



Nëse partneriteti bëhet lëndues ...

Mbështetje në rast dhunë në partneritet

Berlin

Hotline BIG: 030 - 611 03 00

(çdo ditë nga ora 8 – 23)

Konsultë telefonike dhe online, në rast nevojë
ndihmë në vend (anonim dhe në shumë gjuhë)
www.big-hotline.de

Në rast e emergjencës akute: 110 (Policia)



Për gratë që nuk dëgjojnë

SMS drejt Frauenort - Augusta **0160 666 37 78**

www.frauen-zuflucht.de

Në rast e emergjencës akute: Faks drejt 110

(Policia)

www.polizei.berlin.de

Në të gjithë Federatën

Telefoni i ndihmës „Dhuna kundrejt grave“

08000 116 016

www.hilfetelefon.de

Praxisstempel:

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.

*„Unë kam besuar për një kohë të gjatë, që ai
do të ndryshojë. Tani unë e shoh, që vetëm
unë mund të ndryshoj diçka.“*

Ju nuk jeni vetëm!

Flisni me mjeken ose mjekun tuaj, dokumentoni
lëndimet.

Këshillohuni mbi mundësitë shëndetësore,
p.sh. mbi kurset e sigurimeve shëndetësore ose
terapitë.

Pyesni në klinikën tuaj mbi qendrat e konsultave
dhe shtëpitë e grave ose banesat ku ju mund të
strehoheni.

Ju këshilloheni në mënyrë akute?

Hotline i BIG, qendrat e konsultave dhe policia
ofrojnë informacione falas mbi sigurinë tuaj dhe
mbështetjen për hapat e tjerë.

Ju merrni edhe informacione mbi ligjin për
mbrojtjen kundër dhunës.

**Nuk është faji juaj, nëse ju lëndoheni në
partneritetin tuaj.**

Ju posedoni të drejtën që të jetoni padhunë!



„Partneri im mund të jetë shumë i sjellshëm, por së fundmi unë kam shumë frikë nga ai.”

Dhuna ka shumë forma

- ... ai kritikon vazhdimisht atë çfarë them unë dhe si dukem unë
- ... ai më shan mua shpesh
- ... nganjëherë ai më poshtëron shumë
- ... ai më kufizon mua aq shumë
- ... ai dëshiron të dijë gjithmonë me saktësi se me kë flas unë, dhe ku shkoj unë
- ... xhelozia e tij nuk është më normale
- ... ai ka kërcënuar tashmë, që do mi marrë fëmijët, nëse unë largohem
- ... kur jemi grindur ai më ka goditur me shuplakë, me grusht, më ka shtyrë ose më ka vendosur duart në fytyrë
- ... ai nuk e respekton faktin, nëse unë nuk dëshiroj seks

Keni përjetuar tashmë situata të tilla?

Dhuna në partneritet është zgjeruar shumë tashmë.

Dhuna ushtrohet sidomos kundrejt grave – në çdo moshë, nga të gjitha rrethet e shoqërisë, me ose pa arsimim. Gratë me aftësi të kufizuara janë sidomos të prekura. Edhe gratë mund të ushtrojnë dhunë – në marrëdhënie heteroseksuale ose lesbike.

..... **Partneriteti**

„Unë friksohem gjithmonë e më shumë, shpesh nuk mund të fle gjumë natën, jam nervoze dhe kam gjithmonë dhimbje koke.”

Dhuna lëndon trupin dhe shpirtin!

Plagët e trupit shërohen shpejt, por dhimbja e shpirtit vepron edhe për shumë kohë më pas. Shëndeti mund të ndikohet negativisht, edhe nëse dhuna fizike ose lëndimet shpirtërore kanë ndodhur shumë kohë më parë.

Ankesat tipike janë:

- Dhimbjet kronike: Dhimbje koke, Dhimbje mesi
- Dhimbje barku
- Vështirësi në frymëmarrje dhe dhimbje zemre
- Sulme frike dhe paniku
- Çrregullime të gjumit
- Çrregullime të oreksit
- Dëshpërim
- Depresione
- Konsum më i madh i alkoolit, cigareve, Medikamenteve
- Probleme me varësitë

..... **Dhuna**

„Unë mendoja që fëmijët nuk e kuptojnë një gjë të tillë. Por ato zgjohen dhe dëgjojnë gjithçka.”

Çfarë ju lëndon juve, lëndon edhe fëmijët tuaj.

Fëmijët ndjehen shpesh të kërcënuar ose fajtor, kur ato përjetojnë dhunë në shtëpi. Edhe shëndeti i fëmijëve vuan. Fëmijët shfaqin ankesa si frikë, çrregullime të gjumit dhe oreksit, dhimbje koke dhe barku. Ato përqendrohen me vështirësi, gjë që mund të ndikojë në rezultatet e tyre në shkollë.

Fëmijët kanë nevojë për shembuj pozitiv dhe një bashkëjetesë me respekt dhe besim. Ato kanë nevojë për siguri dhe mbrojtje, për tu zhvilluar mirë.

Ekziston mbështetje për ju!

Gjejini guximin, për të thyer heshtjen. Tregojani dikujt këtë gjë.

..... **Shëndeti**