

Sund Mand Sønderborg - Evaluering

Indhold

Indledning og formål	5
<i>Baggrund</i>	5
<i>Formål og mål</i>	6
Opsamling på projektperiodens succeskriterier:	7
Dataindsamlingsmetode	9
Resultater	10
<i>Indsatsområde 1 – Er du klar, mand?</i>	10
<i>Indsatsområde 2 – Men's Health Week</i>	18
<i>Indsatsområde 3 – Mænds Mødesteder</i>	20
<i>Samlet opsamling på de 3 indsatser:</i>	24
Økonomi	25
Anbefalinger/justeringer	26
<i>Generelt</i>	26
<i>"Er du klar, mand?"</i>	26
<i>Men's Health Week</i>	27

<i>Mænds Mødesteder:</i>	27
Konklusion	28
Driftsoplæg	29
<i>Driftsbudget</i>	30

INDLEDNING OG FORMÅL

Baggrund

Sundhedsudvalget godkendte projekt "Sund Mand Sønderborg" den 14. juni 2016.

Projektet har forløbet i perioden 2016-2019 med en midtvejsstatus i marts 2018.

Projekt "Sund Mand Sønderborg" er blevet implementeret på baggrund af et stigende behov for indsatser målrettet mænd. Mænd i Danmark lever 4-5 år kortere end kvinder, har stor overdødelighed og rammes oftere af de fleste sygdomme¹. Parametre som civilstand, samlivsstatus, uddannelse, erhvervsaktivitet, boligforhold samt den disponible indkomst har betydning for mænds sundhed og trivsel². De 25 % dårligst stillede mænd lever 10 år kortere end de 25 % bedst stillede mænd, og udviklingen viser, at denne ulighed øges de kommende år. De 25 % dårligst stillede mænd lever 13 år kortere end de bedst stillede kvinder¹.

Lignede forhold omkring ulighed i sundhed mellem mænd og kvinder gør sig gældende i Sønderborg Kommune. Undersøgelser viser, at mænd i Sønderborg Kommune lever 4-3 år kortere end kvinderne³.

Med baggrund i mænds sundhedsudfordringer blev det relevant at sætte fokus på at fremme fysisk og mental sundhed blandt mænd i Sønderborg Kommune, hvorefter projektet "Sund Mand Sønderborg" blev iværksat med tre indsatsområder med aktiviteter målrettet mænd. Erfaringerne fra indsatsområderne i projektperioden har vist, at have god effekt i forhold til at øge mænds sundhed og trivsel.

På baggrund af et nationalt fokus på mænds sundhed, er "Forum for Mænds Sundhed" blevet etableret. "Forum for Mænds Sundhed" er et nationalt partnerskab mellem faglige- og interesseorganisationer, virksomheder, regioner, kommuner, institutioner og patientforeninger med fokus på at forbedre mænds sundhed. For at kvalificere udviklingen af "Sund Mand Sønderborg" i Sønderborg Kommune, har der i projektperioden været et tæt samarbejde med "Forum for Mænds Sundhed", som har medvirket til etablering af Mænds Mødesteder og "Men's Health Week".

¹ Mænd og helbredstjek – En undersøgelse ved Forum for Mænds Sundhed 2016.

² Mænds sundhedsproblemer mangler fokus i kommunerne, Sundmand.dk (Selskab for Mænds Sundhed)

³ Kontur, Sønderborg Kommune 2010

Formål og mål

Det overordnede formål med "Sund Mand Sønderborg" er at forbedre mænds sundhed og trivsel gennem målrettede indsatser.

Projektet har haft følgende mål:

- Udvikle og gennemføre tilbud målrettet mænd.
- Skabe rammer der kan forebygge ensomhed blandt mænd.
- Understøtte formidling og kommunikation der fremmer sunde vaner og mændenes refleksion over egen sundhed, herunder KRAMS-faktorerne (Kost, Rygning, Alkohol, Motion og Stress).

"Sund Mand Sønderborg" er forankret i Sundhedscentret og er et gratis tilbud til mænd bosat i Sønderborg Kommune. Projektet har bestået af 3 konkrete indsatser:

- "Er du klar mand?"
- "Men's Health Week"
- Mænds Mødesteder

OPSAMLING PÅ PROJEKTPERIODENS SUCCESKRITERIER:

Succeskriterier	Resultat
<p>1. Er du klar, mand?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 75 procent af deltagerne gennemfører campen. • 75 procent gennemfører campens efterfølgende holdforløb (at gennemføre betyder at mændene deltager til mere end 60 procent af mødegangene i hele forløbet). • 25 procent af de mænd, der gennemfører det efterfølgende holdforløb, fastholder en eller flere af de livsstilsændringer, i forhold til KRAMS-faktorerne, som blev påbegyndt under forløbet (måles gennem spørgeskema et halvt år efter afsluttet forløb blandt de første 10 hold). 	<ul style="list-style-type: none"> • 107 ud af 108 (99,1 %) af deltagerne har gennemført campen. • 74 ud af 86 (86%) af deltagerne har gennemført et holdforløb. • 30 ud af i alt 65 (46 %) af deltagerne angiver at have fastholdt livsstilsændring for henholdsvis motion og/eller kost. <p>Succeskriterierne på indsatsområde 1 er dermed indfriet.</p>
<p>2. Men's Health Week</p> <ul style="list-style-type: none"> • At der afholdes arrangementer om mænds sundhed i uge 24 i 2017, 2018 og 2019. • At to til tre lokale virksomheder, under Men's Health Week, er interesseret i at deltage i aktiviteter og kampagner på arbejdspladser og i kommunalt regi med fokus på at reducere ulighed i sundhed. 	<ul style="list-style-type: none"> • I projektperioden har der været afholdt Men's Health Week med temaerne "Manden som far og mænds sundhed" i 2017 og "Mænds sundhed i hverdag og politik" i 2018. • Planlægningen af Men's Health Week for 2019, med temaet "Mænds Sundhed - Fællesskaber og Naturen", er påbegyndt. • I samarbejde med projekt "Virksomhed med Overskud" viser lokale virksomheder interesse i at deltage i aktiviteter og kampagner under Men's Health Week. <p>Succeskriterierne på indsatsområde 2 er dermed indfriet</p>
<p>3. Mænds Mødesteder</p> <ul style="list-style-type: none"> • At der er oprettet mindst et Mænds Mødesteder i Sønderborg Kommune. • 70 procent af deltagerne i Mænds Mødesteder oplever forbedring på en eller flere af følgende parametre; reduceret ensomhed, øget fysisk aktivitet, bedre selv vurderet helbred, forbedrede 	<ul style="list-style-type: none"> • Der er oprettet to Mænds Mødesteder i Sønderborg Kommune, henholdsvis i Sønderborg og i Nordborg. • Der ses et generelt forbedring af mænds sundhed på alle parametre, f.eks. oplever de at de får det bedre med sig selv, og at flere mænd oplever at være gladere derhjemme. Desuden oplever flere af mændene

kostvaner samt mindre forbrug af tobak og/eller alkohol.

forbedringer i forhold til KRAM-faktorerne.

Succeskriterierne på indsatsområde 3 er dermed indfriet

DATAINDSAMLINGSMETODE

For at undersøge om projektets succeskriterier er blevet opfyldt, er der blevet indsamlet data på alle tre indsatsområder. I den forbindelse er der blevet udarbejdet spørgeskemaer målrettet deltagerne fra ”Er du klar, mand?” og Mænds Mødesteder, mens evalueringen på Men’s Health Week går på deltagerantal.

Spørgeskemaerne er løbende, i hele projektperioden, blevet sendt ud til deltagerne. Dette er gjort for at indsamle viden om deltagernes oplevelser og tilbagemeldinger på den specifikke indsats, ligesom der for ”Er du klar, mand?” også er lavet opfølgingsundersøgelse blandt deltagerne fra camp 3 til og med camp 7 et halvt år efter forløbets afslutning.

Yderligere data og information til udarbejdelse af evalueringen er blevet oplyst af projektlederen for Sund Mand Sønderborg. Den indsamlede data fra projektlederen omfatter følgende:

Er du klar, mand?

- Spørgeskema ved startsamtale mellem sundhedsvejleder og deltager
- Spørgeskema efter 24-timers camp
- Spørgeskema ved forløbets afslutning
- Spørgeskema et halvt år efter forløbets afslutning
- Opgørelse af antal deltagere, der gennemfører henholdsvis 24-timers camp og de efterfølgende holdforløb med 19 mødegange

Men’s Health Week

- Opgørelse af antallet af deltagere på de afholdte arrangementer i uge 24 for henholdsvis 2017 og 2018
- Desuden indhenter projektlederen løbende information om antallet af virksomheder, der er interesseret i at deltage i aktiviteter og kampagner.

Mænds Mødesteder

- Evalueringen tager udgangspunkt i den australske version af spørgeskemaet til evaluering af Men’s Sheds. Dele af denne version er oversat til dansk i et spørgeskema, som bruges til at evaluere Mænds Mødesteder i Sønderborg. Spørgeskemaet indeholder spørgsmål til mændenes oplevelse af følgende parametre; mental sundhed, fysisk aktivitet, selvvurderet helbred, kostvaner samt forbrug af tobak og alkohol.

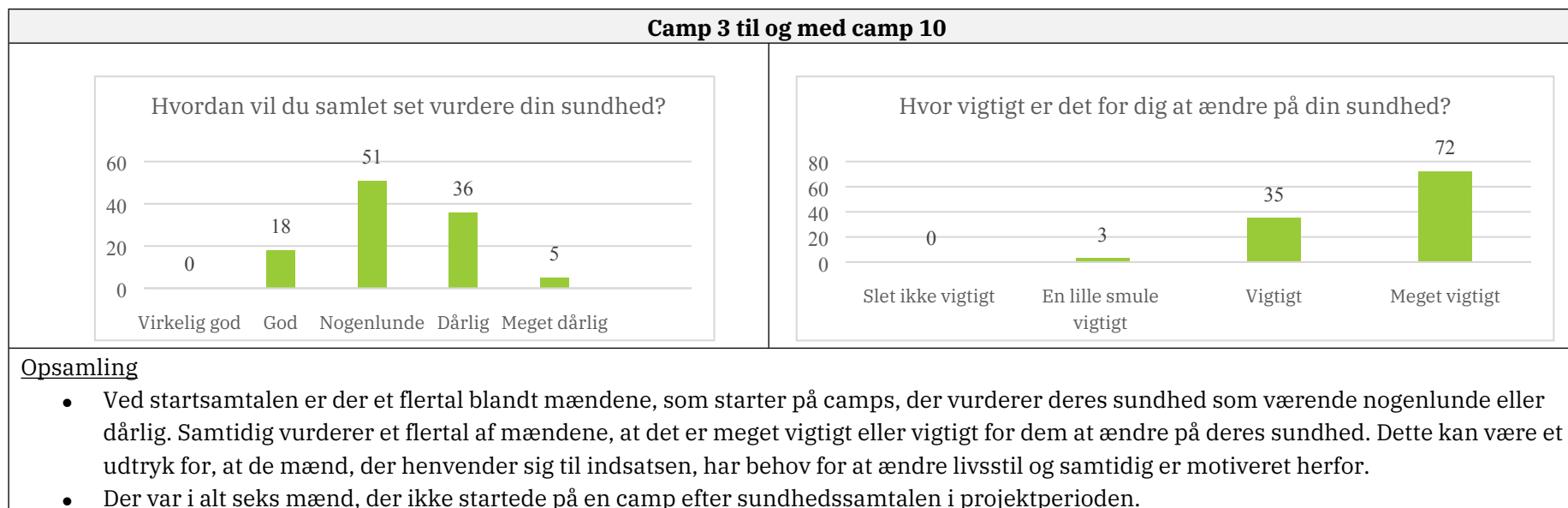
RESULTATER

Indsatsområde 1 – Er du klar, mand?

Indsats	Indhold	Formål
Er du klar mand?	Der afholdes forløb, bestående af en camp og efterfølgende 19 mødegange, for mænd med livsstilsudfordringer og/eller mentale helbredsudfordringer. Der er primært fokus på fysisk aktivitet samt socialt fællesskab.	Tilbuddet sigter mod, at mændene kan udleve deres maskuline energi, handlekraft og kampgejst. Det skal være sjovt at være aktiv, hvilket fremmes gennem socialt fællesskab mellem mændene.

Der er i projektperioden gennemført 10 forløb⁴, der består af en 24-timers camp og efterfølgende forløb med 19 mødegange. Camp 1+2 blev gennemført som pilotprojekter, hvorfor der ikke indgår data på disse i evalueringen.

Resultater fra spørgeskema ved start samtale mellem sundhedsvejleder og deltager:

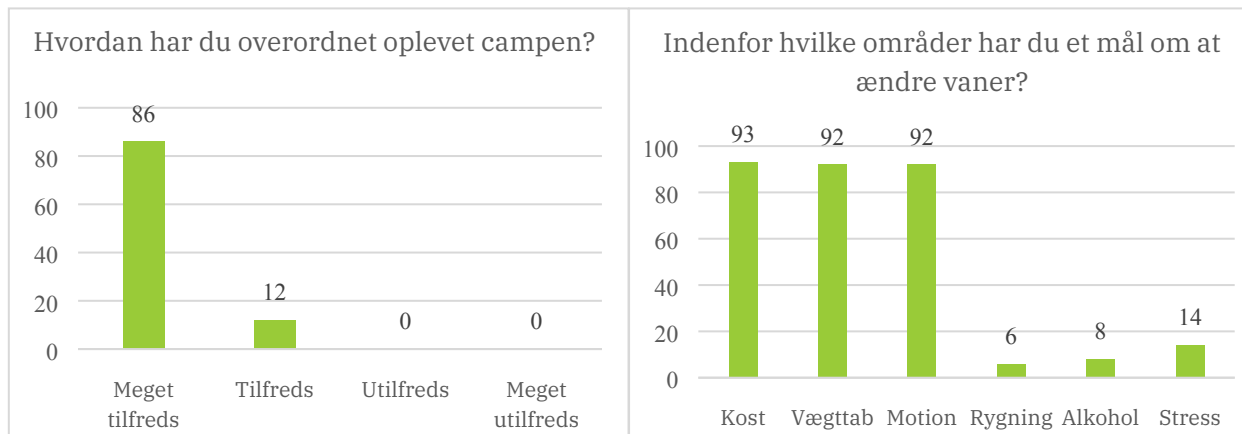


⁴ Camp 9 og 10 afsluttes juni 2019.

Antal, der har gennemført 24-timers camp		Succeskriterie indfriet
Camp 3	14 ud af 14	√
Camp 4	16 ud af 16	
Camp 5	16 ud af 16	
Camp 6	15 ud af 15	
Camp 7	9 ud af 9	
Camp 8	16 ud af 16	
Camp 9	14 ud af 14	
Camp 10	8 ud af 9	
I alt	107 ud af 108 = 99,1 procent	
<u>Opsamling</u>		
<ul style="list-style-type: none"> Alle mændene har gennemført en 24-timers boot-camp inden opstart på mødegange, bortset fra i alt fire mænd (2 på camp 9 og 2 på camp 10). De fire mænd var ikke med ved boot-camp på hold 9 eller hold 10 men er tilmeldt mødegangene. Dermed er der over 75 procent, som har gennemført en camp, hvorved succeskriteriet er indfriet. 		

Resultater fra spørgeskema efter 24-timers camp

Camp 3 til og med camp 10



Opsamling

- Alle mændene angiver at være tilfreds eller meget tilfreds med deres overordnede oplevelse af campen.
- På alle camps ønsker mændene særligt at ændre vaner inden for kost, vægttab og motion, mens enkelte ønsker at ændre vaner inden for rygning, alkohol og stress.
- I spørgeskemaet har mændene desuden haft mulighed for at foreslå forbedringer til campen. Her foreslog en af mændene fra camp 3+4, at han gerne ville have haft mulighed for en individuel samtale under campen. Dette blev ændret på camp 5, så mændene fik mulighed for at få en individuel samtale med en sundhedsvejleder.
- Der er i flere af besvarelserne blevet foreslået ændring af mødetidspunkt til campen og forbedring af sovepladser, men ingen yderligere ændringsforslag i forhold til indhold.
- I besvarelserne er der mange positive tilkendegivelser af aktiviteterne og af de enkelte camps, især nævner flere mænd at det bedste har været madlavning, sang og fællesskabet.

