

EVER...

- criticises everything you do and makes you feel guilty,
- tries to isolate you from your family or friends, or criticises them or belittles them,
- makes you feel inferior or makes fun of your beliefs,
- insults you or calls you insulting names, in public or in private,
- ignores you, treats you with indifference or gives you the silent treatment,
- is jealous and controlling,
- can frighten you with a look or gesture,
- controls your money, the way you dress, checks your phone and what you write on social media,
- threatens to hurt you or your family,
- has ever physically attacked you (pushing, hitting, grabbing you by the arm, shaking you, etc),
- forces you to have sex against your will, insisting until you give in,
- threatens to take your kids away or hurt himself if you ever leave,
- later regrets his actions and makes promises he doesn't keep.

## IF YOU FEEL...

- you're constantly nervous and anxious,
- you are or have been afraid,
- angry and frustrated,
- in a bad way, guilty, disorientated, confused, lost,
- you don't know where to go and that you're alone,
- you'd like some support to deal with the situation.

...then you are experiencing gender-based violence.

ANY WOMAN CAN BE THE VICTIM OF GENDER-BASED VIOLENCE

Whether it's happening to you or you know someone going through it...

CALL 

LOCAL SOCIAL SERVICES

**971 13 26 45**

or your nearest health centre..

IBDona 24-hour telephone helpline and support service:

**971 17 89 89**

Emergency services **112**

# WENN DU EINE FRAU BIST UND DEIN FREUND ODER EXFREUND...

  
GOVERN  
ILLES  
BALEARS

  
G CONSELLERIA  
O PRESIDÈNCIA  
I INSTITUT  
B BALEAR DONA

  
Pacto de Estado  
contra la violencia de género

  
GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE LA PRESIDENCIA, RELACIONES CON LAS CORTES  
E IGUALDAD

  
Ajuntament de  
Calvià Mallorca

calvia.com

- alles kritisiert, was du machst, und dir Schuldgefühle macht.
- versucht, dich von deiner Familie oder deinen Freunden zu entfremden, sie kritisiert oder schlecht über sie redet.
- dir das Gefühl gibt, dass du weniger wert oder nutzlos bist, oder sich über deine Meinung lustig macht.
- dich – öffentlich oder privat – beleidigt oder beschimpft.
- dich ignoriert, sich dir gegenüber gleichgültig zeigt oder dich mit Schweigen straft.
- eifersüchtig wird und dich kontrollieren will.
- dir mit seinen Gesten oder seinem Blick Angst einflößt.
- dein Geld, deine Art dich zu kleiden, dein Telefon und deine Posts in den sozialen Netzwerken kontrolliert.
- dir droht, dir oder deiner Familie etwas anzutun.
- dich auch nur einmal körperlich angegriffen (gestoßen, geschlagen, am Hals gepackt, geschüttelt usw.) hat.
- dich zwingt, mit ihm zu schlafen, auch wenn du das nicht willst, oder so lange drängelt, bist du nachgibst.
- dir droht, dir im Falle einer Trennung die Kinder wegzunehmen oder sich selbst etwas anzutun.
- seine Taten bereut und dir verspricht, so etwas nie wieder zu tun, diese Versprechen dann aber nicht hält.

## WENN DU...

- dich ständig unruhig und ängstlich fühlst.
- Angst hast oder hattest.
- Wut oder Frustration fühlst.
- dich schlecht, schuldig, desorientiert, konfus und verloren fühlst.
- nicht weißt, an wen oder wohin du dich wenden kannst, und dich allein fühlst.
- Unterstützung brauchst, die dir in dieser Situation hilft.

...bist du Opfer von Gewalt

JEDE FRAU KANN OPFER

VON MISSHANDLUNGEN WERDEN

Wenn du selbst oder jemand aus deinem Bekanntenkreis in dieser Situation ist...

RUF AN! 

BEIM KOMMUNALEN SOZIALDIENST

**971 13 26 45**

oder im nächsten Gesundheitszentrum.

Auch der Telefondienst und der Begleitservice von IBDona ist 24 Stunden für dich da

**971 17 89 89**

Notruf **112**

# IF YOU'RE A WOMAN AND YOUR PARTNER OR EX-PARTNER...



GOVERN  
ILLES  
BALEARS



G CONSELLERIA  
O PRESIDÈNCIA  
I INSTITUT  
B BALEAR DONA



Pacto de Estado  
contra la violencia de género



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE LA PRESIDENCIA, RELACIONES CON LAS CORTES  
E IGUALDAD



Ajuntament de  
Calvià Mallorca

calvia.com