



عندما تتصدع العلاقة بين
الشريكين...

المساعدة في حالة التعرض للعنف من الشريك

برلين

BIG Hotline: 030 611 03 00 (يوميًا من الساعة 8 – 23)

الاستشارة سرية وتقدم بلغاتٍ مختلفة.

وتقدم عند الحالة في مكانك.



www.big-hotline.de

الاستشارات عبر الإنترنت



big-hotline.assisto.online

في الحالات الطارئة الحرجة:

رقم الهاتف 110 (الشرطة)



فاكس النجدة على الرقم 110 (الشرطة)

https://www.berlin.de/polizei/_assets/

service/notruffax.pdf?ts=1690283873



على مستوى ألمانيا

رقم هاتف الطوارئ "العنف ضد النساء" 116 016



www.hilfetelefon.de

Praxisstempel:

"اعتقدت لفترة طويلة أنه سيتغير. ولكن أرى الآن بأنني
فقط التي أستطيع أن أتغير."

أنت لست وحدك!

تحدثي مع الطبيبة أو الطبيب الخاص بك، احرصى على توثيق
الإصابات.

احرصى على تلقي الاستشارة حول الخدمات الصحية، على
سبيل المثال دورات التأمين الصحي أو طرق العلاج. استفسري
في العيادة عن مراكز الاستشارات ودور رعاية السيدات
والمساكن الآمنة.

هل أنت مهددة بالخطر؟

يقوم كل من الخط الساخن BIG Hotline ومراكز الاستشارات
بتقديم معلومات مجانية لسلامتك، وكذلك تقديم الدعم والمساندة
لاتخاذ المزيد من الخطوات.
ويمكنك أيضًا الحصول على المعلومات عن قانون الحماية من
العنف.

إذا تعرضت للإصابة في علاقة الشراكة الخاصة بك، فإن ذلك
ليس خطؤك.

لديك الحق في حياة خالية من العنف!

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.



الدعم



S.I.G.N.A.L.e.V.
Intervention im
Gesundheitsbereich
gegen Gewalt



"شريكى فى الحياة لطيف جداً، ولكن فى الآونة الأخيرة أصبحت أخشاه كثيراً".

العنف له أشكال كثيرة ومختلفة

... ينتقد أقوالى وأفعالى أو مظهرى باستمرار
... يقوم بإهانتى فى كثير من الأحيان
... يقوم بالتقليل من شأنى فى بعض الأحيان
... إنه يُقَيِّد حريتى

... دائماً ما يريد أن يعرف بالضبط مع من أتحدث وإلى أين أذهب
... غيرته ليست عادية بأي شكل من الأشكال
... هددنى أن يأخذ الأطفال منى إذا خرجت
... أثناء شجاره معى، يقوم بضربى أو دفعى أو صفعى على وجهى أو خنقى
... إنه بكل بساطة لا يحترم رغبتى بعدم ممارسة الجنس

هل سبق وأن عايشتى مثل هذه المواقف من قبل؟

ينتشر العنف فى علاقات الشراكة على نطاقٍ واسع.

العنف يؤثر على المرأة فى الأغلب - فى أي عمر، وعلى اختلاف المستويات الثقافية، سواء كنت متعلمة أم لا. ويؤثر بشدة على النساء المعوقات أيضاً.

من الممكن أن تمارس النساء العنف أيضاً - سواء فى العلاقات الجنسية بين أجناس مختلفة أو فى العلاقات الجنسية المثلية.

"أعاني دائماً من القلق، ولا يمكننى النوم ليلاً فى كثير من الأحيان، كما أنني عصبية وأعاني من الصداع المستمر".
العنف يصيب الجسم والنفس!

يمكن شفاء الجروح البدنية بسرعة، غير أن الآلام النفسية غالباً ما يستمر تأثيرها لفترة طويلة، وهو الأمر الذى قد يؤثر على الصحة بشكلٍ سلبيّ حتى إذا كان العنف الجسدي أو الآلام النفسية قد مر عليها فترة طويلة.

الأعراض الشائعة هي:

- الآلام المزمنة: الصداع، وآلام الظهر
- اضطرابات فى أسفل البطن
- ضيق التنفس ومشاكل القلب
- نوبات القلق والهلع
- اضطرابات النوم
- اضطرابات الأكل
- الكآبة والحزن
- الاكتئاب
- الإفراط فى تناول الكحوليات والسجائر والأدوية
- مشكلات الإدمان

"اعتقدت أن الأطفال لن يلاحظوا أي شيء. ولكنهم كانوا مستيقظين وسمعوا كل شيء".

الأمر الذى يُصيبك، يُصيب أطفالك أيضاً.

يشعر الأطفال بأنهم مهددون أو مذنبون عندما يعايشون العنف فى المنزل.

صحة الطفل تعاني من عوارض مختلفة. حيث تظهر بعض حالات الخوف واضطرابات النوم واضطرابات الأكل والصداع وآلام البطن. ومن المحتمل أن يفقد الأطفال أيضاً القدرة على التركيز بشكلٍ جيد بالإضافة إلى ضعف أدائهم الدراسي.

يحتاج الأطفال إلى مثل أعلى جيد يقتدوا به، وحياة مليئة بالاحترام والثقة.

كما يحتاجون إلى الحماية والأمان لكي ينمو بشكلٍ جيد.

هناك من يستطيع تقديم المساعدة!

هل لديك الشجاعة لكسر حاجز الصمت. عليك أن تتقي بشخصٍ ما.

..... العلاقات الزوجية

..... العنف

..... الصحة