

**ALLT
VI INTE
PRATAR OM**

Skörhet



Tips Från Män Till Män

- 1** Öva på att visa dig sårbar. Det kan handla om att erkänna dina svagheter eller om att gråta inför andra.
- 2** Bekräfta andra män som visar sårbarhet och uttrycker sina känslor.
- 3** Prata med dina manliga kollegor eller klasskamrater om att visa känslor och att be om hjälp, som något naturligt.
- 4** Gör aktiva försök att göra andra och nya saker med dina manliga vänner, när ni umgås. Om ni ofta dricker öl eller sportar när ni ses kanske ni kan testa att göra något annat.
- 5** Våga visa fysisk närhet till vänner och familj.

Idas Skörhetsutmaning

Att känna – och visa – skörhet ligger långt från den traditionella mansrollen. Detta påverkar mäns hälsa på ett negativt sätt. Genom att inte visa sig sårbara, ta onödiga risker eller undvika att söka hjälp för fysiska eller psykiska problem lever män mindre hälsosamt än kvinnor. Siffror från Statistiska centralbyrån (SCB) visar att män lever fyra år kortare än kvinnor. Dödsorsaker som är vanligare bland män är självmord, alkoholrelaterade sjukdomar och olyckor.

Härmed utmanar jag dig som man att:

- 1.** Notera vad som gör dig ledsen. Ha en anteckning i mobilen under en vecka och skriv ner de gånger du känner nedstämdhet. Hur märker du när du är ledsen? Var i kroppen känns det? Kan du se mönster i vad som gör dig ledsen?
- 2.** Varje gång du blir arg: fundera över om den bakomliggande känslan egentligen är en annan, till exempel rädsla eller sorg.
- 3.** Investera i dig själv – gå i terapi!
- 4.** Våga uttrycka när du har fysisk smärta och sök hjälp för den i tid.
- 5.** Fundera över vad du är rädd för i din relation. Skriv ner tre saker.

Till exempel:

- 1.** Jag är rädd för att min partner ska lämna mig.
- 2.** Jag är rädd för att jag inte är tillräckligt kär.
- 3.** Jag är rädd för att min partner/jag själv kommer att vara otrogen.

Berätta sedan om dessa rädslor för en manlig kompis och fråga vad han är rädd för.