



Birliktelik yaralayıcı olduğunda ...

"Uzun süre değişeceğine inandım. Şimdi, sadece benim bir şeyler değiştirebileceğimi görüyorum."

Yalnız değilsiniz!

Doktorunuzla görüşün, yaralarınızın belgelenmesini sağlayın.

Sağlık önerileri örn. sosyal sigorta hizmetlerinin kursları veya terapileri hakkında bilgi edinin.

Yetkili birimlerden danışmanlık noktaları ve kadın koruma evleri veya sığınma evleri hakkında bilgi edinin.

Sürekli tehdit mi ediliyorsunuz?

BIG Hotline, danışmanlık noktaları ve Polis güvenliğine yönelik bilgileri ve atacağınız diğer adımlar için ücretsiz destek sunmaktadır. Aynı zamanda Şiddetten Korunma Yasasına yönelik bilgi edinebilirsiniz.

Birlikteliğinizde yaralandıysanız bu sizin suçunuz değildir.

Şiddet içermeyen bir yaşam hakkına sahipsiniz!

Birlikteliklerde şiddet durumunda destek

Berlin

BIG Hotline: 030 611 03 00 (yedi gün 24 saat)

Danışmak anonimdir ve çeşitli dillerde yapılabilir.

Gereken hallerde yerinde yardım.

► www.big-hotline.de



Çevrimiçi Danışmanlık

► big-hotline.assisto.online



Acil durumlarda:

Telefon 110 (Polis)

Acil durum faks 110 (Polis)



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

Ülke çapında

Yardım telefonu "Kadınlara karşı şiddet" 116 016

► www.hilfetelefon.de



Praxisstempel:

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

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.



..... Destek



"Partnerim çok nazik olabiliyor, ancak son zamanlarda kendisinden korkuyorum ..."

Şiddetin farklı şekilleri vardır:

- ... Sürekli her söylediğimi veya görünüşümü eleştiriyor
- ... Sıklıkla beni azarlıyor
- ... Bazen beni gerçekten aşağılıyor
- ... Beni çok kısıtlıyor
- ... Daima kiminle konuştuğumu nereye gittiğimi bilmek istiyor
- ... Kıskançlığı artık normalin üzerinde
- ... Gidecek olursam çocukları benden almakla tehdit ediyor
- ... Kavga sırasında beni dövdü, itti, tokatladı veya boğazımı sıktı
- ... Cinsel ilişki istemediğimde buna anlayış göstermiyor

Bu tarz durumları hiç yaşadınız mı?

Birlikteliklerde şiddet oldukça yaygın.

Şiddete genelde her yaşta, her kültür çevresinden, eğitilmiş veya eğitimsiz olmak üzere kadınlar maruz kalıyor. Engelli kadınlar şiddetten özellikle etkileniyor. Ayrıca kadınlar da heteroseksüel veya lezbiyen ilişkilerde şiddet uygulayabiliyor.

"Gittikçe daha ürkekleşiyorum, geceleri genelde uyuyamıyorum, huzursuzum ve sürekli başım ağrıyor."

Şiddet bedeni ve ruhu yaralar!

Bedensel yaralar çabuk iyileşse de ruhsal acılar etkisi uzun süre devam ediyor. Bedensel şiddet veya ruhsal yaralanmalar çok geride kalmış olsa bile sağlık olumsuz etkilenebilir.

Tipik şikayetler şunlardır:

- Kronik ağrılar: Baş ağrıları, sırt ağrıları
- Karnın alt bölgesinde ağrılar
- Solunum ve kalp şikayetleri
- Korku ve panik atakları
- Uyku bozuklukları
- Beslenme bozuklukları
- Halsizlik
- Depresyonlar
- Aşırı alkol, sigara ve ilaç tüketimi
- Bağımlılık sorunları

"Çocukların fark etmediklerini düşünüyordum. Ancak uyanıyorlar ve her şeyi duyuyorlar."

Sizi yaralayan, çocuklarınızı da yaralar.

Evde şiddete tanık olan çocuklar kendilerini tehdit altında veya suçlu hissederler.

Çocukların sağlığı da bundan zarar görür. Çocuklarda korku, uyku ve beslenme bozukluğu, baş ve karın ağrıları görülmektedir. Bu çocuklarda çoğu zaman konsantrasyon bozukluğu olduğu için okul hayatı etkilenebilir.

Çocukların pozitif rol modellere ihtiyaçları vardır. Aynı zamanda korunmaya ve şefkate ihtiyaç duyarlar.

Destek alabilirsiniz!

Sessizliğinizi aşmaya cesaret edin. Birine güvenin ve derdinizi açın.

..... Birliktelik

..... Şiddet

..... Sağlık