Antal, der har gennemført et forløb med deltagelse på mere end 60 procent af de 19 mødegange		Succeskriterie indfriet
Camp 3	14 ud af 14	√
Camp 4	12 ud af 16	
Camp 5	16 ud af 16	
Camp 6	14 ud af 15	
Camp 7	9 ud af 9	
Camp 8	9 ud af 16	
Camp 9	16 tilmeldte (Igangværende camp)	
Camp 10	10 tilmeldte (Igangværende camp)	
I alt	74 ud af 86 = 86 procent	
<u>Opsamling</u> <ul style="list-style-type: none"> • Fire mænd er faldet fra under camp 4, en mand er faldet fra under camp 6, fem mænd er faldet fra under camp 8, det vil sige at i alt 10 mænd er faldet fra camp 3 til og med camp 8. Årsager til frafald har været skader, sygdom, mentale udfordringer og udfordringer i forhold til arbejde. • 86 procent af mændene har gennemført et forløb med deltagelse på mere end 60 procent af mødegangene. Dermed er succeskriteriet om, at 75 procent af mændene gennemfører et forløb indfriet. 		

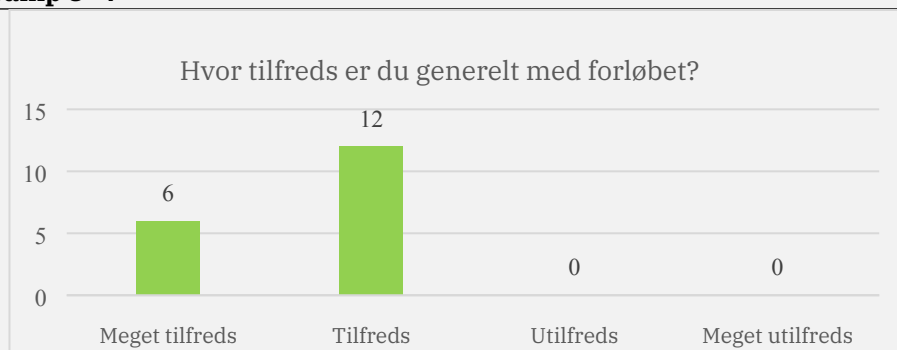
Antal kilo tabt under forløbet		Opsamling
Camp 3	74,9 kg fordelt på 11 mænd = 6,8 kg i gennemsnit pr. mand	<ul style="list-style-type: none"> • Mændene har i gennemsnit tabt 6 kilo under forløbene. I vægttabet er der ikke taget højde for, at mændene kan have øget deres muskelmasse. Det reelle vægttab kan derfor være større end angivet.
Camp 4	57,8 kg fordelt på 11 mænd = 5,3 kg i gennemsnit pr. mand	
Camp 5	106,9 kg fordelt på 15 mænd = 7,1 kg i gennemsnit pr. mand	
Camp 6	85,7 Kg fordelt på 14 mænd = 6,1 kg i gennemsnit pr. mand	

Camp 7	46,6 Kg fordelt på 9 mænd = 5,2 kg i gennemsnit pr. mand	<ul style="list-style-type: none"> Der mangler data fra i alt 8 mænd, som ikke var til stede ved de afsluttende vejninger. På camp 8 har to deltagere taget henholdsvis 0,9 og 2,2kg på
Camp 8	28,8 Kg fordelt på 7 mænd = 4,1 kg i gennemsnit pr. mand	
I alt	400,7 kg fordelt på 67 mænd = 6 kg i gennemsnit pr. mand	

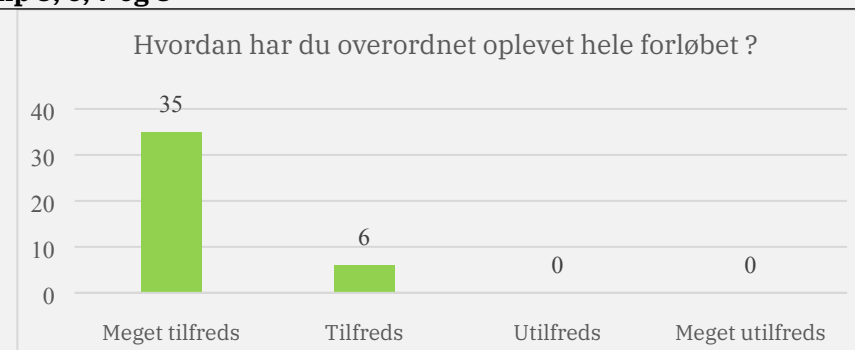
Resultater fra spørgeskema ved forløbets afslutning⁵

OBS: Spørgeskemaet er blevet ændret fra camp 3+4 til campene afholdt derefter

Camp 3+4

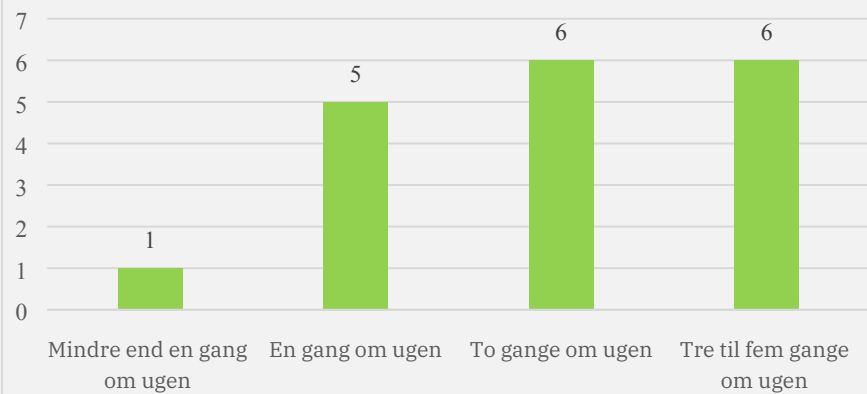


Camp 5, 6, 7 og 8

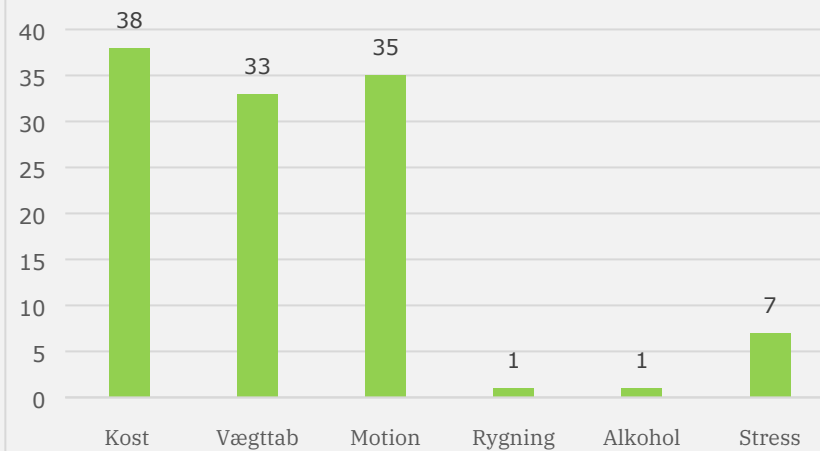


⁵ Resultater fra camp 9 og 10 indgår ikke i undersøgelsen her, idet de først afsluttes juni 2019.

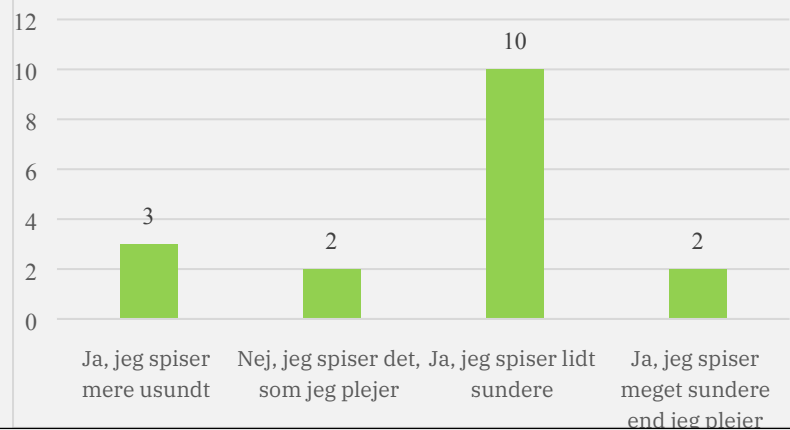
Hvor mange gange om ugen har du i gennemsnit været fysisk aktiv under forløbet?



