





КАК ИЗБЕЖАТЬ НАСИЛИЯ ЕЩЕ ДО ЕГО НАЧАЛА

Насилие — это когда кто-то хочет контролировать другого человека или решать, как ему жить.

Есть разные формы насилия:

- побои
- унижение
- угроза
- ругательство
- контроль

Насилие — это ненормально.

Насилие совершают над тобой?

Ты знаешь кого-то, над кем совершают насилие?

Позвони по номеру 142:

тебя выслушают и проконсультируют.

Звонок бесплатный. Не нужно называть свое имя.

Можно позвонить в любое время.

Твой звонок на немецком, французском и итальянском будет принят.

Если нужно, будет организован перевод на другие языки.



**Здесь ты найдешь
помощь и информацию:
[without-violence.ch](https://www.without-violence.ch)**

Даже если иногда насилие совершаешь ты.

