



**MOŠKA**  
**RANLJIVOST**  
**MOČ IN**  
**ODGOVORNOST**

# **KDAJ** FANT POSTANE MOŠKI?

**Ni jasnega prehoda (iniciacije) v moškost.**



**MOŠKI NE JOČEJO!**

**Izražanje občutkov ni družbeno sprejemljivo.**





# KAJ SPLOH POMENI BITI MOŠKI?

**Stare norme, kakšen mora biti moški.  
Novi izzivi. Kriza identitete.**





# O ČEM SE MOŠKI POGOVARJAMO?

Prva tema, kjer se povežemo v bolečini,  
je „odsoten“ oče.



# KAKŠNI SO IZZIVI SLOVENSKIH MOŠKIH?



**Biti avtentičen. Ne bežati od bolečine.  
Jasna komunikacija. Izražati svoje potrebe.  
Biti ranljiv. Poslanstvo. Postavljati meje ...**



# NIČ VEČ „PRIJAZNEGA FANTA?“

Če bom "prijazen", bom ljubljen, moje potrebe bodo zadovoljene in ne bom imel problemov. Ko ne deluje, se potrudim še bolj.







**KAJ SE DOGAJA Z MOŠKOSTJO GLOBALNO?**



**„TOKSIČNA MOŠKOST“**



**#METOO**



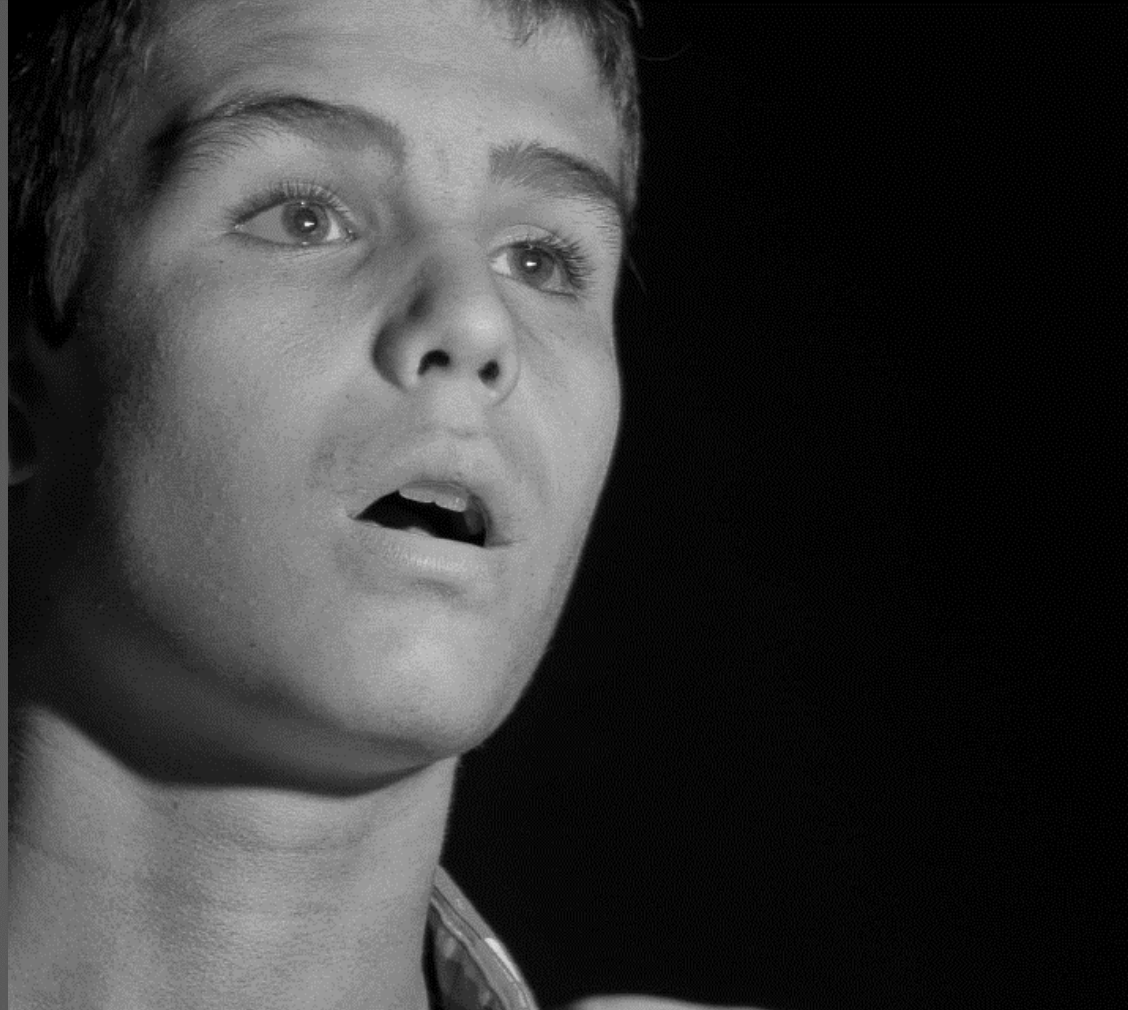


Author of *The Lucifer Effect*

**PHILIP ZIMBARDO**

and **NIKITA COULOMBE**

# MAN INTERRUPTED



## IZZIVI MLADIH MOŠKIH

WHY YOUNG MEN ARE STRUGGLING & WHAT WE CAN DO ABOUT IT





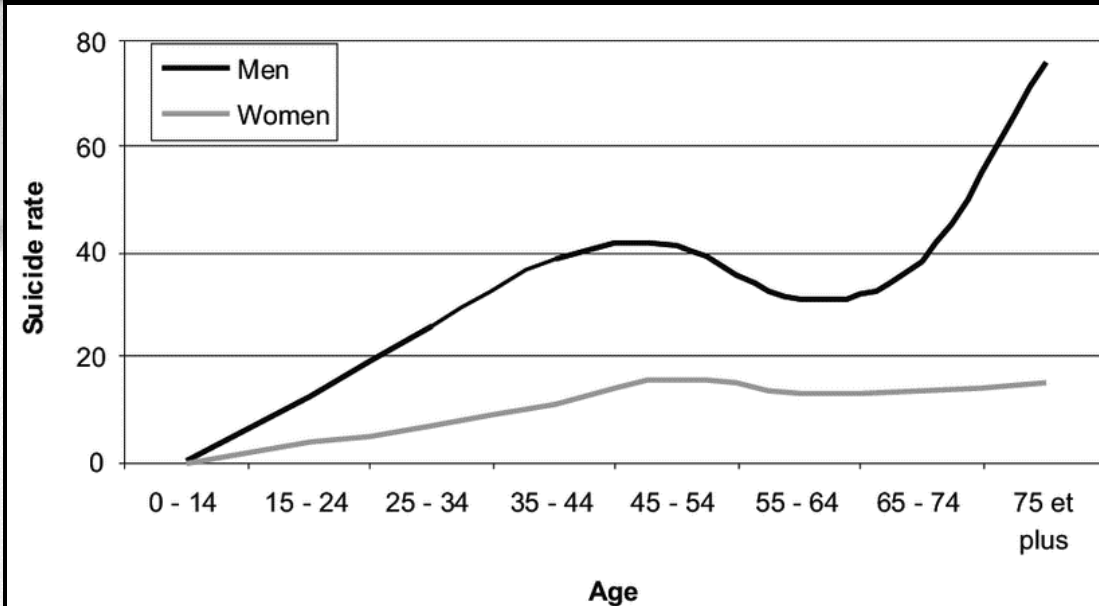
# 'Our goal is to halve the male suicide rate': why no-frills therapy works for men

Every week, around the country, groups of men meet for some straight-talking therapy. Could this be the answer to the male mental health crisis?



**#ITISOKTOTALK**

Male and female suicide rates by age (for 100,000)



