

*„Dugo sam verovala da on može da se promeni. Sada vidim da samo ja mogu nešto da promenim.“*

### Vi niste sami!

Popričajte sa Vašom lekarkom ili lekarom, dokumentujte povrede.

Posavetujte se o zdravstvenim ponudama, npr. kursevima kod zdravstvenog osiguranja ili o terapijama.

Pitajte u Vašoj ordinaciji za savetovalište, sigurne kuće ili utočišta.

### Da li ste ozbiljno ugroženi?

BIG-telefon, savetovališta i policija nude besplatne informacije za vašu sigurnost i podršku tokom daljih koraka. Takođe ćete dobiti i informacije o zakonu o zaštiti od nasilja.

**Nije Vaša krivica ako ste Vi povređeni u vašem partnerskom odnosu.**

**Vi imate pravo na život bez nasilja!**

### Podrška protiv nasilja u partnerskom odnosu

Berlin:

#### BIG-Hotline (8–23 h dnevno)

**030 - 611 03 00**

Telefonsko i onlajn savetovanje, po potrebi i pomoć na licu mesta (anonomno i na više jezika)  
[www.big-hotline.de](http://www.big-hotline.de)

#### U ozbiljnim hitnim slučajevima: 110 (Policija)

 Za žene sa oštećenjem sluha:

SMS na Frauenort - Augusta **0160 666 37 78**  
[www.frauen-zuflucht.de](http://www.frauen-zuflucht.de)

#### U ozbiljnim hitnim slučajevima:

Faks na 110 (Policija)

[www.polizei.berlin.de](http://www.polizei.berlin.de)

Za celu zemlju:

**Telefon za pružanje pomoći „Nasilje nad ženama“**  
**08000 116 016**  
[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

Vaša ordinacija

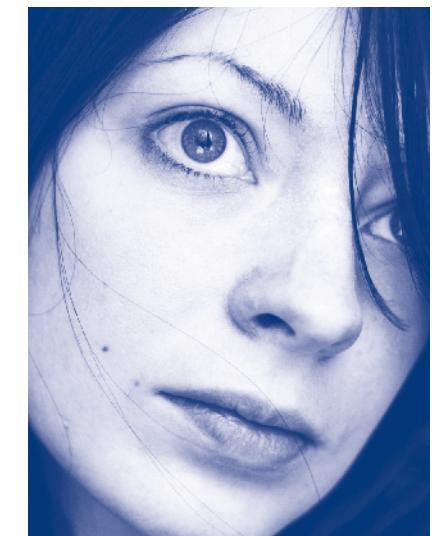
.....  
 Koordinierungsstelle S.I.G.N.A.L. e.V.

Sprengelstr. 15, 13353 Berlin  
[www.signal-intervention.de](http://www.signal-intervention.de)

Gefördert durch die Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung

S.I.G.N.A.L. e.V. ist Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband.

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



**Kada partnerstvo postane bolno ...**



**„Moj partner može da bude veoma dobar, ali ga se u poslednje vreme često plašim.“**

#### **Nasilje ima puno oblika**

- ... on stalno kritikuje sve što kažem ili kako izgledam
- ... često me vređa
- ... ponekad me stvarno ponižava
- ... on me ograničava
- ... on želi tačno da zna sa kim pričam i kuda idem
- ... njegova ljubomora više nije normalna
- ... već je pretio da će mi uzeti decu ako odem
- ... prilikom svađe me je udarao, gurao, šamarao ili davio
- ... on jednostavno ne prihvata kada ne želim da imam intimne odnose sa njim

Da li ste već doživeli takve situacije?

#### **Nasilje je kod partnerstva široko rasprostranjeno.**

Ono pogađa pre svega žene – u svakoj dobi, iz svih kulturoloških krugova, sa ili bez obrazovanja. Posebno su pogodjene žene sa invaliditetom. I žene takođe mogu biti nasilne – u heteroseksualnim ili lezbejskim vezama.

..... Partnerstvo

**„Postajem sve plašljivija, često ne mogu noću da spavam, nervozna sam i stalno imam glavobolje.“**

#### **Nasilje povređuje telo i dušu**

Fizičke rane zarastaju brzo, ali duševni bol traje dugo posle toga. Zdravlje može biti narušeno čak i kada se fizičko ili duševno nasilje desilo mnogo ranije.

#### **Tada su tipične tegobe:**

- Hronični bolovi: glavobolja, bol u leđima
- Stomačne tegobe
- Srčane tegobe i problemi sa disanjem
- Napadi straha i panike
- Problemi sa spavanjem
- Poremećaj ishrane
- Potištenost
- Depresija
- Povećano konzumiranje alkohola, cigareta i lekova
- Problemi sa zavisnošću

..... Nasilje

**„Mislila sam da deca ništa ne primećuju. Ali ona se bude i sve čuju.“**

#### **Šta povređuje Vas povređuje i Vašu decu.**

Deca se osećaju ugroženom i krivom kada su svedoci nasilja u porodici.

Zdravlje dece takođe strada. Deca pokazuju tegobe kao što su strah, problemi sa spavanjem i ishranom, glavobolje i bolovi u stomaku. Ona često imaju lošu koncentraciju, što se može odraziti na njihov uspeh u školi.

Deci su potrebni pozitivni uzori i zajednički život uz poštovanje i poverenje.

Za normalan razvoj, potrebne su im sigurnost i zaštita.

#### **Postoji podrška!**

Skupite hrabrost i prekinite čutanje. Poverite se nekome.

..... Zdravlje