

GEWALTOMETER

Wie sicher bist Du in Deiner
Partnerschaft?



GEWALT BEGINNT OFT DORT, WO MAN SICH SICHER FÜHLT.

HÄUSLICHE GEWALT BETRIFFT VOR ALLEM FRAUEN.

Der Zonta Club Arnsberg setzt sich für eine Welt ohne Gewalt gegen Frauen ein. Körperlich, psychisch oder emotional. Gewalt ist traurige Realität, auch direkt vor unserer Haustür. Das nehmen wir nicht hin. Wir wollen Frauen in ihrer Selbstbestimmung stärken, Solidarität zeigen, Veränderung anstoßen.

Jede Frau hat das Recht auf ein sicheres und freies Leben!

Ich werde kontrolliert Aber ich habe es nicht anders verdient.

Ich werde geschubst oder geschlagen Aber er/sie hat sich doch entschuldigt.

Ich werde ausgelacht Aber wir lieben uns doch.

... Das ist doch normal – oder?

NEIN! STOPP DIE GEWALT!



Gewalt in der Beziehung passiert häufiger, als viele denken – und sie bleibt oft lange unbemerkt. Sie beginnt nicht immer mit Schlägen, sondern zeigt sich auch durch Kontrolle, Beleidigungen oder Einschüchterung. Viele Betroffene fühlen sich damit allein – doch das muss nicht so bleiben.

Wenn Du Dich auf dem **Gewaltometer** im gelben, orangen oder roten Bereich wiederfindest und nur ein einziger Punkt auf Dich zutrifft, gilt:

- Du bist nicht verantwortlich für das, was passiert.
- Sprich mit einer Person Deines Vertrauens.
- Es gibt professionelle Hilfe für Dich.

Du bist nicht allein!

**Wenn Du Gewalt in Deiner Beziehung erlebst,
hilft es, jemanden an Deiner Seite zu haben.**

DEIN WEG AUS DER GEWALT BEGINNT HIER: ANONYME & KOSTENLOSE BERATUNGEN

HILFETELEFON

Beratung und Hilfe für Frauen, die Gewalt erlebt haben und noch erleben. Online-Beratung, 24/7 für Betroffene aller Nationalitäten, mit und ohne Behinderung.

www.hilfetelefon.de



FRAUENBERATUNGSSTELLE ARNSBERG
02932-8987703



FRAUENBERATUNGSSTELLE MESCHEDE
0291-52171



FRAUENHAUS ARNSBERG
02932-9009440

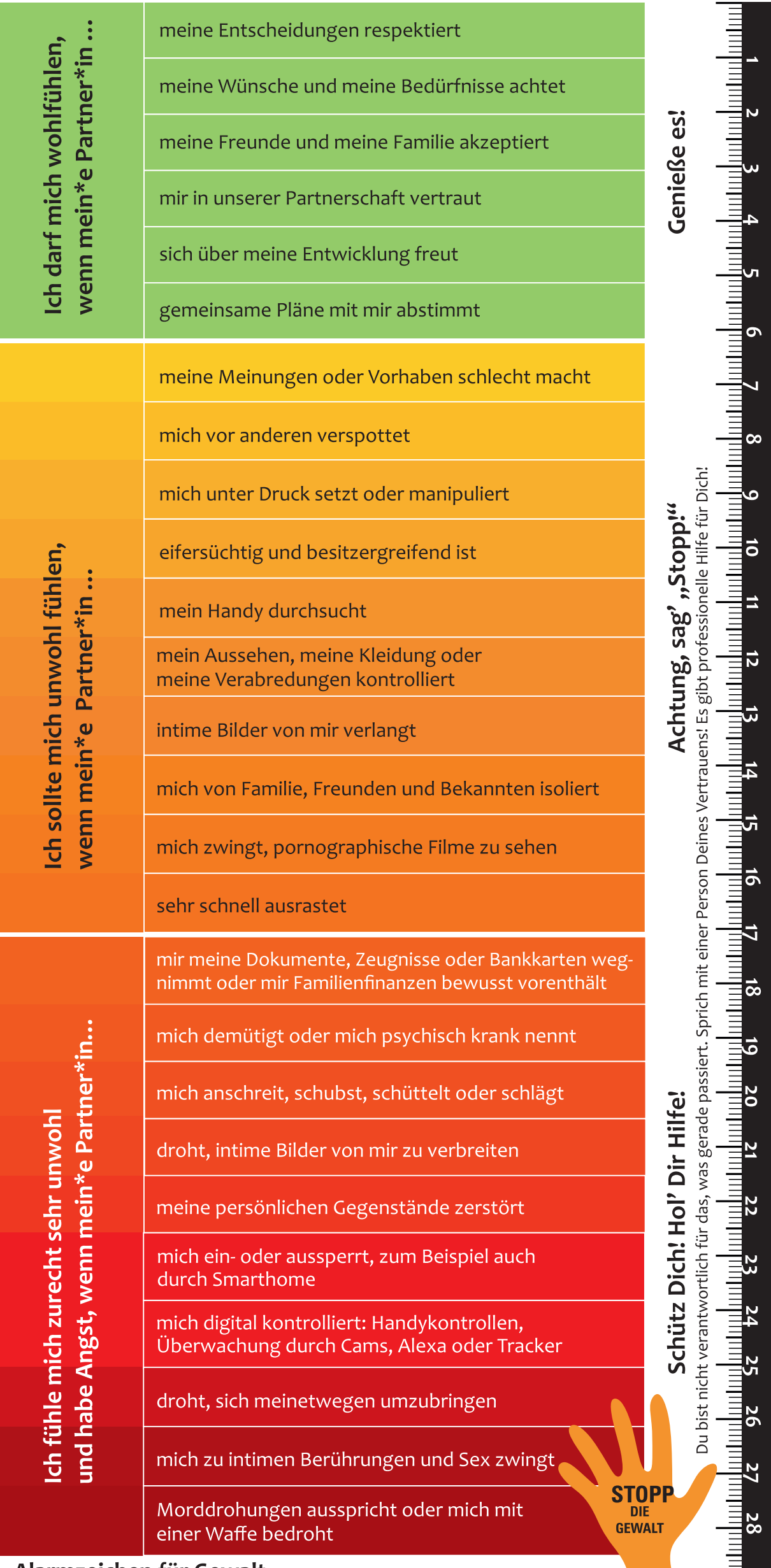


BUNDESWEITES 24 H-HILFETELEFON
116 016

GEWALTOMETER

Wann und wo beginnt Gewalt in der Partnerschaft?

Das Gewaltometer hilft Dir bei der Einschätzung.



Alarmzeichen für Gewalt

Gewalt zu erleben heißt, das eigene Leben nicht mehr frei gestalten zu können. Wenn Du glaubst, Dich einschränken zu müssen, wenn Du Dich in Deiner Beziehung unsicher fühlst oder gar Angst empfindest, dann sind das Alarmzeichen für Gewalt. Du bist mit diesen Erfahrungen nicht alleine! Hol Dir Unterstützung!



SETZE MIT UNS
EIN ZEICHEN!

 zonta_arnsberg

 zontaarnsberg.de