

CHECK DEINE BEZIEHUNG



DER BEZIEHUNGSBAROMETER

ICH GENIESSE ES

Meine Beziehung ist gesund, wenn er:sie ...

meine Entscheidungen, Wünsche und Vorlieben respektiert.

sich für mich interessiert.

meine Freund:innen und Familie akzeptiert.

damit o.k. ist, wenn ich ausgehe, egal mit wem.

mir vertraut.

mich bei meinen Entscheidungen unterstützt.

mich so mag, wie ich bin.

sich freut, wenn ich glücklich bin.

Du fühlst dich:
verstanden
frei
respektiert
geschätzt



ICH SAGE STOPP!

Gewalt liegt vor, wenn er:sie ...

meine Ansichten und Pläne nicht respektiert.

meinen Ausgang, meine Kleidung und mein Make-up kontrolliert.

mich in der Öffentlichkeit auslacht.

ständig eifersüchtig und/oder besitzergreifend ist.

mich erpresst, wenn ich etwas nicht tun will.

mein Handy durchsucht.

darauf besteht, dass ich ihm:ihr Fotos von mir schicke.

mich von meiner Familie und meinen Angehörigen abschottet.

mir den Kontakt zu Familie und Freund:innen verbietet.

mich erniedrigt, als verrückt betitelt oder «ausrastet», wenn ihm:ihr etwas missfällt.

mich zwingt, Pornos zu schauen.

mir droht, sich wegen mir umzubringen.

mir droht, intime Fotos von mir zu verbreiten.

mir droht, mich zu schlagen.

mir droht, mich zu misshandeln oder Schlimmeres anzutun.

mich zu Sex oder speziellen sexuellen Praktiken zwingt.

Du fühlst dich:
herabgesetzt
kontrolliert
beschuldigt
eingeengt



ICH SCHÜTZE MICH UND SUCHE HILFE

Ich bin in Gefahr, wenn er:sie ...

mich erniedrigt, als verrückt betitelt oder «ausrastet», wenn ihm:ihr etwas missfällt.

mich zwingt, Pornos zu schauen.

mir droht, sich wegen mir umzubringen.

mir droht, intime Fotos von mir zu verbreiten.

mir droht, mich zu schlagen.

mir droht, mich zu misshandeln oder Schlimmeres anzutun.

mich zu Sex oder speziellen sexuellen Praktiken zwingt.

Du fühlst dich:
verunsichert
isoliert
gefangen
genötigt



CHECK DEINE BEZIEHUNG

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Psychische, körperliche oder sexuelle Gewalt ist nie okay! Stell die folgenden Fragen in Bezug auf deine Beziehung:

- HAST DU SCHON MAL DAS HANDY VON DEINER FREUND:IN DURCHSUCHT?
- ZWINGST DU DEIN:EN FREUND:IN DAZU, ALLES ZU SAGEN, WAS SIE:ER TUT?
- HAST DU JEMALS GEDROHT?
- HAST DU DAS GEFÜHL, DASS DEIN:E FREUND:IN MANCHMAL ANGST VOR DIR HAT?
- WARST DU SCHON MAL GROB MIT WORTEN ODER TATEN?

Wenn du eine oder mehrere Fragen mit «ja» beantwortet hast, kannst du Hilfe bei einer Vertrauensperson finden oder auch hier:



147.ch



opferhilfe-schweiz.ch



bernergesundheit.ch



be.feel-ok.ch