

“นานมากที่ฉันเคยเชื่อว่าเราจะเปลี่ยนแปลง  
ตัวเองได้ ตอนนี้ฉันรู้แล้วว่ามีเพียงตัวฉันเองที่  
สามารถ เปลี่ยนแปลงบางอย่างได้”

คุณไม่ได้คิดเช่นนี้อยู่คนเดียว!

พูดคุยกับแพทย์ของคุณและให้เขาบันทึกอาการบาดเจ็บ  
รับคำปรึกษาเกี่ยวกับสิทธิประโยชน์ด้านสุขภาพ  
เช่น คอร์สสุขภาพจากบริษัทประกันหรือสถานบำบัด  
สอบถามระหว่างการรักษาถึงศูนย์บริการให้คำปรึกษา  
รวมถึงที่พักพิงชั่วคราวหรือสถานคุ้มครองสตรี

คุณกำลังถูกคุกคามหรือไม่?

สายด่วน BIG ศูนย์บริการให้คำแนะนำ รวมถึงหน่วย  
งานตำรวจยินดีให้บริการข้อมูลเพื่อความปลอดภัย  
ของท่านและสนับสนุนให้ท่านสามารถเดินทางต่อ  
ไปได้โดยไม่มีค่าใช้จ่าย ท่านจะได้รับข้อมูลที่เกี่ยวข้อง  
กับกฎหมายคุ้มครองจากความรุนแรง

ไม่ใช่ความผิดใดๆของคุณ หากคุณถูกคู่ทำทารุณ

คุณมีสิทธิ์ที่จะมีชีวิตที่ปราศจากความรุนแรง!

..... ความช่วยเหลือ

### ช่วยเหลือเหตุความรุนแรงในครอบครัว

เบอร์ลิน

BIG Hotline: 030 611 03 00 (ทุกวันตลอด 24 ชั่วโมง)

ให้คำแนะนำแบบไม่เปิดเผยตัวตนในหลากหลายภาษา

➡ [www.big-hotline.de](http://www.big-hotline.de)



Online-บริการออนไลน์

➡ [big-hotline.assisto.online](http://big-hotline.assisto.online)



### ในกรณีฉุกเฉิน:

เบอร์โทรศัพท์ 110 (ตำรวจ)

เบอร์แฟกซ์ฉุกเฉิน 110 (ตำรวจ)



➡ [https://www.berlin.de/polizei/\\_assets/service/notrufax.pdf?ts=1690283873](https://www.berlin.de/polizei/_assets/service/notrufax.pdf?ts=1690283873)

### ต่างประเทศ

สายด่วนช่วยเหลือ „ความรุนแรงต่อสตรี“ 116 016

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



Praxisstempel:

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

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



BERLIN



08/2024



# เมื่อชีวิตคู่ทำร้ายคุณ



S.I.G.N.A.L. e.V.  
Intervention im  
Gesundheitsbereich  
gegen Gewalt



## “คู่ชีวิตของฉันใจดีมาก แต่ในระยะหลัง ฉันกลับรู้สึกกลัวเขาอยู่บ่อยครั้ง”

### ความรุนแรงในชีวิตคู่มีหลายรูปแบบ

- ... เขามักจะวิจารณ์สิ่งที่ฉันพูดหรือรูปลักษณ์ของฉันตลอด
- ... เขาสบถใส่ฉันบ่อยๆ
- ... บางครั้ง เขาก็ทำให้ฉันรู้สึกขายหน้าอย่างจริงจัง
- ... เขาควบคุมการใช้ชีวิตของฉันอย่างชัดเจน
- ... เข้าต้องการรู้ตลอดเวลาว่าฉันคุยกับใครหรือไปไหนบ้าง
- ... เขาเริ่มหึงหวงมากผิดปกติ
- ... เขาเคยขู่ว่าจะพาลูกไปจากฉัน หากฉันทิ้งเขาไป
- ... เขาตบ ทุบ ตี ผลัก หรือบีบคอฉันเวลาโต้เถียงกัน
- ... เขาไม่สนใจว่าฉันพร้อมจะมีเพศสัมพันธ์หรือไม่
- ท่านเคยประสบกับสถานการณ์เช่นนี้หรือไม่?

### ความรุนแรงในชีวิตคู่นั้นเกิดขึ้นอย่างกว้างขวาง

ความรุนแรงในชีวิตคู่ส่งผลกระทบต่อสตรีมากที่สุด และเกิดขึ้นได้กับทุกวัย ทุกวัฒนธรรม ไม่ว่าจะมีการศึกษาหรือไม่ก็ตาม สตรีที่มีความพิการมักได้รับผลกระทบมากเป็นพิเศษเช่นเดียวกัน สตรีอาจเป็นผู้ก่อความรุนแรงในชีวิตคู่เสียเอง ทั้งในความสัมพันธ์แบบชายหญิง หรือแบบเพศเดียวกัน

## “ฉันวิตกกังวลมากขึ้นๆ นอนไม่หลับบ่อยๆ ประสาทและปวดหัวเป็นประจำ”

### ความรุนแรงในชีวิตคู่ทำร้ายทั้งร่างกายและจิตใจ

ผลกายอาจหายได้เร็ว แต่ผลใจมักจะส่งผลต่อไปอีกนาน สุขภาพของคุณอาจเสื่อมถอยได้แม้ว่าความรุนแรงต่อร่างกายและจิตใจจะผ่านพ้นไปนานแล้วก็ตาม

### อาการที่พบเห็นบ่อยครั้ง

- อาการปวดระยะยาว: ปวดศีรษะ ปวดหลัง
- ปวดท้องน้อย
- หายใจลำบาก หัวใจมีปัญหา
- เกิดความหวาดกลัวและตื่นตระหนก
- มีความผิดปกติในการนอนหลับ
- มีความผิดปกติในการกิน
- ซึมเศร้า
- หดหู่สิ้นหวัง
- ต้มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ หรือใช้ยามากเกินจำเป็น
- การเสพติด

## “ฉันเคยคิดว่า ลูกๆไม่น่าจะรับรู้อะไร แต่พวกเขาตื่นและได้ยินหมดทุกอย่าง”

### อะไรที่ทำร้ายคุณ ก็ทำร้ายลูกๆของคุณด้วย

เด็กมักจะรู้สึกถูกคุกคามหรือรู้สึกผิด หากพวกเขาต้องประสบกับความรุนแรงที่เกิดขึ้นที่บ้าน สุขภาพของเด็กๆย่อมได้รับผลกระทบตามเช่นกัน เด็กๆจะแสดงอาการหวาดกลัว มีความผิดปกติในการนอนหลับและการทานอาหาร รวมถึงปวดศีรษะและปวดท้อง พวกเขาจะไม่สามารถจดจ่อกับเนื้อหาที่เรียนในห้องเรียน ซึ่งอาจมีผลต่อผลการเรียนของพวกเขาได้

เด็กๆต้องการตัวอย่างในทางบวกและการใช้ชีวิตร่วมกันบนพื้นฐานของความเคารพและไว้วางใจซึ่งกันและกันเพื่อพัฒนาการที่ดีของเด็กๆ พวกเขาจำเป็นต้องได้รับความปลอดภัยและการปกป้อง

### ความช่วยเหลืออยู่ที่นั่นแล้ว!

จงกล้าที่จะพูดแทนการนิ่งเงียบกับใครซักคนที่คุณวางใจ