

🎵 AKTYWNOŚĆ · PRZEGLĄD GENERALNY: MĘSKIE ROZMOWY O FORMIE

# Przeгляд Generalny: Męskie Rozmowy o Formie

Przełamanie tabu: Stworzenie bezpiecznej przestrzeni, gdzie można zapytać o prostatę, serce czy dietę bez skrępowania i lęku przed oceną ("nie jestem jedyny, który to ma"). Wiedza techniczna: Dostarczenie rzetelnych...



POZIOM TRUDNOŚCI  
**Średni**



UCZESTNICY  
**Średnia grupa**



MIEJSCE  
**Mieszane**



ORGANIZACJA  
**Cykliczny**

## Wprowadzenie

Cykliczne spotkania dyskusyjne poświęcone profilaktyce zdrowotnej, prowadzone w sposób rzeczowy i konkretny (na wzór przeglądu technicznego samochodu). Uczestnicy w bezpiecznej, męskiej atmosferze wymieniają się doświadczeniami na temat zdrowia (np. serce, prostata, dieta), analizują normy wyników badań i wzajemnie motywują się do dbania o „parametry” swojego organizmu. Aktywność łączy edukację z humorem, który pomaga oswoić trudne tematy medyczne.



## Cel scenariusza

---

1. **Przełamanie tabu:** Stworzenie bezpiecznej przestrzeni, gdzie można zapytać o prostatę, serce czy dietę bez skrępowania i lęku przed oceną ("nie jestem jedyny, który to ma").
2. **Wiedza techniczna:** Dostarczenie rzetelnych informacji o "serwisowaniu" męskiego organizmu po 60-tce (dieta, badania, objawy), w kontrze do mitów i reklam suplementów.
3. **Wsparcie rówieśnicze (Peer Support):** Mężczyźni chętniej słuchają rady od kolegi, który "już to przeszedł", niż od lekarza mówiącego z pozycji autorytetu.



## Dla kogo

---

Mężczyźni 60+, którzy unikają lekarzy lub bagatelizują objawy ("jakoś to będzie"). Osoby po diagnozie (np. kardiologicznej, urologicznej), szukające wymiany doświadczeń. "Techniczni", którzy chcą zrozumieć, jak działa ich organizm i jak go usprawnić.

### 1 Krok 1: Diagnoza i "Język Korzyści"

Zanim zaprosisz kogokolwiek, ustal strategię komunikacji. Słowo "Grupa Wsparcia" brzmi jak terapia i odstraszy 90% mężczyzn. Używaj haseł: "Strategia Zdrowia", "Męski Serwis", "Technika Jazdy 60+". Sprawdź lokalne zasoby: Czy w przychodni jest urolog, który ma "ludzkie podejście"? Czy lokalny Klub Sportowy udostępni salkę (neutralny grunt, lepszy niż Dom Kultury)? Zidentyfikuj nieformalnych liderów opinii - np. prezesa ogródków działkowych. Jeśli on powie "idę sprawdzić, co z tą prostatą", inni pójdą za nim.

### 2 Krok 2: Rekrutacja "Jeden na Jeden"

Plakat na tablicy ogłoszeń to za mało. Rekrutacja do tak intymnej grupy wymaga kontaktu osobistego.

1. Podejdź do tematu np. przez Koło Wędkarskie lub Klub Działkowców. Zaproponuj krótkie spotkanie "zero" przy okazji zebrania walnego: "Panowie, organizujemy spotkanie z mechanikiem ludzkiego ciała. Konkretna wiedza, bez owijania w bawełnę".
2. Wykorzystaj Uniwersytet Trzeciego Wieku (sekcje męskie) lub gabinety lekarskie (ulotka wręczana bezpośrednio przez lekarza: "Tu panowie o tym rozmawiają normalnie").

