

*„Ho creduto a lungo che sarebbe cambiato.
Ora mi rendo conto che solo io posso
veramente cambiare qualcosa.“*

Non sei sola!

Parlane con il tuo medico curante, procurati dei certificati che documentino le lesioni subite. Fatti consigliare in merito alle possibilità che hai per risolvere il tuo problema, come ad esempio i corsi o le terapie messe a disposizione della tua assicurazione sanitaria.

Chiedi al tuo medico curante informazioni sui consultori, le case d'accoglienza per donne o le case rifugio.

Vieni minacciata gravemente?

La BIG-Hotline, i consultori e la Polizia forniscono informazioni gratuite per preservare la tua sicurezza e ti sosterranno se deciderai di intraprendere un percorso in questa direzione.

Riceverai inoltre informazioni sulla legge relativa alla protezione dalla violenza.

Non è colpa tua se il tuo partner è violento.

Hai diritto ad una vita senza violenza.

Sostegno in caso di violenza da parte del proprio partner

Berlino

BIG-Hotline: 030 - 611 03 00

(ogni giorno dalle 8 alle 23)

Consulenza telefonica ed online. In caso di necessità è disponibile un servizio di assistenza/aiuto a domicilio (anonimo ed in molte lingue)
www.big-hotline.de

In caso di estrema emergenza: 110 (Polizia)



Per donne non udenti

SMS alla casa rifugio - Augusta **0160 666 37 78**

www.frauen-zuflucht.de

In caso di estrema emergenza: Fax al 110 (Polizia)

www.polizei.berlin.de

Germania

Telefono rosa „Violenza contro le donne“

08000 116 016

www.hilfetelefon.de

Timbro del medico:

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

Sprenge!str. 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.



Quando il partner diventa violento...





„Il mio partner sa essere molto gentile, ma negli ultimi tempi ho spesso paura di lui.“

La violenza ha diversi volti

- ... critica sempre quello che dico, il mio aspetto
- ... mi insulta spesso
- ... a volte mi umilia
- ... mi limita
- ... vuole sempre sapere con chi parlo, dove vado
- ... la sua gelosia in qualche modo non è più normale
- ... mi ha già minacciato che non vedrò più i bambini se me ne vado
- ... quando litighiamo mi schiaffeggia, mi picchia, mi strattona o tenta di soffocarmi
- ... non rispetta il mio rifiuto di fare sesso

Hai mai vissuto queste situazioni?

La violenza nei rapporti di coppia è diffusa.

La violenza colpisce donne di qualsiasi età, cultura e livello di istruzione. Le donne portatrici di disabilità vengono particolarmente prese di mira. Anche le donne possono essere violente, sia nelle relazioni eterosessuali che in quelle omosessuali.

..... **Rapporto di coppia**

„Sono sempre più ansiosa, non riesco dormire di notte, sono nervosa e ho sempre mal di testa.“

La violenza ferisce corpo ed anima

Le ferite fisiche possono guarire rapidamente, ma quelle dell'anima fanno fatica a rimarginarsi. La salute può essere compromessa in questi casi, anche se la violenza fisica o psicologica è avvenuta molto tempo prima.

I disturbi più frequenti sono:

- Disturbi cronici: mal di testa, mal di schiena
- Dolori addominali
- Problemi cardiaci e di respirazione
- Attacchi d'ansia e di panico
- Disturbi del sonno
- Disturbi del comportamento alimentare
- Apatia
- Depressione
- Elevato consumo di alcol, sigarette, farmaci
- Problemi di dipendenza

..... **Violenza**

„Pensavo che i bambini non si accorgessero di niente. Invece erano svegli e sentivano tutto.“

Ciò che ti ferisce, ferisce anche i tuoi bambini.

I bambini si sentono minacciati o colpevoli se subiscono violenze domestiche..
La salute dei bambini ne risente. In questi casi, i bambini mostrano sintomi quali ansia, disturbi del sonno e del comportamento alimentare, mal di testa e di pancia. Hanno spesso problemi di concentrazione che possono influenzare il loro profitto scolastico.

I bambini hanno bisogno di modelli positivi, oltre che di un ambiente familiare fondato sul rispetto e sulla fiducia. Questi sono i valori in grado di far sentire i bambini sicuri e protetti, che permetteranno loro di crescere sani e forti.

Noi ti sosteniamo.

Abbi il coraggio di rompere il silenzio.
Abbi fiducia in qualcuno.

..... **Salute**