

# ACHTUNG! SAG STOP!



- manipuliert dich.
- ist eifersüchtig und besitzergreifend.
- macht sich vor anderen über dich lustig.
- macht deine Meinung und Pläne schlecht.
- erpresset dich, wenn du etwas nicht machen willst.
- freut sich, wenn du dich entfallen kannst.
- Vertraut dir.

# GEMISS ES



# HILFE UNTERSTÜTZUNG

# SUCH DIR HILFE!



- «ficht aus», wenn ihm/ihr etwas nicht passt.
- droht, sich wegen dir umzubringen
- droht, intime Fotos von dir zu veröffentlichen.
- stößt, ohrt/fängt, schaltet, zwingt dich, Pornos zu schauen.
- hält dich von deiner Familie, deinem Freundestreis fern.
- verlangt, dass du intime Fotos schickst.
- kontrolliert dein Handy, wie du dich anziehst.
- kontrolliert, wohin du gehst, wo du dich anziehst.
- manipuliert dich.
- ist eifersüchtig und besitzergreifend.
- macht sich vor anderen über dich lustig.
- macht deine Meinung und Pläne schlecht.
- erpresset dich, wenn du etwas nicht machen willst.
- freut sich, wenn du dich entfallen kannst.
- Vertraut dir.
- Freundestreis und deine Familie.
- diszeptiert deinen Freund.
- respektiert deine persönliche Meinung, Vorlieben.
- Deine Freunde!
- Deine Freunde!

# Selbstverletzung Liebesbeziehung



Kontaktaufnahme  
für Beratung und Familie

[www.hauesuechtelgehilfe-ns.ch](http://www.hauesuechtelgehilfe-ns.ch)  
Sexuelle Gesundheit

[www.violenzquellenteiler.ch](http://www.violenzquellenteiler.ch)  
Infos

[www.ssp-ns.ch](http://www.ssp-ns.ch)  
Beratung

[www.hauesuechtelgehilfe-ns.ch](http://www.hauesuechtelgehilfe-ns.ch)  
Sexuelle Gesundheit

Polizei 117  
Notfall 144  
Opferhilfe  
027 946 85 32