



READ THE SIGNS

**Anzeichen einer toxischen Beziehung erkennen,
um häusliche Gewalt zu verhindern!**

Intensität

Übertriebene Gesten, Bestehen darauf, dass es sofort ernst wird, Überflutung mit Textnachrichten und E-Mails

Eifersucht

Verbot, mit Personen des anderen Geschlechts zu sprechen, Auskunftersuchen über private Details, Überschreiten persönlicher Grenzen

Kontrolle

Unbefugtes Abhören Deines Telefons oder Mitlesen Deiner E-Mails, Vorschreiben von Kleidung und Verhalten, uneingeladenes Erscheinen

Isolation

Dich daran zu hindern, Deine Freunde oder Deine Familie zu sehen, Deine gesamte Freizeit in Anspruch zu nehmen, Deine sozialen Kontakte schlecht reden

Kritik

Negative Kommentare über Dein Aussehen, Herabstufung Deiner Fähigkeiten, Missachtung Deiner Meinung, ständige Infragestellung Deiner Persönlichkeit

Sabotage

Gelegentliches Verstecken Deiner Sachen oder Lügen, Dich glauben lassen, dass Du verrückt bist, so dass Du die Schule oder die Arbeit vernachlässigst

Schuldzuweisung

Dich für seine Probleme verantwortlich und schuldig machen, indem er seine persönliche Verantwortung ablehnt

Wut

Starke Stimmungsschwankungen, Überreaktion auf Probleme mit unkontrollierbaren Wutausbrüchen, sexueller Druck, Angstzustände

**SOROPTIMIST INTERNATIONAL
CLUB LÜBECK/BAD SCHWARTAU**

www.soroptimist-luebeck.de

**FRAUENBERATUNG UND
NOTRUF OSTHOLSTEIN**

Information und Beratung für Frauen und Mädchen e.V.

Eutin Telefon: 04521 / 73043

Neustadt Telefon: 04561 / 91 97

www.frauennotruf-oh.de

Lass dir helfen

**Frauen*notruf
Lübeck**

Telefon: 0451 - 70 46 40

www.frauennotruf-luebeck.de