

„Ich habe lange geglaubt, dass er sich ändern wird. Jetzt sehe ich, dass nur ich etwas ändern kann.“

Sie sind nicht allein!

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, lassen Sie Verletzungen dokumentieren. Lassen Sie sich über gesundheitliche Angebote beraten, z.B. über Kurse von Krankenkassen oder Therapien. Fragen Sie in Ihrer Praxis nach Beratungsstellen und Frauenhäusern oder Zufluchtwohnungen.

Werden Sie akut bedroht?

Die BIG-Hotline, Beratungsstellen und die Polizei bieten kostenlos Informationen zu Ihrer Sicherheit und Unterstützung für weitere Schritte. Sie erhalten auch Informationen zum Gewaltschutzgesetz.

Es ist nicht Ihre Schuld, wenn Sie in Ihrer Partnerschaft verletzt werden.

Sie haben ein Recht auf ein Leben ohne Gewalt!

..... **Unterstützung**

Unterstützung bei Gewalt in der Partnerschaft

Berlin

BIG-Hotline: 030 - 611 03 00
(täglich 8 – 23 h)

Telefonische und online Beratung, bei Bedarf Hilfe vor Ort (anonym und in vielen Sprachen)
www.big-hotline.de

Im akuten Notfall: 110 (Polizei)

 **Für gehörlose Frauen**

SMS an Frauenort - Augusta **0160 666 3778**
www.frauen-zuflucht.de

Im akuten Notfall: Fax an 110 (Polizei)
www.polizei.berlin.de

Bundesweit

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“
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.



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



Wenn Partnerschaft verletzend wird ...





„Mein Partner kann sehr nett sein, aber in letzter Zeit habe ich oft Angst vor ihm.“

Gewalt hat viele Formen

- ... ständig kritisiert er, was ich sage, wie ich aussehe
- ... oft beschimpft er mich
- ... manchmal demütigt er mich richtig
- ... er schränkt mich so ein
- ... immer will er genau wissen, mit wem ich rede, wohin ich gehe
- ... seine Eifersucht ist irgendwie nicht mehr normal
- ... er hat schon gedroht, mir die Kinder wegzunehmen, wenn ich gehe
- ... im Streit hat er mich geohrfeigt, geschlagen, gestoßen oder gewürgt
- ... er respektiert nicht, wenn ich keinen Sex möchte

Haben Sie derartige Situationen schon erlebt?

Gewalt in der Partnerschaft ist weit verbreitet.

Gewalt trifft vor allem Frauen – in jedem Alter, aus allen Kulturkreisen, ob mit Ausbildung oder ohne. Frauen mit Behinderungen sind besonders betroffen. Auch Frauen können Gewalt ausüben – in heterosexuellen oder in lesbischen Beziehungen.

..... Partnerschaft

„Ich werde immer ängstlicher, kann nachts oft nicht schlafen, bin nervös und habe ständig Kopfschmerzen.“

Gewalt verletzt Körper und Seele!

Körperliche Wunden heilen schnell, aber der seelische Schmerz wirkt oft lange nach. Die Gesundheit kann beeinträchtigt sein, auch wenn körperliche Gewalt oder seelische Verletzungen lange zurück liegen.

Typische Beschwerden sind:

- Chronische Schmerzen: Kopfschmerzen, Rückenschmerzen
- Unterleibsbeschwerden
- Atem- und Herzbeschwerden
- Angst- und Panikattacken
- Schlafstörungen
- Essstörungen
- Niedergeschlagenheit
- Depressionen
- Hoher Konsum von Alkohol, Zigaretten, Medikamenten
- Suchtprobleme

..... Gewalt

„Ich dachte, die Kinder bekommen nichts mit. Aber sie werden wach und hören alles.“

Was Sie verletzt, verletzt auch Ihre Kinder.

Kinder fühlen sich bedroht oder schuldig, wenn sie zuhause Gewalt miterleben. Die Gesundheit der Kinder leidet mit. Kinder zeigen Beschwerden wie Ängste, Schlaf- und Essstörungen, Kopf- und Bauchschmerzen. Sie können sich oft schlecht konzentrieren, was sich auf ihre schulischen Leistungen auswirken kann.

Kinder brauchen positive Vorbilder und ein Zusammenleben mit Respekt und Vertrauen. Sie brauchen Sicherheit und Schutz, um sich gut zu entwickeln.

Es gibt Unterstützung!

Haben Sie den Mut, das Schweigen zu brechen. Vertrauen Sie sich jemandem an.

..... Gesundheit