

Teil einer Revolution

Der März war ein wichtiger Monat für Proteste zum Frauenwahlrecht und für die Arbeiterinnenbewegung vor über 100 Jahren.

Auch heutzutage ist der 8. März ein **wichtiger Aktionstag für Gleichberechtigung und gegen Gewalt**. Es gibt nämlich noch viel zu tun!

Feminismus geht uns alle an

Eine rücksichtsvolle, wertschätzende Gesellschaft **bringt Vorteile für alle**.

Wenn wir z.B. das Gesundheitswesen und die Arbeitswelt an die Bedürfnisse von Frauen anpassen, werden sie für viele weitere Bedürfnisse ebenfalls flexibler und sicherer.



Illustration by Storyset
storyset.com/people

So hilfst du mit

- ➔ Frauenhäuser, Hotlines und Beratungsstellen brauchen ehrenamtliche Helfer*innen wie dich. Frag nach, wie du helfen kannst!
- ➔ Trete einer Partei bei und kämpfe für eine bessere Gesetzeslage!

Mehr über Volt findest du hier

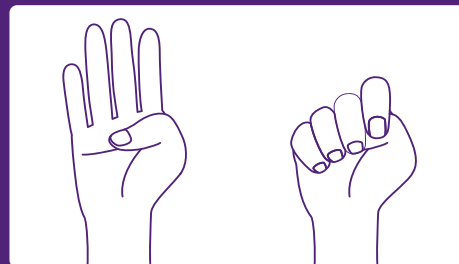


<https://jo.my/volt-dueren-womens-day>

Hier gibt es Hilfe

- ➔ Gewalt gegen Frauen-Hotline: **116 016** (rund um die Uhr, anonym)
- ➔ Hilfe im Kreis Düren: frauen-helfen-frauen-dueren.de
- ➔ Fragen zu Schwangerschaft, Sexualität, Partnerschaft oder Elternsein? profamilia.de
- ➔ Opfer einer Straftat? weisser-ring.de

"Hilf mir!" Handzeichen



Mit diesem Handzeichen kannst du auch hinter dem Rücken eines Täters um Hilfe rufen.

Women's Rights are Human Rights

Kämpfe mit uns für eine gerechtere Welt!



Der Alltag muss sicher sein

Alle drei Tage stirbt eine Frau durch die Hand ihres (Ex-)Partners. 73% der Opfer von häuslicher Gewalt sind Frauen.

Wir müssen handeln:

- ➔ Unkomplizierte Hilfsangebote stärken
- ➔ "Nur ja heißt ja" nach dem spanischen Vorbild
- ➔ Gewaltprävention mit Fußfesseln für Tatverdächtige in Hochrisikofällen wie in Spanien

Gerechte Gesundheit

Weil Crashtest-Dummies fast immer männliche Merkmale haben, sterben mehr Frauen bei Autounfällen. Die Gurte und Sitze sind nicht für kleine und leichte Körper gemacht.

In der Medizin wird oft der männliche Körper als Standard betrachtet. Manche Behandlungen wirken deshalb nicht bei Frauen.

Was kann helfen?

- ➔ Forschung wie in den Niederlanden zu unterschiedlichen Reaktionen auf Medikamente
- ➔ Weibliche Crashtest-Dummies wie in Schweden
- ➔ Mehr Zeit und mehr Möglichkeiten durch telemedizinische Behandlung & Beratung
- ➔ Der Zugang zu Abtreibung ohne Druck verhindert schlimme Schicksale

Gleiche Chancen für gleiche Leistung

Frauen verdienen 6% weniger als Männer in der gleichen Position (bereinigter Gender Pay Gap in 2025). Nur 29 % der Führungskräfte in Deutschland und 31 % der Professor*innen sind Frauen. Das liegt nicht daran, dass sie weniger können. Weibliche Personen können Einschränkungen bei der Gestaltung des Lebens oft nur schwer abschüteln.

Was tun?

- ➔ Exzellente Kinderbetreuung wie Luxemburg
- ➔ Elternzeit wie in Schweden
- ➔ Durchdachte Quoten im Management und Förderung der Elternzeit für Väter wie in Finnland

Respekt und Miteinander lernen

92% aller Frauen zwischen 18-35 haben bereits Catcalling, unerwünschte Anmachen oder Drohungen in der Öffentlichkeit erlebt (2025 Forsa Umfrage). Gelernte Denk- und Verhaltensmuster sitzen tief. Sie führen (auch unabsichtlich) zu Benachteiligung und Verletzungen. Durch sorgsames Nachdenken und warmherziges Mitfühlen werden wir alle zu besseren Menschen!

Wir können viel tun:

- ➔ EU geförderte Workshops für Teenager*innen und im Arbeitsumfeld (nicht nur bei Bürojobs)
- ➔ Behandlung von frauenfeindlichen Narrativen in Schulen nach britischem Vorbild

- ➔ Bekämpfung von sexueller Belästigung im öffentlichen Raum wie in Portugal und den Niederlanden

Trans Frauen sind Frauen

Trans Frauen sind häufig Opfer von Gewalt und Anfeindungen (und übrigens quasi nie Täter, denn 80-90% aller verurteilten Straftäter sind cis-Männer). Wie alle Menschen verdienen sie Respekt, Offenheit und einfach ihre Ruhe.

Was können wir verbessern?

- ➔ expliziter Schutz der gewählten Geschlechtsidentität und Verbot von Konversionstherapie wie in Malta
- ➔ Zugang zu medizinischen Angeboten und kompetente Beratung wie in Dänemark und Belgien



Illustration by Storyset
storyset.com/people