

# Fragen zu Gewalt in BEZIEHUNGEN

## Leidest du unter Gewalt?

1. Hast du Angst vor den Wutausbrüchen deines Partners?
2. Hast du Angst, nicht seiner Meinung zu sein?
3. Entschuldigst du ständig das Verhalten deines Partners, vor allem, wenn er dich schlecht behandelt hat?
4. Musst du über alles Rechenschaft ablegen (wohin du gehst, was du tust)?
5. Macht dich dein Partner ständig schlecht und sagt dann, dass er oder sie dich liebt?
6. Bist du jemals geschlagen, getreten, gestoßen oder mit Gegenständen beworfen worden?
7. Hast du keinen Kontakt zu Familie und Freunden, weil sonst dein Partner eifersüchtig wäre?
8. Bist du gegen deinen Willen zu sexuellen Handlungen gezwungen worden?
9. Hast du Angst, die Beziehung zu beenden, weil dein Partner angedroht hat, sich in diesem Fall zu verletzen?
10. Fühlst du dich weniger selbstbewusst, wenn du mit deinem Partner zusammen bist?
11. Hast du Sorge oder Angst, „das Falsche“ zu sagen?
12. Merkst du, dass du aus Angst oder um Streit zu vermeiden dein Benehmen änderst?

Wenn eine oder mehr dieser Fragen auf dich zutreffen, wirst du missbraucht und kannst etwas dagegen tun. Du kannst ...

1. ... die Beziehung beenden und deinen Partner nicht mehr sehen.
2. ... dir Hilfe holen, vorzugsweise bei einem Erwachsenen.
3. ... die Beratungsstelle an deiner Schule aufsuchen.
4. ... bei deiner nächstgelegenen Beratungsstelle anrufen.

# Deine Rechte

## Du hast das Recht ...

- ... deine Meinungen auszudrücken und sie anerkannt zu wissen.
- ... deine Bedürfnisse genauso wichtig genommen zu sehen wie die deines Partners.
- ... dich auf deine eigene Art weiterzuentwickeln.
- ... deine Meinung zu ändern.
- ... nicht für das Benehmen deines Partners verantwortlich zu sein.
- ... auf keine Art (körperlich, sexuell oder emotional) missbraucht zu werden.
- ... jemanden zu verlassen, vor dem du Angst hast.
- ... glücklich und gesund zu sein.

Sprich mit deinen Eltern oder anderen erwachsenen Familienmitgliedern, einem Lehrer oder Berater an der Schule, oder suche Hilfe.

Ein Gespräch hilft oft weiter, jederzeit, anonym und kostenlos  
Fachbeirat gegen sexueller Gewalt im deutschsprachigen Raum:  
[www.sexuelle-gewalt-begegnen.de](http://www.sexuelle-gewalt-begegnen.de)

Deutschland: [www.wildwasser.de](http://www.wildwasser.de) Tel: 06142 965 760  
Österreich: [www.frauenhelpline.at](http://www.frauenhelpline.at) Tel: 0800 222 555  
Schweiz: [www.147.ch](http://www.147.ch) Tel.: 147

**DENK DARAN, DU BIST NICHT ALLEIN.  
MIT JEMANDEM ZU SPRECHEN, KANN HELFEN.  
OHNE HILFE WIRD ES IMMER SCHLIMMER  
WERDEN.**

[www.sta-frauen.de](http://www.sta-frauen.de)  
[www.sta-frauen.at](http://www.sta-frauen.at)  
[www.sta-frauen.ch](http://www.sta-frauen.ch)



