



Ist meine Beziehung toxisch?

Wenn du jetzt Hilfe brauchst

Bei unmittelbarer Gefahr oder wenn du dich nicht sicher halten kannst: Rufe sofort den Notruf deines Aufenthaltslandes an. Wenn möglich, bitte eine vertraute Person, bei dir zu bleiben oder den Anruf zu übernehmen.

Aufenthaltsland	Notfall – sofort anrufen	Krise / jemand zum Reden
Deutschland	112 Rettung · 110 Polizei Quelle	0800 1110111 Quelle
Österreich	144 Rettung · 133 Polizei Quelle	142 Quelle
Schweiz	144 Rettung · 117 Polizei Quelle	143 Quelle
USA	911 Quelle	988 Quelle
UK	999 Quelle	116 123 Quelle
Spanien	112 Quelle	024 Quelle
Portugal	112 Quelle	1411 Quelle
Brasilien	192 SAMU · 190 Polícia Quelle	188 Quelle

Die Krisentelefone in der Tabelle sind telefonisch rund um die Uhr erreichbar; Wartezeiten sind möglich. Sie sind keine Rettungsleitstellen. Wähle bei unmittelbarer Gefahr den Notruf. Die Angebote unterscheiden sich: DE, AT, CH, UK und BR bieten Gesprächsunterstützung; US 988 unterstützt psychische Krisen; ES 024 und PT 1411 sind auf Suizidrisiko ausgerichtet. Nummern gelten im genannten Land.

CH: 143 berät in DE/FR/IT. Englisch: **0800 143 000**, täglich 18–23 Uhr Schweizer Zeit ([Quelle](#)). Beratung kostenlos; Telefongebühren je Anbieter möglich. DE-TelefonSeelsorge: deutschsprachig. Die Sprache dieses PDFs garantiert keine Beratung in derselben Sprache.

Dieses kostenlose Informationsblatt stellt keine Diagnose und ersetzt keine professionelle medizinische, psychotherapeutische oder fachliche Hilfe. Es ist kein Notfalldienst. Du musst nichts kaufen und keine E-Mail-Adresse angeben. Kontakte und Quellen geprüft am 11.10.2026. Nächste Prüfung: 11.11.2026. Hilfe bei Gewalt: Seite 4.

Ist meine Beziehung toxisch?

Ernst nehmen, was dir passiert

Vielleicht gibt es schöne Momente. Und trotzdem merkst du, dass du häufig angespannt bist, dich kleinmachst oder Angst vor der nächsten Reaktion hast. Beides kann gleichzeitig wahr sein. Du musst deine Beziehung nicht erst eindeutig benennen können, um Unterstützung zu bekommen.

„Toxisch“ ist hier ein Alltagswort, keine Diagnose. Dieses Blatt bewertet weder dich noch die andere Person. Es hilft dir, auf konkrete Situationen zu schauen.

Fragen, die Orientierung geben können

- Kann ich Nein sagen, ohne Drohungen, Abwertung oder Strafe befürchten zu müssen?
- Habe ich Zugang zu meinem Geld, meinem Telefon und Menschen, die mir wichtig sind?
- Werden meine Grenzen bei Nähe und Sexualität respektiert?
- Wird mein Alltag durch Kontrolle, Einschüchterung oder wiederholte Demütigung bestimmt?
- Fühle ich mich frei, eine andere Meinung zu haben oder ein Treffen abzusagen?

Das ist kein Test. Es gibt keine Punktzahl und keine Grenze, ab der dein Erleben erst zählt. Auch ein einzelner Übergriff verdient Unterstützung. Fehlende körperliche Verletzungen bedeuten nicht automatisch, dass eine Situation sicher ist. Kontrolle über Geld, soziale Kontakte oder Sexualität gehört zu den Warnzeichen, die Fachstellen beschreiben. [Fachquelle](#)

Streit und unterschiedliche Bedürfnisse können vorkommen. Angst, Zwang und Erniedrigung musst du nicht als normalen Preis für Nähe hinnehmen. Eine Entschuldigung verpflichtet dich weder zur Versöhnung noch zum Bleiben.

Ist meine Beziehung toxisch?

