



عندما تتصدع العلاقة بين  
الشريكين...

المساعدة في حالة التعرض للعنف من الشريك

برلين

BIG Hotline: 030 611 03 00 (يوميًا 24 ساعة)

الاستشارة سرية وتقدم بلغاتٍ مختلفة.

وتقدم عند الحالة في مكانك.

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

الاستشارات عبر الإنترنت

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

في الحالات الطارئة الحرجة:

رقم الهاتف 110 (الشرطة)

فاكس النجدة على الرقم 110 (الشرطة)

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

على مستوى ألمانيا

رقم هاتف الطوارئ "العنف ضد النساء" 116 016

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

أنت لست وحدك!

تحدثي مع الطبيبة أو الطبيب الخاص بك، او حصي على توثيق الإصابات.

احرصي على تلقي الاستشارة حول الخدمات الصحية، على سبيل المثال دورات التأمين الصحي أو طرق العلاج. استفسري في العيادة عن مراكز الاستشارات ودور رعاية السيدات والمسكن الآمنة.

هل أنت مهددة بالخطر؟

يقوم كل من الخط الساخن BIG Hotline ومراكز الاستشارات بتقديم معلومات مجانية لسلامتك، وكذلك تقديم الدعم والمساندة لاتخاذ المزيد من الخطوات.

ويمكنك أيضًا الحصول على المعلومات عن قانون الحماية من العنف.

إذا تعرضت للإصابة في علاقة الشراكة الخاصة بك، فإن ذلك ليس خطوك.

لديك الحق في حياة خالية من العنف!

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.



**"اعتقدت أن الأطفال لن يلاحظوا أي شيء. ولكنهم كانوا مستيقظين وسمعوا كل شيء."**

**الأمر الذي يُصيبك، يُصيب أطفالك أيضًا.**

يشعر الأطفال بأنهم مهددون أو مذنبون عندما يعايشون العنف في المنزل.

صحة الطفل تعاني من عوارض مختلفة. حيث تظهر بعض حالات الخوف واضطرابات النوم واضطرابات الأكل والصداع وآلام البطن. ومن المحتمل أن يفقد الأطفال أيضًا القدرة على التركيز بشكل جيد بالإضافة إلى ضعف أدائهم الدراسي.

يحتاج الأطفال إلى مثل أعلى جيد يقتدوا به، وحياة مليئة بالاحترام والثقة.

كما يحتاجون إلى الحماية والأمان لكي ينمووا بشكل جيد.

**هناك من يستطيع تقديم المساعدة!**

هل لديك الشجاعة لكسر حاجز الصمت. عليك أن تتقي بشخص ما.

**"أعاني دائمًا من القلق، ولا يمكنني النوم ليلاً في كثير من الأحيان، كما أنني عصبية وأعاني من الصداع المستمر."**

**العنف يصيب الجسم والنفس!**

يمكن شفاء الجروح البدنية بسرعة، غير أن الآلام النفسية غالبًا ما يستمر تأثيرها لفترة طويلة، وهو الأمر الذي قد يؤثر على الصحة بشكلٍ سلبي حتى إذا كان العنف الجسدي أو الآلام النفسية قد مر عليها فترة طويلة.

**الأعراض الشائعة هي:**

- الآلام المزمنة: الصداع، وآلام الظهر
- اضطرابات في أسفل البطن
- ضيق التنفس ومشاكل القلب
- نوبات القلق والهلع
- اضطرابات النوم
- اضطرابات الأكل
- الكآبة والحزن
- الاكتئاب
- الإفراط في تناول الكحوليات والسجائر والأدوية
- مشكلات الإدمان

**"شريك في الحياة لطيف جداً، ولكن في الآونة الأخيرة أصبحت أخشاه كثيرًا."**

**العنف له أشكال كثيرة ومختلفة**

... ينتقد أقواله وأفعاله أو مظهره باستمرار

... يقوم بإهانتني في كثير من الأحيان

... يقوم بالتقليل من شأنني في بعض الأحيان

... إنه يُقيد حريتي

... دائمًا ما يريد أن يعرف بالضبط مع من أتحدث وإلى أين أذهب

... غيرته ليست عادية بأي شكل من الأشكال

... هددني أن يأخذ الأطفال مني إذا خرجت

... أثناء شجاره معي، يقوم بضربي أو دفعي أو صفعي على وجهي أو خنقي

... إنه بكل بساطة لا يحترم رغبتني بعدم ممارسة الجنس

هل سبق وأن عايشتي مثل هذه المواقف من قبل؟

**ينتشر العنف في علاقات الشراكة على نطاقٍ واسع.**

العنف يؤثر على المرأة في الأغلب - في أي عمر، وعلى اختلاف المستويات الثقافية، سواء كنت متعلمة أم لا. ويؤثر بشدة على النساء المعوقات أيضًا.

من الممكن أن تمارس النساء العنف أيضًا - سواء في العلاقات

الجنسية بين أجناس مختلفة أو في العلاقات الجنسية المثلية.