



#killmiddag

MÄN & SKÖRHET



Varför tar det emot så jäkla mycket att gråta framför en kompis? För ett tag sen, när jag höll på att förstöra förhållandet med min sambo, behövde jag prata med någon. Jag valde en kompis jag kände att jag kunde vara öppen med och frågade om hen ville träffas. Men jag vågade ändå inte säga rakt ut att jag mår dåligt och behövde hjälp. Väl där undvek jag att prata om det så länge det bara gick.

Men till slut öppnade jag upp och såklart möttes mina tårar med kram och tröst. Jag tänker på alla gånger jag inte tagit steget och berättat för en vän när jag mår dåligt. Det finns många saker som inte ens mina närmaste vänner vet, om mig. En förutsättning för att få stöd eller hjälp när jag är ledsen är att jag själv öppnar upp och visar hur jag mår. Men samtidigt känns det svårt att vara ledsen inför andra."

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 känslor och rädslor – och om hur du kan hantera dem. Du får prata om att våga visa dig svag och om att vara stark nog att be om hjälp.

Uppvärmningspåståenden

Svara JA/NEJ om de stämmer på dig:

- Jag har fått höra "är du man eller mus?" (eller dylikt) när jag visat rädsla eller varit ledsen
- Det är svårt att vara ledsen bland andra män
- Jag är en annan person bland vänner jämfört med när jag är med min familj
- Jag visar mig sårbar framför folk jag inte känner
- Om jag är på bio med en manlig vän kan jag gråta till filmen utan att skämmas

Frågor

- **När grät du senast? Beskriv gärna vad som hände.**
Möjlig följdfråga: Om någon såg det, hur reagerade den personen?
- **Hur ofta gråter du?**
Möjlig följdfråga: Hur kan du göra för att bli bättre på att gråta?
- **Vilka känslor får du när kompisar/partner/familj gör dig illa? Ge gärna exempel.**
Möjlig följdfråga: Visade du personen att den hade gjort dig illa? Hur i sådana fall?



#killmiddag

MÄN & SKÖRHET

- **Kommer du ihåg senast du såg en kompis gråta? Vad hände?**

Möjlig följdfråga: Behandlar du manliga kompisar annorlunda än kompisar som inte är män, när de visar sig sköra?

- **Har du lätt att bli arg och irriterad?**

Möjlig följdfråga: Har du någon gång ångrat att du blev arg och irriterad i en situation? Hur skulle du vilja ha reagerat istället?

- **Visar du dig ofta skör/sårbar/arg när du är alkoholpåverkad? Varför?**

Möjlig följdfråga: Vilka konkreta metoder kan du använda för att våga visa dig skör utan alkohol?

- **Vågar du söka stöd eller prata ut med andra män – när du behöver hjälp eller är ledsen?**

Möjlig följdfråga: Känns det annorlunda att prata med någon som inte är man?

- **Har du någon gång sökt hjälp för ditt mående?**

Möjlig följdfråga: Hur upplevde du den erfarenheten?

Fördjupningsfrågor

- **Har du några känslor som du aldrig eller sällan visar för någon? Vilka?**

Möjlig följdfråga: Varför tror du att du inte vågar visa dessa känslor? Och vad tror du att det leder till?

- **Är du ett bättre stöd för någon om du själv känner att du kan visa dig sårbar?**

Möjlig följdfråga: Hur tror du att dina relationer till kompisar/familj/kollegor påverkas om du aldrig visar dig sårbar, till exempel ledsen/rädd?

- **Är det lättare för dig att visa att du är ledsen för personer du nyligen träffat – än för gamla vänner?**

Möjlig följdfråga: Om ja, varför tror du att det är så?

- **Hur reagerar du när andra är ledsna eller behöver stöd på något sätt? Är du en person som andra kan "gråta ut" hos?**

Möjlig följdfråga: Vad kan du göra för att andra ska känna sig bekväma med att "prata ut" med dig?

- **När kände du dig dum senast? Kanske bortgjord? Att du inte hade koll på läget?**

Möjlig följdfråga: Tycker du det är svårt eller jobbigt att visa den typen av känslor framför andra män?