



Survival-Kit für Männer unter Druck

Unser Beruf ist, Männer zu beraten und zu begleiten. Wir wissen aus Erfahrung: In einer Krisensituation steigt das Risiko, die Kontrolle zu verlieren und gewalttätig zu werden. Hier sagen wir, was dich als Mann unterstützt, Stressmomente zu bewältigen.

!

Was du wissen musst

Sich nicht frei bewegen können. Eingeschränkt zu sein. Sich eingesperrt fühlen. Das ist eine Herausforderung.

Es ist völlig normal und in Ordnung ...

- wenn du dich ohnmächtig oder verunsichert fühlst und dir die Kontrolle fehlt.
- wenn du Angst vor dem Virus hast.
- wenn es dir daheim zu eng ist – oder wenn du dich isoliert fühlst und es fast nicht aushältst ohne Kontakte und Nähe.
- wenn dich Sorgen plagen: um die Gesundheit, um deine Liebsten, um deine finanzielle und berufliche Existenz.

All das belastet und reduziert deine Möglichkeiten, dich selbst zu führen und dich in Andere einzufühlen. Stress macht Gefühle und Sichtweisen eng. Er verleitet dazu, Schuldige zu suchen.

Aber: Es gibt weder einen Grund noch eine Entschuldigung, deine Not an Anderen auszulassen. Du stehst selbst in der Verantwortung, wie du mit Überforderung, Unsicherheit oder Wut umgehst. Gewalt ist keine Lösung. Sag Nein zu Gewalt.

!

Was du gegen Stress tun kannst

Hier findest du Empfehlungen, wie du gut mit Stress klar kommst. Beginne mit dem, was dich besonders anspricht.

1

Akzeptiere, was du nicht ändern kannst. Du verlierst unnötig Kraft, wenn du rebellierst. Versuch lieber, dieser Zeit einen Sinn zu geben: Es ist eine neue Erfahrung, ein Abenteuer.

2

Gib dir, was du brauchst. Tu dir Gutes. Sorge dafür, dass du dich jeden Tag auf etwas freuen kannst.

- Höre Musik, lies ein Buch, schreib auf was dich beschäftigt.
- Erinner dich an schöne Erlebnisse in deinem Leben. Mach Foto-Alben.
- Beweg dich in der Natur so lange das geht.
- Treib Sport. Power dich aus. Das kannst du auch auf engstem Raum.
- Tausch dich mit Freunden und Kollegen aus. Lass sie wissen, wie es dir geht.
- Entspann dich – mit Meditation, Atemübungen, Ritualen, Gebeten – was auch immer für dich passt. Anregungen findest du im Internet, zum Beispiel auf Youtube.
- Nutze News und Medien bewusst und begrenzt.

3	Schaff Ordnung. Eine Tagesstruktur und ein Wochenplan geben Orientierung. Stell dir unterschiedliche Aufgaben. Unterstütze dich und Andere.
4	Teil dich mit. Hab den Mut, deiner Partnerin oder deinem Partner zu sagen, wie es dir geht und was du brauchst (z.B. Nähe und Zärtlichkeit, Raum für dich, Sexualität).
5	Achte auf deine Grenzen. Sag Stopp, wenn du dich bedrängt, beengt, genervt fühlst. Es ist in Ordnung, sich auch mal rauszunehmen.
6	Nimm wahr, was in dir passiert. Wenn du hinschaust, gewinnst du Kontrolle.
7	Mach einen Plan für den Notfall. Finde heraus, wie du dich selbst beruhigen kannst, wenn alles zu viel wird. Ein paar Anregungen: <ul style="list-style-type: none"> • Geh raus – in den Park, auf den Balkon oder zumindest in ein anderes Zimmer. • Atme gleichmässig 5 Sekunden ein und 5 Sekunden aus. Wiederhole das, bis du dich ruhiger fühlst. • Beweg dich. Wenn du nicht raus kannst: Mach Liegestützen, hüpf, renne das Treppenhaus hinauf und hinunter. • Hol ein Glas Wasser oder iss was. • Leg dich hin und schliess die Augen.
8	Achte auf deine Alarmsignale und wende deinen persönlichen Notfallplan rechtzeitig an. Alarmsignale können sein: Fluchen, Beleidigen, Zittern, Schwitzen, Schreien etc. Nimm sie ernst. Jetzt musst du handeln. Wichtig: Informiere deine Partnerin, deinen Partner, dass du jetzt gerade einen Moment für dich brauchst.
9	Erlaube dir, Unterstützung zu holen. Adressen findest du unten. Mach den Schritt.
10	Nimm eigene Verletzungen und Verwundungen ernst. Such dir auch Unterstützung, wenn du selbst Opfer von psychischer oder physischer Gewalt bist. Und zum Schluss: Alkohol und Drogen sind ein Risiko. Konsumiere höchstens massvoll. Sonst schwächst du dich und dein Kontrollvermögen.

Ein Präventionsbeitrag der Dachorganisationen für Jungen-, Männer- und Väterarbeit in der Schweiz (www.maenner.ch), Österreich (www.dmoe-info.at) und Deutschland (www.bundesforum-maenner.de).

In Zusammenarbeit mit der Fachstelle Agredis Luzern (www.agredis.ch), dem mannebüro züri (www.mannebuero.ch) und der Fachstelle Gewalt Bern (www.fachstellegewalt.ch). Ermöglicht durch das nationale Programm MenCare Schweiz. Kontakt: info@maenner.ch

Kontakte Deutschland: Das Bundesforum Männer unterstützt über das Portal www.maennerberatungsnetz.de die Suche nach Beratung und Hilfemöglichkeiten. Weitere Beratungsstellen für Jungen und Männer, die gewalttätig geworden sind oder Angst haben, gewalttätig zu werden, findest du über die Gewaltberatung des SKM (www.skmev.de/beratung-hilfe/jungen-undmaennerarbeit/gewaltberatung/) oder die BAG Täterarbeit (www.bag-taeterarbeit.de).

Kontakte Österreich: Unter https://dmoe-info.at/ueber_uns/organisationen findest du eine Übersicht geeigneter Beratungsstellen.

Kontakte Schweiz: Tel. 143 leiht dir rund um die Uhr ein offenes Ohr (deutsch, französisch, italienisch). Vätern kleiner Kindern hilft im Kanton Bern das Vätertelefon unter 079 853 15 57 (Rückruf innerhalb eines Arbeitstags). Wenn du über Gewalt sprechen möchtest, findest du unter www.fvgs.ch/Fachstellen.html die Beratungsstelle in deiner Nähe. Eine Übersicht aller Beratungsstellen bietet <https://www.maenner.ch/mencare/landkarte/>. Für Männer, die selber von Gewalt betroffen sind: www.opferhilfe-schweiz.ch