



De Corona-crisis: Survival Kit voor mannen onder druk

Het is onze taak mannen te ondersteunen en te begeleiden. De ervaring leert dat crisissituaties het risico vergroten om de controle te verliezen en gewelddadig te worden. Met deze survival kit willen we je helpen kalm te blijven tijdens de Corona-crisis.

!

Wat je moet weten

Je niet vrij kunnen bewegen. Beperkt zijn. Je opgesloten voelen. Al deze dingen zijn een uitdaging.

Het is helemaal oké en normaal:

- om je machteloos en onzeker te voelen en alsof je geen controle hebt
- om bang te zijn voor het virus
- om thuis druk te voelen van continu mensen om je heen – of je juist geïsoleerd te voelen en het moeilijk te hebben zonder sociale contacten en intieme relaties
- om je zorgen te maken over je gezondheid, familie of je financiële en professionele toekomst

Dit alles is stressvol en beperkt je vermogen voor jezelf te zorgen en je in te leven in anderen. Gestrest zijn belemmert je helder te denken en je gevoelens te kunnen benoemen. Het is verleidelijk om anderen de schuld te geven.

Maar deze emoties zijn geen reden of excuus om je frustraties op anderen af te reageren. Je blijft zelf verantwoordelijk voor je reactie op het gevoel overweldigd, onzeker of boos te zijn. Geweld is nooit een oplossing. Zeg nee tegen geweld.

!

Wat je kunt doen tegen stress

Hier zijn enkele suggesties om met stress om te gaan. Begin met de aanbeveling die je het beste bevalt.

1

Accepteer wat je niet kunt veranderen. Opstandig zijn tegen Corona slaat nergens op en kost je alleen maar energie. Probeer in plaats daarvan je tijd te vullen met betekenis: Dit is een nieuwe ervaring – een avontuur.

2

Geef jezelf wat je nodig hebt. Trakteer jezelf en geef jezelf elke dag iets om naar uit te kijken.

- Luister naar muziek, lees een boek, schrijf op wat er met je aan de hand is.
- Denk aan de goede tijden die je in je leven hebt gehad. Maak fotoalbums.
- Ga naar buiten en breng tijd door in de natuur zolang het nog kan.
- Ga sporten. Zorg dat je je energie kwijtraakt.
Dat is iets dat je zelfs in zeer kleine ruimtes kunt doen.
- Praat met vrienden en collega's. Laat hen weten hoe het met je gaat.
- Ontspan – je kunt meditatie, ademhalingsoefeningen, rituelen, gebeden doen – wat ook maar voor jou werkt. Je kunt ideeën vinden om online uit te proberen, bijvoorbeeld op YouTube.
- Beperk bewust je toegang tot nieuws en media.

3	Ruim op. Dag- en weekplannen helpen bij het focussen. Daag jezelf uit voor verschillende taken. Steun jezelf en anderen.
4	Deel je gedachten en gevoelens. Heb de moed om je gevoelens en behoeften met je partner te delen (bijv. nabijheid en tederheid, ruimte voor jezelf).
5	Wees je bewust van je grenzen. Zeg het wanneer je je onder druk gezet, in het nauw gedreven of geïrriteerd voelt. Je mag grenzen stellen.
6	Erken wat er binnen jezelf gebeurt. Om je problemen onder controle te krijgen, moet je je ervan bewust zijn.
7	Maak een plan voor noodgevallen. Ontdek hoe je jezelf kunt kalmeren als alles te veel voelt. Hier zijn wat ideeën: <ul style="list-style-type: none"> • Ga naar buiten – naar het park, naar je balkon of in ieder geval naar een andere kamer. • Adem gelijkmatig – 5 seconden in, 5 seconden uit. Herhaal totdat je je rustiger voelt. • Ga bewegen – als je niet naar buiten kunt, doe push-ups, spring, ren in je trappenhuis. • Haal een glas water of eet iets. • Ga liggen en sluit je ogen.
8	Wees je bewust van waarschuwingssignalen en gebruik je plan voor noodgevallen op tijd. Waarschuwingssignalen kunnen zijn: vloeken, trillen, zweten, schreeuwen, enz. Neem ze serieus. Je moet nu handelen. Belangrijk: Als je waarschuwingssignalen opmerkt, informeer dan je partner dat je even tijd voor jezelf moet hebben.
9	Sta jezelf toe om hulp te vragen. Hieronder staan enkele organisaties waar u contact mee kunt opnemen. Neem die eerste stap.
10	Neem je kwetsbaarheden en pijn serieus. Zorg dat je de ondersteuning krijgt die je nodig hebt als je psychisch of fysiek geweld ervaart. En niet te vergeten: Drugs en alcohol vormen een risico. Als je ze gebruikt, beperk jezelf dan. Als je dat niet doet, beschadig je jezelf alleen maar en vergroot je de kans om de controle te verliezen.

Dit is een preventiebijdrage van de koepelorganisaties voor het werken met jongens, mannen en vaders in Zwitserland (www.maenner.ch), Oostenrijk (www.dmo-e-info.at), Duitsland (www.bundesforum-maenner.de).

In samenwerking met het Agredis Lucerne-kantoor (www.agredis.ch), het züri mannebüro (www.mannebuero.ch) en het anti-geweldsbureau van Bern (www.fachstelligewalt.ch). Mede mogelijk gemaakt door het nationale programma MenCare Zwitserland. Contact: info@maenner.ch

Contacten in Nederland:

Emancipator ondersteunt de zoektocht naar begeleiding en hulp via de portal www.mannenberaad.nl. Contact: mannenberaad@emancipator.nl

In Nederland is 24/7 het gratis nummer 0800-2000 van Veilig Thuis bereikbaar voor advies en meldingen.