



# 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.

<b>3</b>	<b><u>Stvori si red.</u></b> Dnevna struktura i plan za tjedan pomažu i daju orijentaciju. Postavi sebi različite zadatke. Podrži sebe i druge.
<b>4</b>	<b><u>Saopšti se.</u></b> Imaj hrabrosti reći partnerici (ili partneru) kako si i što ti treba (npr. blizina i nježnost, prostor za tebe, seksualnost).
<b>5</b>	<b><u>Poštuj svoje granice.</u></b> Reci stop kada osjetiš pritisak, tjesnoću, nervozu. U redu je, ponekada izaći/iskopčati se iz svega.
<b>6</b>	<b><u>Primijeti što se kod tebe događa.</u></b> Ako obračaš pažnju, dobivaš kontrolu.
<b>7</b>	<b><u>Napravi si plan za slučaj nužde.</u></b> Otkrij kako se sam možeš smiriti ako ti je svega previše. Evo nekoliko prijedloga: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Izađi van - u park, na balkon, na stubište ili barem u drugu sobu.</li> <li>● Udahni jednakomjerno 5 sekundi, i onda izdahni 5 sekundi, i ponavljaj to sve dok se ne smiriš.</li> <li>● Kreći se. Ako ne možeš van: napravi sklekove, skaći, trči gore i niz stepenice.</li> <li>● Uzmi čašu vode ili pojedj nešto.</li> <li>● Lezi i zatvori oči.</li> </ul>
<b>8</b>	<b><u>Obrati pažnju na svoje alarme i pravovremeno primijeni svoj osobni plan za slučaj nužde.</u></b> 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.
<b>9</b>	<b><u>Dopusti sebi da potražiš podršku.</u></b> Savjete gdje i kako možeš pronaći u nastavku. Napravi korak.
<b>10</b>	<b><u>Svoje vlastite ozljede i rane shvati ozbiljno.</u></b> 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 krovnih organizacija za rad sa dječacima, muškarcima i očevima u Njemačkoj ([www.bundesforum-maenner.de](http://www.bundesforum-maenner.de)), Austriji ([www.dmoe-info.at](http://www.dmoe-info.at)) i Švicarskoj ([www.maenner.ch](http://www.maenner.ch)).

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

**Kontakti u Njemačkoj:** Savezni forum za muškarce podržava potragu za savjetom i mogućnostima pomoći kroz portal [www.maennerberatungsnetz.de](http://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/](http://www.skmev.de/beratung-hilfe/jungen-undmaennerarbeit/gewaltberatung/)) ili BAG Täterarbeit ([www.bag-taeterarbeit.de](http://www.bag-taeterarbeit.de)).

**Kontakti u Austriji:** Pod [https://dmoe-info.at/ueber\\_uns/organisationen](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](http://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](http://www.opferhilfe-schweiz.ch).