

Psykiatriens Hus  
Marselisborgcenteret  
P.P. Ørums Gade 9-11, bygning 12  
8000 Aarhus C

Tlf.: 78 47 15 00 (Region Midtjylland)  
41 86 08 40 (Aarhus Kommune)

[www.psykiatrienshus.aarhus.dk](http://www.psykiatrienshus.aarhus.dk)

Du kan også følge os på både Instagram  
og Facebook.



# Mandegruppe

Psykiatriens Hus  
Aarhus



## Mandegruppe

### Beskrivelse af Mandegruppen

Mandegruppen er et socialt fællesskab for mænd i alle aldre, der oplever psykiske udfordringer.

I mandegruppen er vi sammen gennem dialog og aktiviteter, og forsøger at skabe en tryk og tillidsfuld ramme, hvor vi kan være i dialog om "lette" såvel som "svære" emner.

I mandegruppen beskæftiger vi os med forskellige temaer, der relaterer sig til det at leve med psykiske udfordringer og det at være mand i et moderne samfund.

Det overordnede mål med mandegruppen er at skabe et fællesskab, hvor mænd har mulighed for at møde andre mænd, der oplever psykiske udfordringer og herigennem få gode bekendtskaber og måske endda venskaber.

I mandgruppen er der tilknyttet 2 peer-medarbejdere, som med egne erfaringer, ift. psykiatriske udfordringer, bidrager til fællesskabet.

Vi har indledningsvis, ved hver mødegang, en "check-in" runde, hvor man har mulighed for at dele med gruppen.

Derudover har vi i mandegruppen et fokus på at besøge og oplyse om andre relevante tilbud for mænd i Århus Kommune.

Afslutningsvis er visionen, at mandegruppen gradvist kan blive selvkørende, først med støtte fra en peer-medarbejder og, hvis muligt, senere hen på egen hånd. Dette for at fastholde det nyetablerede fællesskab og netværk.

Det er vigtigt at understrege, at mandegruppen ikke er et terapeutisk eller behandlingsfokuseret tilbud, men i højere grad skal ses som et socialt fællesskab for mænd i en sårbar position.



### Praktisk

Forløbet i mandegruppen, har en varighed af 14 uger. Man mødes 1 gang ugentligt i 2 timer. Der er opstart af nye hold i både forår og efterår, og det vil være i september og februar.

Der vil på forløbet være et loft på 10 deltagere.

Der kan forekomme egenbetaling, på enkelte aktiviteter, så som fællesspisning, fodboldkamp, biograf eller lignende, men dette vil være et beskedent beløb, hvor alle kan være med.

### Tilmelding

Hvis du synes, mandegruppen lyder som noget for dig, og kan du se dig selv indgå i og profitere af sådan et fællesskab, så skriv en mail til [psykiatrienshus-aktiviteter@msb.aarhus.dk](mailto:psykiatrienshus-aktiviteter@msb.aarhus.dk), hvor du vedlægger dit telefonnummer. Du vil herefter blive kontaktet.

### Ved sygdom/afbud

Skulle man være forhindret i at komme til den pågældende mødegang, skal man give besked på [psykiatrienshus-aktiviteter@msb.aarhus.dk](mailto:psykiatrienshus-aktiviteter@msb.aarhus.dk).

