

„Дълго вярвах, че той ще се промени. Сега осъзнавам, че само аз мога да променя нещо.“

Вие не сте сама!

Консултирайте се с Вашия лекар, поискайте нараняванията да бъдат документирани.

Поискайте информация за здравни услуги, като например курсове, финансирани от здравните каси, или терапии. Поискайте от Вашия лекар да Ви предостави информация за консултативни центрове и домове за жени или защитени жилища.

Вие сте обект на остри заплахи?

Горещата линия на BIG [Берлинска инициатива срещу насилието над жени], консултативните центрове и полицията предлагат безплатна информация за Вашата сигурност и съдействие за по-натъжните стъпки, които трябва да се предприемат.

Там ще получите информация и за Закона за защита от насилие.

Не Ваша е вината, когато бивате наранявани във Вашата връзка.

Имате право да водите живот без насилие!

..... **Подкрепа**

Подкрепа при насилие във връзката

Берлин

Гореща линия на BIG: 030 – 611 03 00

(всеки ден 8 – 23 ч)

Консултиране по телефон и онлайн, както и помощ на място при необходимост (анонимно и на много езици)

www.big-hotline.de

При остра спешна ситуация: 110 (Полиция)



За глухи жени

SMS на Център за жени Augusta **0160 666 37 78**

www.frauen-zuflucht.de

При остра спешна ситуация: факс на 110 (Полиция)

www.polizei.berlin.de

За цялата страна

Телефон за съдействие „Насилие срещу жени“

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.



Когато партньорството е нараняващо ...





„Партньорът ми може да е много мил, но напоследък често изпитвам страх от него.“

Насилието се проявява под много форми

- ... постоянно критикува какво казвам, как изглеждам
- ... често ме нарушава
- ... понякога много ме унижава
- ... така ме ограничава
- ... винаги иска да знае точно с кого говоря, къде отивам
- ... ревността му вече не е никак нормална
- ... вече ме заплаши да ми отнеме децата, ако си тръгна
- ... в караница ме зашлеви, удари блъсна или души
- ... не уважава желанието ми, когато не искам да правя секс

Изживели ли сте вече подобни ситуации?

Насилието е широко разпространено в съвместното съжителство.

Жертви на насилието са предимно жени – от всяка възраст, от всички културни кръгове, независимо дали образовани или не. Особено засегнати са жените с увреждания. Но и жените могат да упражняват насилие – в хетеросексуални или лесбийски връзки.

..... Съвместно съжителство

„Страхувам се все повече, нощем често не мога да спя, нервна съм и имам постоянно главоболие.“

Насилието нанасява тялото и душата!

Физическите рани заздравяват бързо, но душевната болка причинява често дълги страдания. Здравословното състояние може да е нарушено, дори когато е изминало дълго време от момента на физическо насилие или душевно нанасяване.

Типичните оплаквания са:

- Хронична болка: главоболие, болки в гърба
- Болки в долната част на корема
- Дихателна и сърдечна недостатъчност
- Страхова невроза и паник атаки
- Смущения на съня
- Нарушения на храненето
- Потиснатост
- Депресии
- Увеличена консумация на алкохол, цигари, медикаменти
- Проблеми с пристрастяване

..... Насилие

„Мислех си, че децата няма да разберат. Но те се събуждат и чуват всичко.“

Което нанасява Вас, нанасява и Вашите деца.

Децата се чувстват застрашени или виновни, когато Вие сте жертва на насилие в дома. Здравето на децата също страда. Децата получават страхове, нарушения на съня и храненето, главоболие и болки в стомаха.. Те често не могат да се концентрират, което може да се отрази на успеха им в училище.

Децата имат нужда от положителни примери за подражание и съжителство в дух на уважение и доверие. Те се нуждаят от сигурност и защита, за да се развият добре.

Има кой да Ви окаже подкрепа!

Съберете смелост да нарушите мълчанието. Доверете се на някого.

..... Здраве