



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

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

dir Achtsamkeit entgegen bringt, dich schätzt, sowie deine Entscheidungen und Wünsche akzeptiert
die Menschen akzeptiert, die dir und deiner Familie nahestehen und wichtig sind
dir vertraut und dir Unterstützung und Hilfe anbietet
sich mit dir gemeinsam freut und dabei glücklich ist
dich bei der Auswahl gemeinsamer Aktivitäten auch um deine Zustimmung fragt

DEINE BEZIEHUNG IST GESUND,

Wenn die Person, mit der du zusammen bist:

er/sie ist beleidigt und spricht längere Zeit nicht mit dir
er/sie erpresst dich, wenn du dich mit manchem nicht einverstanden erklärst
er/sie kritisiert dich ständig, indem er/sie deine Meinung und deine Ideen negiert
er/sie lacht dich aus
er/sie ist krankhaft eifersüchtig
er/sie versucht, dich ständig zu manipulieren
er/sie kontrolliert dich immer, vor allem wenn du ausgehst, wie du angezogen bist, wie du dich schminkst usw.
er/sie kontrolliert ohne deine Zustimmung deine Post, SMS, E-Mails, Fotos usw.
er/sie zwingt dich, intime Fotos von dir zu verschicken
er/sie isoliert dich von deiner Familie und von deinen Freunden

ACHTUNG – sage STOP,

Wenn in der Beziehung Gewalt, wie folgt, beginnt:

dich demütigt und beschimpft
verrückt spielt, wenn ihm/ihr etwas nicht passt
dir mit Selbstmord droht
dir droht, deine Intimfotos zu veröffentlichen
dich herumstößt und dich schlägt
deinen Intimbereich berührt, ohne dass du es willst
dich zwingt, Pornofilme anzusehen
dich zum Sex zwingt

SCHÜTZE DICH – SUCHE NACH HILFE – DU BIST IN GEFAHR

Wenn die Person mit der du zusammen bist: