



**CHECK
DEINE
BEZIEHUNG**

DER BEZIEHUNGSBAROMETER

Psychische, körperliche oder sexuelle Gewalt ist nie okay!

ICH GENIESSE ES

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



Du fühlst dich:
verstanden | frei | respektiert

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.

ICH SAGE STOPP!

Gewalt liegt vor,
wenn er:sie ...



Du fühlst dich:
herabgesetzt | kontrolliert | eingeengt

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.

ICH SCHÜTZE MICH UND SUCHE HILFE

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



Du fühlst dich:
verunsichert | isoliert | gefangen

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 Schlimmes anzutun.

mich zu Sex oder speziellen sexuellen Praktiken zwingt.

Du kannst Hilfe bei einer Vertrauensperson finden oder auch hier:



147.ch



opferhilfe-schweiz.ch



bernergesundheit.ch



be.feel-ok.ch