



**Dema ku jiyana
hevpar tûşî zîrarê
dibe...**

Piştgiriya li dijî şîdetê li jiyana hevpar

Berlîn

Xeta tîlefona BIG: 030 - 611 03 00

(Rojane ji saet 8 heta 23)

Eger pêwîstî bi şewra tîlefona û serhêl hebe Rêberiya li
cihên (bênav û bi gelek zîmanan) www.big-hotline.de

Di rewşên awarte yê dijwar de: 110 (polîs)



Ji bo jinên guhgiran

Kurtepeyam bo Frauenort - Augusta **0160 666 37 78**
www.frauen-zuflucht.de

Di rewşên awarte yê dijwar de: Faksek

bişînin ji 110 (polîs)

www.polizei.berlin.de

Li seranserî welêt

Hêla telefona "şîdetê li dijî jinan"

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.

**"Ez demek dirêj bibawer bûm ku ew ê
biguhere. Niha ez dibînim ku tenê ez im ku
dikare tişteki biguhere."**

Hûn ne tenê ne!

Bi bijîşka/ê xwe re bi axifin, birînan belge bikin.
Li ser bernameyên saxlemiyê, wekî kursên
perwerdehiyê, ji şirketên sigorteyê saxlemiyê yan
şeweyên saxlemiyê şewirê bistînin.
Li nivsîngeha dixtorê xwe li ser nivsîngehê
şewirmendiyê û navendên jinan an xaniyên
penaberan bipirsin.

Gelo bi rastî gef ji we tê kirin?

Xeta tîlefona BIG, Nivsîngehên şewirmendiyê,
û polîs, agahdariyên belaş liser ewlehiya radest
dikin û gavên we yê pêşîn piştgiri dikan.
Her weha derbarê Zagona Parastina ji Şîdetê de
hûn ê agahdariyan bistînin.

**Eger we di jiyana hevpar de zîrar dîtiye ev ne
sûcê we ye.**

Mafê we heye ku we jiyaneke bê şîdetê hebe!



"Hevjîna/ê min dikare pir baş be, lê di van demên dawî de ez gelek caran jê ditirsim."

Gelek şeweyan şidetê hene

... Ew hertim gotin û rûyê min rexne dike

... Ew gelek caran heqaretê li min dike

... Carcaran ew bi rastî min bêrûmet dike

... Ew min bi tevahî asteng dike

... Ew hertim dixwaze bizanibe ka ez bi kî re diaxivim, ez kû de biçim

... hesûdîya wî hema hema êdî neasayî ye

... wî berê gef ji min xwariye ku eger ez ji vir biçim tê zarokan ji min bistîne

... Di dema şerî de wî sîle ji min daye, li min xistiye, ez paldame yan xendiqandime

... Ew rêzê ji vê nagire ku ez naxwazim seksê bi wî re bikim

We qet rewşek wusa tecrûbe kiriye?

Şidet li jiyana hevparê gele berbelav e.

Jin herî zêde dikevin bin şidetê - ji her temenî, ji her çandê, çî bi perwerdehî an jî bê perwerde. Jinên kêendam herî zêde dikevin bin bandorê.

Dibe ku jin jî şidetê bikin - di têkiliyên hetero-seksuel an lezbiyen de.

"Tirsa min her roj zêdetir dibe, ez pir caran nikarim bi şev razê, ez bi hêrs im û hertim serêşên min hene."

Şidet laş û derûnê diêşîne!

Birînen leşî zû bi zû baş dibin, lê êşa derûnî pir caran dirêjtir didome. Saxlemî dikare bikeve bin bandorê heta eger şideta leşî yan êşên derûnî ji zû de çêbûbe.

Nîşaneyên hevpar wisa in:

- Serêşên domdar: serşê, piştêş
- rahinêş
- pirsgirêkên nefes û dilî
- Hêriş tirs û xûfên
- bêxwevî
- alozbûna meyla xwarinê
- nifret
- depresbûna
- bikaranîna zêde ya alkoholê, cixareyê, derman
- pirsgirêkên girêdayibûna ji madeyên hoşber

"Min difikirî ku haya zarokan ji tiştêk tune ye. Lê ew şiyar dibin û her tiştî dibihîzin."

Tiştê ku we aciz dike zarokên we jî aciz dike.

Eger zarok şidetê tecrûbe bikin ev tê nav malê de hest bi gef an sûcdariyê bikin.

Saxlemiya zarokan jî dikeve binbandorê. Zarok giliyên wekî tirs, tevliheviya xew û xwarin, serêş û êşa zikî radigihînin. Hîşên wan gelek caran bala dibe, ku dikare li ser xebata wan li dibistanê bandorê bike.

Pêwîstiya zarokan ji modelên erênî û jiyanek hevpara bi rêz û pêbawer heye.

Wan ji bo pêşveçûna xwe pêdivî bi ewlehî û parastinê heye.

Piştgirî heye!

We cisareta şikandina bêdengiyê hebe! Baweriya xwe bi kesekî re bînin.

..... **Jiyana hevpar**

..... **Şidet**

..... **Saxlemî**