Die Skala der Gewalt



© Soroptimist International Club Bocholt

Die Skala der Gewalt ist ein Tool, das hilft, verschiedene Formen von Gewalt zu erkennen und einzuordnen.

Grüner Bereich (Alles im grünen Bereich / Gesunde Beziehung). Das Verhalten ist geprägt von gegenseitigem Respekt, Vertrauen, Gleichberechtigung und Akzeptanz eigener Grenzen. Beide Partner fühlen sich frei und sicher.

Gelb-oranger Bereich (Achtung / Sag Stopp!). Hier beginnen subtile Warnzeichen wie ständige Kontrolle, Eifersucht, Abwertungen, emotionale Erpressung, soziale Isolation oder das Überwachen von Nachrichten und Standorten.

Roter Bereich (Gefahr / Schütze dich und hol dir Hilfe!). Dies umfasst akute Formen von Gewalt wie Drohungen, Beleidigungen, Sachbeschädigung, finanzielle Abhängigkeit, körperliche Übergriffe oder sexualisierte Gewalt.

Der Stille Hilferuf



© mit KI generiert

Mit diesem Handzeichen kann eine Person ohne Worte zeigen, dass sie bedroht wird und Hilfe braucht - im Videoanruf, im Auto, an der Supermarktkasse. Die Canadian Women's Foundation hat das Zeichen im April 2020 eingeführt, inzwischen ist es weltweit bekannt.

So geht es:

Eine Hand heben, die Handfläche zeigt nach vorne. Den Daumen in die Handfläche legen. Die Finger über dem Daumen zur Faust schließen. Wenn Sie das Zeichen sehen: Bleiben Sie ruhig und unauffällig, und informieren Sie die Polizei unter 110.

Wenn Sie sich Sorgen um jemanden machen

Sprechen Sie die Person in einem ruhigen Moment allein an. Sagen Sie, was Sie beobachtet haben, ohne zu drängen.

Glauben Sie ihr. Gewalt ist nie die Schuld der Betroffenen.

Respektieren Sie ihre Entscheidungen, auch wenn sie sich (noch) nicht trennen möchte. Bleiben Sie erreichbar.

Geben Sie die Nummer des Hilfetelefons weiter: 116 016. Auch Sie selbst können dort anrufen und sich beraten lassen.

Hören Sie Schreie oder Schläge aus einer Nachbarwohnung, rufen Sie die Polizei unter 110. Lieber einmal zu oft als einmal zu wenig.