

DEINE BEZIEHUNG IST GESUND, Wenn die Person, mit der du zusammen bist:	1	dir Achtsamkeit entgegen bringt, dich schätzt, sowie deine Entscheidungen und Wünsche akzeptiert
	2	die Menschen akzeptiert, die dir und deiner Familie nahestehen und wichtig sind
	3	dir vertraut und dir Unterstützung und Hilfe anbietet
	4	sich mit dir gemeinsam freut und dabei glücklich ist
	5	dich bei der Auswahl gemeinsamer Aktivitäten auch um deine Zustimmung fragt
	6	er/sie ist beleidigt und spricht längere Zeit nicht mit dir
ACHTUNG – sage STOP, wenn in der Beziehung Gewalt, wie folgt, beginnt:	7	er/sie erpresst dich, wenn du dich mit manchem nicht einverstanden erklärst
	8	er/sie kritisiert dich ständig, indem er/sie deine Meinung und deine Ideen negiert
	9	er/sie lacht dich aus
	10	er/sie ist krankhaft eifersüchtig
	11	er/sie versucht, dich ständig zu manipulieren
	12	er/sie kontrolliert dich immer, vor allem wenn du ausgehst, wie du angezogen bist, wie du dich schminkst usw.
	13	er/sie kontrolliert ohne deine Zustimmung deine Post, SMS, E-Mails, Fotos usw.
	14	er/sie zwingt dich, intime Fotos von dir zu verschicken
	15	er/sie isoliert dich von deiner Familie und von deinen Freunden
	16	dich demütigt und beschimpft
SCHÜTZE DICH – SUCHE NACH HILFE – DU BIST IN GEFAHR Wenn die Person mit der du zusammen bist:	17	verrückt spielt, wenn ihm/ihr etwas nicht passt
	18	dir mit Selbstmord droht
	19	dir droht, deine Intimfotos zu veröffentlichen
	20	dich herumstösst und dich schlägt
	21	deinen Intimbereich berührt, ohne dass du es willst
	22	dich zwingt, Pornofilme anzusehen
	23	dich zum Sex zwingt
	24	



**SOROPTIMIST INTERNATIONAL
SWITZERLAND**



16 Tage gegen häusliche und digitale Gewalt!

25. November bis
10. Dezember

Wehrt euch und holt euch
Unterstützung!

Unterstützt Opfer von
Gewalttaten!

WICHTIGE KONTAKTE

Polizei 117
Medizinische Hilfe 144
Dargebotene Hand 143
Pro Juventute 147



Hilfe bei Gewalt



Opferhilfe Schweiz