SUCHT
prävention
aargau

verKnallt



Gewalt in jugendlichen Paarbeziehungen

Herausgeberin
Suchtprävention Aargau
Rain 41
5000 Aarau
www.suchtpraevention-aargau.ch

Auftraggeberin
Departement Volkswirtschaft und Inneres
Fachstelle Häusliche Gewalt
5001 Aarau
www.ag.ch/häuslichegewalt

Text
Suchtprävention Aargau in Zusammenarbeit mit weiteren Fachpersonen.
Einige Inhalte wurden mit freundlicher Genehmigung übernommen von der Interventionsstelle gegen Häusliche Gewalt des Kantons Bern und der Fachstelle für Gleichstellung der Stadt Zürich.

Illustrationen
Nicole Häuptli, Suchtprävention Aargau

Druck
Kasimir Meyer AG, Wohlen

Copyright
© 3. Auflage 2025, Suchtprävention Aargau
Download: www.suchtpraevention-aargau.ch/gewalt-in-beziehungen



Erste Liebe, erste romantische Beziehung, intime Erfahrungen, intensive Gefühle – es ist eine turbulente Phase im Leben von Jugendlichen. Viele Mädchen und Jungen machen bereits in dieser prägenden Zeit erste Erfahrungen mit Beziehungsgewalt. Man geht davon aus, dass Gewalt in Teenagerbeziehungen ähnlich verbreitet ist wie die häusliche Gewalt unter Erwachsenen. Erfahrungen von Beziehungsgewalt im Jugendalter kann sich negativ auf die physische, psychische und soziale Entwicklung junger Menschen auswirken.

In jugendlichen Paarbeziehungen ist grenzüberschreitendes, verletzendes oder gewalttätiges Verhalten im körperlichen oder psychischen Bereich weit verbreitet. Oft ist die Gewalt dabei wechselseitig. Das heisst, beide Partner_innen üben Gewalt aus und erfahren Gewalt. Nur ein kleiner Teil der Betroffenen holt sich Hilfe. Präventive Massnahmen, wie das Fördern von Konfliktlösungskompetenzen oder das Auseinandersetzen mit Rollenbildern, können helfen das Risiko zu vermindern. [1]

Was versteht man unter Gewalt in jugendlichen Paarbeziehungen?

Gewalt in jugendlichen Paarbeziehungen stellt sowohl eine Form von Jugendgewalt als auch eine Form von häuslicher Gewalt dar. Diese kann sich in Form von körperlicher, sexueller und psychischer Gewalt äussern und beinhaltet auch Stalking und Cybergewalt. Sowohl Mädchen als auch Jungen können Opfer dieser Gewalt sein.

[1] Vgl. EBG, Gewalt in jugendlichen Paarbeziehungen, 2020

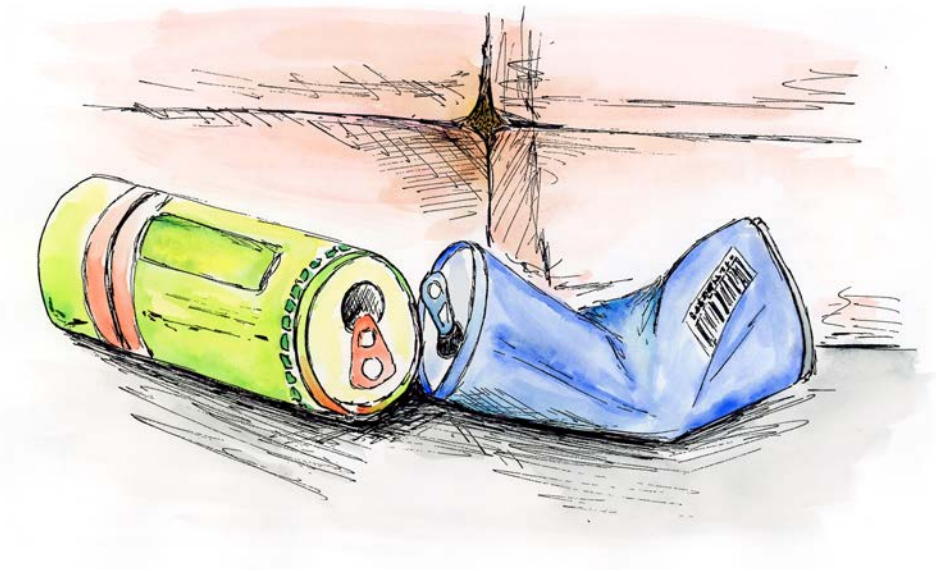
Gewalt in jugendlichen Paarbeziehungen kann in festen, langfristigen Partnerschaften wie auch in flüchtigen, kurzen Bekanntschaften oder in ehemaligen Partnerschaften vorkommen. Im Englischen spricht man oftmals vom Begriff «teen dating violence», was aufzeigt, dass Übergriffe teilweise auch schon in der Kennenlernphase vorkommen können.[2]

