

Hur kan vi arbeta för att nå killar med stöd?

Johan Nikula, Projektledare Killar.se



Killar.se



Vad är Killar.se?

- Stöd för killar och unga män 10-25 år
- Information och berättelser
- Filmer och poddar
- Anonymt forum
- Anonym stödchatt
- Samtalsmottagning, fysiskt och digitalt
- En del av organisationen MÄN

För jämställdhet.
Mot våld.
Redefining masculinity.





Vad ser vi?

- Killar söker **mindre stöd**
- Killar skadar **sig själva**
- Killar skadar **andra**





Förväntningar på killar

För jämställdhet.
Mot våld.
Redefining masculinity.

Källa: Oransky & Fischer (2009)



Traditionella maskulina förväntningar

- Dölja privata erfarenheter
- Behålla kontrollen
- Sexualisering av intimitet
- Visa styrka
- Klara sig själv
- Inte uttrycka känslor – vara stoisk-
- Utagera osäkerhet
- Undvika att prata om konflikter
- Förneka smärta
- Kämpa mot att acceptera nederlag
- Markera allvetande

För jämställdhet.
Mot våld.
Redefining masculinity.

Källa: Brooks och Godd, 2005

Typiska förväntningar på en terapiklient

- Prata om privata erfarenheter
- Släppa kontrollen
- Icke-sexuell intimitet
- Visa svaghet
- Söka hjälp
- Uttrycka känslor
- Vara upptagen av inre liv
- Uppmärksamma relationskonflikter
- Konfrontera smärta
- Erkänna misslyckanden
- Medge okunskap

