



## weg aus der gewalt

Schweigen brechen heißt, einen ersten Schritt machen – gegen Gewalt an Frauen.

# Machen Sie mit bei unserer Aktion zum Welt-Tag gegen Gewalt an Frauen am 25.11.

### Wir brechen das Schweigen

Gewalt an Frauen gibt es überall. Jeden Tag! Trotzdem sprechen viel zu wenige Menschen über das Thema.

Viele Menschen schauen einfach weg. Oder sagen: So schlimm ist es doch gar nicht. Deshalb sagen die Frauen nichts. Sie haben Angst. Oder schämen sich. Und bekommen keine Hilfe.

---

**„Gewalt gegen Frauen geht uns alle an. Gemeinsam müssen wir das Schweigen brechen. Machen Sie mit bei unserer Aktion!“**

Das sagt Bundes-Familien-Ministerin Dr. Katarina Barley, Schirm-Herrin der Aktion „Wir brechen das Schweigen“.

### Machen Sie mit!

„WEG AUS DER GEWALT!“  
So heißt unsere Aktion in diesem Jahr.

Wir wollen den Frauen zeigen: Sie sind nicht allein. Auf dem Weg aus der Gewalt. Das Hilfe-Telefon „Gewalt gegen Frauen“ kann ihnen dabei helfen. Jeden Tag. Rund um die Uhr. Auch nachts.

**Telefon: 08000 116 016 (kostenlos)**  
**Internet: [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)**

**Brechen Sie mit uns das Schweigen. Und machen Sie den Frauen Mut. Damit sie den ersten Schritt machen. Weg von der Gewalt. In ein neues Leben.**

### Was können Sie machen?

Machen Sie bei unserer Aktion mit!

Sagen Sie jedem die Nummer vom Hilfe-Telefon:  
**08000 116 016**

Machen Sie ein Foto oder Video. Von Ihnen alleine. Von Ihrer Gruppe. Oder von Ihrer Aktion.

Es gibt viele Möglichkeiten. Und viele gute Ideen. Ein paar Ideen zeigen wir Ihnen in dieser Anleitung. Sie können auch Mitmach-Sachen herunter laden. Ab 25. Oktober. Von unserer Internet-Seite  
**[www.aktion.hilfetelefon.de](http://www.aktion.hilfetelefon.de)**

Wir zeigen Ihnen hier, wie's geht.

## Aktions-Ideen



### Teilen Sie unser Aktions-Bild mit Ihren Freunden

Ab 17. November 2017 finden Sie unser Schild auf unserer Facebook-Seite. Und bei Twitter:  
[www.facebook.com/hilfetelefon](http://www.facebook.com/hilfetelefon)  
[www.twitter.com/hilfetelefon](http://www.twitter.com/hilfetelefon)

Teilen Sie unser Bild. Schicken Sie eine Nachricht an Ihre Freunde. Schreiben Sie das Wort **#schweigenbrechen** dazu.  
Die Nachricht muss öffentlich sein. Dann kann sie jeder lesen.

### Machen Sie ein Foto mit unserem Schild

Laden Sie das Schild von unserer Seite im Internet herunter. Und drucken Sie das Schild aus.  
Machen Sie ein Foto von sich. Mit dem Schild in der Hand.  
Laden Sie das Foto auf Ihrer Seite bei Facebook oder Twitter hoch. In der Nachricht muss das Wort **#schweigenbrechen** stehen.



Schreiben Sie auch die Nummer vom Hilfe-Telefon dazu: **08000 116 016**.  
Oder die Internet-Adresse: [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de).  
Oder beides.

Klicken Sie **„öffentlich“** an. Dann kann jeder Ihre Nachricht sehen. Das Foto kommt dann automatisch in die Bilder-Galerie auf unserer Internet-Seite.

### Schicken Sie uns Ihr Foto einfach zu

Sie können Ihr Foto auch **per E-Mail** an uns schicken. Dann kommt das Foto auch in unsere Bilder-Galerie.

Die E-Mail-Adresse ist: [partnerbuero@hilfetelefon.de](mailto:partnerbuero@hilfetelefon.de).

Alle Sachen zum Herunter-laden gibt's ab **25. Oktober 2017** im Internet:  
[www.aktion.hilfetelefon.de](http://www.aktion.hilfetelefon.de)

**Machen Sie mit!**  
**Wir freuen uns auf Ihr Foto!**

### Machen Sie einen Info-Stand

Zum Beispiel an einer wichtigen Stelle in Ihrer Stadt. Oder in Ihrer Gemeinde. Wo immer viele Menschen sind. Am 25. November. Oder vorher.

Verteilen Sie die kostenlosen Infos vom Hilfe-Telefon. Und fragen Sie die Leute, ob sie ein Foto machen wollen. Zum Beispiel mit dem Aktions-Schild.

Sie können auch einen Weg aus der Gewalt auf die Straße malen. Oder mit Fuß-Spuren im Sand machen. Es gibt viele gute Ideen.

### Werbung in Bussen und Straßen-Bahnen

Zum Beispiel mit Schildern an den Fenstern. Oder mit einer Ansage im Bus oder in der Straßen-Bahn.

