



CRIZA CORONA: Ghid de supraviețuire pentru bărbații în situații dificile.

Profesia noastră este de a sprijini și susține bărbații în situații de criză. Știm din experiență: Într-o situație de criză, riscul de a pierde controlul și de a deveni violent, crește. Aici îți spunem, ce te ajuta pe tine ca om, să faci față momentelor de stres, în situația cauzată de virusul Corona.

! Ceea ce trebuie să știi

Să nu te poți mișca liber, să fi restricționat, să te simți închis. Asta este o provocare.

Și este perfect normal...

- dacă ai senzații de leșin, de nesiguranță, de a-ți pierde controlul.
- dacă îți este teamă de virus.
- dacă "acasă" te simți comprimat, izolat, și nu mai poți rezista fără contacte și apropiere.
- dacă ești îngrijorat în ceea ce privește sănătatea, cei dragi, situația financiară sau supraviețuirea profesională.

Toate aceste sarcini îți reduc șansele de a te conduce, și de a empatiza cu cei din jur. Stresul îngustează sentimentele și perspectivele. Aceasta duce la dorința de a învinovății pe cineva. **Dar: nu există nici un motiv, și nici o scuză să-ți arunci greutățile pe umerii altora. Tu ești responsabil pentru modul în care faci față solicitărilor excesive, nesiguranței și furiei. Violenta nu este o soluție. Spune NU violenței.**

! Ce poți face împotriva stresului

Aici găsești recomandări despre cum și cât de bine poți face față stresului. Începe cu ceea ce te atrage în mod deosebit.

1

1. **Acceptă ceea ce nu poți schimba.** Pierzi inutil energie, dacă te revolți împotriva virusului Corona. Mai bine încearcă să dai un sens acestei perioade. Este o experiență nouă, o aventură.

2

Dă-ți ceea ce ai nevoie. Fă ceva bun pentru tine. Asigură-te că există ceva de care să te bucuri în fiecare zi.

- ascultă muzică, citește o carte, scrie ce te preocupă.
- adu-ți aminte de aventurile frumoase din viața ta. Fă un album cu fotografii.
- ieși în natură dacă este posibil.
- fă sport. Regenerează-te. Asta poți să faci chiar și în cea mai strâmtă încăpere.
- fă schimb de idei cu prietenii sau cu colegii. Spune-le cum îți merge.
- încearcă să te relaxezi prin - meditație, exerciții de respirație, ritualuri, rugăciuni - ceea ce crezi că îți se potrivește. Sugestii găsești pe Internet, pe "Youtube" de exemplu.
- folosește-te de Știri și Media, în mod conștient și limitat.

3	<u>Fă-ți ordine.</u> O structură zilnică, și un program săptămânal, te ajută să te orientezi. Creează-ți sarcini diferite. Susține-te pe tine și susține-i pe alții.
4	<u>Împărtășește-te.</u> Asumă-ți curajul, să-i mărturisești partenerei sau partenerului cum îți merge și de ce ai nevoie (de exemplu: apropiere și tandrețe, spațiu pentru tine, sex).
5	<u>Urmărește-ți limitele.</u> Spune STOP, când te simți copleșit de situație, înghesuit sau enervat. Este în ordine să-ți acorzi timp pentru tine.
6	<u>Fi atent la ceea ce se întâmplă în interiorul tău.</u> Numai așa poți câștiga controlul.
7	<u>Fă-ți un plan de urgență.</u> Încercă să găsești o metodă de a te autoliniștii, când totul devine de nesuportat. Câteva sugestii : <ul style="list-style-type: none"> • ieși afară, du-te în parc, pe balcon, sau cel puțin în altă încăpere. • inspiră 5 secunde, expiră 5 secunde, repetă până te simți liniștit. • fă mișcare. Dacă nu ai posibilitatea să ieși în aer liber, fă flotări, sărituri, aleargă în sus și în jos pe treptele din casa scării. • ia-ți un pahar cu apă, mănâncă ceva. • întinde-te și închide-ți ochii.
8	<u>Fi atent la propriile semnale de alarmă, și folosește la momentul potrivit, planul de urgență făcut de tine.</u> Semnalele de alarmă pot fi: a înjura, a jignii, a tremura a transpira, a striga etc. Ia-le în serios. Acum trebuie să acționezi. Important: Informează-ți partenera sau partenerul, dacă ai nevoie de timp pentru tine.
9	<u>Acordă-ți sprijin.</u> Adrese găsești în josul paginii. Fă acest pas.
10	<u>Ia-ți propriile răni în serios.</u> Caută-ți sprijin dacă ești victimă abuzului fizic sau psihic. Și în cele din urmă: Alcoolul și drogurile sunt un risc. Dacă este cazul, atunci cel puțin fă-o cu moderație, altfel, îți vei slăbi capacitatea de a te controla.

O contribuție din partea „Organizațiilor Umbrela”, pentru băieți, bărbați și tați care lucrează în:

Elveția (www.maenner.ch), Austria (www.dmo-e-info.at) și Germania (www.bundesforum-maenner.de).

În colaborare cu agenția „Agredis Luzern” (www.agredis.ch), „Mannebüro Züri” (www.mannebuero.ch) și agenția „Violența” din Bern (www.fachstellegewahlt.ch).

Posibil prin programul național „MenCare” din Elveția. Contact: info@maenner.ch

Contacte Germania: Forumul federal pentru bărbați, oferă prin portalul www.maennerberatungsnetz.de sprijin în căutarea de consultanță și opțiuni de ajutor.

Alte centre de consiliere suplimentare, pentru băieți și bărbați care au devenit violenți, sau le este teamă de a deveni violenți, le găsiți prin intermediul serviciului de consiliere a violenței al „Gewaltberatung SKM” (www.skmev.de/beratung-hilfe/jungenundmaennerarbeit/gewaltberatung/) sau, munca infractorului „BAG Täterarbeit” (www.bag-taeterarbeit.de).

Contacte Austria: la https://dmo-e-info.at/ueber_uns/organisationen veți găsi o imagine de ansamblu a centrelor de consiliere adecvate.

Contacte Elveția: Tel. 143, disponibil la orice oră. (germană, franceză și italiană).

Telefonul taților „Vătertelefon” 079 853 15 57, îi ajută pe tați cu copiii mici din cantonul Bern. (Veți fi reapelat în maxim o zi lucrătoare).

Dacă vrei să vorbești despre violență sau abuz, găsești la www.fvgs.ch/Fachstellen.html centrul de consiliere în apropiere de tine. O imagine de ansamblu a tuturor centrelor de consiliere, găsești la: <http://www.maenner.ch/mencare/landkarte/>.

Pentru bărbații care sunt victimă violenței: www.opferhilfe-schweiz.ch.