Was ist der Unterschied zwischen jugendlichen und erwachsenen Beziehungen?

Paarbeziehungen zwischen Erwachsenen unterscheiden sich in verschiedenen Hinsichten von romantischen Beziehungen im Jugendalter. Im Durchschnitt sind die Beziehungen im Jugendalter von kürzerer Dauer. Jugendliche befinden sich in einer Phase der Identitätsbildung und müssen erst noch lernen, was romantische und sexuelle Beziehungen beinhalten. Da Jugendliche in einer Beziehung oft emotional unsicher sind, versuchen sie Konflikte teilweise mittels Aggression oder Rückzug zu lösen. Erst in der späten Adoleszenz nimmt die Beziehungsdauer zu, die Kompromiss- und Konfliktfähigkeit in der Beziehung steigt.[3]

[2+3] Vgl. Wendt, 2019

Gewalt in Teenagerbeziehungen hat viele Gesichter



Formen von Gewalt [4]

Physische Gewalt
Physische Gewalt umfasst alle Formen physischer Übergriffe, das heisst Verhaltensweisen wie kratzen und beissen, treten, schubsen, stossen, packen oder ohrfeigen. Aber auch schwerere Formen wie das Schlagen mit der Faust oder einem Gegenstand, bis hin zu Angriffen mit Messern oder Schusswaffen.

Psychische Gewalt
Als psychische Gewalt werden Drohungen oder die Herabsetzung des Selbstwertgefühls des/der Partners_in verstanden.[5] Dazu gehört einschüchtern, beleidigen, drohen, demütigen und erniedrigen, belästigen per Telefon und das Gegenüber für die Gewalt verantwortlich machen.

Die häufigste Form der psychischen Gewalt ist das Monitoring, also der Versuch die sozialen Kontakte zu überwachen und einzuschränken. Dies beinhaltet auch die Kontrolle der Telefongespräche und Einschränkungen der Bewegungsfreiheit.[6]

Sexuelle Gewalt
Unter sexueller Gewalt versteht man sowohl Übergriffe ohne Körperkontakt, beispielsweise den/die Partner_in dazu drängen, Nacktaufnahmen oder sonstige sexuelle Aufnahmen von sich zu schicken, als auch Handlungen mit Körperkontakt, wie unerwünschte intime Berührungen oder Küssen gegen den Willen des Opfers.