Fragen Sie einfach bei der Verkehrs-Firma, ob sie mitmachen will. Dann soll sie uns eine E-Mail schicken. [partnerbuero@hilfetelefon.de](mailto:partnerbuero@hilfetelefon.de)

### Zeigen Sie den Film vom Hilfe-Telefon im Kino an Ihrem Wohn-Ort

Der Film zum Hilfe-Telefon heißt: „Gib Deinem Leben eine neue Richtung!“ Er dauert weniger als 1 Minute. Und ist extra für Kinos gemacht.

Das Kino kann den Film vor dem Haupt-Film zeigen. Fragen Sie einfach.

Den Film kann man hier bestellen:  
[partnerbuero@hilfetelefon.de](mailto:partnerbuero@hilfetelefon.de)

### JEDER SOLL IHRE AKTION SEHEN!

Schreiben Sie **#schweigenbrechen** zu Ihren Fotos. Zum Beispiel auf facebook oder twitter.

Schicken Sie Fotos von Ihrer Aktion an [partnerbuero@hilfetelefon.de](mailto:partnerbuero@hilfetelefon.de)

Wir sammeln alles. Und zeigen alles auf der Internet-Seite von der Aktion.



### Machen Sie einen Film-Abend zum Thema „Gewalt an Frauen“

Zum Beispiel in der Volks-Hoch-Schule. Im Theater. In einem Gast-Haus. Oder in einer anderen Einrichtung.

Der Haupt-Film kann ein Spiel-Film zu dem Thema sein. Vorher können Sie den kurzen Film vom Hilfe-Telefon zeigen. Nach dem Film können die Besucher über das Thema „Gewalt an Frauen“ sprechen. Jeder kann kommen.

### Erzählen Sie überall von Ihrer Aktion. Und vom Hilfe-Telefon.

Zum Beispiel den Leuten von der Zeitung, vom Radio und vom Fernsehen.

Fragen Sie in den Geschäften, ob sie bei der Aktion vom Hilfe-Telefon mitmachen wollen.

Zum Beispiel mit einem Plakat im Schau-Fenster. Oder mit dem Aufkleber „Du bist nicht allein“.

Fragen Sie auch bei den Gast-Häusern. Oder bei den Ärzten und im Kranken-Haus. Oder im Rat-Haus. Bei der Polizei. Und bei der Feuer-Wehr. Dort kann man auch Plakate aufhängen. Oder kosten-lose Infos verteilen.

### Verteilen Sie Info-Material

Es gibt zum Beispiel Fold-Blätter, Plakate, Abreiß-Zettel, Aufkleber, Anstecker, und viele andere Sachen.

Das können Sie auf unserer Internet-Seite bestellen:  
[www.hilfetelefon.de/materialien-bestellen](http://www.hilfetelefon.de/materialien-bestellen)

Dort können Sie auch den Kurz-Film übers Hilfe-Telefon herunter-laden. Oder Sachen fürs Radio.

### Kontakt

Haben Sie Fragen? Dann rufen Sie uns an. Oder schreiben Sie uns eine E-Mail.

**Telefon: 030 700 186 723**

**E-Mail: [partnerbuero@hilfetelefon.de](mailto:partnerbuero@hilfetelefon.de)**

## Sachen für die Aktion: herunter-laden, bestellen, selber machen

### Aktions-Bild und Aktions-Schild

Das Aktions-Bild und das Aktions-Schild können Sie **ab 25. Oktober 2017** von unserer Internet-Seite herunter-laden: [www.aktion.hilfetelefon.de](http://www.aktion.hilfetelefon.de)



### Aktions-Wimpel

Sie können auch einen Wimpel ausdrucken. Und etwas darauf schreiben. Oder Sie basteln eine Wimpel-Kette. Hängen Sie Ihren Wimpel oder die Wimpel-Kette irgendwo auf. Wo viele Menschen sie sehen können.



Die Wimpel zum Ausdrucken können Sie von unserer Internet-Seite herunter laden.  
[www.aktion.hilfetelefon.de](http://www.aktion.hilfetelefon.de)

### Aktions-Banner

Das Aktions-Banner ist aus Stoff. Oder Folie.  
Das Banner gibt es in 3 Größen.

Das Aktions-Banner muss man bei einer Druckerei bestellen. Die Vorlage für die Druckerei kann man von der Internet-Seite herunter-laden.



### Aktions-Buttons

Der Anstecker ist 5,6 cm groß und rund.  
Man kann ihn an der Kleidung festmachen.  
Zum Beispiel an der Jacke. Am Hemd. Am Pulli.  
An der Krawatte.

Der Anstecker ist kostenlos.  
Sie können ihn mit unserem Bestell-Schein im Internet bestellen:  
[www.hilfetelefon.de/materialien-bestellen](http://www.hilfetelefon.de/materialien-bestellen)



### Aktions-Sachen selber machen

Sie können die Sachen für die Aktion auch selber machen.

Sie können zum Beispiel eine eigene Nachricht auf den Aktions-Wimpel schreiben. Oder auf das Aktions-Schild. Oder auf das Aktions-Banner.

Dafür können Sie alle Teile von unseren Aktions-Sachen benutzen.

Die Teile können Sie hier herunter-laden:  
[www.aktion.hilfetelefon.de](http://www.aktion.hilfetelefon.de)

Hier sehen Sie ein paar Beispiele:

