



## Velliv Foreningen



**MensTalk** er et nyt tilbud fra SIND Rådgivning og er støttet af Velliv Foreningen.

SIND Rådgivning | Gjellerupvej 84 | 8230 Åbyhøj  
sindraadgivning.dk | menstalk@sindraadgivning.dk



## MensTalk

En nystartet mandegruppe med fokus på aktiviteter, samvær og samtale.

# MensTalk

- En nystartet mandegruppe med fokus på aktiviteter, samvær og samtale.

MensTalk er et tilbud til dig, som har brug for at mødes og tale med andre mænd. Et stigende antal mænd oplever ensomhed og mangler relationer i deres liv. Mandegruppen skal give mulighed for samvær med andre i en lignende situation.

Gruppens samvær foregår over aktiviteter som f.eks. gåture, cykelture og samling omkring bålpladsen. Vi har undervejs samtaler med fokus på hverdagen og tematikker knyttet til det at være mand.

Der er gensidig respekt i gruppen, og vi lytter til og giver plads til hinandens fortællinger. Vi støtter hinanden i en udviklingsproces, hvor vi bliver bedre til at sætte ord på følelser og drage omsorg over for os selv.

Du har igennem gruppen mulighed for at skabe relationer til andre mænd og får nogle anderledes oplevelser. Mandegruppen skal være med til at styrke dig personligt og give dig større indhold i hverdagen. Du får nogle andre perspektiver på livet og får redskaber til at mestre eventuelle udfordringer.

Det er gratis at deltage i mandegruppen, og du vil inden optagelse i mandegruppen blive indkaldt til en screeningsamtale. Her drøftes det hvad du gerne vil have ud af gruppeforløbet.

Du har også mulighed for individuelle samtaler hos Henrik Bach Poulsen, som er gruppefacilitator og ID mastercoach med speciale i relationsarbejde (gruppefacilitator i mandegruppen). Samtalerne tager udgangspunkt i dine behov og er gratis og fortrolige.

Kontakt gruppefacilitator Henrik Bach Poulsen på telefon 44141440 eller på mail til [menstalk@sindraadgivning.dk](mailto:menstalk@sindraadgivning.dk), hvis du har spørgsmål til mandegruppen eller er interesseret i deltagelse.

**44141440**

**[menstalk@sindraadgivning.dk](mailto:menstalk@sindraadgivning.dk)**