



# Corona Krízis : Tulélő csomag nyomás alatt álló férfiaknak

A mi munkánk, férfiaknak tanácsot adni és támogatni őket.

Tapasztalatból tudjuk: vészhelyzetben emelkedik a riziko, hogy valaki elvesziti az önfegyelmet és erőszakos lesz.

Mi megmutatjuk itt, mi segít neked mint férfit stresszállapotokat a korona krízisben legyőzni.

!

## Mit kell tudnod:

Nem szabadon mozogni. Korlátozva lenni. Magát bezártnak érezni.

Az egy kihívás.

Ez egészen normális és rendben van ...

- ha gyengének és bizonytalannak érzed magad és a.
- ha félsz a virustól.
- ha otthon túl szűk neked – vagy ha izoláltnak érzed magad és nem bírod ki kapcsolatok és közelség nélkül.
- ha aggodsz: az egészségedért, a kedveseidért, az anyagi és szakmai existenciáédért.

Ez mind nyomaszt és csökkenti az esélyeid, hogy fegyelmezd magad és együtt érezz mással. Stressz beszűkíti az érzéseket és a nézőpontot. Ez kísértés arra, hogy egy felelőst keressünk.

**DE: Nincs semmi ok vagy bocsánat arra, hogy a te szorongásod máson kiadd.**

**Ez a te felelőséged, hogy a túlterheltségre, bizonytalanságra vagy a dühre hogyan reagálsz. Az erőszak nem megoldás. Mondj NEMET az Erőszakra.**

!

## Mit tehetsz stressz ellen

Itt találsz tanácsokat, hogy jól reagálj a stresszre. Kezd azzal, ami jobban megszólít.

1

**Fogadd el, amit nem tudsz megváltoztatni.** Szükségtelenül elveszítesz sok erőt, ha a korona ellen lázadsz. Próbáld meg inkább értelmet adni ennek az időszaknak. Ez egy új tapasztalat, egy kaland.

2

**Add meg magadnak, amire szükséged van.** Tegyéél valami jót magadnak. Figyelj rá, hogy minden nap valaminek örülni tudj.

- hallgass zenét, olvass egy könyvet, ird le ami nyugtalanít.
- Emlékezz szép élményekre amit megéltél. Készíts fotoalbumokat.
- Mozogj a természetben olyan sokáig, amíg tudsz.
- Sportolj, amíg erőd van. Azt szűk helyen is tudsz.
- Beszéljess barátokkal és ismerősökkel. Mond el nekik, hogy érzed magad.
- Lazíts – meditálással, légyógyakorlattal, rituállal, imádkozással – ami neked passzol. Ösztönzést találsz az interneten, például youtube-on.
- Használd a híreket és a médiákat tudatosan és korlátozottan.

<b>3</b>	<b>Csinàlj rendszert.</b> Egy napirend és egy heti terv irányt adnak. Készíts különböző feladatokat. Segíts magadon és másokon.
<b>4</b>	<b>Beszélg magadrol.</b> Legyen bátorságod partnerednek elmondani, hogy hogy vagy és mire van szükség. (pl. közelség, érzékenység, nemiség, egyedül lenni)
<b>5</b>	<b>Figyelj a határaidra.</b> Mond hogy STOPP, ha nyomottnak, görcsösnek, idegesnek érzed magad. Rendben van, ha kivonulsz.
<b>6</b>	<b>Erzékeld, ami benned történik.</b> Ha odafigyelsz, irányítást nyersz.
<b>7</b>	<b>Csinàlj egy Vésztervet.</b> Találd ki, hogyan tudod megnyugtatni magad, ha minden túl sok lesz. Egy pár ötlet: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menj ki – a parkba, az erkélyre vagy legalább egy másik szobába.</li> <li>• vegyél egyenletesen levegőt 5 másodpercig be, 5 másodpercig ki. Ismételd meg, míg megnyugszol.</li> <li>• Mozogj. Ha nem tudsz kimenni: csinàlj fekvőtámaszt, ugràlj, fuss a lépcsöházban fel és le.</li> <li>• Hozz magadnak egy pohár vizet vagy egyél valamit.</li> <li>• Feküdj le és csukd be a szemed.</li> </ul>
<b>8</b>	<b>Figyelj az vészjeleidre és hasznàld időben személyes vészhelyzeti terved.</b> Vészjelek lehetnek: káromkodàs, sértegetés, remegés, izzadás, kiabálás stb. Most kell reagálnod.  Fontos: Tájékoztasd partnered, hogy neked most egy pillanat kell magadnak.
<b>9</b>	<b>Engedd meg magadnak, hogy segítséget hozz.</b> Cimeket talàlsz lejjebb. Tedd meg ezt a lépést.
<b>10</b>	<b>Vedd személyes sérelmeidet és sérüléseidet komolyan.</b> Keress magadnak támogatást, ha áldozata vagy pszichikai vagy fizikai erőszaknak. Végezetül: Alkohol és drogok kockázatosak. Mértékkel fogyaszd. Különböen gyengíted magad és irányítási képességed.

Egy megelőzési hozzájárulás a felső szervezettől a Jungen-, Männer- und Väterarbeit svájcban ([www.maenner.ch](http://www.maenner.ch)), ausztria ([www.dmoe-info.at](http://www.dmoe-info.at)) és németország ([www.bundesforum-maenner.de](http://www.bundesforum-maenner.de)).

Együttműködéssel az Akredis Luzern irodával ([www.agredis.ch](http://www.agredis.ch)), a Mannebüro zürichi ([www.mannebuero.ch](http://www.mannebuero.ch)) és az Erőszak Iroda Bern ([www.fachstellegewalt.ch](http://www.fachstellegewalt.ch)). Lehetővé téve a nemzeti Program MenCare Schweiz által. Kontakt: [info@maenner.ch](mailto:info@maenner.ch)

**Kontakte németország:** Das Bundesforum Männer támogatja a portálon keresztül [www.maennerberatungsnetz.de](http://www.maennerberatungsnetz.de) a keresést tanácsadásra vagy segítség lehetőségére. További tanácsadó helyek fiataloknak és férfiaknak, akik erőszakosak lettek, vagy félnek tőle, erőszakossá válni, megtalálja a Erőszaktanácsadó az SKM ([www.skmev.de/beratung-hilfe/jungen-undmaennerarbeit/gewaltberatung](http://www.skmev.de/beratung-hilfe/jungen-undmaennerarbeit/gewaltberatung)) vagy a BAG ([www.bag-taeterarbeit.de](http://www.bag-taeterarbeit.de)) által.

**Kapcsolat ausztrália:** az [http://dmoe-info.at/ueber\\_uns/organisationen](http://dmoe-info.at/ueber_uns/organisationen) alatt talál többféle megfelelő tanácsadó helyet.

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

**Kapcsolat svájc:** Tel.: 143 meghallgat egész nap (németül, franciaul, olaszul). Apáknak kis gyerekekkel segít Kanton Bernben az Apatelefon a 079 853 15 57 szám alatt (visszahívás egy munkanap alatt). Ha erőszakról szeretne beszélni, akkor megtalálja a közelében levő tanácsadó helyeket a [www.fvgs.ch/fachstellen.html](http://www.fvgs.ch/fachstellen.html) alatt. Egy körütekintést az összes tanácsadó helyről ad [www.maenner.ch/mencare/landkarte/](http://www.maenner.ch/mencare/landkarte/)  
Férfiaknak, akik maguk erőszakot éltek meg: [www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch)