



# 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 mężczyzna poradzić sobie z chwilami stresu podczas kryzysu koronowego.

## ! Co musisz wiedzieć

Brak możliwości swobodnego poruszania się. Być ograniczonym. Poczuj się zamknięty. To wyzwanie.

Jest całkowicie normalny 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 zdrowiu, o swoich bliskich, o swojej egzystencji finansowej i zawodowej.

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 wziąć na siebie trud innych. Jesteś odpowiedzialny za to, jak radzisz sobie z nadmiernymi żądaniami, niepewnością lub gniewem. Przemoc nie jest rozwiązaniem. Powiedz nie przemocy.**

## ! Co możesz zrobić ze stresem

Tutaj znajdziesz zalecenia, jak dobrze radzić sobie ze stresem. Zaczynaj 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 sobie dobrze. Upewnij się, że możesz oczekiwać czegoś na co dzień.

- Słuchaj muzyki, czytaj książkę, pisz, czym się martwisz.
- Pamiętaj o pięknych doświadczeniach w swoim życiu. Twórz albumy ze zdjęciami.
- Ćwicz z naturą tak długo, jak to możliwe.
- Ćwiczenia. Zasil 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.

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

Wkład prewencyjny organizacji parasolowych w zakresie pracy chłopca, mężczyzny i ojca w Szwajcarii ([www.maenner.ch](http://www.maenner.ch)), Austri ([www.dmoe-info.at](http://www.dmoe-info.at)) i Niemcy ([www.bundesforum-maenner.de](http://www.bundesforum-maenner.de)).

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

**Kontakty w Niemczech:** Federalne Forum Mężczyzn wspiera wyszukiwanie porad i pomocy za pośrednictwem portalu [www.maennerberatungsnetz.de](http://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/](http://www.skmev.de/beratung-hilfe/jungen-ma-maennerarbeit/gewaltberatung/)) lub pracy sprawcy BAG ([www.bag-taeterarbeit.de](http://www.bag-taeterarbeit.de)).

**Kontakty Austria:** Na [https://dmoe-info.at/ueber\\_uns/organizations](https://dmoe-info.at/ueber_uns/organizations) znajduje się przegląd odpowiednich centrów porad.

**Telefonnummern der österreichischen Beratungsstellen finden Sie unter:** <https://dmoe-info.at/corona-notfall-telefon>  
**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](http://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](http://www.opferhilfe-schweiz.ch)