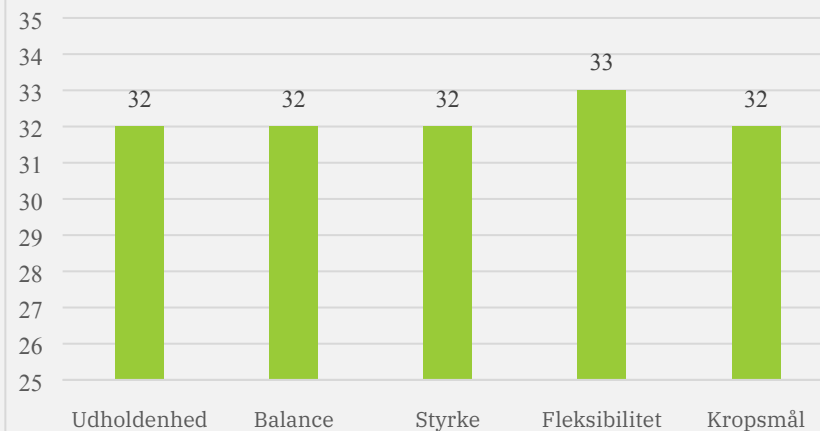
Indenfor hvilke kategorier har du ændret noget positivt?

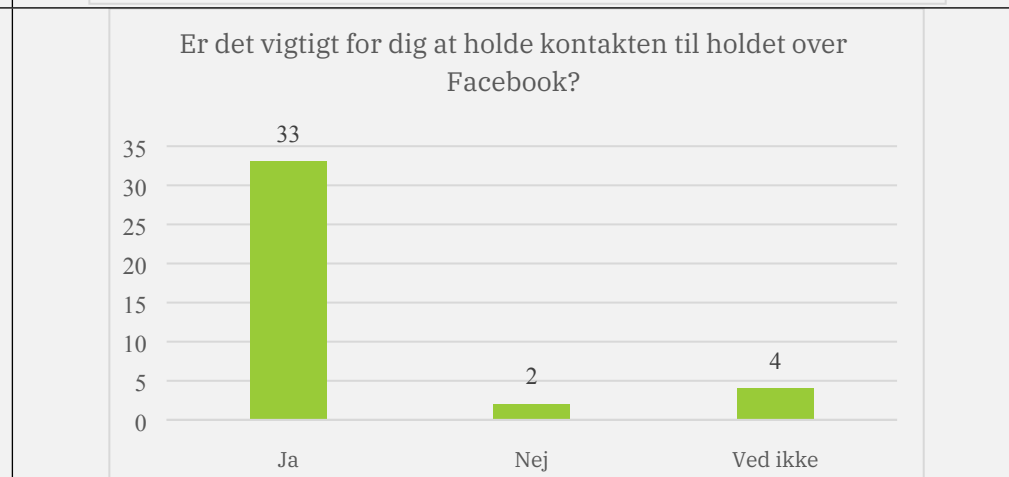
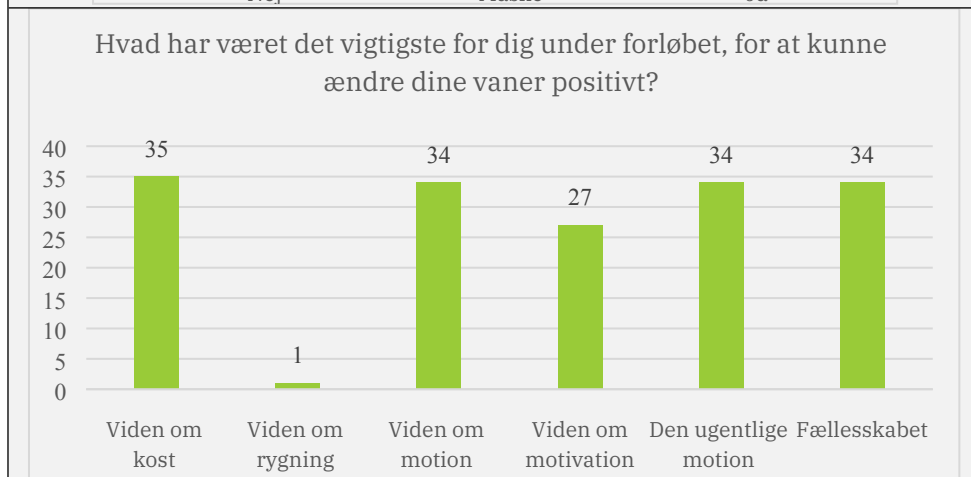
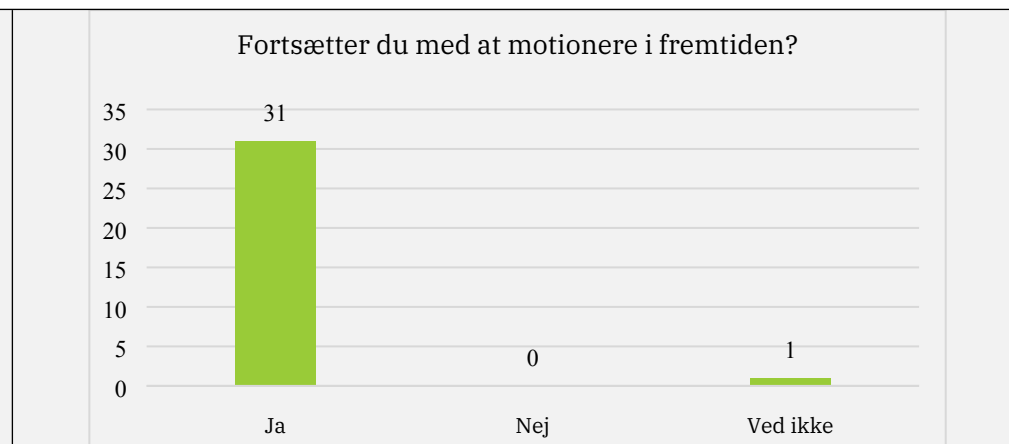
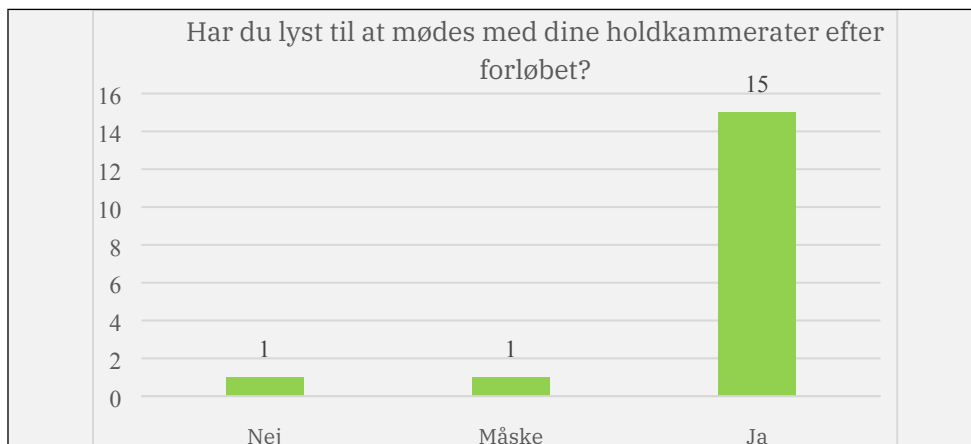


Har du ændret dine madvaner i forhold til madpakker og aftensmad?



Har du i forhold til Kraftkarltesten forbedret din...?

