



وقتی شریک آسیب زنده
می‌شود ...

پشتیبانی بخاطر خشونت شریک زندگی

برلین

خط تماس رایگان BIG Hotline: 030 611 03 00
(بصورت 24 ساعته)

بصورت بینام و به زبان‌های مختلف، مشاوره ارائه کنید.
در صورت نیاز، کمک در محل ارائه می‌شود.



مشاوره آنلاین www.big-hotline.de



big-hotline.assisto.online



در شرایط کاملاً اضطراری:
تلفن 110 (پلیس)



به شماره 110 (پلیس) فکس ارسال کنید

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

سرتاسر کشور

خط تلفن ویژه "خشونت علیه زنان" 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.



08/2024



"همراه باور داشتیم که او تغییر خواهد کرد. الان متوجه
شدم این خودم هستم که می‌توانم تغییر ایجاد کنم."

شما تنها نیستید!

با پزشک خود صحبت کنید، تا جراحات/آسیب‌های شما را ثبت کند.
درباره خدمات بهداشت و سلامت، برای مثال درباره دوره‌های
صندوق بیمه درمانی یا درمان‌ها، مشاوره دریافت کنید.
در مطب پزشک خود درباره دفاتر مشاوره و مراکز حمایت از
زنان یا خانه‌های امن سوال کنید.

آیا به شدت تهدید می‌شوید؟

BIG Hotline، دفاتر مشاوره و پلیس، اطلاعاتی را به طور
رایگان درباره ایمنی و پشتیبانی از شما در مراحل بعدی ارائه
می‌دهند.

همچنین اطلاعاتی درباره قانون حفاظت در برابر خشونت
دریافت خواهید کرد.

اگر در زندگی مشترک خود آسیب دیده‌اید، تقصیر شما نیست.

شما حق دارید بدون خشونت زندگی کنید!



**"شریک زندگی من می‌تواند خیلی مهربان باشد، اما اخیراً
اغلب از او می‌ترسم."**

خشونت اشکال مختلف دارد

... او همیشه از حرف‌ها و ظاهر من انتقاد می‌کند
... او اغلب به من توهین می‌کند
... گاهی اوقات واقعاً من را تحقیر می‌کند
... او من را خیلی محدود می‌کند
... او همیشه می‌خواهد دقیقاً بداند که من با چه کسی صحبت می‌کنم،
کجا می‌روم
... حسادت او تقریباً دیگر طبیعی نیست
... او من را تهدید کرده که اگر خانه را ترک کنم، - فرزندان را از
من می‌گیرد
... در دعوا، به من سیلی زده، من را کتک می‌زند، مورد ضرب و
جرح قرار می‌دهد یا خفه می‌کند
... برای او مهم نیست که من به داشتن رابطه جنسی علاقه‌ای داشته
یا نداشته باشم

آیا تا کنون چنین شرایطی را تجربه کرده‌اید؟

خشونت در زندگی مشترک گسترده و رایج است.

خشونت بیشتر از همه علیه زنان - در تمام سنین، از تمام
فرهنگ‌ها، تحصیل‌کرده یا بی‌سواد - صورت می‌گیرد. زنان دارای
معلومات، به صورت خاص تحت تأثیر خشونت هستند.
همچنین ممکن است زنان مرتکب خشونت شوند - در روابط
دگر جنس‌گرایانه یا همجنس‌گرایانه.

زندگی مشترک

**"ترس من هر روز بیشتر می‌شود، اغلب شب‌ها نمی‌توانم
بخوابم، عصبی هستم و مدام سردرد دارم."**

خشونت به جسم و روح آسیب می‌زند!

زخم‌های جسمی به سرعت ترمیم می‌شوند، اما درد روانی اغلب مدت
طولانی‌تری باقی می‌ماند. حتی اگر خشونت جسمی یا آسیب روانی
به گذشته دور مربوط باشد، ممکن است تأثیر منفی روی سلامتی فرد
بگذارد.

شکایات متداول عبارتند از:

- دردهای مزمن: سردرد، کمردرد
- ناراحتی معده
- مشکلات تنفسی و قلبی
- اضطراب و وحشتزدگی
- اختلال خواب
- اختلال غذاخوردن
- پریشانی
- افسردگی
- مصرف بیشتر الکل، سیگار مواد و دارو
- مشکل اعتیاد

خشونت

**"فکر می‌کردم کودکان متوجه چیزی نمی‌شوند. اما آنها
بیدار می‌شوند و همه چیز را می‌شنوند."**

آنچه به شما آسیب می‌زند، به کودکان شما نیز آسیب می‌زند.

وقتی کودکان خشونت را در خانه تجربه می‌کنند احساس تهدید
شدن یا گناه می‌کنند.
سلامت کودکان نیز آسیب می‌بیند. کودکان با مشکلاتی مانند
اضطراب، اختلال خواب و غذاخوردن، سردرد و معده درد
مواجه می‌شوند. ممکن است اغلب تمرکز نداشته باشند که این
امر می‌تواند روی عملکرد آنها در مدرسه تأثیر بگذارد.

کودکان به الگوهای مثبت و یک زندگی همراه با احترام و اعتماد
در کنار هم نیاز دارند.

آنها به امنیت و محافظت نیاز دارند تا بتوانند به خوبی رشد کنند.

پشتیبانی در دسترس است!

شجاع باشید، سکوت را بشکنید. به یک نفر اعتماد کنید.

بهداشت و سلامت