## Tipps um sicher

## Hol dir Hilfe im Notfall

Polizeinotruf 110



Hilfetelefon 116016 24h bei Gewalt gegen Frauen

www.hilfetelefon.de

Wirbelwind Ingolstadt 0841 17353 Beratung bei sexualisierter Gewalt www.wirbelwind-ingolstadt.de

Männerhilfetelefon 0800 1239900 Bei Gewalt an Männern www.maennerhilfetelefon.de

## zu feiern:

**Bleibt zusammen** und vereinbart Treffpunkte.

Trage Wertsachen wie Geld, Handy & Schlüssel am Körper.

Kenne dein Limit beim Trinken, ...

Bleib aufmerksam Behalte dein Getränk im Auge.

> Trau deinem Gefühl Sag "Nein", sag "Stopp"!

Sei sicher unterwegs Organisiere deinen Nachhauseweg, verbinde dich über's Handy.

Eine Aktion von www.ingolstadt.de/gleichstellung

mit Unterstützung von: Polizeipräsidium Oberbayern Nord, Wirbelwind Ingolstadt e. V., ZONTA Club Ingolstadt, Condrobs easy contact, Caritas-Frauenhaus Ingolstadt, Soroptimist International (SI) Club Ingolstadt, Technische Hochschule Ingolstadt (THI)



Stadt Ingolstadt Gleichstellungsstelle