

VERDIFULLE MENN

EN KONFERANSE OM GUTTER OG MENN,
MOTGANG OG MESTRING OG PSYKISK HELSE

Selv mord blant menn er et alvorlig samfunnsproblem som krever en bredere tilnærming enn tradisjonelt psykisk helsevern. På denne konferansen utforsker vi hvordan faktorer som økonomisk skam, kulturelle normer og andre faktorer kan påvirke menns mentale helse og veivalg. Gjennom spennende foredrag, sofasamtaler og innspill fra plenum vil vi belyse hvordan ulike aktører kan bidra til forebygging og støtte. Sammen kan vi skape bedre løsninger for å støtte menn i krevende livssituasjoner.

Denne konferansen er spesielt relevant for deg som jobber innen bank og finans, idrettsledelse, næringsliv, rådgivning og HR. I tillegg til behandlere innen helse- og omsorg, psykisk helse- og rustjenester, politikere, NAV-ansatte, og medlemmer av brukerorganisasjoner innen psykisk helse og selvmordsforebygging.

 **Torsdag 18. september 2025**

 **08.30 - 15.45**

 **Scandic Park, Sandefjord**

 **Kr 1.200 gjelder bestilling innen 15. mars 2025**

Kr 1.400 gjelder bestilling etter 15. mars 2025

Kr 950 gjelder privatpersoner eller brukerorganisasjoner

 **Klikk her for påmelding**

Frist for påmelding er 1. juni 2025. Påmeldingen er bindende, og avmelding etter 1. juni refunderes ikke.

Rabatt for deltakere: 15% rabatt på overnattingsrom i perioden 17.09.25 - 19.09.25 på Scandic Park Sandefjord. Rabatten er tilgjengelig så lenge det er ledig kapasitet på hotellet. **Book hotellrom med rabatt her.**

 **Spørsmål om konferansen kan rettes til:**
anne.line.diesen@kirkens-sos.no eller via telefon: 971 79 720

Konferansen er et vedlikeholdskurs, godkjent av Norsk psykologforening, og søkt godkjent av Legeforeningen (valgfritt kurs) og Sykepleierforbundet.



Reidar Hjermann

Psykologspesialist og tidligere barneombud



Torstein Garcia de Presno

Spesialrådgiver i RVTS Sør



Arne Johan Vetlesen

Professor i filosofi



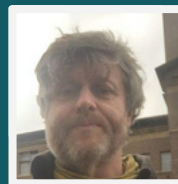
Ingvild S. Tisløv

Psykologspesialist



Diana Peters

Bærekraftsansvarlig hos Bluestep Bank



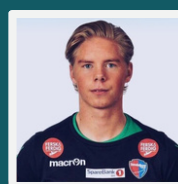
Arne Thorvik

Lege spes. psykiatri, psykoterapiveileder, PhD i suicidologi og jobber klinisk ved DPS Vestfold.



Ole Hafell

Teolog, diakoni og leder av UngSorg Vestfold



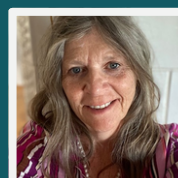
Andre Sødlund

Tidligere profesjonell fotballspiller



Kjetil Bjelvin

Musiker og låtskriver



Anne Line Diesen

Leder for Kirkens SOS Tunsberg og initiativtager til konferansen.

PROGRAM

ONSDAG 17. SEPTEMBER - MIDDAG

18.30 Middag og mingling

MIDDAG OG MINGLING PÅ HOTELLET FOR KONFERANSENS DELTAKERE

TORSDAG 18. SEPTEMBER - KONFERANSEN

08.30 Registrering

REGISTRERING OG KAFFE

09.00 Velkommen

VED ORDFØRER BJØRN OLE GLEDITSCH, ANNE LINE DIESEN OG REIDAR HJERMANN
Musikalsk innslag

09.15 "Grumpy old men" Menn og mestring - Går vi glipp av noe her?

TORSTEIN GARCIA DE PRESNO

Menn får ofte oppmerksomhet med negativt fortegn når det kommer til strategiene de velger for å ha det bra og for å få det bedre når de sliter. De jobber for mye, de flykter fra problemene, de biter tennene sammen i stedet for å oppsøke hjelp og snakke om det som er vanskelig. Ofte oppsummert med følgende utsagn: «Menn bruker uhensiktsmessige og til dels destruktive mestringsstrategier i møte med livskriser og psykisk uhelse.» Men er dette hele sannheten? Går vi glipp av noe her?

