



Когато партньорството е нараняващо ...

„Дълго вярвах, че той ще се промени. Сега осъзнавам, че само аз мога да променя нещо.“

Вие не сте сама!

Консултирайте се с Вашия лекар, поискайте нараняванията да бъдат документирани.

Поискайте информация за здравни услуги, като например курсове, финансирани от здравните каси, или терапии. Поискайте от Вашия лекар да Ви предостави информация за консултативни центрове и домове за жени или защитени жилища.

Вие сте обект на остри заплахи?

BIG Hotline, консултативни центрове и полицията предлагат безплатна информация относно Вашата сигурност и съдействие за по-нататъшните стъпки, които трябва да се предприемат. Там ще получите информация и относно Закона за защита от насилие.

Не е Ваша вината, когато бивате наранявани във Вашата връзка.

Имате право да водите живот без насилие!

Подкрепа при насилие във връзката

Берлин

BIG Hotline: 030 611 0300 (24 часа/7 дни в седмицата)

Консултациите са анонимни и се предоставят на различни езици.

При необходимост се оказва помощ на място.

► www.big-hotline.de



Онлайн консултиране

► big-hotline.assisto.online



При остра спешна ситуация:

Телефон 110 (полиция)



Спешен факс на номер 110 (полиция)

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

За цялата страна

Телефон за оказване на помощ „Насилие над жени“ 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.



..... Подкрепа



„Партньорът ми може да е много мил, но напоследък често изпитвам страх от него.“

Насилието се проявява под много форми

- ... постоянно критикува какво казвам, как изглеждам
- ... често ме нарушава
- ... понякога много ме унижава
- ... така ме ограничава
- ... винаги иска да знае точно с кого говоря, къде отивам
- ... ревността му вече не е никак нормална
- ... вече ме заплаши да ми отнеме децата, ако си тръгна
- ... в караница ме зашлеви, удари блъсна или души
- ... не уважава желанието ми, когато не искам да правя секс

Изживели ли сте вече подобни ситуации?

Насилието е широко разпространено в съвместното съжителство. Жертви на насилието са предимно жени – от всяка възраст, от всички културни кръгове, независимо дали образовани или не. Особено засегнати са жените с увреждания. Но и жените могат да упражняват насилие – в хетеросексуални или лесбийски връзки.

..... Съвместно съжителство

„Страхувам се все повече, нощем често не мога да спя, нервна съм и имам постоянно главоболие.“

Насилието нанасява тялото и душата!

Физическите рани заздравяват бързо, но душевната болка причинява често дълги страдания. Здравословното състояние може да е нарушено дори когато е изминало дълго време от момента на физическо насилие или душевно нанасяване.

Типичните оплаквания са:

- Хронична болка: главоболие, болки в гърба
- Болки в долната част на корема
- Дихателна и сърдечна недостатъчност
- Страхова невроза и паник атаки
- Смущения на съня
- Нарушения на храненето
- Потиснатост
- Депресии
- Увеличена консумация на алкохол, цигари, медикаменти
- Проблеми с пристрастяване

..... Насилие

„Мислех си, че децата няма да разберат. Но те се събуждат и чуват всичко.“

Което нанасява Вас, нанасява и Вашите деца.

Децата се чувстват застрашени или виновни, когато Вие сте жертва на насилие в дома. Здравето на децата също страда. Децата получават страхове, нарушения на съня и храненето, главоболие и болки в стомаха. Те често не могат да се концентрират, което може да се отрази на успеха им в училище.

Децата имат нужда от положителни примери за подражание и съжителство в дух на уважение и доверие. Те се нуждаят от сигурност и защита, за да се развиват добре.

Има кой да Ви окаже подкрепа!

Съберете смелост да нарушите мълчанието. Доверете се на някого.

..... Здраве