

Spaß haben – sicher feiern

Grenzen kennen und setzen

- Treffpunkte mit Freunden vereinbaren
- Survival: Geld, Handy, Schlüssel am Körper
- Achtung Alkohol – in Maßen!
- Achtung K.O. Tropfen, ...
- Trau Deinem Gefühl: sag NEIN, sag STOPP!
- Hol Dir Hilfe im Notfall
- Organisiere Deinen sicheren Nachhauseweg

Hilfe und Unterstützung

- **Polizeinotruf: 110**
- **Hilfetelefon 24 Stunden bei Gewalt gegen Frauen
08000 116016 und www.hilfetelefon.de**
- **Beratung bei sexualisierter Gewalt: 0841 17353
(Bürozeiten) und www.wirbelwind.de**

Eine Aktion der Stadt Ingolstadt/Gleichstellungsstelle mit Unterstützung von: Polizeipräsidium Oberbayern Nord, Wirbelwind e.V., Caritas-Frauenhaus Ingolstadt, Soroptimist International (SI) Club Ingolstadt, ZONTA Ingolstadt, Bayer. Landessportverband