





# ŞİDDETİ BAŞLAMADAN ÖNLEYİN

## Şiddet ne demektir:

**Bir kişinin başka birini kontrol etmek istemesi  
ya da onun hayatı üzerinde söz sahibi olmaya çalışmasıdır.**

## Şiddetin farklı türleri vardır:

- Fiziksel saldırı
- Hakaret
- Tehdit
- Küfür ve aşağılamalar
- Kontrol etme

## Şiddet kabul edilemez.

## Şiddete maruz kalıyor musunuz?

## Şiddete maruz kalan birini tanıyor musunuz?

## 142'yi arayın:

**Birisi sizi dinler ve size danışmanlık yapar.**

**Arama ücretsizdir.**

**Adınızı söylemek zorunda değilsiniz.**

**İstedığınız zaman arayabilirsiniz.**

**Çağrınız Almanca, Fransızca ve İtalyanca yanıtlanır.**

**Gerekirse diğer dillerde tercüme ayarlanır.**



**Burada yardım ve bilgi bulabilirsiniz:  
without-violence.ch**

**Kendiniz bazen şiddet uyguluyor olsanız bile.**

