

10 דברים שאתה יכול לעשות כדי לנקוט עמדה ולהביא סוף לאלימות כלפי נשים:

- 1. חשוב איזה אדם ואיזה גבר אתה רוצה להיות - הייה נאמן לעצמך ולערכיך. אל תיגרר אחרי אחרים.**
- 2. הייה בעצמך מודל חיובי לחיקוי - נהג בכבוד כלפי נשים, נערות וגברים אחרים.**
- 3. לעולם אל תשתמש בכוח, איומים או אלימות ביחסיך עם אחרים/ות.**
- 4. שאל לפני שאתה פועל - בין אם מדובר בהחזקת ידיים, נשיקה או יותר מכך, חשוב מאד לתקשר ולברר את רצונותיו של הצד השני.**
- 5. נקוט עמדה ברורה והתייצב בפני אלה שמשתמשים בשפה פוגענית, משמיעים בדיחות סקסיסטיות, התבטאויות הומופוביות או מטרידים.**
- 6. זכור שכגבר יכול להיות לך תפקיד חשוב ומשמעותי במאבק נגד אלימות כלפי נשים. דרך ההתנהגות והפעולות שלך יכולות להשפיע גם על רבים אחרים.**
- 7. קח יוזמה כדי לארגן פעילויות שונות נגד אלימות כלפי נשים בסביבתך הקרובה: בית הספר, מקום העבודה, האוניברסיטה, הצבא או הקהילה אליה אתה משתייך.**
- 8. הצטרף לפעילויות שיוזמים ארגונים או אנשים אחרים, בין אם במועדים מיוחדים (כמו היום הבינלאומי למאבק באלימות נגד נשים) או בכל הזדמנות אחרת. נשמח מאד לראות אותך יחד איתנו!**
- 9. קח לך את הזמן הדרוש כדי ללמוד עוד על מקורותיה והשלכותיה של תופעת האלימות כלפי נשים בחברה שלנו. ידע והבנה מפתחים את היכולת שלך להשפיע ולחולל שינוי.**
- 10. הדבר אולי החשוב ביותר שאתה יכול לעשות כדי לסייע במיגור תופעת האלימות כלפי נשים הוא פשוט לדבר על זה! אל תהסס להשמיע את קולך כנגד תופעה זו בכל הזדמנות, במיוחד בחברת גברים אחרים. יש חשיבות עצומה לכך שגברים ישתתפו גם הם בשיח על הנושא ויטילו חלק במאבק באלימות נגד נשים.**

בוא תהיה גם אתה חלק מהשינוי!

חפשו אותנו ב- 

