, hvordan de enkelte kategorier kan justeres og tilpasses den enkelte målgruppe. De inddragede studier af Bottorff et al. (2015), Caperchione et al. (2012), Nielsen et al. (2014) og Duncan et al. (2012) så potentiale ved mandsspecifikke interventioner i fremtiden, hvilket både Mandehørm og Aktivitetshjulet kan bidrage til. Studiet af Lefkowich et al. (2015) satte spørgsmålstegn ved kønsspecifikke strategier og fokuserede i stedet på en personcentreret tilgang, hvilket en forståelse for Aktivitetshjulets indholdskategorier giver mulighed for. Omvendt ville det kræve uddannelse af de "Rigtige Mænd" eller inddragelse af en træner, hvilket konceptet på nuværende tidspunkt ikke lægger op til. Desuden fokuserer "Rigtige Mænd"-konceptet på fællesskab frem for individet, hvorfor denne tilgang ikke er passende til formålet.

Delkonklusion

Det kan på baggrund af ovenstående diskussion antages, at Mandehørm kan bidrage positivt til oplevelsen af de tre basale behov; *kompetence*, *autonomi* og *samhørighed*, hvilket medfører en *indre motivation*. Ikke på baggrund af glæden ved en bestemt aktivitet, men grundet glæden ved at være fysisk aktive med de resterende deltagere. De ovenstående faktorer i Mandehørm bidrager ydermere til selve fællesskabsfølelsen, der lader til at være det vigtigste element i arbejdet med mænds motivation. Fællesskabet er et centralt element i Mandehørmen, da et fællesskab kan eksisterende uden Mandehørm, men Mandehørm kan ikke eksistere uden et fællesskab.

6.3. Metodediskussion

I dette afsnit bliver specialets kvalitet diskuteret og vurderet ud fra de fire kvalitetskriterier; *troværdighed, transparens, konsistens* og *overførbarhed* for at sikre pålidelighed og gyldighed.

Troværdigheden i specialet er betinget af triangulering og tydeliggørelsen af de anvendte metoder. To grupper "Rigtige Mænd" er inddraget i specialet, for at kunne sammenligne resultater. Det kan antages, at specialet ville opnå større troværdighed, hvis flere grupper var repræsenteret. Dog repræsenterede deltagerne i de to grupper målgruppen, hvorfor resultaterne kan anvendes i det fremtidige arbejde. To teorier med forskellig fokus er anvendt til at belyse samme problemstilling. Det kan være en begrænsning af troværdigheden, da én teori kunne belyse problemstillingen dybere. Dog antages det, at to teorier bidrager til nye aspekter på problemstillingen.

I de metodiske afsnit beskrives specialets metodologiske overvejelser, valg og argumentationer uddybende og praksisnært med eksempler på udførelsen. Desuden er forforståelsen tydeliggjort for at synliggøre specialets grundantagelser, hvilket bidrager til undersøgelsens transparens.

To forhold som i indeværende speciale mindsker transparensen, er valgene af deltagerobservation kombineret med aktionsforskning og interviewform. De vekslende roller i deltagerobservation, som både observant og deltager, i kombination med rollen som aktivitetsudvikler, var ikke på forhånd klarlagt, da tilfældigheder påvirkede rollefordelingen. Desuden anvendtes en semistruktureret interviewguide, som ikke har en klar fremgangsmåde, da udvalgte temaer er forhåndsbestemt.

Valgene heraf går derved til dels på kompromis med transparensen, men har været afgørende for resultaterne.

For at øge specialets gyldighed, er der løbende redegjort og argumenteret for de valg, der er truffet, for at sikre at de anvendte metoder bidrager til besvarelsen af problemformuleringen.

Specialet har et socialkonstruktivistisk udgangspunkt og søger at forstå, hvorfor "Rigtige Mænd" bliver motiveret af nogle former for fysisk aktivitet frem for andre. Det er afgørende for valg af metoder, herunder gruppeinterviews. Gruppeinterview kan være begrænsende, da fordelingen af taletid kan være ujævnt fordelt, hvor relevant information kan gå tabt. Dog vurderes kvaliteterne ved gruppeinterviewet at være den bedste metode til formålet, da det var muligt at fornemme de sociale relationer blandt deltagerne. Desuden medførte semistrukturerede gruppeinterviews, at deltagerne selv fokuserede på Mandehørm, hvilket ikke var muligt med strukturerede interviews.

6.3.1. Den specialestuderendes rolle i projektet

I projektet undersøges "Rigtige Mænds" fællesskab i sociale interaktioner, hvilket mit kvindelige køn kan vanskeliggøre. Forud for projektet var jeg bevidst om, at mit køn kunne blive en udfordring for at generere den nødvendige data. Det kan derfor være en ulempe, at jeg er en kvindelig studerende, da der er en risiko for, at mændene har opført sig anderledes under min tilstedeværelse, hvorfor mine data i så fald ikke er tilstrækkelige. Mændene tilkendegav dog i et interview, at de ikke opførte sig anderledes, men at de blot begrænsede deres Mandehørm en smule. Én af fordelene ved, at jeg er kvindelig specialestuderende er, at jeg ikke på forhånd havde en forforståelse omkring begrebet Mandehørm. Hvis det havde været en mandelig specialestuderende med sportslig erfaring, kunne hans forforståelse medføre problematik omkring at foretage en analyse af Mandehørm.

I de fleste af de inddragede aktiviteter var jeg deltagende på lige fod med mændene eller igangsætter af aktiviteten, hvilket kan have både positiv- og negativ indflydelse på den oplevede Energi. Ifølge Aktivitetshjulet påvirker proceskategorierne Formidling og Deltagelse hinanden, hvilket er illustreret i figur 11. Formidlerens rolle påvirker derfor niveauet af Deltagelse, hvilket påvirker Energien. Da jeg har været Formidler og Deltagende samtidigt, er det muligt at mine menneskelige forudsætninger, herunder positiv erfaring med aktivitetsudvikling samt stor glæde ved fysisk aktivitet, kom til udtryk. På baggrund af mine positive erfaringer med aktivitetsudvikling var det derfor muligt løbende at justere kategorierne på baggrund af den verbale- og nonverbale Feedback fra mændene. Det kan derfor antages, at Energien i aktiviteterne blev påvirket positivt på baggrund af mine løbende justeringer. Det kan ydermere antages, at Energien ville være anderledes, hvis jeg udelukkende havde været Formidler, Deltagende eller blot observerende. På trods af skiftende roller og mit køn er fundene på baggrund af justering af aktivitetshjulet stadig relevante for fremtidig forskning.

Delkonklusion

Ud fra de inddragede kvalitetskriterier vurderes specialets kvalitet som relativt høj. Specialets valg er tydeliggjort undervejs i processen, hvor triangulering bidrager til troværdigheden. Dog bliver transparensen udfordret ved inddragelse af elementer fra aktionsforskning. På trods af at jeg som specialestuderende har haft stor indflydelse på dataene, i form af skiftende roller, har det bidraget til relevante resultater for fremtidig forskning.

7. Konklusion

Formålet med indeværende speciales problemformulering er at forstå, hvorfor "Rigtige Mænd" bliver motiveret af forskellige former for fysisk aktivitet. Dette med en abduktiv tilgang til analyse af specialets generede data, der er fremkommet gennem deltagerobservation, gruppeinterviews og med den specialestuderendes rolle som aktivitetsudvikler. Specialets socialkonstruktivistiske tilgang har haft en afgørende betydning for besvarelsen af problemformuleringen. Herunder har min rolle som aktivitetsudvikler og forforståelse skabt en unik mulighed for at opnå en dybere forståelse af mænds motivation. I forbindelse med denne forståelse blev der i den tematiske analyse identificeret tre overordnede temaer; motivation for fysisk aktivitet, fællesskab og Mandehørm, som alle er et udtryk for de aspekter, der har betydning for mænds oplevelse af motivation for fysisk aktivitet.

Analysen og diskussionen af specialets generede data tager primært udgangspunkt i Aktivitetshjulet af Hovgaard (2017) og Self-Determination Theory af Deci og Ryan (2000), for at skabe sammenhæng mellem de fem aktiviteter og mændenes oplevelse af motivation. Aktivitetshjulet har bidraget til en forståelse for, hvilke kvaliteter i de enkelte aktiviteter, der har direkte indflydelse på "Rigtige Mænds" motivation. Self-Determination Theory har bidraget til at forstå mændenes niveau af motivation ud fra oplevelsen af de tre basale behov; samhørighed, autonomi og kompetence. De "Rigtige Mænds" motivation var spredt ud over kontinuummet fra ydre- til indre motivation, hvor forskellige aspekter påvirkede de forskellige niveauer af motivation.
De inddragede former for fysisk aktivitet, herunder leca-blokke, floorball, løb, måtteræs og stikbold påvirker mændenes motivation positivt til at være fysisk aktive. Det tyder på, at sociale relationer, den tætte dyst og niveaudifferentiering er vigtige kvaliteter at inddrage i aktiviteterne, for at fremme "Rigtige Mænds" motivation. Det er ikke muligt at vurdere, hvorvidt alle kvaliteterne skal være til stede i samtlige aktiviteter, for at fremme motivationen, da dette kræver yderligere undersøgelse.

De tre basale behov, ifølge Self-Determination Theory, oplevelsen af autonomi, kompetence og samhørighed er mulige at opnå, hvis niveaudifferentiering, den gode dyst og sociale relationer er til stede i Aktivitetshjulets indholdskategorier under aktiviteterne. Niveaudifferentiering i aktiviteterne styrker "Rigtige Mænds" oplevelse af *kompetence*, da mændene kan deltage på eget niveau uanset fysisk formåen. Det styrker ydermere oplevelsen af *autonomi*, da den enkelte mand selv bestemmer

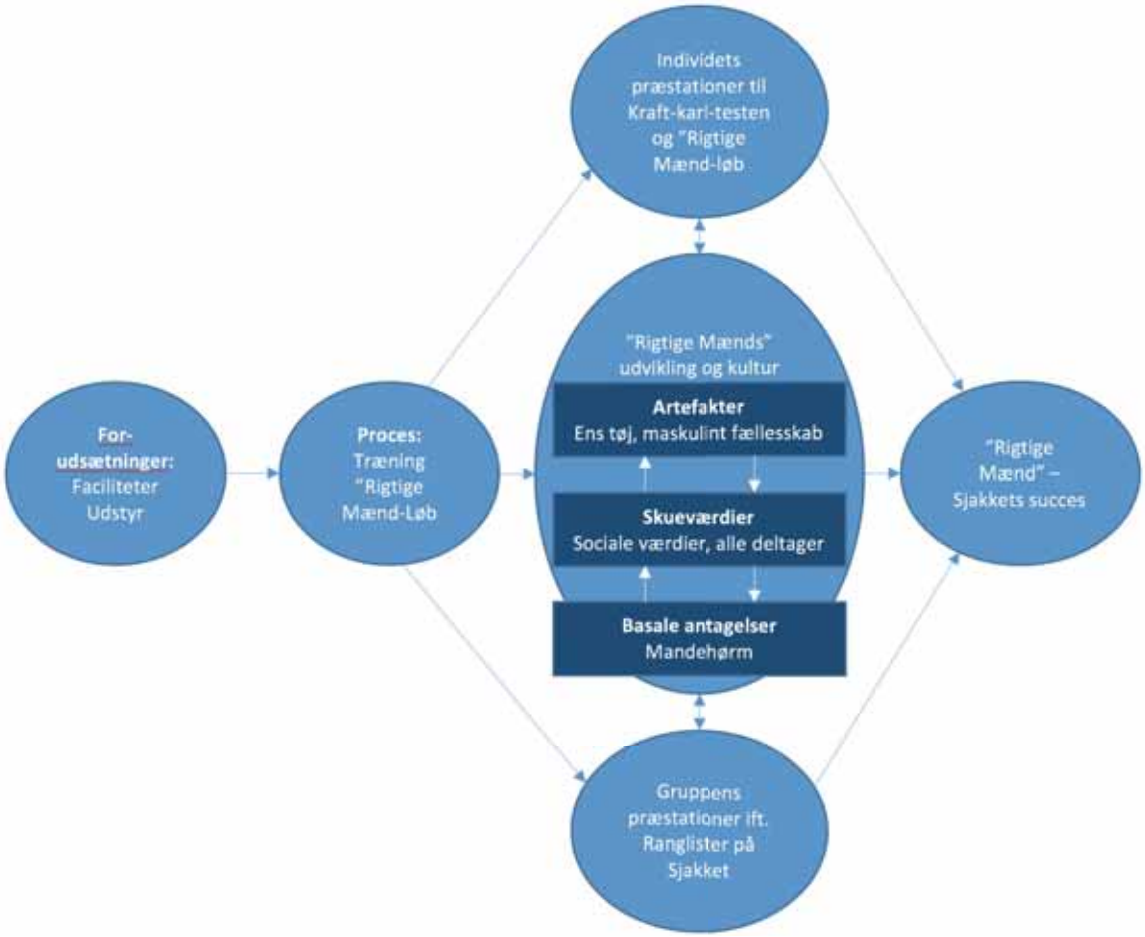
graden af deltagelse. Den tætte dyst medfører, at mændene presser sig selv og hinanden, hvilket styrker og udvikler mændenes oplevelse af *kompetence*, mens de sociale relationer bidrager til og styrker oplevelsen af *samhørighed*.
Det skal dog understreges, at aktiviteterne og justeringerne heraf er kontekstafhængige og påvirket af deltagerne. Det er derved ikke rimeligt at antage, at udførelsen af aktiviteterne ville medføre samme resultater i en anden kontekst og med andre deltagere.

Det vurderes at forskellige former for fysisk aktivitet er motiverende for "Rigtig Mand", men at aktiviteterne ikke entydigt er motiverende i sig selv, da andre faktorer såsom støtte fra familien og Mandehørm også er vigtige for "Rigtige Mænds" motivation.
Støtte fra familien, sundhed og præstationer antages at være en fortrinsvis *indoptaget ydre motivation,* da motivet ikke nødvendigvis omhandler mændenes glæde ved aktiviteten, men derimod for at opnå forbedring i den fysiske form og generelle sundhed, da det er vigtigt for familien. Når "Rigtige Mænd"-grupperne vælger at have ens tøj på, bliver det tydeligt, at fællesskabet også er vigtigt uden for aktiviteten. Fællesskabet og de sociale værdier i gruppen kan overvejende siges at være en *integreret ydre motivation* for mændene, da motivet stammer fra gruppens sociale værdier, og det er samtidig identitetsskabende for mændene.
Den sidste og vigtigste faktor for "Rigtige Mænds" motivation er Mandehørm. Det er muligt at have et fællesskab uden Mandehørm, men det er ikke muligt at have Mandehørm uden fællesskab, da disse to faktorer er tæt sammenhængende. Mandehørm vurderes overvejende at være en *indre motivation*, hvor "Rigtige Mænds" deltagelse i fysiske aktiviteter omhandler glæden ved at deltage i aktiviteter sammen som gruppe, frem for glæden ved aktiviteten i sig selv. Flere faktorer påvirker Mandehørm, såsom den interne jargon, herunder kække kommentarer og drillerier samt at dyste mod hinanden. Det vurderes på baggrund af dette speciale, at Mandehørm indebærer flere faktorer, end de nævnte heri, men det kræver nærmere undersøgelse.

Den specialestuderendes aktive rolle blev slutligt diskuteret, da det kan have indflydelse på fundene. På trods af at rollen som aktivitetsudvikler kan have påvirket den oplevede Energi i aktiviteterne, bidrager specialets fund til en ny vinkel på mænds sundhedsfremme, hvor der indtil nu er konstateret et hul i forskningen.

8. Perspektivering

På baggrund af indeværende speciale blev nogle underlagte værdier hos "Rigtige Mænd" tydeliggjort, herunder Mandehørms betydning for "Rigtige Mænds" motivation. I den forbindelse understregede Mortens Musketerer, at mændene opførte sig anderledes, når de var sammen i "Rigtige Mænd"-gruppen, end når de var sammen med familien. Det kunne derved være interessant at anvende Edgar Scheins (2000) organisationsteori til at undersøge det mønster af grundlæggende antagelser, som er udviklet af "Rigtige Mænd". I fremtidig forskning kunne "Rigtige Mænd"-konceptet anskues fra et holistisk perspektiv. En analyse af "Rigtige Mænd" kunne foretages ud fra elementer inspireret af Scheins organisationsteori (2000), herunder artefakter, skueværdier og basale antagelser.



Figur 17: Analyse af "Rigtige Mænd"-Sjakket inspireret af Miljø-succesmodellen

I figur 17 ses en illustration af, hvordan faciliteter, herunder tilgængeligt træningsudstyr, påvirker processen for "Rigtige Mænds" træning og konkurrencer. Dette påvirker både individets- og holdets samlede præstationer. I figurens midte er illustreret de tre niveauer; artefakter, skueværdier og basale antagelser.

Artefakter er ifølge Schein (2000) de fænomener, du kan se, høre eller føle, når du kommer ind i en ny gruppe. Hos de ”Rigtige Mænd” er det først og fremmest deres tøj, da det ens tøj lader til at have en stor betydning for mændenes identitet. Desuden er jargonen og fortællingerne en del af det maskuline fællesskab samt den særlige adfærd, mændene udviser, når de er sammen.

Skueværdierne i gruppen kan antages at være de sociale værdier omkring, at deltage i udfordringer fra andre grupper. Desuden har grupperne individuelle sociale værdier, hvor Peters Pirater løber sammen og venter på hinanden uanset niveau af fysisk formåen, mens Mortens Musketerer drikker øl og hygger efter træning.

Det vigtigste element illustreret i figuren er de basale antagelser, som er noget ”Rigtige Mænd” tager for givet, hvilket jeg vil vurdere som Mandehørmen. Mændene i både Mortens Musketerer og Peters Pirater havde en fælles forståelse for, hvad begrebet indebar, men det var alligevel svært for dem at forklare, da det var implicit. Disse faktorer kan understøtte en analyse og vurdering af ”Rigtige Mænds” succes.

Det kunne derfor være interessant at undersøge yderligere i fremtidig forskning om ”Rigtige Mænd”.

Litteraturliste

Andersen, Ib (2013): *"Den skinbarlige virkelighed – vidensproduktion i samfundsvidenskaberne"*, Samfundslitteratur, 5. udgave, 2013

Bottorff, J. et al. (2015): *"An Updated Review of Interventions that Include Promotion of Physical Activity for Adult Men",* Sports Med; 45(6): 775-800, 2015

Braun, V. et al. (2016): *"Using thematic analysis in sport and exercise research"*. I Smith, B. & Sparkes, A.: "*Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise"*, London & New York, Routledge 2016

Brinkmann, S. (2015): *"Etik i en kvalitativ verden*". I Brinkmann, S. & Tanggaard, L.: *"Kvalitative metoder – en grundbog",* 2. udgave, 1, oplag. Hans Reitzels Forlag, 2015

Caperchione, C. M. et al (2012): *"What a Man Wants: Understanding the Challenges and Motivations to Physical Activity Participation and Healthy Eating in Middle-Aged Australian Men",* American Journal of Men's Health; 6(6): 453-461, 2012

Collin, F. (2015): *"Socialkonstruktivisme".* Hviid Jacobsen, M., Lippert-Rasmussen, K. & Nedergaard, P. (2015): "*Videnskabsteori i statskundskab, sociologi og forvaltning",* 3. udgave, 1. oplag, Hans Reitzels Forlag, København 2015

Dahler-Larsen, P. (2005): *"At fremstille kvalitative data*", 3. oplag, Syddansk Universitetsforlag, 2005

Datatilsynet (2000): *"Persondataloven",* juli 2000

Deci, E. & Ryan, R. (2000): *"The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior"*, Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory, 11:4, 227-268

Deci, E. & Ryan, R. (2014): *"Autonomy and Need Satisfaction in Close Relationships: Relationships Motivation Theory"*. I Weinstein, N.: *"Human Motivation and Interpersonal Relationships"*, Springer Science + Business Media Dordrecht 2014

Duncan, M. et al. (2014): *"Effectiveness of a Web- and Mobile Phone-Based Intervention to Promote Physical Activity and Healthy Eating in Middle-Aged Males: Randomized Controlled Trial of the ManUp Study",* Journal of Medical Internet Research; 16(6): 1-21, 2014

Flyvbjerg, B. (2015): *"Fem misforståelser om casestudiet".* I Brinkmann, S. & Tanggaard, L.: *"Kvalitative metoder – en grundbog",* 2. udgave, 1, oplag. Hans Reitzels Forlag, 2015

Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhed, Region Hovedstaden (2009): *"Sund livsstil – hvad skaber forandring?",* København 2009 (forkortes "FFS 2009" i opgaven)

Frederiksen, M. (2015): *"Mixed Methods-Forskning".* I Brinkmann, S. & Tanggaard, L.: *"Kvalitative metoder – en grundbog",* 2. udgave, 1, oplag. Hans Reitzels Forlag, 2015

Halkier, B. (2015): *"Fokusgrupper".* I Brinkmann, S. & Tanggaard, L.: *"Kvalitative metoder – en grundbog",* 2. udgave, 1, oplag. Hans Reitzels Forlag, 2015

Hastrup, K. et al. (2011): *"Kulturanalyse – kort fortalt"*, 1. udgave. Samfundslitteratur, 2011.

Hodge, K. & Sharp, A. (2016): *"Case Studies"*. I Smith, B. & Sparkes, A.: "*Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise"*, London & New York, Routledge 2016

Hovgaard, M. (2017): *"Aktivitetsudvikling i Idræt – innovation i praksis",* 1. udgave, Samfundslitteratur, 2017

Hviid Jacobsen, M., Lippert-Rasmussen, K. & Nedergaard, P. (2015): "*Videnskabsteori i statskundskab, sociologi og forvaltning",* 3. udgave, 1. oplag, Hans Reitzels Forlag, København 2015

Høstrup, H. et al (2009): *"Vurdering Af Kvalitative Studier – VAKS"*, tidsskrift i Sygeplejersken: Danish journal of nursing, juni 2009

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015): *"Interview - det kvalitative forskningsinterview som håndværk",* 3. udgave, 1. oplag, Hans Reitzels Forlag, København 2015

Launsø, L. & Rieper, O. (2005): *"Forskning om og med mennesker",* 5. udgave, Nyt Nordisk Forlag, København 2005

Lefkowich, M. et al. (2015): *"If We Want to Get Men in, Then We Need to Ask Men What They Want: Pathways to Effective Health Programming for Men*", American Journal of Men's Health: 11 (5); 1512-1524, 2017

Nielsen, B. S. & Nielsen K. A. (2015): "*Aktionsforskning"*. I Brinkmann, S. & Tanggaard, L.: *"Kvalitative metoder – en grundbog",* 2. udgave, 1, oplag. Hans Reitzels Forlag, 2015

Nielsen, G. et al. (2014): *"Health promotion: The impact of beliefs of health benefits, social relations and enjoyment on exercise continuation",* Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports; 24(1): 66-75, 2014

Palmer, C. (2016): *"Ethics in Sport and Exercise Research – from research ethics committees to ethics in the field".* I Smith, B. & Sparkes, A.: "*Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise"*, London & New York, Routledge 2016

Pedersen, K. B. (2012): *"Socialkonstruktivisme"*. I Juul S. & Pedersen, K. B. (Red.): *"Samfundsskabernes videnskabsteori: en indføring*" (pp. 187-232). 1. udgave, Hans Reitzels Forlag, København 2012

Ravn, S. (2016): *"Phenomenological analysis in sport and exercise".* I Smith, B. & Sparkes, A.: *"Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise"*, London & New York, Routledge 2016

Reinecker, L. & Jørgensen, P. S. (2008): *"Den gode opgave – håndbold i opgaveskrivning på videregående uddannelser",* 3. udgave, Samfundslitteratur, København 2008

Schein, E. H. (2000): *"Organisationskultur og ledelse",* 2. udgave, Valmuen, 2000

Smith, B. & Sparkes, A. C. (2016): *"Interviews – Qualitative interviewing in the sport and exercise sciences".* I Smith, B. & Sparkes, A.: *"Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise"*, London & New York, Routledge 2016

Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet: *"KRAM-undersøgelsen i tal og billeder"*, Ministeret for Sundhed og Forebyggelse, København 2009 (forkortes SIF 2009 i opgaven)

Stelter, R. (1999): *"Med kroppen i centrum – Idrætspsykologi i teori og praksis"*, Dansk psykologisk Forlag 1999

Storm, L. K. & Henriksen, K. (2014): *"Motivation: fra grundlæggende psykologiske behov til gode idrætsmiljøer".* I Høj, B., Maibom, I. & Rasmussen, T.: *"Idrættens værdier og kultur: Teori og praksis. (red.)"*, KvaN, s. 141-153

Sundhedsstyrelsen (2018): *"Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2017",* Rosendahls, København 2018

Szulevicz, T. (2015): *"Deltagerobservation".* I Brinkmann, S. & Tanggaard, L.: *"Kvalitative metoder – en grundbog",* 2. udgave, 1, oplag. Hans Reitzels Forlag, 2015

Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (2015): *"Kvalitet i kvalitative studier".* I Brinkmann, S. & Tanggaard, L.: *"Kvalitative metoder – en grundbog",* 2. udgave, 1, oplag. Hans Reitzels Forlag, 2015

Thorpe, H. & Olive, R. (2016): *"Conducting observations in sport and exercise settings".* I Smith, B. & Sparkes, A.: *"Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise",* London & New York, Routledge 2016

Tjørnhøj-Thomsen, T. & Whyte, S. (2011): *"Feltarbejde og deltagerobservation"*. I Vallgårda, S. & Koch, L. (2011): *"Forskningsmetoder i folkesundhedsvidenskab",* 4. udgave, 1. oplag, Munksgaard Danmark København 2011

Weinstein, N. (2014): *"Human Motivation and Interpersonal Relationships"*, Springer Science + Business Media Dordrecht 2014

Web

dr.dk: https://www.dr.dk/levnu/krop/rigtige-maend-loeb-over-hele-landet-flere-end-tusind-maend-snoerer-loebeskoene. Lokaliseret den 13. marts 2018 kl. 11.16

Findsen, Katrine (2017): *"Sundhed med leg og konkurrence",* SDU Presse (https://www.sdu.dk/da/aktuelt/nyt_fra_sdu/rigtige_maend. Lokaliseret den 17. marts 2018, kl. 14.05)

nordeafonden.dk (2015): https://nordeafonden.dk/projekter/rigtige-maend. Lokaliseret den 17. marts 2018 kl. 13.05

nordeafonden.dk (2016): https://nordeafonden.dk/nyheder/alle-kan-blive-rigtige-maend-i-2017. Lokaliseret den 17. marts 2018 kl. 13.15

Bilagsoversigt

Bilag 1 – Oversigt over eksisterende forskning

Bilag 2 - Samtykkeerklæring

Bilag 3 – Interviewguide til interview 1 med Mortens Musketerer

Bilag 4 – Tematisk analyse

Bilag 4a – Narrativ beskrivelse af de enkelte temaer

Bilag 5 – Observation 1: Nytårsfloorball i Vamdrup (30.12.17)

Bilag 6 – Observation 2: "Rigtige Mænd"-Dysten i Sønderborg (13.01.18)

Bilag 7 – Observation 3: Floorball med Mortens Musketerer (06.02.18)

Bilag 8 – Observation 4: Løb med Peters Pirater (19.02.18)

Bilag 9 – Gruppeinterview 1 med Peters Pirater (19.02.18)

Bilag 10 – Seminar om Rigtige Mænd på SDU (20.02.18)

Bilag 11 – Observation 5: Floorball med Mortens Musketerer (20.02.18)

Bilag 12 – Gruppeinterview 1 med Mortens Musketerer (20.02.18)

Bilag 13 – Observation 6: Træning med Mortens Musketerer (22.02.18)

Bilag 14 – Gruppeinterview 2 med Mortens Musketerer (22.02.18)

Bilag 1 – Oversigt over eksisterende forskning

Reference	Formål	Metode	Resultater	Temaer
Bottorff, J. et al. (2015): *"An Updated Review of Interventions that Include Promotion of Physical Activity for Adult Men"* Sports Med; 45(6): 775-800, 2015	Formålet med dette review var at evaluere integrationen af kønsspecifikke påvirkninger i indholdet, design og levering af sundhedsfremmende programmer til mænd.	En omfattende litteratursøgning af fysiske aktivitetsprogrammer involveret mænd blev gennemført mellem januar 2010 og august 2014. Databaserne MEDLINE, CINAHL, ScienceDirect, Web of Science, PsycINFO, The Cochrane Library og SPORTDiscus blev anvendt til søgningen med alle kombinationer af begreberne: "mand eller mænd" med "fysisk aktivitet, motion eller sport" og "intervention, program eller trials"	Der er et stigende behov- og interesse for sundhedsfremmende strategier, der effektivt er målrettet mænd. Nytænkning i fysiske aktivitetsprogrammer, der fokuserer på maskuline idealer kan give nyttige strategier til fremme af andre områder af mænds sundhed.	Mandespecifik forskning. Litteraturstudie. Nye maskuline sundhedsfremmende tiltag.
Nielsen, G. et al. (2014): *"Health promotion: The impact of beliefs of health benefits, social relations and enjoyment on exercise continuation",* Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports; 24(1): 66-75, 2014	Formålet med denne undersøgelse var at undersøge, hvordan og hvorfor deltagere i strukturerede motion interventionsprogrammer fortsætter eller holder op med at udøve fysisk aktivitet, når programmet er færdigt		Resultaterne viste, at forskellige sociale-, organisatoriske- og materielle strukturer i de forskellige aktiviteter formede mændenes glæde ved at deltage i fysisk aktivitet samt deres hensigt og evne til fortsat at forblive fysisk aktive	Motivationsteori. Fysisk aktivitet alene eller som gruppe.

Caperchione, C. M. et al (2012): *"What a Man Wants: Understanding the Challenges and Motivations to Physical Activity Participation and Healthy Eating in Middle-Aged Australian Men",* American Journal of Men's Health; 6(6): 453-461, 2012	Formålet med denne undersøgelse var at indsamle oplysninger og få indsigt i middelaldrende mænds adfærd omkring fysisk aktivitet og kostvaner, der bor i Australien.	30 mænd deltog i fokusgruppeinterviews. Deltagerne var middelaldrende mænd mellem 34-54 år, der arbejdede på et stort kraftværk, en kemisk fabrik og i vedligeholdelsesafdelingen på det lokale universitetsområde. De fire fokusgruppesamtaler varierede fra 45 til 90 minutter, hvor deltagerne blev opfordret til at dele deres meninger, opfattelser og overbevisninger om udfordringerne og motivationen til deltagelse i fysisk aktivitet og sund kost.	En fælles barriere for fysisk aktivitet var dovenskab eller manglende motivation, hvilket tyder på, at mange af de fysiske aktivitetsprogrammer, der tilbydes (bortset fra sport) ikke appellerer til deres interesser. Derudover fremhævede mange også en række motiver eller grunde til, at de skulle deltage i regelmæssig fysisk aktivitet: "For bedre sundhed," "at tabe sig og føle sig bedre" og "forebygge sygdom." Flertallet af mændene ønskede at være gode rollemodeller for deres børn og uddanne dem om sund levevis.	Barriere og udfordringer ved fysisk aktivitet. Motivation for fysisk aktivitet.
Duncan, M. et al. (2014): *"Effectiveness of a Web- and Mobile Phone-Based Intervention to Promote Physical Activity and Healthy Eating in Middle-Aged Males: Randomized Controlled Trial*	Formålet med denne undersøgelse var at undersøge effektiviteten af en 9 måneders web- og mobilbaseret (it-baseret) intervention til forbedring af den fysiske aktivitet og diætopførsel i forhold til en printbaseret intervention.	ManUp-studiet var et randomiseret kontrolleret undersøgelse (RCT) med deltagere tilfældigt tildelt enten den it-baserede (website og mobile enhed) interventionsgruppe eller en print-baseret interventionsgruppe. En printbaseret intervention blev valgt som sammenligningsgruppe, fordi de er effektive til forbedring af sundhedsadfærd. De 301 mandlige deltagere var 35-54 år og udfordringerne bestod af 6 former for fysisk aktivitet og en sundhedsmæssig udfordring omkring kost.	Denne undersøgelse vurderede effektiviteten af en intervention, der leveres af it- og printbaserede materialer for at fremme selvovervågning af fysisk aktivitet og diætopførsel og sundhedsfærdighed af disse adfærd. Selvom undersøgelsesresultaterne viser blandet støtte til interventionen for at ændre sundhedskendskab, var IT- og printbaserede tilstande effektive til forbedring af fysisk aktivitet og diætopførsel hos middelaldrende mænd uden forskelle mellem leveringsformer.	IT som motivation for fysisk aktivitet.

of the ManUp Study"				
Lefkowich, M. et al. (2015): *"If We Want to Get Men in, Then We Need to Ask Men What They Want: Pathways to Effective Health Programming for Men*", American Journal of Men's Health: 11 (5); 1512-1524, 2017	En voksende mængde litteratur tyder på, at en vedvarende mangel på støtte eller ressourcer til tjenesteudbydere bidrager til deres manglende evne til at identificere og imødekomme mænds unikke sundhedsmæssige behov. Denne undersøgelse har til formål at give et større indblik i, hvordan denne kløft mellem mænd og sundhedstjenester kan lukkes.		Denne undersøgelse tyder på, at kønsspecifikke strategier er vigtige for at skabe effektive sundhedsprogrammer for mænd.	Samarbejde. Kønsspecifikke sundhedsfremmende strategier.

Bilag 2 – Samtykkeerklæring

Samtykkeerklæring
Informeret samtykke til observation og deltagelse i interview

Først og fremmest vil jeg gerne takke dig for, at du vil indgå i projektet og giver mig muligheden for at opnå en større indsigt i "Rigtige Mænds" motivation. Alle observationer og interviews er rettet mod projektets formål. Det er vigtigt for mig, at du ved, at ophavsretten til de data, der bliver genereret på baggrund af observationer og interviews tilfører mig som specialestuderende.

Erklæring fra informanten:

Jeg har fået mundtlig information omkring observation og interviews. Jeg har kendskab til projektets formål og fremgangsmåde og giver hermed mit samtykke. Samtykkeerklæringen indebærer, at jeg kan indgå i projektet som informant. Jeg er oplyst om, at det er frivilligt at deltage, og at jeg til enhver tid kan trække mit samtykke tilbage. Jeg kan til enhver tid modtage informationer omkring projektet, og er indforstået med, at navn og personlige oplysninger er anonymiseret.

Jeg giver hermed mit samtykke til, at deltage i det videnskabelige specialeprojekt omkring hvordan "Rigtige Mænd" bliver motiveret af forskellige former for fysisk aktivitet.

Informantens navn: _____

Dato:_____ Underskrift:_____

Erklæringen fra den, der afgiver informationen:

Jeg erklærer hermed, at informanten har modtaget mundtlig information omkring, hvad det deltagelse i projektet indebærer. Der er efter min overbevisning givet tilstrækkeligt information til, at informanterne kan træffe beslutninger omkring, hvorvidt de ønsker at deltage i projektet eller ej.

Majken Søndergaard Nielsen

Institut for Idræt & Biomekanik
Syddansk Universitet

Dato:_____ Underskrift:_____

Bilag 3 – Interviewguide

Forskningsspørgsmål	Interviewspørgsmål	Opfølgende spørgsmål
Hvad er det ved aktivitetsformerne, der giver lyst til at lave aktiviteten?	Hvilke aktiviteter har I afprøvet?	Hvordan har I fået kendskab til disse aktiviteter?
	Hvilke aktiviteter laver I fast til træning?	Hvorfor er det netop disse aktiviteter?
	Hvornår glæder du dig allermest til at komme til træning?	
	Hvilke aktiviteter kan I bedst lide?	Hvorfor disse aktiviteter? Hvad er det, disse aktiviteter kan?
Hvilken indflydelse har aktiviteterne på den oplevede motivation?	Hvad forstår I ved motivation?	
	Hvornår føler I jer motiverede?	Hvornår føler du dig mest motiveret? Hvornår føler du dig mindst motiveret?
	Hvordan påvirker motivationen jeres tilgang til træning?	
	Er I altid motiverede, når I kommer til træning eller er det noget, der kan opstå undervejs?	Uddyb gerne. Hvorfor/hvorfor ikke?
	Hvornår under en aktivitet føler I jer mest motiverede?	
Hvilke elementer ved de inddragede aktiviteter påvirker motivationen?		

Bilag 4 – Tematisk analyse

Fase 1: Bliv bekendt med dit materiale

Processen hvor du dykker dybt i dine data, så du bliver fortrolig med indholdet. Dette sker ofte ved flere gennemlæsninger, hvor interessante elementer bliver noteret undervejs (Braun et al. 2016, s. 196). Dataene bliver anskuet analytisk i forhold til problemformuleringen. I dette projekt startede jeg fase 1 med at læse observationsnoter igennem samt lytte til interviews efterfulgt af transskribering. På den måde fik jeg både lyttet og læst materialet af flere omgange.

Fase 2: Kodning

Kodning er et vigtigt skridt i den tematiske analyse, da det er en systematisk og grundig proces, som skaber et solidt fundament for udvikling af temaer (Braun et al. 2016, s. 196). NVivo er anvendt som kodningsredskab i dette speciale.

Fase 3: Udvikling af temaer

De næste tre faser, fase 3-5, involverer hovedsagligt det analytiske arbejde i den tematiske analyse, hvor første skridt består i, at den kodede data skal organiseres i overordnede temaer. Processen med temaudvikling omhandler at identificere overordnede mønstre i kodningen, som deltaljeret rapporterer om betydningen i relation til det centrale koncept (Braun et al. 2016, s. 198). Eksempler på overordnede temaer kan ses i nedenstående tabel (ens tøj, fællesskab osv.). De overordnede temaer er brede og kan anskues fra flere vinkler, så der skabes alsidighed i stedet for én enkelt idé.

Fase 4: Udvikling af subtemaer

Subtemaer anvendes til at indfange og udvikle en vigtig facet inden for det centrale koncept i et tema. De er ikke en nødvendighed, men kan fremhæve et vigtigt aspekt af et tema eller bruges til at identificere bemærkelsesværdige forskellige mønstre inden for et tema (Braun et al. 2016, s. 199).

Fase 5: Navngivning

Når den tematiske analyse har opfanget dataindholdet tilfredsstillende, skal temaer defineres ved at opbygge en narrativ fortælling. Den analytiske fortælling refererer til den beskrivende og fortolkende kommentar, du præsenterer for læseren, som giver sammenhæng med citerede data, fortæller dem om, hvad der er analytisk vigtigt, og hvordan dette omhandler forskningsspørgsmålet (Braun et al. 2016, s. 200). Herefter skal temaer navngives.

Fase 6: Samle op og skrive "færdigt"

Dette er ikke en separat fase, som påbegyndes efter analysen er færdiggjort, men derimod en proces som forløber igennem hele analysen. Denne fase i den tematiske analyse omhandler at sammenholde, udvikle og redigere eksisterende analytiske notater og placere det i den samlede rapport (Braun et al. 2016, s. 201).

Bilag 4a – Narrativ beskrivelse af de enkelte temaer

Motivation for fysisk aktivitet

Både Peters Pirater og Mortens Musketerer var enige om, at fællesskabet var den vigtigste faktor for at være fysisk aktiv. Samtidig mente mændene, at fysisk aktivitet bidrog til et højere energiniveau og en forbedring af livskvaliteten. Derudover var der andre faktorer såsom støtte fra familien, sundhed og egne præstationer.

Støtte fra familien

Støtte fra familien var en vigtig faktor, da det var afgørende for at komme afsted. Nogle af mændene blev presset afsted af konerne, mens andres koner var irriterede over, at de tog afsted. Opbakning hjemmefra var vigtig for mændenes motivation.

Sundhed

Peters Pirater og Mortens Musketerer pointerede, at det var vigtigt at holde sig sund for sin families skyld. Det lod derfor ikke til at være en drivende faktor for at være fysisk aktiv, men derimod fordi, at det var vigtigt for familien. Derudover ville de gerne være gode rollemodeller for deres børn.

Præstationer

Det var vigtigt for mændene, at de kunne se fremgang i deres træning eller opnå resultater i form af bedre præstationer inden for en aktivitet. Dette var også for at kunne måle den forbedrede sundhed og en metode til at opnå anerkendelse fra familien.

Fællesskab

Mortens Musketerer og Peters Pirater pegede på fællesskabet, som den vigtigste faktor for at være fysisk aktiv. Fællesskab betød både at give plads til hinandens forskelligheder og skavanker, men også indlevelse i hinanden. Som en del af fællesskabet var nogle underlagte sociale værdier, og at mændene var klædt i ens tøj.

Sociale værdier

For begge grupper var nogle underliggende sociale værdier, såsom at alle deltager i udfordringer fra andre grupper.

Ens tøj

Både til Nytårs-Floorball, ”Rigtige Mænd”-Dysten og sammen med de to individuelle grupper havde mændene ens tøj på. Det fremkom ikke entydigt, hvorvidt dette var en bevidst handling, men ”Rigtige Mænd” lod til at være en del af identiteten for mændene og de var derfor stolte af deres ”Rigtige Mænd”-tøj.

Mandehørm

Mandehørm er et sammenhold, som blev analyseret på baggrund af observation og interviews. Under observation fremstod det tydeligt, at mændene opfører sig på en særlig måde, når de er sammen, hvilket medfører en bestemt stemning. Denne stemning italesatte mændene selv som en solidaritetsklub, hvor det er tilladt at slippe tøjlerne og have det sjovt. Derudover understregede Mortens Musketerer, at Mandehørmen bidrager til, at mændene "gejler hinanden op" og derigennem udfordrer- og presser hinanden.

Kække kommentarer

En del af Mandehørmen var mændenes konstante kække kommentarer til hinanden, som var med til at skabe den gode stemning. Det var for eksempel en ældre herre til Nytårsfloorball, der gjorde grin med reglerne omkring, at staven ikke måtte komme over knæhøjde. De kække kommentarer lagde ofte an til grin, eller var med til at mændene udfordrede hinanden.

Drillerier

De kække kommentarer hang tæt sammen med drillerier. Mændene drillede hinanden, hvis nogen var dårlige til en aktivitet, eller hvis de dystede mod hinanden i for eksempel måtteræs, og fangede hinanden. Drillerier var med til at påvirke den gode stemning og den tætte dyst.

Den tætte dyst

De kække kommentarer og drillerierne hang sammen med den tætte dyst, hvor mændene udfordrede hinanden og dystede tæt. Dette var også en del af Mandehørmen, som bidrog til den gode stemning. Derudover bidrog den tætte dyst til at mændene udviklede deres fysiske formåen.

Bilag 5 - Observation 1: Nytårsfloorball i Vamdrup (30.12.17)

Jeg skulle køre alene til Vamdrup og observere på floorball med, ikke kun mine "egne" Rigtige Mænd, men hele 16 grupper. På vejen derned var jeg en smule nervøs, da jeg ikke helt vidste, hvad jeg gik ind til. Jeg havde selv taget sportstøj med, for selvom der muligvis var restriktioner for pigedeltagelse, så ville jeg forsøge at blende ind, og melde mig hvis holdet nu manglede deltagere. Allerede ude på parkeringspladsen så jeg flere grupper mænd. Nogle fulgtes ad i biler. De snakkede, grinede og der var en god stemning. Jeg fulgte efter en gruppe mænd, da jeg ikke lige synes at indgangen var helt tydelig.

Da jeg kom ind, var jeg overrasket over, hvor stor og moderne hallen var. Jeg havde måske en forestilling om en gammel, slidt, lavt til loftet, brun, lidt svedlugtende overfyldt hal. Den her var stor, ny, moderne, hvid, med meget højt til loftet og i flere niveauer. En gruppe mænd stod samlet ved indgangen, og jeg kunne høre at en dame sagde navnet på Kaptajnen fra Peters Pirater, så det var heldigvis min gruppe mænd, der stod der. Jeg gik hen til Kaptajnen, som stod i midten af en masse mennesker. De var 5 mænd med ens tøj, både t-shirts, bukser og bluser. Der var sponsorer og navne på, og det hele så meget professionelt ud. Jeg havde måske en fordom omkring, at mændene ville være meget overvægtige, men det var de ikke. De lignede nogle normale mænd i rimelig form. Kaptajnen havde fortalt mig, at de havde tabt sig meget, men jeg var alligevel lidt overrasket.

Kaptajnen stod sammen med de andre mænd i Peters Pirater og så var 3 af mændenes familier med som opbakning. Jeg snakkede kort med en af mændenes kone, som sagde at det var ofte at familierne var med som støtte, og at de havde lært hinanden at kende og var blevet gode venner, så de også så hinanden privat. Jeg var ikke forberedt på, at familierne var med, men jeg tænkte at det var vigtigt at gøre et godt indtryk på både dem og mændene.

Der var en god tone blandt familierne, og der blev slynget en masse kommentarer afsted. Spydige, men kærlige. Der er en masse interne ting i gruppen, som man kun kunne følge med i, hvis man kendte dem.

Jeg blev præsenteret for alle mændene, og så præsenterede Kaptajnen mig for Marianne, som har været med til at starte hele projektet, og hende havde jeg talt i telefon med. Herefter introducerede Marianne mig for Gert, som havde været med til at arrangere dagen. De var alle meget imødekommende.

Herefter står jeg og snakker med Kaptajnen, hans næstkommanderende og hans kone (som jeg desværre ikke fik navnet på). Kaptajnen fortæller om Peters Piraters præstationer omkring vægttab, og hvordan de ligger rangeret ift. de andre grupper, som deltager, på Sjakkets hjemmeside. Det er helt tydeligt, at han er meget stolt over sine egne og holdets bedrifter som "Rigtige Mænd". Han fortæller om deres facebookside, hvor mange følgere de har, hvad de bruger den til, og at de bliver udfordret til en masse sjove ting, som de så filmer og lægger op på siden. De ligger minimum 3 film op om ugen. Han fortæller, at de bl.a. er blevet udfordret til yoga, men at de oftest laver orienteringsløb. Kaptajnen er meget ivrig efter at fortælle og han stråler nærmest, mens han snakker.

Jeg spørger Kaptajnen, hvad det betyder for ham, at familierne støtter dem. Han siger, at det betyder alt, at de støtter og tager tid ud af kalenderen for at komme med dem rundt til arrangementer. Han siger flere gange, at det er essentielt at *"få lov til at tage af sted"* til træning og arrangementer.

Mens vi står og snakker, får Kaptajnen øje på én, som de tidligere har været på hold med, inden ham og hans næstkommanderende startede et nyt hold. Han siger, at de SKAL vinde over det hold, hvis de skal spille mod dem, og at lederen *"godt nok har lagt sig ud"*. Kaptajnen siger derefter: *"at han har fået nogle ordentlige englevinger"*, mens den næstkommanderendes kone giver ham ret, men siger, at der ikke er noget engel over ham, og at det er "kærlighedshåndtag". De griner og er enige om at Peters Pirater er meget bedre end det gamle hold.

Kort tid efter skulle vi ned i hallen, da arrangementet skulle til at begynde. Jeg følger efter mændene og familierne ned af trappen fra den store indgangshall og ned mod de to haller. Hallerne var ved siden af hinanden, og man kunne løfte midtervæggen, så to håndboldbaner var slået sammen, eller ved siden af hinanden. Her var der sat bander op, så der var 4 afgrænsede floorballbaner. Hernede var der enormt mange mænd, som alle grinede, snakkede og hyggede sig. Alle i ens trøjer som sine holdkammerater, så man tydeligt kunne se, hvem der hørte til hvor. Der var et enkelt hold i orange,

ellers var resten af holdene sorte, grønne eller gule. Mændene hilste på hinanden på kryds og tværs og nogen var gået i gang med at spille lidt floorball. Der begyndte allerede at lugte lidt af sved, og støjniveauet var allerede forholdsvis højt i den store hal.

Gert samlede mændene på den ene håndboldbane, eller to floorball-baner, og gik i gang med at fortælle om dagens arrangement. Gert er uddannet fysioterapeut og er gammel gymnast, hvilket kunne ses på hans tøj (klassisk gymnastiktrænertøj) og hans måde at bevæge sig på. Gert starter med at sige, at der skal være Fairplay på alle banerne, hvorefter alle mændene griner. Der kommer nogle spydige kommentarer, men der er en god og lidt spændt stemning. Jeg fornemmer, at mændene glæder sig til at komme i gang. Gert forsøger at gennemgå reglerne og forklarer, at man ikke må have staven mellem benene. Her bliver igen grint og en af mændene råber: ”På sig selv eller andre”, hvorefter alle mændene igen griner højlydt. Efter en grundig gennemgang af regler og selve dagens forløb, så starter en fælles opvarmning.

Mændene starter med at løbe ude langs kanten af banen i et meget roligt tempo. Herefter laver Gert nogle forskellige øvelser undervejs, såsom hop og styrkeøvelser. Nogle af mændene brokker sig over de fleste øvelser, mens andre bare udfører dem så godt som de kan. De fleste mænd er sammen i hold, mens nogle bare løber og snakker lidt tilfældigt.

Det lader til, at det er muligt for mændene at differentiere opvarmningen efter eget behov. Nogle kan ikke løbe, så de går ude i kanten, nogle kan ikke lave koordineringsøvelser, så de laver noget andet, og nogle forsøger at lave armbøjninger, mens andre bare kører derudaf. Det virker til, at der er plads til alle, uanset niveau, størrelse og styrke.

Peters Pirater skal ikke spille i første runde, så jeg står og snakker lidt med dem. Jeg spørger den næstekommanderende, om de har trænet op mod turneringen, men han siger, at det er 13-15 år siden, at han sidst har spillet floorball. Han siger dog, at det er sjovt at spille, *”fordi der hele tiden sker noget”*. De andre siger, at de er med for at vinde. Et af de andre hold har lavet en vandrepokal, som mest ligner figuren fra Zulu, og mændene er enige om, at de skal have vandrepokalen med hjem. Dernæst remser de holdene op, som de helt sikkert SKAL vinde over, hvis de møder dem i slutspillet. De er dog ikke i pulje med dem.

Vi snakker kort om opvarmningen, hvor den næstkommanderendes kone kritiserer deres armbøjninger. Kaptajnen og den næstkommanderende er begge høje, almindelig af bygning og har gråt, lidt højt hår. De har lidt forskellige undskyldninger for hvorfor, de ikke kan lave dem, mens én

kommer hen til mig med sin telefon. Han er gruppens klart laveste medlem, han har lidt mere på maven end de andre og har briller. Han smiler hele tiden. Da jeg introducerede mig, jokede han med at han hellere måtte suge maven ind hele dagen. Han fortæller mig stolt, at han kan lave 31 armbøjninger på én arm og viser mig en film som bevis. De andre mænd roser ham for sine armbøjninger og fortæller mig, at han har 9 børn. Så de mener, at det er derfor, at han er så stærk. Kaptajnen fortæller derefter om deres placering i Kraft-Karl-testen, og hvor de ligger ift. de andre hold. Han nævner endnu engang deres fælles vægttab på 88 kg.

Herefter skal Peters Pirater på banen. De kommer rimelig hurtigt bagud, og der er lidt dårlig stemning i gruppen. Der er generelt god stemning på alle baner, og der bliver gået til den. Intensiteten er høj og det virker til, at der er en vis seriøsitet på alle banerne. Der er ingen der laller rundt, det lader til, at alle hold spiller for at vinde.

Efter kampene var der lidt dårlig stemning Peters Pirater imellem og de skælder lidt ud på hinanden. De er helt tydeligt trætte af at tabe. Især fordi at de har tabt stort. Familierne prøver at fortælle, at mændene arbejdede dårligt sammen på hinanden og det er mændene enige i.

Mens mændene kommer sig efter nederlagene, opsøger jeg en anden gruppe mænd, som hedder Mortens Musketerer, da jeg havde en plan om at observere på både denne gruppe og Peters Pirater, så jeg havde to grupper og ikke kun en. Jeg går hen til en fra gruppen, da jeg kan se holdnavnet på deres trøje og spørger efter I5, som jeg har fået at vide er lederen af denne gruppe. Han fortæller mig, at I5 er på ferie. Jeg spørger derefter efter næstkommanderende og han griner og siger, at det er dem alle sammen. Jeg fortæller så om mit projekt og at jeg gerne vil observere på dem. Han griner og siger, at det må jeg gerne, for de er snart så vant til, at der kommer studerende fra SDU rendende.

En af de andre siger, at jeg skal ha' øl med, hvis jeg skal komme og observere. Alle mændene griner. En anden siger, at det er en regel, at dem der kommer også skal deltage. En tredje stemmer i og siger "hvis du kan holde til det". De griner og der er god stemning. Jeg fortæller dem, at jeg allerede var forberedt i dag og havde taget træningstøj på, så jeg skulle nok gøre det samme, når jeg kom til deres træning. De griner anerkendende. En af dem fortæller om noget træning med tæppefliser, de havde

lavet, hvor nogle drenge, som også var studerende havde været med. De grinede og sagde, at de havde været overraskede over, hvor hårdt det er. Jeg sagde, at jeg glædede mig til at træne med dem. Derefter spurgte jeg om kage var ok, eller om det skulle være øl? En af dem fnyste og sagde, at kage var for tøset, så det skulle være øl. De andre grinede og stemte i. Jeg spurgte om Odense-pilsner var okay, da jeg jo var fra Fyn og det var det (heldigvis). Der var god stemning og jeg følte mig velkommen i gruppen.

Han står sammen med de andre fra hans gruppe og mændene deltager så småt i samtalen. De er alle meget imødekommende og der er en varm og rar stemning i gruppen. De fortæller, at de træner tirsdag og torsdag, men at der er flest, der dukker op om tirsdagen, for der spiller de floorball. Jeg spørger, om aktiviteterne er planlagt på forhånd, og han svarer, at det kommer an på, hvem der er til stede og hvor mange de er, så de finder altid ud af det på dagen. Jeg spørger, hvordan det kan være, at der er flest om tirsdagen, og han svarer, at det helt sikkert er fordi de spiller floorball der.

Efter jeg havde snakket med Mortens Musketerer gik jeg tilbage til Peters Pirater. Det lod til at de var ved at komme sig efter nederlagene, så humøret og stemningen virkede høj igen. Vi snakker lidt om den daglige træning, hvor mændene fortæller om det gamle hold, hvor det hele endte i drama og øl. Nu drikker de ikke længere øl efter træning, for *"det kan vi ikke længere forsvare over for vores familier"*, sagde Kaptajnen. De tager træningen seriøs og kæmper hele tiden efter resultater.

Kaptajnen siger igen, at de spiller for at vinde, for de skal fandme ha den vandrepokal med hjem. Jeg spørger, hvordan det kan være, at de slet ikke har trænet op til stævnet, når de nu forventede at vinde. Kaptajnen og den næstkommanderende fortæller, at de egentlig ikke havde tænkt sig at deltage, fordi de havde en masse stævner og løb i januar og februar, som de skal deltage i, så det her stævne passede ikke ind i træningen, og de frygtede egentlig lidt at blive skadet. De stillede kun op, fordi Mortens Musketerer havde lagt en video på facebook, hvor de udfordrede Peters Pirater til at deltage i dette stævne, og derfor *"var de jo nødt til at deltage".* Derudover havde de ikke faciliteter til at træne floorball og det var individuelt, hvor meget gruppen havde trænet her i den seneste tid. De bliver dog enige om, at de skal stramme op i det nye år.

Jeg spurgte hele gruppen, hvorfor floorball var fedt, hvor de sagde, at *"floorball er fedt pga. intensiteten"* og *"der kommer noget dyrisk frem i en, når man spiller".*
Kaptajnen siger igen, at de jo måske skulle have trænet frem mod stævnet, hvis de gerne ville vinde, fordi de slet ikke arbejdede sammen på banen. De løb bare omkring som 4 individer. Han sagde, at de til gengæld havde et godt sammenhold og samhørighed, når de lavede orienteringsløb.

Marianne kommer forbi og vil filme en nytårshilsen. Gruppen står sammen og skal fortælle om dem selv. Kaptajnen fortæller om deres resultater fra året og deres kampråb er: *"Vi griner kun af dem, som ikke laver noget".*

Efter Marianne har filmet, så kommer nogle af mændene fra Mortens Musketerer over og hører, hvordan det er gået. Den næstkommanderende praler af at han har scoret et mål på en anden bane, og det griner de lidt af. I6 fra Mortens Musketerer forsøger at fortælle, at floorball er et taktisk spil, hvor det er en fordel at have spillet håndbold eller fodbold, da det giver noget taktisk forståelse. Der er ikke rigtig nogen, der kommenterer det, men de snakker i stedet om vandrepokal, selvmål og hvor stort de har tabt.
Den næstkommanderende fra Peters Pirater aftaler med Mortens Musketerer at de hellere må komme og spille floorball med dem, så de kan blive bedre. Der er god stemning imellem de to hold, men det kan også godt mærkes, at der er konkurrence på spil.

Jeg spørger Mortens Musketerer om de ikke burde vinde det hele, når de nu træner floorball hver tirsdag. De grinte og sagde, at det desværre ikke var nok, fordi de andre var hurtigere og yngre. De fortalte derefter om en sjov episode i den tidligere kamp og de alle grinede. Gert kom for at få resultaterne fra de sidste kampe, så de kunne finde ud af, hvem der gik videre. Jeg brugte opbruddet til at sige tak for i dag og at jeg glædede mig til at se dem alle sammen igen.

Bilag 6 - Observation 2: ”Rigtige Mænd”-Dysten i Sønderborg (13.01.18)

Til ”Rigtige Mænd-Dysten” i Sønderborg skulle jeg ikke blot observere, men også være medhjælper. Da jeg ankommer, skal jeg hjælpe med at sætte de forskellige discipliner op. Dette er egentlig fint, da jeg så på forhånd har et indblik i de forskellige discipliner og kender reglerne på forhånd. Jeg skulle hjælpe med at sætte op udenfor, hvor 4 af disciplinerne skulle foregå. Dette var ude på parkeringspladsen, ude foran hallen. Disciplinerne handlede om samarbejde og styrke. Det var i januar måned, og det var enormt koldt udenfor. Derudover blæste det også rimelig meget, hvilket gjorde, at vinden føltes endnu koldere. Jeg tænkte for mig selv, at jeg håbede at mændene var godt klædt på til udendørsaktiviteterne.

Vi sætter banen op, og da vi kommer indenfor igen, så er mændene, som skal deltage, begyndt stille og roligt at ankomme.
Der var 16 hold med 4-6 deltagere, men ikke alle kendte sit hold på forhånd, da det også var muligt ”bare” at tilmelde sig og så komme på et hold. Der var også nogen, som var tilmeldt 2 eller 3 mænd sammen og derfor skulle sættes sammen med nogle andre mænd.

