

Vanliga frågor Och svar på dem (saknar du en fråga: info@makeequal.se)

Fråga: Kan vi anordna en #killmiddag där det kostar att vara med?

Svar: Killmiddag är koncept framtaget av Make Equal för allmänheten att använda sig av utan kostnad. Behöver ni ta betalt för till exempel mat, täcka andra omkostnader eller eventuell förlorad arbetsinkomst är det okej, men ingen ekonomisk vinst får göras i anslutning till nyttjandet av konceptet.

Fråga: Hur ska vi tänka kring placering av grupper osv?

Svar: Det bästa är om borden kan delas upp med 3-5 sittplatser vardera. Men det går självklart att alla sitter runt ett och samma bord.

Fråga: Varför ska vi ha en samtalsledare?

Svar: Dels för att alla ska få komma till tals och att ni ska hålla er till ämnet. Men också för att det ska bli lätt att förstå vem som ska läsa upp frågor, ingress mm.

Fråga: Hur vet jag vart det anordnas offentliga killmiddagar?

Svar: De allra flesta offentliga killmiddagar lägger upp ett evenemang på Facebook – så sök där!

Fråga: Om jag vet med mig att jag har gått över någons gräns sexuellt/använt annat våld/begått en brottslig handling - är killmiddag ett koncept jag kan använda för att jobba med mig själv?

Svar: #Killmiddag handlar inte om att du ska bearbeta traumatiska eller till och med brottsliga handlingar. Om du har utsatt andra för våld eller sexuellt våld ska du söka professionell hjälp och vända dig till rättsväsendet.

Om du har utsatt andra för sexuellt våld eller annan form av våld som du är medveten om ska du inte stå som arrangör för en killmiddag, men kan däremot delta på killmiddagar som arrangeras av andra. Detta gäller även för personer som t ex pratar inför eller i samband med en killmiddag, pratar om killmiddag på panelsamtal osv.

Fråga: Jag kom på saker som gjorde att jag behöver prata mer om något/bearbeta professionellt. Var kan jag vända mig? Alternativt: Det blev tydligt att en/flera personer har ett större behov av hjälp än vad en killmiddag kan hjälpa med. Var kan personen vända sig?

Svar: Det beror på vad du/personen/personerna har problem med.

Om du/personen/personerna mår dåligt: <https://www.1177.se/.../Fakta-och-rad/Sjukdomar/Att-ma-daligt/>

Om du/personen/personerna är i kris tex. relationsproblem, problem vid separation, ilska och våld, föräldraroll och livskriser: <http://www.manscentrum.se>

Om du/personen/personerna har ett oönskat sexuellt beteende: www.preventell.se

Om du/personen/personerna behöver prata med någon anonymt:

<http://www.killfragor.se> | <http://underkevlaret.se/chatt/>

<http://www.foreningentilia.se/>

Om du/personen/personerna har tankar om att inte längre vilja leva:

Självordslinjen är till för dig som går i tankar på att ta ditt liv: www.mind.se

Om du/personen/personerna har problem med alkohol/andra droger:

Alkohollinjen: <http://alkohollinjen.se> | AA: <http://www.aa.se>

NA: <https://www.nasverige.org> eller andra 12-stepsprogram beroende på vilket beroende du har.

Om du/personen/personerna är unga och blir utsatt för hedersrelaterat våld och förtryck:

<https://dinarattigheter.se>

Om är i behov av KBT-behandling men av något skäl inte fysiskt kan ta dig till en vårdinstans

<http://web.internetpsykiatri.se/>

Om du/personen/personerna är ett barn som vill prata:

Ring 116 111 för att nå en kurator hos BRIS, eller chatta anonymt: <https://www.bris.se/>.

Kuratorn på din elevhälsa/skolhälsa

Om du/personen/personerna är HBTQ-person samt våldsutsatt

<https://www.rfsl.se/verksamhet/brottsofferjour/brottsofferjouren/>

Om du/personen/personerna är anhörig till någon med problem/som dött etc.

<https://anhorigasriksforbund.se/anhoriglinjen/>

Om du/personen/personerna har ett barn som har tankar kopplat till sin föräldraroll eller tex hur ens beteende påverkar barn i ens närhet eller liknande:

Bris vuxentelefon: 0771-505050

Här finns även en sammanställning som är gjord av föreningen Under Kevlaret för olika former av stödverksamhet: <http://underkevlaret.se/hjalp>

Saknar du någon fråga?

Maila oss på Info@makeequal.se