

De Geweldsmeter

Herken de signalen van ongezonde of geweld-
dadige relaties. Hoe meer de meter richting
rood verschuift, hoe ongezonder en gevaar-
lijker de relatie is en hoe belangrijker dat je
hulp zoekt. Niemand mag je lastigvallen, intimi-
deren, geweld tegen je gebruiken of foto's
van je verspreiden zonder jouw instemming.
Dit heet consent.

**Herken je signalen op
de geweldsmeter?**

Praat erover en zoek hulp.

Bel **0800-2000** Veilig Thuis of chat via
veiligthuis.nl (anoniem advies en hulp bij
huiselijk geweld en kindermishandeling) of
0800-0188 Centrum Seksueel Geweld
voor acute hulp bij seksueel geweld.
In geval van gevaar, bel altijd **112!**

Soroptimisten zetten zich wereldwijd in
om geweld tegen vrouwen en meisjes te
stoppen. Daarom organiseren zij met andere
partners de campagne Orange the World.
De internationale campagne tegen geweld
tegen meisjes en vrouwen van UN Women.



soroptimist.nl

**STOP
GEWELD
TEGEN
VROUWEN**



orangetheworld.nl



GELUK		LET OP!		JE BENT IN GEVAAR, ZOEK HULP	
Je relatie is gezond als je partner...		Zeg nee en zoek hulp als je partner...		Als je partner...	
1	je keuzes en wensen respecteert	6	je negeert op dagen dat hij boos is	17	je vernedert en zegt dat je gek bent
2	je vrienden en familie accepteert	7	je chanteert als je iets niet wilt	18	dreigt zichzelf iets aan te doen als je niet luistert
3	je vertrouwt	8	jouw mening en plannen kleineert	19	je duwt, trekt, slaat of op een andere manier pijn doet
4	blij is als jij je goed voelt	9	je belachelijk maakt in het bijzijn van anderen	20	dreigt zelfmoord te plegen vanwege jou
5	jou mee laat beslissen over plannen die jullie samen maken	10	je manipuleert	21	je intieme delen aanraakt terwijl jij dat niet wilt
		11	voortdurend jaloers en bezitterig is	22	dreigt intieme foto's van jou te verspreiden
		12	jouw uitjes, kleding en make-up controleert	23	je dwingt om porno te kijken
		13	jouw mailtjes, berichten of appjes controleert	24	je dwingt tot seksuele handelingen
		14	aandringt op het sturen van intieme foto's		
		15	je weg houdt van vrienden of familie		