



RSK/NOLLTOLERANS

Mäns Våld mot Kvinnor

Första Hjälpen

RSK Mäns Våld mot Kvinnor/Nolltolerans
– Tillsammans För Förändring

Första hjälpen!

- Hur kan du hjälpa?
- Är jag i en våldsam relation?
- Första hjälp och stöd
- Frågor och svar
- Varningssignaler



RSK/**NOLLTOLERANS**

Mäns Våld mot Kvinnor

Stoppa Mäns Våld Mot Kvinnor – Tillsammans För Förändring

RSK/NOLLTOLERANS är en ideell förening som bekämpar mäns våld mot kvinnor. Vi arbetar för att bryta tystnaden kring detta allvarliga samhällsproblem och skapa en tryggare och jämställd framtid för alla.

VARFÖR KÄMPAR VI?

Mäns våld mot kvinnor är en global pandemi som påverkar kvinnor i alla åldrar, oavsett etnicitet, ekonomisk status eller utbildning. Ingen kvinna ska någonsin behöva leva i rädsla eller undertryckthet.

Vårt mål är att:

- **Öka Medvetenheten:** Vi vill sprida kunskap om mäns våld mot kvinnor och dess förödande konsekvenser för samhället som helhet.
- **Förändra Beteenden:** Genom utbildning och medvetandehöjande åtgärder vill vi förändra den kulturella attityden mot våld och uppmuntra till respekt och jämställdhet.
- **Stötta kvinnor:** Vi stöttar och förebygger att genom information stötta kvinnor som drabbats av våld och övergrepp.

HUR DU KAN HJÄLPA

- 1. Var Medveten:** Utbilda dig själv om mäns våld mot kvinnor och dess olika former. Kunskap är nyckeln till förändring.
- 2. Bry Dig:** Visa stöd och empati för offren. Lyssna på deras berättelser och erbjuda hjälp och stöd när det behövs.
- 3. Anmäl:** Om du ser eller misstänker att någon utsätts för våld, ring och anmäl det men var uppmärksam så att du inte utsätter någon för fara.
- 4. Engagera Dig:** Delta i kampanjer och stödinitiativ för att sprida medvetenhet och samla in medel för att stödja offren.

RESPEKT OCH JÄMSTÄLLDHET

Vi tror på ett samhälle där alla behandlas med respekt och värdighet. Genom att främja jämställdhet och utmana destruktiva normer kan vi skapa en värld fri från våld mot kvinnor.

Mäns våld mot kvinnor är inte bara en kvinnofråga; det är ett problem som berör oss alla. Tillsammans kan vi bryta tystnaden, stödja offren och arbeta för en framtid där kvinnor kan leva fritt från rädsla och våld.

Stoppa Mäns Våld Mot Kvinnor – Tillsammans För Förändring

Är jag i en våldsam relation? Är jag utsatt?

Första hjälpen vad du kan få hjälp och stöd.

Att vara i en våldsam relation kan vara skrämmande och förvirrande. Om du känner dig osäker på din situation och misstänker att du kan vara utsatt för våld, finns det varningssignaler att vara uppmärksam på:

Fysiskt Våld: Om din partner har skadat dig fysiskt genom slag, sparkar, knuffar eller någon form av fysisk aggression.

Psykisk Våld: Om din partner ofta förnedrar dig, hotar dig, eller manipulerar dina känslor för att kontrollera dig.

Ekonomiskt Våld: Om din partner kontrollerar dina ekonomiska resurser, begränsar din tillgång till pengar eller hindrar dig från att ha en egen ekonomisk frihet.

Sexuellt Våld: Om du har tvingats till sexuella handlingar eller tvingats att se på mot din vilja eller utsatts för sexuellt utnyttjande.

Kontroll och Isolering: Om din partner kontrollerar vem du umgås med, begränsar din kontakt med familj och vänner, eller isolerar dig från omvärlden.

DU ÄR INTE ENSAM!

Om du identifierar dig med något av dessa tecken eller känner dig utsatt för våld, du är inte ensam. Det finns hjälp och stöd tillgängligt för dig.

