

**„Mult timp am crezut că el se va schimba.
Acum am realizat că numai eu sunt cea care
poate schimba ceva.“**

Nu sunteți singură!

Vorbiți cu doctorul sau doctorița Dvs. Scoateți-vă certificat medical pentru leziunile suferite. Cereți sfaturi referitoare la sănătate, de ex. despre cursuri organizate de casa de asigurări de sănătate sau despre tratamente. Întrebați la cabinet despre centrele de consiliere și adăposturile pentru femei sau locuințele de refugiu.

Sunteți amenințată iminent?

Hotline-ul BIG, serviciile de consiliere și poliția oferă informații gratuite referitoare la siguranța dumneavoastră și sprijin pentru măsuri suplimentare. Puteți obține de asemenea informații referitoare la Legea împotriva violenței.

Dacă sunteți rănită în cadrul relației Dvs., nu sunteți vinovată.

Aveți dreptul la o viață fără violență!

Sprijin în caz de violență în relație

Berlin:

BIG-Hotline (8 – 23 h)

030 - 611 03 00

Consiliere telefonică și online, dacă e nevoie, ajutor la fața locului (anonim și în mute limbi)
www.big-hotline.de

În caz de pericol iminent: 110 (Poliția)

 **Pentru femei cu deficiențe de auz:**

SMS către Frauenort - Augusta **0160 666 37 78**

www.frauen-zuflucht.de

În caz de pericol iminent: Fax an 110 (Poliția)

www.polizei.berlin.de

Pe întreg teritoriul Germaniei:

Telefon de ajutor

„iolență împotriva femeilor“

08000 116 016

www.hilfetelefon.de

Cabinetul Dvs.

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

Sprengelstr. 15, 13353 Berlin

www.signal-intervention.de

Gefördert durch die Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung

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

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



**Când relația vă
rănește ...**





„Partenerul meu poate fi foarte drăguț, dar în ultimul timp îmi este des frică de el.”

Violența are multe forme

... critică într-una spusele și aspectul meu
... mă ceartă des
... uneori mă umilește de-a dreptul
... îmi impune limite
... vrea să știe exact cu cine vorbesc și unde merg
... gelozia lui nu mai este oarecum normală
... gdeja m-a amenințat că îmi ia copiii, dacă plec
... când ne-am certat m-a bătut, m-a împins, m-a palmuit sau m-a strâns de gât
... pur și simplu nu respectă faptul că nu doresc să fac sex

Ați trecut deja prin astfel de situații?

Violența între parteneri este larg răspândită.

Ea afectează mai ales femeile – indiferent de vârstă, mediu cultural sau nivel de studii. Femeile cu handicap sunt afectate cel mai tare.

Și femeile pot deveni violente – în relații heterosexuale sau lesbiene.

„Îmi este din ce în ce mai frică, adesea nu pot dormi noaptea, sunt nervoasă și mă doare într-una capul.”

Violența rănește trupul și sufletul!

Rănille fizice se vindeca repede, dar durerea emoțională afectează o persoană timp îndelungat. Starea de sănătate poate fi compromisă, chiar dacă violența fizică sau leziunile psihice s-au întâmplat cu mult timp în urmă.

În astfel de cazuri simptomele tipice sunt:

- Dureri cronice: dureri de cap, dureri de spate
- Dureri abdominale
- Probleme respiratorii și cardiace
- Frică și atacuri de panică
- Insomnii
- Tulburări de alimentație
- Stări de deznădejde
- Depresii
- Consum mare de alcool, țigări, medicamente
- Probleme de dependență

„Aveam impresia că copiii nu-și dau seama ce se întâmplă. Dar ei se trezesc și aud tot.”

Ceea ce vă rănește pe Dvs., îi rănește și pe copii.

Copiii se simt amenințați sau vinovați, dacă acasă au parte de violență.

Și starea de sănătate a copiilor suferă. Copiii prezintă simptome ca stări de frică, tulburări de alimentație și somn, dureri de cap și de burtă. De-seori nu se pot concentra, fapt ce are repercusiuni asupra rezultatelor școlare.

Copiii au nevoie de modele pozitive și de o conviețuire bazată pe respect și încredere.

Ei au nevoie de siguranță și protecție pentru a se putea dezvolta bine.

Există sprijin!

Aveți curajul să rupeți tăcerea. Destăinuți-vă cuiva.

..... **Parteneriat**

..... **Violență**

..... **Sănătate**