

"Vi killar avhumaniserar varandra"



Atilla Yoldas har fått förhålla sig till olika former av trakasserier, hot och mobbning under i stort sett hela sitt liv. Han passade inte in i grabbgänget i skolan eftersom han gillade färgglada kläder och hade nära till sina känslor. Dessutom blev han kallad blatte och svartskalle.

Under högstadiet började hans engagemang för frågor som machokultur, rasism och psykisk ohälsa att puttra och det är det denna intervju handlar om. Atilla är författare till boken Mansboken: från en kille till en annan. Han skriver

krönikor i Expressen, föreläser i skolor och har ett uppskattat konto på Instagram.

Mansboken ger ett bra inifrån perspektiv på hur det kan vara att som kille, man eller ickebinär, förhålla sig till de normer som finns i samhället om hur en man ska vara. Exempelvis att visa sig stark och inte gråta.

– Det finns väldigt många olika mansnormer och många av dem behöver inte vara negativa. Det är samlingen destruktiva, negativa manlighetsnormer som jag kallar machokultur, säger Atilla Yoldas.

Han kände av machokulturen och dess förväntningar under mellanstadiet.

– Jag hade intressen, klädval och uttryck som inte rimmade med machokulturen så jag blev ganska hånad och trakasserad av jämnåriga killar som tyckte att jag var feminin eftersom jag hade nära till känslor och tårar.

I högstadiet blev han mer passiv till machokulturen och började rätta in sig i ledet.

– Jag ville sluta bli hånad och trakasserad och ville få någon form av gemenskap bland de andra killarna. Jag såg inga andra alternativ, det är så man betar sig som kille, annars får man vara själv, berättar Atilla.

Men det kom till en brytpunkt när det kändes som att det var löjligt att förstå sig och

Atilla började prioritera sina tjejkompisar mer. Med dem kunde han mer vara sig själv.

– Mina tjejkompisar kunde prata om sina känslor och problematisera kring dem. Jag fick ta del av deras perspektiv och de berättade om hur de påverkas av machokulturen med bröliga grabbar. Då tänkte jag att – Nej, nu får det vara nog.

På gymnasiet hade han tur att börja på ett gymnasium där det var toleranta människor med många olika erfarenheter.

– Där var det en fin mångfald. Det fanns en med transerfarenhet, vissa kom ut som homosexuella. Det var sådana personer som inte fanns i grundskolan, i alla fall inte öppet. Där landade jag i mina värderingar och omfamnade dem i handling genom att läsa på och blogga om den här typen av frågor, säger Atilla.

Forskning visar att män som värderar traditionella mansroller högre söker hjälp i mindre utsträckning och hanterar depression sämre än andra genom exempelvis missbruk. Machokulturen är därför en orsak till att män är överrepresenterade i självmordsstatistiken. Vad kan vi göra åt det?

– Att vara traditionellt maskulina har ju också fördelar i samhället. Det är förknippat med framgång och chefspositioner. Det finns reell makt kopplat till maskulinitet. Men det vi ofta missar när vi pratar om privilegium är att vi också hämmar oss själva känslomässigt. Vi ska vara tuffa och inte förhålla oss till sorg eller visa tårar utan ta ut det i ilska och utåtagerande. Vi ska "slå näven i bordet och ta en bärs istället", menar Atilla.

– Vi flyr oftare in i missbruk, ingen ska få se och veta vad vi går igenom. Börjar någon närma sig vårt innersta ska vi pusha bort dem rent fysiskt om det behövs. Dessa destruktiva mansnormer går ut över oss själva och våra medmänniskor i stor utsträckning. De bidrar till psykisk ohälsa både bland män och bland kvinnor.

Kvinnor har ofta djupa relationer och ett socialt skyddsnet medan män inte lärt sig att prata på djupet och har därför kanske inte någon att prata med i en kris som en skilsmässa. Var femte man har inte en vän enligt Statistiska centralbyrån.

– Det är ganska sårbart. Mitt tips till den som mår dåligt är att sträcka ut en hand till en kurator eller samtalsterapeut på vårdcentralen för att börja prata om de här sakerna om man inte har någon i sin närhet som

man känner sig bekväm med, innan det går för långt i det dåliga måendet. Har man vänner är det bra att få igång samtal med dem, det är modigt. Du kan tala om att du vill ha stöd och någon som lyssnar och att den som lyssnar inte behöver komma med lösningar.