09.45 Tanken på selvmord har reddet mange..

ARNE JOHAN VETLESEN & ARNE THORVIK

Tradisjonelle tilnærminger innen psykisk helsevern utfordres til fordel for en bredere forståelse av økonomisk skam og kulturelle normer. Historiske og filosofiske perspektiver, som selvmord som offerhandling og Nietzsches syn på selvmord som en styrkekilde, løftes frem. Målet er en helhetlig tilnærming som inkluderer praktiske tiltak som samarbeid med bankvesen.

10.45 PAUSE - 30 MINUTTER

11.15 «A silent killer» Hvordan forebygge selvmord som skyldes betalingsproblemer og uhåndterbar gjeld?

INGVILD STJERNEN TISLØV OG DIANA PETER

Hvordan psykologer i ulike posisjoner kan bidra til utjevning av sosiale forskjeller i helse og livskvalitet. På hvilken måte påvirker familieøkonomi barn og unges helse og utviklingsmuligheter og hvorfor bør psykologer snakke om økonomi i terapirommet.

12.45 LUNSJ - 1 TIME

13.45 Tåle slit og tåle sludd og tåle frost og varme, slike gutter det vil gamle Norge ha..

OLE HAFELL, ANDRE SØDLUN, OLE MARTIN BONDAHL OG KJETIL BJELVIN

SOFASAMTALE ledet av Ole Hafell: Tre vise unge menn om psykisk helse, utenforskap og mestringsstrategier. Musikalsk innslag ved Kjetil Bjelvin.

15.15 Oppsummerende avslutning – Hva nå?

REIDAR HJERMANN

Hva bør dagens konferanse føre med seg for den verdifulle mannen - på individ, familie og samfunnsnivå? Innspill fra salen.

15.45 Takk for i dag og vel hjem

KONFERANSEN ER STØTTET AV



ANDERS JAHRES
HUMANITÆRE STIFTELSE

Konferansen "Verdifulle menn" arrangeres av Kirkens SOS Tunsberg og Fagråd for selvmordsforebygging i Vestfold. Konferansen er en del av markeringen av at Kirkens SOS Tunsberg er 10 år i 2025.

Medlemmer av Fagråd for selvmordsforebygging i Vestfold:

Reidar Hjermann (BUPA), Arne Thorvik (SiV), Elisabeth Kehlet (SiV), Veronica Poer (Unge LEVE/LEVE), Marthe Opsal (Tønsberg kommune), Ole Hafell (Ung Sorg), Astri Olga Tretteberg (Tunsberg Bispedømme), Anne Line Diesen (Kirkens SOS Tunsberg)

FOREDRAGSHOLDERE & BIDRAGSYTERE



REIDAR HJERMANN

PSYKOLOGSPESIALIST OG TIDLIGERE BARNEOMBUD

Reidar Hjermand vil lede konferansen. Han er en norsk psykologspesialist med fokus på barn og unges psykiske helse. Han var barneombud fra 2004 til 2012, hvor han arbeidet for å styrke barns rettigheter og velferd. Etter sin periode som barneombud har Hjermand fortsatt sitt engasjement for mental helse, blant annet gjennom opplysningsfilmer rettet mot ungdom. I disse filmene tar han opp temaer som angst, det å håndtere ubehagelige følelser, og selvmordstanker, med mål om å øke bevisstheten og forståelsen rundt disse utfordringene blant unge.



TORSTEIN GARCIA DE PRESNO

SPESIALRÅDGIVER I RVTS SØR

Torstein Garcia de Presno er spesialrådgiver ved RVTS Sør med omfattende erfaring innen mental helse, særlig innen selvmordsforebygging og traumebevisst omsorg. Han utfordrer tradisjonelle tilnærminger ved å fokusere på menns mestringsstrategier som fysisk aktivitet og humor, i tillegg til samtaleterapi, for å forebygge selvmord mer effektivt. Gjennom sitt arbeid, inkludert samarbeid med LEVE, har han bidratt til økt forståelse og bedre tilpasning av tiltak for utsatte grupper.



ARNE JOHAN VETLESEN

PROFESSOR I FILOSOFI

Arne Johan Vetlesen, professor i filosofi ved Universitetet i Oslo, har belyst hvordan samfunnsstrukturer påvirker psykisk helse og selvmord. Han argumenterer for at eksistensiell smerte, ofte forårsaket av samfunnets mangel på mening og tilhørighet, kan bidra til økt forekomst av selvmord. Vetlesen mener at slike utfordringer ikke kun kan løses med medisinske diagnoser, men krever en bredere forståelse av menneskelig smerte og samfunnets rolle. Hans arbeid oppfordrer til empati og til å skape strukturer som bedre ivaretar menneskers psykiske helse.