Jeg skulle hjælpe med at uddele t-shirts i den rigtige størrelse, mens nogen af de andre hjalp med at finde holdnummer. Jeg fik selv en t-shirt magen til mændenes. Jeg følte med det samme, at jeg nu ”hørte til”, fordi jeg havde den samme trøje på, som de andre. Så var jeg en del af gruppen.
Flere af mændene kendte deres størrelse på forhånd, men nogen af dem ville gerne prøve en størrelse mindre. Det blev tydeligt, at det betød noget, om det var størrelse 2XL eller 3XL. To af dem fortalte også, at de var i gang med et vægttab og det derfor var fint, hvis trøjen var lidt for lille, så de kunne passe den, når de havde tabt sig. Der var også 3 mænd, der spurgte mig, hvordan trøjen sad og om den var for lille, hvor jeg opfattede det som om, at det betød noget for dem, om de kunne passe en størrelse mindre eller ej.

Der var mange forskellige typer mænd af udseende. Man kunne forestille sig, at det udelukkende var overvægtige mænd, der tilmeldte sig, men der var både høje, lave, tykke, tynde, unge og gamle. Det var derfor en meget blandet flok, men det virkede stadig som om, at stemningen og settingen gav plads til alle.

Da mændene stod i kø for at blive indregistreret, så var der en spænding i luften. Nogle af mændene havde tilmeldt sig i hold, men der var også nogen, som havde tilmeldt sig individuelt og de vidste derfor ikke, hvem de skulle være på hold med. Der var derfor flere mænd, som virkede lidt anspændte i køen, men de løsnede nærmest op, da de fik holdnummer på maven. Stemningen blev i hvert fald en anden derefter.

Efter alle mændene havde fået holdnummer på maven, så skulle de fra gangen med indgangspartiet ind til hallen, hvor de skulle varme op i fællesskab. Herinde var der rimelig mange publikummer, som var familier til deltagerne, der var taget med for at heppe og støtte dem. Heriblandt både børn, koner, venner og bedsteforældre. Jeg var overrasket over, hvor mange tilskuere der var, men samtidig glædede jeg mig over den store opbakning fra deltagernes familier.

I hallen var der allerede stillet 4 discipliner op, som mange af mændene gik rundt og kiggede på, mens de ventede på, at de skulle varme op. Hallen var en håndboldbane, hvor den ene banehalvdel blev brugt til floorball, hvor der var stillet en bane op. Ved midten var der en scene, og i den anden ende af hallen var der sat op til hammer-søm-i og ”Mega-dart”. Mændene virkede både spændte og nysgerrige, og der var generelt en utrolig god stemning i hallen. Inde i hallen begyndte mændene at finde sammen i hold. Det var tydeligt, at nogen af mændene kendte hinanden på forhånd, mens andre ikke gjorde, men generelt virkede det som om, at alle følte sig trygge og tilpasse på deres hold.

Mændene bliver samlet foran scenen og står derfor med ryggen til alle tilskuerne, som sidder på bænke på den modsatte langside. En af politikkerne i kommunen byder velkommen til eventen og fortæller om forskellige fordele ved at dyrke motion. Han fortæller bl.a. om, at én af effekter ved at deltage i projektet, er at man bliver en bedre Far og en bedre mand.
Der er to gange nogle mænd, som kommer med kække kommentarer, hvorefter de alle griner. Politikeren svarer igen med et smil på læben, og den gode stemning bliver bare endnu bedre.

Jeg står bag mændene og lytter til politikeren, mens jeg reflekterer over, hvorvidt det ville være muligt at samle kvinder på denne måde, eller om det er noget særligt mænd kan. Eller om der ville være samme stemning, hvis der både var mænd og kvinder til stede. Der var selvfølgelig kvinder

blandt de frivillige og tilskuerne, men jeg synes, at fællesskabet blandt de deltagende mænd var noget helt særligt.

Efter præsentationerne fra de forskellige, så skulle mændene til at varme op med Zumba-Connie. Zumba-Connie stod på et podie foran floorball-banen, så nu stod mændene ikke med ryggen til tilskuerne, men derimod med siden til. Først trak de sig alle sammen ned mod bagvæggen, da ingen havde lyst til at stå forrest, eller stå for tæt på. Zumba-Connie var en kvinde i 50’erne med neonfarvet tøj og et ustyrligt højt energiniveau. Jeg undrede mig over, at de havde valgt netop Zumba til opvarmning. Musikken kom på, og det var en sang som de fleste af mændene kendte og kunne nynne med på. Bevægelserne var meget stillestående, hvor arme eller ben skulle være i en bestemt koreografi. Mændene gjorde deres bedste for at følge med Zumba-Connie, mens de grinede af hinanden og fjollede. Det virkede til, at de hyggede sig gevaldigt, og tilskuerne klappede af dem og heppede.

Da opvarmningen var slut, skulle mændene finde sammen i hold og i gang med at dyste. Jeg skulle i første periode hjælpe til ved floorball og i den forbindelse fik jeg mulighed for at snakke med nogle af de mænd, som ikke var på banen.
Der var kommet en mand fra en Floorballklub med udstyr, som også skulle stå for kampene. Han havde det rigtige udstyr og der blev spillet efter de rigtige regler.

De første to hold, der skulle dyste mod hinanden var hold 1 og 2. Jeg snakkede med 3 af mændene fra begge hold, som var enige om, at det fede ved Floorball er, at alle kan være med, uanset niveau, alder og kompetence. De mente, at det var sjovt og at der var et godt kammeratskab.
Mændene hyggede sig, mens de spillede, selvom det ene hold var langt foran det andet. Holdet, der var bagud, havde også god stemning og virkede også til at hygge sig. Begge hold jublede, når de scorede og gik meget op i fairplay.

De næste to hold, der skulle dyste var hold 4 og 7. Én fra hold 7 starter med at sige ”vi vinder!”, hvorefter han sagde, at han vurderede sine egne kompetencer til en 7’er på en skala fra 1-10, selvom han ikke havde spillet floorball siden folkeskolen. Alle på hold 7 kendte én fra holdet og derefter havde de fundet sammen. Der var utrolig højt humør og god energi. De roser hinanden, når de gør

noget godt og spillet blev meget intenst, fordi at holdene stod lige. I pausen siger hold 7: ”Vi skal lægge taktik”, fordi at de var bagud. Der blev spillet live musik fra scenen og det var lidt for højt, så det var svært at snakke sammen, mens de spillede.

Mens holdene spillede kom Lindy hen, som har været med i Tv-programmerne. Vi snakkede lidt om dét at have været i fjernsynet, og han sagde, at han meldte sig til, fordi det var svært at komme ud og møde nogen at træne med, fordi han hurtigt bare faldt i sofa-fælden, når han kom hjem fra arbejde, og derfor var ”Rigtige Mænd”-konceptet mega fedt. Han sagde også, at det kunne være svært at ringe til nogen og lave aftaler om at komme ud og træne, så derfor var det fedt at have nogle faste træningsdage eller en facebookgruppe, hvor man kunne lave et opslag, som de andre kunne byde ind på. Han sagde, at det bedste ved Rigtige Mænd var fællesskabet.
Jeg spurgte, hvordan det havde været at lave Zumba til opvarmning, hvortil han svarede, at det havde været super sjovt og de hyggede sig med det.

De næste to hold der ankom til banen var hold 5 og 6. De to hold havde en højere gennemsnitsalder, end de tidligere grupper. Allerede ved regelgennemgang kom der sarkastiske kommentarer fra mændene, som alle blev sagt med et glimt i øjet. Der var en masse fis og ballade, hvor mændene gjorde grin med ”træneren”. Selvom jeg kun sad på sidelinjen som tilskuer, så fik jeg smil på læben, fordi at mændene skabte så god stemning. Jeg kunne fornemme, at det også var tilfældet blandt de andre tilskuere. Det var lidt som at overvære en gruppe små, fjollede drenge, som havde noget internt kørende. Da spillet gik i gang, snakkede jeg med en af tilskuerne. En overvægtig mand på +55 år. Jeg spurgte, hvorfor at Floorball var sjovt og han svarede: *”Fordi at alle kan være med. Det er sjovt, når der er konkurrence, men det er også sjovt at være med, selvom man taber. Alle kan være med på sit eget niveau”.*
Det var et lavere tempo end i de andre kampe, men stadig en god energi og intensitet. Manden, jeg lige havde talt med, heppede på sit hold ved at råbe: *”Kom nu, I abekatte!”*.

Da kampen er færdig, er der pause. Mændene udefra er kommet ind for at holde pause. Der bliver snakket på kryds og tværs både blandt deltagere og tilskuere. Nogle af mændene fortæller ivrigt om aktiviteterne udenfor, og nogle af mændene går rundt og kigger på aktiviteterne indendørs, og

diskuterer, hvad de skal ved de enkelte stationer. Der er god stemning rundt om i hallen, hvor der summer af snak og hygge. Jeg møder nogle af de andre frivillige, som hjælper til. Jeg kender nogen af dem i forvejen, men de fleste er fremmede. Der er god stemning blandt de frivillige, og tænker, at den gode afslappede, hyggelige stemning fra deltagerne smitter af de alle andre, der er til stede.

Jeg går ude i cafeteriet med nogen af de andre frivillige, for at få noget at spise. Der er åbnet i cafeteriet, hvor nogle af de lokale frivillige er dukket op, for at sørge for alle mændene. Der er blandet udvalg i cafeteriet, med både sandwich, pitabrød med fyld, pommes fritter, kage, kaffe, sodavand mm. Jeg bestiller et pitabrød og snakker med de andre om, hvordan dagen er gået ind til videre. Her fortæller René, som har arrangeret dagen, at jeg skal udenfor og hjælpe efter pausen.

Da jeg er færdig med at spise, går jeg ind i ”personalerummet” og tager ekstra tøj på, inden jeg skal udenfor. I personalerummet er der slik, som man lige kan hapse, når man har et ledigt øjeblik. Jeg tager en twix. Jeg har både skiundertøj, vinterstøvler, vinterhøje, hue, halsedisse og handsker med, for det var enormt koldt udenfor. Da jeg kom udenfor, ramte den kolde vind med det samme. På trods af mine mange lag, var det stadig koldt. Jeg tænkte med det samme, at jeg håbede at mændene havde nok tøj, for det kunne blive en træls oplevelse at stå udenfor, hvis mændene havde det alt for koldt. Da jeg kommer ud, er der ikke kommet særlig mange endnu, og de som er kommet, står op ad hallen, for at stå i læ fra vinden. Jeg prøver at snakke lidt med nogen af dem, for at løsne den lidt anspændte stemning. Jeg frøs, og jeg kunne se på de andre, at de mest havde lyst til bare at gå ind. Der kommer flere mænd ud, nogen af dem i shorts, og der bliver diskuteret frem og tilbage om, hvorvidt at holdene har lyst til at deltage. De andre frivillige kom også ud, og vi forsøgte at få samlet holdene hurtigst muligt, så de kunne komme i gang, og få varmen.

Jeg skulle stå for en aktivitet med leca-blokke, som ligner en tung mursten og er tung. Blokkene stod i et afgrænset område og skulle flyttes fra et sted på parkeringspladsen til et andet. Mændene skulle hjælpes ad med at flytte stenene.
Thorbjørn, som tidligere havde haft ansvaret for aktiviteten, fortalte at mændene kun måtte flytte én sted ad gangen, og at der kun måtte løbe én ad gangen. Han sagde så, at det tog for lang tid, så

de havde ændret aktiviteten til at alle mænd måtte løbe på én gang, og de nu måtte tage én eller to sten ad gangen.

De første to hold, der skulle dyste kom hen, og de frøs helt tydeligt. Jeg forklarede hurtigt reglerne, så de kunne i gang. Mens jeg forklarede reglerne, kom en af mændene med en kæk kommentar om, at det var Molbo-arbejde at flytte stenene frem og tilbage, og de andre mænd grinede. Det ene hold valgte at tage to sten ad gangen, mens det andet kun tog én, og det første hold kom derfor hurtigt foran. Det andet hold havde ikke kræfter til at løbe med to ad gangen, så konkurrenceelementet døde hurtigt, eftersom det ene hold var langt foran det andet. Begge hold satte derfor tempoet ned og der var ikke så meget gejst og stemning, det virkede mest som om, at det var noget, der skulle overstås. Efter første runde snakkede jeg derfor med Thorbjørn igen, hvorefter jeg besluttede, at mændene kun måtte flytte én sten ad gangen, men måtte løbe alle sammen på én gang. Dette var inspireret at Mads Hovgaards ”Aktivitetshjul”, som blev nævnt med et smil på læben. Herefter blev konkurrencen mere lige, og intensiteten steg også. Holdene var meget lige, og der var tæt løb. Det ene hold vandt med nød og næppe til sidst, men de fik alle sved på panden, og det lod til at de hyggede sig og glemte kulden et øjeblik.

De sidste hold, der skulle komme og dyste var meget ulige. Det ene hold havde 4 deltagere, mens det andet kun havde 3, fordi at den ene havde fået en hammer i skinnebenet indenfor og måtte udgå. Vi diskuterede derfor, om det ene hold skulle udelade en deltager, eller om jeg skulle deltage på det andet hold. Jeg ville enormt gerne deltage, men de andre besluttede, at de hellere ville lade en mand sidde over på trods af kulden. Det andet holds deltagere var en smule ældre og mere overvægtige end det første hold. Dysten gik i gang og begge hold lagde hårdt ud. Det første hold, med de yngre deltagere kom hurtigt foran, og holdet med de ældre deltagere spurgte, om jeg ikke kunne lave en udskiftning med den ene, som var træt. Det ville jeg gerne, så jeg satte tempo på og løb så hurtigt jeg kunne med de tunge sten for at indhente det andet hold. Jeg havde friske ben sammenlignet med deltagerne, så vi fik hurtigt indhentet forspringet. Det andet hold tog deres ekstra mand i brug og vores udskifter kom også med, så vi nu var 4 deltagere på begge hold og halvvejs var vi helt lige. Fordelen ved at vi alle måtte løbe samlet og ikke enkeltvis var helt sikkert, at de ”hurtige” eller de med overskud kunne tage flere ture. Nogle af leca-blokkene i mit holds bunke var gået i stykker, og

det gjorde at stenene ikke var hele og derefter ikke vejede ligeså meget, som de andre sten. Dette ser det andet hold og kommenterer på det, da de mente, at det var snyd, de vi ikke skulle bære ligeså meget.

Jeg når at tænke overvejs, at de ældre mænd nu får en god oplevelse med denne aktivitet, fordi de ikke skulle løbe så mange gange, som hvis vi havde skulle løbe lige mange ture. Jeg havde det sjovt og jeg fik varmen. Begge hold kom med en masse tilråb for at motivere sine deltagere og stemningen var intens, bl.a. fordi at holdene pludselig var jævnbyrdige. Til sidst kan mit hold næsten ikke mere, og det andet hold giver den gas, så vi tabte med en enkelt leca-blok. Det var ærgerligt, men der havde været god intensitet og mændene havde kæmpet bravt. Derefter skulle vi pakke sammen og indenfor.

Da jeg kom ind i hallen var de ved at være færdige med aktiviteterne indenfor, så alle mændene skulle samles og runde af fælles. Der var nu en endnu bedre stemning mændene imellem og snakken gik lystigt på kryds og tværs blandt alle holdene. Det lod til at de fleste havde hygget sig. Der var smil på læben rundt omkring både blandt tilskuere og deltagere. Vinderen skulle findes, men der var pointlighed blandt på hold, så René besluttede, at dysten skulle afgøres i tovtræk. Lindy skulle på scenen for at annoncere vinderen. Da han gik op på scenen kom der forskellige kække tilråb. Han roste kort de forskellige hold for deres deltagelse, og han var ikke fan af, at hold nr. 12 var kommet i finalen, for han var sikker på, at de havde snydt. Mændene griner og synes, at den her drillende facon er sjov.

Hold nr. 12 og nr. 7 bliver kaldt op i den sidste dyst. Alle mændene står på gulvet omkring og hepper og klapper. Til sidst vandt det ene hold, og de fik øl og pokal. Herefter fik alle mændene en medalje for deres indsats på dagen. Det ene hold mænd havde skrevet en sang, som de skulle fremvise. De andre stod foran scenen, og der var en enormt god stemning i hallen. Resten af tiden gik med at mændene hyggede på kryds og tværs, nogen blev og sang, andre snakkede, mens nogen gik i omklædningsrummet for at hygge med øl.

Bilag 7 - Observation 3: Floorball med Mortens Musketerer (06.02.18)

Det er tirsdag aften, da jeg træder ind i hallen. Det er en lille hal med sofaer og hygge i cafeteriet. Rundt omkring i hallen er der opslag, som værner om et hyggeligt lokalmiljø. Mændene er allerede i hallen, hvor de skal til at sætte bander op til banen. Jeg får et par kække bemærkninger om, at jeg er sent på den, og jeg svarer kækt igen med at vi er langt ude på landet. Så er tonen og stemningen ligesom sat, så jeg føler mig velkommen og tryg, selvom det kun er tredje gang, jeg møder mændene. Jeg skynder mig at få sko på, så jeg kan komme i gang med at sætte banen op. Mændene står og snakker, mens banen bliver sat op, hvor I6 kommenterer på kulden og fortæller, at han havde brugt dagen forinden i en kold hal, hvor hans datter spiller fodbold. Nogle lytter og driller ham, fordi han fryser. Tonen er varm og familiær. I5 fortæller, at de har rekrutteret to nye mænd, siden jeg mødte dem sidst og jeg hilser pænt på. Stemningen er uhøjtidelig og hyggelig. De "nye" mænd har en anderledes farve trøje på end de "gamle" mænd i gruppen og de joker med, at man skal have været medlem længe for at må få noget bestemt tøj. Banen er hurtigt sat op, og vi skal i gang med opvarmning.

Første del af opvarmningen er ledopvarmning, hvor vi står stille og ruller anklerne. I5 fortæller, at ledopvarmning er vigtig, når man er gammel. Mændene "hyggesnakker" omkring I5s præstationer i weekenden, og han praler med både at have cyklet mountainbike og løbet orienteringsløb. De andre mænd er anerkendende omkring hans præstationer. En af de nye kommenterer på opvarmningen og som straf skal vi alle tage 5 armbøjninger. Undervejs kommer der spydige kommentarer, men alle tager armbøjningerne. På et tidspunkt i ledopvarmningen kommer hofterul, som bliver omtalt "den frække" og den anden af de nye mænd kommer med en kæk kommentar, som får alle mændene til at grine. Efter ledopvarmning skal vi løbe frem og tilbage på tværs i hallen, lave sidestep, høje knæløftninger og armstrækkere. De fleste mænd følger efter I5, men nogle varmer også op med egne øvelser. Efter ca. 5 minutters opvarmning bliver de enige om, at vi er varme nok til at komme i gang. Alle mænd går hen efter en stav, mens I5 deler hold. Vi er et ulige antal, så der er 4 på mit hold og 3 mænd på det andet. I5 og I6 opsummerer kort reglerne, både over for mig og de to nye på holdet. Her refererer de til "Rigtige Mænd-dysten", hvor der var en "professionel" floorballtræner ude, så nu spiller de efter de rigtige floorballregler. I6 joker med, at det er utroligt, at de ikke vinder oftere, når de spiller mod andre "Rigtige Mænd", når de nu træner så meget. De andre kommer med flabede kommentarer, om at det i hvert fald ikke var dem, der var noget galt med.

Spillet er starten og mændene går til den fra starten af. Mit hold kommer hurtigt foran 3-0. Her vælger Bjarne at flytte én af mændene fra vores hold over på det andet. Herefter bliver holdene mere lige og de begynder at score mål, når de nu er en ekstra mand. I5 stopper spillet nogle gange, når der skal være vandpause, eller når nogen har gjort noget, som man ikke må, f.eks. at løfte staven for højt eller skubbe for hårdt til en modspiller. Selvom der bliver gået til den, så er stemningen god, både indbyrdes og holdene imellem.

Mændene råber og taler ikke så meget sammen, som de gjorde til nytårsløbet, så jeg fornemmer, at konkurrencen ikke er ligeså vigtig i dag, som den var, da de spillede mod andre hold.

Intensiteten faldt i slutningen af kampen, da mændene var begyndt at blive trætte.

Efter kampen pakkede vi banen væk og der så jeg mit snit til lige at snakke med mændene. Jeg spurgte i plenum, hvorfor de lige spillede floorball og ikke eksempelvis fodbold. To af mændene sagde, at man kunne spille fodbold i en klub, så det havde de nok valgt, hvis de var fodboldinteresserede. De sagde derefter, at mange af de mænd, som var med på holdet netop ikke var boldspillere og derfor søgte noget andet form for bevægelse. Jeg spurgte, hvorfor de foretrak netop floorball og til det svarede I5 og I8, at det er fordi, at alle kan være med. I5 brugte I8 som eksempel, da han har hold i nakken, men stadig kan være med, fordi han kunne stå på mål. Flere af mændene var enige om, at det handlede ligeså meget om det sociale, som at være fysisk aktive. En af de nye sagde også, at det var anderledes end foreningssport, fordi at de netop kunne lave så meget forskelligt.

Efterfølgende gik de ud i cafeteriet og nød deres medbragte øl. Cafeteriet var hyggeligt indrettet med bordfodbold, borde, stole samt sofagrupper og legeområde til børn. Der var ovenikøbet en spand til dåser, så jeg gik ud fra, at der ofte blev nydt medbragte dåser i cafeteriet. De sagde, at de skulle "strække ud", og det var helt tydeligt en intern joke, som de synes var sjov. Her fortalte de, at de også havde mulighed for at spille basket, bordtennis og badminton, men at det ofte endte med floorball, bl.a. fordi at det var en disciplin, som man dyster i til "Rigtige Mænd"-arrangementer. De fortalte om de forskellige tiltag, som holdet var haft, f.eks. en fysioterapeut og andet, men at de mangler nye input. Noget som alle kunne være med til, uanset alder og fysisk kunnen.

Herefter takkede jeg af og vi aftalte en ny dag at ses.

Bilag 8 - Observation 4: Løb med Peters Pirater (19.02.18)

Jeg havde aftalt med mændene, at jeg skulle med dem ud og løbe i den skov, hvor de normalt løbetræner. Jeg havde aftalt på forhånd med deres holdkaptajn, at jeg skulle følge deres normale træning, og han ville ikke være til stede.

Jeg ankommer i god tid, da jeg var lidt usikker på, om jeg kunne finde det, og får hurtigt øje på en af mændene, som også var med til nytårsfloorball. Han vinker til mig. Samtidig kommer to af de andre mænd. De har alle tre ens trøjer på, med logo og sponsorer. Det er overskyet og koldt udenfor, men tørt og gråt. Mændene har huer på og er godt pakket ind. Jeg stiger ud af bilen og hilser på dem. To af de "gamle" og så er der kommet en ny til. Den sidste mand ankommer, og han har samme løbejakke på som de andre mænd, men shorts. Der kommer nogle kommentarer til hans shorts, og der bliver grint kammeratligt. De ser helt professionelle ud i deres ens løbejakker. Vi aftaler, at vi bare skal gøre som de plejer, men de efterspørger med det samme, som jeg ikke kan lave noget træning med dem. Det var ikke helt det, der var planen, så vi aftaler, at vi starter med at gøre som de plejer og så kan jeg byde ind lidt senere.

De fortæller, at de plejer at løbe en rute på ca. 5 km, og at de alle løber samlet og følges. Jeg spørger, om de ikke skal varme op, men de siger, at det er første del af løbeturen. Vi begynder at løbe, og to af mændene ligger sig hurtigt forrest, mens de to andre fra start sakker bagud. Jeg løber sammen med ham "den nye" og spørger ind til, hvorfor han er kommet med i "Rigtige Mænd"-Sjakket. Han fortæller, at han har været med i et vægttabsprojekt og nu gerne vil holde sig i gang og komme i form. Han havde været til en spinningtime, hvor han havde mødt lederen fra gruppen, som havde overtalt ham til at komme med til træning, og så var han blevet rigtig glad for det.

Feltet er nu meget opdelt, og det er tydeligt, at de to forreste gerne vil løbe lidt hurtigere. Jeg kan se på deres løbestil, at der er plads til forbedring, så jeg forsøger at give dem en øvelse til at forbedre deres løbeteknik. Jeg gjorde dette, for også at udfordre de to forreste, da det virkede til, at de "bare" ventede på de andre og ikke helt fik så meget ud af løbeturen. Jeg satte dem til at undersøge, hvordan deres knæ og ankler var vinklet under løb. To af dem, en af de "hurtige" og en af de "langsomme" fangede hurtigt min pointe og sagde, at de godt kunne se, hvad jeg mente. De sagde, at det netop var sådan nogle ting, de manglede. De to andre reagerede ikke rigtigt på mine rettelser og jeg

pressede ikke yderligere på, da det nu egentlig ikke var min opgave at lave øvelser, men derimod ”bare” at observere.

Lidt efter kom vi forbi nogle væltede træstammer, som jeg tænkte, at de kunne anvende til plyometrisk træning. Jeg tænkte også, at de sagtens kunne anvende skovens elementer mere end de havde vist ind til nu. Jeg bad dem derfor om, at stille sig op på træstammen, lade sig falde udover og så hoppe lige op i luften med et hurtigt afsæt, når de ramte jorden. Jeg demonstrerede, hvordan man gjorde og mændene fulgte efter. Jeg forklarede fordelene ved plyometrisk træning, og hvordan de kunne anvende det i træningen, så de kunne forberede deres løb. De gjorde alle sammen deres bedste og én af dem blev ved med at sige, at det gav vildt god mening, og at det netop var sådan nogle elementer, de manglede i træningen.

Vi løb lidt videre, og de to ”langsomme” var efterhånden begyndt at være pressede, så den ene begyndte at gå. Ingen af mændene var særlig snaksaglige på turen. Den hurtigste begyndte at blive lidt utålmodig og kom længere væk fra gruppen. Jeg foreslog derfor, at vi lavede en sidste øvelse, og så kunne vi løbe noget interval. Det ville de alle sammen gerne. Jeg viste dem en øvelse, hvor man skal hoppe fra ét ben til det andet, hvor man så skal holde balancen, og kontrollere at knæ og ankler peger i samme retning. Mændene gik i gang, to af dem tog det meget seriøst og forsøgte at gøre det ordentligt, mens de sidste sløsede lidt. Derefter skulle de lave et-bens-squat med hinanden i hænderne, men det synes de var alt for hårdt, så de forsøgte en lille smule, men fjollede ellers lidt og kom med dårlige undskyldninger. De hyggede sig dog og generelt synes jeg, at der var god stemning under øvelserne.

Efterfølgende skulle vi i gang med interval, hvor vi skulle løbe 10-20-30. Jeg forklarede kort mændene, hvad de skulle og fortalte, at de hurtigste skulle vende om, når de skulle løbe langsomst, så de ikke kom for langt væk fra gruppen. Vi gik i gang med første runde og mændene lagde alle sammen hårdt ud. Jeg tog tid, opmuntrede og roste dem undervejs. Selvom der var stor niveauforskel, så kæmpede de alle sammen, og det var tydeligt, at de alle sammen blev udfordret på hver deres niveau. Vi kørte intervallerne i 5 minutter og allerede efter de første 2 minutter begyndte to af mændene at være pressede. De fortsatte dog. Efter 5 minutter tog vi en pause, hvor vi kort snakkede om, hvorfor

interval kan være godt. Mændene svarede, at det var godt for kondition og hvis man gerne vil tabe sig, så vi snakkede lidt om fysiologi, og hvad der sker med kredsløbet, når man løber interval. Vi mødte flere andre i skoven, som også var ude og enten gå eller løbe, og de hilste alle sammen og nogen roste mændene. En enkelt mand råbte efter dem, at han havde en bil holdende, hvis de havde brug for et lift (han var ironisk). Det hele var med til at give en hyggelig og god stemning.

Det var lidt svært at finde rundt på alle stierne i skoven, og det var kun den hurtigste, I3, der kunne ruten, så det var bedst at han løb forrest. Han var dog god til at vende rundt og løbe modsat, så han kom bagerst inden spurten og derfor kunne blive "presset" af de andre. Første gang han løb bagerst, kom der nogle kommentarer fra de andre, hvor han blev drillet lidt. De synes, at det var rart at se ham dernede bagved, når han nu altid lå forrest. Anden runde efter pausen var mændene pressede, og der begyndte at komme flere "brok"-kommentarer, om at de ikke havde lyst. De gennemførte dog, selvom tempoet var faldet gevaldigt.

Efter anden runde holdt vi atter pause og mændene jokede med, at de kunne mærke, at de var i live. I pausen gik vi og snakkede om, hvor mange gange man skulle løbe interval og de spurgte om jeg ikke kunne sende det, vi havde lavet til dem, så de kunne bruge dem igen en anden gang. De spurgte meget nysgerrigt og interesseret ind. Stemningen var god blandt mændene og de var gode til at vente på hinanden, bakke hinanden op og rose hinanden. I hver pause samledes de og fulgtes ad. Inden tredje runde virkede de trætte, men jeg overtalte dem til en sidste runde. Sidste runde var de trætte, men de gav den gas. Vi holdte derefter en lille pause, hvor vi gik. "Den nye" spurgte omkring om baggrund og vi snakkede om, hvordan træningen skal opbygges for at undgå skader. Efter en lille pause luntede vi det sidste hjem. Vi samledes, og så havde vi en lille snak omkring løb som aktivitet.

