

*Mange mænd har en tendens til at føle sig som ofre i en situation, hvor stærke kvinder har overtaget. Men man kan ikke klynke sig tilbage til balance.*

gør det samme. Og så kan det være svært at bevare spændingen og gnisten i parforholdet.

– Derfor handler det om at finde et sted, hvor man kan være mand og kvinde på en ligestillet måde uden at være ens. Hvor manden kan dyrke sin maskulinitet på samme måde, som kvinder i årtier har dyrket deres femininitet. Hvor manden har mulighed for at finde ud af, hvordan han er far for sine børn uden at være en klon af moren, så han kan blive det forbillende for sine børn, som han selv har manglet.

– Mange mænd har en tendens til at føle sig som ofre i en situation, hvor stærke kvinder har overtaget. Men man kan ikke klynke sig tilbage til balance. Derfor har vi fokus på at tage ansvar og stå ved os selv, og det virker rigtig opløftende. På den måde kan de både finde balance og polaritet mellem det maskuline og det feminine. Og det er noget af det, mandegrupper kan. Og jeg mener, at alle mænd burde gå i mandegrupper, siger Tomas Friis.

## MANDEGRUPPE PÅ SJÆLLAND

Tomas Friis er lifecoach og er en af landets førende par- og mandeterapeuter.

Kontakt: tomas@tomasfriis.dk, tlf. 4031 4014.

Mere info: [www.tomasfriis.dk](http://www.tomasfriis.dk)

*Troels reddede sit parforhold ved at gå i mandegruppe og har fundet frem til en ny arbejdsmæssig drøm.*



# JEG ER BLEVET EN RIGTIG MAND

Da Troels begyndte i mandegruppe, var det med en vis skepsis, men i dag ville han ikke undvære den. Troels har fået et helt nyt forhold til sin kæreste og føler sig mere afbalanceret og mere maskulin end nogensinde.

Det var Troels Søgren Clausens parterapeut, der foreslog ham at begynde i mandegruppe for et år siden. Troels og hans kæreste gik i parterapi, fordi de virkelig, virkelig ville hinanden. Også selvom det ofte knagede mellem dem. De gik forkert af hinanden og havde svært ved at kommunikere. Troels var skeptisk, da han mødte op hos Mads Bruun første gang:

– Jeg arbejder som smed, og der sid-

der man ikke og snakker med gutterne om problemer og følelser. Så det var et helt nyt forum for mig, og jeg forestillede mig noget Carl Mar Møllervildmandsagtigt noget, fortæller Troels.

Det var det nu ikke. I stedet var det fire helt almindelige mænd og en facilitator, som mødes en gang om måneden og taler om alt det, der fylder i deres liv lige nu.

– Det er anderledes end noget, jeg