

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



Je relatie is gezond als je partner...

GELUK

Zeg nee en zoek hulp als je partner...

LET OP!

Als je partner...

JE BENT IN GEVAAR, ZOEK HULP

	1	
je keuzes en wensen respecteert	2	
je vrienden en familie accepteert	3	
je vertrouwt	4	
blij is als jij je goed voelt	5	
jou mee laat beslissen over plannen die jullie samen maken	6	
je negeert op dagen dat hij boos is	7	
je chanteert als je iets niet wilt	8	
jouw mening en plannen kleineert	9	
je belachelijk maakt in het bijzijn van anderen	10	
je manipuleert	11	
voortdurend jaloers en bezitterig is	12	
jouw uitjes, kleding en make-up controleert	13	
jouw mailtjes, berichten of appjes controleert	14	
aandringt op het sturen van intieme foto's	15	
je weg houdt van vrienden of familie	16	
je vernedert en zegt dat je gek bent	17	
dreigt zichzelf iets aan te doen als je niet luistert	18	
je duwt, trekt, slaat of op een andere manier pijn doet	19	
dreigt zelfmoord te plegen vanwege jou	20	
je intieme delen aanraakt terwijl jij dat niet wilt	21	
dreigt intieme foto's van jou te verspreiden	22	
je dwingt om porno te kijken	23	
je dwingt tot seksuele handelingen	24	