Bilag 9 - Gruppeinterview 1 med Peters Pirater (19.02.18)

M: Inden jeg kom… I løber jo engang imellem sammen. Hvorfor? Hvad er det, løb kan? Hvad er det, der er fedt ved løb?

I1: Altså, for mit vedkommende, så det er ikke sådan decideret for at tabe mig, for jeg synes at jeg lever livet og sådan noget, men det er for kammeratskab.

M: Ja.

I1: Det er simpelthen det.

I2: Ved mig, altså jeg har aldrig løbet før. Lige i øjeblikket, der går jeg rundt med en arbejdsskade fra 2014, hvor jeg blev kørt over af en gaffeltruck. Jeg har aldrig nogen sinde lavet løb, det har aldrig nogen sinde sagt mig noget. Men øh, så, ja, så var der nogle banditter her, der var værd at komme ud og stifte bekendtskab med, og så prøvede jeg det. Når man så, en ting er at have det rigtige fodtøj, så er det ligesom om, at så, ja, du kan måske noget, som du ikke har prøvet før. Ja, det var lige en grænseoverskridelse for mit vedkommende.

M: Så det var de andre, der hjalp dig afsted og så synes du egentlig, at det var fedt?

I2: Ja.

I3: Jeg bruger det til at komme væk fra hverdagen af, når det hele det bare kokser, så er det bare at tage ud at løbe. Engang imellem bare for… at komme ud og løbe.

M: Så du løber også selv, uden de andre?

I3: Ja.

M: Og hvad er så det gode ved at løbe alene i for hold til at løbe sammen med de andre? Og hvad er fordelen ved at løbe med de andre?

I3: Altså, når du løber sammen med andre, så har du jo noget kammeratskab, og du har jo selskab kontra hvis du løber selv, så er du dig selv, så kan du bedre koncentrere dig om, hvis du skal presse dig selv lidt mere. Hvis man er selv, så er man mere motiveret. Er jeg i hvert fald.

I4: Ja, jeg er "the new kid". Ja, at komme ud, komme lidt væk fra sofaen og fjernsynet. Få banket lidt af kiloene af, øh, som har placeret sig rundt om livet på mig. Og så har jeg også nydt meget af

selskabet, det var også noget nyt for mig. Når man løber selv, så har jeg svært ved at piske mig selv til at løbe, men når gutterne der de er med, så er det lidt nemmere, så det er en fed ting for mig.

M: Men hvorfor løb, hvorfor ikke klatring eller bowling eller alt muligt andet, hvad er det løb kan?

I4: Jamen det renser hovedet på en eller anden mærkelig måde.

M: Fordi hvad?

I4: Hvis man er stresset, så brænder man lige det af. Man kommer ud.

I1: Det vil vi også komme ind på senere, på et eller andet tidspunkt, men nu skal vi bare i gang med at løbe, men så bliver det sådan noget gruppehalløj, hvor vi også for eksempel tager ned til det der klatretårn, for at hjælpe hinanden, det er noget af det, der kommer. Og vi vil også have fællestræning op med trampolin oppe i Kuben, oppe i Christiansfeldt. Lige som I3 siger, sådan som i fredags, der var det første gang, at jeg var ude og løbe 7 kilometer, og der løb jeg så selv, fordi så er der ingen, der skal vente på mig eller måske jeg render hurtigere end nogen andre, det ved jeg så ikke. Det tog så 50 minutter, det var jeg selv stolt af.

M: Det var sguda også hurtigt.

I1: Og så bagefter med det her, det her er jo bare, at vi følges ad. Og ligesom du siger, jamen så vend om, I3 vender om og render tilbage igen, så det skal ikke være sådan. Jeg har sagt, Kaptajnen, han har gjort det én gang, og det gør han aldrig mere. Bare piske afsted, så vender jeg om, så tager jeg min bil og så kører jeg hjem igen. Så gider jeg ikke. Altså det her, det er fælles.

M: Okay, så I løber, fordi det er fællesskabet og…

I1: Fælles og så fordi, at så snakker, altså nu kan vi da begynde at snakke sammen, for et år siden, der kunne jeg ikke snakke, mens jeg løb, det kunne jeg simpelthen ikke. Men det synes jeg sgu, det er sgu det. Komme ud og så snakke med nogen, noget rigtig mandehørm. Det kan jeg godt li'.

M: Okay, så hvis vi nu går tilbage til sådan hvorfor lige løb, I kunne have valgt 100 andre aktiviteter, så hvorfor, hvad er det lige ved løb, altså har det noget at gøre med, at det er udendørs eller er det noget med, hvordan man bruger kroppen, eller hvad tænker I sådan?

I1: Altså det der har startet os, det er jo også det der "Rigtige Mænd", det er jeg sikker på. Altså "Rigtige Mænd" løb også, altså det kommer jo så til Haderslev her i år også. Men at komme ud og udfordre sig selv, og det er jo også fælles, det hele, man skal starte fælles og slutte fælles, altså det

er også det samme. Og løb, altså, det har man jo alle steder. Altså, der kan du jo bare, I3 kan ringe i aften og arrangerer han, jamen så er det bare ud til I3, du skal ikke have noget med. Det er fedt.

M: Så det har også noget at gøre med, at det er nemt tilgængeligt og…

I1: Ja, og det koster ingenting, altså hvis der er nogen, der ikke lige har penge til det, så koster det ingenting. Bare tage ud i skoven. Jeg tror faktisk også, at vi har været ude og cykle – har vi ikke været ude og cykle alle sammen?

I3: Nej.

04.41 I1: For jeg ved, da jeg startede, der købte jeg en mountainbike, der kørte jeg ude i skov, det gør jeg aldrig mere.

04.47 I3: Det var med det gamle hold.

04.48 I1: Det var med det gamle hold, ja. Det inde i skoven, det er ikke sjovt, så hellere på landevejen. Altså nu er man også ved at være lidt gammel, jeg skal fandme ikke derud og ligge og kravle rundt.

05.00 M: (Griner). Men hvad tænker I andre omkring løb, hvad er det, hvis I tænker på bare løb i sig selv, er det så bare fordi, at de andre også gør det, eller er det noget, I…

05.08 I2: For mig, der var det at få en bedre kondi, fordi at jeg lå jo stille i 2014 til 2015, hvor jeg ikke lavede det mindste, fordi jeg havde benet i gips i over et år pga. den arbejdsulykke, så det var egentlig i og for sig en sejr bare det overhovedet at komme i gang. Og som I1 også siger, så var det "Rigtige Mænd"-udsendelsen i fjernsynet, som gjorde at jeg tænkte: "der må være et hold i Haderslev". Og så den første tovholder vi fandt, eller jeg fandt, jeg tog kontakt til ham og så sagde han: "du kommer bare". At vi så blev os, den gruppe her, det synes jeg så, at det var kanon.

05.56 I4: Alle kan løbe.

05.58 I2: Alle kan løbe.

06.00 I4: Dét er det fede ved løb også. Fordi man behøves ikke at spurte afsted. Alle kan, på et eller andet område, bare lidt.

06.06 I1: Ja, og du kan også sagtens sige, at når man kommer herud, og okay, vi løber en time her til aften, så kun at det bliver en halv time, fordi der er nogen, der ikke kan mere, så er det kun en halv time. Altså, det er ikke noget med, at du betaler for en time, for at komme ud og køre gokart, eller et eller andet åndssvagt, eller sådan et eller andet. Det er den svageste, der bestemmer.

06.22 M: Men tænker I så, kan løb også noget i forhold til, altså ens egne præstationer, er det noget, I sån måler på, nu sagde du det med tider, at du har løbet 7 km på en time og, altså er der noget der, i forhold til noget konkurrence, altså internt eller eksternt.

06.35 I1: Det er jo nok lidt internt. Endomondo der, den er jo koblet op på flere. Og så har jeg også, jeg ved ikke om I også er inde på den der "Rigtige Mænd" der, altså der konkurrerer du simpelthen hele vejen nedad.

06.44 I3: Nej, øh.

06.45 I4: Jeg kan ikke komme ind på den.

06.46 I1: Kan du ikke det? Nå, men den kan man inde over, og så har Kaptajnen og så en ude fra Vojens af, og det der er så pisse irriterende, det er, at nogen gange, så tager man ikke sin telefon med. Det er faktisk en ulempe. Her en fra Vojens af, som han har mødt nede i en butik dernede, "skal du aldrig ud at løbe?", så havde jeg konen med: "kan du ikke lige sige til ham, at jeg har været ude og løbe, men jeg ikke havde telefonen med?", så det er lige før, at det er et krav, at man skal have telefonen med ud og løbe, jo.

07.04 M: Men så man bruger det også til sån at konkurrere lidt, eller det er ikke dét, der er vigtigt?

07.08 I3: Jeg har droppet at tage telefonen med, jeg fik det her fine løbeur til jul, så det bruger jeg i stedet for. Jeg har ikke, jo hvis jeg skal lave en video engang imellem, men ellers så har jeg den ikke med, fordi jeg synes, at det…

07.20 I1: Det er jo faktisk belastende.

07.22 Alle: Ja, ja. (Nikker og er enige).

07.22 I4: Det er stressende.

07.23 I1: Det vil jeg give dig fuldstændig ret i. Selvom vi har vores side der, hvor vi siger, at vi skal gerne, når vi starter, når vi er i gang og når vi slutter skal lave en video, for at holde vores side i gang. Det har du jo nok set derinde jo.

07.33 M: Ja, jeg har da også været inde og like noget (griner).

07.34 I1: Lige præcis, det er også dét, der gør det sjovt. Det skal man sgu ikke. Ja, det skal bare være sådan, som det er. Det skal det sgu. Fordi selvfølgelig er det da sjovt, at man kan få det, jeg forstår godt I3 det der, men det ser jo bare, i dag har jeg været ude og løbe 5 km, og så bagefter så står du

hjemme ved gyngestativet, og det står stadigvæk bagved. Nu har jeg været ude og løbe 5 km, men... Ja, jo, prøv lige at flyt dig ik' os. Så det, ja.

07.59 I3: Ja, men nu har jeg så også været så uheldig, at min telefon har edderkoppespind og lyden den virker ikke altid, når jeg optager (de andre griner), så ej, så gider jeg sgu heller ikke altid at, ej.

08.10 I1: Det er jo det. Men folk, de ligger faktisk meget gerne mærke til det. Det er tit, at jeg får at vide: "er det kun I2, kaptajnen og mig, der løber?", så siger jeg: "nej, de andre løber også, men de har bare ikke telefonen med". Folk, de lægger mærke til det. Det gør de altså. For det er jo blevet en vane, det er det bare.

08.25 M: Men gør det ikke også noget, at man lige får sån et skulderklap? "Hey, hvor sejt", eller er det lige meget?

08.30 I1: Nej, selvfølgelig er det altid godt med et skulderklap, det er det da. Altså, det kan jeg godt li', helt sikkert. Men nu skal jeg så have en halvmaraton, og jeg skal til, den 1. september, der er der den der kvarte ironman. Men der er jeg så bedøvende ligeglad med, om det tager 2 timer eller 4 timer. Altså det er jeg fuldstændig ligeglad med.

08.48 I3: Det er bare om at gennemføre.

08.50 I1: Ja, der er det jo, det skal bare gennemføres.

08.53 I3: Jeg skal til Berlin, men der har jeg så lokket min kone med, men det bliver så på, det er så hende, der bestemmer tempoet.

08.59 I1: Det er fedt sådan noget.

09.00 I3: Men så har jeg sagt til hende, at det er i orden, det er bare det med at man gennemfører.

09.03 I1: Og det er lige præcis dét.

09.05 I4: Hvor langt er det?

09.06 I3: 21,7 km.

09.08 I1: Ja, det er det nemlig.

09.09 I2: Det er satme langt.

09.10 I3: Og så er der, så kommer der en i Flensborg også, den har jeg også tænkt mig at tilmelde mig til.

09.14 I1: Okay.

09.14 I3: Den tager jeg så selv, der løber jeg selv i stedet for.

09.19 I2: Jeg må nok ærligt tilstå at sige, at hvis jeg skal være helt ærlig, så havde jeg faktisk glædet mig til i aften, hvor du kom. Fordi at, i håb om at du måske kunne give nogle små guldkorn til os alle sammen.

09.33 M: Så føler I, at I mangler det til hverdag, eller?

09.35 I2: Ja, det gør vi. Vi mangler nogle guldkorn. Den der, hvor vi var oppe på stammen der, den printede sig lige herind. Altså, det er jo fandme, undskyld at jeg siger det, det er jo rigtigt, det du siger.

09.48 I3: Det er lige en 10'er i bødekassen, det der, for at bande. (De andre griner).

09.53 I1: Første gang vi prøvede det, det havde vi også ham der Nick med ude ved Hassel, ham fitness-tamtam som Mogens kendte. Han rendte jo ved hver især og så prøvede han lige: "mindre skridt, mindre skridt", og så hen til den næste og sån lige se. Fordi nogen gange, så kan man godt føle som om, at man render bare. Det er de der ting der, det er sgu det jeg mangler. Plus opvarmning og så det der med at strække ud.

10.16 I3: Det skal bare gøres til en vane med opvarmning også.

10.20 I4: Jeg kan slet ikke forstå, at I bare kan oppe ud af bilen, det kan jeg slet ikke. Jeg starter altid lige med at…

10.24 I1: Det gør vi ikke. Det er det samme, når vi kommer hjem, det er ikke noget med at man strækker ud eller noget. Man græder bare lidt, når man kommer hjem.

10.31 M: Men det er altså også en god idé, at kigge på hinanden, fordi at mange af tingene, det siger I også selv, det kan man jo egentlig godt se. Men det er en god idé at få én ud og hjælpe med noget teknik, fordi som jeg også sagde, det kan gøre det meget nemmere at løbe, og det bliver jo også sjovere, hvis man lige pludselig bliver meget bedre, bare fordi man ændrer lidt teknik.

10.47 I2: Kan du ikke lave nogle gode råd og så sende dem til os?

10.50 M: Jo, det vil jeg meget gerne. Jeg kan også lave nogle flere øvelser og sådan nogle små ting, som man kan løbe og lave undervejs, og I kan lave her, når I kommer tilbage, eller…

10.58 I1: Meget gerne. Alt er velkomment.

11.00 M: For så har I noget at i en periode i hvert fald. Vi kan også lave nogle andre intervaller, hvis I synes, at det var sjovt, så man veksler lidt i det.

11.07 I1: Jeg havde faktisk arrangeret, at min knægt, han er også personlig træner, ligesom du er, han var i fitness oppe ved Gitte, oppe i centret, men nu er han strøget ind til politiet, så nu har han ikke tid til det mere. Men ellers skulle han have været til at løbe med os. Men der går så i hvert fald 2 år (griner). Han er jo i København nu jo. Ej, nogen gange, så er det guld værd. Det samme med den der kostplan, han skulle lave til mig. Det kan du jo også det der. Så begyndte han også, at det skulle han lave. Så sagde jeg: "Mikkel, du har glemt noget – din far, han skal have en slots hver aften". Sådan en fyraftensbajer. Så må du ikke spise noget, siger han så.

11.39 M: 112 kalorier er der i en dåseøl.

11.40 I1: Lige præcis. Og en mørk, der er der mere i. Det er jeg ligeglad med, jeg skal have en fyraftensbajer.

11.48 I3: Jeg vil godt have et glas vin også.

11.52 I1: Men jeg har været oppe over, inden jeg startede her, 103 kg. Og nu er jeg nede på 94. Og jeg ligger stadig på 94 kilo, jeg kan ikke komme under.

11.57 M: Men man kan også sige, at når man begynder at træne, så sker der også noget i for hold til, at man opbygger muskler og man må gerne kigge på vægten, men man må ikke kun kigge på vægten, for man skal også tænke på, at der sker alt muligt inde i kroppen, som er lige så vigtigt…

12.09 I3: Jeg kigger ikke på vægten.

12.12 I1: Jeg er på vægten hver anden dag i hvert fald.

12.17 M: Du må kun veje dig en gang om ugen.

12.18 I1: Det er nok blevet en dum vane så. Men jeg kigger så heller ikke på kost eller noget som helst, intet.

12.22 I4: Det gør jeg. Jeg var på det der livsstilshold der, der lærte vi en masse fif. Med at lave almindelig mad, du ved, men hvor man så bare fjerner visse elementer i.

12.35 I1: Det burde man også, mit det sidder jo bare lige her. Nu starter camping jo snart, så ved jeg også godt, hvad der går galt (de andre griner).

12.39 I4: Mit er lidt mere jævnt fordelt.

12.48 I1: Bare det med, at man kommer ud og får rørt sig. Så er det sgu lige meget, om det er 1 eller 5 km, eller hvor meget det er.

12.55 M: Nu begynder I snart at fryse, så er der nogen afsluttende kommentarer.

12.57 I1: Du må gerne komme igen.

12.58 Alle: Ja, det må du gerne.

Refleksioner

Det var tydeligt fra starten af, at mændene forventede, at jeg kom med noget, selvom jeg egentlig "bare" skulle observere. Jeg følte ellers, at jeg havde været tydelig i min kommunikation omkring, at jeg skulle overvære, hvad de plejede at lave og netop ikke skulle vise dem noget. Dog valgte jeg alligevel at gøre det, for at leve op til deres forventninger og for at "please" dem. Også fordi at de egentlig "bare" løb, så jeg vurderede at jeg ville få flere brugbare informationer omkring mændene, hvis jeg forsøgte at stille dem i nogle forskellige situationer. Samtidig følte jeg også, at de opnåede en form for respekt for mig, da de mærkede på egen krop, at jeg "kunne" noget.

Jeg følte, at det var enormt svært at stille spørgsmål ud fra observationen, når jeg ikke har været sammen med dem alene før. Jeg havde selvfølgelig været sammen med dem til "Rigtige Mænd"-dysten, men jeg blev selv udfordret i at stille de rigtige spørgsmål og stille spørgsmålene, så de forstod meningen og gav nogle fyldestgørende svar. Derudover havde der været lidt udfordringer i planlægningen op til, så vi stod ved en parkeringsplads i en skov, og det var forholdsvis koldt, hvilket også påvirkede situationen og snakken. Der var ikke en hyggelig, afslappet stemning, som jeg havde tænkt ville være ideelt for at få dem til at snakke og fortælle. Derudover var der især én mand, som rigtig gerne ville snakke og fortælle, og det gjorde, at de andre ikke rigtig kom så meget i spil. Jeg

havde ikke opfattet den rollefordeling, da jeg var sammen med dem sidst, så jeg var ikke særlig god til at sørge for, at få alle i tale.

Ulempen ved at lave gruppeinterviews er netop, at det kan være vanskeligt at få alle til at sige noget, især hvis man som interviewer ikke er dygtig til at facilitere samtalen.

Logbog

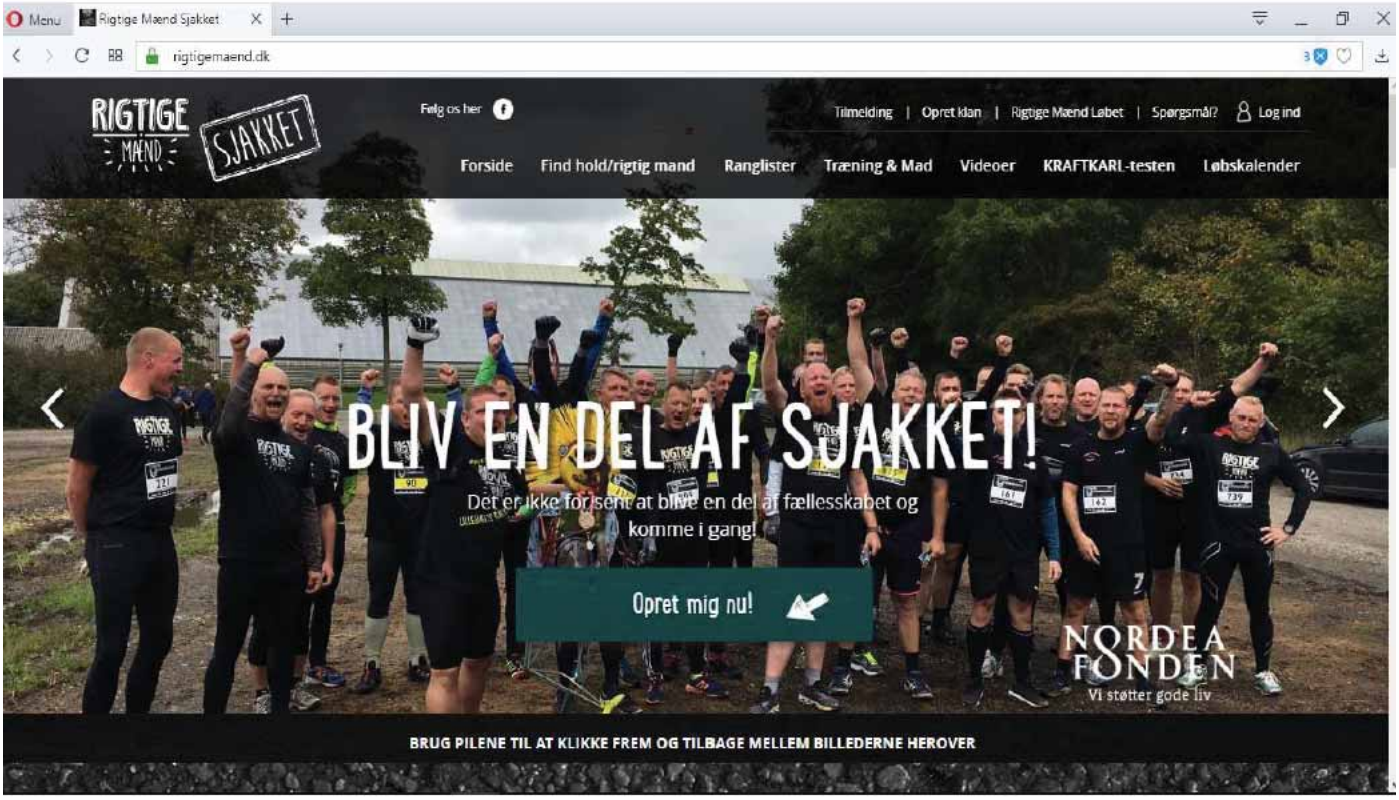
Holdkaptajnen for Peters Pirater, er ham som jeg har aftalt datoer med, og ham som er "min kontakt" til gruppen. Han kunne desværre ikke deltage i løbetræningen, da han skulle arbejde. Jeg skulle derfor mødes med resten af gruppen, og havde fået et telefonnummer på én af de andre, i tilfælde af, at jeg ikke kunne finde det. Mændene bød mig velkommen og inviterede mig ind i gruppen, hvor jeg følte mig velkommen. Jeg følte mig ikke, som en del af gruppen til at starte med, men jeg følte mig heller ikke udenfor. Mændene havde en forventning om, at jeg skulle vise dem noget og tage styringen, så jeg følte, at magtfordelingen var lidt ulige, i og med at der var en form for forventning.
Undervejs på løbeturen følte jeg en større respekt og accept fra mændene, da de følte at mine øvelser og instruktioner gav mening. Dette er selvfølgelig min tolkning, men jeg følte at stemningen blev mere afslappet og hyggelig undervejs.
Efter løbeturen var der flere af mændene der udtrykte, at det havde været nogle gode øvelser, som de helt sikkert kunne anvende fremadrettet. Især at jeg havde anvendt skovens naturlige redskaber, som en del af træningen (f.eks. en væltet træstamme, som de skulle stige op på og hoppe ned fra). Det var de ret vilde med. Jeg var glad for, at jeg havde lavet noget, som gav mening for dem, og som de kunne anvende fremadrettet. Flere af mændene gav også udtryk for, at det var positivt med lidt ny inspiration engang imellem.

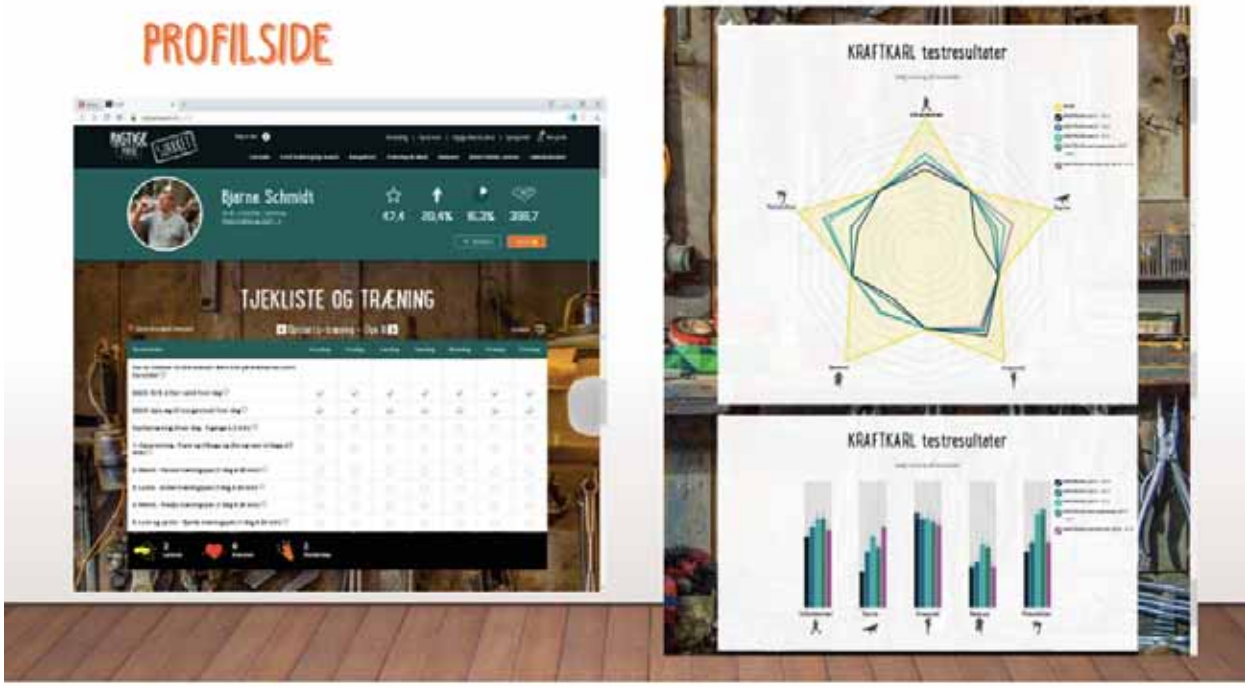
Da jeg kørte derfra ringede Kaptajnen til mig. Han ville bare fortælle, at han havde talt med mændene, som havde været meget positive over mine input og at de glædede sig til at jeg kom igen. Selvom det ikke helt var meningen, at jeg skulle stå for træningen, men derimod bare observere på, hvordan de plejer, så tror jeg alligevel, at det er positivt, at mændene også føler, at de får noget ud af, at være med i projektet.

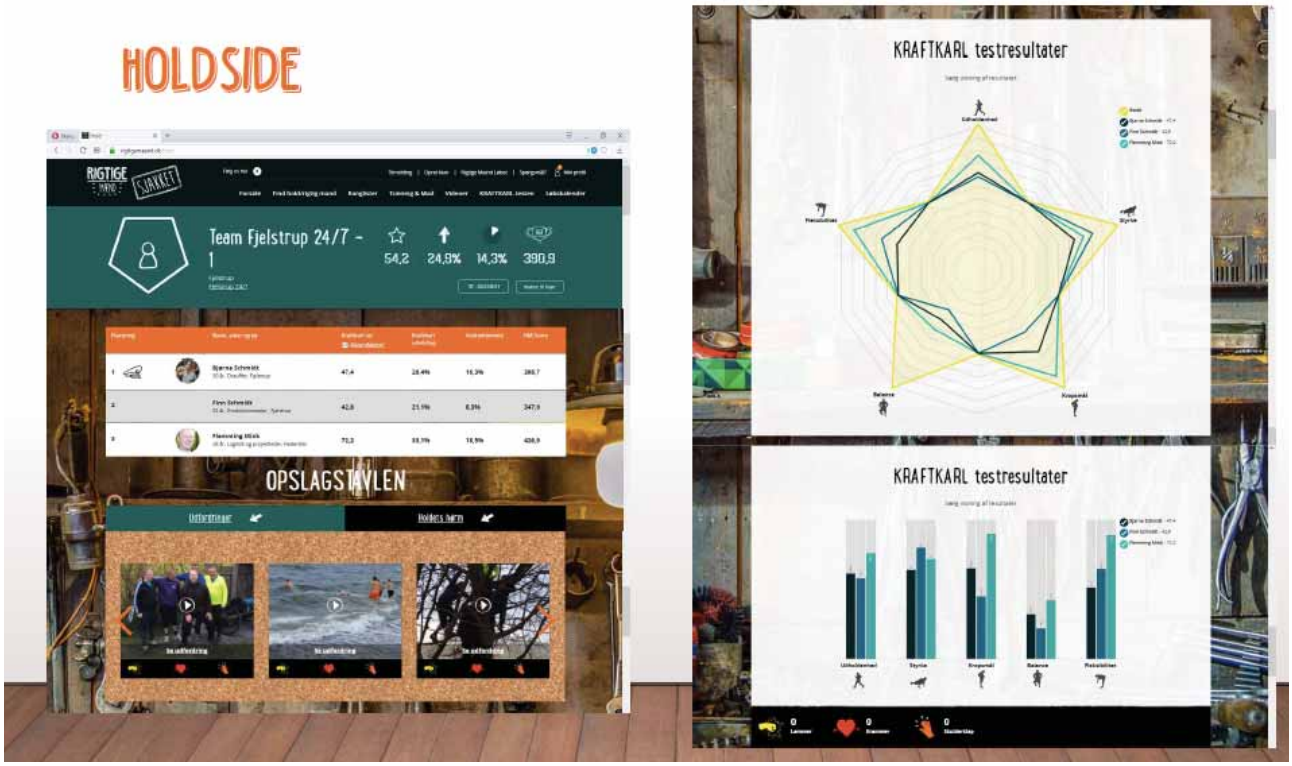
Bilag 10 - Seminar om Rigtige Mænd på SDU (20.02.18)

Lars Elbæk fra Syddansk Universitet og Dan Hansen fra Dansk Firma Idrætsforbund havde inviteret mig til seminar om ”Rigtige Mænd”-projektet på Syddansk Universitet. Til seminaret skulle fremtiden for projektet diskuteres med forskellige interessenter. Jeg skulle agere som facilitator ved et bord, for at sikre at alle kom til orde og for at notere de vigtigste pointer undervejs. I dette bilag er vedhæftet de slides, som René fra SDU og Marianne fra MakeItBee fremlagde ud fra og til sidst en opsamling fra seminariet. Disse er vedlagt, da de anvendes i diskussionen.

