

# Grib disken, grib fællesskabet

Discgolf for mænd, der lever med og efter kræft – og mandlige pårørende.

Lokale fællesskaber i syv danske byer. Bevægelse, samvær og måske den gode samtale – organiseret i samarbejde med DFSU Disc Golf.



**Senfølgerforeningen**

Et godt liv med og efter kræft

## Grib disken, grib fællesskabet

Discgolf for mænd, der lever med og efter kræft – og mandlige pårørende

Hvordan skaber man et fællesskab for mænd, der lever med kræftrelaterede senfølger – eller som er pårørende til en, der gør?

Ikke alle trives i klassiske samtalegrupper. Ikke alle har lyst til at sætte sig i en rundkreds og tale om det svære. Mange mænd foretrækker at være sammen om noget. At gøre noget. At lade samtalen opstå undervejs.

Med projektet *Grib disken, grib fællesskabet* skaber Senfølgerforeningen lokale discgolf-fællesskaber for mænd, der lever med og efter kræft – og mandlige pårørende. Her er fællesskabet i centrum. Aktiviteten er rammen.

Det er gratis at deltage. Og alle kan være med.

## Når senfølger fylder i hverdagen

Mange mænd, der lever med og efter kræft, oplever vedvarende senfølger. Det kan være:

- træthed og nedsat energi
- smerter eller neuropati
- nedsat kondition
- koncentrations- og hukommelsesbesvær
- seksuelle senfølger
- bekymring for tilbagefald
- forandret identitet og rolle i familie og arbejdsliv

For mandlige pårørende kan belastningen også være stor. Man står tæt på. Man holder sammen på det hele. Man taler måske ikke så meget om det.

Samtidig viser erfaringer, at mænd ofte efterspørger andre typer fællesskaber end de traditionelle. Fællesskaber, hvor man ikke først og fremmest er patient eller pårørende – men deltager.

Det er dét rum, vi vil skabe.

## Hvorfor discgolf?

Discgolf er en enkel og tilgængelig aktivitet. Man kaster en disc mod en kurv og bevæger sig rundt på en bane – ofte i park- eller naturområder.

Vi har valgt discgolf, fordi det:

- foregår udendørs og giver let bevægelse
- kan tilpasses dagsformen
- ikke kræver særligt udstyr eller erfaring
- ikke er præstationsorienteret
- naturligt giver mulighed for uformelle samtaler

Man kan gå i sit eget tempo. Tage pauser. Spille kortere runder. Komme og gå efter behov.

Der er ingen krav om at være i god form. Ingen krav om at præstere. Ingen krav om at dele noget, man ikke har lyst til.

Man mødes om spillet – og relationerne opstår undervejs.

## Sådan er projektet bygget op

Projektet består af:

### En fælles opstartsdag for tovholdere

En dag med:

- kort oplæg om mænd, sundhed og fællesskab
- introduktion til discgolf
- fælles afprøvning på banen
- social ramme med fællesspisning
- mulighed for at være med til at forme de lokale grupper

### Lokale fællesskaber i flere byer

Lokale grupper opstartes i udvalgte byer. Grupperne mødes fast 1–2 gange om måneden og bygger på et “kom og gå”-princip.

Hver gruppe har lokale frivillige tovholdere og adgang til udstyr. Senfølgerforeningen understøtter med koordinering, sparring og erfaringsudveksling på tværs.

Det er gratis at deltage, og udstyr stilles til rådighed.

### Et fællesskab på mænds præmisser

Projektet tager afsæt i erfaringer fra mandespecifikke tilbud, hvor aktivitet ofte fungerer som indgang til relation og støtte.

Nogle taler meget. Andre taler lidt. Begge dele er helt i orden.

Målet er at skabe et trygt og uformelt rum, hvor:

- man kan møde andre i samme livssituation
- man kan håndtere senfølger i hverdagen
- man kan opleve fysisk aktivitet uden pres
- man kan finde støtte uden at skulle forklare alting

Vi ønsker at modvirke isolation og styrke livskvalitet hos en gruppe, som ofte er underrepræsenteret i eksisterende tilbud.

## Samarbejde og forankring

Projektet drives af Senfølgerforeningen i samarbejde med Dansk Disc Golf Union og lokale frivillige. Der søges derudover samarbejde med kommunale rehabiliteringstilbud, kræftrådgivninger og patientnetværk.

Ambitionen er at udvikle en model, som kan forankres lokalt og på sigt udbredes nationalt.

## Mere end et spil

*Grib disken, grib fællesskabet* handler ikke kun om discgolf.

Det handler om at skabe et sted, hvor mænd, der lever med kræftrelaterede senfølger – og mandlige pårørende – kan være sammen på en måde, der giver mening.

Et sted med frisk luft.

Bevægelse.

Enkle rammer.

At dele stort og småt, eller bare en forfriskning efter spillet.

Og fællesskab.