



## عندما تتصدع العلاقة بين الشريكين

« اعتقدت لفترة طويلة بأنه سوف يتغير. ولكن أرى الآن  
بأنني فقط التي استطعت تغيير شيئاً ما ... »

### أنت لست وحدك!

تحدثي مع الطبيبة أو الطبيب الخاص بك، واحرص على توثيق الإصابات.  
احرصي على الاستشارة حول الخدمات الصحية على سبيل المثال أسعار التأمين الصحي وطرق العلاج.  
استفسري عن مراكز الاستشارات ودور رعاية السيدات والمساكن الآمنة.

### هل أنت مهددة بالخطر؟

يقوم كلاً من الخط الساخن BIG ومراكز الاستشارات والشرطة بتقديم معلومات مجانية لسلامتك وكذلك تقديم الدعم والمساندة لاتخاذ المزيد من الخطوات. ويمكنك أيضاً الحصول على معلومات عن قانون الحماية من العنف.

إذا تعرض شريك الحياة للإصابة بجروح، فإنها ليست غطتك.

لديك الحق في حياة خالية من العنف !

### المساعدة في حالة العنف من قبل الشريك

برلين

الخط الساخن الخاص بـ BIG (يومياً من الساعة 8 – 23)

030-611 03 00

استشارات عبر الهاتف وعن طريق النت وعند الضرورة من مكان الحدث (مع الحفاظ على السرية ، وبعده اللغات)  
[www.big-hotline.de](http://www.big-hotline.de)

في الحالات الطارئة الحرجة الإتصال بالشرطة 110



### للنساء الفاقدرات حاسة السمع

رسالة قصيرة إلى فراون أورت – أوجوستا 0160.6663778

في حالات الطوارئ الحرجة: فاكس للشرطة 110

[www.polizei.berlin.de](http://www.polizei.berlin.de)

### على مستوى ألمانيا

رقم هاتف الطوارئ "العنف ضد النساء "

08000116016

[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

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

Sprengelstr. 15, 13353 Berlin

[www.signal-intervention.de](http://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.



«شريكى في الحياة لطيف جداً، ولكن في الأونة الأخيرة أصبحت أخشاه كثيراً ...»

«أعاني دائماً من القلق ولا يمكننى النوم ليلاً في كثير من الأحيان، كما أنني عصبية وأعاني من الصداع باستمرار ...»

«اعتقدت أن الأطفال لن يلاحظوا أي شيء. ولكنهم كانوا مستيقظين وسمعوا كل شيء ...»

### العنف له أشكال كثيرة ومختلفة :

### العنف يصيب الجسم والنفس

### الأمر الذي يُصيبك،

### يُصيب أطفالك أيضاً.

... ينتقد أقوالى وأفعالى أو مظهري باستمرار

... يقوم بإهانتى في كثير من الأحيان

... يقوم بالتقليل من شأنى في بعض الأحيان

... إنه يقيد حريتى

... دائماً ما يريد أن يعرف بالضبط مع من أتحدث، وإلى أين أذهب

... غيرته ليست عادية بأي شكل من الأشكال

... هددي بأن يأخذ الأطفال منى إذا خرجت

... أثناء شجاره معى يقوم بضربي ونفسي وصفعي على وجهي وخنقي

... أنه بكل بساطة لا يحترم رغبتى بعدم ممارسة الجنس

هل سبق وأن عايشتي مثل هذه المواقف من قبل؟

### ينتشر العنف في الحياة الزوجية على نطاق واسع.

وهو يؤثر على المرأة بشكل خاص - في أي سن -

وعلى اختلاف المستويات، سواء كانت متعلمة أو غير

متعلمة. ويؤثر بشدة على النساء المعوقات خصوصاً.

النساء ممكن أن تمارسن العنف أيضاً - في العلاقات الجنسية أو العلاقات المثلية.

يمكن شفاء الجروح البدنية بسرعة، غير أن الآلام النفسية غالباً ما يستمر تأثيرها لفترة طويلة، وهو الأمر الذي قد يؤثر على الصحة بشكل سلبي، حتى إذا كان العنف الجسدي أو الآلام النفسية قد مر عليها فترة طويلة.

### الأعراض الشائعة هي:

- الآلام المزمنة: الصداع وآلام الظهر
- اضطرابات في البطن
- ضيق التنفس ومشكلات في القلب
- نوبات القلق والهلع
- اضطرابات النوم
- اضطرابات الأكل
- الكآبة والحزن
- الاكتئاب
- الإفراط في تناول الكحوليات والسجائر والأدوية
- مشكلات الإدمان

يشعر الأطفال بأنهم مهددون أو مذنبون عندما يعايشون العنف في المنزل.

صحة الطفل تعاني من عوارض مختلفة فتظهر بعض حالات الخوف وقلة النوم وفقدان الشهية وآلام في الرأس والبطن وفقدان المقدرة على التركيز بشكل جيد، علاوة على ضعف أدائهم الدراسي .

يحتاج الأطفال نموهم وتطورهم إلى مثل أعلى ايجابي ليقتدوا به، وحياة فيها الإحترام المتبادل بين الأب والأم والثقة المتبادلة . الحماية والأمان لكي يتطورا بشكل جيد.

### نعم هناك من يستطيع أن يقدم المساعدة .

هل لديك الشجاعة لكسر حاجز الصمت عليك أن تثقي بشخص ما.

..... العلاقات الزوجية

..... العنف

..... الصحة