Ein nächster Schritt, den du selbst wählen darfst

Du musst heute weder die ganze Beziehung erklären noch eine endgültige Entscheidung treffen. Wenn es sicher ist, könntest du einer vertrauten Person sagen: „In meiner Beziehung passiert etwas, das mir Angst macht. Kannst du mir zuhören, ohne sofort für mich zu entscheiden?“

Eine Fachstelle kann mit dir Möglichkeiten durchgehen: ein vertrauliches Gespräch, Schutz für dich und Kinder, eine sichere Unterkunft oder Unterstützung vor Ort. Die Kontakte stehen auf Seite 4. Du darfst dort auch sagen: „Ich weiß nicht, ob das schon Gewalt ist.“

Wenn du Angst vor einer Reaktion hast, musst du dieses Blatt nicht zeigen und kein klärendes Gespräch beginnen. Eine Trennung kann das Risiko erhöhen; plane sie möglichst mit spezialisierter Unterstützung. Konfrontation oder gemeinsame Beratung sind keine Voraussetzung dafür, Hilfe zu bekommen.

Sicherheitsplanung

Nur wenn Schreiben für dich sicher ist

Du kannst diese Fragen auch nur im Kopf beantworten:

- Was ist konkret passiert, ohne es zu entschuldigen oder bewerten zu müssen?
- Was brauche ich, damit der nächste Tag etwas sicherer wird?
- Welche Person oder Beratungsstelle könnte mir dabei helfen?

Du musst nichts dokumentieren, wenn Aufzeichnungen entdeckt werden könnten. Deine Sicherheit geht vor. Wenn du die Situation gerade nicht verlassen kannst oder noch nicht gehen möchtest, verdienst du genauso Unterstützung.

Gewalt ist nicht deine Schuld. Die Verantwortung liegt bei der Person, die Gewalt ausübt. Du musst nicht „besser kommunizieren“, um ein Recht auf Sicherheit zu haben.

Ist meine Beziehung toxisch?

Unterstützung bei Gewalt in Beziehungen

Bei akuter Gefahr gelten die Notrufnummern auf Seite 1. Diese Stellen beraten und vermitteln Unterstützung. Du kannst auch anrufen, wenn du noch unsicher bist, wie du das Erlebte einordnen sollst.

Land	Telefon	Angebot und Zeiten	Quelle
DE	116 016	Frauen; 24/7	DE-G
DE	0800 1239900	Männer; Mo–Do 08–20, Fr 08–15	DE-M
AT	0800 222 555	Frauen; 24/7	AT-G
CH	142	Opferhilfe; 24/7	CH-G
US	1-800-799-7233	Gewalt in Beziehungen; 24/7	US-G
England	0808 2000 247	Frauen; 24/7	UK-E
Wales	0808 80 10 800	Häusliche / sexualisierte Gewalt; 24/7	UK-W
Scotland	0800 027 1234	Häusliche Gewalt / Zwangsheirat; 24/7	UK-S2
Northern Ireland	0808 802 1414	Ab 18; 24/7	UK-I
ES	016	Gewalt gegen Frauen; 24/7 Information	ES-G
PT	800 202 148	Häusliche Gewalt; 24/7	PT-G
BR	180	Gewalt gegen Frauen; 24/7	BR-G

Alle Zeiten sind Ortszeiten des Angebots. ES: Rechtsberatung täglich 08–22 Uhr; die 24/7-Angabe gilt für Information und psychosoziale Soforthilfe. CH 142 ist keine Notrufnummer. Ergänzend für Männer in Österreich: **0800 400 777**, Krisenberatung rund um die Uhr ([Quelle](#)).

Wenn Telefonieren nicht passt: US – SMS **START an 88788** ([Anbieter](#)); PT – SMS **3060** ([CIG](#)); ES – WhatsApp **600 000 016**, keine Anrufe an diese WhatsApp-Nummer ([Ministerium](#)). In den USA können SMS-/Datengebühren anfallen. Schriftliche Dienste ersetzen keinen Notruf.

Nutze nach Möglichkeit ein sicheres Gerät, wenn jemand deine Nutzung überwacht. Downloads, Anruflisten und Browseraktivität können sichtbar bleiben. Ein „Schnell verlassen“-Knopf löscht diese Spuren nicht. Speichere dieses Blatt nur, wenn das für dich sicher ist.

Kontakte und verlinkte Quellen: **Prüfdatum 11.10.2026**. Angaben können sich ändern. VSJ bietet keine persönliche Krisenberatung; Kommentare und Nachrichten sind kein Notfallkontakt.