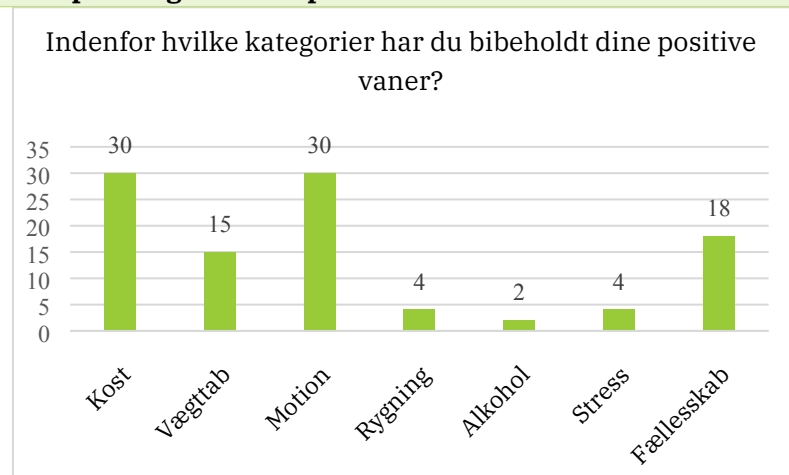




Antal, der har fastholdt en eller flere livsstilsændringer et halvt år efter forløbets afslutning?

Succeskriterie indfriet Opsamling

Camp 3 til og med camp 7⁶



✓

- 30 ud af i alt 65 mænd fra camp 3 til og med camp 7 angiver at have fastholdt livsstilsændring for henholdsvis motion og/eller kost. Dette svarer til 46 procent af mændene. Der er således mere end 25 procent af mændene, der har fastholdt en eller flere livsstilsændringer, dette succeskriterie er dermed indfriet. Spørgsmålet er dog ikke blevet besvaret af alle mændene. Antallet af mænd, der har fastholdt en eller flere livsstilsændringer et halvt år efter forløbets afslutning, kan således være højere end angivet – særligt når der medregnes flere livsstilsændringer end kun for motion og/eller kost.

Rigtige Mænd Dysten

Der var oprindeligt planlagt 12 camps, men to camps blev i stedet afholdt som endags-arrangementet, den ene som "Rigtige Mænd Dysten" i januar 2018 og den anden som "Dysten" i januar 2019. Arrangementet blev afholdt i samarbejde med Rigtige Mænd Sjakket, DR1, "Make it bee" og mænds mødesteder.

Der var 80 deltagere til arrangementet. Nogle af deltagerne tilmeldte sig efterfølgende de fremtidige camp 6+7. Arrangementet har således også bidraget til at rekruttere nye mænd til indsatsen. Derudover blev der endnu engang den 12. januar 2019 afholdt en Rigtige Mænd Dyst, hvori der deltog 80 mænd. "Rigtige Mænd Dysten" og "Dysten" har økonomisk udgjort det for en camp.

⁶ Der er ikke gået et halvt år siden forløbets afslutning for camp 8, 9 og 10, derfor indgår data for camp 8, 9 og 10 ikke.

Indsatsområde 2 – Men's Health Week

Indsats	Indhold	Formål
Men's Health Week	"Mens Health Week" er en international sundhedsuge, der gennemføres hvert år i uge 24. Temaet for sundhedsugen varierer hvert år, f.eks. Manden som far og mænds sundhed (2017), Mænds sundhed i hverdag og politik (2018) og Mænds Sundhed fællesskaber og Naturen (2019).	Formålet med "Mens Health Week" er at sætte fokus på mænds sundhed i uge 24, hvor der bliver gennemført aktiviteter og kampagner på arbejdspladser og i kommunalt regi målrettet mænd.

Der har været afholdt Men's Health Week i 2017 og 2018, hvor årets tema var henholdsvis "Manden som far og mænds sundhed" og "Mænds sundhed i hverdag og politik".

I Sønderborg bestod Men's Health Week 2017 af tre arrangementer:

Arrangementer	Antal deltagere
Rigtige mænd laver sund grillmad	40 mænd
Naturfitness i skoven med madlavning over bål	40 mænd
Madlavning med fokus på forskellige madlavningsteknikker	80 mænd

Der er samarbejdet med projekt "Virksomhed med Overskud", der har kontakt til en lang række private virksomheder i Sønderborg Kommune omkring rekruttering til arrangementerne. I projektperioden har flere lokale virksomheder vist interesse i at deltage i kampagner og aktiviteter på arbejdspladsen og i kommunalt regi, ligesom de har bistået i rekruttering blandt medarbejderne til f.eks. Camps og/eller aktiviteterne i Men's Health Week.

I Sønderborg Kommune bestod Men's Health Week 2018 af tre arrangementer:

Arrangementer	Antal deltagere
Grillmad og servicetjek i Mænds Mødesteder	60 mænd
Foredrag med B.S. Christiansen	300 mænd
Fitness og madlavning over bål i skoven	40 mænd

Til arrangementerne fik 49 mænd et sundhedstjek, hvoraf 9 mænd blev henvist til en sundhedssamtale i Sundhedscentret og 5 mænd blev opfordret til at søge egen læge.

Der har efterfølgende været mange positive tilbagemeldinger på arrangementerne, ligesom der er et indtryk af, at Mænds Mødesteder har fået flere interesserede efter arrangementerne. Aktiviteterne i Men's Health Week blev lavet i samarbejdet med projektet "Virksomhed Med Overskud", som bl.a. formidler arrangementerne videre via deres nyhedsbreve til virksomheder i Sønderborg Kommune.

Planlægningen af Men's Health Week i 2019 er påbegyndt. Årets tema er "Mænds Sundhed - Fællesskaber og Naturen" og der er planlagt at udbyde to arrangementer i løbet af ugen.

Foreløbig udkast til to arrangementer under Men's Health Week i 2019:

Arrangementer	Dato
Aktivitetsdag for mænd, herunder Sundhedstjek og mad over bål	Den 12. juni 2019
Foredrag med Morten Elsøe	Den 13. juni 2019

Indsatsområde 3 – Mænds Mødesteder

Indsats	Indhold	Formål
Mænds Mødesteder	I samarbejde med landsorganisationen "Mænds Mødesteder" etableres Mænds Mødesteder i Sønderborg Kommune. Mødestederne skal være et åbent og tolerant sted uden røg, alkohol og rusmidler. Der er særligt fokus på at etablere kontakten til mænd, der ellers ikke har interesse for sundhed og forebyggelse. Mænds Mødesteder er et selvforvaltende mødested, hvor mændene er ansvarlige for indhold samt videreførelse af mødestedet.	Målet er at nå mænd uden fast arbejdsplads, som derfor oftest ikke er tilknyttet et sundhedstilbud f.eks. gennem arbejdet. For at nå målgruppen etableres Mænds Mødesteder i samarbejde med en medarbejder fra den Boligsociale Helhedsplan.

Der er i projektperioden oprettet to Mænds Mødesteder i Sønderborg Kommune, hvorfor dette succeskriterie er indfriet. Mænds Mødested i Sønderborg holder til i Fælleshuset på Ringbakken 4 i Sønderborg, hvor de mødes fast hver mandag. Den 22. januar 2018 har Mænds Mødested i Sønderborg afholdt stiftende general forsamling med henblik på at blive en selvforvaltende forening.

Mænds Mødested i Nordborg havde opstartsmøde i marts 2019, hvor 25 mænd deltog. De mødes på Medborgerhuset Nordborghuset, hvor de mødes fast hver mandag.

