



**Если совместная
жизнь с партнером
начинает причинять
страдания...**

**«Я долго верила, что он изменится.
Теперь я понимаю, что только я могу
что-то изменить».**

Вы не одна!

Поговорите со своим врачом, позвольте ему зафиксировать Ваши травмы. Получите консультацию по предложениям в сфере здравоохранения, например можно записаться на курсы, предлагаемые больничными кассами, или пройти курс лечения. Узнайте у своего врача о консультационных центрах, убежищах для женщин или квартирах-приютах.

Вам угрожает непосредственная опасность?

Горячая линия BIG, консультационные пункты и полиция предоставляют бесплатную информацию по обеспечению Вашей безопасности и оказанию поддержки в определении дальнейших действий. Вы также получаете информацию, касающуюся положений Закона о защите от насилия.

Если совместная жизнь с партнером приносит Вам страдания, это не Ваша вина.

Вы имеете право на жизнь без насилия!

Поддержка в случае насилия в партнерстве

Берлин

Горячая линия BIG: 030 611 03 00
(ежедневно с 8 до 23)

Консультация проводится анонимно на разных языках.

При необходимости помощь может оказываться на месте.



➡ www.big-hotline.de

Онлайн-консультация

➡ big-hotline.assisto.online



В экстренных случаях:

Телефон 110 (полиция)



Факс при экстренном случае на номер 110 (полиция)

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

На всей территории Германии

Телефон доверия «Насилие над женщинами 116 016

➡ www.hilfetelefon.de



Praxisstempel:

Koordinierungsstelle S.I.G.N.A.L.e.V.
SprengeIstr. 15, 13353 Berlin
www.signal-intervention.de

Гefördert durch die Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege
S.I.G.N.A.L.e.V. ist Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband.



..... **Поддержка**





«Мой партнер может быть очень милым, но в последнее время я часто испытываю страх перед ним...»

Насилие имеет множество форм

- ... он постоянно критикует то, что я говорю, или то, как я выгляжу
- ... он часто оскорбляет меня
- ... порой он по-настоящему унижает меня
- ... он всегда хочет точно знать, с кем я разговариваю, куда я иду
- ... его ревность стала преувеличенной
- ... он уже угрожал отнять у меня детей, если я уйду от него
- ... во время ссоры он давал мне пощечины, бил, толкал или душил меня
- ... его не интересует мое нежелание заниматься сексом

Вам уже пришлось пережить подобные ситуации?

Домашнее насилие — широко распространенное явление.

От него страдают прежде всего женщины — независимо от возраста, культурного окружения, образования. Особенно сильно страдают женщины с физическими или психическими нарушениями. Совершать насилие могут и женщины — в гетеросексуальных или лесбийских отношениях.

«Я становлюсь все более тревожной, часто не могу уснуть по ночам, нервничаю и страдаю постоянными головными болями.»

Насилие наносит телесные и душевные раны

Телесные раны быстро заживают, но душевные раны зачастую затягиваются гораздо дольше. Могут наблюдаться проблемы со здоровьем, даже если физическое насилие или психические травмы остались далеко в прошлом.

Характерным следствием всего этого являются:

- хронические боли: головная боль, боли в спине
- жалобы на боль внизу живота
- приступы удушья и жалобы на боли в сердце
- приступы страха и паники
- расстройства сна
- расстройства приема пищи
- подавленность
- депрессия
- употребление большого количества алкоголя, сигарет, медикаментов
- зависимость (алкогольная и т. п.)

«Я думала, что дети ничего не понимают. Но они внимательны и все слышат.»

То, что ранит Вас, ранит и Ваших детей.

Дети не ощущают себя в безопасности или чувствуют себя виноватыми, если становятся свидетелями насилия у себя дома. Это сказывается и на здоровье детей. У них появляются такие симптомы, как беспокойство, нарушения сна и питания, головные боли и боли в животе. Многие имеют сложности с концентрацией внимания, что может повлиять на успеваемость в школе.

Детям нужны примеры для подражания и отношения, построенные на уважении и доверии. Они испытывают потребность в безопасности и защите для нормального развития.

Поддержка есть!

Найдите в себе мужество нарушить молчание. Не бойтесь открыться.