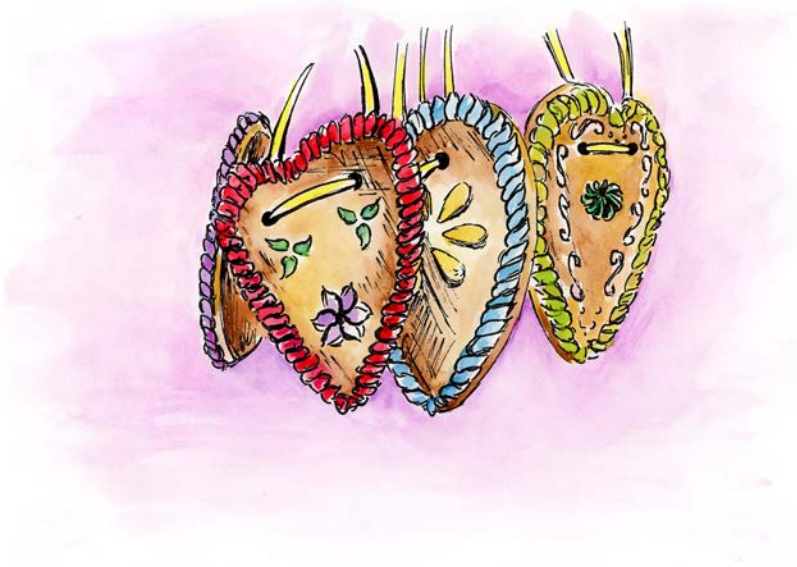
[4] Vgl. Abschnitt Kinder mittendrin S. 4
[5] Vgl. Wendt, 2019
[6] Vgl. Ribeaud, 2015

Cybergewalt
Bedrohliche Verhaltensweisen und Übergriffe via Handy oder Internet werden teilweise als eigenständige Form von Gewalt kategorisiert. Die einzelnen Verhaltensweisen lassen sich jedoch auch als Ausdrucksformen von psychischer Gewalt, beziehungsweise von Monitoring, sexueller Gewalt oder Stalking einordnen. Beispielsweise peinliche Fotos oder Aufnahmen des/der Partners_in ins Internet stellen, unerlaubt die persönlichen Social Media Accounts des/der Partners_in einsehen, etc.

Wie verbreitet ist Gewalt in jugendlichen Paarbeziehungen?

In der ersten grösseren Schweizer Untersuchung zum Thema Gewalt in jugendlichen Paarbeziehungen zeigte sich ein weit verbreitetes Gewaltphänomen.[7]

- Knapp zwei Drittel der Mädchen und mehr als die Hälfte der Jungen geben an, in den letzten 12 Monaten mindestens einmal Gewalt durch den/die Partner_in erfahren zu haben.
- Männliche Jugendliche erleben insgesamt häufiger physische Gewalt als weibliche. Die differenzierte Analyse nach Verhaltensweisen zeigt, dass männliche Jugendliche tendenziell mehr von leichteren Formen physischer Gewalt betroffen sind. Bei schwereren Formen von physischer Gewalt ist das Geschlechterverhältnis ausgeglichener.
- Mädchen erleben häufiger sexuelle Gewalt als Jungen.
- Die Befragungen zeigen, dass Gewalt in Paarbeziehung von einem Grossteil der betroffenen Jugendlichen als ein wechselseitiges Phänomen wahrgenommen wird: Ca. 60% der Mädchen und rund 40% der Jungen geben an, selbst Gewalt in der Paarbeziehung auszuüben. Das heisst, die Jugendlichen üben Gewalt aus und sind gleichzeitig auch Opfer von Gewalt.



[7] Vgl. EBG, 2020

In jeder Partnerschaft gibt es Streit und Krisen – wann beginnt die Gewalt?

Streit und Konflikte gehören zum menschlichen Zusammenleben und sind nicht per se negativ. Paare haben unterschiedliche Streitkulturen, sie streiten beispielsweise unterschiedlich laut. Viele Jugendliche sind auf der Suche nach der eigenen Identität und entwickeln ihre individuelle Streitkultur. Zudem müssen sie gegebenenfalls zum ersten Mal auch auf ein/eine Partner_in Rücksicht nehmen. Das ist ein Lernprozess, bei dem man sich womöglich nicht immer respektvoll und vorbildlich verhält. Die Grenze zur Gewalt wird dann überschritten, wenn systematisch Gewalt ausgeübt wird, wenn es zu psychischen/körperlichen Verletzungen oder Sachbeschädigungen kommt.[8]

Woher kommt die Gewalt und wie wird jemand zum Opfer?

