

*„Długo wierzyłam, że się zmienię.
Teraz widzę, że tylko ja mogę coś zmienić.”*

Nie jesteście same!

Porozmawiajcie ze swoim lekarzem, sporządźcie dokumentację obrażeń.

Dowiedzcie się, jaka jest oferta zdrowotna, np. kursy w ramach kas chorych lub pomoc terapeutyczna.

Zapytajcie w swoim gabinecie lekarskim o punkty doradztwa, domy dla kobiet lub schroniska.

Jesteście w dużym zagrożeniu?

Infolinia BIG, punkty doradztwa i policja oferują bezpłatne informacje dotyczące Waszego bezpieczeństwa i wsparcie w dalszych krokach. Otrzymacie również informacje o ustawie o ochronie przed przemocą.

Jeśli zostaniecie skrzywdzone przez partnera, to nie Wasza wina.

Macie prawo żyć bez przemocy!

Wsparcie dla ofiar przemocy w związkach

Berlin:

BIG-Hotline (8 – 23 h)

030 - 611 03 00

Porady telefoniczne oraz online, w razie potrzeby udzielanie pomocy na miejscu (anonimowo i w wielu językach)

Im akuten Notfall: 110 (policja)

www.big-hotline.de



Dla niesłyszących:

SMS do schroniska dla kobiet - Augusta **0160 666 37 78**

www.frauen-zuflucht.de

W razie pilnej potrzeby: faks na 110 (policja)

www.polizei.berlin.de

Pomoc dla osób z całego kraju pod numerem:

„Przemoc wobec kobiet“

08000 116 016

www.hilfetelefon.de

Gabinet praktyki:

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.

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



Kiedy partner krzywdzi ...



„Mój partner potrafi być bardzo miły, ale w ostatnim czasie często odczuwam przed nim strach.”

Przemoc objawia się różnie

... stale krytykuje to, co mówię, albo to, jak wyglądam

... często mi ubliża

... czasem mocno mnie upokarza

... czuję się przez niego ograniczana

... on zawsze chce dokładnie wiedzieć, z kim rozmawiam i dokąd chodzę

... jego zazdrość nie wydaje mi się już normalna

... groził już, że odbierze mi dzieci, jeśli odejdę

... podczas kłótni uderzył mnie, popchnął, spoliczkował lub dusił

... w ogóle nie zważa na to, że nie chcę uprawiać seksu

Czy przeżyłyście już sytuacje tego rodzaju?

Przemoc w stosunkach partnerskich jest powszechna.

Dotyczy przede wszystkim kobiet – w każdym wieku, ze wszystkich kręgów kulturowych, wykształconych lub nie. Szczególnie mocno dotyka kobiet niepełnosprawnych.

Również kobiety mogą stosować przemoc – zarówno w związkach hetero-, jak i homoseksualnych.

..... **Partnerstwo**

„Staję się coraz bardziej bojaźliwa, często nie mogę spać w nocy, jestem nerwowa i stale boli mnie głowa.”

Przemoc rani ciało i duszę!

Rany na ciele goją się szybko, ale ból duszy często jest długotrwały. Zdrowie może nie dopisywać również, gdy przemoc cielesna lub obrażenia psychiczne są już odległą przeszłością.

Do typowych dolegliwości należą wtedy:

- chroniczne bóle: głowy, pleców
- dolegliwości w obrębie podbrzusza
- dolegliwości związane z oddychaniem i sercem
- ataki strachu i paniki
- zaburzenia snu
- zaburzenia odżywiania
- przygnębienie
- depresje
- nadużywanie alkoholu, papierosów i leków
- uzależnienia

..... **Przemoc**

„Myślałam, że dzieci nic nie zauważą. Ale one budzą się i wszystko słyszą.”

Co rani nas, rani również nasze dzieci.

Dzieci czują się zagrożone lub winne, gdy są w domu świadkiem przemocy.

Zdrowie dzieci również cierpi. Pojawiają się strach, zaburzenia snu i jedzenia, bóle głowy i brzucha. Dzieci często mają problemy z koncentracją, co może mieć niekorzystny wpływ na ich wyniki w nauce. Dzieci potrzebują dobrego przykładu i zgodnego współżycia nacechowanego szacunkiem i zaufaniem.

Dzieci potrzebują dobrego przykładu i zgodnego współżycia nacechowanego szacunkiem i zaufaniem. Dzieci potrzebują ochrony i bezpieczeństwa, aby dobrze się rozwijać.

Możecie liczyć na wsparcie!

Miejcie odwagę przerwać milczenie.

Zaufajcie komuś.

..... **Zdrowie**