### 3 Krok 3: Start - Ustalenie Zasad (Kontrakt)

Pierwsze spotkanie definiuje sukces. Nie sadzaj ludzi w szkolnych ławkach. Ustaw krzesła w podkowę lub przy okrągłym stole. Zapewnij kawę/herbatę. Zacznij od ustalenia Kodeksu Warsztatu:

1. **Tajemnica Warsztatu:** Co mówimy na sali, zostaje na sali.
2. **Brak Egzaminowania:** Nikt nie ocenia wyników badań kolegi.
3. **Wymiana Doświadczeń:** Mówimy "ja zrobiłem", a nie "ty powinieś". Temat na start musi być powszechny i mało wstydlivy, np. "Dieta - czy schabowy nas zabija?". To otwiera dyskusję.

### 4 Krok 4: Cykl Tematyczny i Goście

Przeplataj spotkania "wewnętrzne" (tylko dyskusja) spotkaniami z ekspertem. Ekspert (lekarz, dietetyk) nie może wygłaszać wykładu akademickiego. Ma odpowiadać na pytania ("Q&A").

Propozycje tematów:

1. Spotkanie 1: Dieta, cholesterol, cukier.
2. Spotkanie 2: Stawy, kolana, kręgosłup.
3. Spotkanie 3: Prostatą, układ moczowy - najtrudniejszy temat, wprowadź go, gdy grupa się zżyje.
4. Spotkanie 4: Serce, ciśnienie.

## Potrzebne zasoby

1. **Moderator:** Kluczowa postać. Niekoniecznie lekarz (może onieśmielać). Najlepiej charyzmatyczny mężczyzna w podobnym wieku, który potrafi "trzymać ramy" spotkania.
2. **Eksperti "na telefon":** Baza kontaktów do urologa, dietetyka, fizjoterapeuty, których zapraszamy na co drugie spotkanie jako gości.
3. **Materiały:** Proste infografiki (duża czcionka), "Karty Przeglądu Technicznego" (lista badań do zrobienia).



### WSKAZÓWKI

1. **Humor:** To wentyl bezpieczeństwa. Pozwól na żarty ("wisielczy humor"), one rozładują napięcie przy trudnych tematach (rak, operacje).
2. **Otoczenie:** Unikaj sal lekcyjnych. Jeśli to możliwe, spotykajcie się w miejscu kojarzonym z aktywnością (klub sportowy), a nie chorobą (przychodnia).
3. **Materiały:** Rozdawaj konkretne "ściągi" - np. tabela z normami wyników badań markerów PSA, lista produktów obniżających cholesterol. Mężczyźni lubią wychodzić z czymś fizycznym w rękę.



## Element rywalizacji

1. **"Licznik Kroków":** Wspólne wyzwanie dla grupy - sumujemy kroki zrobione w tygodniu.
2. **"Wyzwanie Talerza":** Kto w tym tygodniu zjadł najwięcej różnych kolorów warzyw? (Prosta grywalizacja nawyków żywieniowych).



### BARIERY I ZALECENIA

1. **Wstyd i milczenie:** Mężczyźni mogą zamykać się w sobie przy tematach intymnych. Rozwiązanie: Moderator zaczyna od siebie: "Ja też bałem się badania, ale...". Przykład idzie z góry. Używajcie rekwizytów (np. model anatomiczny), by odwrócić uwagę od "siebie" na "problem techniczny".
2. **Dominatorzy:** Jeden uczestnik może zagadać grupę swoimi chorobami. Rozwiązanie: Moderator musi mieć stoper lub ustalić "czas antenowy" (3 minuty na wypowiedź).
3. **Porady medyczne:** Ryzyko, że uczestnicy zaczną się "leczyć nawzajem" niesprawdzonymi metodami. Rozwiązanie: Jasna zasada: "Tu dzielimy się doświadczeniem, ale leczy lekarz. Nie przepisujemy sobie leków".



## Linki i inspiracje

→ [https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5675192/pdf/10.1177\\_1557988317711605.pdf](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5675192/pdf/10.1177_1557988317711605.pdf)

KONIEC  
SCENARIUSZA