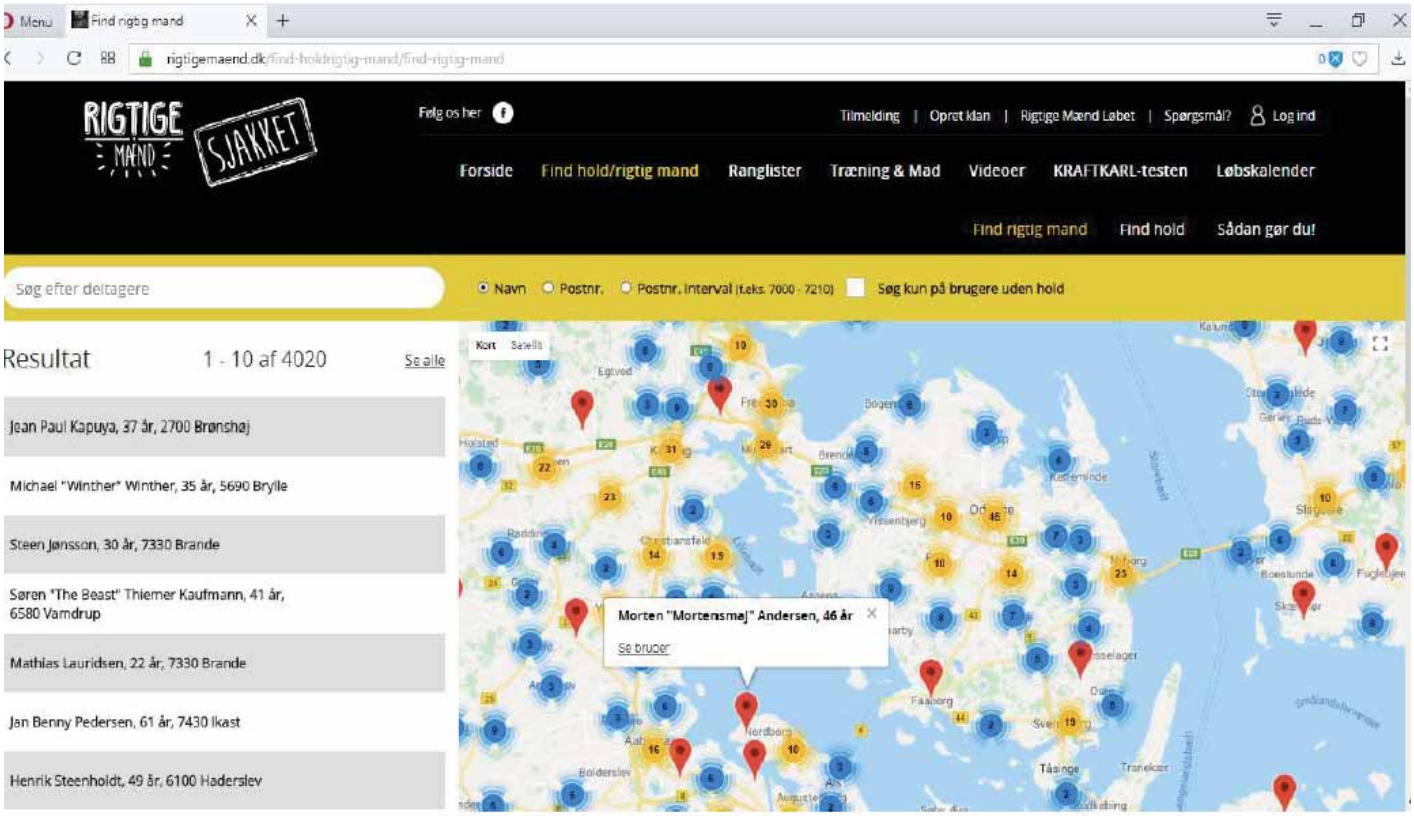
Renés fremlæggelse og resultater

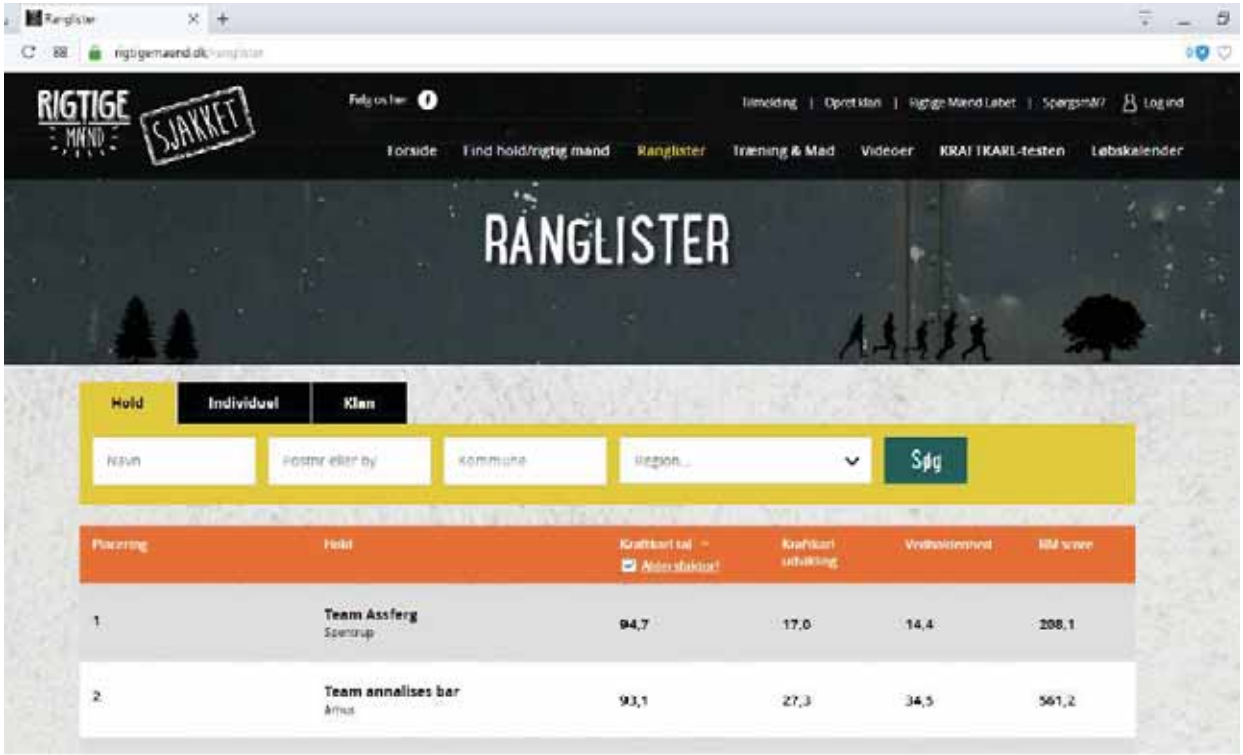


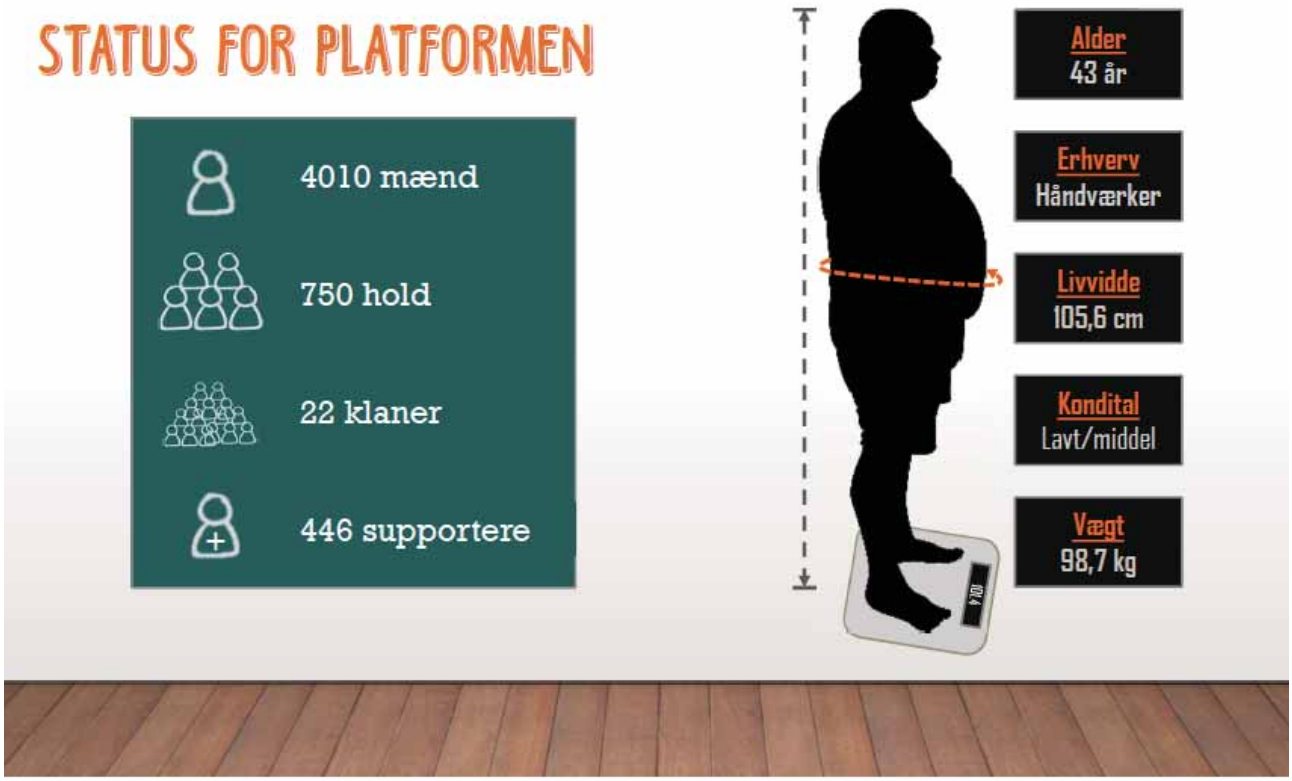

PROFILSIDE
Bjarne Schmidt
TJEKLISTE OG TRÆNING
KRAFTKARL testresultater
KRAFTKARL testresultater

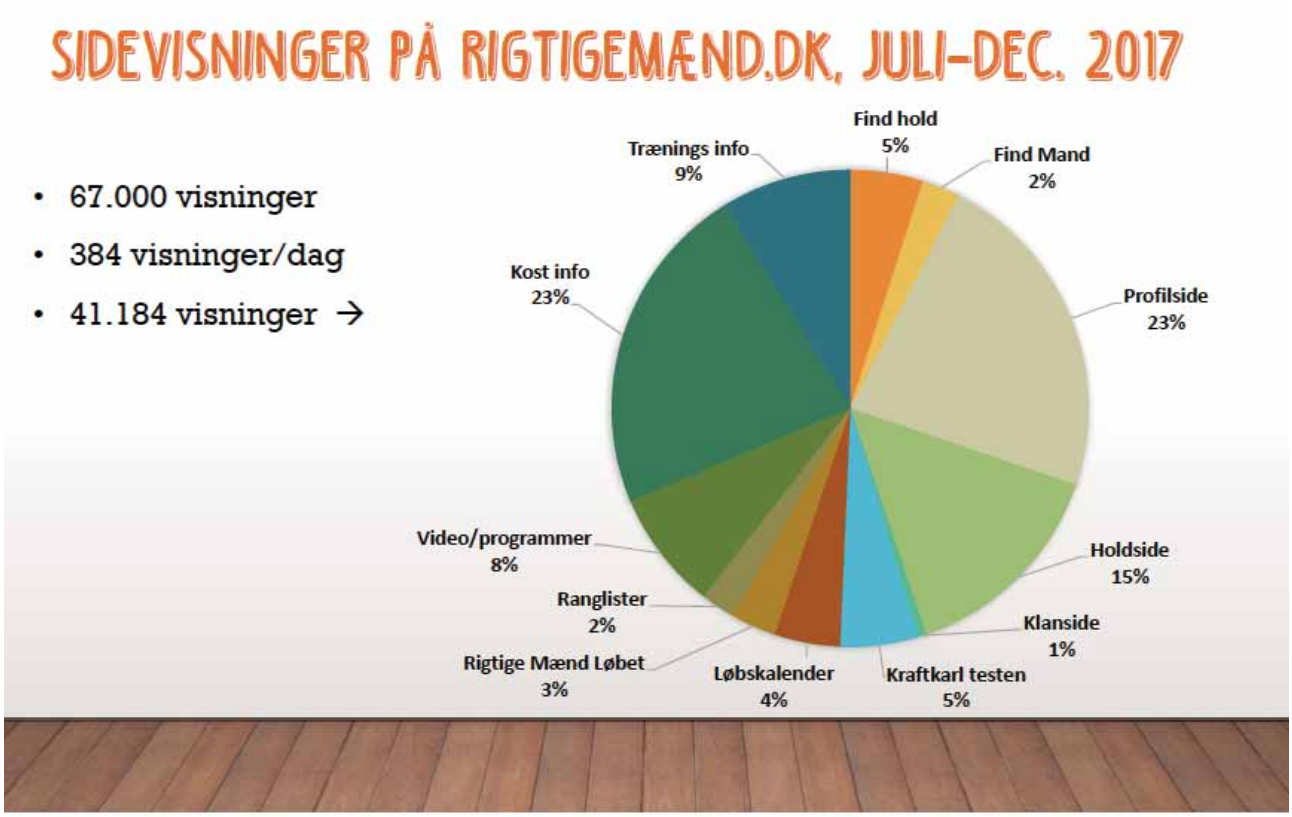

HOLDSIDE
Team Fjelstrup 24/7 - 1
54,2
24,9%
14,3%
390,9
OPSLAGSTAVLEN
KRAFTKARL testresultater
KRAFTKARL testresultater

Bilag 10 – Seminar om ”Rigtige Mænd” på SDU (20.02.18)






STATUS FOR PLATFORMEN
4010 mænd
750 hold
22 klaner
446 supportere
Alder
43 år
Erhverv
Håndværker
Livvidde
105,6 cm
Kondital
Lavt/middel
Vægt
98,7 kg

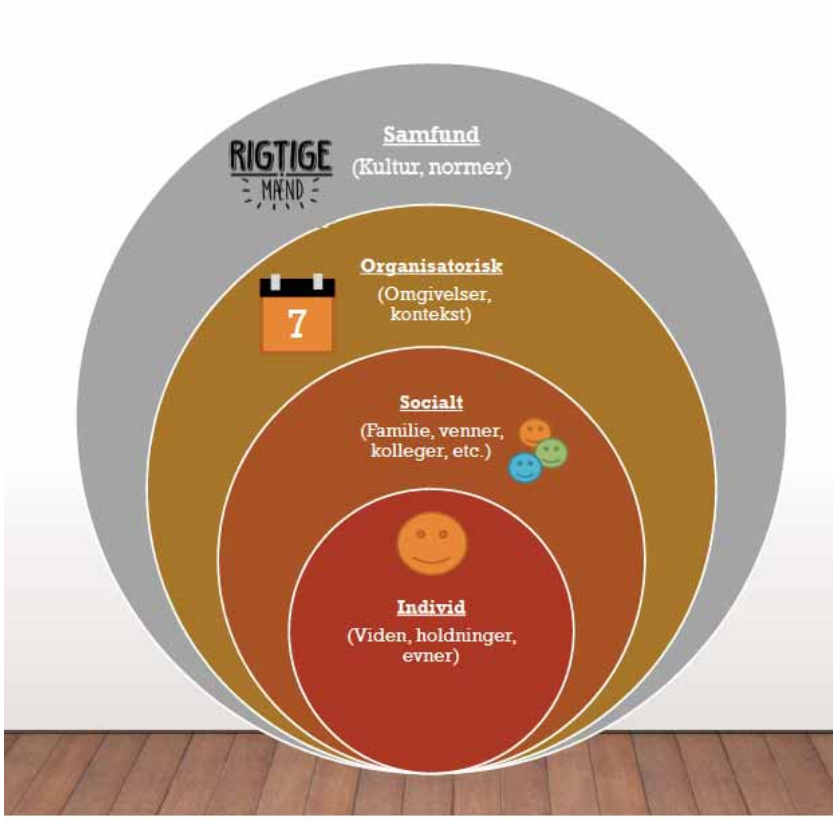

SIDEVISNINGER PÅ RIGTIGEMÆND.DK, JULI-DEC. 2017
• 67.000 visninger
• 384 visninger/dag
• 41.184 visninger →
Find hold 5%
Find Mand 2%
Profilside 23%
Holdside 15%
Klanside 1%
Kraftkarl testen 5%
Løbskalender 4%
Rigtige Mænd Løbet 3%
Ranglister 2%
Video/programmer 8%
Kost info 23%
Trænings info 9%

FINDINGS – MÆNDENES BEHOV

- **Fællesskab**: Forudsætning for aktivitet og motivation
- **Socialt match**: Mændene skal "passe sammen" for at være sammen, men det er svært at finde nye relationer
- **Socialt "commitment"**: Der er en fin og individuel balance mellem at føle sig forpligtet og have fleksibilitet
- **Dyst vs. Konkurrence**: Mænd kan lide at dyste når de fysisk er sammen, men er ikke sammen for at konkurrere

KONKLUSION

- Social interaktion i fællesskaber er den primære kilde til motivation, men initiering og organisering af fællesskaber er samtidigt den største udfordring.
- Platformens spilsystem lader ikke til at bidrage direkte til motivation, men kan spille en rolle ift. at være fælles omdrejningspunkt for fællesskaber.


RIGTIGE MÆND
Samfund
(Kultur, normer)
Organisatorisk
(Omgivelser, kontekst)
Socialt
(Familie, venner, kolleger, etc.)
Individ
(Viden, holdninger, evner)

ANALYSE
Rigtige Mænd Sjakkets
Teknologiens rolle
Sundhed bliver en del af eksisterende fællesskaber
Fællesskabs forudsætninger
Det sociale aspekt
Mænd og sundhed
Motion = pligt
Teknologivaner = barriere
Teknologi kan facilitere fællesskaber
Lederskab, initiativ, ambitioner, forventninger
med ikke nemt/sjovt
Pointsystem muligger progression og "asynkron fælles træning"
Udfordring at blive en del af fællesskab
Holdkultur og relationer
Ønske om at gøre mere
Individuel tilpasning af træningsprogram
Udfordringer at være en del af et fællesskab
Ønske om at "komme ud" og møde andre
Mærkbar/synlig effekt motiverer
Konkurrence og dyster
Målsætning og tidsramme
Planlægning og fleksibilitet
Spejling i andre ligestillede
Fællesskabets fordele
Fedt at mødes socialt med andre hold
Træningsform og indhold
Fedt at deltage og gennemføre som et hold (og presse sig selv)
Kulturbarriere for at tilmelde sig
Fælles aktivitet giver social værdi
Relationer/ arbejdsplads igangsætter tilmelding
Forpligtigelse med andre giver vedholdenhed
Fedt at konkurrence er inkluderende
Konkurrence og spejling
Træningsfællesskab er kan faciliteres aktivitet

Mariannes fremlæggelse

Sundhed for mænd

Public service tv på DR1
-Inspirende, motiverende og handlingsvisende over for en svær målgruppe

1

Hvad tænder de på?

- Udfordringer
- Konkurrence
- Fællesskaber/ kammeratskab
- Et klart mål
- Humor/mandehørm
- Sex (tanken om mere..)

Målgruppen “rigtige mænd”

- fysisk hårdt arbejde
- dårlig kondition
- usund mad
- alkohol og røg
- forringet livskvalitet
- plagsom alderdom
- for tidlig død

2

RIGTIGE MÆND på DR1
6 programmer fra januar 2015

- Nye kammerater i "samme båd" - gensidig støtte og opbakning
- Få ændringer (kost/træning) med stor virkning
- Facebook-fælleskab med gemytlig indbyrdes konkurreren
- Fælles udfordringer og et fælles "sejt" langsigtet mål at gå efter:
  En XTERRA efter 5 måneders forløb

Utraditionelle greb i sundheds-kommunikationen

- Identifikation (træner er ikke hovedperson)
- Vindere - ikke tabere
- Få og enkle budskaber mht. kost og motion
- Ingen bootcamp, men motion i hverdagen
- Ingen løftede pegefingre, men humor
- Ingen snak om "sundhed"

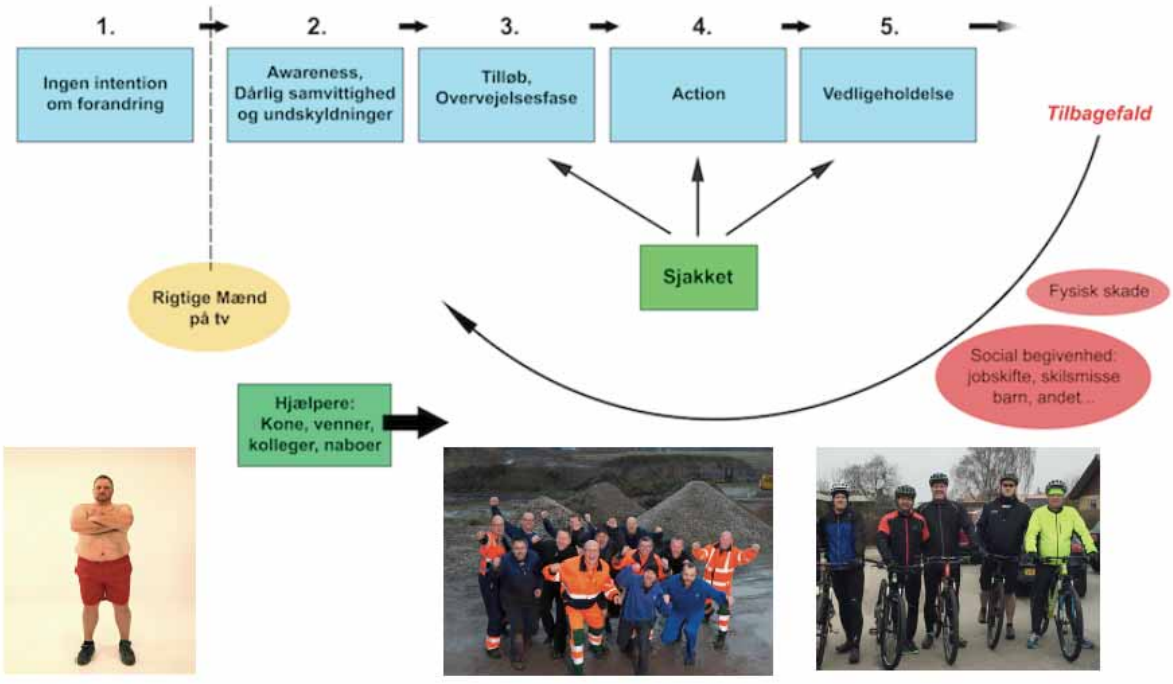
DR1

"Kan de Rigtige Mænd – kan jeg!"

Rigtige Mænd inspirerer

- Kommune-forløb
- Virksomheds-aktivering
- Foredrag med rollemodeller

Rigtige mænds forandringsstadier:



11

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 delevalueringer, 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

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-platformen, 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 Sjakket 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 lokal 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 'Sjakket'-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. Sjakket 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 annerkendelse 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 lykkedes 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.

Samarbejdspartnere

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-platformen.

Det handler om at organisering bør etableres på grundlag af maksimal kontekstilpasning 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 ti 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-deling (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 barriere 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
- - ressourcetungt

- 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 vedtagen 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

Samarbejdspartnere

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

Samarbejdspartnere

- 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 dyster 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
  - Ligegyldigt 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, drikkelse (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
    - Anderkendelse (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

Samarbejdspartnere

- 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 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-, interessetags
    - → bliver hooked up/parret op med andre lignende tags/interesser
- Seminar tidligere
- 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 kontekstilpasning 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 katalyser "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)

Samarbejdspartnere

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 overflødigt 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.
Seminaret 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.rigtigemaend.dk og Rigtige Mænd Løber som i 2017 blev afholdt i 17 byer over hele landet. Projektet løber til medio 2018.

Seminaret 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 dagligt arbejder med emnet eller har tilknytning til projektet.

Vi har inviteret

- Forskere som bl.a. har beskæftiget sig med emnet, der har relevans for workshopperne.
- Repræsentanter fra Nordea-fonden.
- Kommuner som til dagligt 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 workshopperne vil forslagene blive kvalificeret og udvikler 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

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-platformen, 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	Hvordan 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

Venlig hilsen

Lars Elbæk	Marianne Albeck	Dan Hansen
Institut for Idræt og Biomekanik	Projektkoordinator	Projektleder
Syddansk Universitet	MakeitBee Production	Dansk Firmaidrætsforbund

Støttet af

NORDEA FONDEN
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

Bilag 11 - Observation 5: Floorball med Mortens Musketerer (20.02.18)

Sidste gang havde vi lavet deres normale opvarmning og derfor efterspurgte de, at jeg lavede lidt opvarmning. Jeg tænkte derfor, at dette var en fin mulighed for lige at se, hvordan de reagerede på nye eller anderledes øvelser. Jeg havde lidt betænkeligheder omkring, at jeg skulle stå for træningen, da jeg så ville indtage en anden rolle i fællesskabet, men omvendt tænkte jeg, at mændene måske ville få en anden respekt eller en anden opfattelse af mig, når de blev lidt mere bekendte med, hvad jeg egentlig laver og hvad jeg egentlig kan.

Jeg startede med at lave nogle bevægelser inspireret af "Natural Movement", hvor vi skulle bevæge os som forskellige dyr, og det var selvfølgelig mig, der bestemte, hvordan dyrene bevægede sig. Jeg gjorde meget ud af at være "animator" og ikke "instruktør", så jeg gik forrest og deltog i øvelserne, i stedet for blot at sætte dem i gang. Mændene kom med mange kommentarer, nogle beklagede sig over dårlige knæ, men de lavede øvelserne så godt de kunne. Øvelserne var tænkt som ledopvarmning, da mændene tidligere har klaget over dårlige knæ og stive led. De grinte af dem, som især var stive i leddene, de hyggede sig og stemningen var god.

Efter dyre-bevægelserne havde jeg arrangeret nogle styrkeøvelser, som skulle udføres i par, da de tidligere havde udtrykt, at fællesskabet er vigtigt for dem. De skulle lave "almindelige" styrkeøvelser som armbøjninger, mavebøjninger og rygbøjninger, men udført på en måde, hvor de skulle samarbejde om at udføre øvelserne. De synes, at det var lidt hårdt, så de brokkede sig lidt undervejs, men stemningen var god, de grinede, drillede hinanden og udførte øvelserne. Jeg var positivt overrasket over deres indstilling til øvelser, for en del af mig havde måske forestillet sig, at der ville være en smule modstand, men de gik til øvelserne med oprejst pande.

Til sidst introducerede jeg dem for Tabata, hvor man er aktiv i 20 sekunder og holder pause i 10 sekunder. Jeg havde planlagt, at vi skulle lave englehop, mountainclimbers og froggers. Jeg startede musikken og vi gik i gang. Jeg lavede øvelserne med og forsøgte at motivere dem med ros og instruktioner. Mændene startede hårdt ud, men det blev hurtigt tydeligt, at de synes, at det var hårdt. Efter at vi havde lavet alle øvelserne en enkelt gang var mændene rimelig trætte og jeg vurderede,

at vi hellere måtte stoppe her, hvis de skulle kunne spille Floorball. De havde fået pulsen op og fået varmen, og de tilkendegav, at de havde fået noget inspiration, som de kunne bruge i fremtiden.