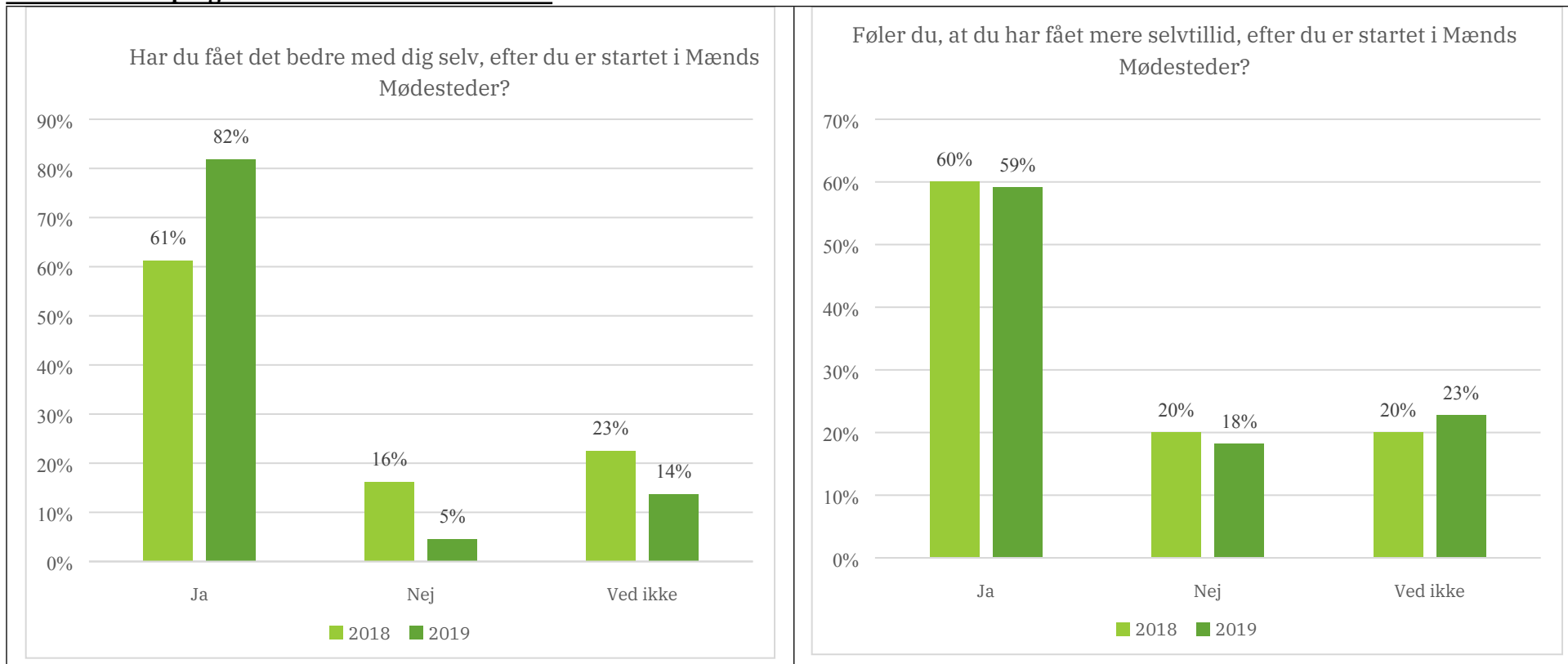
I Mænds Mødesteder kan mændene mødes og være aktive sammen, fx omkring madlavning, cykel- og gåture.

Mænds Mødesteder i Sønderborg⁷ har ved projektets afslutning 50 faste medlemmer. Der er i projektperioden lavet to spørgeskemaundersøgelser – én gang i forbindelse med midtvejsstatussen (marts 2018) og igen ved projektets afslutning (marts 2019). Ved midtvejsstatussen var der faste 37 medlemmer tilknyttet Mænds Mødesteder i Sønderborg, hvoraf 27 medlemmer har gennemført en spørgeskemaundersøgelse om deres oplevelse af at være en del af Mænds Mødesteder. Desuden har fire medlemmer besvaret spørgeskemaet delvist. De medlemmer, der har besvaret spørgeskemaet, har været tilknyttet Mænds Mødesteder mellem 0-3 måneder til over et år.

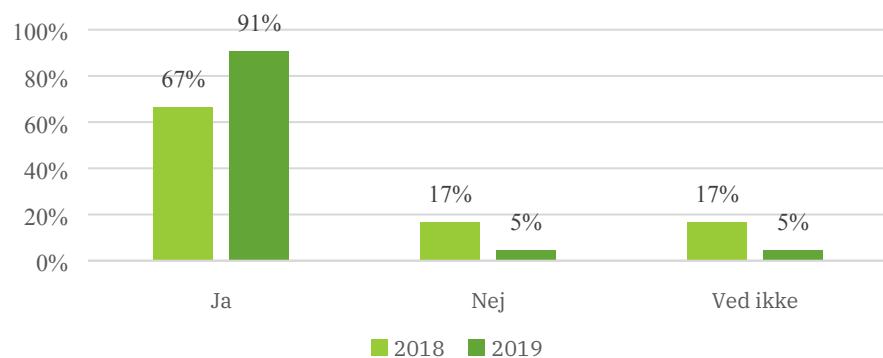
Til spørgeskemaundersøgelsen ved projektets afslutning, har 22 medlemmer besvaret spørgeskemaet, hvoraf de fleste af dem (ca. 60 %) har været tilknyttet Mænds Mødesteder mere end et år, mens der er et fåtal, der har været tilknyttet mellem 0-3 måneder.

⁷ Mødestedet i Nordborg havde opstart i marts 2019 og derfor medtages data fra denne ikke.

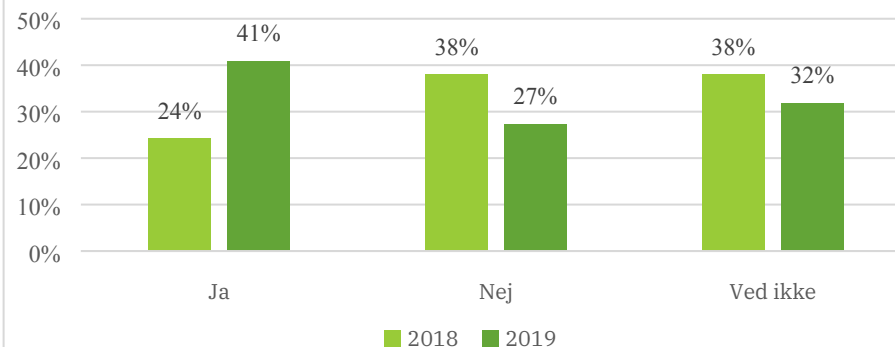
Resultater fra spørgeskema til Mænds Mødesteder:



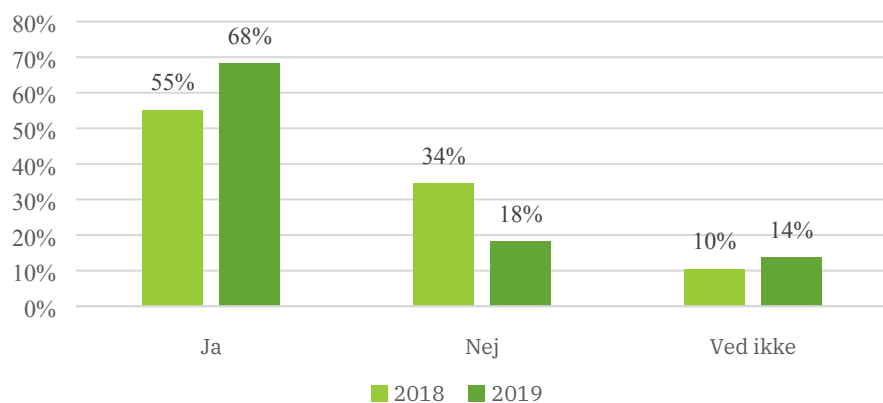
Føler du dig gladere derhjemme, efter du er startet i Mænds Mødesteder?



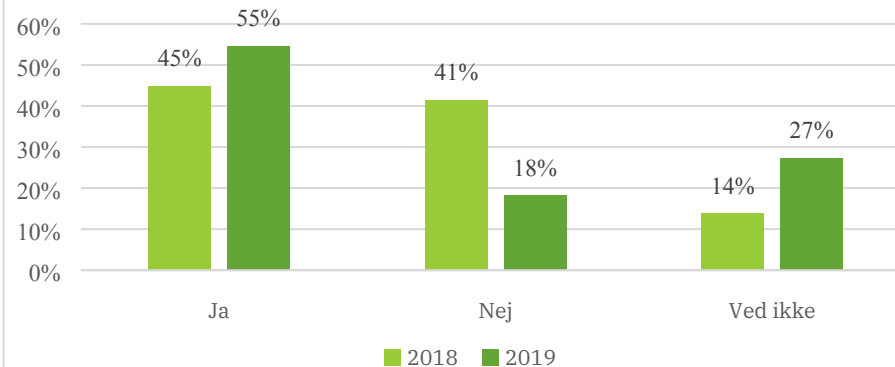
Føler du, at dit helbred har forbedret sig, efter du er startet i Mænds Mødesteder?

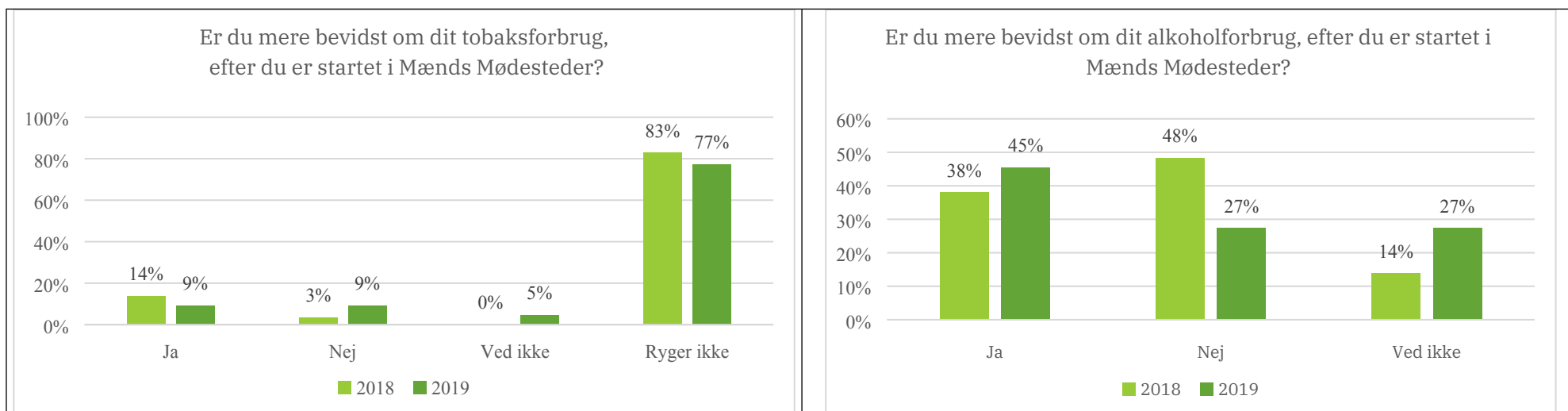


Har Mænds Mødesteder positiv indflydelse på din fysiske aktivitet?



Er du mere bevidst om dine madvaner, efter du er startet i Mænds Mødesteder?





Opsamling

- Der ses et generelt forbedring af mænds sundhed på alle parametre sammenlignet med svarene fra 2018, hvilket muligvis kan forklares med at mændene har deltaget i Mænds Mødesteder længere tid ved undersøgelsen i 2019.
- 82 % af mændene har fået det bedre med sig selv, efter deres deltagelse i Mænds Mødesteder i 2019, sammenlignet med 61 % i 2018
- 91 % af mændene svarer at de føler sig gladere derhjemme, efter deres deltagelse i Mænds Mødesteder i 2019, sammenlignet med 67 % i 2018.
- 41 % af mændene svarer at deres helbred har forbedret sig, efter deres deltagelse i Mænds Mødesteder i 2019, sammenlignet med 24 % i 2018.
- I spørgeskemaet er mændene desuden blevet spurgt til, hvorfor de deltager i Mænds Mødesteder. Flere svarer, at det særligt er både nye og gamle sociale bekendtskaber samt fællesskabet, der gør at de deltager i Mænds Mødesteder. Samtidig er der flere mænd der fremhæver, at Mænds Mødesteder giver dem gode oplevelser såsom motion og floorball, der betyder, at de kommer mere ud. Desuden fremhæver et par af mændene i midtvejsstatussen, at de i Mænds Mødesteder kan tale mere frit om fx personlige udfordringer.

Samlet opsamling på de 3 indsatser:

Er du klar mand?

- Alle mændene har været meget tilfredse eller tilfredse med forløbet på alle camps.
- Mændene har trænet på holdet en gang om ugen. Derudover, er der flere af mændene der har været fysisk aktive i deres fritid, ud over den ugentlige holdtræning. Der er dermed mulighed for, at holdtræningen har motiveret mændene til også at være fysisk aktive i deres fritid. Mændene angiver ligeledes positive ændringer i forhold til kost, vægttab og motion, hvor mændene desuden ønsker at fortsætte med at motionere i fremtiden.
- Mændene har i gennemsnit tabt 6 kilo under forløbene.
- På camp 5 til 8 er der 33 mænd, der har opnået positive ændringer i forhold til et vægttab. Som uddybende kommentarer angiver mændene et individuelt vægttab fra 1-25 kg.
- 12 af mændene fra camp 3+4 angiver, at de har ændret deres madvaner i en sundere retning i forhold til madpakker og aftensmad. Da flere af mændene ikke tidligere havde været vant til at tilberede mad, fik madlavning endnu mere fokus på de øvrige forløb.
- På camp 5 til 8 angiver 38 mænd at opleve positive ændringer i forhold til kost. 35 mænd angiver at netop viden om kost har været vigtigt for at kunne ændre vaner positivt.
- Flere mænd tilkendegiver, at fællesskabet er det vigtigste i forhold til at kunne ændre vaner. Fællesskabet har derfor været en stor del af forløbet for mændene.
- 30 ud af i alt 65 mænd fra camp 3 til og med camp 7 angiver at have fastholdt livsstilsændring for henholdsvis motion og/eller kost. Dette svarer til 46 procent af mændene.

Men's Health Week

- I projektperioden har der været afholdt Men's Health Week under temaerne "Manden som far og mænds sundhed" og "Mænds sundhed i hverdag og politik"
- 160 mænd har deltaget i de tre arrangementer i 2017, mens 400 mænd deltog i de tre arrangementer i 2018. Tilsammen har 560 mænd deltaget i arrangementerne.
- I samarbejde med projekt "Virksomhed med Overskud" viser lokale virksomheder interesse i at deltage i aktiviteter og kampagner under Men's Health Week.
- Planlægningen af Men's Health Week for 2019 med temaet "Mænds Sundhed - Fællesskaber og Naturen" er påbegyndt.

Mænds Mødesteder

- Der er oprettet to Mænds Mødesteder i Sønderborg Kommune, henholdsvis i Sønderborg og i Nordborg. Mænds mødesteder i Sønderborg har per dags dato 50 faste medlemmer. Den 22. januar 2018 har Mænds Mødesteder afholdt stiftende generalforsamling med henblik på at blive en

selvforvaltende forening.

- Mændene i Mænds Mødesteder deltager især på grund af fællesskabet og aktiviteterne
- Der ses generelt forbedring af mænds sundhed på alle parametre, f.eks. oplever mændene at de får det bedre med sig selv og flere mænd oplever at være gladere derhjemme. Desuden oplever flere af mændene forbedringer i forhold til KRAM-faktorerne.

ØKONOMI

Implementering af "Sund Mand Sønderborg" er finansieret af politikområde 13.01 Sundhedsfremme og forebyggelse inden for en ramme af _____ kr., for perioden 1. juli 2016 til 31. juli 2019.

Herunder ses en oversigt over indsatsernes udgifter fordelt på de forskellige indsatser:

Indsats:	2016:		2017:		2018:		2019:
	Budget	Regnskab	Budget	Regnskab	Budget	Regnskab	Budget ⁸
Projektkoordinering, gennemførelse og evaluering.	_____ kr.	_____ kr.	_____ kr.	_____ kr.	_____ kr.	_____ kr.	_____ kr.
Er du klar, mand?	200.000,00 kr.	227.520,00 kr.	310.000,00 kr.	313.387,00 kr.	310.000,00 kr.	318.418,00 kr.	130.000,00 kr.
"Men's Health Week" og øvrige events målrettet mænds sundhed	60.000,00 kr.	- ⁹	50.000,00 kr.	34.000,00 kr.	50.000,00 kr.	49.428,00 kr.	50.000,00 kr.
Mænds mødesteder	15.000,00 kr.	38.945,00 kr.	25.000,00 kr.	11.400,00 kr.	25.000,00 kr.	12.456,00 kr.	15.000,00 kr.
I alt	_____ kr.	_____ kr.	_____ kr.	_____ kr.	_____ kr.	_____ kr.	_____ kr.

