

Machen Sie den Missbrauchs Test

Im Folgenden finden Sie einige Fragen, die Ihnen helfen können, zu überlegen, was in Ihrer Beziehung passiert und wie ungesund oder missbräuchlich sie sein könnte.

Gibt Ihr(e) Partner*in Ihnen das Gefühl, dass Sie nicht gut genug für ihn oder für seine Freunde oder Familie sind?

Kritisiert Ihr(e) Partner*in Sie oder gibt Ihnen das Gefühl, dumm oder hässlich zu sein?

Beschwerst sich Ihr(e) Partner*in über ihre früheren Partner/Beziehungen?

Ist Ihr(e) Partner*in besitzergreifend und eifersüchtig auf ihre früheren Beziehungen oder ihre Freunde*innen oder Kollegen*innen?

Ist Ihr(e) Partner*in sehr fordernd?

Hält Ihr(e) Partner*in Sie davon ab, Ihre Freunde und Familie zu sehen?

Scheint Ihr(e) Partner*in Sie davon abzuhalten, bei der Arbeit oder in der Schule/Weiterbildung etwas zu erreichen?

Haben Sie versucht, die Beziehung zu beenden, haben aber das Gefühl, dass Ihr(e) Partner*in Sie daran hindert, die Beziehung zu verlassen/zu beenden?

Werden Sie ständig kontaktiert, verfolgt, gestalkt oder anderweitig belästigt (auch nachdem Sie sich getrennt haben)?

Hat Ihr(e) Partner*in Sie jemals zum Sex oder gegen Ihren Willen zu sexuellen Handlungen gezwungen?

Hat Ihr(e) Partner*in Sie, Ihre Kinder oder ein Haustier jemals körperlich verletzt?

Hat Ihr(e) Partner*in jemals gedroht, Sie, Ihre Kinder oder sich selbst zu verletzen oder zu töten?

Haben Sie Angst vor Ihre(r)m ehemaligen oder derzeitigen Partner*in oder einem Familienmitglied?

Wenn Sie eine der oben genannten Fragen mit "Ja" beantwortet haben, dann sind Sie möglicherweise von häuslicher Gewalt betroffen. Missbrauch ist ein Verbrechen und es ist niemals Ihre Schuld. Sie müssen damit nicht allein fertig werden.

Auf den folgenden Seiten finden Sie Erläuterungen und Hilfestellungen zu unserem Missbrauchs Test.



Erläuterungen zum Missbrauchs Test

Wenn Sie die Fragen im grünen Bereich mit "JA" beantwortet haben

Am Anfang Ihrer Beziehung waren die Dinge großartig, vielleicht wurde es recht schnell ernst und es schien fast zu perfekt? Dann änderte sich etwas und Sie begannen sich weniger selbstbewusst und weniger zufrieden zu fühlen. Gibt es mehr Tiefpunkte als Höhepunkte in Ihrer Beziehung?

Wenn Sie sich dabei sicher fühlen, könnten Sie versuchen, mit Ihrem Partner*in/Verwandten darüber zu sprechen, wie Sie sich fühlen und ihn bitten, Ihre Gefühle zu berücksichtigen. Wenn er sich weigert zu akzeptieren, wie Sie sich fühlen, dann müssen Sie vielleicht darüber nachdenken, ob Sie diese Beziehung fortsetzen wollen. Eine gesunde Beziehung sollte nicht dazu führen Sie sich nicht verwirrt, unsicher oder unglücklich fühlen.

Es gibt Unterstützung für Sie. Sie können sich die Informationen auf unserer Website ansehen oder anrufen.

Wenn Sie die Fragen im gelben Bereich mit "JA" beantwortet haben

Es klingt so, als ob sich die Dinge in der Beziehung verschlechtern. Das Ausmaß der ungesunden Kontrolle nimmt zu. Der Täter oder die Täterin kann jetzt ganz anders wirken. Er kann Ihnen auch sagen, dass er schon früher schlechte Beziehungen hatte. Ihnen wird bewusst, dass er mehr trinkt als Sie dachten, Drogen missbraucht oder Sie entdecken, dass er eine Vorgeschichte von Gewalt oder Missbrauch hat. Sie fangen vielleicht an, Ihr Verhalten zu ändern, weil es einfacher zu sein scheint, ihm(r) zu geben, was er/sie will oder bzw. er/sie verlangen.

Diese Phase führt dazu, dass Sie sich abhängig fühlen sich isolieren von Menschen, die Ihre Beziehung hinterfragen und Sie unterstützen könnten.

Es klingt, als gäbe es in Ihrer Beziehung ungesunde Kontrolle, emotionaler, psychologischer und möglicherweise finanzieller/wirtschaftlicher Missbrauch stattfindet. Wenn dieser Missbrauch weitergeht, kann es zu körperlicher Gewalt oder Androhung von Gewalt eskalieren. Das kontrollierende Verhalten des Täters/der Täterin kann noch intensiver und zwingender werden.

Es gibt Unterstützung für Sie. Rufen Sie eine der nationalen Helplines an oder rufen Sie unsere Nummer an.

Weiter auf der nächsten Seite.



Wenn Sie die Fragen im roten Bereich mit "JA" beantwortet haben

Wenn Ihnen diese Dinge jetzt passieren oder innerhalb der letzten drei Monate passiert sind, dann gibt es keinen Zweifel, dass Sie sich in einer potenziell gefährlichen Missbrauchs-Beziehung befinden.

Es besteht ein erhöhtes Schadensrisiko für Sie (und Ihre Kinder) und es ist unsicher für Sie (und Ihre Kinder), wenn Sie in dieser Beziehung bleiben, ohne Unterstützung und Sicherheitsplanung.

Wenn der Täter/die Täterin Drogen und Alkohol missbraucht, psychische Probleme hat oder in der Vergangenheit gewalttätig oder kriminell war, erhöht dies ebenfalls Ihr Risiko.

Sie brauchen möglicherweise Hilfe, um die Beziehung sicher zu beenden. Wir wissen, dass eine Trennung Ihr Risiko für weiteren Missbrauch, einschließlich Stalking und Belästigung, erhöht. Bitte entscheiden Sie sich nicht für eine Trennung oder drohen Sie nicht damit, ohne sich vorher über die Sicherheitsplanung beraten zu lassen.

Wir möchten jeden, der diese Risikofaktoren in seiner Beziehung beschreibt, ermutigen, so schnell wie möglich Unterstützung zu suchen. Bitte rufen Sie unsere Nummer an. Wenn Sie sich in unmittelbarer Gefahr befinden, rufen Sie bitte die Polizei unter 110 an.

Wenn Sie die Hilfe bei häuslicher Gewalt am meisten brauchen, ist es manchmal am schwierigsten, die richtige Hilfe zu finden. Die "richtige" Hilfe ist in Situationen häuslicher Gewalt entscheidend.

Die Angebote für häusliche Gewalt sind so vielfältig wie die Bedürfnisse der Hilfesuchenden. Es gibt kostenlose Kriseninterventionsdienste für diejenigen, die Schutz vor unmittelbarer Gefahr benötigen. Es gibt Zufluchtsorte für diejenigen, die eine Unterkunft und Sicherheit benötigen.

Es gibt Beratungsdienste für häusliche Gewalt für diejenigen, die einen Sachverständigen benötigen. Es gibt Beratungsdienste für häusliche Gewalt für diejenigen, die Hilfe bei der Heilung der Wunden von Beziehungsgewalt suchen.

Wir bieten Beratung und Begleitung bei häuslicher Gewalt für Menschen aus allen Lebensbereichen und in verschiedenen Phasen des Zyklus häuslicher Gewalt.