



Korona Kryzys: jak przetrwać jako mężczyzna pod presją

Naszym zadaniem jest doradzanie mężczyznom i towarzyszenie im. Wiemy z doświadczenia: w kryzysie wzrasta ryzyko utraty kontroli i gwałtowności. Tutaj mówimy, co pomaga ci jako mężczyźnie poradzić sobie z chwilami stresu podczas kryzysu koronowego.

! Co musisz wiedzieć

Brak możliwości swobodnego poruszania się. Bycie ograniczonym. Poczucie uwięzienia. To spore wyzwanie.

Jest całkowicie normalne i w porządku...

- jeśli czujesz się słabo lub niepewnie i brakuje ci kontroli.
- jeśli boisz się wirusa.
- jeśli w domu jest ciasno – lub jeśli czujesz się odizolowany i nie możesz go znieść bez kontaktów i bliskości.
- jeśli martwisz się: o zdrowie, o swoich bliskich, o swoją egzystencję finansową i zawodową.

Wszystko to obciąża i zmniejsza możliwości kierowania sobą i współodczuwania z innymi. Stres ogranicza uczucia i perspektywy. Prowadzi to do poszukiwania winnych.

Ale: nie ma powodu ani usprawiedliwienia, aby twoje kłopoty wyładowywać na innych. Jesteś odpowiedzialny za to, jak radzisz sobie z nadmiernymi żądaniami, niepewnością lub gniewem. Przemoc nie jest rozwiązaniem. Powiedz przemocy nie.

! Co możesz zrobić ze stresem

Tutaj znajdziesz zalecenia, jak dobrze radzić sobie ze stresem. Zacznij od tego, co szczególnie Ci się podoba.

1 **Zaakceptuj to, czego nie możesz zmienić.**
Niepotrzebnie tracisz moc, gdy buntujesz się przeciwko Koronie. Lepiej postaraj się zrozumieć ten czas: to nowe doświadczenie, przygoda.

2 **Daj sobie to, czego potrzebujesz.**
Zrób dla siebie coś dobrego. Postaraj się, żebyś mógł codziennie się na coś cieszyć.

- Słuchaj muzyki, czytaj książki, spisuj, co cię martwi.
- Pamiętaj o pięknych doświadczeniach w swoim życiu. Twórz albumy ze zdjęciami.
- Ćwicz na dworze, blisko natury tak długo, jak to możliwe.
- Uprawiaj sport. Wyżyj się. Możesz to zrobić w ograniczonej przestrzeni.
- Wymieniaj pomysły z przyjaciółmi i współpracownikami. Daj im znać, jak się masz.
- Relaks – medytacja, ćwiczenia oddechowe, rytuały, modlitwy - cokolwiek ci odpowiada. Możesz znaleźć sugestie w Internecie, na przykład na Youtube.
- Korzystaj z wiadomości i mediów świadomie i w ograniczony sposób.

3	<u>Wprowadź strukturę.</u> Dzienna struktura i tygodniowy harmonogram zapewniają orientację. Pomyśl o różnych zadaniach. Wspieraj siebie i innych.
4	<u>Komunikuj się.</u> Miej odwagę powiedzieć swojemu partnerowi, jak się masz i czego potrzebujesz (np. Bliskość i czułość, przestrzeń dla siebie, seksualność).
5	<u>Uważaj na swoje ograniczenia.</u> Powiedz stop, kiedy poczujesz presję, ciasnotę, zrytowanie. Można się wynieść.
6	<u>Zauważ, co się w tobie dzieje.</u> Jeśli spojrzysz, zyskasz kontrolę.
7	<u>Stwórz plan awaryjny.</u> Dowiedz się, jak się uspokoić, gdy wszystko staje się zbyt duże. Kilka sugestii: <ul style="list-style-type: none"> ● Wyjdź – do parku, na balkon lub przynajmniej do innego pokoju. ● Wdychaj równomiernie przez 5 sekund i wydychaj przez 5 sekund. Powtarzaj to, aż poczujesz się spokojniejszy. ● Rusz się. Jeśli nie możesz się wydostać: rób pompki, skacz, biegnij po schodach w górę i w dół. ● Weź szklankę wody lub zjedz coś. ● Połóż się i zamknij oczy.
8	<u>Zwracaj uwagę na sygnały alarmowe i we właściwym czasie zastosuj swój osobisty plan awaryjny.</u> Sygnałami alarmowymi mogą być: przeklinanie, obrażanie, drzenie, pocenie się, krzyczenie itp. Potraktuj je poważnie. Teraz musisz działać. Ważne: Poinformuj swojego partnera, że potrzebujesz teraz chwili dla siebie.
9	<u>Pozwól sobie na wsparcie.</u> Poniżej znajdują się adresy. Zrób ten krok.
10	<u>Poważnie podchodź do własnych obrażeń i ran.</u> Szukaj wsparcia, jeśli jesteś ofiarą przemocy psychicznej lub fizycznej. I wreszcie: alkohol i narkotyki stanowią ryzyko. Konsumuj co najwyżej z umiarem. W przeciwnym razie osłabisz siebie i swoją kontrolę.

Artykuł prewencyjny organizacji patronackiej w zakresie pracy z chłopcami, mężczyznami i ojcami w Szwajcarii (www.maenner.ch), Austrii (www.dmoe-info.at) i Niemczech (www.bundesforum-maenner.de).

We współpracy z biurem Agredis Lucerna (www.agredis.ch), züri mannebüro (www.mannebuero.ch) i biurem przemocy w Bernie (www.fachstelligewalt.ch). Możliwe dzięki programowi krajowemu MenCare Szwajcaria. Kontakt: info@maenner.ch

Kontakty w Niemczech: Federalne Forum Mężczyzn wspiera wyszukiwanie porad i pomocy za pośrednictwem portalu www.maennerberatungsnetz.de. Można znaleźć dalsze centra porad dla chłopców i mężczyzn, którzy stali się agresywni lub boją się stać się agresywni, za pośrednictwem usługi doradczej SKM ds. Przemocy (www.skmev.de/beratung-hilfe/jungen-ma-maennerarbeit/gewaltberatung/) lub pracy sprawcy BAG (www.bag-taeterarbeit.de).

Kontakty Austria: Na https://dmoe-info.at/ueber_uns/organizations znajduje się przegląd odpowiednich centrów porad.

Kontakty w Szwajcarii: Tel. 143 daje ci otwarte ucho przez całą dobę (niemiecki, francuski, włoski). Ojcowie małych dzieci w kantonie Berne mogą zadzwonić na telefon ojców pod numerem 079 853 15 57 (oddzwonić w ciągu jednego dnia roboczego). Jeśli chcesz porozmawiać o przemocy, możesz znaleźć najbliższe centrum porad na stronie www.fvgs.ch/Fachstellen.html. Przegląd wszystkich centrów porad można znaleźć na stronie <https://www.maenner.ch/mencare/landkarte/>. Dla mężczyzn dotkniętych przemocą: www.opferhilfe-schweiz.ch