

**ALLT  
VI INTE  
PRATAR OM**

# Flyktvägar



## Tips Från Män Till Män

- 1** Se över din porrkonsumtion.
- 2** Försök att inte jobba mer än din partner. Om du inte har någon partner, försök att inte jobba mer än åtta timmar per dag.
- 3** Alla känslor är okej, men det är upp till dig HUR och OM du vill agera på det som känns.
- 4** Se över din alkoholkonsumtion.
- 5** Jobba aktivt med kommunikationen. Med din partner, med vänner, med familjen – och med alla du stöter på.

## Idas Flyktvägsutmaning

När vi har frågat män om på vilket sätt de flytt – eller flyr – från jobbiga känslor så har svaren blivit allt från porr, droger och mat till träning, jobb och spel. Män är överrepresenterade i konsumtion av bland annat alkohol, droger, spel och porr. Att fly sina känslor på dessa sätt gör dock inte att känslorna försvinner, de finns kvar och kommer istället ut på andra sätt – ibland på sätt som skadar andra, som våld, aggression och instängdhet.

## Härmed utmanar jag dig som man att:

- 1.** Om du går igång på våldsam eller förnedrande porr: fråga dig själv varför. Fundera kring om du använder porr för att dämpa din ångest, tristess eller rastlöshet.
- 2.** Om du blir orolig i kroppen och är på väg att ta till någon av dina flyktvägar – testa istället att meditera och möta de tankar och känslor som uppstår.
- 3.** Ta en stund varje dag då du känner in hur du mår och vad som känns tungt.
- 4.** Fundera över vilka behov du har och hur de skulle kunna kommuniceras bättre till andra. Vad skulle du behöva för att må bra?
- 5.** Försök att minnas när du senast grät. Var det länge sedan? Reflektera kring vad du skulle kunna göra för att släppa fram gråten. Finns det någon film eller låt som gör att det bränner bakom ögonlocken?
- 6.** Om du dricker alkohol: testa att ta en vit månad eller ett vitt halvår. Känns det som ett jobbigt beslut? Då behöver du det förmodligen ännu mer.