# ARE MEN OBSOLETE?

THE MUNK DEBATE  
ON GENDER





THE  
**ManKindProject**<sup>®</sup>

INTERNATIONAL

*Changing the world one man at a time.*



NOBLE MAN

The Depth of Healthy Masculinity

REGISTER NOW

**POSEBNI TRENINGI ZA MOŠKE**



**STEVE BIDDULPH**

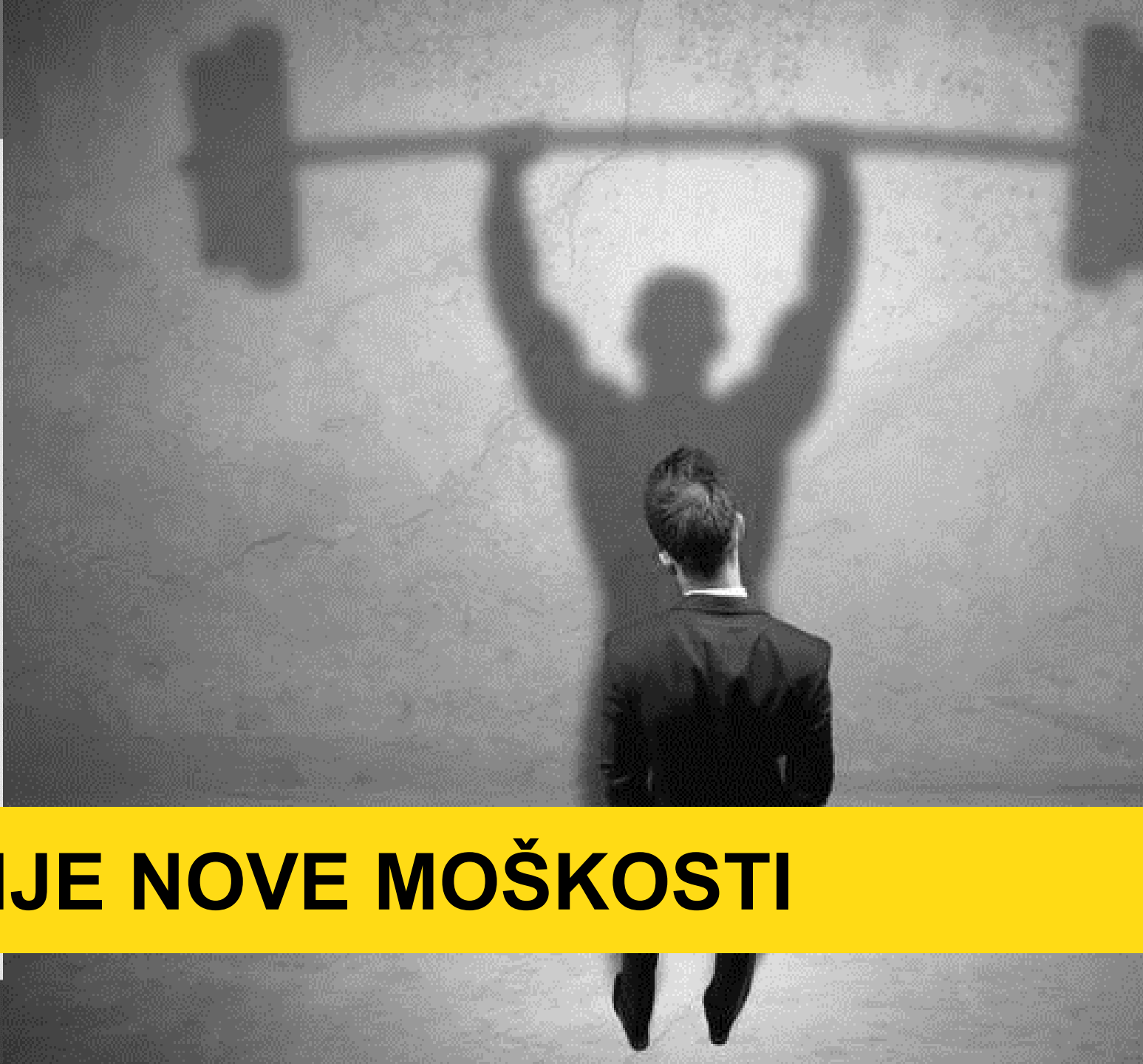
**The New  
Manhood**

20TH ANNIVERSARY  
EDITION



**ISKANJE NOVE MOŠKOSTI**

The most influential book on men's lives





**KO PRIDE BOLEČINA**



## PASIVNI UMIK

Kompulzivno gledanje pornografije, odvisnosti od mamil, alkoholizem ali obsesivno igranje video igric.

## AGRESIJA

Poskusi ustrahovanja in nadzorovanja svoje okolice. Lov za navidezno močjo. Biti „alfa“.

## POZIRANJE

Velja za večino moških do neke mere. Problem je pretiravanje, ko življenje moškega postane „šov“.





**Projekt**

 **Moške  
skupine**



**ŠT. SKUPIN: 11**

**ŠT. MOŠKIH: 72**

**STAROST: 18 – 63 let**

**Brez hierhije. Enakovrednost.**



ALI LAHKO PRIDEM **SAMO**  
**POGLEDATI** IN SE POTE  
ODLOČIM?

**NE.**



„Pogrešam pravo moško družbo, ki ne temelji na  
podpiranju šanka.“



„Ker sem bil prikrajšan za moško energijo v življenju in bi jo želel začutiti v taki skupini.“

„Spoznavanje samega sebe in iskanje lastnega poslanstva,  
doživeti izključno moško družbo.“

„Rad bi se rešil sindroma "prijaznega" moškega, ki vedno gleda kaj si drugi mislijo o njem in se boji biti to, kar čuti da je.“



„Čutim, da sem kot moški pretirano pod lastnimi pritiski, kakšen bi moral biti. Z leti vedno manj zmožen deliti svoja čustva oz. se razkriti in biti ranljiv pred drugimi.“

„Po dolgih letih dela na sebi sem zelo zadovoljen z napredkom na vseh področjih, menim pa, da imam na področju 'moškosti' še precej nerazrešnih zadev. Predvsem strah pred avtoriteto, idoliziranjem starejših uspešnih moških in željo po svobodnem izražanju, odločanju in vodenju.“

