



Samtalegruppe for menn

Det har vært økende interesse og oppslutning for MH Oslo`s samtalegruppe for menn i 2023. Gruppa har fått sin første sponsor i Akerselvapsykologene som bidrar økonomisk og stiller opp på forespørsel om faglige emner. Det diskuteres også om det skal opprettes en **samtalegruppe, nr 2, i 2023**. Ta kontakt om du vil vite mer.

Sturla tlf: 468 37 061,
e-post: sturla.osen@live.no

Her er litt historikk om gruppa fra året som har gått.

Thomas (i gruppa,) har skrevet en artikkel i medlemsbladet, Sinn og Samfunn nr 5, 2022.



Johannes og Sturla i Samtalegruppa for menn

 AKERSELVAPSYKOLOGENE

Av Thomas Sørensen, Mental Helse Oslo.

Vi var en gjeng som snakket sammen da Mental Helse Oslo hadde åpent hus tidligere i år. Hver lørdag har man åpent hus hvor hvem som helst kan komme for en kopp kaffe og finne noen å prate med.

Det var der Sturla og Jørund kom på ideen om å starte en samtalegruppe for menn. Vi innså vel at menn tenker og agerer annerledes enn kvinner. Vi tenkte da at det ville være enklere for menn å åpne seg opp for andre menn da det er enklere for å sette seg inn i det tankesettet andre menn har.

All erfaring tilsier at kvinner stort sett har det lettere for å si ifra om de har det vanskelig og derfor be om hjelp. Menn er ikke like flinke til dette. Selv om vi synes det er viktig at Mental Helse er et sted for alle uavhengig av kjønn og bakgrunn så er tilbakemeldingene fra medlemmene i samtalegruppen for menn at de har satt pris på et fora hvor man kan åpne seg opp om det man måtte ha på hjerte.

Du kan kontakte oss på mail: oslo@mentalhelse.no

Kontor/postadresse: Arbeidersamfunnets plass1, 0181 Oslo. Bank 7877 08 33549. Vipps: 705761
Tlf: 940 65 739.



Hvorfor er det vanskelig for menn å åpne seg opp om at de har det vondt og vanskelig?

Det kan være flere grunner til at menn føler det er vanskelig å be om hjelp. Det kan være en kombinasjon av oppvekst, erfaringer eller generelt at man har følt at det er tabu og skulle snakke om sine innerste følelser. Følelsen av at menn skal være sterke og klare seg selv. At det å faktisk kjenne på følelsene sine er feil.

2 av tre som begår selvmord i Norge er menn.

I samtalegruppen for menn prøver vi å bryte ned dette tankesettet og de negative spiralene man har kjent så altfor ofte på. Det skal være et trygt sted hvor man kan åpne seg opp og dele det man tenker og har erfart. Noen ganger kan det være godt å vite at du har noen andre som bryr seg og lytter til det du har å si uten at man blir dømt. Samtalegruppen er ikke behandling, men et trygt sted hvor alle menn er velkomne. Det blir servert kaffe og noe å bite i.

Vi diskuterer noen tema i hvert møte. Alle kan komme med forslag til emner de kunne tenke seg å snakke om. Det kan være emner som kjærlighet, økonomi, ulike former for sykdom eller hva som helst mellom himmel og jord.

Det er ikke alltid man kommer frem til en felles konklusjon, men erfaringsmessig føles det alltid godt å ha andre likesinnede man kan diskutere med. Det er en felles enighet i gruppen om at det som blir diskutert ikke blir sagt videre til utenforstående. Det er viktig at alle føler seg trygge om de har et vanskelig tema de ønsker å ta opp.

Vi kan alle trenge en dytt i ryggen av og til og da er det fint å ha et sted hvor man føler seg inkludert. Dette er et lavterskel tilbud hvor tillitt og åpenhet er 2 pilarer vi setter høyt.

Vi håper enda flere menn kunne tenke seg å være med i samtalegruppen. Vi møtes hver onsdag mellom 17-19 i Mental Helse Oslo sitt hovedkontor på Arbeidersamfunnets plass 1.

Vi synes at samtalegruppa har utviklet seg, blitt stabil og mer etterspurt gjennom høsten.

De har møtt jevnlig 25 onsdager og etablert rutiner for innhold og gjennomføring på en god, demokratisk måte. Tredeling av ansvar, mellom Sturla, Jørund og Thomas, har medført stabilitet i gjennomføring selv om en kunne melde forfall. Gruppa har fått et godt omdømme og vi har eksempler på at Frisklivssentraler og DPS-er i Oslo har kommet med forespørsel om mulig plass når pasienter har gjennomført kurs og behandling på disse stedene. Dette har også motivert Samtalegruppa for menn til å forsøke å opprette flere tilsvarende grupper i Oslo i 2023.

Sturla Osen, tlf 46837061 e-post: sturla.osen@live.no

Thomas Sørensen tlf 41221987 e-post: thomas.sorensen88@gmail.com

Jørund Schwach, tlf 47386567 e-post: joer-sc@online.no

Du kan kontakte oss på mail: oslo@mentalhelse.no

Kontor/postadresse: Arbeidersamfunnets plass1, 0181 Oslo. Bank 7877 08 33549. Vipps: 705761
Tlf: 940 65 739.