

**Ohne mich bist  
du nichts,  
hat er gesagt.**

**Aber jetzt  
rede ich:**



**08000 116 016**

**HILFE TELEFON**  
GEWALT GEGEN FRAUEN



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

Bundesamt  
für Familie und  
zivilgesellschaftliche Aufgaben



**anonym + kostenfrei + 24 h + mehrsprachig**  
Online-Beratung: [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)