FÖRSTA HJÄLP – FÅ HJÄLP OCH STÖD

- 1. Prata med Någon:** Våga dela dina känslor och upplevelser med någon du litar på, som en vän, familjemedlem eller kollega.
- 2. Kontakta kvinnofridslinjen:** en stödlinje där du kan få rådgivning och stöd av erfarna och utbildade personer. Ring 020-5050 50
- 3. Sök Stöd från Kriscentrum:** Kriscentrum och kvinnojourer finns till för att hjälpa kvinnor i våldsamma relationer. De erbjuder en trygg miljö, rådgivning och praktisk hjälp.
- 4. Anmäl till Polisen:** Om du är i akut fara eller har utsatts för brott, kontakta polisen på 112.
- 5. Ta kontakt med ditt försäkringsbolag:** Du kan ha rätt till ersättning från din hemförsäkring när du lämnar en våldsam relation.

VÅGA TA STEGET MOT EN TRYGGARE FRAMTID

Att bryta tystnaden och söka hjälp är det första steget mot en tryggare framtid.

RSK Stoppa Mäns Våld Mot Kvinnor – Tillsammans För Förändring.

Frågor & Svar: Vem kan jag prata med om jag vill ha stöd när jag ska lämna en destruktiv relation?

Svar: Du har flera alternativ för att få stöd och hjälp när du vill lämna en destruktiv relation. Här är några viktiga kontakter:

- **Nationellt Centrum för Kvinnofrid (NCK) / Kvinnofridslinjen:** Du kan ringa Kvinnofridslinjen på 020-5050 50. De har utbildad personal som kan lyssna, ge råd och stöd i ditt beslut att lämna en våldsam relation.
- **Kvinnojour & Tjejjour:** Kontakta närmaste kvinnojour om du behöver akut boende eller bara vill prata med någon. Kvinnojourer har oftast stödlinjer där du kan få hjälp och stöd.
- **Polisen:** Om du befinner dig i en nödsituation och är akut hotad, ring polisen på 112 för omedelbar hjälp. Annars kan du ringa deras nationella nummer 114 14 för att rapportera icke-akuta situationer.

**Du är inte ensam! Det finns hjälp att få!
Ta steget mot en tryggare framtid!**



RSK/NOLLTOLERANS
Mäns Våld mot Kvinnor

Hjälp oss att sprida budskapet!

Följ oss på sociala medier och dela våra inlägg för att sprida medvetenhet om mäns våld mot kvinnor. Tillsammans kan vi göra skillnad!

Följ oss på:

Facebook: [RSK/NOLLTOLERANS](https://www.facebook.com/RSK/NOLLTOLERANS)

Instagram: [@rsk.nolltolerans](https://www.instagram.com/@rsk.nolltolerans)

E-post: info@rskriksforeningen.se

Hemsida: www.rskriksforeningen.se

Stöd vår verksamhet:

PG: 690 132-6

BG: 510-5457

Swish: 123617 3090

ÄR DU I EN RELATION?

Några varningssignaler att tänka på:

SVARTSJUKA

ALLT GÅR FORT, förlova sig, flytta ihop, skaffa hus osv.
Allt går så fort så att du inte hinner tänka efter.

ANMÄRKER PÅ ditt utseende, klädsel, vad du säger och på vad och hur du gör saker.

TALAR ILLA OM dina vänner och familj (även om sina ex).

TVINGAR DIG till att utföra eller titta på sexuella handlingar (som för dig inte känns bra).

ATT DET BARA SKA VARA NI TVÅ, vilket kan upplevas romantiskt men är ett sätt att isolera dig från omvärlden.

ERBJUDER SIG ATT LÄMNA OCH HÄMTA DIG från olika aktiviteter (vilket kan upplevas omtänksamt) men detta är ett bra sätt att ha full kontroll på vart du ska och vilka du träffar.

INTE SNÄLL mot djur

MAKT, KONTROLL, ISOLERING



RSK/**NOLLTOLERANS**

Mäns Våld mot Kvinnor

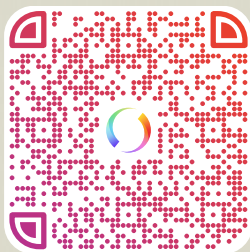
RSK Mäns Våld mot Kvinnor/Nolltolerans
– Tillsammans För Förändring

Stöd vår verksamhet!

PG: 690132-6

BG: 510-5457

Swish: 123 617 3090



Mail: info@rskriksforeningen.se

www.rskriksforeningen.se

Följ oss på Facebook & Instagram