Efter en kort vandpause gik vi i gang med Floorball. Denne gang var vi kun 6, så vi kunne være lige mange spillere på begge hold. Jeg scorede det første hold, og én af de mændene jokede med, om jeg havde øvet mig siden sidst. Jeg svarede kækt igen, og syntes at det var positivt, at de var begyndt at "mobbe" mig, for det bidrog til den gode stemning og jeg følte, at jeg var "inde i varmen". Jeg var på samme hold som I6 igen, og vi fik opbygget et godt samspil. Der kom hurtigt taktik i spillet, da 3 mod 3 var et nemmere antal til banen end sidste gang, så der blev lavet spilkombinationer og snakket om, hvor folk skulle placere sig, for at komme til den bedste chance. Begge hold kæmpede, og der var intensitet og god stemning. Der blev ligesom sidste gang gået til den, både fysisk og verbalt. Dog fornemmede jeg, at de tog lidt hensyn til mig, så jeg begyndte at skubbe til dem, for ligesom at indikere, at jeg godt kunne tåle lidt skub, og det blev modtaget positivt, så jeg også fik lidt skub igen. Efter at jeg havde scoret 3 mål blev jeg måske og så lidt kæk i kommentarerne, og set i bakspejlet må det være et tegn på, at jeg følte mig tryg og tilpas i omgivelserne. I6 begyndte at fortælle om regler for fairplay, da det ikke var tilladt at score, hvis alle modstanderne var over midten. De skulle være hjemme til at forsvare, for ellers var det ikke fair og *"det er vigtigere at få noget spil sat op*". Igen blev der opsummeret regler om, hvor højt staven må være, men selvom der ikke var nogen dommer, så var der ikke problemer med at dømme for høj stav eller når bolden var ude.

Stemningen var god i hallen, og der blev rost for godt spil, uanset hvilket hold der lavede noget godt eller scorede. Der blev grint og fjollet undervejs, selvom intensiteten var høj. Kampen virkede til at være rimelig lige. Mit hold var foran, eller det troede vi, for der var faktisk ikke nogen, der havde talt mål, da I5 synes at vi skal holde en vandpause. Det andet hold havde brændt nogle ret store chancer, så de blev mobbet lidt i pausen. Efter pausen var der kun 8 minutter tilbage, så I9 fra det andet hold siger, at vi starter forfra ved 0-0. Der bliver smilt rundt omkring, men alle er enige om, at stillingen er nulstillet, da der alligevel ikke var nogen, der kunne huske, hvad der stod.
Mit hold tager fra start af nogle dumme chancer, så I9's hold kommer hurtigt foran 2-0 med nogle flotte scoringer. Stemningen ændrer sig, da det andet hold får blod på tanden og lugter sejr, mens mit hold pludselig skulle kæmpe for at komme på scoringstavlen. Vi scorer 2 hurtige mål, og

intensiteten er steget gevaldigt her mod slut, hvor begge hold kæmper sit bedste. I9's hold får igen scoret og kampen slutter på sit højeste. Alle mændene siger tak for kampen og går i gang med at pakke banen væk. Der er ingen, der siger, hvad der skal gøres, alle starter bare et sted med at pakke tingene ned, og alle hjælper til og hjælper hinanden. Da vi er færdige, pakker vi tingene sammen og sætter os ind i cafeteriet ved et bord, hvor man kan sidde og kigge ind i hallen. Cafeteriet er lukket for salg, men det er et lille hyggeligt lokale, hvor mændene helt tydeligt føler sig trygge og normalt hygger sig.

Bilag 12 - Gruppeinterview 1 med Mortens Musketerer (20.02.18)

00.04 M: Jeg vil gerne starte med at høre, hvad I har af erfaringer med sport? Altså, hvad har I tidligere prøvet af sportsgrene?

00.14 I5: Øh, for 35 år siden, der spillede jeg lidt fodbold. Men det var ikke noget. Sport, det var det, man så i fjernsynet.

00.22 I6: (Griner). Haha, okay, det sætter vi pris på.

00.32 I7: Jamen jeg har ikke dyrket sport, direkte. Jeg har haft en aktiv erhvervskarriere indtil for 5 år siden. Jo, ja, 5 år siden ja, men ellers ingen sport.

00.46 I5: Jamen jeg har spillet fodbold og håndbold, og jeg spiller stadigvæk fodbold.

00.55 I8: Aldrig, ik' noget som helst. Jo, fodbold, da jeg var 13 år i 14 dage, men det var det. Ellers ikke.

01.01 M: Så hvad har I af positive og negative erfaringer med de sportsgrene, I har stiftet bekendtskab med? Nu må I gerne bare byde ind, hvis I har lyst.

01.08 I6: Altså, nu med "Rigtige Mænd" eller det vi har lavet før?

01.14 M: Det I har lavet før "Rigtige Mænd". Så hvis man for eksempel har spillet fodbold i 14 dage, så har man nok nogle negative erfaringer, hvis man har spillet fodbold i 35 år, så har man nok nogle positive erfaringer.

01.27 I8: Jamen jeg var ikke så dygtig så, jeg fik ikke lov til at komme med til kamp, så gad jeg sgu heller ikke at spille fodbold længere, hvis jeg ikke måtte komme med til kamp. Så derfor stoppede jeg.

01.36 I6: Jamen det er kammeratskab. Øh, og jeg har altid spillet på de hold, hvor alle kan være med. Og jeg har spillet Old Boys i mange år, både håndbold og fodbold, så det er jo tredje halvleg og det er bare det med at komme ud og røre sig.

01.55 I7: Jamen jeg har ikke så meget at byde ind med, for jeg har ikke dyrket sport, så…

02.01 M: Og hvad er årsagen til, at du ikke har gjort det?

02.02 I7: Jamen det er fordi, at jeg har været landmand og så har jeg ikke ment, at og heller ikke haft lyst til at spille håndbold eller dyrke sport. Egentlig bare generelt.

02.15 I5: Ja, og mit det stoppede fordi at jeg gik i lære og rejste til udlandet, så har jeg ikke gjort mere i det.

02.23 M: Men hvad positive eller negative erfaringer havde du med fodbold indtil da?

02.25 I5: Jamen det var fint nok at være afsted, jeg var ikke den bedste, men jeg var også på serie 6-holdet, så det var mest tredje halvleg og hyggen, vi var bedst til. Så det jeg husker fra det der, det er hyggen, det sociale i det. Og det er det, vi får nu igen jo.

02.44 M: Hvad erfaringer har du med sport? Hvad har du prøvet tidligere?

02.47 I9: Øh, altså sådan noget, hvor man fysisk laver noget? (De andre griner). Jamen undskyld, det er fordi, at jeg har kørt noget racerløb og noget værk, og det giver ikke noget. Men øh, hvad hedder det, jeg har spillet ishockey. Og øh, det er nok ligesom det. Jeg var aldrig rigtig god til det, men man fik en rigtig god form ved det. Ja, det var jeg gjort i… det var det sidste, jeg gjorde, det har jeg gjort i 6-8 år.

03.16 M: Hvorfor stoppede du?

03.18 I9: Jeg fik en diskusprolaps i ryggen og så… men så kom jeg mig igen og der var ikke noget, og så var jeg til træning en enkelt gang, og så var jeg så pinlig over, hvor ringe jeg var blevet i det år der, hvor jeg ikke lavet noget, og så kom jeg ikke mere. (M griner). Ej, jeg kom aldrig i gang igen. Det gjorde jeg ikke. Det var hårdt og det gjorde ondt og, bare ikke i ryg jo, men i ben og led og (de andre griner) og alt muligt andet.

03.39 I5: Det var ligesom at starte her, der gjorde det også ondt. (De alle sammen griner).

03.42 I9: Det er stadigvæk hårdt og ondt. Det vil det nok blive ved med, tror jeg.

03.46 M: Okay, så hvis jeg siger ”motivation”, hvordan vil I så beskrive det ord, hvad betyder det ord for jer? Og vi kan tage en runde, eller I kan byde ind.

03.55 I5: Motivationen er jo her, at det er andre, der står og venter på mig, og at jeg ikke er alene om det her. Vi er nogen, som gerne vil ud og røre os, og vi har det rigtig sjovt. Så motivationen er, bare vi er to, så skal vi nok finde på noget.

04.09 Alle: Ja (nikker og anerkender svaret).

04.10 I6: Hyggen.

04.10 I5: Ja.

04.13 I8: Fællesskabet.

04.14 I6: Fællesskabet, ja.

04.16 I9: Og så er det noget med en dåbsattest også.

04.19 I6: Men det er jo ikke motivationen?

04.20 I9: Nej nej.

04.21 Flere i munden på hinanden: Jooe, tjaa…

04.22 I9: Men det er jo noget med at holde sig selv sund for sin families skyld.

04.25 I6: Ja, det er det også, ja.

04.27 I7: Det er også noget af det, jeg har tænkt over, fordi…

04.30 I8: Ikke få en blodprop, eller sådan noget.

04.30 I7: …at jeg har altid været vant til at være aktiv, men ikke med hensyn til sport, og så kunne jeg bare mærke, at der blev sgu mere og mere doven og mere og mere fed og bare sån tilbagelænet og jeg har hele tiden vidst, at jeg skulle gøre noget, men jeg har bare ikke rigtig kunne… jeg har jo aldrig gået til fodbold, jeg har aldrig gået til håndbold, jamen hvad fanden laver man så herude, altså. Der er sgu ikke rigtig nogen sportsgrene og jeg er en boldmongol, jeg kan sgu ikke ramme noget.

04.59 Alle griner.

04.59 I8: Det passer ikke!

05.00 M: Du scorede da et mega flot mål i dag!

05.01 I6: Du kan sguda godt spille floorball (alle istemmer, griner og snakker i munden på hinanden).

05.03 I7: Jeg løber mere, end jeg rammer noget (de andre griner), men så har jeg ikke rigtig kunne finde, eller noget jeg synes, men så har jeg løbet lidt selv sån her de sidste år, men det er ikke… Jo, komme ud i naturen, det vil jeg gerne, og gøre noget, rigtig gerne.

05.19 M: Så hvis I sån lige skal opsummere, hvad er det så, der motiverer jer til at være fysisk aktive her.

05.27 I6: Fællesskabet.

05.27 I8: Velvære.

05.28 I6: Fællesskabet og få noget motion.

05.30 I5: Jeg siger livskvaliteten. (De andre istemmer). For nu får jeg en bedre livskvalitet ved at dyrke noget motion. Og motion i moderat mængde kan vi klare med vores tilstand, som vi er i nu, og der er det her det perfekte at komme afsted og gøre. Og vi presser hinanden og vi siger pas, når vi ikke kan være med mere, så går andre ned og venter på en og trækker noget længere læs. Der er plads til det her.

05.57 I7: Jeg synes også, at det er fedt at kunne mærke, at man får nogle muskler igen, altså det kan jeg mærke.

06.01 I8: Man kan godt mærke, at man får noget mere energi faktisk (de andre istemmer).

06.04 I7: Lige præcis, energi.

06.08 I8: Jeg sidder ikke så tit hjemme i sofaen og halvsover, når klokken er halv ni-ni, som jeg gjorde førhen.

06.15 I7: Nej.

06.17 M: Og hvis du skal opsummere?

06.20 I9: Jeg synes, at det er meget godt sagt.

06.20 M: Hvis vi så skal prøve at vende den om, hvad kan så demotivere jer? Hvad kan gøre, at I ikke kommer ud af døren?

06.29 I7: Konen (de andre griner). Nej, men altså ikke…

06.38 I6: Det kan også være, at (laver en forvrænget stemme) ”ih, skal du nu afsted igen?” eller…

06.40 I5: Det har jeg sgu slet ikke…

06.46 I8: Min kone, hun presser sgu (de andre griner), ”du skal sgu ikke pjække, da, du skal bare se at komme afsted”.

06.51 I6: Hun er også meget aktiv, ik’?

06.52 I8: Jo.

06.54 I5: Jeg har sgu ikke noget, der er demotiverende, fordi at jeg er selv en af dem der ”ej, vi er kun to”, jamen jeg er sån set ligeglad, så gør jeg det selv, fordi jeg skal op, så kan jeg bare gå i motionscentret. Nu har vi aftalt derhjemme, at tirsdag og torsdag er jeg afsted og en dag i weekenden, eller det er blevet generelt søndag.

07.15 I6: Jeg har heller ikke sån…

07.16 I5: Det har vi sat tiden af til at gøre, fordi at jeg kommer hjem med så meget energi, så jeg synes ikke, at der er noget demotiverende.

07.23 I8: Nej.

07.24 I5: Det er demotiverende, hvis du er syg og ikke kommer afsted og vide, at de andre er afsted. Ork, den er ikke god.

07.29 I6: Nej.

07.31 I5: Eller nu ved jeg, nu cykler de andre.

07.33 I6: At man ikke kan komme med.

07.33 I8: ”Jeg har ikke tid i dag”, eller…

07.36 I5: Eller skal til en familiefødselsdag eller skal til et eller andet andet, som man planlægger. Jeg har sgu meldt fra til familiefester, og vi er enige om hjemme, at det er en hverdag, så hvis det er en tirsdag eller en torsdag, så melder vi sgu fra, for jeg vil hellere det her.

07.49 M: Så hvis vi så skal se lidt på de aktiviteter, I laver, så her om tirsdagen, så spiller I jo floorball, og hvis I så skal sige, altså hvad er det, der er fedt ved at spille floorball?

08.01 I6: Det giver en god, altså man får pulsen op. Og der er ingen, der er supergode, vi kan alle sammen være med.

08.11 M: Men hvorfor er det fedt, at der ikke er nogen, der er supergode?

08.14 I9: Fordi niveauet er det samme, tror jeg. Det er det, der er fedt. (De andre istemmer). Der er ikke nogen, der bare tæver de andre.

08.19 I6: Nej

08.19 I9: Og så kan konkurrenceniveauet være ligeså spændt op på det der niveau, man nu er på, i stedet for at man bare bliver trynet, det er sgu træls. Man ved godt, at man ikke er skide god i forvejen og så er det jo ikke lige det, man har brug for at blive.

08.30 I5: Jeg synes, at vi er pisse gode til at sætte holdene sammen, så de er jævnbyrdige (de andre istemmer). Og hvis vi er en mand for mange, så fordeler vi det lidt. Jeg synes ikke, at vi har haft nogen dage, som hvor vi har haft en øv-oplevelse ud af det.

08.45 I8 og I6: Nej.

08.45 I5: Vi er faktisk rimelig gode til at finde hinandens niveauer, og der er ikke nogen, der stikker en mine til noget som helst, hvis jeg siger: "I tre tager en trøje" eller, og i dag tog faktisk trøjerne selv og så kunne jeg godt lige se på det; okay, I9, hvis du tager en også, og så er det sån det er. I8 havde hovedpine sidst og var i mål, så var de bare 4 mand og så stod I8 næsten kun i mål, for så kan I8 være med.

09.08 I8: Ja.

09.09 I5: At vi er ret gode til at spotte hinanden…

09.14 I6: Og hjælpe hinanden.

09.14 I5: Ja.

09.16 I6: Også når vi er ude at cykle, jamen hvis der er nogen, der er mere ovenpå, jamen så er det dem, der trækker, og så er det de andre, der kommer ned og får læ bagefter.

09.27 I5: Vi er rigtig gode til at hjælpe hinanden. Motivere hinanden.

09.30 I6: Ja.

09.31 M: Kan I prøve at sætte lidt flere ord på, altså selve floorball-spillet. I har sagt noget med, at der er intensitet, og man kan udligne niveau. Der må sgu være noget mere, der er fedt.

09.43 I9: Det er konkurrence, er det ikke det?

09.44 I6: Det er sjovt, den er en lille smule fysisk, at vi godt kan gå lidt til hinanden, uden at gå alt for meget til hinanden.

09.52 I8: Vi skal ikke brække arme og ben (de andre griner).

09.54 I6: Og det kan godt give lidt blå mærker, at man kommer hjem dagen efter og "av av "…

09.59 I5: Blive ramt af en bold eller…

10.00 I6: Ja (griner). Eller fik en stav for højt.

10.01 I5: Eller en stav for højt.

10.03 I8: Et uheldigt sted (de alle griner).

10.04 I9: Eller en kæbe af led, AV (alle griner).

10.08 I5: Jamen det er jo lidt intensitet i det, fordi at det er en måde at løbe på, intervaltræning, uden at vi opdager det selv, faktisk lidt (de andre istemmer). Det er lidt det, at vi får pulsen op, så får vi lige pulsen ned, den bold der lige er 2 meter fra, den skal vi lige nå, det hul der – det løber vi lige op i.

10.28 I8 og I6: Ja.

10.28 I5: Det der…

10.30 I9: Hvor man selv presser.

10.32 I8: Man snyder sig til motionen.

10.34 I6: Og presse dig selv.

10.36 I5: Fordi, han skal fandme ikke ha' den der først. Dén skal jeg lige nå, arh, nu skyder de der, så løber man lige. Pis, den kom til den anden side, nå, men så må man bare hjem igen. Små intervaller, som giver faktisk noget, som jeg kan mærke giver noget.

10.50 I6: Men også, at vi er lidt fysiske altså, så at vi godt kan gå lidt til hinanden.

10.55 I7: Man kan godt sån komme lidt til at skubbe lidt og…

11.00 M: Og hvorfor er det fedt?

11.01 I8: Det er bare sån noget drenge-noget, det ér fedt!

11.01 Alle: Ja!

11.03 I6: Det er lige som at slås lidt, altså, som vi ikke gør mere, som vi ikke har gjort siden vi var børn, det er det her også, altså, vi har haft det her der hed "væk fra sofaen", hvor det var en kvindelig instruktør, jamen der var både damer og unge mennesker med også. Der kunne du ikke sån tillade dig at gå til… det er bare noget andet, når du sån kan få lov til at gå til den.

11.30 I5: Drengerøv i den.

11.30 I6: Ja.

11.31 I7 og I8: Ja.

11.32 M: Tør I så ikke skubbe til mig, når jeg er med?

11.36 I9: Nej, så skal vi sidde i rundkreds og snakke om det (alle griner).

11.38 I6: Du lander jo bare ude på den anden side af banden, der er ikke så meget at stå imod med dig, jo.

11.44 M: I skal ikke behandle mig anderledes, nå, men det er en anden snak. Nå, men så floorball, det er et hit, hvilke andre aktivitetsformer, kan I så allerbedst li? Og hvad er det ved dem, I godt kan li?

11.54 I5: Måtte-ræs. Der får man pulsen op på ingenting og man tror bare ikke på det.

12.01 I8: Nej, det er simpelthen så latterligt, men det giver så meget.

12.03 I6: Men du dør af grin samtidig med. Fordi du tænker, at det her det… nej. Så går der drengerøv i den igen, når vi skal lege "tic" og så…

12.16 I8: Nu skal jeg satme lige vise, at jeg kan komme væk (I6 griner).

12.19 I6: Eller fange jer.

12.21 I5: Måske I8s små ben går sån her, så kan vi andre stå og grine bare (alle griner).

12.28 M: Og flere aktiviteter, hvad laver I ellers?

12.30 I5: Så spiller vi stikbold med velcro-veste på, og fire bolde, hvis vi er fire mand, så har vi fire bolde, hvis vi er seks mand, så har vi seks bolde med, og man er kun død, når bolden hænger fast på vesten.

12.41 M: Orh, det er smart. Og hvad er der sjovt ved det?

12.45 I5: Det er, at du skal have…

12.47 I8: Du skal virkelig koncentrere dig om at ramme.

12.50 I5: Ja, og reaktionsevnen på, at hvis der står tre mand og kaster mod en, så skal du sørge for at dække dig ordentligt og lidt af hvert, så man kommer ned og får bevægelse i mange leder af kroppen og det der. Og så er det sån noget, at… Jamen, at man kan hovere lidt over for de andre, men inden i området, ikke når vi kommer ud derinde fra, men der er lige den der: ”ej, nu vandt jeg kraftederme lige to gange” og så står man og hoverer og så næste gang, så går alle sammen mod én, og så er han død med det samme og så kan han stå der og…

13.18 I8: For fanden, en tosse.

13.20 I5: Ja. Lidt den der pingpong, øh, hvis du har næsen for langt fremme, så får du lige en over tuden.

13.30 I6: Det er drengerøv igen, altså…

13.31 I5: På den søde, dejlige måde.

13.32 I6: Vi er nogle små drengerøve, når det er sån, at vi kommer afsted. Og så er det egentlig bare spørgsmålet, hvad det er for en aktivitet, som vi synes, der er sjov og så kan vi tryne hinanden lidt engang imellem og når man så har trynet for meget, så får man bare tilbage igen.

13.51 I9: På den måde er adspredelsen jo større end den er i spinning og sån noget for eksempel, det er ikke noget, jeg har fanget, men det bilder jeg mig ind. Fordi, du ved ikke hvad der sker lige om lidt, og der er altid en chance, der er chance for at det er dig, der vinder, eller lige får ham, ”arh, jeg får ham” eller jeg fik ham ikke alligevel, men jeg får ham næste gang.

14.05 I5: Ja.

14.06 I9: Så du har sån hele tiden et eller andet, og det er lidt det samme, du bliver distraheret, det er ik' det der med bare at træde i pedalerne igen og igen, og jeg er ikke god til det der, det er også derfor, at jeg er en klovn til at cykle, for jeg kan simpelthen ikke finde gejsten, jeg har ikke nok rygrad til det. Og der kan jeg snyde mig selv til sån noget her.

14.21 M: Så hvad for nogle aktiviteter kan I ikke li? Hvad holder I jer fra? Hvad undgår I at lave?

14.27 I5: Hulahopringe (de andre griner). Kan I huske det?

14.31 I8: Ja, vi kunne holde dem kørende i halvandet sekund (alle griner).

14.34 I7: En halv omgang.

14.35 I6: Fodbold og håndbold.

14.37 I8: Det spiller vi ikke, nej.

14.39 I6: Det går vi egentlig, fordi så kan vi lige så godt melde sig ind i en fodboldklub, eller håndboldklub.

14.44 I8: Vi har spillet lidt badminton.

14.47 I6: Bordtennis og…

14.48 I5: Ja. Basket.

14.50 I8: Ja. Og så har vi rendt rundt ovre i gymnastiksalen, hvor vi har lavet balanceøvelser og koldbøtter og…

14.59 I5: Trampolin har vi sprunget i, og… (tænkepause. Nogen griner).

15.06 I5: Jamen alt muligt sjovt leg, så vi kan få et billigt grin og få pulsen op. Øh, og vi griner ikke ad hinanden, vi griner med hinanden.

15.17 M: Okay, nu siger I selv det her med at være drengerøve og at "det er noget mænd gør", så det her mandehørm, hvad er det? Hvis I skal beskrive det over for en, der ikke… Man kan jo tydeligt høre, at det er noget, der bare opstår, men hvordan vil I beskrive det?

15.33 I9: Det er lidt en solidaritetsklub, på en måde, at når man kommer ind og lukker døren, så må man godt være 10 år gammel. Der er ikke nogen, der griner af en, fordi man render rundt på nogle måtter. Altså, jeg har jo ikke været med så længe, og jeg vil da indrømme, at jeg stod lige sån og kiggede lidt på mig selv (de andre griner) og tænkte: ”er der et videokamera tændt oppe i loftet?”, men det er en del af det, det er sån en solidaritet, at det er okay, det må man godt. Og så kan man gå ud og tage sit slips på og møde på arbejde næste dag igen, hvis det er det, man vil. Det gør ikke noget… at være 10 år igen.

16.04 I5: I sommers der gik vi herovre på legepladsen… Herovre foran, på de balancebomme og de runde, der kører rundt oppe i højden der og så gik vi der, på balancen. At se os voksne mænd, folk der kørte rundt på…

16.18 I8: Jeg vil sige, at de børn der stod nede på fodboldpladsen, de der 10-årige unger: ”hvad fanden laver de der gamle folk, der”.

16.24 I7: Det er da en børnehave, det der (de andre griner), det er en legeplads, det der.

16.27 I5: Men det er vi ligeglade med, fordi det er det, at vi føler, at det giver os det, vi skal ha, for at få en balance, for at gøre nogle ting. Som jeg nævnte i dag, jeg har ikke cyklet uden hænder i 35-40 år, det kan jeg lige pludselig igen. Sån nogle ting, som tricker min hjerne, og kan gøre sån nogle ting der, det giver mig bare mere gejst. Og glæden ved hinanden, glæden ved at vi cykler til Sandesvig og kan hoppe i bad og komme tilbage, og måtte sige til I7 den anden dag: ”I7, prøv lige at se den video, og vær stolt af dig selv. Og giv dig selv et skulderklap”, for dunken var en hel anden.

17.06 I7: Mmh.

17.07 I5: At vi husker de ting og ser på de fremskridt, der sker, og vi kan se hinandens fremskridt, vi er gode til at rose hinanden.

17.14 M: Hvis vi nu lige skal holde fast i det her mandehørm, kan I tre sidste så lige sætte nogle ord på; hvad er det?

17.21 I6: Det er et fællesskab, som laver noget andet form for sport end det du normalt går til, altså normalt kan gå til, blandt andet her.

17.34 M: Men kan der ikke være mandehørm i fodbold?

17.36 I6: Jo jo, men det er der da også, men ”Rigtige Mænd” er noget andet end fodbold og håndbold, men stadigvæk holdånden.

17.45 I9: Det kan også være lidt ligesom I6 han siger, at det kan også være, at vi ikke er så skide gode til fodbold og håndbold, så skal vi også have et eller andet at lave.
17.56 I6: Det er modsætningen til håndbold/fodbold, hvor vi stadigvæk er et hold, og har det sociale, men det er ikke fodbold/håndbold/gymnastik/badminton som normalt bliver dyrket i foreningerne rundt omkring. Det er et fællesskab.

18.17 I5: Mandehørmen, den er her hvor I8 lige sagde en besked før, hvor han lige gik en runde, for han skulle lige ud og lukke en af. Sidste tirsdag, der slog I6 én…

18.23 I6: Ej! (Alle griner).

18.26 I8: Der spillede vi ikke floorball i 10 minutter.

18.30 I5: Hvorfor skal vi lige her… Det er vi ikke efter I6 for, for vi synes, at det var sjovt.

18.36 I8: Vi fik drikkepause (alle griner fortsat).

18.37 I5: Det er acceptabelt her, det er naturligt det her, og det griner vi af. Hvis det havde været derhjemme, så havde vi simpelthen fået en skideballe af rang og lidt af hvert.

18.45 I7: Jeg tror også måske, at nu har jeg ikke selv gået til fodbold/håndbold, men om det er lidt mere seriøst. Måske ikke som old boys, det ved jeg ikke, om det er lidt mere seriøst, men her… Der er ikke så meget konkurrence i det, altså også når vi er ude… Jo, vi vil gerne, vi vil selvfølgelig gerne vinde nogle af de konkurrencer, men det er mere det der med, at der er plads til…

19.05 I8: Til alle.

19.06 I7: …til at have det sjovt og det med at vi kan skubbe til hinanden og fyre de der skurvogns-vittigheder af, og… Men nu har jeg jo aldrig gået til noget.

19.16 I6: Jeg vil sige, at det er sport, men det er ikke fodbold og håndbold, fordi hvis det var det, at vi ville, jamen så havde vi meldt os ind i en klub. Her der har vi mest os ind i en klub, som laver noget andet end det, som du ikke kan finde i håndbold og fodbold. Her der laver du alt muligt i stedet for, og bare er sammen, ligesom de forskellige loger, eller håndbold/fodbold/badminton-klubber, hvor det er sån, at du er sammen, både for at dyrke noget sport, men også for at være sammen og hygge. Old-boys forening (griner).

20.06 M: Så hvordan vil I beskrive det gode træningsfællesskab? Hvis man kan kalde jer det. Hvad er et godt træningsfællesskab?

20.30 I6: Jamen det er godt, fordi at vi alle sammen er sammen om det her og vi hjælper hinanden og, både til at komme afsted, men også til at blive bedre… Presse hinanden lidt, og så er det hygge, bagefter.

20.56 I7: Forståelse og respekt for hinanden også, hinandens forskelligheder og hinandens skavanker. Det har vi også nogen af jo.

21.09 I5: Indlevelsen i hinanden. Det er acceptabelt at sige: "jeg har det sgu skidt i dag, men jeg kommer sgu alligevel". Vi giver plads til forskellighederne, vi giver plads til at vi er forskellige opad og forskellige nedad. Vi dømmer ikke nogen på forhånd. Kom som du er, vi fortæller, hvordan det foregår, kan du være med i legen, så leger vi sammen. Lige børn leger bedst. Nogen siger, at det er måske for hårdt, men så må vi køre det lidt ned og sige: "kom nu ind i kampen og bliv nu presset lidt".

21.48 I8: Jamen jeg kan kun sige det samme. Jamen det er jo, at der er plads til os alle sammen. Nogen de har en dårlig ryg og nogen de har en dårlig fod og en er for tyk og… Jamen vi får det sgu til at gå op i en højere enhed, og det er dét, der er det gode her. At vi giver hinanden alle sammen den plads, vi skal bruge.

22.17 I5: En ting, som jeg synes er godt ved det her koncept herude i hvert fald, vi har flere muligheder. Vi har om sommeren, vi kan stadigvæk trække ind, vi har omklædning og vi har alle tingene. Vi har naturen, vi har cyklen ude foran, vi har udenomspladsen, vi har indendørspladsen. Vi har alle muligheder, det ligger foran os. Det er sån et lille bidrag, vi skal gøre økonomisk selv for at være med i det her, så det vi kan få, det er kæmpe. Så hvis vi alle sammen giver 1-5 % af os selv, så får vi faktisk 95-95 % igen. Der skal så lidt til.

22.57 I7: Det gode træningsfællesskab er også kammeratskab. Bare helt grundlæggende.

23.04 M: Så hvor vigtigt er fællesskabet for jeres træning?

23.09 I6 og I8: Det er meget meget vigtigt.

23.13 I6: Jeg var ikke kommet afsted til… Ud at løbe eller ud at cykle, hvis ikke jeg havde det her.

23.21 I5: Vi har eksempler på, at nogen af drengene her har følt sig lidt udenfor, fordi de ikke havde en cykel. Der sidder en der, som gik hjem til konen og sagde (de andre griner): "Jeg føler mig udenfor".

