



Korona kriza: Vodič za preživljavanje za muškarce pod pritiskom

Naš posao je savjetovati i podupirati muškarce. Znamo iz iskustva da se u kriznim situacijama povećava rizik gubitka kontrole i pojave nasilja. Ovim vodičem želimo vam pomoći da ostanete mirni u ovim kriznim vremenima.

!

Što trebaš znati

Nemogućnost slobodnog kretanja. Ograničenost. Osjećaj kao da si u kavezu. Sve ovo predstavlja veliki izazov.

Sasvim je normalno i u redu ...

- ako se osjećaš bespomoćno i nesigurno, kao da nemaš kontrolu nad onim što se događa.
- ako te strah zaraze koronavirusom.
- ako se osjećaš skućeno jer su tvoji ukućani stalno doma, ili ako se, s druge strane, osjećaš usamljeno jer teško podnosiš izolaciju bez društvenih kontakata i intimnih veza.
- ako si zabrinut zbog svog zdravlja, zdravlja svoje obitelji, financija ili posla.

Sve ovo uzrokuje stres i utječe na tvoju sposobnost brige za sebe i druge.

Stres ograničava raspon tvojih osjećaja i način na koji vidiš svijet oko sebe.

U takvim okolnostima vrlo je jednostavno početi tražiti krivce u drugima.

Ipak, ovakvi osjećaji nisu razlog niti opravdanje za iskaljivanje svojih frustracija na druge.

I dalje si odgovoran za svoje reakcije na osjećaje bespomoćnosti, nesigurnosti i bijesa.

Nasilje nikada nije rješenje.

Reci ne nasilju.

!

Kako se možeš boriti protiv stresa

Ovdje možeš pronaći nekoliko preporuka za nošenje sa stresom.

Počni s onom koja ti se najviše sviđa.

1

Prihvati ono što ne možeš promijeniti. Bjesnjeti protiv koronavirusa nema nikakvog smisla i čisti je gubitak energije. Umjesto toga, pokušaj vremenu koje ti je na raspolaganju dati neki smisao. Gledaj na ovu situaciju kao na novo iskustvo ili avanturu.

2

Daj sebi ono što ti treba. Učini nešto dobro za sebe i priušti si nešto čemu se možeš radovati svaki dan.

- Slušaj glazbu, čitaj knjige, stavi na papir ono što te okupira.
- Sjeti se lijepih događaja iz svog života. Napravi albume s fotografijama.
- Kreći se vani u prirodi (poštujući upute o držanju fizičke distance i druge epidemiološke preporuke).
- Bavi se sportom. Ispuši se i potroši tu energiju. To je moguće i u malim zatvorenim prostorima.
- Razgovaraj s prijateljima i kolegama. Reci im kako se osjećaš.
- Opusti se kroz meditaciju, vježbe disanja, rituale, molitvu – što god ti najbolje odgovara. Ideje možeš pronaći na internetu, primjerice na YouTubeu.
- Svjesno si ograniči pristup vijestima i medijima.

3	<u>Dovedi se u red.</u> Strukturiraj svoje vrijeme. Dnevni i tjedni planovi pomoći će ti da se fokusiraš. Postavi si zadatke. Podrži sebe i druge.
4	<u>Podijeli svoje osjećaje i razmišljanja.</u> Imaj hrabrosti reći partnerici ili partneru kako si i što ti treba (na primjer blizina i nježnost, prostor za sebe).
5	<u>Osvijesti i poštuj svoje granice.</u> Reci "stop" kad osjetiš da si stjeran u kut, kad si nervozan, ljut ili razdražen. U redu je ponekad isključiti se iz svega.
6	<u>Obrati pažnju na ono što se u tebi događa.</u> Kako bi mogao imati kontrolu nad svojim osjećajima moraš ih prvo osvijestiti.
7	<u>Napravi plan za slučaj nužde.</u> Otkrij kako se sam možeš smiriti kad se osjećaš kao da 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. • Diši duboko – 5 sekundi udah, 5 sekundi izdah. Ponavljaj sve dok se ne smiriš. • Kreći se. Ako ne možeš van, radi sklekove, skači, trči po stepenicama. • Popij čašu vode ili pojedji nešto. • Legni i zatvori oči.
8	<u>Obrati pažnju na osobne znakove upozorenja i pravovremeno primijeni svoj osobni plan za slučaj nužde.</u> Znakovi upozorenja mogu biti psovanje, drhtanje, znojenje, vikanje. Nemoj ih zanemariti i shvati ih ozbiljno. Upravo tada moraš djelovati. Važno: Kad primijetiš znakove upozorenja obavijesti partnericu ili partnera da ti treba vremena za sebe.
9	<u>Nemoj se ustručavati potražiti pomoć.</u> U nastavku možeš naći informacije o tome kome se možeš javiti. Napravi taj prvi korak.
10	<u>Shvati ozbiljno svoje ozljede i boli.</u> Potraži podršku ako si žrtva psihičkog ili fizičkog nasilja. I na kraju, alkohol i droge su rizik. Ako ih konzumiraš čini to umjereno. U protivnom ćeš si samo nauditi i povećati šanse za gubitak kontrole.

Preventivni doprinos krovnih organizacija 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 savjetovaništa 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 savjetovaništa.

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.