

**«Я долго верила, что он изменится.
Сейчас я вижу, что только я могу
что-то изменить .»**

Вы не одна!

Поговорите со своим врачом, пусть он документально зафиксирует травмы. Получите консультацию, воспользовавшись предложениями в сфере здравоохранения, например, можно записаться на курсы, предлагаемые больничными кассами или пройти курс терапии. Проконсультируйтесь у своего врача об убежищах для женщин или квартирах-приютах.

Вам угрожает непосредственная опасность?

Горячая линия BIG, консультационные пункты и полиция предоставляют бесплатную информацию по обеспечению вашей безопасности и оказанию поддержки в предпринятии дальнейших действий. Вы также получаете информацию относительно Закона о защите от насилия.

Если вы страдаете в совместной жизни с партнером, это не ваша вина.

Вы имеете право на жизнь без насилия!

..... **Поддержка**

Поддержка в случае насилия в совместной жизни с партнером:

Берлин:
**Горячая линия BIG (8–23 ч)
611 03 00**

Консультация по телефону и онлайн, при необходимости локальная поддержка (в том числе анонимно и на многих языках)
www.big-hotline.de

В случае экстренной необходимости: 110 (полиция)

 **Для глухих**

SMS на адрес приюта для женщин «Фрауэнорт-Аугуста» 0160 6663778
www.frauen-zuflucht.de

**В случае экстренной необходимости:
факс на номер 110 (полиция)**
www.polizei.berlin.de

На территории Германии:
**Телефон для оказания помощи «Насилие по отношению к женщинам»
08000 116 016**
www.hilfetelefon.de

Ваш врач

.....
Koordinierungsstelle S.I.G.N.A.L. e.V.
Sprengelstr. 15, 13353 Berlin
www.signal-intervention.de

Гefördert 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.



Если совместная жизнь с партнером начинает причинять страдания...





«Мой партнер может быть очень приятным, но в последнее время я часто испытываю страх перед ним...»

Насилие имеет множество форм

... он постоянно критикует то, что я говорю, или то, как я выгляжу

... он часто оскорбляет меня

... порой он по-настоящему унижает меня

... он всегда хочет точно знать, с кем я разговариваю, куда я иду

... его ревность стала преувеличенной

... он уже угрожал отнять у меня детей, если я уйду от него

... во время ссоры он бил меня по лицу, толкал или душил меня

... его не интересует мое нежелание заниматься сексом

Вам уже пришлось пережить подобные ситуации?

Домашнее насилие — широко распространенное явление.

От него страдают прежде всего женщины — любого возраста, культурного окружения, с образованием или без. Особенно сильно страдают женщины с физическими или психическими нарушениями. Применять насилие могут и женщины — в гетеросексуальных или в лесбийских отношениях.

«Я становлюсь все более тревожной, часто не могу уснуть по ночам, нервничаю и страдаю постоянными головными болями.»

Насилие причиняет телесные и душевные раны

Телесные раны быстро заживают, но душевная боль часто продолжает сказываться в течение долгого времени. Здоровье может быть нарушено, даже если физическое насилие или психические травмы давно остались позади.

Характерным следствием всего этого являются:

- хронические боли: головная боль, боли в спине
- жалобы на боль внизу живота
- удушье и жалобы на боли в сердце
- приступы страха и паники
- расстройства сна
- расстройства приема пищи
- подавленность
- депрессия
- потребление большого количества алкоголя, сигарет, медикаментов
- зависимость (алкогольная и т. п.)

«Я думала, что дети ничего не понимают. Но они внимательны и все слышат.»

То, что ранит вас, ранит и ваших детей.

Дети ощущают себя в опасности или чувствуют себя виноватыми, если они становятся свидетелями насилия у себя дома. В то же время страдает и здоровье детей. Они жалуются на страхи, бессонницу и нарушение аппетита, головные боли и боли в животе. Многие имеют сложности с концентрацией внимания, что может повлиять на успеваемость в школе. Детям нужны примеры для подражания и совместная жизнь, полная уважения и доверия. Им нужна защита и безопасность, чтобы хорошо развиваться.

Поддержка существует!

Найдите в себе мужество нарушить молчание. Обратитесь за помощью к доверенному лицу.