



Corona kriza: komplet za preživljavanje muškaraca pod pritiskom

Naša je profesija savjetovati i pratiti muškarce. Znamo iz iskustva: U krizi se povećava rizik gubitka kontrole i sklonosti nasilju. Ovdje savjetujemo što pomaže muškarcima da prežive krizne trenutke u corona krizi na cool način.

! Što trebaš znati

Ne moći se kretati slobodno. Biti ograničen. Osjećati se zatvoreno. To je izazovna situacija.

Skroz je normalno i sasvim ok...

- ako se osjećaš bespomoćan i nesiguran, i nemaš kontrolu nad onim što se događa
- ako imaš strah od virusa
- ako ti je pretjesno kod kuće – ili se osjećaš izolirano i teško možeš podnijeti izolaciju bez kontakata i bliskosti.
- ako te muče brige: oko zdravlja, radi tvojih najmilijih, za tvoje financijsko i profesionalno postojanje.

Sve ovo prouzrokuje stres i smanjuje tvoje mogućnosti upravljanja samim sobom i suosjećanja s drugima. Stres suzuje osjećaje i gledišta. To vodi do potrage za krivcima.

Ali: Nema razloga ni opravdanja da izivljavaš svoju vlastitu krizu na drugima.
Ti si sam odgovoran za to kako ćeš prebroditi bezpomoćnost, nesigurnost i bjes.
Nasilje nije rješenje. Reci ne nasilju.

! Što možeš učiniti

Ovdje ćeš pronaći preporuke kako se dobro nositi sa stresom. Počni tamo, gdje se posebno osjećaš adresiranim.

1 **Prihvati, što nemožeš promjeniti.** Gubiš snagu nepotrebno, ako se boriš protiv corone. Bolje pokušaj ovome vremenu dati neki smisao. To je novo iskustvo, avantura.

2 **Daj sebi ono što trebaš.** Učini sebi dobro. Pokušaj se radovati nečemu svaki dan.

- Slušaj glazbu, čitaj knjigu i zapiši si što te okupira.
- Sjeti se lijepih iskustava u svom životu. Napravi albume sa fotografijama.
- Kreći se vani u prirodi dok je to još moguće.
- Bavi se sportom. Izdivljaj se. To je moguće i u najužim prostorima.
- Porazgovaraj sa prijateljima i kolegama. Reci im, kako se osjećaš.
- Opusti se – kroz meditaciju, vježbe disanja, rituale, molitve – što god tebi najbolje odgovara. Ideje možeš pronaći na Youtube & Co.
- Koristi vjesti i medije svjesno i ograničeno.

3	<u>Stvori si red.</u> Dnevna struktura i plan za tjedan pomažu i daju orijentaciju. Postavi sebi različite zadatke. Podrži sebe i druge.
4	<u>Saopšti se.</u> Imaj hrabrosti reći partnerici (ili partneru) kako si i što ti treba (npr. blizina i nježnost, prostor za tebe, seksualnost).
5	<u>Poštuj svoje granice.</u> Reci stop kada osjetiš pritisak, tjesnoću, nervozu. U redu je, ponekada izaći/iskopčati se iz svega.
6	<u>Primijeti što se kod tebe događa.</u> Ako obračaš pažnju, dobivaš kontrolu.
7	<u>Napravi si plan za slučaj nužde.</u> Otkrij kako se sam možeš smiriti ako ti je svega previše. Evo nekoliko prijedloga: <ul style="list-style-type: none"> ● Izađi van - u park, na balkon, na stubište ili barem u drugu sobu. ● Udahni jednakomjerno 5 sekundi, i onda izdahni 5 sekundi, i ponavljaj to sve dok se ne smiriš. ● Kreći se. Ako ne možeš van: napravi sklekove, skaći, trči gore i niz stepenice. ● Uzmi čašu vode ili pojedij nešto. ● Lezi i zatvori oči.
8	<u>Obrati pažnju na svoje alarme i pravovremeno primijeni svoj osobni plan za slučaj nužde.</u> Alarmni signali mogu biti: Uvreda, drhtanje, znoj, vrisak, psovke, itd. Uzmi ih ozbiljno. Sada moraš djelovati. Važno: Obavijesti partnericu, partnera da ti sada treba trenutak za tebe.
9	<u>Dopusti sebi da potražiš podršku.</u> Savjete gdje i kako možeš pronaći u nastavku. Napravi korak.
10	<u>Svoje vlastite ozljede i rane shvati ozbiljno.</u> Potraži podršku ako si žrtva psihološkog ili fizičkog nasilja. I na kraju: alkohol i droge su rizik. Konzumiraj umjereno. Inače ćeš oslabiti sebe i svoju kontrolu.

Preventivni doprinosi krovne organizacije za rad sa dječacima, muškarcima i očevima u Njemačkoj (www.bundesforum-maenner.de), Austriji (www.dmoe-info.at) i Švicarskoj (www.maenner.ch).

U saradnji sa savjetalištima za nasilje Agredis Luzern (www.agredis.ch), mannebüro züri (www.mannebuero.ch) i Fachstelle Gewalt Bern (www.fachstelligewalt.ch). Omogućeno kroz nacionalni program MenCare Švicarska. Kontakt: info@maenner.ch.

Kontakti u Njemačkoj: Savezni forum za muškarce podržava potragu za savjetom i mogućnostima pomoći kroz portal www.maennerberatungsnetz.de. Više savjetovališta za dječake i muškarce koji su postali nasilni ili se boje nasilja možete pronaći preko SKM savjetodavne službe protiv nasilja (www.skmev.de/beratung-hilfe/jungen-undmaennerarbeit/gewaltberatung/) ili BAG Täterarbeit (www.bag-taeterarbeit.de).

Kontakti u Austriji: Pod https://dmoe-info.at/ueber_uns/organisationen možeš pronaći pregled prikladnih savjetovališta.

Telefonnummern der österreichischen Beratungsstellen finden Sie unter: <https://dmoe-info.at/corona-notfall-telefon>

Kontakti u Švicarskoj: Tel 143 ti pruža otvoreno uho 24 sata na dan (njemački, francuski, talijanski). Očev telefon u kantonu Bern na broj 079 853 15 57 pomoći će očevima male djece (povratni naziv u roku jednog radnog dana). Ako želiš razgovarati o nasilju, savjetodavni centar u blizini možeš pronaći na www.fvgs.ch/Fachstellen.html. Pregled svih ponuda savjetodavnih centara: <https://www.maenner.ch/mencare/landkarte/>. Za muškarce koji su sami pogođeni nasiljem: www.opferhilfe-schweiz.ch.