



**Stadt
Luzern**

Mann, red doch!

Ein Gespräch über Hilfe, Mut und Stärke

**Do, 18. Dezember 2025
19.00 Uhr
online (auf Anmeldung)**

Stadt Luzern
Fachstelle Gleichstellung
Hirschengraben 17
6002 Luzern
T 041 208 82 45

Stark. Still. Überfordert?

Männer sprechen seltener über psychische Belastungen – und holen sich, wenn überhaupt, erst später Hilfe als Frauen. Dabei ist genau das oft ein Zeichen von echter Stärke.

Noch immer halten sich veraltete Rollenbilder: Ein Mann soll funktionieren, durchhalten, nicht über Gefühle reden. Doch genau das kann krank machen.

Dieses Schweigen möchten wir mit unserer Online-Veranstaltung brechen. Es diskutieren:

- Dr. phil. Christian Baumgartner, psychologischer Leiter der Mönnersprechstunde der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich. Die Mönnersprechstunde ist ein niederschwelliges Angebot für Männer zur ambulanten Unterstützung bei der Bewältigung von psychischen Problemen in verschiedenen Lebensbereichen.
- Ramin Yousofzai, Moderator und Schauspieler, moderiert den Podcast «Bro Talk», ein Format von Pro Juventute, um gezielt junge Männer anzusprechen, das Thema psychische Gesundheit bei Männern zu enttabuisieren und sie auf Beratungsangebote aufmerksam zu machen.

Teilnahme kostenlos; bitte [unter diesem Link](#) anmelden.

Der Link für die Teilnahmen an der Online-Veranstaltung wird ein paar Tage vorher zugestellt. Eine anonyme Teilnahme ist nach Anmeldung möglich.

Veranstalterin: [Fachstelle Gleichstellung](#) der Stadt Luzern