



Corona-Krise: Survival-Kit për burrat nën presion

Profesioni ynë është t'i këshillojmë dhe shoqërojmë burrat. Ne e djmë nga përvoja: Në një situatë krize, rreziku për të humbur kontrollin dhe për t'u bërë i dhunshëm rritet. Këtu ua themi atë që ju ndihmon juve si burrë për të përballuar momentet e stresit në krizën e koronës.

!

Çfarë duhet të dini

Ju nuk mund të lëvizni lirshëm. Jeni të kufizuar. Ndiheni të mbyllur. Kjo është sfidë.

Është krejtësisht normale dhe në rregull...

- Nëse ndiheni të dobët ose të pasigurt dhe nuk keni kontroll.
- Nëse keni frikë nga virusi.
- Nëse ndiheni të ngushtuar në shtëpi – ose nëse ndiheni të izoluar dhe vështirë mund ta duroni atë pa kontakte dhe afërsi.
- Nëse shqetësoheni: për shëndetin, për të dashurit tuaj, për ekzistencën tuaj financiare dhe profesionale.

E gjithë kjo rëndon dhe zvogëlon mundësitë tuaja për të udhëhequr veten dhe për t'u bashkuar me të tjerët. Stresi i ngushton ndjenjat dhe perspektivat. Ai çon në kërkimin e fajtorëve.

Por: Nuk ka as arsye as justifikim që vështirësitë tuaja t'ua ngarkosh tjerëve. Ju jeni përgjegjës për mënyrën e trajtimit të kërkesave të tepërta, pasigurisë ose zemërimit. Dhuna nuk është zgjidhje. Thuani jo dhunës.

!

Çfarë mund të bëni kundër stresit

Këtu do t'i gjeni keshilla se si të përballoheni mirë me stresin. Filloni me ato që ju tërheqin veçanërisht.

1

Pranojeni atë që nuk mund ta ndryshoni. Nëse rebeloheni kundër Koronës, pa nevojë e humbni fuqinë. Më mirë të përpiqeni që kësaj kohe t'i jepni një kuptim të ri: është një përvojë e re, një aventurë.

2

Jepni vetes atë që ju nevojitet. Bëjini mirë vetes. Kujdesuni që çdo ditë të mund të gëzoheni për diçka.

- Dëgjoni muzikë, lexoni një libër, shkruani për diçka që juve ju ngarkon.
- Kujtoni përvojat tuaja të bukura në jetë. Bëni fotoalbume.
- Lëvizni në natyrë sa më gjatë që të jetë e mundur.
- Bëni sport. Jepni fuqi vetëvetës. Ju këtë mund ta bëni edhe në hapësirë të ngushtë.
- Shkëmbeni ide me miqët dhe kolegët. Njoftojini si jeni.
- Relaksohuni – me meditim, ushtrime të frymëmarrjes, rituale, lutje – gjithçka që ju përshtatet. Ju mund të gjeni udhëzime në internet, për shembull në Youtube. Shërbeu me lajme dhe media me vetëdije dhe në mënyrë të kufizuar.

3	<u>Bëhuni të rregullt.</u> Një strukturë ditore dhe një orar javor sigurojnë orientim. Mendoni për detyra të ndryshme. Mbështetëni veten dhe të tjerët.
4	<u>Merrni pjesë.</u> Keni guximin t'i tregoni partneres apo partnerit tuaj se si jeni dhe çfarë ju nevojitet (p.sh. afërsia dhe butësia, hapësira për veten tuaj, seksualiteti).
5	<u>Shikoni kufijtë tuaj.</u> Thuajeni vetëvetës ndal kur të ndiheni nën presion, ngërçe, mërzi. Është në rregull ta ndaloni veten.
6	<u>Vini re se çfarë po ndodh në juve.</u> Nëse shikoni, ju e merrni kontrollin mbi vetëveten.
7	<u>Bëni një plan urgjence.</u> Gjejini vetë çfarë ju qetëson kur gjithçka bëhet shumë. Disa sugjerime: <ul style="list-style-type: none"> ● Dilni jashtë – në park, në ballkon ose të paktën në një dhomë tjetër. ● Merrni frymë të rregullt për 5 sekonda dhe nxirrni frymën për 5 sekonda. Përsëriteni këtë derisa të ndjeheni më të qetë. ● Bëni lëvizje. Nëse nuk mund të dilni jashtë: bëni pompa, hidhuni, vraponi lart e poshtë shkallëve. ● Merrni një gotë ujë ose hani ndonjë gjë. ● Shtrihuni dhe mbyllni sytë.
8	<u>Kushtoni vëmendje sinjaleve tuaja të alarmit dhe zbatoni planin tuaj personal të urgjencës në kohën e duhur.</u> Sinjalet e alarmit mund të jenë: sharjet, fyerjet, dridhjet, djersitja, ulërime etj. Merrni seriozisht këtë. Tani ju duhet të veproni. E rëndësishme: Informoni partnerin tuaj që tani ju duhet një moment për veten tuaj.
9	<u>Lejoni vetes tuaj të merrni mbështetje.</u> Ju mund të gjeni adresat më poshtë. Hidhni hapin.
10	<u>Merrni seriozisht lëndimet dhe veprimet tuaja.</u> Kërkoni mbështetje nëse jeni viktimë e dhunës psikologjike ose fizike. Dhe së fundi: alkooli dhe droga janë rrezik. Konsumoni me masë. Përndryshe do ta dobësoni veten dhe aftësinë tuaj kontrolluese.

Një kontribut parandalimi nga organizatat për të rinjë, burra dhe etër në Zvicër (www.maenner.ch), Austri (www.dmoe-info.at) dhe Gjermani (www.bundesforum-maenner.de)

Në bashkëpunim me Zyrën Profesionale (Fachstelle) Agredis Luzern (www.agredis.ch), me Zyrën për Burra (mannebüro) Zürich (www.mannebuero.ch) dhe me Zyrën Profesionale (Fachstelle) Gewalt Bern (www.fachstellengewalt.ch) i mundësuar nga Programi Kombëtar MenCare Schweiz. Kontakti: info@maenner.ch

Kontaktet në Gjermani: Forumi Federal për Burra mbështet me këshilla përmes portalit www.maennerberatungsnetz.de. Ju mund të gjeni më shumë qendra këshillimi për djem dhe burra që janë bërë të dhunshëm ose kanë frikë se mund të bëhen të dhunshëm te Këshillimorja për dhunën të SKM (www.skmev.de/beratung-hilfe/jungen-ma-maennerarbeit/gewaltberatung/) ose te BAG Puna me shkelësit (www.bag-taeterarbeit.de).

Kontaktet në Austri: https://dmoe-info.at/ueber_uns/organisationen do të gjeni një pasqyrë të qendrave të përshtatshme këshilluese.

Kontaktet në Zvicër: Tel: 143 ju ofron një bisedë në çdo kohë (gjermanisht, frëngjisht, italisht). Etërit e fëmijëve të vegjël në kantonin e Bernit mund të telefonojnë në telefonin për etër 079 853 15 57 (nga aty ju thërrasin pastaj brenda një dite pune). Nëse doni të flisni për dhunën, ju mund ta bëni në qendrën këshilluese afër jush www.fvgs.ch/Fachstellen.html. Një pasqyrë e të gjitha qendrave këshilluese mund të gjendet në <https://www.maenner.ch/mencare/landkarte/>. Për burrat të cilët vetë janë të prekur nga dhuna, në: www.opferhilfe-schweiz.ch