INGVILD STJERNEN TISLØV

PSYKOLOGSPESIALIST

Ingvild Stjernen Tisløv er psykologspesialist med fokus på hvordan økonomiske utfordringer kan påvirke psykisk helse og øke risikoen for selvmord. Hun jobber for å bryte ned tabuer rundt økonomisk stress og fremmer systembaserte løsninger som styrker støtte og samhandling for å redusere belastningen på utsatte familier. Med lang erfaring fra statlig barnevern og multisystemisk terapi underviser hun også ved OsloMet og Psykologforeningens spesialistutdanning. Siden 2021 har Tisløv jobbet tett opp mot offentlige aktører og finansbransjen for å bidra til endring i hvordan essensielle tjenester følger opp mennesker som er utsatt for både økonomiske vansker og sosiale og mentale helseutfordringer.



DIANA PETERS

LEDER FOR MARKED OG SAMFUNNSANSVAR I BLUESTEP BANK

Diana Peters arbeider med bærekraftige finansielle løsninger og setter fokus på hvordan økonomiske utfordringer påvirker psykisk helse og selvmordsrisiko. Hun har oppfordret domstolene til å bruke et mer empatisk språk i begjæring om tvangssalg, da mangel på empati kan forverre situasjonen for personer i økonomisk krise. Peters har også skrevet om hvordan finans- og inkassobransjen kan bidra til å forebygge selvmord ved å ta større hensyn til kundenes psykiske helse. Gjennom sitt arbeid fremmer hun tiltak som reduserer økonomisk stress og styrker mental helse, samtidig som hun arbeider for å bryte ned tabuer rundt økonomiske problemer. Hun har også fullført en sertifisering i håndtering av sårbare kunder gjennom UK Finance og Money Advice Trust.

FOREDRAGSHOLDERE & BIDRAGSYTERE



ARNE THORVIK

LEGE SPES. PSYKIATRI, PSYKOTERAPIVEILEDER, PHD I SUICIDOLOGI

Arne Thorvik er cand. med/PhD fra Universitetet i Oslo, og arbeider klinisk som lege spes. psykiatri og psykoterapiveiledning i Vestfold. Thorvik har publisert flere artikler om vitenskapsteori og suicidologi og har vært gjesteforsker ved University of Cambridge. Han bidrar aktivt med faglig innsikt om etiske og filosofiske aspekter ved selvmord og psykisk helse.



OLE HAFELL

DIAKON OG LEDER AV UNG SORG I VESTFOLD

Ole Hafell er teolog med videreutdanning i sjelesorg, diakoni, arbeidsveiledning og sorgstøtte. Jobber nå som prosjektleder og diakon i UngSorg Vestfold. Dette er et samarbeidsprosjekt mellom kirken og Tønsberg kommune og har som mål om å etablere en systematisk og langsiktig oppfølging av barn og ungdom som har mistet nære pårørende.



ANDRÉ SØDLUND

TIDLIGERE PROFESJONELL FOTBALLSPILLER

André Sjødlund, tidligere profesjonell fotballspiller fra Sandefjord, valgte i 2022 å avslutte karrieren som 25-åring for å prioritere sin mentale helse etter utfordringer med depresjon og angst. Han har vært åpen om sine erfaringer for å øke bevisstheten rundt mental helse i idretten, og hans innsats har bidratt til å redusere stigma og fremme forståelse for viktigheten av psykisk helse blant idrettsutøvere. Etter fotballkarrieren har han engasjert seg i å støtte unge talenter og videreføre fokus på mental helse i idrettsmiljøet.



KJETIL BJELVIN

MUSIKER OG LÅTSKRIVER

Kjetil Bjelvin er musiker, låtskriver og hobbymekaniker. Han har turnert med artister som Sondre Justad og Dagny og har skrevet låter med blant andre Synne Vo, Stig Brenner og Matilda. Å jobbe med musikk er en indirekte måte å forholde seg til følelsene sine på. For å skrive gode låter kreves to ting. Først må man kjenne etter hva man føler, deretter må man være ærlig om hva man føler. Det er ofte enklere sagt enn gjort. Spesielt i dagliglivet hvor man ofte tenker at sine egne følelser kan være til bry for andre.



OLE JOHAN BONDAHL

FRIVILLIG I KIRKENS SOS

Ole Johan Bondahl er en av flere frivillige fra Holmestrand og omegn som bidrar hos Kirkens SOS. Inspirert av sine foreldre og et personlig engasjement for psykisk helse etter et selvmord i nær familie, begynte han som frivillig for halvannet år siden. Ole håndterer både chat- og telefonhenvendelser og finner mening i å lytte og støtte de som trenger det. Han opplever at vaktene gir perspektiv på livet og styrker evnen til å relatere seg til andre. – For mange betyr det mye å bli hørt og forstått, sier han.