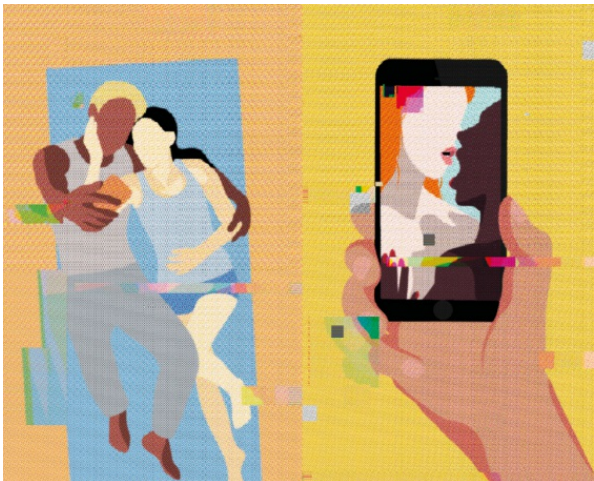


Häusliche Gewalt

J U S T S A Y I

Was ist Liebe?

Zu zweit schöne Momente erleben. Sich trauen, einander zu sagen, was man will und was nicht. Einander vertrauen, einander respektieren. Sich streiten können, ohne Angst zu haben, seine Meinung zu sagen. Das Recht haben, Nein zu sagen. Einander zuhören. All das gehört zu einer gesunden und positiven Beziehung dazu. Das und natürlich noch viel mehr.



1. WAS BEDEUTET ES, SICH ZU LIEBEN?

Was ist Liebe? Ist Eifersucht normal? Geht es deiner Beziehung gut?

Es gibt spezielle Websites für junge Menschen, die dir dabei helfen, deine Beziehung einzuschätzen. Auf einigen von ihnen kannst du sogar Fachleuten anonym Fragen stellen. Falls du Fragen zu deinem Leben hast, wirf doch einen Blick auf die folgenden Websites:

www.feel-ok.ch

www.147.ch

www.sipe-vs.ch

www.violencequefaire.ch > deutsch



2. WAS DER LIEBE SCHADET

Manchmal sind bestimmte Verhaltensweisen, die fälschlicherweise mit Liebe und Leidenschaft in Verbindung gebracht werden können, missbräuchlich und schränken die Freiheit und die persönliche Entwicklung der anderen Person ein. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn dein Freund oder deine Freundin:

- dich erpresst, wenn du etwas nicht tun willst;
- deine Meinung und deine Pläne schlechtmacht;
- sich in der Öffentlichkeit über dich lustig macht;
- eifersüchtig und besitzergreifend ist; dich manipuliert
- kontrolliert, wann du (r)ausgehst und wie du dich anziehst;
- dein Telefon oder deine Sachen durchsucht;
- dich von deinen Liebsten oder deiner Familie fernhält;
- darauf besteht, dass du ihm oder ihr intime Fotos schickst;
- dich zwingt, dir Pornofilme anzusehen;
- dich erniedrigt oder dir sagt, du seist verrückt, wenn du dich einer Sache widersetzt;
- damit droht, dich zu verlassen, wenn du nicht tust, was er oder sie will;
- ausflippt, wenn ihm oder ihr etwas nicht gefällt;

- droht, sich wegen dir umzubringen;
- dich schubst, an dir zerrt, dich ohrfeigt, schüttelt oder schlägt;
- deine Geschlechtsteile ohne deine Zustimmung berührt;
- dich zum Sex zwingt.

All diese Verhaltensweisen sind missbräuchlich und beinhalten Erpressung, Manipulation, Eifersucht, Kontrolle und Überwachung. Es ist aber auf keinen Fall Liebe!

Mit deinem Freund oder deiner Freundin solltest du deine Meinung äussern, selbst entscheiden und etwas, das du nicht willst, ablehnen können.

Du weisst nicht, wie du das machen sollst?

Es gibt spezielle Websites für junge Menschen, wo du Ratschläge zu diesem Thema findest. Auf einigen von ihnen kannst du sogar Fachleuten anonym Fragen stellen. Nutze diese Möglichkeit! Schau doch mal auf einer der folgenden Websites vorbei:

www.feel-ok.ch

www.147.ch

www.sipe-vs.ch

www.violencequefaire.ch >deutsch

3. FÜHLST DU DICH UNTER DRUCK GESETZT ODER IN DEINER BEZIEHUNG UNWOHL?

Traust du dich nicht zu sagen, was du empfindest?

Sprich mit deinem Freund oder deiner Freundin darüber und versuche, ihm oder ihr zu erklären, was dich beschäftigt.

Friss es aber auf keinen Fall in dich hinein! Erzähle es jemandem in deinem Umfeld, einem Freund oder einer Freundin. Falls du das nicht kannst, gibt es spezielle Websites für Jugendliche, wo du Ratschläge zu diesem Thema findest. Auf einigen von ihnen

kannst du sogar Fachleuten anonym Fragen stellen.
Nutze diese Möglichkeit! Schau dir doch die folgenden Websites einmal an:

www.feel-ok.ch

www.147.ch

www.sipe-vs.ch

www.violencequefaire.ch > deutsch

4. SCHÄMST DU DICH FÜR DEIN VERHALTEN? HAST DU MÜHE, DICH ZU BEHERRSCHEN?

Nehmen Wut und Eifersucht manchmal Überhand?

Sprich mit deinem Freund oder deiner Freundin darüber und versuche, ihm oder ihr zu erklären, was dich stört.

Friss es aber auf keinen Fall in dich hinein! Erzähle es jemandem in deinem Umfeld, einem Freund oder einer Freundin. Falls du das nicht kannst, gibt es spezielle Websites für Jugendliche, wo du Ratschläge zu diesem Thema findest. Auf einigen von ihnen kannst du sogar Fachleuten anonym Fragen stellen.

Nutze diese Möglichkeit! Besuch doch mal die folgenden Websites:

www.feel-ok.ch

www.147.ch

www.sipe-vs.ch

www.violencequefaire.ch > deutsch

5. DU KENNST JEMANDEN, DER ODER DIE SICH IN EINER UNGESUNDEN LIEBESBEZIEHUNG

Manchmal ist es nicht einfach, einem Freund oder einer Freundin in einer schwierigen Situation beizustehen. Vielleicht hast du auch

Angst davor, das Falsche zu tun?

Es gibt spezielle Websites für junge Menschen, wo du Ratschläge zu diesem Thema findest. Auf einigen von ihnen kannst du sogar Fachleuten anonym Fragen stellen. Nutze diese Möglichkeit! Schau doch mal auf einer der folgenden Websites vorbei:

www.feel-ok.ch

www.147.ch

www.sipe-vs.ch

www.violencequefaire.ch > deutsch



6. WORUM GEHT ES IN DER JUSTSAYIT-KAMPAGNE?

Die Kampagne JustSayIt entstand aus der Zusammenarbeit zwischen dem [kantonalen Amt für Gleichstellung und Familie](#), dem Walliser Dachverband der [SIPE-Zentren](#) (Sexualität – Information – Prävention – Erziehung), dem [Jugenddelegierten](#) und der Walliser Koordinatorin des Präventionsprogramms «[Herzprung – Freundschaft, Liebe, Sexualität ohne Gewalt](#)». Mit dieser Kampagne soll Jugendlichen bewusst gemacht werden, wie wichtig es ist, Liebesbeziehungen aufzubauen, die auf Selbstachtung und Respekt für die andere Person beruhen.

- [Instagram](#)
- [Tiktok](#)
- [Snapchat](#)