



#killmiddag

MÄN & FLYKTVÄGAR

Relationen till min pappa är något jag flytt ifrån länge. Vi funkar inte ihop och det känns som att han inte lyssnar, han säger saker jag blir ledsen av, tar energi och lägger över massa ansvar på mig utan att kolla om det är okej. När det började bli knackigt med min pappa i tonåren, hade jag inga verktyg att hantera relationen.

Jag har under stora delar av mitt liv varit nedstämd under långa perioder, vilket gjorde att jag hade ännu svårare att hantera problemen med min pappa. Det jag gjorde istället var att isolera mig från folk, från min familj och min pappa. Under tiden använde jag också mycket droger, alkohol, dataspel och porr. Jag tänkte inte då att det var för att hantera det jobbiga med pappa, men idag, när jag fått distans, använder jag inte droger längre och jag dricker alkohol ytterst sällan."

Det här är bara en av alla berättelser vi anonymt fått in av män på frågan "Vad skulle du vilja prata om, om ingen dömer dig". Vi hoppas den kan inspirera dig att öppna upp och prata från hjärtat i följande samtal. I det här temat får du prata om problem du flyr ifrån, och vad det innebär för den psykiska hälsan – samt vad du skulle vilja ändra på.

Uppvärmningspåståenden

Svara JA/NEJ om de stämmer på dig:

- Jag klandrar mig själv när jag flyr från problem
- Jag tycker det känns jobbigt att söka hjälp för mina problem
- Jag kan fly från jobbiga situationer på ett sunt sätt
- Jag dricker mer alkohol under perioder då jag mår dåligt
- Jag känner någon som lider av alkohol-/drogmissbruk

Frågor

- Ibland agerar vi ologiskt när vi mår dåligt. Istället för att försöka lösa problemen så gör vi andra saker – för att slippa tänka och känna så mycket. Kan det vara så för dig ibland? Vad gör du då?

Möjlig följdfråga: Vilka flyktvägar har du använt/använder du, av följande: porr, jobb, alkohol, droger, träning, spel (Du kan säga alla – och ge egna exempel.)

- Tittar du mycket på porr? Varför och när gör du det? Hur mår du innan/efter?

Möjlig följdfråga: Använder du mycket alkohol/droger? Varför och när?



#killmiddag

MÄN & FLYKTVÄGAR

- **Om du ser att en manlig kompis mår dåligt, kanske att den överkonsumerar alkohol/träning/jobb eller något annat, vad gör du? Pratar du med honom?**
Möjlig följdfråga: Vad skulle du göra om kompisen vägrar att prata om det?
- **När du gör saker för att slippa må dåligt – hur påverkar det människorna runtomkring dig? Ge gärna exempel.**
Möjlig följdfråga: Tänker du mycket på hur du påverkar andra när du mår dåligt?
- **Vad blir konsekvenserna när du flyr från problem istället för att lösa dem?**
Möjlig följdfråga: Har du någon gång fått nya problem just därför att du undviker eller ignorerar grundproblemet?
- **Har du någon gång flytt från jobbiga känslor genom att överprestera genom till exempel jobb/studier? Ge gärna exempel.**
Möjlig följdfråga: Vad borde du ha gjort i situationen?
- **Om du har upplevt problem i relationen med en förälder/vårdnadshavare – hur har det känts?**
Möjlig följdfråga: Har du kunnat hantera situationen? Hur vill du hantera den?

Fördjupningsfrågor

- **Vem får du stöd av när du känner dig pressad/trängd/ledsen? Och hur tar du hand om den personen när den själv mår dåligt?**
Möjlig följdfråga: Om du inte har en sådan person i ditt liv, hur kan du bygga en sådan relation?
- **Finns det något i ditt liv just nu som du känner att du vill fly från?**
Möjlig följdfråga: Vad kan du göra för att lösa eller hantera problemet på ett bra sätt?
- **Vad kan du göra för att undvika ett flyktbeteende hos dig själv?**
Möjlig följdfråga: Om du inte klarar av att lösa ett problem, vad kan du göra för att problemet inte ska få dig att må så dåligt?
- **Finns det vissa problem du tycker är svårare att hantera än andra? Till exempelrelationer, krav på prestationer, stress, sorg och så vidare.**
Möjlig följdfråga: Varför tror du att just de problemen är svåra att hantera?
- **Har du någon gång flytt från problem genom att låtsas att de inte finns?**