



### **Alex Haurand**

15 års erfaring som psykiatrisk sygeplejerske.  
Uddannet stressvejleder ved psykiatrifonden.  
Tilknyttet FIU-Ligestillings indsats for mænd.  
alex@haurand.dk · 22 46 00 52.



### **OBS**

Af hensyn til FIU-Ligestilling's videre arbejde er det vigtigt, at du indsamler kvitteringsliste fra arrangementet med navn, cpr.nr. og evt. email såfremt vi må kontakte dem med oplysninger fra FIU-ligestilling.

**IDÉKATALOG**

# MAIND



**Det er let,  
enkelt og inspirerende  
at afholde arrangementer  
for mænd om mænd...**

## Manualen

At afholde et succesfuldt arrangement er som at bygge et godt hus. Du starter med en idé om hvordan huset skal se ud, hvor stort det skal være osv., så lægges et fundament, rejses vægge, og lægges tag, og til slut holdes indflytterfest.

Manualen her er som tegningen til et hus, om du bygger et legehus, en villa eller et slot er op til dig, det vigtigste er at du bliver tilfreds med resultatet!

*Du kan evt. samarbejde med andre LO-forbund om afholdelse af et arrangement*

# Du gør en forskel!

## Idéen

er vigtig, for med en positiv forestilling om et godt og meningsfyldt arrangement kan du skabe motivation til at drive tingene fremad. Det er vigtigt at opsøge sparingspartnere som du kan vende idéen med, og det er langt lettere at føre en idé ud i livet hvis man er 2 eller flere involveret.

Når idéen er på plads laver du en foreløbig aftale med oplægsholderen, husk at aftale evt. aflysningsfrist og evt. gebyr.

## Morten Hell

Psykolog ved Psykologhuset Odense

Morten er autoriseret psykolog og har en 1-årig videreuddannelse i kognitiv terapi. Han har i 2 år dagligt arbejdet med behandling af angst og depression.

Derudover er Morten uddannet Mindfulnessinstruktør.

Morten har en jordnær og direkte tilgang til løsning af personlige kriser, hvilket ofte tiltaler mænd.

[mh@psykologhus.dk](mailto:mh@psykologhus.dk) · 66 11 13 12

Pris: 5.000,- + transport

## Svend Aage Madsen

Chefpsykolog ved Rigshospitalet.

Formand for Selskab for Mænds Sundhed.

Svend Aage formidler sine positive budskaber på en underholdende og lun facon, og det er let at se sig selv i de mange eksempler på mænds uligestilling i sundhedsspørgsmål.

[svaam@rh.dk](mailto:svaam@rh.dk) · 26 21 28 51

Pris: 10.000,- + transport

## Henrik Munkholm

Socialpædagog, igennem mere end 10 år har han behandlet over 450 voldelige mænd, og adskillige par og de positive resultater med arbejdet udløste i 2004 socialministerens mandepris. Henrik er dygtig til at bryde tabuet om vold med en fremadrettet og positiv tilgang til den voldelige mand.

[www.henrikmunkholm.dk](http://www.henrikmunkholm.dk)

[kontakt@henrikmunkholm.dk](mailto:kontakt@henrikmunkholm.dk) · 40 57 61 63.

Pris: 5.000,- + transport

## Kurt Lund Pedersen

Projektleder i High:Five, hvis mål det er at skabe job til unge, der er i fare for at blive udelukket fra samfundet grundet kriminalitet. Kurt formidler, på en underholdende og engagerende facon, og har et personligt overskud, der åbner for direkte kommunikation omkring fordomme og reelle problematikker omkring ansættelse af kriminelle.

[www.highfive.net](http://www.highfive.net) · [kurt@highfive.net](mailto:kurt@highfive.net) · 51 17 00 13

Pris: transport

**FIU-Ligestilling kan hjælpe og står gerne til rådighed med vejledning.**

**Kontakt os tidligt i forløbet.**



### **Planlægning**

Under arbejdet med tilrettelæggelsen af arrangementet, er det vigtigt, at få inddraget nogle ressourcepersoner så du ikke står med hele arbejdet selv.

Når man tit og ofte står med alle opgaver selv skyldes det bl.a., at man ikke har overblik over hvilke opgaver der kan uddelegeres, og mange gange glemmer man at få fulgt op på om tingene bliver gjort.

Derfor er der i materialet her lagt vægt på skabelse af overblik og en tjekliste sikrer at du ikke glemmer nogle vigtige ting.

**Tænk på  
at få sammenhæng  
mellem antallet af deltagere  
og oplægsholderens pris  
- så bliver det lettere  
at få penge til  
dit arrangement...**

**Lav et enkelt budget**

**Ansøgning til bevilling**

**Bestille lokale**

**Annoncering**

**Tilmelding**

**Overblik**

**Praktiske forhold på plads.**

### **Afholdelse**

Med en solid forberedelse, og med god hjælp fra ressourcepersoner, er det nu tid til at byde velkommen til oplægsholder og de fremmødte.

Læne sig tilbage og nyde arrangementet, indtil du skal takke af og ikke mindst

- glæde dig over at du har gjort en stor forskel...