# GEWALT IN BEZIEHUNGEN



**enditnow**®  
Brich das Schweigen über Missbrauch



# Warnsignale CHECKLISTE

- **EIFERSUCHT.** Übermäßiger Neid und beginnender Verfolgungswahn des Täters kann zur Isolation des Opfers führen. Beispiel: Das Mädchen darf andere Jungs nicht ansehen, beachten oder mit ihnen sprechen, sie darf weder alleine noch mit Freunden ausgehen.
- **FAMILIENGESCHICHTE.** Der Täter hat Gewalt erfahren oder als Kind daheim Missbrauch miterlebt. Beispiel: Der Vater schlägt die Mutter; der Bruder drangsaliert seine Frau oder Freundin; er wurde selbst als Kind von den Eltern oder Geschwistern gequält.
- **HASS AUF DIE MUTTER.** Der Täter zeigt starke negative Gefühle seiner Mutter gegenüber. Er spricht schlecht über sie und erniedrigt sie bzw. Frauen im Allgemeinen.
- **AUFBRAUSENDES TEMPERAMENT, KEINE IMPULS-KONTROLLE.** Der Täter setzt rasch Gewalt ein, wird leicht zornig, setzt viel körperliche Aggression ein, um Probleme zu lösen.
- **DROGENMISSBRAUCH.** Konsumiert oft Alkohol und/oder Drogen. Beispiel: Der Täter behauptet: „Ich hätte es nicht getan, wenn ich nicht betrunken gewesen wäre.“ Das Opfer entschuldigt das Betragen: „Er schlägt mich nur, wenn er getrunken hat.“
- **STARRE ROLLENMODELLE.** Unrealistische Vorstellungen über das Leben, Frauen sind nur abhängig, unterwürfig, willig; Männer sind die Anführer und treffen die Entscheidungen, sie sind dominant und übertrieben auf ihre Männlichkeit bedacht („Macho“).
- **KONTROLLSUCHT.** Der Täter bestimmt die Beziehung, die Ansicht des anderen zählt nicht. Seine Meinungen, Einstellungen, Annahmen müssen immer entscheiden.
- **HERRSCHSUCHT.** Der Täter will die absolute Kontrolle. Beispiel: Er schreibt die Kleidung, das Makeup, die Frisur, die Auswahl der Freunde des Opfers vor.
- **FEHLGELEITETE AGGRESSION.** Der Täter lenkt seinen Zorn bewusst oder unbewusst auf etwas, das mit dem aktuellen Problem nichts zu tun hat. Beispiel: Er ist wütend wegen etwas, das in der Schule, bei der Arbeit oder in seiner Familie passiert ist, und schlägt seine Freundin.
- **AUF DIE WAND SCHLAGEN, SACHEN WERFEN, BESCHIMPFUNGEN.** Diese Gesten führen meistens zu körperlicher Gewalt.
- **GESPALTENE PERSÖNLICHKEIT.** Extreme Stimmungsschwankungen (Jekyll-Hyde-Syndrom).
- **NIEDRIGER SELBSTWERT.** Der Täter hat ein schlechtes Bild von sich selbst; wenn er andere schlechtmacht, fühlt er sich besser.

# Definition und MERKMALE

Gewalt in Beziehungen von Jugendlichen ist ein Muster missbräuchlicher Handlungen, die eingesetzt werden, um Macht und Kontrolle über einen anderen Menschen zu bekommen. Sie kann sich wie folgt zeigen:

- Jede Anwendung oder Androhung körperlicher Gewalt, um Kontrolle zu gewinnen.
- Emotionale Gewalt, wie zum Beispiel Psycho-Spiele, verunsicherndes Verhalten, ständiges Senden von SMS, dauerndes Schlechtmachen oder Kritisieren.
- Hausaufgaben werden vernichtet.
- Entscheiden, bei welchen Schulaktivitäten man mitmachen soll.
- Sexuelle Gewalt, auch Menschen zu Handlungen zwingen, die sie nicht tun wollen – oder sich sexuell minderwertig zu fühlen. Androhung von Vergewaltigung.

## MÖGLICHE FOLGEN:

- Selbstverletzungen (Schneiden, Ritzen)
- Unentschlossenheit
- Konzentrationsschwäche
- Kommunikationsprobleme
- Selbstwert vermindert
- Alpträume
- Angst
- Schuldgefühle
- Schlaflosigkeit
- Rückzug
- Zorn
- Zügellosigkeit
- Paranoia
- Schlafstörungen
- Scham
- Depressionen
- Angststörungen
- Aggressives Verhalten
- Essstörungen



# STATISTIKEN

Jugendliche, die ihren Freunden oder Freundinnen Gewalt antun, werden als Erwachsene ebenfalls ihre Partner verletzen. Gewalt unter jungen Paaren ist genauso schlimm und weit verbreitet wie häusliche Gewalt in Familien.

- Etwa eine von fünf Studentinnen meldeten, dass sie bei einer Verabredung körperlich und/oder sexuell missbraucht wurde. (Jay G.Silverman, PhD; Anita Raj, PhD; Lorelei A.Mucci, MPH; and Jeanne E. Hathaway, MD, MPH, Journal of the American Medical Association, Vol. 286, No. 5, 2001) Gewalt bei Verabredungen kennt keine Grenzen (Rasse, Geschlecht, soziale Stellung). Die Statistikzahlen der USA unterscheiden sich kaum von den Zahlen im deutschsprachigen Raum.
- Die Opfer sind sowohl männlich als auch weiblich, aber Jungen und Mädchen werden auf unterschiedliche Weise missbraucht:
  - Mädchen schreien eher, zwicken, kratzen, treten oder drohen, sich selbst zu verletzen.
  - Jungs verletzen Mädchen schwerer und häufiger.
  - Manche Jugendliche erleben gelegentlich Gewalt.
  - Andere werden häufiger missbraucht, manchmal täglich. („Teen Victim Project“, National Center for Victims of Crime, www.ncvc.org)
- Jugendliche im Alter von 12 bis 19 erfahren am häufigsten Vergewaltigung und sexuelle Übergriffe.
- Junge Menschen zwischen 18 und 19 werden am häufigsten verfolgt (Stalking).
- Ungefähr eines von drei heranwachsenden Mädchen in den USA fällt körperlicher, emotionaler oder verbaler Gewalt bei Verabredungen zum Opfer. (www.futureswithoutviolence.org)
- Gewalt bei Verabredungen von Jugendlichen wird mit Drogenmissbrauch, Essstörungen, unverantwortlichem Sexualverhalten, ungewollten Schwangerschaften und Selbstmord in Verbindung gebracht. (Molidor, Tolman & Kober, 2000)

Gewaltbelastete Beziehungen kennen gute und schlechte Zeiten. Was diese Misshandlung so verwirrend macht, ist die Tatsache, dass Liebe mit Gewalt vermischt ist. Das macht es schwer zu erkennen, ob man missbraucht wird. Bei Unsicherheit hilft es, die Warnsignale zu überprüfen. Jeder verdient es, vom Partner immer liebevoll und respektvoll behandelt zu werden.

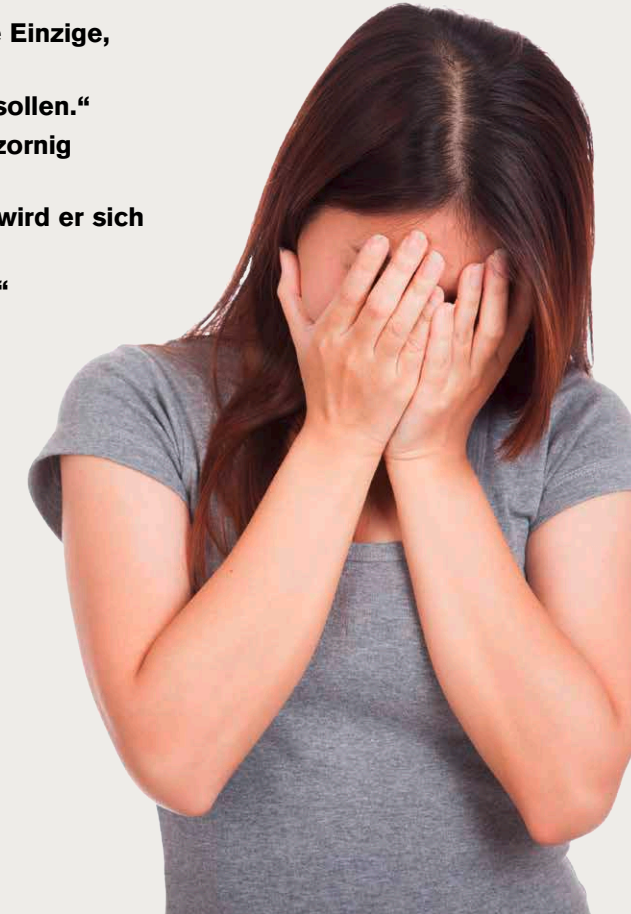
# Mythen und STANDPUNKTE

## DER TÄTER

- „Ein Mann muss die Beziehung dominieren.“
- „Manche Mädchen wollen es, darum bleiben sie.“
- „Das Mädchen ist schuld, wenn der Kerl sie schlägt.“
- „Wenn man zornig wird, kann man nichts dagegen tun.“
- „Sie zu schlagen ist selbstverständlich, vielleicht lernt sie daraus und macht mich beim nächsten Mal nicht mehr wütend.“

## DAS OPFER

- „Ich liebe ihn. Ich bin die Einzige, die ihm helfen kann.“
- „Ich hätte nicht nörgeln sollen.“
- „Ich bin schuld, dass er zornig geworden ist.“
- „Wenn ich mich ändere, wird er sich auch ändern.“
- „Es wird besser werden.“



# Fragen zu Gewalt in BEZIEHUNGEN

## BIST DU EIN TÄTER?

1. Überprüfst du deinen Partner ständig und wirfst ihm oder ihr vor, mit anderen Leuten beisammen zu sein?
2. Bist du außergewöhnlich eifersüchtig oder besitzergreifend?
3. Hast du deinen Partner geschlagen, getreten, gestoßen oder Dinge nach ihm geworfen?
4. Hast du deinen Partner bedroht oder in seiner Gegenwart Dinge absichtlich zerstört?
5. Hast du deinen Partner gezwungen, mit dir Sex zu haben oder ihn so eingeschüchtert, dass er oder sie Angst hat, „Nein“ zu sagen?
6. Hast du deinem Partner gedroht, ihn zu verletzen?
7. Hast du angedroht, dich selbst zu verletzen, wenn dein Partner dich verlassen würde?

Wenn mindestens eine der vorigen Fragen auf dich zutrifft, musst du erkennen, dass du deinem Partner körperliche, emotionale, verbale oder sexuelle Gewalt antust. **Wenn du siehst, dass deine Taten falsch sind, dann ...**

1. ... musst du die Verantwortung für dein Verhalten übernehmen.
2. ... darfst du die Schuld für deine Handlungen nicht auf deinen Partner oder andere schieben.
3. ... kannst du dein Benehmen verändern, wenn du unterstützende Beratung annimmst.
4. ... kannst du die nächste Beratungsstelle aufsuchen.
5. ... musst du so schnell wie möglich handeln. Wenn nicht, wird es immer schlimmer, und deine Gewalttätigkeit wird immer stärker.

**Dein missbräuchliches Betragen wird dich in Konflikt mit dem Gesetz bringen.**