



เมื่อชีวิตคู่ทำร้ายคุณ

“นานมากที่ฉันเคยเชื่อว่าเขาจะเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ ตอนนี้ฉันรู้แล้วว่ามีเพียงตัวฉันเองที่สามารถเปลี่ยนแปลงบางอย่างได้”

คุณไม่ได้คิดเช่นนั้นอยู่คนเดียว!

พูดคุยกับแพทย์ของคุณและให้เขาส่งใบที่กักอาการบาดเจ็บรับคำปรึกษาเกี่ยวกับสิทธิประโยชน์ด้านสุขภาพ เช่น คอร์สสุขภาพจากบริษัทประกันหรือสถานบำบัด สอบถามระหว่างการรักษาถึงศูนย์บริการให้คำปรึกษารวมถึงที่พักพิงชั่วคราวหรือสถานคุ้มครองสตรี

คุณกำลังถูกคุกคามหรือไม่?

สายด่วน BIG ศูนย์บริการให้คำแนะนำ รวมถึงหน่วยงานตำรวจยินดีให้บริการข้อมูลเพื่อความปลอดภัยของท่านและสนับสนุนให้ท่านสามารถเดินทางต่อไปได้โดยไม่มีค่าใช้จ่าย ท่านจะได้รับข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับกฎหมายคุ้มครองจากความรุนแรง

ไม่ใช่ความผิดใดๆของคุณ หากคุณถูกคู่ทำทารุณ

คุณมีสิทธิ์ที่จะมีชีวิตที่ปราศจากความรุนแรง!

..... ความช่วยเหลือ

ขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดความรุนแรงในครอบครัว

เบอร์ลิน

สายด่วน BIG-Hotline: 030-611 03 00

(ทุกวัน 8.00-23.00 น.)

เลือกขอคำปรึกษาผ่านช่องทางที่คุณสะดวก
โทรศัพท์ พบปะพูดคุย
(ไม่เปิดเผยตัวตนและเป็นความลับได้ในหลายภาษา)
หรือผ่านทางออนไลน์ที่
www.big-hotline.de

ในกรณีฉุกเฉินเร่งด่วน:

โทร หรือ แฟกซ์ ไปที่ 110 (ตำรวจ)

📞 สำหรับสตรีผู้พิการทางการได้ยิน

ส่ง SMS ไปที่ Frauenort-Augusta 0160 666 37 78

www.frauen-zuflucht.de

ในกรณีฉุกเฉินเร่งด่วน ส่งแฟกซ์มาที่ 110 (ตำรวจ)

www.polizei.berlin.de

ทั่วประเทศ

สายด่วน “ช่วยเหลือสตรีจากความรุนแรง”

08000-116 016

www.hilfetelefon.de

Praxisstempel:

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.



“คู่ชีวิตของฉันใจดีมาก แต่ในระยะหลัง ฉันกลับรู้สึกกลัวเขาอยู่บ่อยครั้ง”

ความรุนแรงในชีวิตคู่มีหลายรูปแบบ

- ... เขามักจะวิจารณ์สิ่งที่ฉันพูดหรือรูปลักษณ์ของฉันตลอด
- ... เขาสบถใส่ฉันบ่อยๆ
- ... บางครั้ง เขาก็ทำให้ฉันรู้สึกขายหน้าอย่างจริงจัง
- ... เขาควบคุมการใช้ชีวิตของฉันอย่างชัดเจน
- ... เข้าต้องการรู้ตลอดเวลาว่าฉันคุยกับใครหรือไปไหนบ้าง
- ... เขาเริ่มหึงหวงมากผิดปกติ
- ... เขาเคยขู่ว่าจะพาลูกไปจากฉัน หากฉันทิ้งเขาไป
- ... เขาตบ ทุบ ตี ผลัก หรือบีบคอฉันเวลาโต้เถียงกัน
- ... เขาไม่สนใจว่าฉันพร้อมจะมีเพศสัมพันธ์หรือไม่
- ... ท่านเคยประสบกับสถานการณ์เช่นนี้หรือไม่?

ความรุนแรงในชีวิตคู่นั้นเกิดขึ้นอย่างกว้างขวาง

ความรุนแรงในชีวิตคู่ส่งผลกระทบต่อสตรีมากที่สุด และเกิดขึ้นได้กับทุกวัย ทุกวัฒนธรรม ไม่ว่าจะมีการศึกษาหรือไม่ก็ตาม สตรีที่มีความพิการมักได้รับผลกระทบมากเป็นพิเศษเช่นเดียวกัน สตรีอาจเป็นผู้ก่อความรุนแรงในชีวิตคู่เสียเอง ทั้งในความสัมพันธ์แบบชายหญิง หรือแบบเพศเดียวกัน

“ฉันวิตกกังวลมากขึ้นๆ นอนไม่หลับบ่อยๆ ประสาทและปวดหัวเป็นประจำ”

ความรุนแรงในชีวิตคู่ทำร้ายทั้งร่างกายและจิตใจ

ผลกายอาจหายได้เร็ว แต่ผลใจมักจะส่งผลต่อไปอีกนาน สุขภาพของคุณอาจเสื่อมถอยได้แม้ว่าความรุนแรงต่อร่างกายและจิตใจจะผ่านพ้นไปนานแล้วก็ตาม

อาการที่พบเห็นบ่อยครั้ง

- อาการปวดระยะยาว: ปวดศีรษะ ปวดหลัง
- ปวดท้องน้อย
- หายใจลำบาก หัวใจมีปัญหา
- เกิดความหวาดกลัวและตื่นตระหนก
- มีความผิดปกติในการนอนหลับ
- มีความผิดปกติในการกิน
- ซึมเศร้า
- หดหู่สิ้นหวัง
- ต่อมไทรอยด์ที่มีแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ หรือใช้ยามากเกินจำเป็น
- การเสพติด

“ฉันเคยคิดว่า ลูกๆไม่น่าจะรับรู้อะไร แต่พวกเขาตื่นและได้ยินหมดทุกอย่าง”

อะไรที่ทำร้ายคุณ ก็ทำร้ายลูกๆของคุณด้วย

เด็กมักจะรู้สึกถูกคุกคามหรือรู้สึกผิด หากพวกเขาต้องประสบกับความรุนแรงที่เกิดขึ้นที่บ้าน สุขภาพของเด็กๆย่อมได้รับผลกระทบตามเช่นกัน เด็กๆจะแสดงอาการหวาดกลัว มีความผิดปกติในการนอนหลับและการทานอาหาร รวมถึงปวดศีรษะและปวดท้อง พวกเขาจะไม่สามารถจดจ่อกับเนื้อหาที่เรียนในห้องเรียน ซึ่งอาจมีผลต่อผลการเรียนของพวกเขาได้

เด็กๆต้องการตัวอย่างในทางบวกและการใช้ชีวิตร่วมกันบนพื้นฐานของความเคารพและไว้วางใจซึ่งกันและกันเพื่อพัฒนาการที่ดีของเด็กๆ พวกเขาจำเป็นต้องได้รับความปลอดภัยและการปกป้อง

ความช่วยเหลืออยู่ที่นั่นแล้ว!

จงกล้าที่จะพูดแทนการนิ่งเงียบกับใครซักคนที่คุณวางใจ