



# Zwangskontrolle und Femizid

**Erkennen Sie die Warnsignale.**

**Gemeinsam können wir den Opfern helfen.**

**In den Niederlanden wird alle acht Tage eine Frau getötet.**

**Oft von ihrem Partner oder Ex.**

Wir nennen das Femizid. Was als schöne Liebe beginnt, kann sich in eine unsichere Beziehung verwandeln. Nach einem meist stürmischen Start mit übermäßiger Aufmerksamkeit ändert sich das Verhalten des Partners. Die Beziehung kann stets erstickender werden und in Zwangskontrolle umschlagen. Die Freiheit der betroffenen Person wird immer weiter eingeengt. Der Partner entscheidet, was erlaubt ist und was nicht. Dies bezeichnet man auch als intimen Terrorismus.

Femizid betrifft Frauen und Mädchen jeden Alters, jeder Herkunft und aus allen Schichten der Gesellschaft. Alle Frauen und Mädchen können also Opfer werden. Das Erkennen der Warnsignale kann Ihnen helfen, die Gewalt zu beenden. Wenden Sie sich telefonisch an **Veilig Thuis: 0800 2000**, dies ist auch anonym möglich; oder per Chat über [www.veiligthuis.nl](https://www.veiligthuis.nl). Veilig Thuis bietet Hilfe und Rat. Auch im Zweifelsfall.

Scan de QR-code



[www.veiligthuis.nl](https://www.veiligthuis.nl)

*Wo bist du? Ich warte jetzt schon seit einer Viertelstunde auf deine*

*Antwort. Wenn du mich wirklich liebst, gehst du jetzt ran!*

# Warnsignale einer Zwangskontrolle

**Oft gibt es erkennbare Warnsignale dafür, dass etwas nicht stimmt. Erleben Sie so etwas in Ihrer Beziehung oder sehen Sie es bei jemandem in Ihrem Umfeld?**

- Nicht die eigenen Gefühle, sondern hauptsächlich die Erwartungen und Bedürfnisse des Partners berücksichtigen
- Erpressung oder Manipulation
- Immer wissen wollen, wo und mit wem die andere Person unterwegs ist
- Fernhalten von Familie und Freunden
- Man darf nicht allein zu einer Verabredung gehen
- Eifersüchtiges Verhalten und Beschuldigungen
- Kontrolle der sozialen Medien oder physische Verfolgung
- Herabsetzung oder Erniedrigung
- Einschüchterung, Bedrohung oder Angst machen
- Die Person darf selbst keine Entscheidungen treffen
- Jemanden an seiner eigenen Wahrnehmung der Realität zweifeln lassen

**Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl.** Achten Sie auch auf kleine Veränderungen bei der Frau. Vielleicht hat sie immer weniger Kontakt zu Freunden. Oder sie schminkt sich plötzlich nicht mehr. Auch wenn sie immer erreichbar sein muss, kann dies ein Warnsignal sein. Oder wenn ihr Partner sie übermäßig oft anruft oder ihr viele Nachrichten schickt.

*Oh, Schatz, tut mir leid wegen der Schläge.*

*Aber du machst mich manchmal so wütend!*

*Du weißt, dass ich dich liebe.*

# Red Flags

Die Zwangskontrolle kann so schlimm werden, dass sie in tödlicher Gewalt endet. Deshalb ist es sehr wichtig, im Falle der nachstehenden Red Flags (Warnsignale) sofort Hilfe zu suchen. Indem Sie Veilig Thuis um Rat bitten, oder bei unmittelbarer Gefahr die 112 anrufen.

## Was sind diese Red Flags?

- Stalking
- Androhung von Mord oder Selbstmord
- Besitz oder Gebrauch von Waffen
- Neuerdings gewalttätiges Verhalten an den Tag legen
- Gewalt während der Schwangerschaft
- Erzwungener Sex
- Erürgungs-, Erstickungs- oder Ertränkungsversuche
- Verhinderung medizinischer Versorgung
- Angst in der Nähe des Partners (zu sprechen)
- Extreme Angst um ihr eigenes Leben oder das der Kinder
- Zunehmende Gewalt

**Schwere Partnerschaftsgewalt geht oft mit anderen Problemen einher.**

Zum Beispiel Sucht, psychischen Problemen, Arbeitslosigkeit oder Geldsorgen.

## Hilfe und Rat.

Machen Sie sich Sorgen oder gibt es Warnsignale?  
Suchen Sie Hilfe und Rat. Auch im Zweifelsfall.



Wenden Sie sich telefonisch  
an Veilig Thuis (anonym,  
kostenlos und rund um  
die Uhr): **0800 2000**.



oder per Chat  
(anonym) über  
**[www.veiligthuis.nl](https://www.veiligthuis.nl)**.



Droht eine unmittelbare  
Gefahr? Rufen Sie dann  
immer sofort die **112** an.

**Bitte beachten Sie:** Ein Abbruch der Beziehung kann zu zusätzlichen Gefahren führen. Sprechen Sie mit Expertinnen darüber, wie Sie dabei so sicher wie möglich vorgehen können.