



当亲密关系变得伤人时...

“我一直以为他会改的。现在看来，只有我才能做出改变。”

您不是一个人！

讲给您的女医生听，让医生记下伤害。
接受健康咨询，比如参加医疗保险公司提供的培训课程，或进行治疗。
在您的诊所询问哪里有咨询中心、女性庇护所或避难所。

您正面临严重威胁？

BIG 热线、咨询中心和警察局免费为您提供有关人身安全的信息，并为您的下一步行动提供支持。
您还能获得有关《暴力防治法》的信息。

如果您在亲密关系中受到伤害，那不是您的错。

您有权过上没有暴力的生活！

亲密关系里发生暴力时的支持

柏林

BIG Hotline: 030 – 611 03 00 (每天 8:00–23:00)
匿名咨询，提供多语种服务。需要时可现场援助。

➡ www.big-hotline.de



在线咨询

➡ big-hotline.assisto.online



严重的紧急情况下：

拨打 110 (警察局)
紧急呼救发传真至 110 (警察局)



➡ https://www.berlin.de/polizei/_assets/service/notrufax.pdf?ts=1690283873

全德国

“针对女性的暴力”援助专线 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 Wissenschaft,
Gesundheit und Pflege

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



..... 支持





“我的伴侣有时对我非常好，但最近我常常很怕他。”

暴力有多种形式

- ... 他总是批评我说的话、我的外表
- ... 他常常指责我
- ... 他有时会侮辱我
- ... 他极其限制我
- ... 他总想问清楚，我和谁聊天、我去哪儿
- ... 他的嫉妒变得超出正常范围了
- ... 他已经怀疑我出门时要带走孩子们
- ... 吵架时，他扇我耳光、打我、推我或者卡住我的脖子
- ... 我不想过性生活的时候，他不尊重我

您经历过这样的情形吗？

亲密伴侣的暴力行为十分普遍。

暴力行为主要伤害女性，任何年龄段，任何文化背景，任何受教育程度的女性都会成为受害者，残障女性尤为严重。

女性也可能行使暴力，无论在异性恋还是同性恋关系中。

“我越来越害怕，晚上经常会失眠，精神紧张，持续性头痛。”

暴力伤害身心健康！

身体上的创伤很快就好了，但精神上的痛苦往往持续很长时间。即使身体上的暴力或精神上的伤害已过去很久，它们仍会损害健康。

典型的症状有：

- 慢性疼痛：头痛、背痛
- 腹部不适
- 呼吸不畅和心脏病
- 焦虑和恐惧
- 睡眠障碍
- 饮食失调
- 忧郁
- 沮丧
- 大量饮酒、吸烟、服药
- 成瘾问题

“我以为孩子们什么都不知道，可是他们醒着，能听到一切。”

伤害您的，也会伤害您的孩子。

如果孩子们在家目睹了暴力行为，他们会受到惊吓，或者觉得自己有错。

孩子的健康也会受到影响。孩子的伤痛表现为恐惧、睡眠障碍、饮食失调、头痛和腹痛。他们可能常常无法集中注意力，导致学习成绩下滑。

孩子需要正面的榜样和一个充满尊重与信任的生活环境。

他们需要安全和保护才能健康成长。

支持一直都在！

鼓起勇气，打破沉默。相信有人能够给您支持。

..... 亲密关系

..... 暴力

..... 健康