

Lær håndsignalet som kan redde liv



**1. Vend håndflaten ut
og legg tommelen over**



**2. Fang tommelen
med fingrene**



"Signal For Help"

Dette er et internasjonalt tegn for å vise at «jeg» blir utsatt for vold på en diskret måte.

Hjelp oss å spre dette viktige tegnet!

Lag din egen video:

- Ta en video av deg selv som viser tegnet
- Last den opp på sosiale medier
- Skriv en personlig tekst. Eventuelt kan du bruke vårt forslag til tekst: Visste du at dette tegnet betyr "Jeg trenger hjelp – vold i hjemmet?"
- Husk å bruke #sanitetskvinnene

