

DEINE BEZIEHUNG IST GESUND, wenn die Person, mit der du zusammen bist:		1	
	dir Achtsamkeit entgegen bringt, dich schätzt sowie deine Entscheidungen und Wünsche akzeptiert	2	
	die Menschen akzeptiert, die dir und deiner Familie nahestehen und wichtig sind	3	
	dir vertraut und dir Unterstützung und Hilfe anbietet	4	
	sich mit dir gemeinsam freut und dabei glücklich ist	5	
	dich bei der Auswahl gemeinsamer Aktivitäten auch um deine Zustimmung fragt	6	
ACHTUNG – sage STOP, wenn in der Beziehung Gewalt, wie folgt, beginnt:	er/sie ist beleidigt und spricht längere Zeit nicht mit dir	7	
	er/sie erpresst dich, wenn du dich mit manchem nicht einverstanden erklärst	8	
	er/sie kritisiert dich ständig, indem er/sie deine Meinung und deine Ideen negiert	9	
	er/sie lacht dich aus	10	
	er/sie ist krankhaft eifersüchtig	11	
	er/sie versucht, dich ständig zu manipulieren	12	
	er/sie kontrolliert dich immer, vor allem wenn du ausgehst, wie du angezogen bist, wie du dich schminkst usw.	13	
	er/sie kontrolliert ohne deine Zustimmung deine Post, SMS, E-Mails, Fotos usw.	14	
	er/sie zwingt dich, intime Fotos von dir zu verschicken	15	
	er/sie isoliert dich von deiner Familie und von deinen Freunden	16	
SCHÜTZE DICH – SUCHE NACH HILFE – DU BIST IN GEFAHR wenn die Person mit der du zusammen bist:	dich demütigt und beschimpft	17	
	verrückt spielt, wenn ihm/ihr etwas nicht passt	18	
	dir mit Selbstmord droht	19	
	dir droht, deine Intimfotos zu veröffentlichen	20	
	dich herum stößt und dich schlägt	21	
	deinen Intimbereich berührt, ohne dass du es willst	22	
	dich zwingt, Pornofilme anzusehen	23	
	dich zum Sex zwingt	24	



Das Gewalt-Massband wurde
übersetzt und neu aufgelegt
vom SIE Club Vaduz 2023,
anwendbar auf alle heutigen
geschlechtsspezifischen Merkmale
inkl. LGBTQIA+

WICHTIGE ADRESSEN

Liechtenstein

Frauenhaus Liechtenstein
+ 423 380 02 03

Österreich

Frauenhelpline gegen Gewalt
0800 222 555

Schweiz

Frauenhaus St.Gallen
071 250 03 45



SIE Club Vaduz

www.soroptimist-vaduz.li