Jugendliche mit einer allgemein erhöhten Gewaltneigung üben auch eher Gewalt in der Partnerschaft aus. Als stärkster Risikofaktor für diese Gewaltausübung gilt die Tatsache, selbst Gewalt in einer Paarbeziehung, z.B. zwischen den Eltern, miterlebt zu haben.[9]

Die allgemein mit Gewalt assoziierten Risikofaktoren spielen auch bei Gewalt in jugendlichen Paarbeziehungen eine wichtige Rolle. Hierzu zählen beispielsweise mangelnde Selbstkontrolle, antiegalitäre Haltungen bezüglich der Rolle von Männern und Frauen oder auch geschlechtsspezifische Rechtfertigungen von Gewalt in Paarbeziehungen.

Ausgrenzungen, problematischer Medienkonsum sowie Freundschaft zu delinquenten Gleichaltrigen stehen ebenfalls im Zusammenhang mit Gewalt in jugendlichen Paarbeziehungen.[10]

Im Gegensatz zur Jugendgewalt im Allgemeinen ist der Migrationshintergrund bei Gewalt in jugendlichen Paarbeziehungen durchaus ein relevanter Risikofaktor. Bei Jungen kommen zusätzlich tiefes Bildungsniveau oder ein tiefer Berufsstatus der Eltern dazu. Auch zeigen die Ergebnisse, dass Kinder aus einem gewalttätigen Elternhaus Gefahr laufen, solche Verhaltensweisen in ihren eigenen Beziehungen zu reproduzieren. Daher lohnt es sich, Kinder aus einem gewaltgeprägten Umfeld frühzeitig wahrzunehmen und zu unterstützen.

[8] Vgl. Ribeaud, 2015

[9] Vgl. Abschnitt Kinder mittendrin S.8

[10] Vgl. Ribeaud, 2015

Welche Auswirkungen haben Gewalterfahrungen in jugendlichen Paarbeziehungen?



Viele Jugendliche, welche Gewalt in Paarbeziehungen erfahren, verlieren das Vertrauen in romantische und sexuelle Beziehungen und sind auch in späteren Partnerschaften von Gewalt betroffen.[11]

Die gesundheitlichen Folgeerscheinungen von Gewalterfahrungen in jugendlichen Paarbeziehungen sind teilweise vergleichbar mit den Folgen häuslicher Gewalt bei Erwachsenen. Neben körperlichen Verletzungen infolge physischer Gewalt sind auf gesundheitlicher Ebene auch psychische Folgen zu nennen. Beispiele dafür sind tiefes Selbstwertgefühl, Konzentrations- und Lernschwierigkeiten, Essstörungen, depressive Störungen bis hin zu posttraumatischen Belastungsstörungen, Suizidgedanken und Suizidversuchen. Als weitere mögliche Folgen sind Schulabbrüche, Teenagerschwangerschaften und gesundheitsgefährdende Bewältigungsstrategien anzuführen. So konsumieren Jugendliche, die Gewalt in Paarbeziehungen erfahren haben, häufiger Alkohol, Tabak und andere Substanzen. Zudem weisen sie ein risikoreicheres Sexualverhalten auf als Jugendliche ohne solche Erfahrungen.[12]

Rechtliche Situation

Strafbestände, die von minderjährigen Jugendlichen begannen werden, werden im Jugendstrafgesetz geregelt. Es geht in erster Linie um den Schutz, die Erziehung und die Resozialisierung der Jugendlichen. Mögliche Sanktionsformen sind erzieheri-

