

# #tasnacket

## Fem saker du kan göra för att stoppa mäns våld mot kvinnor

### 1 | Börja med dig själv

Tänk på vad du säger och hur. Det du säger påverkar andra och får konsekvenser för andra personers upplevda trygghet och välmående.

### 2 | Säg ifrån

Säg till när någon uttrycker sig sexistiskt eller nedsättande mot kvinnor. Ifrågasätt skämtet istället för att skratta med. Genom att tydligt säga ifrån kan du stoppa attityder och handlingar som i förlängningen kan leda till våld.

### 3 | Stötta varandra

Backa den som säger ifrån mot kränkande skämt eller kommentarer. Genom att tydligt stötta den som säger ifrån blir det lättare för fler att agera.

### 4 | Ta snacket

Börja prata med din son, kompis eller andra män i din omgivning om vad som förväntas av en man. Prata om hur ni tillsammans kan sätta stopp för allt från kränkande eller nedsättande kommentarer i omklädningsrummet, till skämt på fikarasten eller i skolan. Prata om hur ni kan vara skillnaden! Den skillnad som gör att flickor och kvinnor upplever trygghet istället för utsatthet. #tasnacket

### 5 | Stöd en organisation

Hjälpt det globala arbetet mot mäns våld mot kvinnor. UN Women kämpar för en jämställd värld fri från våld och diskriminering av flickor och kvinnor. Hjälpt oss i den kampen.

Läs mer och hämta material: [unwomen.se](http://unwomen.se)  
Dela, sprid och se till att: #tasnacket