

# Hinsehen Zuhören Hilfe holen!



Bürgerinnen und Bürger aus der Stadt und dem Landkreis zeigen Haltung gegen sexualisierte und häusliche **GEWALT**.




**Wenn Sie selbst Gewalt erleben, wenn Sie Gewalt beobachten  
oder vermuten: Schauen Sie nicht weg! Lassen Sie sich beraten!  
Holen Sie Hilfe! Für sich-für andere!**


**Polizei / Notruf**

 110 | 112


**Bundesweites Hilfetelefon  
Gewalt gegen Frauen (mehrere Sprachen)**

 116 016


**Frauenhaus für die Region Main-Rhön Schweinfurt**

 09721 786030


**Fachberatungsstelle bei häuslicher und sexualisierter Gewalt**

 09721 185233


**Weißer Ring e.V.**

 09720 950091


**Verein Männer contra Gewalt**

 0176 965 404 43

**Gleichstellungsstelle Landratsamt Schweinfurt**

 09721 55-465

**Gleichstellungsstelle Stadt Schweinfurt**

 09721 51-6860



[www.gewaltfrei-in-die-zukunft.de](http://www.gewaltfrei-in-die-zukunft.de)