

„Dugo sam verovala da on može da se promeni. Sada vidim da samo ja mogu nešto da promenim.“

Vi niste sami!

Popričajte sa Vašom lekarkom ili lekarom, dokumentujte povrede.

Posavetujte se o zdravstvenim ponudama, npr. kursevima kod zdravstvenog osiguranja ili o terapijama.

Pitajte u Vašoj ordinaciji za savetovalište, sigurne kuće ili utočišta.

Da li ste ozbiljno ugroženi?

BIG-telefon, savetovališta i policija nude besplatne informacije za vašu sigurnost i podršku tokom daljih koraka. Takođe ćete dobiti i informacije o zakonu o zaštiti od nasilja.

Nije Vaša krivica ako ste Vi povređeni u vašem partnerskom odnosu.

Vi imate pravo na život bez nasilja!

Podrška protiv nasilja u partnerskom odnosu

Berlin

Dežurna služba BIG, broj:
(svakodnevno 8 – 23 časa)

Telefonsko i onlajn savetovanje, po potrebi i pomoć na licu mesta (anonimno i na više jezika)
www.big-hotline.de

U ozbiljnim hitnim slučajevima: 110 (Policija)



Za žene sa oštećenjem sluha
SMS na Frauenort - Augusta 0160 666 3778
www.frauen-zuflucht.de

U ozbiljnim hitnim slučajevima:
Faks na 110 (Policija)
www.polizei.berlin.de

Za celu zemlju

Telefon za pružanje pomoći
„Nasilje nad ženama“
08000 116 016
www.hilfetelefon.de

Vaša ordinacija

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.



Kada partnerstvo postane bolno ...





„Moj partner može da bude veoma dobar, ali ga se u poslednje vreme često plašim.“

Nasilje ima puno oblika

- ... on stalno kritikuje sve što kažem ili kako izgledam
- ... često me vređa
- ... ponekad me stvarno ponižava
- ... on me ograničava
- ... on želi tačno da zna sa kim pričam i kuda idem
- ... njegova ljubomora više nije normalna
- ... već je pretio da će mi uzeti decu ako odem
- ... prilikom svađe me je udario, gurao, šamarao ili davio
- ... on jednostavno ne prihvata kada ne želim da imam intimne odnose sa njim

Da li ste već doživeli takve situacije?

Nasilje je kod partnerstva široko rasprostranjeno.

Ono pogađa pre svega žene – u svakoj dobi, iz svih kulturoloških krugova, sa ili bez obrazovanja. Posebno su pogođene žene sa invaliditetom. I žene takođe mogu biti nasilne – u heteroseksualnim ili lezbejskim vezama.

„Postajem sve plašljivija, često ne mogu noću da spavam, nervozna sam i stalno imam glavobolje.“

Nasilje povređuje telo i dušu

Fizičke rane zarastaju brzo, ali duševni bol traje dugo posle toga. Zdravlje može biti narušeno čak i kada se fizičko ili duševno nasilje desilo mnogo ranije.

Tada su tipične tegobe:

- Hronični bolovi: glavobolja, bol u leđima
- Stomačne tegobe
- Srčane tegobe i problemi sa disanjem
- Napadi straha i panike
- Problemi sa spavanjem
- Poremećaj ishrane
- Potištenost
- Depresija
- Povećano konzumiranje alkohola, cigareta i lekova
- Problemi sa zavisnošću

„Mislila sam da deca ništa ne primećuju. Ali ona se bude i sve čuju.“

Šta povređuje Vas povređuje i Vašu decu.

Deca se osećaju ugroženom i krivom kada su svedoci nasilja u porodici. Zdravlje dece takođe strada. Deca pokazuju tegobe kao što su strah, problemi sa spavanjem i ishranom, glavobolje i bolovi u stomaku. Ona često imaju lošu koncentraciju, što se može odraziti na njihov uspeh u školi.

Deci su potrebni pozitivni uzori i zajednički život uz poštovanje i poverenje.

Za normalan razvoj, potrebne su im sigurnost i zaštita.

Postoji podrška!

Skupite hrabrost i prekinite ćutanje. Poverite se nekome.

..... **Partnerstvo**

..... **Nasilje**

..... **Zdravlje**