

## Årets tema: Mænds Sundhed i FN's Verdensmål -*Husk den mentale sundhed!*

Program til inspirationskonference MHW 2020

17. december 2019 kl. 10 - 15

Konferencen er gratis og tilmelding sker online på [www.sundmand.dk](http://www.sundmand.dk) inden **3. december**

Kulturhuset Islands Brygge, Salen, Islands Brygge 18, 2300 København S

- **Forum for Mænds Sundhed – Hvorfor mænds sundhed i FN's Verdensmål?**

Hvorfor sætter vi fokus på FN's Verdensmål? Hvordan ser mænds mentale sundhed ud? Og hvad kan vi gøre?

v/ Svend Aage Madsen, formand for Forum for Mænds Sundhed



- **Fædrefødselsreaktion**

Hvordan det er at blive far og om at være far? Og hvordan er det at leve med en generel ængstelighed – en ængstelighed, som fører til tvangstanker og som bliver forstærket, når man bliver far. Jakob Pagel Andersen har lavet filmen *Far & Søn*. Efter at have set traileren, deler Jakob sine tanker om, hvordan hans angst har drevet ham mod depression og indvirket negativt på hans hverdag, men også om, hvordan angsten i dag er håndterbar.

v/ Jakob Pagel Andersen, dokumentarist



### PAUSE

- **Mænd og PTSD – tæt på ny App**

Mange forbinder diagnosen PTSD (Post Traumatisk Stress Disorder) med soldater, der har været i krig, men i virkeligheden er det en meget mere udbredt diagnose, der kan opstå af traumer forårsaget af fx trafikuheld, overfald eller overgreb og vold i opvæksten. Mehrak Salimi vil demonstrere app'en og fortælle nærmere om, hvordan den blev til med ønske om at nå netop mænd, som en målgruppe, der har været underdiagnostiseret og sjældent kommer i behandling.

v/ Mehrak Lykkeberg Salimi, aut. psykolog, specialist i psykoterapi, Privathospital Hejmdal



### FROKOST

- **Ludomani er den skjulte afhængighed, og langt de fleste er mænd**

Det viser nogle tal over forekomsten af ludomani i Danmark. Hvad spiller de på? Hvor enormt mange penge taber vi på spil hver eneste dag? Og hvad er konsekvenserne af et overdrevet forbrug af spil om penge. Hvordan opdager vi de her mennesker, og hvordan kan vi tale med dem om spillet og hjælpe dem videre.  
v/ Henrik Thrane Brandt, souschef, Center for Ludomani



- **Stressede mænd i naturen**

"Stress" og "Meditation" dufter for mange mænd lige lovlig feminint. Københavns Kommunes stressklinikker har derfor gennem de sidste to år skærpet deres fokus på rekruttering og tilpasning af forløb til mænd gennem kampagne og udviklingen af særlige mandehold med inddragelse af naturen.  
v/ Christoffer Zeuthen, psykolog Københavns Kommune Stressklinikker



#### PAUSE

- **Workshop – kom godt i gang med MHW2020**

Kom godt i gang med at tænke MHW2020 ind i jeres kommende arbejde, så I får mest muligt ud af det.

- **Dos and don'ts i MHW**

Hvad skal man være opmærksom på i arbejdet med MHW, og hvordan få man en god start.  
v/ Mie Møller Nielsen, sekretariatsleder i Forum for Mænds Sundhed



- **Afrunding og tak for i dag**

v/ Svend Aage Madsen, formand for Forum for Mænds Sundhed