



عندما تتصدع
العلاقة بين الشريكين

المساعدة في حالة العنف من قبل الشريك

برلين

الخط الساخن BIG على مدار الساعة

030-611 03 00

استشارات عبر الهاتف وعن طريق النت وعند الضرورة من

مكان الحدث (مع الحفاظ على السرية ، وبعده اللغات)

www.big-hotline.de

في الحالات الطارئة الحرجة الإتصال بالشرطة 110



للنساء الفاقات حاسة السمع

رسالة قصيرة إلى فراون أورث - أوجوستا 0160.6663778

في حالات الطوارئ الحرجة: فاكس للشرطة 110

www.polizei.berlin.de

على مستوى ألمانيا

رقم هاتف الطوارئ " العنف ضد النساء "

08000116016

www.hilfetelefon.de

« اعتقدت لفترة طويلة بأنه سوف يتغير. ولكن أرى الآن

بأنني فقط التي استطيع تغيير شيئاً ما ... »

أنت لست وحدك!

تحدثي مع الطبيبة أو الطبيب الخاص بك، واحرص على توثيق الإصابات.

احرصي على الاستشارة حول الخدمات الصحية على سبيل المثال

أسعار التأمين الصحي وطرق العلاج.

استفسري عن مراكز الاستشارات ودور رعاية السيدات والمساكن الآمنة.

هل أنت مهددة بالخطر؟

يقوم كلاً من الخط الساخن BIG ومراكز الاستشارات والشرطة بتقديم

معلومات مجانية لسلامتك وكذلك تقديم الدعم والمساندة لاتخاذ المزيد من

الخطوات. ويمكنك أيضاً الحصول على معلومات عن قانون الحماية من

العنف.

إذا تعرض شريك الحياة للإصابة بجروح، فإنها ليست

غطتك.

لديك الحق في حياة خالية من العنف !

Koordinierungsstelle S.I.G.N.A.L.e.V.

Sprengelstr. 15, 13353 Berlin

www.signal-intervention.de

Gefördert durch die Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales.
S.I.G.N.A.L.e.V. ist Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband.



S.I.G.N.A.L.e.V.
Intervention im
Gesundheitsbereich
gegen Gewalt

الدعم والمساندة



«شريكى في الحياة لطيف جداً، ولكن في الأونة الأخيرة أصبحت أخشاه كثيراً ...»

«أعاني دائماً من القلق ولا يمكنني النوم ليلاً في كثير من الأحيان، كما أنني عصبية وأعاني من الصداع باستمرار ...»

«اعتقدت أن الأطفال لن يلاحظوا أي شيء. ولكنهم كانوا مستيقظين وسمعوا كل شيء ...»

العنف له أشكال كثيرة ومختلفة :

العنف يصيب الجسم والنفس

الأمر الذي يُصيبك،

يُصيب أطفالك أيضاً.

... ينتقد أقوالي وأفعالي أو مظهري باستمرار

... يقوم بإهانتى في كثير من الأحيان

... يقوم بالتقليل من شأنى في بعض الأحيان

... إنه يقيد حريتي

... دائماً ما يريد أن يعرف بالضبط مع من أتحدث، وإلى أين أذهب

... غيرته ليست عادية بأي شكل من الأشكال

... هددي بأن يأخذ الأطفال مني إذا خرجت

... أثناء شجاره معي يقوم بضربي ونفسي وصفعي على وجهي وخنقي

... أنه بكل بساطة لا يحترم رغبتى بعدم ممارسة الجنس

هل سبق وأن عايشتي مثل هذه المواقف من قبل؟

ينتشر العنف في الحياة الزوجية على نطاق واسع.

وهو يؤثر على المرأة بشكل خاص - في أي سن -

وعلى اختلاف المستويات، سواء كانت متعلمة أو غير

متعلمة. ويؤثر بشدة على النساء المعوقات خصوصاً.

النساء ممكن أن تمارسن العنف أيضاً - في العلاقات الجنسية أو العلاقات المثلية.

يمكن شفاء الجروح البدنية بسرعة، غير أن الآلام النفسية غالباً ما يستمر تأثيرها لفترة طويلة، وهو الأمر الذي قد يؤثر على الصحة بشكل سلبي، حتى إذا كان العنف الجسدي أو الآلام النفسية قد مر عليها فترة طويلة.

الأعراض الشائعة هي:

- الآلام المزمنة: الصداع وآلام الظهر
- اضطرابات في البطن
- ضيق التنفس ومشكلات في القلب
- نوبات القلق والهلع
- اضطرابات النوم
- اضطرابات الأكل
- الكآبة والحزن
- الاكتئاب
- الإفراط في تناول الكحوليات والسجائر والأدوية
- مشكلات الإدمان

يشعر الأطفال بأنهم مهددون أو مذنبون عندما يعايشون العنف في المنزل.

صحة الطفل تعاني من عوارض مختلفة فتظهر بعض حالات الخوف وقلة النوم وفقدان الشهية وآلام في الرأس والبطن وفقدان المقدرة على التركيز بشكل جيد، علاوة على ضعف أدائهم الدراسي .

يحتاج الأطفال نموهم وتطورهم إلى مثل أعلى ايجابي ليقتدوا به، وحياة فيها الإحترام المتبادل بين الأب والأم والثقة المتبادلة . الحماية والأمان لكي يتطورا بشكل جيد.

نعم هناك من يستطيع أن يقدم المساعدة .

هل لديك الشجاعة لكسر حاجز الصمت عليك أن تثقي بشخص ما.

..... العلاقات الزوجية

..... العنف

..... الصحة