

„Uzun süre değişeceğine inandım. Şimdi, sadece benim bir şeyler değiştirebileceğimi görüyorum.“

Yalnız değilsiniz!

Doktorunuzla görüşün, yaralarınızın belgelenmesini sağlayın.

Sağlık önerileri örn. sosyal sigorta hizmetlerinin kursları veya terapileri hakkında bilgi edinin.

Yetkili birimlerden danışmanlık noktaları ve kadın koruma evleri veya sığınma evleri hakkında bilgi edinin.

Sürekli tehdit mi ediliyorsunuz?

BIG-Hotline, danışmanlık noktaları ve Polis güvenliğinize yönelik bilgileri ve atacağınız diğer adımlar için ücretsiz destek sunmaktadır. Aynı zamanda Şiddetten Korunma Yasasına yönelik bilgi edinebilirsiniz.

Birlikteliğinizde yaralandıysanız bu sizin suçunuz değildir.

Şiddet içermeyen bir yaşam hakkına sahipsiniz!

Birliktelikte şiddet varsa buradan destek alabilirsiniz:

Berlin:

BIG-Hotline (her gün 8 – 23 saat)
030 - 611 03 00

Telefon ve internet üzerinden danışmanlık ve gerektiğinde anında yardım sunuyoruz (anonim olarak ve çok sayıda dilde)
www.big-hotline.de



Şişsel engelli Kadınlar için:

Frauenort - Augusta **0160 666 37 78**
numarasına SMS gönderebilirsiniz
www.frauen-zuflucht.de

Akut durumda: 110 (Polis)
servisine faks gönderebilirsiniz
www.polizei.berlin.de

Almanya genelinde:

Yardım telefonu "Kadına karşı şiddet"
08000 116 016
www.hilfetelefon.de

Sizin bölgeniz

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



Birliktelik yaralayıcı olduğunda ...





„Partnerim çok duyarlı olabiliyor, ancak son zamanlarda kendisinden korkuyorum ...“

Şiddetin farklı şekilleri vardır:

- ... Sürekli her söylediğimi veya görünümümü eleştiriyor
- ... Sıklıkla beni azarlıyor
- ... Bazen beni gerçekten aşağılıyor
- ... Beni korkutuyor
- ... Daima kiminle konuştuğumu nereye gittiğimi bilmek istiyor
- ... Kıskançlığı artık normalin üzerinde
- ... Gidecek olursam çocukları benden almakla tehdit ediyor
- ... Kavga sırasında beni dövdü, itti, tokatladı veya boğazımı sıktı
- ... Cinsel ilişki istemediğimde buna anlayış göstermiyor

Bu tarz durumları hiç yaşadınız mı?

Eşler arasında şiddet oldukça yaygın.

Şiddete genelde bayanlar maruz kalmaktadır, eğitim seviyesi, yaş dönemi veya kültürel çevresi fark etmeksizin. Engelli bayanlarsa bundan daha ağır etkilenmektedir. Ayrıca bayanlarda şiddet uygulayabilirler, heteroseksüel veya lezbiyen ilişki fark etmeksizin.

„Gittikçe daha korkaklaşıyorum, geceleri genelde uyuyamıyorum, huzursuzum ve sürekli başım ağrıyor.“

Şiddet bedeni ve ruhu yaralıyor

Bedensel yaralar hızla iyileşebiliyor ancak ruhsal acı uzun süre devam ediyor. Bedensel şiddet veya ruhsal yaralanmalar geride kalmış olsa bile sağlık bundan etkilenebilir.

Bu durumda tipik şikayetler şunlardır:

- Kronik ağrılar: Baş ağrıları, sırt ağrıları
- Rahim ve karın ağrıları
- Solunum ve Kalp şikayetleri
- Korku ve Panik ataklar
- Uyku bozuklukları
- Beslenme bozuklukları
- Halsizlik
- Depresyonlar
- Yüksek ölçüde alkol, sigara ve ilaç tüketimi
- Bağımlılık sorunları

„Çocukların fark etmediklerini düşünüyordum. Ancak uyanıyorlar ve her şeyi duyuyorlar.“

Sizi yaralayan, Çocuklarınızı da yaralar.

Evde şiddete tanık olan çocuklar kendilerini tehdit altında veya suçlu hissederler. Çocukların sağlığı da bundan zarar görür. Çocuklarda korku, uyku ve beslenme bozukluğu, baş ve karın ağrıları görülmektedir. Bu çocuklarda konsantrasyon bozukluğu olduğu için derslerinde başarısız olabiliyorlar. Çocukların positif örnek alabilecekleri bir bireye ihtiyaçları vardır. Aynı zamanda korunmaya ve şefkate ihtiyaç duyarlar.

Yardım ve destek yolları mevcuttur!

Sessizliğinizi aşmaya cesaret edin. Sırrınızı bir kişiye anlatın.

..... **Birliktelik**

..... **Şiddet**

..... **Sağlık**