



**Niemand darf dich  
zur Ehe zwingen.  
Dein Leben.  
Deine Entscheidung.**

## **Selbstbestimmte Liebe und Heirat sind ein Menschenrecht**

- Bestimmst du selbst, mit wem du zusammen bist?
- Kannst du frei wählen, wen du heiraten möchtest?
- Hast du das Gefühl, dass du zu einer Heirat gedrängt wirst?
- Bist du unsicher, ob deine oder die Beziehungssituation einer Person in deinem Umfeld selbstbestimmt ist?
- Möchtest du deine Ehe beenden, weisst aber nicht wie?
- Wird jemand in deinem Umfeld dazu gedrängt, zu heiraten, ohne dass sie/er das möchte?

Du kannst selbst entscheiden, ob und wen du heiraten möchtest. **Das ist ein Menschenrecht!**

## Was ist eine Zwangsheirat?

Wenn bei einer Heirat nicht beide Personen frei **«Ja»** sagen können, dann handelt es sich um eine Zwangsheirat.

Manchmal versuchen Eltern, Verwandte oder Bekannte mit Druck durchzusetzen, **was sie für das Beste für dich halten**. Sie werfen dir vielleicht vor, **dass du deine Familie nicht respektierst**, wenn du einer Heirat nicht zustimmst oder eine Ehe nicht weiterführst. Und **sie fragen dich nicht nach deinem Willen** - also danach, ob du heiraten möchtest oder welche Person du liebst.

In der Schweiz haben **alle Personen** das Recht, selbst zu entscheiden, ob und wen sie heiraten. **Es ist verboten, Menschen zu einer Ehe zu zwingen**. Religion, Tradition und Kultur dürfen nie als Argumente für eine Zwangsheirat missbraucht werden.

## Hol dir Unterstützung!

- Wenn du nicht weisst, was du tun sollst.
- Wenn du dich allein fühlst oder denkst, dass dir niemand glaubt.
- Wenn du glaubst, dich nicht gegen eine Verheiratung wehren zu können.
- Wenn du Angst hast, Gewalt zu erleben oder deine Familie zu verlieren.
- Wenn du eine betroffene Person aus deinem Umfeld unterstützen willst.

# Was kannst du tun?

Es gibt Beratungsstellen, die in solchen Situationen weiterhelfen können. Die Fachleute dort hören dir zu und besprechen mit dir die nächsten Schritte. Sie unterstützen dich dabei, deine Rechte wahrzunehmen. Du kannst dich auch beraten lassen, wenn du dir noch nicht sicher bist, ob du betroffen bist.

**Die Beratung ist kostenlos und vertraulich.** Du kannst dich auch anonym beraten lassen.

## Hier findest du Unterstützung

**142**

Opferhilfe-Nummer für Jugendliche und Erwachsene

**117**

Notrufnummer der Polizei

**0800 800 007**

Fachstelle Zwangsheirat

## Herausgegeben von

### Kanton Zürich

Fachstelle Gleichstellung,  
Kantonale Opferhilfestelle, Gemeindeamt

### Stadt Zürich

Fachstelle für Gleichstellung



Kanton Zürich



Stadt Zürich