Atilla Yoldas välkomnar Skolverkets riktlinjer om att alla förskolor och skolor ska arbeta med normkritiskt tänkande och att föräldrar tidigt börjar prata med sina barn om att det är bra att kunna visa och prata om sina känslor, oavsett könstillhörighet.

– Skolmiljön är där man vistas längst tid så det finns ett enormt ansvar att jobba med dessa frågor där, säger Atilla.

Han föreläser mycket i skolor och efter föreläsningarna kommer det ofta fram tjejer, killar och icke binära och berättar om sin psykiska ohälsa.

– Flera gånger är det pojkar som berättat för sin pappa om att de inte mått bra men papporna har inte velat eller kunnat lyssna utan har istället viftat bort det. Dessa pojkar har gråtit inför mig och inför skolkamrater, vilket är jättemodigt och något extremt starkt att ta del av. Det känns i hjärtat, berättar Atilla.

I sina föreläsningar och i boken berättar han att han själv gått till kuratorn och gått i terapi. Han har också berättat om det på sitt Instagramkonto och många av hans följare berättar för honom att de inte vågar söka hjälp. Atilla Yoldas känner igen det från sin egen skoltid. Han var retad och mobbad en stor del av skolgången och hade ångest långt innan han visste vad det var. Han tänkte att det måste vara något fel på honom, att han var överdrivet orolig.

– Rummet där kuratorn satt var mitt i skolan, mitt i den delen av skolan där alla hängde eftersom det var café och sittplatser där. Man var tvungen att gå på rasten och då satt ju hela skolan där nästintill. Alla skulle se att man gick in där och det skulle bli snack. Det ska vara lätt att gå till kuratorn, inte någon form av tröskel.

På skolan snackades det öppet om den som gick till kuratorn, att den var svag, att det bara var töntrar som gick till kuratorn.

– Det underlättar ju inte. Jag hade återkommande destruktiva tankar men tänkte inte på självmord utan fick utlopp för det i musiken jag lyssnade på. Bandet Linking park sjöng mycket om självmord och självmordstankar. Deras musik och texter bi-

drog till att jag inte kände mig ensam längre utan fann tröst i att fler känner självhat och ångest.

Vi pratar om våldspyramiden som illustrerar att exempelvis sexistiska skämt är med och legitimerar allt värre brott högre upp i pyramiden och om flera olika ideella organisationer som arbetar för att stötta killar, ändra destruktiva mansnormer och verka för jämställdhet. Atilla nämner Locker room talk som startades av några 10-åriga killar som ledsnade på "skitsnacket" om omklädningsrummet. De vill lära andra killar om jämställdhet bland annat genom att samtala kring detta i omklädningsrum innan träning, vilket är en viktig miljö enligt Atilla Yoldas.

Han är inte mobbad längre men han är utsatt för näthat av personer som försöker skrämma honom till tystnad, något som började så fort han började skriva. Han är inte långtifrån ensam om det bland sina journalistkollegor och nämner att före detta kollegor undviker vissa ämnen och personer på grund av detta. För Atilla handlar näthatet nästan uteslutande om rasism.

– De flesta dödsönsknningar och uppmaningar som jag får är ihopkopplat med rasism. Det kan handla om att jag, med mitt ursprung, inte ska ha mage att kritisera Sverige. När hoten riktas mot människor nära mig biter det hårdare.

Atilla låter sig inte tystas. Nu skriver han en bok till föräldrar om att uppfostra söner så att de lättare kommer in i jämställdhetstänkandet. Han har inte några barn själv utan utgår från sig själv som son.

– Det är ledsamt att det ska vara något avvikande med killar som visar känslor. Känslor finns hos alla människor men vi killar avhumaniserar varandra. Vi uppmanar varandra att fly från känslorna och det vill jag att vi ska komma ifrån, säger Atilla Yoldas.

Åsa Soblgren

Vill du veta mer?

Då finns exempelvis dessa organisationer:

Under Kejlaret. Killar som stöttar killar.

Locker room talk. Utbildar killar i åldern 10-14 år i jämställdhet och schyssta attityder.

Män för jämställdhet. Jobbar med att förändra destruktiva manlighetsnormer.

Mansjourer finns på många håll i landet.