23.32 I8: "De skal til cykelløb, og jeg har ingen cykel". Så måtte jeg jo have en ny cykel også, jo. (De andre griner).

23.38 I5: Det giver altså sån lidt, at… Men det behøver vi ikke at ha'. Det er ikke dét, der er nødvendigt. Jeg har en ekstra cykel, I7 har lånt en ekstra cykel et par gange, en mountainbike, fordi I7 ingen har, og der er vi så behjælpelige ved hinanden og kan gør de ting og sager, fordi at vi passer på tingene og så gør vi det i fællesskab.

24.03 M: Nu snakkede nogen af jer før om, at I ikke havde lyst til at spille håndbold, fordi man var dårlig til det og én kom tilbage til ishockey og det gad man ikke, fordi man pludselig var dårlig og sån noget… Inden I går i gang med en aktivitet, tænker I så over hvor meget I tror på jeres egne evner inden for den her aktivitet?

24.20 I5: Næh, hjernen den ligger hjemme (de andre griner), vi går på som en 5-årig.

24.24 M: Så hvis jeg for eksempel havde sagt, at I sku danse Zumba i dag?

24.29 I6 og I8: Jamen så havde vi gjort det.

24.32 I5: Og i morgen der dyrker vi yoga, fordi at konerne har sagt, at der er yoga 6 gange her, så det skal vi være med til, ik' os I7?

24.37: I7: Jo, der er nogen, der mangler at møde op i noget, jo?

24.39 I5: Ja, ik'?

24.41 I8: Orh, den sved den der.

24.44 I6: Hva', I hygger bare (griner).

24.46 I7: Der er massere af kvinder at hygge sammen med.

24.47 I8: Ja, det er der! Men jeg har ikke nogen undskyldning i morgen.

24.49 I5: Næh.

24.52 I8: Jeg har ikke nogen undskyldning i morgen.

24.53 I5: Det har jeg godt hørt.

24.55 I6: (Griner)

24.56 I5: Så vi ses i morgen.

24.57 I7: Vi kan lige lave et opslag igen, jo. (De andre griner). Hvis der nu er nogen, der glemmer det.

24.59 I8: Det gør du bare.

25.00 I5: Og så har vi jo vores ”Rigtige Mænd”-t-shirts på i morgen, for så prædiker vi til alle de der kvinder, der så går hjem til deres mænd: ”De der ”Rigtige Mænd”, de ka’ og nu skal I se at komme afsted til det der ”Rigtige Mænd””, og det er pisse sjovt. Og vi får sgu særbehandling af hende der yogainstruktøren, for når jeg rørte den, så siger hun ”næh, du skal gøre sån her” og så sidder alle kvinderne og… Hold kæft, mand, at min krop kan bøje så meget sammen, det troede jeg ikke på.

25.27 I6: (Griner).

25.29 I9: Jeg er simpelthen nødt til at rende, jeg har en bagkant nemlig.

25.31 Alle: Tak for i dag.

25.33 M: Øh, nu har I ikke nogen træner. Hvad er fordelen ved det?

25.42 I6: Vi byder alle sammen ind.

25.43 I8: Vi byder ind med det og så er det blevet til, at det er floorball om tirsdagen, det er egentlig det, vi alle sammen godt kan li, om tirsdagen. Om torsdagen når vi er ovre i gymnastiksalen, så snakker vi bare om: ”Hvad skal vi lave i dag?”. Måtteræs, det er altid en god opvarmning. Ja, og så… Det er det ene, det andet eller noget tredje, det snakker vi om fra gang til gang. Så det er ikke noget med, at det er I5, der bestemmer: ”Vi gør bare sån her”, eller… Det finder vi ud af.

26.14 I5: Vi havde eksempelvis i går med Kraftkarl-testen, hvor folk siger: ”Ej, det her, det vil vi godt lige øve noget mere, så skal vi altså snart ha’ slået nogle kolbøtter igen”…

26.21 I6 og I8: Ja, ja.

26.22 I5: … Så det vi gør efter vi har opvarmet i morgen, det…

26.27 I8: Så laver vi da kolbøtter eller lidt balance…

26.29 I5: … Bomme og lidt af hvert, fordi at det vil vi gerne være med til, og så er det jo Kraftkarl-testen, der gør det, fordi at der vil vi gerne ha’ nogle bedre tal, der går der jo konkurrencegen i den også, men det gør jo også noget ved os… For vi var ikke fandens gode til balancen i går.

26.43 I6: Overhovedet ikke.

26.43 I5: Nej.

26.46 I7: Kun dårligere.

26.48 M: Så synes I slet ikke, at der er nogen ulemper ved ikke at have en træner?

26.52 Alle: Nej, næh.

26.54 I7: Det ku' måske altså… Lidt inspiration, måske ville vi tage opvarmningen lidt mere seriøst, og udstrækning og sån noget.

27.05 I6: Nok mest til udstrækning, tænker jeg.

27.08 I5: Jeg kunne godt tænke mig, at ha' en træner engang imellem eller en indpisker engang imellem.

27.15 I8: For at komme med nogle nye indspark.

27.16 I5 og I6: Ja.

27.17 I5: Eller sige: "Vi vil gerne lige gøre noget ved den her del, vi vil gerne være mere fleksible…

27.25 I7: Snak for dig selv. (Alle griner).

27.28 I5: Jamen et eller andet sted, at der kunne komme noget nyt, kan vi lave nogle øvelser, som kunne være bedre, nu har vi de skavanker her; kan vi gøre noget for vores knæ? Kan vi gøre noget for vores rygge? Kan vi gøre noget for et eller andet?

27.44 I6: Det er jo også derfor, at så tager I med til yoga, så tog vi med til trampolin-jump ovre i Christiansfeldt, hvor vi hoppede i… og, jamen vi tager med til nogle forskellige ting, som giver noget ny inspiration engang imellem, og så tager vi det med i det omfang, vi sån lige synes, vi kan. Og at du kommer med noget…

28.10 I8: Det er ikke sidste gang, at vi har lavet nogle af de øvelser, som du viste os den dag…

28.12 I6: Næh, det tænker jeg heller ikke.

28.14 I8: Vi skal nok lave dem senere hen.

28.16 M: Det er godt, jeg kan sende et link til, hvor jeg har det fra. Så, lige her til sidst, hvad skal der til for at I fortsætter med at være i den her gruppe?

28.27 I5: Der er ikke noget, der kan stoppe os.

28.29 I6 og I8: Nej.

28.32 I8: Så skulle vi blive skadet.

28.33 I6: En meget slem skade, ja.

28.37 M: Så hvad skal der til for at I fortsætter? At det bare fortsætter, som det er nu, eller at der kommer noget ny inspiration eller hvad tænker I sån? Hvad fastholder jer i det her?

28.46 I6: Altså på sigt, så kan det da godt være, at man skal kunne finde noget nyt engang imellem, men umiddelbart så tænker jeg, at det er ligeså meget fællesskabet, at vi er sammen og vi hygger os.

28.59 I8: Ja.

29.00 I6: Og får dyrket lidt motion.

29.04 I5: Hvis vi sætter os selv nogle få eller måske mange mål, det kommer an på, hvordan man kigger på det… Herrevejsløbet var et mål, vi fik. "Rigtige Mænd"-løbet var et mål, vi fik. Så kommer udfordringerne lige fra en af vores holdkammerater, der siger: "Vi skal køre den der sti". Så kommer der lige ham, der er ved at lave VM-ruten i mountainbike herude i skoven, ude i Vojens, Haderslev Kommune – den skal vi ud og prøve med, også. Vi skal da ud og prøve at cykle på en VM-rute. Det skal vi da prøve! Så vi tager nogle af de der udfordringer, men ret tit er det dagsformen eller vi kører os op til en dagsform, så vi kan være med. Og vi ved godt, at vi skal træne noget mere og vi skal ha' nogle længere træningspas, for at kunne gennemføre sån nogle ting.

29.59 I6: Men det er jo også det, at fordi vi er den gruppe her, så presser vi os selv til at tage den der udfordring også. At vi gør noget sammen, så er det… Og det er vel nok motivation til, at man har et eller andet mål, jamen så kommer der et nyt mål næste gang, at så skal vi til et eller andet "Ekstrem Mandehørm"-løb eller sån et eller andet.

30.22 I8: Vi bygger nok lidt mere på hen ad vejen. Vores fysik skulle jo gerne blive bedre i hvert fald. Eller den burde ikke blive dårligere ved at vi er i gang med det her.

30.36 M: Så hvis I skulle komme med noget sån gode råd eller forbedringer til hele Sjakkets hjemmeside, hvis I nu skulle bruge den mere, er der så nogle ting, hvor I tænker: ”Dét mangler der!”, eller ”dét skal der gøres bedre”. Eller bruger I den bare slet ikke?

30.50 I6: Stort set ikke.

30.52 I7: Jeg synes, at den… Jeg har svært ved at sætte nogle forbedringer på, men jeg synes bare ikke, at den fungerer specielt godt. Jeg kan ikke lige… Den er svær at overskue, eller også er der for mange ting, det har jeg sgu ikke tænkt over, om man skal holde det adskilt med alle de der videoer med træning og sån noget og så ens egen profil, og jeg ved ikke, og jeg synes dælme at det er svært for mig, at køre rundt i det og så… jeg kan huske, at jeg havde svært ved at logge mig ind nu igen, hvor det hed… Hvad hedder det? Da det hed? Hvad er det nu, det hedder?

31.36 I6: Rigtige Mænd?

31.37 I7: Nej, hvad hedder det nu, det fik da et andet navn nu her?

31.41 I5: Nårh ja, Team Mortens Musketerer?

31.42 I7: Nej, øh…

31.45 I6: Det hedder stadigvæk ”Rigtige Mænd”.

31.46 I7: Ja, men hva’ var det? Det hed ikke Sjakket eller hva’ fanden hed det nu?

31.49 I6: Ej, men det er jo…

31.52 I5: Det er jo en af de der Facebook-grupper?

31.52 I6: Det er en Facebook-side?

31.55 I7: Nej, det var ikke dét, jeg tænkte på. Hvad var det nu?

31.59 I5: Den hedder bare ”Rigtige Mænd”.

31.59 I7: Ja, men da vi skulle logge ind igen i hvert fald nu her…

32.01 I5: Efter vi har lavet om på det med klaner?

32.03 I7: Klaner, det var det, jeg mener ja! Jeg synes at det var svært at logge ind og der var en, der spurgte mig nu her, hvordan man loggede ind og jeg ku' sgu ik' lige…

32.14 I6: Jamen min den har stadigvæk gemt sig og det var det samme login og…

32.18 I7: Nå.

32.18 I8: Det var mit også da.

32.18 I6: Der var ikke…

32.19 I8: Jeg var inde og kigge i dag, inde og kigge på I6, I11 og mig selv efter det vi lavede i går og sån, det havde jeg ikke noget problem med.

32.26 I7: Jeg synes bare, at det var svært, jeg ved ik', jeg kunne sgu ikke lige overskue…

32.29 I6: Det er fordi, du har iPhone. (Griner).

32.31 I7: Det fungerer fint!

32.33 I5: Ej, men jeg er jo lidt inhabil i den her snak lige nu, fordi jeg har jo været afsted i dag (Rigtige Mænd-seminar på SDU) og har diskuteret en masse ting, som jeg synes lyder rigtig rigtig spændende.

32.50 M: Du må ikke svare.

32.54 I8: Jeg har ikke engang været så meget inde og kigge på det, så jeg kan ikke sige noget om hjemmesiden.

33.00 I6: Men noget mere af udfordringer til hinanden derinde i stedet for at det skal komme på "Rigtige Mænd – Sjakket" på Facebook. At det er derinde og… Om det så er, om det så er den måde, det ved jeg ikke, om det er sån, det skal være. Jeg kigger aldrig på den.

33.30 M: Så her til sidst, hvis I skulle komme med nogle gode råd til andre nye "Rigtige Mænd", hvad ville I så sige? Hvad ville I så sige? Hvad ville I give til nogen, der gerne ville være med i sån en gruppe? Måske ikke jeres, men en anden, hvad ville I så sige?

33.48 I8: Kom ud af den sofa og kom ind og gøre det, for I får det bare så meget bedre.

33.52 I6: Find et par stykker der synes, at det kan være sjovt og lave noget sjovt med. Men man skal finde nogen gode rammer til at gøre det i, fordi hvis du bare skal gøre det ude i naturen eller ud at

løbe eller sån noget, jamen så kan du ligeså godt melde dig ind i en løbeklub. Du skal ud og se om du kan finde nogle ting, en hal eller et eller andet, hvor det er sån at man om vinteren kan holde gejsten oppe. For jeg tænker, at det er nok om vinteren, at man skal starte, at det er der at man laver et fællesskab for at komme i gang, hvis man kan finde nogle haller eller et eller andet, hvor man kan lave et eller andet. Og at man så skal sørge for, at det er regelmæssigt…

34.43 I8: Ej, det skal ikke bare være en gang om måneden.

34.43 I6: Det skal ikke vær én gang om måneden…

34.46 I8: Sån en bitte, hist og pist.

34.50 I7: Det er jo sån som med alting andet foreningsarbejde, at det kræver én ildsjæl, der holder os sammen på tropperne og holder gejsten oppe og samler. Det er sån det er, det tror jeg på.

35.07 M: Fedt. Nogen afsluttende kommentarer? Noget jeg har glemt at spørge om? Noget I sidder og virkelig har lyst til at sige? Undtagen I5. (Griner).

35.14 I5: Ej, jeg synes godt, at jeg vil knytte en kommentar til det.

35.18 I7: Du kan ikke lade være (griner).

35.19 I5: Lige der hvor I7 han nævner, at det kan godt ske, at der er én ildsjæl, der starter, men vi er så heldige herude, så vi har fået flere ildsjæle ved det her. Bordet her, synes jeg jo er ildsjæle alle sammen. De siger til folk og de spreder det ud og det til folk, og hvis en var syg eller to var syge, så ville der stadig være en træning her, så ville det stadigvæk være. Det kan godt være, at det skulle organiseres på en anden måde, og at man skulle have nogle andre rettigheder for at kunne slå nogle ting op og gøre nogle ting, men det ville køre videre.

35.53 I6: Ja, det tror jeg også.

35.54 I7: Jo, men opstarten.

35.55 I6: Jamen opstarten, der skal det være én der går forrest. Nej, jeg vil ikke sige én, jeg vil faktisk sige en to-tre stykker, der går forrest og så siger: ”Jamen det her kunne være sjovt og skal vi se om vi kan finde nogle stykker, der…”. Fordi én mand kan ikke.

36.14 I5: Mortens Musketerer var så heldige, at jeg tog med til den casting, og faktisk blev lidt kasseret og fik den mail bagefter, hvor jeg begyndte og fandt Søren og Jesper til at starte med, at vi fik det fandme rigtig startet op og stedet greb…

36.34 I6: Du greb stedet om det ikke skulle være en del af det her, og det er jo det, der har gjort at vi så er kommet så meget i gang, at vi har haltider og… Det er jo, at vi stadigvæk er i en forening. Og vi har det jo, som jeg sagde før, vi havde jo det her "Væk fra sofaen", som egentlig var det samme som det her, bare for alle, men det døde lidt efter at I7 og mig rykkede herover (de alle griner). Og Christian for den sags skyld også, at vi lige pludselig var tre mand, der… Og I7 havde begge sine børn med, og de stoppede så også og så var der lige pludselig ikke mere end en fire-fem mand på det hold, så det er faktisk stoppet pga. det. Arh, ikke kun det. Også på grund af tragiske omstændigheder.

37.36 I5: Men "Rigtige Mænd" har fyldt en plads ud, som var ledig her i byen.

37.43 I6 og I8: Ja.

37.47 I8: Ellers havde der kun været motionscenteret dernede til folk.

37.51 I5: Vi har ramt en målgruppe, og byens borgerne har taget godt imod den, som at sige: "Wauw, hvor kom den fra". Kan vi også være med på det plan, det kan godt ske, at vi kan se dem i fjernsynet, men kan vi også være nogen af dem? Ja, det kan vi.

38.10 M: Så slutter vi her, med sån en mega god kommentar.

Refleksioner

Det var enormt hyggeligt at sidde sammen med mændene i cafeteriet og snakke, mest fordi at det var en god mulighed for at lære dem bedre at kende. Jeg havde allerede et godt indtryk af dem og følte mig som en del af gruppen, men jeg var enormt positivt overrasket over, hvor meget de åbnede op og fortalte af private ting. Jeg følte det ikke som et interview, hvor jeg skulle have en masse informationer ud af dem, jeg følte det mere som en hyggelig samtale blandt venner, hvor jeg var interesseret i at høre mere omkring dem som mennesker. Derfor kom samtalen også lidt væk fra selve emnet nogle gange, men jeg følte ikke, at det gjorde så meget, fordi de snakkede frit fra hjertet og enormt gerne ville dele og fortælle, hvilket jeg anså som utrolig positivt.

Og fordi det netop var gruppeinterview og alle mændene var samlet, så brugte de også hinanden til både at være enige og uenige, og det gav mig et billede af, hvordan de fungerer som gruppe udover når de træner sammen.

Logbog

I5 skrev til mig, fordi vi ville skulle aftale omkring, hvad der helt præcist skulle foregå torsdag. Vi aftalte detaljer og til sidst skrev han, at alle mændene havde fundet muskler på kroppen, som de ikke vidste eksisterede. Han havde også sagt, at de normalt ikke er så mange om torsdagen, og at de plejede at være en 3-4 stykker. Jeg havde ved første møde lovet, at jeg ville give øl en dag, så jeg havde købt 6 øl til at tage med.

Bilag 13 - Observation 6: Træning med Mortens Musketerer (22.02.18)

Om tirsdagen spiller Mortens Musketerer Floorball, mens de om torsdagen laver nogle andre ting, da de er i gymnastiksalen på skolen og ikke er i hallen. I5 havde spurgt mig, om jeg ikke kunne lave nogle øvelser til dem, som de kunne bruge fremadrettet, da de manglede ny inspiration. Jeg havde derfor planlagt nogle øvelser, som var lidt anderledes og som jeg tænkte ville gavne dem, f.eks. ift. dårlige knæ, som flere af mændene tidligere har klaget over.

I5 ringede til mig på vej derned, fordi han lige ville høre, om jeg nu var sikker på, at jeg kunne finde gymnastiksalen. Jeg sagde, at de jo havde vist mig, hvor den lå, men han foreslog alligevel, at vi lige kunne mødes på parkeringspladsen foran hallen og følges derhen, så han var sikker på, at jeg fandt derhen. Jeg grinede lidt for mig selv over, at han ikke stolede på mine evner til at finde det, men synes stadig, at det var enormt sødt af ham.

Da jeg ankommer til gymnastiksalen er de 7 mand. Det var dobbelt så mange, som de plejer at være om torsdagen. I5 siger, at det er fordi, at han havde skrevet i deres facebookgruppe, at jeg kom, og så var der pludselig mange tilmeldinger. Jeg hilste på dem, som ikke havde været med om tirsdagen. Gymnastiksalen var hyggelig, med ripper i siderne og måtter for enden.

I6 og I7 spørger mig, om jeg havde været over grænsen tirsdag aften. Jeg siger nej, og så griner de begge to over, at de havde opdaget, at jeg var kørt forkert. De havde kørt bag mig og blinket med lygterne, for at fortælle mig, at jeg var kørt forkert, men til sidst havde de givet op. De brugte meget lang tid på at mobbe mig og alle mændene bidrog til sidst i samtalen om, hvad vej jeg var kørt og hvad vej, jeg skulle have været kørt. Jeg tog det som noget positivt, at de nu også var begyndt at mobbe mig.

Jeg havde egentlig planlagt træning til en hel time, men I5 ville gerne vise mig en øvelse, som de plejer at lave som opvarmning, nemlig måtteræs. Måtteræs er en fangeleg, hvor man bruger afskårne gulvtæpper som "skøjter". De satte forhindringer ud i rummet og så gik legen ellers i gang. Det var sjovt at se voksne mænd skøjte rundt på gamle stykker gulvtæpper, men de hyggede sig og grinede, samtidig med at de fik sved på banen. Vi legede fange i en hel time, og fangerne fandt hurtigt ud af, at man kunne holde sammen om at fange de andre, så der gik også lidt taktik i den. Der var nogle uskrevne regler om, at man ikke fangede dem, der lige havde været fangere, og stemningen var enormt god. Vi legede måtteræs i 30 minutter, hvorefter der var en velfortjent vandpause.

Efter pausen fik jeg lov til at lave første del af mine øvelser, som var balance-/motoriktræning på en rullemåtte. Jeg startede med nogle nemme øvelser, hvor man skulle gå på tæer, hæle, underside- og yderside af fødderne. Mændene gjorde sit bedste, men grinede og drillede hinanden undervejs. Derefter skulle vi lave nogle koordinationsøvelser med sprællemænd, skihop og en kombination heraf. Her blev mændene virkelig sat på prøve, og nogle af dem var virkelig dårlige til det. Men de forsøgte, og det resulterede i, at vi andre virkelig fik grint en masse. Jeg er helt overbevist om, at det var godt for dem både med lidt hjerne- og almindelig gymnastik. Efter hoppeøvelserne lavede vi nogle militærøvelser, hvor man kravler og til sidst rulle. Mændene var udfordrede både motorisk og fysisk, mens de grinede og hyggede sig. Flere af mændene sagde undervejs, at de helt sikkert ville anvende rullemåtten mere i fremtiden, da man jo kunne lave mange sjove ting på den.

Efter gymnastikøvelserne skulle vi i gang med noget styrketræning med egen vægt. Vi startede med at lave airsquats, hvor jeg forklarede dem fordelene ved at lave squats, især når man har svage knæ. Mændene sagde, at de egentlig var blevet introduceret for øvelsen tidligere, men at de ikke rigtig lavede dem. Derefter viste jeg dem nogle forskellige øvelser, hvor man kan bruge ripperne. Vi snakkede meget om teknik og formål med øvelserne, og mændene gjorde sig umage for at udføre dem korrekt. Der var en anden stemning nu end tidligere, da disse øvelser var mere individuelle og krævede større koncentration. Jeg havde valgt at lave individuelle øvelser i stedet for parøvelser, da de var blevet introduceret til det om tirsdagen.

Efter styrkeøvelserne havde jeg arrangeret en stafet, fordi at tidligere forskning antyder, at mænd bliver motiveret af konkurrence. Derfor havde jeg arrangeret nogle forskellige øvelser, som måske var lidt atypiske, for at tilfældigheder også ville spille ind.

Mændene gik i gang, men stemningen var ikke helt, som jeg havde forventet. Der var ikke helt den intensitet, som jeg har set dem i, da de f.eks. var til ”Rigtige Mænd-dysten”. De hyggede sig, men de skyndte sig ikke, og det betød ikke rigtig noget for dem, hvem der kom først.

Til sidst skulle jeg prøve en anden øvelse, de plejer at lave, som er stikbold men med veste, hvor boldene kan sidde fast på, samt et skjold. Det var alle mod alle, men det var mega sjovt.

Efterfølgende strakte vi en smule ud, hvor flere af mændene beklagede sig over, at have stive ben. Dog udførte de øvelser så godt de kunne, og flere af dem snakkede om, at de måske burde strække ud lidt oftere, for ikke at få så stive ben. Efter udstrækning pakkede vi sammen og kørte over til hallen, hvor vi skulle hygge og snakke i cafeteriet.

Bilag 14 - Gruppeinterview 2 med Mortens Musketerer (22.02.18)

00.05 M: Okay, vi snakkede sidst om, hvad sport I havde gået til eller dyrket. Og hvis vi så ikke kigger på, hvad man sån går til, men derimod hvad man sån laver i skolegården eller ude i haven eller når man besøgte vennerne, hvad for nogle aktiviteter – det kan være leg, det kan være aktiviteter, det kan være noget, hvor man bare bevæger sig – hvad lavede I så, da I var børn? Kan I huske det?

00.30 I5: Ja, da vi var børn?

00.32 I6: Håndbold og fodbold.

00.34 I7: Klatrede i træer.

00.35 I8: Legede cowboy og indianere.

00.38 I10: Legede tic og stikbold og…

00.40 I7: Hvad fanden hedder det der dåse…

00.42 I6: Antonius og…

00.44 I11: Sjippetov.

00.45 I6: Sjippetov.

00.46 I8: Rundbold.

00.48 I5: Vi kastede bolde over hustage til hinanden…

00.50 I6: Ja, Antonius.

00.52 I10: Jamen spillede rundbold, spillede fodbold og kørte på gamle knallerter og… Ja, og gamle biler også, jo. Markræs.

01.05 I5: Vi spillede fodbold i frikvarterene nede i skolegården, kan jeg huske.

01.08 I8: Det gjorde vi i skolen, men det var med en tennisbold.

01.07 I11: Passede grise.

01.11 I10: Slåskampe engang imellem.

01.20 M: Så en masse forskelligt? Jeg synes, at I har en god tilgang til at prøve nye aktiviteter, i hvert fald det, jeg har set de her to gange. Har I altid haft det? Er det sån, at I igennem hele jeres liv har tænkt: "Hey, der var noget nyt der, man kunne prøve, dét vil jeg gerne prøve?"

01.40 I7: Jamen det synes jeg, at det er nok meget kendetegnet for mig, i hvert fald.

01.48 I10: Ja, sån mere eller mindre, men for det meste er det blevet til fodbold eller badminton og så de senere år noget cykling og…

02.00 I8: Ja, de første mange år har jeg ikke gjort det helt store, men nu synes jeg da egentligt, at vi hurtigt springer ud i noget. Tager imod nogle udfordringer.

02.11 I11: Nej, det er sån set kun fodbold, at det har drejet sig om.

02.16 M: Så du har ikke været interesseret i andre aktiviteter, eller…?

02.18 I11: Nej.

02.19 I10: Til at begynde med var det fodbold og en lille bitte smule håndbold, men så gik det hen og blev badminton fra jeg var 16 år eller sån noget og indtil jeg var 25-30 år. Og så er det bare gået i stå i mange år, og så er det egentlig begyndt at komme igen, sån med at komme ud og få lavet noget. Mine børn er jo så store, at de ikke rigtig skal passes længere, de passer sig selv. Så sku' der ske noget andet. Og så kommer man i en helt masse ting og sport og cykling og hvad vi ellers har været.

03.02 M: Så tænker du, i den periode, hvor du har spillet badminton for eksempel, har du så været åben overfor at prøve andre sportsaktiviteter, eller har du så været ret fokuseret kun på badminton?

03.09 I10: Det var kun badminton, det var mandag og onsdag fra 19-23… Der var jo også kun fem baner, men der var jo rigtig mange mennesker og så byttet vi rundt, og blandede holdene og så når man havde spillet en kamp, jamen så var der nogle andre, der kom til. Og så på et tidspunkt et år, der fik vi en træner fra Randers af som kom, og der fik vi somme tider så mange tæsk, at vi slet ikke kunne gå dagen efter og… Altså, jeg spillede på det dårligste hold, vi havde nogen, der spillede serie 1 og det hele, men vi havde det jo ligeså hyggeligt og vi har også været i Norge på ture i bil og… Ja, vi har haft det skide sjovt, vi har også taget ud i weekenderne til stævner og sån noget også og så boet i et sommerhus, så sku' vi selvfølgelig også ha' en lille øl og kunne næsten ikke spille dagen efter, men vi var en hel klike der, som holdt sammen og gjorde det der og det… Det var egentlig det.

04.23 I5: Jamen jeg har jo ikke lavet en skid andet end som zappet rundt mellem sportskanalerne og sån lige pustet lidt, når de løb rundt. For 2 et halvt år siden, der fandt jeg Lene her i byen og hun cyklede og… Ej, det så jo spændende ud, men så fik jeg sgu også købt mig en racercykel. Det var sgu så dejligt, at ligge bag den røv der og så kigge på den der, så… og nu har jeg fået mountainbike og jamen meldt mig til "Rigtige Mænd" og så gjorde jeg det her, og jeg synes, at det er en udfordring i det hele, og da den kom rundt her til vi andre "Rigtige Mænd" om vi sku' med til det, vi tog alle sammen udfordringen, og de er jo kommet til, fordi vi synes at vi har det sjovt, og så lærer de noget nyt hver gang. Det er jo ikke noget med, at vi skal til træning og vi skal ha' den og den og den. Vi laver noget varierende for så kan vi sige, jamen det gider jeg ikke og det gider jeg ikke, men vi laver noget varierende, og så kører det ind. Vi har nogen, der går igen, og det synes jeg er rigtig sjovt og så lærer vi noget nyt, og alle sammen er åbent for noget nyt, det synes vi.

05.20 M: Men det er også bare, om I altid har været det? Om I hele livet har været modtagelige overfor, hvis der nu er nogen, der kommer og siger: "Nu skal I lege måtte-tic", altså om I også ville ha' prøvet det med samme entusiasme, da I var unge eller om det er noget, I er vokset med?

05.35 I5: Jeg boede på Sjælland og så var der nogen, der spillede frisbee-golf, så jeg har jo selv 30 skiver hjemme til at spille disk-golf med og det hele så… Ej, det så spændende ud, jamen så må jeg købe det. Har altid været åben for tingene, men min fysiske form skulle kunne holde til det, og det har været min begrænsning før. Nu her når jeg får sportstøj på, så er jeg 5 år igen og så er der sgu ingen fysiske begrænsninger. Jo, det kan godt ske, at vi ikke kan klare tingene, men vi klør på. Jeg gør i hvert fald.

