

Når menn snakker sammen

AV THOMAS SØRENSEN, MENTAL HELSE OSLO



Foto: Mental Helse Oslo

Vi var en gjeng som snakket sammen da Mental Helse Oslo hadde åpent hus tidligere i år. Hver lørdag har vi 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 menn å sette seg inn i det tankesettet som 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.

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 å 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.

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 lavterskeltilbud hvor tillit og åpenhet er to pilarer vi setter høyt. ■

2 av 3 som begår selvmord i Norge er menn.

Menn trenger trygge steder å møtes for å snakke sammen.

Vi håper enda flere menn kunne tenke seg å være med i samtalegruppen vår. Vi møtes hver onsdag fra klokken 17 til 19 i Mental Helse Oslos hovedkontor på Arbeidsamfunnets plass 1.