„Na delavnicah, ki jih obiskujem prevladujejo ženske, pred pol leta pa sem začutil, da bi želel izkusiti moško podporo, energijo v načinu reševanja lastnih težav.“



„Želja postati boljši moški, oče, mož.“

„Za mano je težko leto. Z ženo se ločujeva, skupaj sva bila 10 let. Nekako sem s tem izgubil smisel, prej jasni cilji so se razblinili... Spraševati sem se začel, če sploh sem moški, začel iskati, kako spet pridobiti nazaj samozavest. Tekom tega sem ugotovil, da nimam prave moške družbe, s katero bi lahko delil zadeve.“

„Trenutna življenjska situacija, kjer se počutim nemočnega spremeniti življenje na boljše. Zavedam se, da mi močno primanjkuje želje, odločnosti, avtentičnosti in moške samozavesti.“



„Želja po spoznavanju prave moškosti in želja po družbi moških, ki si upajo pokazati več sebe.“

„Rojstvo hčerke, želja biti boljši partner, moški nasploh, ...  
Želim si več pristne podpore in odločne spodbude moške  
družbe za nove korake v življenju.“

"Ugotovil sem, da v dosedanjih odnosih z izjemo terapevta nimam nobenega moškega, s katerim bi to pot lahko nadaljeval, in terapevt mi je predlagal, naj si ogledam vaše skupine..."

# V MOŠKI SKUPINI SEM PRIDOBIL:

**JASNEJŠI NAMEN**

v čem sem dober in vreden.

**BOLJŠI ODNOS DO OČETA**

ga sedaj bolj spoštujem.

**ZNAM VEČ POSLUŠATI IN  
MANJ GOVORITI**

znam dati povratno informacijo.

**ZNAM UŽIVATI V MOŠKI DRUŽBI**

to sem potreboval.

**BOLJŠI ODNOS DO ŽENSK**

sem drugačen moški, bolj samozavesten.



Robert Prinsc ...vojaškega roka se vam manjka...deklice!)



43w

**Danda Trifunović** Jaz sem tudi pomislil na vojsko se preden sem prebral vas komentar..



43w

**Robert Prinsc** Po usposabljanju pa nazaj pod mamino perutko!):):)



43w

**Moške skupine** **Robert**, hvala za komentar. Očitno se te je objava dotaknila, tako ali drugače, da si se potrudil in nekaj zapisal. Podobno kot ti, sem tudi jaz iskal radost v življenju skozi adrenalinske športe. Plezal sem, tekkel v hirbe in nizdol, se potapljal, vozil motor 300 km/h, splezal na vrh visoke stavbe bre... See More



MOSKE-SKUPINE.SI

Kaj nam je prinesla napačna predstava o alfa moškemu?...



43w

**Danda Trifunović** jaz nikakor ne želim biti žaljiv, samo pomislil sem pač na vojsko, kot ultimativno moško družbo strogih pravil za katerih uniformami (ne vem, če je sklon pravi ..) se slinijo ženske. Dokler je ta sistem vrednost obstajal je to kar funkcioniralo v obli... See More



43w

**Milan Černak** **Danda**, kar g. Borut opisuje je custvena inteligenca, po kateri pa zenske pri moskemu zelo hrepenijo. Slika vojske kot macho sile je zgolj površinska podoba, ki v danasnjem bolj kompliciranem svetu nosi bolj malo pomena, ce ze bolj spomin na tradicijo k... See More



43w

**Danda Trifunović** Moska družba je nujna za ohranjanje zdrave pameti. Sport al bratovscina.. karkoli



43w

**Milan Pradnik** Kot je videt bo prej al poznej spokale potem bomo pa res rabli veliko moskih skupin!



43w

# KAKO MOŠKIH STOPAJO V MOŠKO „ENERGIJO?“



**Fizično delo. Šport. Moška družba. Jasni  
Cilji. Izzivi. Delo. Fokus. Zaupanje vase.  
Doprinos okolici. Dobra ženska.**



- **Skupina za moške**  
(skupinazamoske.si), dr. Boštjan Čampa, terapevtski pristop
- **Moške terapevtske skupnosti za medsebojno pomoč**  
Tomaž Flajs 2004, gestalt pristop
- **Krščanske skupine za moške Sv. Jožefa**  
(moskaduhovnost.si)
- **Skupina za očete in sinove**  
(Iskreni.net), terapevtski pristop
- **Skupina za očete**  
(RDT pristop)

## **DRUGE MOŠKE SKUPINE**





**SODELOVANJE MED SPOLOMA**



# Za zaključek. Pesem: „We are warriors“

“A man is at his strongest when he is willing to accept his vulnerability” – Paulo Coelho





**“Mi smo bojevniki” – Terje Lange**







