"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 Hofline: 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)





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

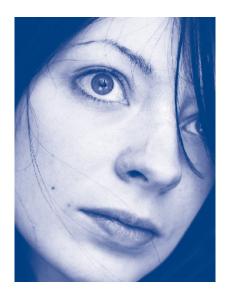
S.I.G.N.A.L. e.V. ist Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband.

Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege





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



当亲密关系变得伤人时...





"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。

女性也可能会行使暴力,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。