Hilfetelefon **116 016**
Gewalt gegen Frauen
www.hilfetelefon.de

Der Gewalt-O-Meter

Eine grafische Abbildung rund um ab wann eine Beziehung toxisch wird.



Werden deine Entscheidungen respektiert?
Bekommst du genügend Wertschätzung?
Hat er*sie Vertrauen in dich?
Freut er*sie sich über deine Erfolge?
Fragt er*sie, womit du dich wohlfühlst?

Genieße es.
Deine Beziehung ist gesund!



Macht er*sie verletzende Scherze über dich?
Wertet er*sie deine Meinung ab?
Setzt er*sie dich unter Druck und manipuliert dich?
Wirst du belogen, beschuldigt oder ignoriert?
Kontrolliert er*sie deine Verabredungen, Kleider, etc.?
Durchsucht er*sie dein Handy?
Ist er*sie eifersüchtig und verbietet dir Dinge?

Sei wachsam.
Sage Stopp. Setze Grenzen.



Verlangt er*sie intime Fotos von dir?
Wirst du von Familie und Freund*innen isoliert?
Wirst du ein- oder ausgesperrt?
Zerstört er*sie deine persönlichen Gegenstände?
Rastet er*sie leicht aus?
Wirst du geschubst, geschüttelt oder angeschrien?

Suche Hilfe.
Du bist in Gefahr!



Berührt er*sie dich, auch wenn dir dabei unwohl ist?
Droht er*sie mit Selbstmord?
Zwingt er*sie dich zu Berührungen und Sex?
Wurdest du verletzt? Hattest du blaue Flecken?
Hat er*sie Morddrohungen ausgesprochen?

Gehe sofort weg!

Du bist nicht allein.
Hier findest Du Hilfe.

Wenn Du selbst **von Gewalt betroffen** bist oder jemand, dem du helfen möchtest, dann wende dich an diese **Hilfsangebote**, die **täglich 24 Stunden** erreichbar sind. Die Angebote sind **anonym und kostenlos**:

Hilfetelefon **116 016**
Gewalt gegen Frauen
www.hilfetelefon.de

Das **Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen** unterstützt Betroffene aller Nationalitäten und deren Angehörige, Freundinnen, Freunde oder Fachkräfte mit einem bundesweiten Beratungsangebot unter der **Telefonnummer 116 016** oder online unter https://onlineberatung.hilfetelefon.de/

myProtectify

Maya ist ein **kostenloser, anonymer KI-Chat**, der rund um die Uhr für dich da ist. Maya hört zu, hilft dir beim Einordnen und vermittelt passende Hilfsangebote – in deinem Tempo.
https://myprotectify.org/

whisper me

whisper to me ist Anonym. Sicher. Ohne Scham.KI-gestützte rechtliche Orientierung für Betroffene von sexuellen Übergriffen und Gewalt – anonym, kostenlos, nichts wird gespeichert. https://whispertome.de/

Soroptimist International Deutschland

Mit freundlicher Genehmigung von:
Ein sicheres Dach, Zusammen stark.
Gegen häusliche Gewalt.
https://ein-sicheres-dach.ch/