⁸ Projektet afsluttes 31. juli 2019, hvilket medfører at regnskabet ikke er opgjort for 2019 ved evalueringen april 2019.

⁹ Men's Health Week 2016 blev afholdt inden projekts start.

ANBEFALINGER/JUSTERINGER

Sønderborg Kommune har med projekt "Sund Mand Sønderborg" arbejdet aktivt for at forbedre sundheden blandt mænd i kommunen, hvilket projektet har haft stor succes med. Blandt andet har projektets indsatser medført, at Sønderborg Kommune siden 2018 har været certificeret som guldkommune i "Forum for mænds sundhed" årlige kortlægning, som bygger på kommunernes egne rapporterede data.

Projektets succes, baseret på Midtvejsstatusen fra 2018, har medvirket til at projektet fremover skal i drift ifølge budgetforliget 2019-2022. I samarbejde med projektlederen er der derfor udarbejdet anbefalinger og justeringer i forhold til et driftsoplæg.

Generelt

Indsatser målrettet mænd særligt vigtige, da mænd åbner mere op, når de er sammen med andre mænd. Mændene deler deres livsudfordringer, erfaringer og motiverer hinanden, f.eks. til at gå til læge, erfaringsudveksler om sygdomme, hjælper og motiverer hinanden til at fastholde de nye vaner. Derudover har fællesskaber med mænd en positiv indflydelse på deres mentale sundhed, herunder ensomhed.

- For at bevare guldkommune-certificeringen i fremtiden anbefales det, at vi fortsat har et øget fokus på mænd og deres sundhed, f.eks. i sundhedspolitikken, samt at der udvikles flere indsatser målrettet mænd i Sønderborg Kommune, f.eks. rygestopkurser ude i naturen kun for mænd.

"Er du klar, mand?"

- Boot camps til mændene skaber tillid, fællesskab og samhørighedsfølelse blandt deltagerne. Dette motiverer mændene til at deltage regelmæssig i aktiviteterne, hvilket hjælper dem i at opnå deres mål. Erfaringer viser, at mændene har brug for viden i forhold til kost, da mange af dem er usikre på hvad sund kost er. Derfor anbefales det at camps fortsættes i en justeret udgave, med indsatser rettet mod kost, mestringsevne og fysisk aktivitet.
- Rekruttering opleves som en udfordring, når der afholdes fire årlige camps.
- Det er blevet observeret, at forløb der afholdes inden eller lige efter sommerferien, har de bedste resultater.

Anbefaling:

Derfor anbefales der at oprette et justeret udgave af "Er du klar, mand?", bestående af to årlig camps. Campen starter op med en bootcamp, hvorefter deltagerne mødes efterfølgende 15 gange á 2,5 timer.

Men's Health Week

- Det anbefales at prioritere Men's Health Week idet kampagneugen medvirker til at skabe opmærksomhed på mænds udfordringer, ligesom det kan understøtte rekrutteringen til kommunens sundhedsindsatser.
- Det anbefales at gennemføre forskellige fysiske events målrettet alle mænd i Sønderborg Kommune. Erfaringerne gennem projektet peger på, at vi derved nemmere kan rekruttere mændene. Disse events medvirker til at skabe opmærksomhed om at man både kan være fysisk aktiv, have mulighed for livsstilsændring og samtidig have det sjovt sammen med andre. Events bidrager desuden til at gøre mændene opmærksom på kommunens sundhedsindsatser.

Anbefaling:

Anbefalingen er at vi bibeholder Men's Health Week med et reduceret økonomisk bidrag. Eventuelt med støtte fra Staben eller andre foreninger, herunder Mænds Mødesteder.

Mænds Mødesteder:

- Over 50 mænd deltager pt. i Mænds Mødesteder. En del mænd fra Gråsten, der tidligere har deltaget i Sønderborg, deltager ikke længere på grund af distancen.
- Derfor anbefales der at åbne et nyt Mænds Mødested i Gråsten.

Anbefaling:

Der anbefales at projektlederen forsat koordinere aktiviteter samt samarbejder med de eksisterende Mænds Mødesteder. Økonomiske udgifter forbundet med aktiviteter afholdes af Mænds Mødesteder.

KONKLUSION

Sundhedsudvalget godkendte projekt "Sund Mand Sønderborg" den 14. juni 2016. Projektet har forløbet i perioden 2016-2019 med en midtvejsstatus i marts 2018.

Det overordnede formål med "Sund Mand Sønderborg" var at forbedre mænds sundhed og trivsel gennem målrettede indsatser og har haft følgende mål:

- Udvikle og gennemføre tilbud målrettet mænd.
- Skabe rammer der kan forebygge ensomhed blandt mænd.
- Understøtte formidling og kommunikation der fremmer sunde vaner og mændenes refleksion over egen sundhed, herunder KRAMS-faktorerne (Kost, Rygning, Alkohol, Motion og Stress).

"Sund Mand Sønderborg" er forankret i Sundhedscentret og er et gratis tilbud til mænd bosat i Sønderborg Kommune. Projektet har bestået af 3 konkrete indsatser:

- "Er du klar mand?"
- "Men's Health Week"
- Mænds Mødesteder

Der er i projektperioden afholdt 10 "Er du klar mand?"-camps, 3 Mens Health Week med 8 forskellige aktiviteter og oprettet 2 Mænds Mødesteder. Minimum 700 mænd har deltaget i en indsats i projektperioden f.eks. Foredraget med B.S, Christiansen, som 300 mænd deltog i under Mens Health Week 2018.

Evalueringen viser, at projektet har bidraget til positive ændringer i mændenes fysiske og mentale sundhedsadfærd og at indsatserne imødekommer succeskriterierne for projektet.

Projektets succes, baseret på Midtvejsstatussen fra 2018, har medvirket til at projektet fremover skal i drift ifølge budgetforliget 2019-2022. Da der reduceres i økonomien fremadrettet, er oplægget til driftsoplægget tilpasset dette, hvilket betyder at der i samarbejde med projektlederen er udarbejdet anbefalinger og justeringer til indsatserne fremadrettet.

DRIFTSOPLÆG

Baseret på resultaterne fra projektet og anbefalingerne i evalueringen, er der udarbejdet følgende driftsoplæg:

Sund Mand Sønderborg	Timepris	Timepris		
	450	260		
Indhold/indsatser	Timeforbrug	Timeforbrug	Disponeret	Forslag til budget
1. Projektkoordinering og formidling				
Koordinering og planlægning		360	kr.	
Grafisk materiale; opdatere og bestille		20	kr.	5.200,00
Grafisk materiale; tryk mm			kr.	5.000,00
I alt				kr.
2. Er du klar, mand?				
Gennemførelse af Camps	137		kr.	
Tilkøb af undervisere			kr.	30.000,00
Aktiviteter			kr.	50.000,00
I alt				kr.
3. Men's Health Week				
Gennemførelse af aktiviteter	10		kr.	
Aktiviteter			kr.	35.000,00
I alt				kr.
4. Mænds Mødesteder				kr. -
I alt	kr.	kr.	kr.	kr.

Driftsbudget

Driftsbudget for Sund Mand Sønderborg		
Koordinator løn		kr. <input type="text"/>
Kontorhold, telefoni mm.		kr. 10.000,00
Øvrige poster		kr. 120.000,00
I alt		kr. <input type="text"/>
Finansieringsoplæg		
Budgetforliget 2019-2022		kr. <input type="text"/>
Sundhedsudvalget 13.01		Kr. <input type="text"/>
I alt		Kr. <input type="text"/> kr.

I den politisk indgåede budgetaftale 2019-2022 indgår i alt kr. til fastholdelse af indsatser inden for sundhedsområdet. Sund Mand Sønderborg finansieres med kr. per år af disse midler. De resterende midler kr. per år af budgetforslaget til drift af indsatsen foreslår forvaltningen finansieret fra politikområde 13.01 Sundhedsfremme og Forebyggelse under sundhedspolitikens fokusområde "Mental Sundhed". Bevillingen er gældende for årene 2019-20, hvor indsatsen genvurderes.



Sønderborg Kommune
Rådhusstorvet 10
6400 Sønderborg
T: 88 72 64 00
E: post@sonderborg.dk
W: sonderborgkommune.dk