

STARKE NETZE GEGEN GEWALT: KEINE GEWALT GEGEN MÄDCHEN UND FRAUEN!

10 JAHRE
STARKE NETZE
GEGEN GEWALT
seit 2008



Eine Aktion
des Deutschen Olympischen Sport-Bundes (DOSB)
mit den Kampf-Sport-Verbänden
und Aktions-Partnerinnen



Liebe Leserin, lieber Leser,

jede dritte Frau hat schon einmal Gewalt erlebt. Das haben Forscherinnen und Forscher von der Europäischen Union herausgefunden.

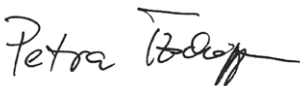
Wir wollen uns gegen Gewalt an Frauen einsetzen. Und Frauen und Mädchen helfen. Damit sie lernen, wie sie sich wehren können. Und wie sie sich gegen Gewalt schützen können.

Unsere Aktion „Gewalt gegen Frauen – Nicht mit uns!“ geht weiter.

Sie heißt jetzt **„Starke Netze gegen Gewalt: Keine Gewalt gegen Mädchen und Frauen!“**

Gemeinsam sind wir stärker!
Deshalb wollen wir viele Partnerinnen und Partner für unsere Aktion finden. Und gemeinsam gegen Gewalt an Mädchen und Frauen kämpfen.

Machen Sie mit!
Gewalt an Mädchen und Frauen geht uns alle an!



Dr. Petra Tzschope
DOSB-Vizepräsidentin
Frauen und Gleichstellung



© DOSB Torsten Silz

Starke Partner

Kampf-Sport-Verbände und Vereine

Kampf-Sport-Arten sind zum Beispiel Karate oder Judo.

Für die **Kampf-Sport-Arten** gibt es Vereine. Überall in Deutschland.

Die Vereine sind Mitglied in einem **Kampf-Sport-Verband**. Das ist so etwas wie ein Ober-Verein.

Für jede Kampf-Sport-Art gibt es in Deutschland viele kleinere Vereine. Und einen großen Kampf-Sport-Verband.

Aktions-Partnerinnen

Unsere **Aktions-Partnerinnen** sind verschiedene Gruppen und Vereine.

Sie helfen Frauen in Not.

Zum Beispiel mit Beratung.

Oder wenn etwas passiert ist.



© DOSB

Das wollen wir erreichen

- Wir sind gegen jede Gewalt.
Dafür setzen wir uns ein.
- Sport macht stark und selbst-bewusst.
Selbst-bewusste Frauen lassen sich nicht alles gefallen.
Das wollen wir erreichen.
- Wir überlegen uns Angebote für Selbst-Behauptung und Selbst-Verteidigung.
Und bieten Kurse dafür an.
- Wir wollen, dass Sie sich fit und gesund fühlen.
- Wir wollen Sie vor Gewalt schützen.
Dafür gibt es besondere Sport-Angebote.
Diese Sport-Angebote soll jeder kennen.
Und nutzen.
- Es gibt überall Hilfs-Angebote.
Und Beratungs-Stellen.
Auch in Ihrer Nähe.
Wir geben Ihnen die Adressen und Telefon-Nummern.



Das können Sie lernen

Übungen zur Selbst-Behauptung

Jeder soll sehen,
dass Sie stark sind.
Und sich nicht alles gefallen lassen.
Im Kurs lernen Sie,
wie Sie das schaffen können.

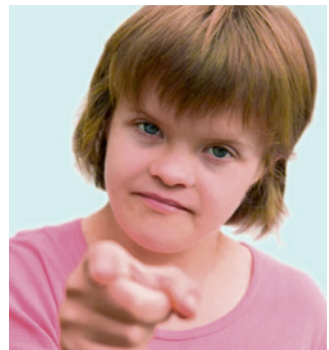
Übungen zur Selbst-Verteidigung

Sie lernen,
wie Sie eine Gefahr erkennen.
Also wie Sie merken,
wann es gefährlich wird.
Und wie Sie sich wehren können.



Übungen für die Selbst-Sicherheit

Sie lernen,
wann Sie **nein** sagen müssen.
Sie lernen auch,
wie Sie sich gegen Gewalt schützen können.
Und wie Sie sich wehren können.
Zum Beispiel,
wenn Sie angegriffen werden.
Sie fühlen sich sicherer.
Und das macht Sie stark!



Eine starke Gemeinschaft in ganz Deutschland

Eine Aktion vom DOSB mit

den Kampf-Sport-Verbänden

- Deutscher Aikido-Bund 0 71 72 – 91 51 10
- Deutscher Judo-Bund 0 69 – 6 77 20 80
- Deutscher Ju-Jutsu Verband 0 34 41 – 31 00 41
- Deutscher Karate Verband 0 20 43 – 2 98 80
- Deutsche Taekwondo Union 0 89 – 15 00 21 31

den Aktions-Partnerinnen

- Bundes-Arbeits-Gemeinschaft
der kommunalen Frauen-Büros
und Gleich-Stellungs-Stellen 0 30 – 41 71 54 06
- Bundes-Verband
Frauen-Beratungs-Stellen
und Frauen-Notrufe 0 30 – 322 99 500
- Bundes-Vereinigung Lebens-Hilfe e. V. 0 64 21 - 49 10
- Deutscher
Behinderten-Sport-Verband 0 22 34 – 6 00 00
- Frauen-Haus-Koordinierung e. V. 0 30 – 92 12 20 83
- UN Women Nationales Komitee
Deutschland e. V. 02 28 – 4 54 93 40
- WEISSER RING e. V. 0 61 31 – 8 30 30

Kostenloses Hilfe-Telefon für ganz Europa:

Telefon-Nummer: 116 006

Sprech-Zeiten: täglich von 7 bis 22 Uhr

**Das sagt Regina Halmich,
Box-Weltmeisterin und
oberste Unterstützerin
der Aktion:**

„Sport macht stark
und selbst-bewusst.
Macht mit!
Und zeigt allen:
Gemeinsam sind wir stark!“



© by Regina Halmich

Hilfe für Frauen in Not

Das Hilfe-Telefon von der Bundes-Regierung.



WWW.HILFETELEFON.DE

Dieses Falt-Blatt kommt von:

**Mehr Informationen gibt es in unseren Sport-Vereinen
und im Internet unter www.aktiongegengewalt.dosb.de.**

Unsere Adresse:

Deutscher Olympischer Sport-Bund
Abteilung Chancen-Gleichheit und Diversity
Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main

Ansprech-Partnerin:
Natalie Rittgasser

Telefon: 069 – 67 00 290
Fax: 069 – 67 00 12 90
E-Mail: rittgasser@dosb.de
Internet: www.dosb.de