



eller benytte  
QR-koden:



En litt annerledes manndomsprøve:

# VÆR TØFF! HA LITT BALLER! SNAKK SAMMEN!

I 2023 ble det registrert 693 selvmord i Norge  
495 (7 av 10) av disse var menn!

Hvorfor er det slik?

Kristiansand Ishockeyklubb har mistet to av sine godt  
voksne medlemmer. Vi vil ikke miste flere!

Klubben ønsker derfor å rette oppmerksomheten  
mot denne dystre statistikken der menn  
er så dominerende.

Temaet kan være alvorlig og trist.  
Vi ønsker derfor å skape en  
**POSITIV og INSPIRERENDE** kveld,  
med engasjerte og kjente medspillere som deler  
kunnskap og erfaring.

DU er derfor invitert til en aften i kinoen,  
**KUN for MENN!**

Sted: Kristiansand Kino (Fønix)

28. januar kl. 17.15 –19.45

## KVELDENS PROGRAM

- 17:15 **Velkommen**  
ved kveldens konferansier v/Espen Abrahamsen
- 17:25 **Innledning fra arrangør – Kristiansand Ishockeyklubb** —  
v/Øystein Liebermann
- 17:30 **The Lovendales. Hvem var far, ektemann og  
spiller nr 46 - Christian Løvdal**  
v/Ole Henry, David og Tone Løvdal
- 17:50 **Menns psyke – når selvmordet virker som eneste utvei**  
v/ Psykologspesialist Bent Storå
- 18:25 **Menns overgangsalder – fysiske og psykiske effekter ?**  
v/Urolog Ole A. Løseth
- 19:00 **Hvordan har du det mann? Hvorfor er det så forbannet  
vanskelig for menn å prate om følelser?**  
v/ Erik Follestad i samtale med Espen Abrahamsen.
- 19:45 **Spørsmål fra salen til våre forelesere**
- 19:55 **Avslutning ved arrangør og vel hjem**



**Familien Løvdal**  
som ikke lenger er like mange.

**Espen Abrahamsen**  
Tidligere elitespiller og U18-  
landslagsspiller i ishockey. I dag er han  
meste kjent som standupkomiker og  
aktuell med deltakelse i årets  
71° Nord. Han har tatt til orde  
for mer fokus på psykisk  
helse i idretten på bakgrunn  
av egne opplevelser.



**Erik Follestad**  
Tidligere elite og  
landslagsspiller i ishockey. I dag mest kjent  
for sine roller i diverse tv-produksjoner  
som Spårtsklubben, Sinnasnekkeren. 71°  
nord m. fl. Er aktuell med sin  
egen podcast «Hvordan har  
du det mann» hvor han har  
direkte og ærlige samtaler  
med kjente menn om menn  
og psykisk helse.



**Bent Storå**  
Psykologspesialist med doktorgrad. Jobber  
som klinisk psykolog og forsker.  
Har bred undervisning- og  
forelesnings-erfaring, og ikke  
minst bred erfaring med  
veiledning innen klinisk  
psykologi for barn, unge og  
voksne.



**Ole A. Løseth**  
Urolog og spesialist i generell  
kirurgi. Kan det som bør  
kundes og mer til om menns  
overgangsalder, og hvordan  
den kan påvirke oss både  
fysisk og mentalt.



Kveldens gjester



Kristiansand  
KINO



SPAREBANKEN SØR



NIKKELVERK  
A GLENCORE COMPANY



Klynga  
Invest