[11] Vgl. Wendt, 2019

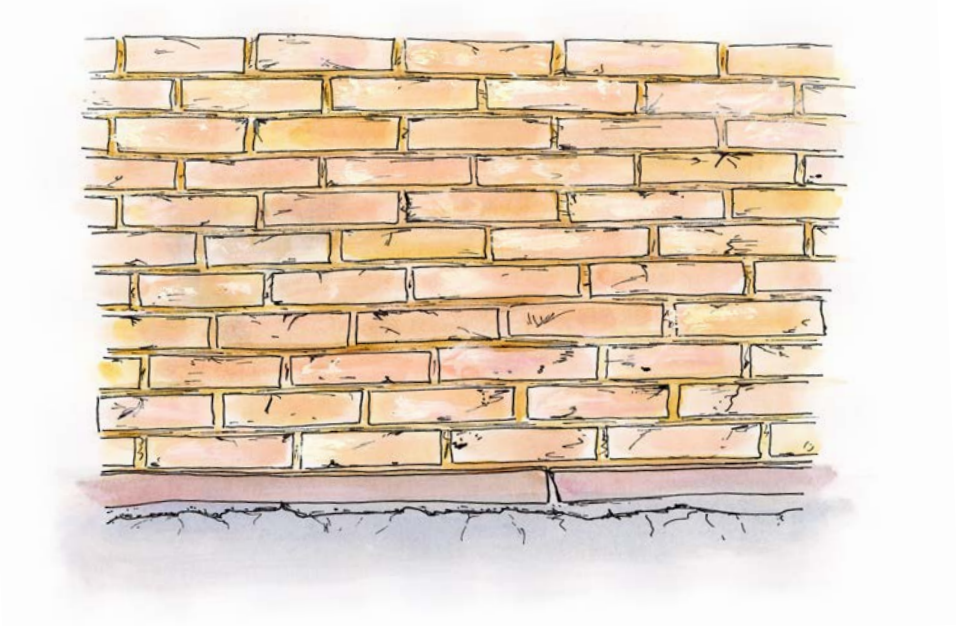
[12] Vgl. Blättner et al., 2015

sche oder therapeutische Schutzmassnahmen (z.B. Anordnung einer Therapie, Heimunterbringung, Tätigkeits-, Kontaktverbot etc) oder Strafen (z.B. Verweis, Busse etc). Freiheitsstrafen sind erst vorgesehen, wenn der/die Jugendliche zum Zeitpunkt der Tat das 15. Lebensjahr vollendet hat.

Seit einer Gesetzesanpassung im Jahr 2004 werden bestimmte Straftaten des Amtes wegen verfolgt, wenn sie im Rahmen einer Ehe, einer eingetragenen Partnerschaft oder unter Paaren mit gemeinsamem Haushalt begangen werden. Da Personen unter 18 Jahren nicht heiraten und keine eingetragene Partnerschaft eingehen dürfen und in den wenigsten Fällen in einem gemeinsamen Haushalt leben, bleiben Taten im Zusammenhang mit häuslicher Gewalt und innerhalb jugendlicher Paarbeziehungen mehrheitlich Antragsdelikte. Das heisst, sie werden nur verfolgt, wenn die geschädigte Person ausdrücklich Anzeige erstatten.

Seit 2007 besteht die Möglichkeit, ein Jugendstrafverfahren zu sistieren und stattdessen ein Mediationsverfahren durchzuführen. Die Jugendanwaltschaft kann Fälle, in denen keine Schutzmassnahmen erforderlich sind, einer Mediation zuweisen, sofern beide Parteien einverstanden sind. Insbesondere unter Jugendlichen, die sich im Alltag wieder begegnen oder wenn die Rollen von Opfer und Tatperson nicht klar zuzuordnen sind, werden Mediationsverfahren als vielversprechende Möglichkeit der Konfliktlösung betrachtet.[13]

Je nach Fall können bei Gewalt in jugendlichen Paarbeziehungen Kindesschutzmassnahmen angeordnet werden, deren Zweck der nachhaltige Schutz des Kindes ist.[14]



[13] Vgl. Stalder et al., 2019

[14] Vgl. Abschnitt Kinder mittendrin S. 16

Unterstützung und Prävention



Gewalterfahrungen können Jugendliche einsam und hilflos machen. Untersuchungen zeigen, dass nur ein Teil der Betroffenen sich Unterstützung holt, Jungen signifikant weniger häufig als Mädchen. Viele Betroffene schweigen aus Scham oder aus Angst vor weiteren Übergriffen oder Vergeltung. Wenn Jugendliche sich jemandem anvertrauen, dann in erster Linie engen Bezugspersonen im Freundeskreis, gefolgt von Eltern und Geschwistern. Professionelle Angebote wie Beratungsstellen werden selten in Anspruch genommen. [15]

Was können Fachpersonen tun?

