



Коли партнерство стає болісним ...

«Я довго вірила, що він зміниться. Тепер я зрозуміла, тільки я можу щось змінити.»

Ви не самі!

Поговоріть зі своїм лікарем і задокументуйте травми.

Дізнайтеся про пропозиції щодо охорони здоров'я,

наприклад, щодо курсів, які пропонують медичні страхові компанії, або лікування.

Запитайте у свого лікаря про консультаційні центри та жіночі притулки чи тимчасові притулки.

Вам погрожують?

Гаряча лінія BIG Hotline, консультаційні центри та поліція безкоштовно надають інформацію щодо безпеки та підтримки для подальших кроків.

Ви також отримаєте інформацію щодо Закону про захист від насильства.

Ви не винні в тому, що вам роблять болячи в ваших стосунках

Ви маєте право на життя без насильства !

..... Підтримка

Підтримка у разі насильства з боку партнера

Berlin

BIG Hotline: 030 - 611 03 00

(щодня 8:00 – 23:00)

Консультація телефоном та онлайн, при необхідності
Допомога на місці (анонімно та багатьма мовами)

www.big-hotline.de

У надзвичайній ситуації: 110 (поліція)



Для глухих жінок

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

www.frauen-zuflucht.de

У надзвичайній ситуації: Факс на номер 110

(поліція)

www.polizei.berlin.de

По всій країні

Гаряча лінія «Проти насильства над жінками»

0800 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 Wissenschaft,
Gesundheit, Pflege und Gleichstellung

S.I.G.N.A.L. e.V. ist Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband.





«Мій партнер може бути дуже милим, але останнім часом я його дуже боюся.»

Насильство має багато форм

- ... він постійно критикує те, що я говорю, як я виглядаю
- ... він часто ображає мене
- ... інколи він мене дуже принижую
- ... він мене так обмежує
- ... він завжди хоче точно знати, з ким я розмовляю, куди я йду
- ... його ревності переходять межу розумного
- ... він уже погрожував забрати в мене дітей, якщо, я піду
- ... під час сварки він дав мені ляпаса, вдарив, штовхнув або душив
- ... він не зважає на те, що я не хочу сексу

Чи стикалися ви з такими ситуаціями?

Насильство з боку партнера широко поширене.

Від насильства в першу чергу страждають жінки – будь-якого віку, з усіх культур, з освітою чи без неї. Особливо страждають жінки з інвалідністю. Жінки також можуть застосовувати насильство – у гетеросексуальних чи лесбійських стосунках.

«Мій партнер може бути дуже милим, але останнім часом я його дуже боюся.»

Насильство шкодить тілу і душі!

Фізичні рани швидко загоюються, але емоційний біль часто має тривалий ефект. Здоров'я може страждати, навіть якщо фізичне насильство або психічні травми сталися давно.

Типові скарги:

- Хронічний біль: Головний біль, Біль у спині
- Біль внизу живота
- Проблеми з диханням і серцем
- Тривога та панічні атаки
- Порушення сну
- Розлад харчової поведінки
- Пригніченість
- Депресії
- Високе споживання алкоголю, сигарет, ліків
- Наркотична, алкогольна чи інші залежності

«Я думала, що діти цього не помітять. Але вони прокидаються і все чують.»

Те, що шкодить вам, шкодить і вашим дітям.

Діти відчують загрозу чи провину, коли стають свідками насильства вдома. Страждає здоров'я дітей. У дітей спостерігаються такі симптоми, як занепокоєння, порушення сну та харчової поведінки, головний біль та біль у животі. У них часто виникають проблеми з концентрацією, що може вплинути на їхні успіхи у школі.

Дітям потрібні позитивні приклади для наслідування та життя в атмосфері поваги та довіри. Для розвитку їм потрібна безпека та захист.

Є підтримка!

Майте сміливість порушити тишу. Довіртеся комусь.

..... **Партнерство**

..... **Насильство**

..... **Здоров'я**