



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

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

### **Вы не одна!**

Поговорите со своим врачом, пусть он документально зафиксирует травмы. Получите консультацию, воспользовавшись предложениями в сфере здравоохранения, например, можно записаться на курсы, предлагаемые больничными кассами или пройти курс терапии. Проконсультируйтесь у своего врача об 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 предпринятии дальнейших действий. Вы также получаете информацию относительно Закона о защите от насилия.

**Если вы страдаете в совместной жизни с партнером, это не ваша вина.**

**Вы имеете право на жизнь без насилия!**

..... **Поддержка**

## **Поддержка в случае насилия в совместной жизни с партнером**

Берлин

### **Горячая линия BIG: 611 03 00**

(ежедневно с 8 до 23)

Консультация по телефону и онлайн, при необходимости локальная поддержка (в том числе анонимно и на многих языках)  
[www.big-hotline.de](http://www.big-hotline.de)

**В случае экстренной необходимости: 110** (полиция)



### **Для глухих**

SMS на адрес приюта для женщин «Фрауэнорт-Аугуста» 0160 6663778  
[www.frauen-zuflucht.de](http://www.frauen-zuflucht.de)

**В случае экстренной необходимости:  
факс на номер 110** (полиция)

[www.polizei.berlin.de](http://www.polizei.berlin.de)

На территории Германии

**Телефон для оказания помощи  
«Насилие по отношению к женщинам»**

**08000 116 016**

[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

Ваш врач

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

Sprengelstr. 15, 13353 Berlin

[www.signal-intervention.de](http://www.signal-intervention.de)

Гefördert durch die Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung

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



**«Мой партнер может быть очень приятным, 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 бил меня по лицу, 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 — любого возраста, культурного окружения, с образованием или без. Особенно сильно страдают женщины с физическими или психическими нарушениями. Применять насилие могут и женщины — в гетеросексуальных или в лесбийских отношениях.

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

#### **Насилие причиняет телесные и душевные раны**

Телесные раны быстро заживают, но душевная боль часто продолжает сказываться в течение долгого времени. Здоровье может быть нарушено, даже если физическое насилие или психические травмы давно остались позади.

#### **Характерным следствием всего этого являются:**

- хронические боли: головная боль, боли в спине
- жалобы на боль внизу живота
- удушье и жалобы на боли в сердце
- приступы страха и паники
- расстройства сна
- расстройства приема пищи
- подавленность
- депрессия
- потребление 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 ощущают себя в опасности или чувствуют себя виноватыми, если они становятся свидетелями насилия у себя дома. В то же время страдает и здоровье детей. Они жалуются на страхи, бессонницу и нарушение аппетита, 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 совместная жизнь, полная уважения и доверия. Им нужна защита и безопасность, чтобы хорошо развиваться.

#### **Поддержка существует!**

Найдите в себе мужество нарушить молчание. Обратитесь за помощью к доверенному лицу.