06.03 I6: Jamen jeg vil egentlig ikke sige, at jeg var åben for nyt, da jeg var yngre. Jeg spillede håndbold og fodbold, og det var egentlig dét, jeg gjorde, for det vidste jeg… Ikke at jeg kunne eller var god til det, men det var dét, jeg gik op i på det tidspunkt. Og så har det været børn og arbejde og sån noget, så der har egentlig ikke været så meget nyt udfordring på den måde. I hvert fald ikke med sport og sån noget, men det er så kommet efter at vi nu har fundet sammen her, så synes jeg egentlig at, så kommer det der med at: "Jamen så prøver vi det og så prøver vi yoga eller trampolinspring og sån noget". Så gør vi det bare, fordi vi er et hold sammen og fordi vi hygger os sammen. Det tænker jeg, det… Altså jeg har altid godt kunne tage en udfordring, men ikke noget der hang ved eller at man gjorde bare fordi, at… Det skulle være, hvis man kendte nogen, at der lige gjorde et eller andet, jamen så gjorde man det måske lige en enkelt gang, men så var det det.

07.11 M: Så tænker I, at det her med at man har lyst til at prøve nye ting, handler det om at de andre også gør det, eller hvad er det, der er på spil?

07.20 I6: Det er fællesskabet, tænker jeg, at der gør det for mig i hvert fald. Jamen så prøver vi dét, der er én, der foreslår.

07.30 I10: Jeg tror, at det er det team her og så udfordre hinanden lidt, ik' os'. Og nogen af de hold, for eksempel det trampolinspring, det var sammen med Peters Pirater og det var hylende skægt.

07.43 I8: Det var skægt!

07.45 I10: Det var det! Og det var jo egentlig en udfordring, der blev stillet…

07.51 I5: Det var det jump, og vi lignede spasserrøve hele bundtet, men vi havde det sjovt og vi grinede ad helvede til hele bundtet.

07.58 I8: Hun hyggede sig, hende instruktøren.

08.00 I10: Ja det gjorde hun og det der med koordinationsevnen, den var røget fløjten fuldstændig i hvert fald. (De andre griner).

08.08 M: Men kunne I forestille jer, at tage til trampolinhop alene? Hvis en af jeres koner kom og sagde: "Skat, skal du med til trampolinhop?"

08.16 Alle: Nej.

08.17 M: Hvorfor gør I det så, når I er sammen, hvad er forskellen?

08.20 I6 og flere: Jamen det er fællesskabet og…

08.24 I10: Man er også ligesom for at presse hinanden lidt, altså der er ikke nogen, der siger nej jo, fordi at når de andre nu kan, så kan jeg fandme også.

08.33 I5: Vi har et rigtig godt eksempel. Vi cykler meget mountainbike herude. I9 har købt en mountainbike, fordi han følte sig lidt uden for slænget. Vi presser ikke nogen til at gøre noget som helst, men han følte sig bare udenfor, fordi vi cyklede, så han er jo så åben for forandringer, jo.

08.54 I11: Du har ikke været med endnu…

08.49 I9: Nej, ikke endnu.

08.55 I5: Men det er tanken, der tæller.

08.57 I9: Den står derhjemme. Jeg pudser på den (alle griner).

09.00 M: Man skal aldrig gå ned på udstyr.

09.01 I5 og I6: Nej

09.03 M: Okay, så tænker I, at det har noget at gøre med, at man måske tør nogle ting, fordi de andre tror på, at man godt kan, eller handler det bare om, at hvis de andre gør det, så kan jeg fandme også!

09.12 I8: Ja.

09.14 I10: Der var jo ingen af os, der havde siddet derhjemme og skåret to stykker gulvtæppe ud og så begynde at tage dem med op i hallen og så begynde at køre rundt på dem.

09.20 I8: Og lege for sig selv.

09.21 I10: … og lege for sig selv. Det er der ingen af os, der kunne finde på.

09.24 M: Så hvad er det, der sker, når I er samlet jer mænd her?

09.27 I10: Det giver jo en eller anden gejst, at nu skal vi sgu prøve det og hvis de andre så gør det, jamen så kan jeg jo også.

09.32 I6: Vi bliver drengerøve igen. 10 år igen.

09.35 I11: Det er jo lige meget om vi er 7 mennesker eller om vi kun er 2, jo. Så finder vi på et eller andet jo.

09.41 I6: Jojo, men hvis de er to, så er det nok ikke så udfordrende som…

09.46 I5: Men vi havde det sjovt.

09.47 I6: Ja, vi havde det sjovt sidst.

09.48 I5: Men til at starte med, når vi kun var 2, så havde vi det ikke lige så sjovt.

09.51 M: Men det er svært at lege fange, når man kun er 2.

09.53 I7: Hvad fanden har I lavet? (Alle griner)

09.56 I5: Vi spillede slow-tennis. Tennis med en vatbold og så skulle man prøve at ramme hinanden, så præcision i stedet for at løbe og skyde.

10.05 M: Okay, nu bliver vi ved med at snakke om det her mandehørm, vi bliver ved med at vende tilbage til det her: ”noget mænd kan”, og nu sidst, der prøvede jeg at få jer til at beskrive det, og nu

har jeg nogle flere eksempler, fordi at jeg skal ha' nogle flere ord på. Er det simpelthen en måde, man taler sammen på eller er det en måde, man opfører sig sammen på eller hvad er det? Hvad er det, det her mandehørm er?

10.24 I8: Det er vel en blanding af det hele, er det ikke det? (De griner og snakker i munden på hinanden).

10.31 I8: Det er, hvor man kan tillade sig at spille klovn.

10.33 I10: Det er sproget.

10.34 I7: Meget sproget.

10.34 I11: Det er jargonen.

10.36 I10: Jeg ved, at damer de ikke er en skid bedre, eller piger eller hvad man nu skal kalde dem i din alder, de er ikke en skid bedre. De sidder også og snakker om…

10.45 I6: Tissemænd.

10.47 I10: … eller hvad man nu skal sige, men som vi andre snakker om patter og ting og sager. Det ved jeg. Det gør de.

10.54 I5: Vi havde et godt eksempel ovre, da vi kørte rundt der, så mobber vi I8, så mobber vi I11, så mobber vi hinanden. Det er kærligt mobberi og den der: "det skal fandme ikke være mig, nu skal jeg satme lige give den gas", så vi kører en stemning, en hørm op. Så vi gennemfører og støtter hinanden hele vejen, fyrer noget gas af til hinanden, roser hinanden…

11.17 M: Så det er noget med, at man kan slippe tøjlerne, når man kun er mænd sammen? Er det det, jeg hører, at I siger?

11.22 Alle: Ja!

11.24 I10: Både det og det bliver også noget dreng i dig igen, altså det gør det altså.

11.30 I6: Du bliver 10 år igen. Vi bliver teenagere.

11.34 I10: Vi bliver ligesom drengerøve igen…

11.36 I7: Ej, vi bliver teenagere.

11.38 M: Opfører I jer så anderledes, når jeg er her?

11.42 I5 og I6: Nej

11.42 Mange i munden på hinanden: Aaarh, lidt.

11.44 I6: Toppen er måske pillet af.

11.47 I10: Sproget er måske lige dæmpet lidt, men ellers ikke.

11.50 I7: Jeg prøvede den en aften, hvor vi havde været inde ved "Rigtige Mænd" og jeg ved ikke, hvad vi lavede, et eller andet i hvert fald. Og så lige efter, så var der det der "Væk-fra-sofaen", som vi snakkede om, hvor der også var kvinder med, og lige pludselig så – for det havde jeg gået til hele sidste vinter – det var egentlig sjovt, men det var det bare slet ikke. Lige pludselig. Fordi at det var bare, det var ikke kun det, at jeg var træt, det var bare kedeligt. Fordi at jeg kunne ikke lige skubbe til de andre og jeg kunne ikke lige fyre noget af, som jeg nogen gange godt kan komme til at sige, et eller andet…

12.26 M: Så det er noget med stemningen, når mænd er sammen? Kan det så være alle mænd i hele verden? Eller hvordan kan man så passe ind i en gruppe?

12.35 I6: Vi skal jo passe sammen.

12.38 I11: Vi passer også sån nogen lunde sammen.

12.39 I6: Vi skal også kende hinanden lidt og…

12.41 I9: Vi er meget forskellige alle sammen.

12.42 I5: Prøv at hør her…

12.42 I11: Der er ikke to af os, der er ens…

12.44 I5: Det som de siger, når vi har været nede til spinning: "Nå, de der "Rigtige Mænd", de er lagt i en støbeform". Vi alle sammen har dunken mere eller mindre og det... Et eller andet sted, hvis ham med den dunk kan gøre det, så kan jeg satme også. Man presser sig selv og det hele, men vi har en form og så ser vi så alle sammen sån her ud. Hvis vi sku gå i bad alle sammen, så gik vi i bad, fordi at vi ser alle sammen sån her ud…

13.14 M: Okay, så har jeg så lige et spørgsmål. Nu var nogen af jer til den der "Rigtige Mænd"-dysten i Sønderborg, ik'? Hvor mange af jer var med? (Nogen rækker hånden op). Var det også jer, der spillede "Nytårsfloorball"?

13.30 I5: Til Nytårsfloorball var der flere med.

13.34 M: De aktiviteter der var til dysten, kan I huske dem? Hvad synes I om dem?

13.42 I8: De var fine.

13.45 I6: Ja, det var forskellige ting og det er også det, som vi forsøger at gøre. Nu er det Floorball hver tirsdag, men om torsdagen, der gør vi også forskellige ting.

13.54 M: Men tænkte I, at de (aktiviteterne) henvendte sig specifikt til mænd? Var det sån at I tænkte: "det her er mandeøvelser"?

14.00 Alle: Nej.

14.04 I6: Altså der var at slå søm i…

14.06 I5: Fuldemands-Dart.

14.09 I7: Også køre trillebør og…

14.10 I6: Goalball.

14.11 I7: Det er det da et eller andet sted. Lecablokke. Det var fedt, da vi løb med dem.

14.17 I6: Og trillebør og…

14.19 I5: Den der snor der, den synes jeg ikke var noget.

14.22 I6: Nej, men…

14.24 I8: Og løbe over og holde fingeren på den der og dreje rundt og rundt og tilbage igen og…

14.28 I6: Men det giver nogle sjove ting, og det var også ligeså meget konkurrencen i det. At du prøvede en masse forskellige ting, og selvfølgelig er der nogen, du bedre kan li end andre, men du kæmper stadigvæk for at slå de andre.

14.46 I10: Det behøves vel ikke kun at være noget med, hvis det skal være mandehørm, der egentlig tæller råstyrke eller et aller andet, det kan jo være begge dele, ligesom at du siger, at man skal træne sån og sån, at noget med balancen, for eksempel også. Så det behøves jo ikke kun at være muskler eller et eller andet man skal bruge jo.

15.08 M: Nu spurgte jeg de andre sidst, hvad det er, der er fedt ved Floorball, vil I også lige svare på det? Hvorfor synes I, at det er sjovt at spille Floorball?

15.16 I10: Jamen det er jo rigtig sjovt, at du får pulsen op jo. Det er jo også en kampsport på en måde, kan man vel kalde det, der bliver gået til den, og som jeg også siger, når du først kommer ind på sån en bane, jamen så tror du jo, at du er 20 år igen jo, du tror du kan det hele så jo.

15.40 M: Men hvorfor er det sjovt, at man lige må skubbe til hinanden?

15.44 I11: Man vil vinde. Vi har alle sammen et instinkt i os, at vi vil vinde.

15.50 I8: Så kommer vildmanden, krigeren op i os.

15.52 I6: Manden, det er det der med at slås… Fra gammel tid (de andre anerkender).

15.58 I8: Der må sgu være sån lidt hulemand i det.

16.02 I6: Du ser også nogen af de der små piger, ik, jamen skubber du lidt til dem, så flyver de langt pokker i vold. Det kan godt være lidt kedeligt.

16.11 I10: Men du får jo med det samme den der: ”Han skal sgu ikke komme og tage bolden af mig da”.

16.14 I6: Nej nej.

16.16 I5: Og hvis han tager bolden fra dig første gang, så skal du fandme ha den fra ham igen da (de alle griner og snakker i munden på hinanden).

16.19 I10: Så er det sgu bare efter ham igen.

16.25 M: Nu har vi snakket meget om det her med udfordringer, I snakker også om konkurrence, at det er vigtigt og nu er I blevet udfordret til nogle ting. Hvad er det der sker, når man får en udfordring? Hvad er det så, der får jer til at gøre ting, som I ellers ikke ville gøre?

16.38 I11: Det er at vinde inderst inde.

16.40 I8: Vindermentalitet.

16.43 I10: At ka' ku det.

16.47 M: Så det er noget med, at I gejler hinanden lidt op eller hvordan?

16.49 I6: Det er igen det der fællesskab, at vi kan drille hinanden og vi kan drille dem fra Peters Pirater og dem kender vi også efterhånden ret godt. Og håber lidt på at komme til at kende nogen af de andre hold også. Sån så det er lidt sjovere.

17.07 M: Så det er også en måde at komme i kontakt med andre på?

17.12 I10: Det er da sjovt, at komme i kontakt med de andre, det er jo ikke kun Peters Pirater, det er også "de hårde fra Løgumgaard" dernede og…

17.20 I11: Middelfarts tunge drenge.

17.26 I6: Jamen også bare til Røde Kro. Der løb vi hjem sammen, fordi der var ikke kort nok til at løbe den sidste post. Så blev vi enige om, vi var… Var vi 20 mand eller sån noget?

17.36 I10: Ja.

17.37 I6: Vi var 4 hold eller sån noget, vi blev bare enige om, at vi løb sammen og så løb vi turen og så fandt vi de forskellige poster og så løb vi samlet hjem.

17.45 I10: Og så løb vi samlet hjem i mål.

17.48 I6: Der var ikke vindermentaliteten om at vi skulle komme ind…

17.52 I5 og I10: Der skulle alle med hjem.

17.53 I6: Der skulle alle sammen med hjem. Vi smed cyklerne og så kom vi løbende ind alle sammen, fordi at, vi skulle bare alle sammen…

17.59 I10: Så det blev også sån holdånd.

18.00 I6: Så det er ligeså meget kammeratskabet i blandt os, at…

18.08 I10: Og alle sammen, altså hvis man er ude som hold, så alle sammen de skal gennemføre og vi skal alle sammen med hjem.

18.15 I5: Jamen jeg vil bare sige, at udfordringerne dernede i Røde Kro til "Rigtige Mænd"-løbet. Containeren, som vi var oppe og nede igennem, den udvidede vi lige her på stedet ved at hælde vand i (de andre griner), så der var 1 meter vand i. Og så hop af den igen.

18.28 I8: 1 meter? Det kan da ikke gøre det!

18.29 I6: Og så stod vi, og så sprøjtede de ned i hovedet på os samtidig med. (Alle griner og snakker i munden på hinanden).

18.36 I9: Jeg tror nærmere, at vi fyldte den, gjorde vi ikke det?

18.37 I5: Tjoo.

18.38 I6: Ej, den var ikke fuld, men den der…

18.40 I7: Der var sån pænt meget vand i (alle griner).

18.46 M: Så det her med, at I giver andre udfordringer, hvem bestemmer det? Er det så én, der finder på det og snakker med de andre eller hvordan foregår det?

18.55 I5: Vi gejler hinanden op til at gøre et eller andet.

18.58 I10: Vi snakker om nogle ting og så lige pludselig så ja, når vi for eksempel sidder og hygger, så lige pludselig kommer man i tanke om: "det der, ej det kunne egentlig være sjovt at prøve", og så er det så at "ej", men så er der andre der siger: "jo, fandme jo", så lige pludselig er der flere, der er med på den, jamen så resten bliver også nødt til det, fordi at de vil jo ikke stå tilbage for de andre jo.

19.21 I11: Herrevejsløbet, der er vi jo lige pludselig 6, der skal afsted.

19.25 M: Fordi I er blevet udfordrede?

19.27 Alle: Nej.

19.29 I11: Altså vi var 2, der var afsted sidst…

19.30 I10: 3! Ja, 2 herfra, men vi var 3 der cyklede mountainbike, eller vi startede sidste år med at cykle mountainbike, og der var vi 3, der havde meldt os til 60 km mountainbikeløb, Herrevejsløbet, og så har vi så besluttet, at det skulle vi i år igen og så lige pludselig så kom der én af de gutter med her, så…

19.56 I11: 6 mand er vi, der skal afsted.

19.59 M: Det er sguda sejt!

19.59 I10: Ja. Og så er det jo en hel weekendtur. Vi tager jo afsted om fredagen, vi skal cykle om lørdagen, så tager vi afsted om fredagen, fredag eftermiddag og så… Jeg har en campingvogn…

20.13 M: Skal I alle 6 sove i én campingvogn?

20.14 I10: Ja.

20.14 I5: I har fortelt også?

20.15 I10: Ja, i forteltet også.

20.15 M: Nå, okay.

20.16 I10: Men reelt set, så kan der sove 6 inde i campingvognen, hvis det skal være, men…

20.20 I11: Så må man ikke prutte (alle griner).

20.25 I10: Nej, så bliver den så dobbelt så stor, jo (alle griner).

20.32 I5: I10 kom med en idé, at vi skulle cykle en sti fra Frøslev til Skovby nede på Als.

20.39 I10: Ja, den har vi også jo.

20.39 I5: Den er 70 km. Det splitter vi så op, fordi at Klaus har noget sommerhus i familien, så der holder vi overnatning og så laver vi selv mad og så kører vi videre. Så når I10 han kommer med et forslag, så springer vi på sån en udfordring.

20.53 I10: Og den skal vi jo først, den kommer inden Herrevejsløbet.

20.57 I11: Så får vi konerne til at køre os til Frøslev og sætter os af der, og så nogen der kører ned i sommerhuset med noget af vores tøj og…

21.04 I10: Og noget mad og sån lidt.

21.05 I11: Så sætter de maden ind i køleskabet og jamen det skal vi selv lave, men i hvert fald det vi skal lave. Og så regner jeg med, at vi er dernede ved kaffetid og så… Jeg regner med at vi bliver en 8-10 stykker…

21.14 I10: Og så skal vi ha en kop kaffe og så…

21.16 I5: Og en kold pilsner.

21.18 I8: Og så skal vi ha småkager og sån lidt.

21.21 I7: Og saftevand og… (alle griner).

21.25 I6: Og rugbrød og salat. Og så cykler vi videre.

21.28 I9: Derfor skal man ha en cykel.

21.31 I11: Så er det lidt en must at få en cykel. Den er jo en 75-80 km lang den rute.

21.36 M: Så det er også vigtigt med støtte hjemmefra kan jeg høre?

21.40 Alle: Ja, det er det.

21.41 I11: Vi bliver jo nødt til at sige, at vi skal afsted jo (alle griner).

21.46 I6: Det er ikke diktatur her i Danmark endnu… (alle griner igen).

21.50 I5: Ej, men de får jo valget…

21.53 I6: Ja, en sur mand eller…

21.55 I10: Ja, eller give ham lov til det.

21.58 M: Okay, jeg har bare lige 2 spørgsmål mere. I træner op til noget, I kommer to gange om ugen her og sån noget, hvordan måler I om I sån har succes med jeres træning? Er det noget, I måler på, eller er det bare en succes at komme her?

22.14 I6: Det er bare en succes at komme.

22.15 I10: Ja.

22.16 I8: Det er en succes at komme og man har svedt og man har fået pulsen op. Dét er en succes.

22.22 I6: Kraftkarl-testen bruger vi jo egentlig ikke rigtig.

22.25 M: Så det er ikke sån, at I måler på, at I har rykket jer, eller?

22.27 I6: Overhovedet ikke, og det kan vi også se her på den her, jamen det er jo, selvom vi har trænet hele vinteren, så er det egentlig gået tilbage i mange af tingene. Det er ikke gået fremad.
22.40 I5: Så vi har levet for godt og lavet for lidt.

22.43 M: Så det er ikke sån, at I tænker, at "man skal sgu lige ha sved på panden" eller er der noget, hvor I tænker: "det vil vi sgu gerne lige, når vi er samlet".

22.51 I5: Vi skal ha pulsen op. Vi skal gerne ha pulsen op og ned og køre og vi skal gerne ha fremmedlegemer på vores krop, som er sved på panden. Det skal vi ha.

22.58 I10: Ja!

Refleksioner

Da jeg var færdig med træning og interview, begyndte jeg at pakke mine ting sammen for at tage af sted, da der ventede en times køretur forude. I5, som er holdkaptajn for Mortens Musketerer sagde, at jeg altid var velkommen til at komme igen. Han sagde det med et varmt smil og kærlige øjne, og jeg blev pludselig bevidst om, at jeg egentlig ikke havde lyst til at køre. På de gange, jeg har tilbragt tid sammen med Mortens Musketerer var jeg begyndt at føle mig som en del af gruppen. Jeg har grint, hygget mig, de har mobbet mig, hvilket jeg i den grad tolker som noget positivt. De her mænd har et fantastisk fællesskab og jeg fortalte dem, at jeg var misundelig over det, for det ville jeg da mega gerne være en del af, men det kan man jo ikke som pige. I5 spurgte om de skulle gøre en undtagelse og invitere mig med i deres facebookgruppe, hvilket jeg blev enormt rørt over, men jeg takkede nej, da de skal holde fast i det her unikke fællesskab og det vil jeg på ingen måde ødelægge, selvom jeg var taknemmelig over buddet.
De her varme, kærlige, omsorgsfulde, humørfyldte mennesker har virkelig taget imod mig og givet mig indblik i noget unikt, som jeg sætter stor pris på. Jeg har lyst til at besøge dem igen, ikke pga. opgaven, men fordi jeg gerne vil se, hvordan de har det og træne sammen med dem. Grine, mens man får "fremmedlegemer på panden", som I5 så fint beskriver det. Inden jeg kørte sagde jeg også til dem, at det kunne være, at jeg slet ikke havde indsamlet nok materiale, så at jeg måske blev nødt til at komme igen. De grinede og sagde, at jeg altid var velkommen. Også til at lave ny inspiration til træning.

BILAG 15

MIDTVEJSSEMINAR

RIGTIGE MÆND SJAKKET

Midtvejsseminar

Rigtige Mænd Seminar afholdt i februar 2018 på Syddansk Universitet.

Halvvejs i projektet afholdtes et seminar. Deltagerne var konsulenter fra kommuner, forskere samt foreningsfolk og "Rigtige Mænd".

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.

Seminaret og nedenstående pointer tager udgangspunkt i den Socio-økologiske model. Se illustration. Den henvises til den komplette deltagerliste og sammenfatning under bilag.

Samfundsniveau

Projektet har bidraget til den offentlige debat. Der er indikationer af, at kommunikation i øjenhøjde med mændene som målgruppe er lykkedes. Denne kommunikationsform er videreført i både platformens og i stilen på Facebook.

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" Det handler altså om at aktivere mænd i første omgang, om de så er med på platformen er måske af mindre betydning.

Facebook

Facebook er det sociale medie, hvor mange fra målgruppen er aktive. Der efterlyses mere materiale på FB, der er handlingsanvisende. Den digitale kommunikation skal være så simpel som over hovedet muligt. De forskellige kommunikationskanaler og platforme er med til at skabe forvirring.

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.

Med hensyn til løbet 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.

Det anbefales også at holdene i "Rigtige Mænd-løbet" antalsmæssigt er så fleksible som mulige.

www.rigtigemænd.dk (platformen)

Udfordringen er hvordan platformen støtter etablering af fællesskaber, og samtidigt at etablerede fællesskaber kan bruge de services, der findes i platformen. Dog ses den helt store udfordring at være den lokal spredning af konceptet, og hvordan platformen kan støtte lokale ildsjæle i både foreninger, virksomheder og kommuner/lokale samfund.

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.

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

Det organisatoriske

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 de bør ikke kun være elektroniske, men også i fysisk form. 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.

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.

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 centralt.

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.

Organisatoriske refleksioner og udviklingsmuligheder

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-platformen.

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 der fremstår med klarere budskaber, på samme niveau som kostrådene, om træning og motion.

Projektet kunne stå stærkere 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). Endelig bør "Rigtige Mænd" projektets lidt for snærende juridiske bånd løsnes, så der organisatorisk kan arbejdes mere fleksibelt i projektet, således at der kan arbejdes med en højere grad af kontekstilpasning.

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 være optimalt om kommunikationen i de forskellige platforme kan samles i en platform, og denne udviser større enkelthed og brugervenlighed i øjenhøjde – KISS – og samtidigt er i stand til mere enkelt / intuitivt at give feedback på træning (app).

Lokal forankring er helt afgørende – samt formidling af at i Rigtige Mænd Community går man ud og inviterer mænd med ind.

BILAG 16

OVERSIGT OVER INDSATSER

RIGTIGE MÆND SJAKKET

OVERSIGT – INDSATSER

Det digitale fællesskab

September 2016 – februar 2017	Platformen - www.rigtigemænd.dk - programmeres og testes
Marts 2017	Platformen kan tilgås i en ”teaser udgave”
April 2017	Platformen åbner
April 2017 – juni 2018	Platform er operationel
Juli 2017	Præsentation af sommertips og nye træningsvideoer
August 2017	Brugerne evaluerer platformen
December 2017	Kampagne i forbindelse med julen. Julekalender med de Rigtige mænd fra tv-programmerne fra Sæson 1 og 2
Juni 2018	Brugerne informeres om ændringer på platformen

Gamification

Oktober 2016 – april 2017	Gamification elementer produceres til platform
November 2017 – marts 2018	Der videreudvikles på elementerne

Rigtige Mænd Løbet

Juli og august 2016	Løbets opsætning og samarbejdsøvelser konstrueres.
September 2016	Løbet testes af rigtige mænd
Januar 2017	Alfahanner (løbeeksperter) uddannes
Februar – maj 2017	Alfahanner besøger alle arrangørforeninger
24. Maj 2017	Løbet afholdes i 17 byer rundt om i landet
Juni 2017	Deltagere og arrangører evaluerer løbet elektronisk
September – oktober 2017	Udvikling af nyt koncept for Rigtige Mænd Løbet
Januar 2018	Alfahanner uddannes
Februar – maj 2018	Alfahanner besøger alle arrangørforeninger

Februar 2018	Testløb og produktion af informative løbsvideoer og teaserfilm
April 2018	Sidste testløb
5. juni 2018	Løbet afholdes i 21 byer rundt om i landet
Juni 2018	Deltagere og arrangører evaluerer løbet

(Firma)idrætsforeningerne

Oktober 2016 – marts 2017	Foreningerne sættes ind i projektet og introduceres for www.rigtigemænd.dk og Rigtige Mænd Løbet
Februar – maj 2017	Møder med Alfahanner omkring Rigtige Mænd Løbet
Marts 2017 –	Rigtige mænd træningshold starter
24. maj 2017	Afholder Rigtige Mænd Løbet
Juni 2017	Foreningerne evaluerer hele forløbet omkring løbet
November 2017	Foreningerne opdateres på seneste nyt i projektet på repræsentantskabsmødet i Dansk Firmaidrætsforbund.
Februar – maj 2018	Møder med Alfahanner omkring Rigtige Mænd Løbet
April – maj 2018	Lokal markedsføring af løbet
5. juni 2018	Afholder Rigtige Mænd Løbet
Juni 2018	Foreningerne evaluerer hele forløbet omkring RM løbet

Kommunerne

Sept. 2016 – marts 2017	Kommunerne præsenteres for projektet og introduceres for www.rigtigemænd.dk og Rigtige Mænd Løbet
Maj 2017	Kommunerne er medvært på løbet
Juni 2017	Evaluerer forløbet omkring Rigtige Mænd Løbet
Sep. 2017	Sønderborg kommune integrerer www.rigtigemænd.dk i deres forløb ”Sund Mand”
Januar 2018	Sønderborg afholder Rigtige Mænd Dysten, hvor DR1 laver et indslag
Februar – maj 2018	Kommunerne hjælper til med lokal markedsføring
Juni 2018	Kommunerne er medvært på løbet
Juli 2018	Evaluerer forløbet omkring Rigtige Mænd Løbet

Arbejdspladserne

Okt. 2016 – januar 2017	Arbejdspladser giver sparring på design af platformen
Oktober – november 2017	Træningsforløb med Ikast Brande Spildevand
Januar – maj 2018	Rigtige Mænd Træningsforløb på arbejdspladser

Kommunikation

Juni 2016	Kommunikationsplan for projektet bliver udarbejdet
August 2016-juni 2017	Nyhedsbreve - arrangørinformation
Januar 2017	Kommunikationsplan for 2017/2018 bliver udarbejdet
Februar-marts 2017	Landsdækkende markedsføring for åbningen af www.rigtigemænd.dk
Marts 2017	Debatindlæg I
April – maj 2017	Landsdækkende markedsføring for Rigtige Mænd Løbet og Sjakket på radio, print og Facebook.
April – maj 2017	Lokalt pressearbejde
Juli 2017	Debatindlæg II
December 2017	Julekampagne for Sjakket og Løbet
December 2017-juni 2018	Nyhedsbreve - arrangørinformation
Marts 2018	Debatindlæg III
April-maj 2018	Lokalt pressearbejde
April-maj 2018	Landsdækkende markedsføring for Rigtige Mænd Løbet og Sjakket på radio, print og Facebook.
Maj 2018	Debatindlæg IV