



اگر زندگی مشترک موجب
آسیب شود ...



پشتیبانی در خصوص خشونت در زندگی مشترک

برلین:

BIG Hotline خط تماس رایگان **03 00 611**:

(هر روز 8 صبح تا 11 شب)

مشاوره از طریق تلفن و به طور آنلاین، در صورت نیاز کمک در محل (به طور ناشناس و به چندین زبان) www.big-hotline.de
در شرایط کاملاً اضطراری: ۱۱۰ (پلیس)

برای زنان دارای اختلالات شنوایی:

با شماره ۰۱۶۰ ۶۶۶ ۳۷ ۷۸ به مرکز حمایت از زنان
Frauenort - Augusta پیامک ارسال کنید

www.frauen-zuflucht.de

در شرایط کاملاً اضطراری: به شماره ۱۱۰ (پلیس) فکس ارسال کنید

www.polizei.berlin.de

در سراسر کشور:

خط تلفن "خشونت علیه زنان"

شبانه روزی

۰۸۰۰۰ ۱۱۶ ۰۱۶

www.hilfetelefon.de

مهر مطب:

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

Sprengelstr. 15, 13353 Berlin

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.

"من همواره معتقد بودم که او تغییر خواهد کرد. الان
می‌بینم که من هستم که می‌توانم تغییر ایجاد کنم."

شما تنها نیستید!

با پزشک خود صحبت کنید، تا جراحات را ثبت کند.
درباره خدمات بهداشت و سلامت، برای مثال درباره دوره‌های
صندوق بیمه درمانی یا درمان‌ها، مشاوره دریافت کنید.
در مطب پزشک خود درباره دفتر مشاوره و مراکز حمایت از
زنان یا خانه های امن سوال کنید.

آیا به شدت تهدید شده اید؟

BIG Hotline، دفتر مشاوره و پلیس برای ایمنی و پشتیبانی
از شما در مراحل بعدی، اطلاعاتی را به طور رایگان ارائه
می‌دهند.

همچنین شما اطلاعاتی درباره قانون حفاظت در برابر خشونت
دریافت خواهید کرد.

اگر در زندگی مشترک خود آسیب دیده اید، تقصیر شما نیست.

شما از حق زندگی بدون خشونت برخوردار هستید!



“شریک زندگی من می‌تواند خیلی مهربان باشد، اما اخیراً اغلب از او می‌ترسم.”

خشونت اشکال مختلف دارد

... او همیشه از آنچه می‌گویم و ظاهر من انتقاد می‌کند

... او اغلب به من توهین می‌کند

... گاهی اوقات او واقعاً من را تحقیر می‌کند

... او من را خیلی محدود می‌کند

... او همیشه می‌خواهد دقیقاً بداند که من با چه کسی صحبت می‌کنم

کجا می‌روم

... حسادت او تقریباً دیگر طبیعی نیست

... او من را تهدید کرده است که اگر خانه را ترک کنم فرزندان را

از من می‌گیرد

... در دعوا، او به من سیلی زده، من را کتک می‌زند، مورد ضرب

و جرح قرار می‌دهد یا خفه می‌کند

... برای او مهم نیست که من به داشتن رابطه جنسی علاقه‌ای

نداشته باشم

ایا در حال حاضر چنین شرایطی را تجربه کرده اید؟

خشونت در زندگی مشترک گسترده است.

خشونت بیشتر از همه روی زنان – در تمام سنین، از تمام

فرهنگ‌ها، تحصیلکرده یا بی‌سواد – صورت می‌گیرد.

زنان دارای معلولیت به طور خاص تحت تاثیر خشونت هستند.

همچنین ممکن است زنان مرتکب خشونت شوند – در روابط

دیگر جنس‌گر ایاتنه یا همجنس‌گر ایاتنه.

“ترس من هر روز بیشتر می‌شود، اغلب شب‌ها نمی‌توانم بخوابم، عصبی هستم و مدام سررد دارم.”

خشونت به جسم و روح آسیب می‌زند!

زخم‌های جسمی به سرعت ترمیم می‌شوند، اما درد روانی اغلب مدت طولانی‌تری باقی می‌ماند. حتی اگر خشونت جسمی یا آسیب روانی به گذشته دور مربوط باشد، ممکن است تاثیر منفی روی سلامت فرد بگذارد.

علامت‌مداول عبارتند از:

- دردهای مزمن: سردرد، کمردرد
- ناراحتی معده
- مشکلات تنفسی و قلب
- اضطراب و وحشت‌زدگی
- اختلال در خواب
- اختلال در خوردن
- پریشانی
- افسردگی
- افزایش مصرف الکل، سیگار، مواد و دارو
- مشکل اعتیاد

“فکر می‌کردم کودکان متوجه چیزی نمی‌شوند. اما آنها بیدار می‌شوند و همه چیز را می‌شنوند.”

آنچه به شما آسیب می‌زند، به کودکان شما نیز آسیب می‌رساند.

وقتی کودکان در خانه خشونت را تجربه می‌کنند، احساس تهدید شدن یا گناه می‌کنند.

سلامت کودکان نیز آسیب می‌بیند. کودکان با مشکلاتی مانند اضطراب، اختلال در خواب و خوردن، سردرد و معده درد مواجه می‌شوند. ممکن است اغلب تمرکز نداشته باشند، که این امر می‌تواند روی عملکرد آنها در مدرسه تاثیر بگذارد.

کودکان به الگوهای مثبت و یک زندگی همراه با احترام و اعتماد در کنار هم نیاز دارند.

آنها به امنیت و محافظت نیاز دارند تا به خوبی رشد کنند.

پشتیبانی در دسترس است!

شجاع باشید و سکوت را بشکنید. به یک نفر اعتماد کنید.