Da Jugendliche selten von sich aus Beratungsstellen aufsuchen, stellt sich nun die Frage, wie Fachpersonen, welche mit Jugendlichen im Kontakt sind, diese in der Thematik und im Alltag unterstützen können. Dazu gibt es verschiedene Handlungsansätze, je nachdem ob man Jugendliche allgemein stärken möchte oder ob es konkrete Vorfälle und Auffälligkeiten gibt:



Prävention

In der Prävention steht die Förderung bestimmter Fähigkeiten und Ressourcen der Jugendlichen im Vordergrund. Präventive Massnahmen können zu jeder Zeit eingesetzt werden – mit dem Ziel Beziehungs- und Lebenskompetenzen zu fördern.

Beziehungen pflegen und vorleben
Jugendliche, welche in gewaltgeprägten Beziehungen leben, kennen dies oft nicht anders. Die Rollenvorbilder der Eltern sind

[15] Vgl. Zweig et al, 2013

dabei sehr prägend. Umso wichtiger ist es, dass sie Bezugspersonen ausserhalb des familiären Umfeldes haben, wo sie eine gleichwürdige Art der Beziehung erleben dürfen. In einer gleichwürdigen Beziehung wird der/die Jugendliche als gleichwertig angenommen, er/sie erlebt Begegnungen auf Augenhöhe und wird ernst genommen. So erleben sie selbst, wie sich das anfühlt und haben in der Bezugsperson ein zusätzliches Vorbild, an dem sie sich orientieren können.

Lebenskompetenzen fördern

Lebenskompetenzen sind Ressourcen und Fähigkeiten, welche hilfreich sind, um in verschiedenen Lebenssituationen mit Herausforderungen und Schwierigkeiten umgehen zu können. Im Zusammenhang mit Beziehungen können dies Themen sein wie: Konfliktfähigkeit, sich selbst und seine Bedürfnisse wahrnehmen, eigene Grenzen kennen und kommunizieren können oder auch der Umgang mit Gefühlen.
Strukturen, in welchen sich die Jugendlichen bewegen, bieten mehr oder weniger Übungsmöglichkeiten. Viele dieser Kompetenzen werden bereits durch gemeinsame Aktivitäten oder das Schaffen der richtigen Umgebung gefördert. Ein konkretes Beispiel für den Umgang und das Lösen von Konflikten wäre der Klassenrat.

Wissen vermitteln

Weitere Themen, die man mit den Jugendlichen in diesem Zusammenhang behandeln kann, sind: Peerbeziehungen stärken (Zivilcourage), Sexualaufklärung, Sexting (Medienkompetenz) oder Geschlechterrollen. Einzelne Lektionen sind dabei wenig nachhaltig. Besser wirken mehrere Lektionen oder Einheiten gepaart mit einem wohlwollenden und gleichwürdigen Klima. So haben Jugendliche jederzeit die Möglichkeit oder sind bestärkt auch ausserhalb einer Unterrichtseinheit das Gespräch zu suchen. Jugendliche brauchen einen Ort um unaufgeregte Gespräche über Beziehung und Sexualität führen zu können.

Früherkennung und Frühintervention

Die Erfahrungen, welche die Jugendlichen machen, werden vor allem mit Gleichaltrigen geteilt. Deshalb ist es für erwachsene Bezugspersonen beispielsweise schwer zu beurteilen, ob sexuelle Beziehungen unter Jugendlichen einvernehmlich sind oder nicht.

Wenn bereits Auffälligkeiten wahrgenommen werden oder sich ein ungutes Bauchgefühl breit macht, gilt es genauer hinzuschauen. Massnahmen der Früherkennung und Frühintervention dienen dazu, betroffene Jugendliche zu erkennen und sie in der spezifischen Notlage zu unterstützen.

Es ist wichtig, dass man auch unspezifische Anzeichen für Übergriffe ernst nimmt, vorsichtig beobachtet und nachfragt. Wenn es tatsächlich zu einem Übergriff oder sexueller Gewalt gekommen ist, gilt es, geeignete Massnahmen einzuleiten, um das Opfer zu schützen und in der Bewältigung der Situation zu unterstützen. [16]

Signale erkennen

Es existieren verschiedene Aspekte, welche Hinweise auf eine mögliche Gefährdung geben können. Diese dienen lediglich als Anhaltspunkte und sind nicht abschliessend.

