

## Warnsignale/-zeichen der Gewalt

Wenn du in deiner Beziehung verängstigt bist oder dich bedroht fühlst, dann ist es wichtig, deine Gefühle ernst zu nehmen.

Es könnte sein, dass du in Gefahr bist, körperlich oder seelisch verletzt zu werden. Diese Liste kann dir helfen, **Warnzeichen für Gewalt in der Beziehung zu erkennen**:

### Dein Freund oder deine Freundin

- wird ständig eifersüchtig oder wütend, wenn du Zeit mit deiner Clique, deinen Freunden oder Freundinnen oder Familie verbringen willst,
- versucht dich zu kontrollieren, z.B. wo du bist, wie du dich anziehst, mit wem du dich triffst oder was du sagst,
- demütigt dich oder gibt dir das Gefühl, wertlos zu sein,
- setzt dich sexuell unter Druck,
- gibt bei Problemen ständig dir die Schuld,
- droht damit, dich oder sich selbst zu verletzen oder sich das Leben zu nehmen, wenn du die Beziehung beendest,
- ohne dein Wissen oder deine Zustimmung ein persönliches Foto oder ein Video von dir ins Internet oder auf Facebook stellt,
- in einer früheren Beziehung zugeschlagen hat oder sagt, der oder die Andere sei selber schuld daran,
- stößt, tritt, schubst, würgt, ohrfeigt, dich schlägt.

### Beziehungen, die gut tun:

Eine respektvolle Beziehung, die gut tut kannst du z.B. daran erkennen, dass du oder dein Freund oder deine Freundin:

- Zeit miteinander verbringt, aber jede/r auch Zeit für sich alleine hat,
- einen respektvollen Umgang pflegt, auch bei unterschiedlichen Interessen,
- Gefühle offen und ehrlich zum Ausdruck bringt, auch zum Thema Intimität und Sex,
- euch einander respektiert und akzeptiert, auch wenn ihr nicht immer der gleichen Ansicht seid,
- Vertrauen zueinander habt,
- euch aufeinander verlassen könnt.