



当亲密关系变得伤人时...

亲密关系里发生暴力时的支持

柏林

BIG Hotline: 030 – 611 03 00 (24小时全天候)
匿名咨询, 提供多语种服务。需要时可现场援助。

➡ www.big-hotline.de



在线咨询

➡ big-hotline.assisto.online



严重的紧急情况下:

拨打 110 (警察局)
紧急呼救发传真至 110 (警察局)



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

全德国

“针对女性的暴力”援助专线 08000 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.



“我一直以为他会改的。现在看来, 只有我才能做出改变。”

您不是一个人!

讲给您的女医生听, 让医生记下伤害。
接受健康咨询, 比如参加医疗保险公司提供的培训课程, 或进行治疗。
在您的诊所询问哪里有咨询中心、女性庇护所或避难所。

您正面临严重威胁?

BIG 热线、咨询中心和警察局免费为您提供有关人身安全的信息, 并为您的下一步行动提供支持。
您还能获得有关《暴力防治法》的信息。

如果您在亲密关系中受到伤害, 那不是您的错。

您有权过上没有暴力的生活!

支持



“我的伴侣有时对我非常好，但最近我常常很怕他。”

暴力有多种形式

- ... 他总是批评我说的话、我的外表
- ... 他常常指责我
- ... 他有时会侮辱我
- ... 他极其限制我
- ... 他总想问清楚，我和谁聊天、我去哪儿
- ... 他的嫉妒变得超出正常范围了
- ... 他已经怀疑我出门时要带走孩子们
- ... 吵架时，他扇我耳光、打我、推我或者卡住我的脖子
- ... 我不想过性生活的时候，他不尊重我

您经历过这样的情形吗？

亲密伴侣的暴力行为十分普遍。

暴力行为主要伤害女性，任何年龄段，任何文化背景，任何受教育程度的女性都会成为受害者，残障女性尤为严重。

女性也可能行使暴力，无论在异性恋还是同性恋关系中。

“我越来越害怕，晚上经常会失眠，精神紧张，持续性头痛。”

暴力伤害身心健康！

身体上的创伤很快就好了，但精神上的痛苦往往持续很长时间。即使身体上的暴力或精神上的伤害已过去很久，它们仍会损害健康。

典型的症状有：

- 慢性疼痛：头痛、背痛
- 腹部不适
- 呼吸不畅和心脏病
- 焦虑和恐惧
- 睡眠障碍
- 饮食失调
- 忧郁
- 沮丧
- 大量饮酒、吸烟、服药
- 成瘾问题

“我以为孩子们什么都不知道，可是他们醒着，能听到一切。”

伤害您的，也会伤害您的孩子。

如果孩子们在家目睹了暴力行为，他们会受到惊吓，或者觉得自己有错。

孩子的健康也会受到影响。孩子的伤痛表现为恐惧、睡眠障碍、饮食失调、头痛和腹痛。他们可能常常无法集中注意力，导致学习成绩下滑。

孩子需要正面的榜样和一个充满尊重与信任的生活环境。

他们需要安全和保护才能健康成长。

支持一直都在！

鼓起勇气，打破沉默。相信有人能够给您支持。