

# 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.

verstanden  
frei  
respektiert  
geschätzt

Du fühlst dich:

### 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.

herabgesetzt  
kontrolliert  
beschuldigt  
eingeengt

Du fühlst dich:

### ICH SCHÜTZE MICH UND SUCHE HILFE

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

verunsichert  
isoliert  
gefangen  
genötigt

Du fühlst dich:



# 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 DEINE:R 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:



[www.147.ch](http://www.147.ch)



[www.opferhilfe-bern.ch](http://www.opferhilfe-bern.ch)



[bernergesundheits.ch](http://bernergesundheits.ch)