

**ALLT  
VI INTE  
PRATAR OM**

# Vänskap



## Tips Från Män Till Män

- 1** Jobba med jargongen. Försök exempelvis att motarbeta grabbig jargong i sammanhang med bara män.
- 2** Prata om känslor med dina vänner. Säg till dem att de kan prata med dig om de behöver.
- 3** Ansträng dig för att hålla kontakten med dina vänner. Vårda dina relationer.

## Idas Vänskapsutmaning

Enligt Statistiska centralbyrån (SCB) saknar var femte man en nära vän. Jag tycker att statistiken är hjärtskärande. När jag tänker efter så har de flesta killar jag varit tillsammans med, eller levt nära, haft svårt med nära manliga vänner. Jag har liksom fått vara både deras flickvän och bästa vän, samt digt som jag själv ventilerar mina känslor och tankar genom andra vänskapsrelationer. Jag upplever att det generellt sett är vanligare att killar och män umgås genom att göra saker med varandra. När de är med sina tjejkompisar verkar de mer benägna att prata. Under mina tonår drog jag mig ofta till killgäng eftersom jag älskade att vara aktiv och göra fysiska aktiviteter. Jag släpptes in ganska direkt, men hamnade ändå vid sidan av aktiviteten: jag fick istället ägna mig åt att lyssna på någon av killarnas problem.

## Härmed utmanar jag dig som man att:

- 1.** Fundera över hur du umgås med killar jämfört med hur du umgås med andra? Testa att göra tvärtom. Om du till exempel brukar spela tv-spel med dina manliga vänner, bjud istället hem en kvinnlig vän på en tv-spelsmatch. Om du brukar äta middag och prata känslor med dina kvinnliga vänner, bjud hem en manlig vän med det upplägget.
- 2.** Ansträng dig för att utveckla vänskaper med andra killar och män och hitta sätt att skapa en trygghet som gör att ni vågar prata med varandra om saker som är jobbiga. Använd inte slentrianmässigt kvinnliga partners och kvinnliga vänner till att "prata ut". Har du möjlighet kan terapi vara ett bra sätt att lära sig att hantera svåra känslor. De strategierna kan du sedan dela med dig av till andra män.
- 3.** Berätta en hemlighet för en manlig vän. Be om minst ett råd av vännen ifråga. Med "hemlighet" menas något om dig själv som du går och bär på, något som tynger dig och som du kanske aldrig delat med någon.
- 4.** Uppmuntra manliga bekanta att dela med sig av sina känslor genom att ställa specifika frågor, typ: hur mår du i din kärleksrelation just nu? Eller: hur är din relation med dina föräldrar?
- 5.** Prata med dina manliga vänner om att du vill bli till-sagd om du omedvetet betar dig illa, och till exempel skapar en grabbig eller sexistisk jargong. Bidra till att skapa ett klimat där ni hjälper varandra att behandla er själva och andra på ett schyst sätt.