

---

## 6 דברים שאתה יכול לעשות כדי למנוע ולהפסיק הטרדות ותקיפות מיניות:

---

**1. תן אמון בסיפוריהן של נפגעות** - הדבר הזה קורה באמת! זכור שאף אחת לא מבקשת ולא ראויה להיות מוטרדת או מותקפת מינית. אמור להן שזו לא אשמתן. התמיכה שלך יכולה לסייע להן.

**2. אל תתעלם!** אם אתה עד להטרדה או תקיפה מינית ברחוב או בכל מקום אחר פעל להפסקתה לאחר שתעריך של מידת הסכנה. אם יש צורך בכך - בקש עזרה והתקשר למוקד 100 של המשטרה.

**3. הצע תמיכה** - ברר האם אתה יכול לסייע לאנשים שחוו אלימות והפנה אותם למוקד תמיכה. אם יש צורך, התקשר לאיגוד מרכזי הסיוע לנפגעות ונפגעי תקיפה מינית: קו סיוע לנשים 1202, קו סיוע לגברים 1203 או היכנס לאתר האיגוד: [www.1202.org.il](http://www.1202.org.il).

**4. זה מתחיל ממך** - גלה מנהיגות באמצעות דוגמא אישית. בחן את גישתך ואת התנהגויותיך שלך והאם הן עלולות להיות בלתי מכבדות או פוגעניות כלפי נשים. זכור ששפה סקסיסטית והטרדות רחוב תורמות ליצירת תרבות של אלימות שמובילה גם למעשים קיצוניים יותר.

**5. זה ממשיך עם אחרים** - השתדל להיות מודל לחיקוי. דבר עם בני משפחתך, חברים וקולגות לגבי הדברים שהם יכולים לעשות על מנת לשים קץ לאלימות כלפי נשים. אתגר גברים ונערים בסביבתך להיות חלק מהשינוי!

**6. למד עוד והשתדל להיות מעורב בנושא**  
אנו יכולים לסייע לך בתמיכה, ידע וחומרים.

---

בוא תהיה גם אתה  
חלק מהשינוי!

