

## Temakväll: DEN HEMLIGE MANNEN – ETT HOT MOT SIG SJÄLV OCH ANDRA.

*Om vikten av att kunna sätta ord på sina känslor.*

Tid: **Tisdag, 22 oktober kl 18.00–20.30**

Plats: **Mansjouren, Hornsgatan 135, Stockholm**

Vad finns bakom fasaden hos oss män? Är det sant att vi håller allt för oss själva, att vi inte har någon att prata med? Är det först när fasaden rämnar och man hamnar i terapirummet som det går att sätta ord på känslor, tankar och ändra ett beteende?

Vad är konsekvensen av att inte våga berätta – eller inte ens våga känna – det vi känner?

Välkommen till en helkväll med Mansjouren i Stockholms län, där vi utforskar hur vi kan få fler att äga sin sårbarhet och våga prata om det som känns tufft.

*Fri entré. Säkra din plats – [anmäl dig här](#).*

### **Kvällens program:**

- 17.30 Insläpp, mingel och fika
- 18.00 Mansjouren inleder och hälsar välkommen
- 18.30-19.30 Föreläsningar av **Lena Gustafsson, Musse Hasselvall** och **Gaya Pienitzka**
- 19.30-20.30 Paneldebatt och öppen diskussion

Vi bjuder på kaffe, vegetariska mackor samt frukt.

## Kvällens föreläsare:

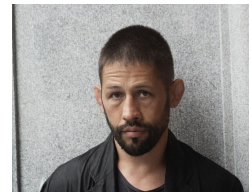
### *Lena Gustafsson*

Journalisten som bytte bana, beteendevetare och legitimerad psykoterapeut KBT. I över tjugo år har hon hjälpt och utvecklat ledningars och styrelser effektivitet. Hon har grundat bolagen *Good Relations* och *Styrelsebalans* och skrivit boken *Har mannen någon framtid? 13 kända män tänker högt* där hon utforskar olika syn på mannens roll i morgondagens samhälle. Lena Gustafsson kommer dela med sig av möten och erfarenheter kring livet, kärleken och relationer.



### *Musse Hasselvall*

Kampsportaren från ZTV's *Rallarsving*, debattör, föreläsare och nu författare. För Utbildningsradion gestaltar han *PK-mannen*, en serie med syfte att främja alla individers lika värde och lika rättigheter genom att sätta ljuset på de normer som styr vårt samhälle. Musse har nyligen släppt en självutlämnande bok; *Sorgen – Smärta är vekhet som lämnar kroppen* handlar om en separation som utlöste en våg av smärta och oförlöst gammal sorg.



### *Gaya Pienitzka*

Terapeut, författare och VD på *Lifecap*. Gaya har släppt boken *Nu har det skrivits en bok om kvinnligt, manligt, mänskligt* och tagit fram utbildningsmaterial till förskolepersonal för att stödja pojkar att förstå och finlipa sina maskulina förmågor. Under sitt terapeutiska arbete har Gaya mött många känslomässigt frustrerade klienter, både män och kvinnor, som hon kunnat stödja i att förstå sin frustration och att hitta tillbaka till sin kraft.



## Anmäl dig senast onsdag, 16 oktober:

<https://forms.gle/Q532NoiYinHjmEaYA>

## Varmt välkommen!

Volontärerna på Mansjouren i Stockholms län

**Ett tryggt forum för förändring.** Mansjouren är en ideell förening som har arbetat i 32 år för att öka förståelsen mellan människor, verka för gemenskap, jämställdhet och motverka våld. Vi erbjuder samtalsstöd per telefon, enskilda möten, parsamtal, samtalsgrupper och informationskvällar i våra lokaler på Södermalm. Vi tror på det läkande i samtalet och möjligheten att själv finna en lösning, utvecklas och växa som människa. Många av våra besökare genomgår livskriser i samband med relationsproblem, skilsmässor, vårdnadstvister, psykisk ohälsa, hedersvåld, sexuellt utnyttjande, våld i nära relationer och missbruk. Många är ensamma och en del går i självmordstankar. Både offer och förövare vid brott i nära relationer söker sig till oss.