



#killmiddag

MÄN & VÄNSKAP



Jag och min kompis "A" har känt varandra i över 10 år nu. När vi träffades hängde vi mest runt planlöst. Vi drack en hel del, drog på fester och hängde runt i området. Det var när vi var fulla som vi kom varandra nära. Vi snackade om våra trasiga familjer, livet – och ibland vad vi kände inför varandra. Jag kommer fortfarande ihåg den kväll då "A" sa att han älskade mig, något som gav en grym jäkla känsla.

Vi lärde oss efter några år att vi kan prata om känslomässiga saker även när vi är nyktra. Vi kunde säga vad vi betydde för varandra utan alkohol. Fast det finns fortfarande ett motstånd i mig varje gång jag säger att jag älskar honom – det känns som att jag inte får.

När jag mår riktigt dåligt är det som att det tar stopp. Jag kan inte ens prata med "A". Jag isolerar mig och känner mig ensam. Det känns som att det inte finns någon väg ut ur ensamheten och att det inte finns någon som jag kan prata med. Jag vet ju egentligen att det inte är så, det finns massa fina människor som vill vara nära och ge stöd. Det bara känns som att jag är den enda på jorden – och att ingen kan förstå mig."

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 hur det är att vara vän med en annan man och om det skiljer sig från vänskap med personer av andra kön. Du får också prata om hur du kan komma vänner nära och prata om känslomässigt svåra saker. Du får prata om att stötta någon, om alkoholnormen, om ensamhet och om hur män som grupp agerar och påverkar sin omgivning.

Uppvärmningspåståenden

Svara JA/NEJ om de stämmer på dig:

- När jag kramar en annan man avslutar jag ofta med en klapp på ryggen
- Jag vågar visa känslor bland andra män även när jag är nykter
- Jag tror att mina manliga kompisar skulle vilja ha en närmare vänskap med mig
- Jag har skedat med en killkompis
- Jag är kompis med killar på samma sätt som med kompisar som inte är män



#killmiddag

MÄN & VÄNSKAP

Frågor

- **Vad tycker du är bra med att ha kompisar?**
Möjlig följdfråga: Vad saknar du i dina vänskaper med andra killar/män?
- **Hur brukar du och dina manliga kompisar reagera när du eller någon annan försöker prata om något jobbigt/känsligt?**
Möjlig följdfråga: Är några ämnen svårare att prata med dina manliga vänner om – jämfört med att prata med vänner som inte är män?
- **Vad får dig att känna dig ensam?**
Möjlig följdfråga: Om du varit ensam en längre period i ditt liv, varför tror du att det blev så?
- **Tänk på en situation där du har känt ett starkt gruptryck. Hur kändes det?**
Möjlig följdfråga: Har du gjort något du senare ångrar, på grund av gruptryck?
- **Om du börjar på ett nytt jobb/skola/förening och träffar en ny person som du vill umgås med – som kompis, utanför det sammanhanget – vad gör du då?**
Möjlig följdfråga: Vad tror du behövs för att en vänskapsrelation ska hålla?
- **Säger du någonsin till dina vänner att du älskar dem och att de är viktiga för dig?**
Möjlig följdfråga: Vad mer gör du för att vårda relationen till vänner? Planerar du och tar initiativ till umgänge?
- **På vilket sätt kan män i grupp prata eller bete sig så att andra känner sig ovälkomna?**
Möjlig följdfråga: Hur kan du göra så att alla känner sig välkomna?
- **Om du fick i uppgift att fråga en manlig vän om han skulle kunna tänka sig att ligga mage mot mage och kramas, och sedan göra det – hur skulle det kännas?**
Möjlig följdfråga: Brukar du rent fysiskt visa närhet till dina vänner? Hur gör du det?



#killmiddag

MÄN & VÄNSKAP

Fördjupningsfrågor

- **Känns det obekvämt att vara med män utan att ha en planerad aktivitet?**
Möjlig följdfråga: Kan du umgås med andra utan att ha någon planerad aktivitet?
- **Kan det vara så att du oftare gör aktiviteter med kompisar som är män, men oftare pratar med kompisar som inte är män?**
Möjlig följdfråga: Vad tror du att dina vänner som inte är män känner kring det?
- **Om du är besviken/arg på en vän, kan du säga det? Vad krävs för att du skulle våga det?**
Möjlig följdfråga: Gör du detta oftare när/om du dricker alkohol?
- **Har du någon vän att prata med gällande saker som det finns ett stigma kring? Till exempel porr, sorg eller psykisk ohälsa.**
Möjlig följdfråga: Om inte – vad tror du det leder till?
- **Förändras sättet du pratar när du är bland bara män? Hur?**
Möjlig följdfråga: Förändras sättet du pratar om du bara är med icke-män? Hur?