



## Grundlæggende om DareGenders mandegrupper

Jeppe Trolle Linnet, jtl@daregender.dk

Projektleder for DareGenders mandegrupper. Antropolog, PhD.

### 1. Formatet

- En mandegruppe er 9-12 mænd, der mødes over en række aftener, og deler ting med hinanden, de sjældent deler med andre mennesker.
- Hvert mandegruppeforløb ledes af en eller to facilitatorer, som byder jer deltagere velkommen, forbereder lokalet, samt forklarer rammerne for samtalen og holder fast i, at de følges. Din facilitator kommunikerer med dig på mail inden hver mødegang.
- Hver mødeaften er der et tema, som facilitator mailer ud inden. Det kan f.eks. være venskab, sex, faderskab, behov & grænser, m.m.
- Mandegruppen er et sted, hvor man kan dele og tale om ting, man normalt ikke får talt om. Det er et helt fortroligt rum, og alle har tavshedspligt om, hvad der siges i mandegruppen.
- En mandegruppe bliver kun god, hvis alle deler fra et personligt sted. Det gør facilitatoren også.
- Man bestemmer selvfølgelig selv, om der er ting, man vil holde helt privat – det kan man jo bare gøre – man får bare mest ud af forløbet, hvis man deler ting, man ikke normalt fortæller sin omverden.
- Mandegruppen er et sted, hvor man lærer om sig selv, føler sig mindre alene, og får indblik i andre mænds liv. For at nå den effekt bruger vi nogle særlige metoder eller ”regler” for samtalen, som vi lærer deltagerne. Og det er meget enkelt, for der er nærmest kun to:
  - Vi kommenterer ikke på det, andre deler, når vi sidder i gruppen.
  - Vi giver aldrig gode råd til hinanden. For når man afholder mænd fra at give gode råd til hinanden, så ændrer det på måden, de er sammen på. Så går de ikke i ”fikse-mode” på hinanden.
  - I stedet lytter vi, når andre taler. Og mærker indad – hvor rører den mands fortælling ved noget i os selv?

### 2. Hvad får du ud af at gå i mandegruppe?

- Tidligere deltagere har fremhævet, at de både lærte at åbne mere op, og at lytte på en ny måde.
- Du lærer om andre mænds liv, og hvordan de tackler udfordringer.
- Du oplever et positivt løft i livet gennem sammenholdet i mandegruppen, og fordi du nu har et sted, hvor du kan åbne op over for andre mænd om hvad som helst.



### 3. At prioritere gruppen

Et meget vigtigt punkt er mødepligten

- Du får selv den bedste oplevelse ved at komme hver gang, så du ved, hvad der blev talt om sidst.
- For at vi kan opbygge fortrolighed, tillid og nærvær – som er nødvendige for at mandegruppen fungerer og leverer – skal I deltagere kunne regne med de andres opmærksomhed. Derfor fungerer det ikke, hvis folk kommer og går som de vil.
- Du er meget velkommen i mandegruppen, også hvis du en aften har lav energi eller føler dig indadvendt. Du kan evt melde ud ved aftenens begyndelse, at du kommer til at være lidt stille. Det har stadig rigtig stor værdi, at du kommer, og er de andre deltageres publikum.

Man kan selvfølgelig blive syg. Så skriver man til facilitator og melder fra, så gruppen ikke sidder og venter. Men ellers regner vi med dig.

### 4. Vi taler om det nære / blive på egen banehalvdel

Samtalerne tager udgangspunkt i jer deltageres egne liv. Man diskuterer ikke abstrakt eller analyserer samfundsmæssige problemstillinger. I mandegruppen har vi fokus på tanker, følelser, relationer samt små og store begivenheder, som vi selv har erfaret, og som fylder noget for os. Ikke holdninger eller analyser.

I DareGenders mandegrupper følger vi én central regel: Man giver ikke 'gode råd' til andre deltagere.

Man må gerne vise omsorg til en anden mand, der deler noget følelsesmæssigt hårdt, med en hånd på skulderen eller et kram i pausen. Men man kommenterer ikke på, om man vurderer deres handlinger, motivationer, intentioner etc positivt eller negativt. Denne regel kan være svær for nogle deltagere at følge, men den har en positiv effekt på mænds samvær, som vi i DareGender ønsker, skal være del af vores mandegrupper.

Vi har ingen begrænsninger på, hvilke uformelle samtaler og relationer, der kan opstå mellem deltagere uden for mandegruppens regi. Hvis du som deltager ønsker at modtage feedback fra andre deltagere, kan du invitere til det, og I kan tage en uformel snak i en pause, eller efter mødet.

### 5. Ikke terapi

Mandegruppen er ikke terapi. Møderne kan godt have en terapeutisk effekt, for det er helende at blive set som den man er, i et godt og fortroligt mandefællesskab. Men facilitatoren bedriver ikke terapi.

Det er på ingen måde diskvalificerende at have en diagnose som f.eks. depression, angst eller andet, mens man er i gruppen. Men hvis du har psykiske udfordringer, som kræver behandling, er det vigtigt, at du får hjælp ved siden af mandegruppen. Så mandegruppen ikke gøres ansvarlig for hans bedring.

### 6. Rusmidler

Der er ingen rusmidler i mandegruppen – vi drikker kaffe og te og spiser lidt snacks. Man er ædru til mandegruppen. Har man et misbrug, der direkte påvirker ens måde at være sammen med andre på, kan man ikke være med i mandegruppen i den del af ens liv.

### 7. Fortrolighed

Det der siges i gruppen, bliver til alle tider i gruppen.