[16] Vgl. Grimm, 2017

- Schwierigkeiten im Umgang mit Konflikten
- erhöhte Eifersucht
- unsichere Bindungsmuster
- patriarchale Kultur in der Herkunftsfamilie
- Schwierigkeiten, sich in Bezug auf die Sexualität verständlich auszudrücken sowie Kommunikationsprobleme rund um dieses Thema
- Gewaltanwendung auch in anderen Kontexten

Unterstützung und Schutz

Jugendliche brauchen erwachsene Bezugspersonen, die ihnen Orientierung geben können, die sie im Notfall ansprechen können und die ihnen stützend zur Seite stehen. Eine vertrauensvolle Beziehungsbasis ist auch hier eine Voraussetzung, damit sich Betroffene (Opfer wie auch Täter_innen) melden und sich öffnen können. Der Schutz eines betroffenen jungen Menschen und ein «Dasein» für ihn steht dabei im Vordergrund. Befragung und Beweissicherung sind Aufgaben von Fachpersonen. Es empfiehlt sich, möglichst früh mit spezialisierten Fachstellen Kontakt aufzunehmen, um beim Festlegen des weiteren Vorgehens Unterstützung zu erhalten (Adressen unter dem QR-Code auf Seite 12)

Mögliches Vorgehen:

- gut hinhören und ernst nehmen
- eigene Sorgen ansprechen
- Vertrauen und Verlässlichkeit aufbauen
- zusammen über nächste Schritte nachdenken
- auf Unterstützungsangebote aufmerksam machen
- für alle weiteren Schritte (z.B. Ansprechen Partner_in oder Einleiten von rechtlichen Schritten) sorgfältig mit fachlicher Hilfe planen; idealerweise mit dem Einverständnis des/der Betroffenen



Weiterführende Informationen

Anlauf- und Beratungsstellen

Wichtige Anlaufstellen für Betroffene, Beratungs- und Fachstellen sind auf der Website www.ag.ch/stoppgewalt zusammengestellt und werden laufend aktuell gehalten.

Präventionsprogramme und weiterführende Unterlagen

Eine Zusammenstellung ausgewählter Projekte, (Unterrichts-) Unterlagen, sowie weiterführende Websiten für Jugendliche sind elektronisch hinterlegt und werden laufend aktuell gehalten.

Dafür scannen Sie folgenden QR-Code resp. laden Sie das Dokument unter www.verknallt.ch herunter:

Quellen

Eidgenössisches Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann EBG, Hrsg. (2020)
Gewalt in jugendlichen Paarbeziehungen.

Grimm Sabine (2017)
Elternberatung bei sexuellen Übergriffen unter Kindern und Jugendlichen. Hilfreiche Informationen für Erziehungsberaterinnen und Erziehungsberater im Kanton Bern (Praxisforschung der Erziehungsberatung des Kantons Bern, Band 20).

Ribeaud Denis (2015)
Entwicklung von Gewalterfahrungen Jugendlicher im Kanton Zürich 1999-2014, Forschungsbericht. Zürich: Professur für Soziologie, ETH Zürich

SPK Schweizer Kriminalprävention (2017)
Cybermobbing. Alles, was Recht ist. Informationen zum Thema Cybermobbing und dessen rechtlichen Rahmenbedingungen. Bern.

Stalder Joel, Frigg Marco und Nett Jachen C. (2019)
Mediation in Jugendstrafsachen. Evaluation im Kanton Bern 1.1.2011–31.12.2016. Bern: BFH.

Wendt Eva-Verena (2019)
Die Jugendlichen und ihr Umgang mit Sexualität, Liebe und Partnerschaft. Stuttgart: Kohlhammer.

Zweig Janine M., Dank Meredith, Lachman Pamela und Yahner Jennifer (2013)
Technology, Teen Dating Violence and Abuse, and Bullying; Washington, DC: Urban Institute.