

Erste Warnzeichen der Gewalt – Warnsignale einer beginnenden Gewaltbeziehung

Wenn Sie in Ihrer Beziehung verängstigt sind oder sich bedroht fühlen, dann ist es wichtig, Ihre Gefühle ernst zu nehmen und auf das Bauchgefühl zu hören. Es könnte sein, dass Sie in Gefahr sind, körperlich oder seelisch verletzt zu werden.

Die folgende Liste kann Ihnen helfen, **Warnzeichen für Gewalt in der Beziehung zu erkennen**:

Ihr Freund/Partner (oder Ihre Freundin/Partnerin)

- wird ständig eifersüchtig oder wütend, wenn Sie Zeit mit Ihren Freunden oder Freundinnen oder Ihrer Familie verbringen wollen
- versucht Sie zu kontrollieren, z.B. wo Sie sind, wie Sie sich anziehen, mit wem Sie sich treffen oder was Sie sagen
- meint, dass Frauen keine Ausbildung brauchen und nicht arbeiten gehen müssen
- meint, dass Sie keinen Deutschkurs besuchen müssen, weil er ja alles für Sie übersetzen kann
- verbietet Ihnen ein eigenes Bankkonto anzulegen
- demütigt Sie oder gibt Ihnen das Gefühl, wertlos zu sein
- setzt Sie sexuell unter Druck
- gibt bei Problemen ständig Ihnen die Schuld
- droht damit, Sie oder sich selbst zu verletzen oder sich das Leben zu nehmen, wenn Sie die Beziehung beenden wollen
- stellt ohne Ihr Wissen oder Ihre Zustimmung ein persönliches Foto oder ein Video von Ihnen ins Internet oder auf Facebook
- hat in einer früheren Beziehung zugeschlagen oder sagt, der oder die andere sei selbst schuld daran

Beziehungen, die guttun

Eine respektvolle Beziehung, die guttun können Sie z.B. daran erkennen, dass Sie oder Ihr Freund/Partner oder Ihre Freundin/Partnerin:

- Zeit miteinander verbringen, aber jede/r auch Zeit für sich alleine hat
- einen respektvollen Umgang pflegt, auch bei unterschiedlichen Interessen, Einstellungen, Wünschen und Bedürfnissen
- Gefühle offen und ehrlich zum Ausdruck bringt, auch zum Thema Intimität und Sex
- sich einander respektieren und akzeptieren, auch wenn sie nicht immer der gleichen Ansicht sind
- sich aufeinander verlassen können
- Vertrauen zueinander haben

Hilfe erhalten Sie

- bei der **Frauenhelpline** gegen Gewalt: **0800 222 555**
- bei den **Frauenhäusern**: www.aoef.at
- in akuten Situationen bei der **Polizei**: **133**
- bei **Frauen- und Mädchenberatungsstellen**: www.netzwerk-frauenberatung.at