

# 10 rzeczy, które mężczyźni mogą zrobić dla bezpieczeństwa kobiet

## 1. NIE BĄDŹ BIERNY !

Większość sprawców przemocy to mężczyźni, ale jeszcze więcej mężczyzn jest świadkami przemocy. Brak reakcji oznacza akceptację zachowań przemocowych.

## 2. NIE ODWRACAJ GŁOWY !

Jeżeli twój brat, przyjaciel, znajomy stosuje przemoc wobec najbliższych – zwróć mu uwagę, powiedz, że to jest przemoc, porozmawiaj na temat możliwości zmiany. Jeżeli nie wiesz jak to zrobić, zasięgnij rady specjalistów (Tarnowski Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Wsparcia Ofiar Przemocy, ośrodki pomocy społecznej, poradnie psychologiczno-pedagogiczne itp.).

## 3. MOŻESZ I POWINIENIEŚ REAGOWAĆ !

Czasem, tylko zwrócenie uwagi prowadzi do refleksji (czy to osoby stosującej przemoc, czy też doznającej przemocy). Są jednak sytuacje, które wymagają zdecydowanych działań, jak choćby zawiadomienia odpowiednich służb. Nie czekaj, by zrobili to inni. Nie mów – „to nie moja sprawa”.

## 4. BĄDŹ SOJUSZNIKIEM !

Dowiedz się i zrozum co to jest przemoc w rodzinie i jakie konsekwencje dla członków rodziny niesie ze sobą trwanie w związku przemocowym. Nie bagatelizuj sygnałów, które mogą świadczyć o tym, że osoba z twojego otoczenia doznaje przemocy. Nie odmawiaj pomocy osobie, która mówi, że doznaje przemocy w rodzinie. Informuj, co ona może zrobić. Pytaj, jak/w czym ty możesz jej pomóc.

## 5. MÓW GŁOŚNO O PRZEMOCY WOBEC Kobiet !

Solidaryzuj się z tymi, którzy dostrzegają i reagują na akty przemocy wobec kobiet. Łam stereotypy na temat przemocy w rodzinie. Edukuj, tłumacz innym co dla rodziny oznacza życie w przemocowym domu.

## 6. EDUKUJ SIEBIE I INNYCH MĘŻCZYZN !

Jest wiele opracowań na temat przemocy w rodzinie (badania naukowe, wypowiedzi specjalistów, ale też osób doznających przemocy, jak i stosujących przemoc w rodzinie). Czytaj, dopytuj specjalistów. Wychowuj i wspieraj innych w wychowywaniu chłopców w szacunku do kobiet, odpowiedzialności za swoje zachowania. Zachęcaj do pracy nad zmianą destruktywnych zachowań. Jako ojciec ucz dzieci właściwych postaw i zachowań, zwróć uwagę na to, jaki przykład dajesz swoim zachowaniem.

## 7. WSPIERAJ DZIAŁANIA ANTYPRZEMOCOWE !

Jasno wyraż swój sprzeciw wobec przemocy w rodzinie. Wspieraj akcje, kampanie na rzecz przeciwdziałania przemocy wobec kobiet. Zrób wszystko, żeby kobiety w naszym kraju czuły się bezpiecznie.

## **8. NIE PŁAĆ ZA SEKSIZM !**

Występuj przeciwko traktowaniu kobiet przedmiotowo, jako obiekty seksualne. Nie kupuj magazynów, filmów czy muzyki, które przedstawiają spaczony obraz kobiety, jako wyłącznie obiektu seksualnego; kogoś gorszego, głupszego, nie zasługującego na szacunek.

## **9. UZNAJ, ŻE PRZEMOC TO NIE TYLKO PROBLEM KOBIET !**

Skoro osobami stosującymi przemoc są w większości mężczyźni, to ich wiedza, postawy, umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami, przykład dla wychowywanych dzieci itp. mają ogromne znaczenie. Wspieraj kobiety w przeciwstawianiu się przemocy a mężczyzn w budowaniu partnerskich relacji opartych na wzajemnym szacunku, zaufaniu i odpowiedzialności.

## **10. POSZUKAJ PROFESJONALNEJ POMOCY !**

Jeśli obserwujesz u siebie (lub innych mężczyzn) niepokojące reakcje/zachowania wobec najbliższych, ranisz ich uczucia, ubliżasz, umniejszasz ich wartości – podejrzewasz, że sam stosujesz przemoc – nie usprawiedliwiaj swoich zachowań, nie bagatelizuj ich, nie umniejszaj ich znaczenia. Zgłoś się po pomoc. Zmiana zachowań destrukcyjnych nie odbiera męskości, autorytetu, przeciwnie – dodaje siłę, poczucia wartości, budzi szacunek, zaufanie i poczucie bezpieczeństwa wśród najbliższych.