

jakim mężczyzną chcesz być?

- 1. Bądź odpowiedzialny – nie używaj przemocy: ani fizycznej, ani seksualnej, ani słownej, ani żadnej innej!**
- 2. Bądź aktywny – reaguj, gdy Twój ojciec, brat, przyjaciel, kolega obraża, szarpie, uderza jakąś kobietę**
- 3. Bądź odważny – protestuj, gdy słyszysz dowcipy, aluzje poniżające kobiety i gejów lub wulgarnie opowieści kolegów o seksualnych podbojach**
- 4. Podejmij refleksję – jeśli używasz przemocy (krzyczysz, szantażujesz, obrażasz, kontrolujesz, uderzasz, szarpiesz, wymuszasz seks itd.) – zatrzymaj się, poszukaj pomocy specjalisty (np. skontaktuj się z ośrodkiem pomocy społecznej albo ośrodkiem pomocy rodzinie)**
- 5. Bądź wrażliwy – szukaj takich sposobów na wyrażanie złości, bezradności, smutku, strachu, które nie będą krzywdziły innych**
- 6. Pytaj i działaj – im więcej będziesz wiedział o tym, jak mężczyźni mogą powstrzymać przemoc, tym łatwiej będzie Ci to robić**
- 7. Bądź sojusznikiem kobiet i dziewczyn, które zajmują się przeciwdziałaniem przemocy, w tym seksualnej – słuchaj i ucz się od nich, mobilizuj innych mężczyzn**
- 8. Bądź zaangażowany i pamiętaj – to dziewczyny i kobiety mają decydować, jakie wsparcie jest im potrzebne**
- 9. Bądź przykładem dla chłopców i innych mężczyzn**
- 10. Pomagaj swoim rówieśnikom uwolnić się z pozy „twardziela”, zaprzestać stosowania przemocy**
- 11. Zadbaj o siebie – jeśli to Ciebie spotyka przemoc ze strony chłopaków/mężczyzn, innych osób – poszukaj pomocy**



FUNDACJA
autonomia



SIŁA – WOLI I SŁÓW ODWAGA – BYCIA WRAŻLIWYM I DOBRYM SOLIDARNOŚĆ – W OPORZE WOBEC PRZEMOCY

Mężczyźni na rzecz zmiany = ruch mężczyzn, którzy zrzeszają się, by powstrzymać epidemię przemocy wobec dziewcząt i kobiet, które dopuszczają się chłopcy i mężczyźni.

Szukaj więcej informacji na:
kampania16dni.pl lub autonomia.org.pl

Buduj z nami bezpieczeństwo – przekaż darowiznę już dzisiaj:

Twoje 20 złotych pozwoli na wydrukowanie pocztówek dla setki dziewczyn i chłopaków, 60 złotych zapewni udział w zajęciach.

Dokonaj wpłaty:

PeKaO S.A. 1 O/Kraków nr r-ku: 67 1240 4650 11 11 0010 4204 4254

Grantodawca: Honorowymi Patronatami
objęła kampanię:



Patronaty i matronaty
medialne:

