

## HERZKLOPFEN

ist ein europäisches Projekt zur Prävention von Gewalt in Teenagerbeziehungen, gefördert durch das Daphne III Programm der Europäischen Kommission.



Das Projekt wird koordiniert vom Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband, Landesverband Baden-Württemberg und durchgeführt von folgenden gemeinnützigen Organisationen: Großbritannien, London: Tender; Spanien, Lorca: Asociación Cazalla Intercultural; Österreich, Wien: Autonome Österreichische Frauenhäuser (AÖF); Ungarn, Budapest: NANE und in Deutschland, Tübingen:



Telefon 0 70 71/76 30 06, [www.tima-ev.de/herzklopfen](http://www.tima-ev.de/herzklopfen)



PfunzKerle e.V.

Telefon 0 70 71/36 09 89, [www.pfunzkerle.de/herzklopfen](http://www.pfunzkerle.de/herzklopfen)

## Professionelle Hilfe

### Wo du professionelle Hilfe bekommst

Wenn du noch weitere Informationen brauchst, z. B. weil du

- dich in deiner Beziehung verängstigt fühlst oder Gewalt erlebst
  - selbst Gewalt ausgeübt hast und etwas verändern möchtest
  - du dir Sorgen um einen Freund oder eine Freundin machst und ihm oder ihr helfen möchtest, aus einer Gewaltbeziehung herauszukommen
- dann kannst du dich an uns wenden, wir suchen mit dir gemeinsam einen Weg. Informationen, die du uns gibst, behandeln wir vertraulich.

Für Mädchen und junge Frauen:

**TIMA e.V., Telefon 07071/763006, [www.tima-ev.de/herzklopfen](http://www.tima-ev.de/herzklopfen)**

Für Jungen und Männer:

**PfunzKerle e.V., Telefon 07071/360989, [www.pfunzkerle.de/herzklopfen](http://www.pfunzkerle.de/herzklopfen)**

Weitere Stellen, die helfen können:

**Polizei, Telefon 110**

In einer Gefahrensituation kannst du jederzeit die Polizei verständigen. Die Polizei wird dann eingreifen und kann Schritte einleiten, um dich zu schützen.

**Kinder- und Jugendtelefon, Telefon 0800 - 111 0 333**

Hier kannst du anonym und kostenfrei über deine Probleme reden - montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr. Das Kinder- und Jugendtelefon ist ein bundesweites Angebot von Nummer gegen Kummer e.V. - Mitglied im Deutschen Kinderschutzbund. Beratung im Internet unter: [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

**Online-Beratung für Jugendliche: [www.bke-jugendberatung.de](http://www.bke-jugendberatung.de)**

Hier kannst du dir anonym und kostenlos per Mail und im Chat professionelle Beratung bei deinen Fragen und Problemen holen.



## HERZKLOPFEN

# Beziehungen ohne Gewalt

Fühlst du dich in deiner Beziehung wohl?





## Warnzeichen

### Beziehungen, die gut tun

Eine respektvolle Beziehung, die gut tut, kannst du zum Beispiel daran erkennen, dass du und dein Freund oder deine Freundin

- euch Zeit füreinander und für eure eigenen Interessen nehmt
- Gefühle offen und ehrlich zum Ausdruck bringt, auch zum Thema Intimität und Sex
- euch respektiert und akzeptiert, auch wenn ihr nicht immer der gleichen Ansicht seid
- Vertrauen zueinander habt
- euch aufeinander verlassen könnt

### Warnzeichen

Wenn du in deiner Beziehung verängstigt bist oder dich bedroht fühlst, dann ist es wichtig, deine Gefühle ernst zu nehmen. Es könnte sein, dass du in Gefahr bist, körperlich oder seelisch verletzt zu werden. Diese Liste kann dir helfen, Warnzeichen für Gewalt in der Beziehung zu erkennen.

Dein Freund oder deine Freundin:

- wird ständig eifersüchtig oder wütend, wenn du Zeit mit deiner Clique, deinen Freunden oder Freundinnen verbringen willst
- versucht dich zu kontrollieren, z.B. wo du bist, wie du dich anziehst, mit wem du dich triffst oder was du sagst
- demütigt dich oder gibt dir das Gefühl, wertlos zu sein
- setzt dich sexuell unter Druck
- gibt bei Problemen ständig dir die Schuld
- droht damit, dich oder sich selbst zu verletzen, wenn du die Beziehung beendest
- hat in einer früheren Beziehung zugeschlagen und sagt, der oder die Andere sei selber schuld daran.
- stößt, tritt, schubst, würgt, ohrfeigt, schlägt dich ...



### Du bist es wert, mit Respekt behandelt zu werden

Jeder Mensch hat das Recht auf ein Leben ohne Gewalt. Stalking (Nachstellungen), sexuelle Handlungen gegen deinen Willen und jede Art von Angriff sind strafbar. Auch wenn dein oder deine Ex oder jemand, mit dem du dich verabredest, sich so verhält. In solchen Fällen kannst du auch die Polizei rufen oder dir – wenn nötig – medizinische Hilfe holen.

### Du kannst etwas verändern

Jeder Mensch ist verantwortlich für sein eigenes Handeln. Also auch dafür, ob er oder sie Gewalt ausübt oder damit aufhört, ob jemand eine Gewaltbeziehung beendet oder andere Schritte unternimmt, um sich vor Gewalt zu schützen.

Du kannst Wege finden zu einer Beziehung ohne Gewalt. Wenn du einen solchen Ausweg aus der Gewalt suchst, dann ist es gut, wenn du Unterstützung hast von Menschen, denen du vertraust. Das können Freunde und Freundinnen sein, deine Familie oder professionelle Helfer und Helferinnen. Mit ihnen kannst du deine Situation besprechen und überlegen, wie du dich vor Gewalt schützen oder wie du Konflikte gewaltfrei lösen kannst.