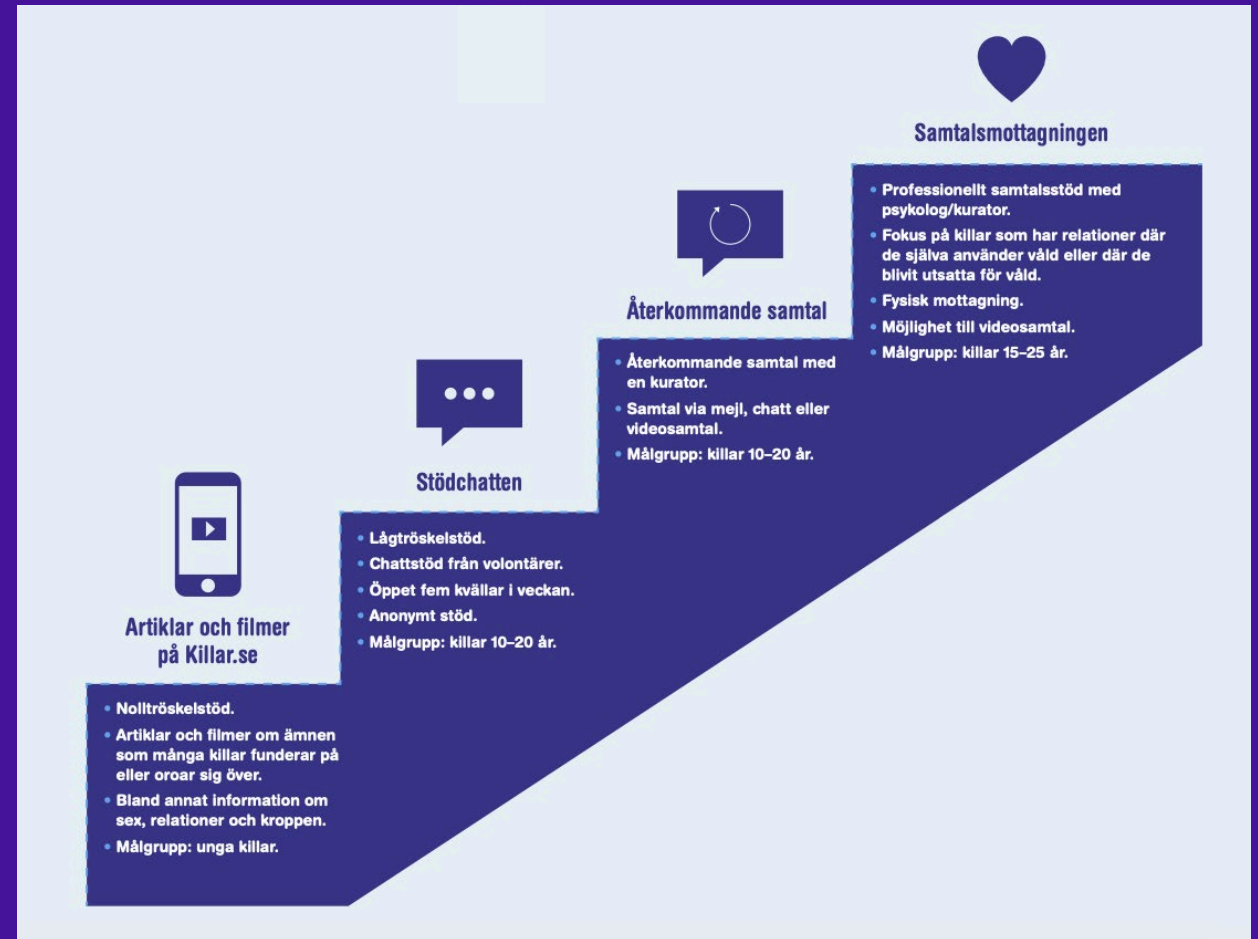


Killar.se



Hur når vi killar?

- Välkomnande språk
- Vara där killarna är
- Samverkan med andra aktörer
- Genom vuxna som möter killar
- Anonymitet
- Stöd kan se olika ut



För jämställdhet.
Mot våld.
Redefining masculinity.

Exempel: Det **första** du möts av på hemsidan Killar.se



För jämställdhet.
Mot våld.
Redefining masculinity.



Killar.se



Anonymt forum på hemsidan:



Kille till kille

Prata med andra killar! Skriv ett meddelande med dina erfarenheter, en fråga, tanke eller fundering. Här kan du även läsa och svara på andra killars meddelanden.

26 MARS 2024 | 👍 0 | ❤️ 0

Hej! Svårt att säga något bra när man vet så lite.. Men tänker att du måste först fundera på VARFÖR du vill sluta kolla. Mår du inte bra? Känner du att det påverkar dig eller någon annan? När du har hittat varför så kan du fortsätta tänka kring vad du kan göra istället för att kolla på porr. Kanske något annat du gillar att göra som du kan liksom avleda dig med eller nått. Jag har inte alla svaren men vad bra att du börjar tänka och att du skriver här tex. lycka till

👍 GILLA ❤️ ÄLSKA

22 JANUARI 2024 | 👍 0 | ❤️ 0

Vill bara tacka för den kommentar jag fått, hoppas du kanske ser detta. Betyder mycket att få höra vad jag skulle tro är en annan kille faktiskt känna samma sak som jag. Läsa Flashback är inte samma sak, genuint höra ett svar från någon betyder så jätkla mycket mer:) Tack du anonyma person❤️

👍 GILLA ❤️ ÄLSKA

28 FEBRUARI 2024 | 👍 0 | ❤️ 3

Gud, blir så ledsen att höra att du har det så här. Jag hoppas verkligen att du får den hjälp du behöver. Första steget är alltid att berätta för andra och låta dig få hjälp. Det är jättesvårt, jag vet. Men det är också det bästa sättet. Håller tummarna för dig, du har vågat berätta här - grymt första steg kompis!! <3

👍 GILLA ❤️ ÄLSKA

26 MARS 2024 | 👍 0 | ❤️ 0

Jag tyckte att det var väldigt jobbig med kroppshår när jag började få det. Jag gick runt i jeans en hel sommar 😞. Du ska veta att det är helt naturligt och att det inte är något att skämmas över. Om du mår bättre av att raka bort det, gör det då men det är som sagt naturligt och absolut inget du måste ta bort.

👍 GILLA ❤️ ÄLSKA

Hej! Det låter som en jobbig situation. Det finns nog inget enkel lösning eller kort svar, men om man är orolig för sin hälsa oavsett om det är fysiskt eller psykiskt så kan det vara bra att prata med en läkare till att börja med. Om du vill värma upp lite så är chatten här på killar ett bra sätt :)

👍 GILLA ❤️ ÄLSKA



Killar.se



Tack för idag!

Vill du **veta mer** eller **beställa material** till din verksamhet:

www.killar.se

info@killar.se

För jämställdhet.
Mot våld.
Redefining masculinity.



Killar.se

