



Kiedy partner krzywdzi ...

*„Długo wierzyłam, że się zmieni.
Teraz widzę, że tylko ja mogę coś zmienić.”*

Nie jesteście same!

Porozmawiajcie ze swoim lekarzem, sporządźcie dokumentację obrażeń.
Dowiedzcie się, jaka jest oferta zdrowotna, np. kursy w ramach kas chorych lub pomoc terapeutyczna.
Zapytajcie w swoim gabinecie lekarskim o punkty doradztwa, domy dla kobiet lub schroniska.

Jesteście w dużym zagrożeniu?

Infolinia BIG, punkty doradztwa i policja oferują bezpłatne informacje dotyczące Waszego bezpieczeństwa i wsparcie w dalszych krokach.
Otrzymacie również informacje na temat ustawy o ochronie przed przemocą.

Jeśli zostaniecie skrzywdzone przez partnera, to nie Wasza wina.

Macie prawo żyć bez przemocy!

Wsparcie w przypadku przemocy w związku partnerskim

Berlin

BIG Hotline: 030 611 03 00 (codziennie 24 godziny na dobę)
Anonimowa porada (również w różnych językach).

Pomoc na miejscu w razie potrzeby.

➔ www.big-hotline.de



Doradztwo online

➔ big-hotline.assisto.online



W nagłych sytuacjach kryzysowych:

Telefon 110 (Policja)



Numer alarmowy faksu 110 (Policja)

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

Na całym terytorium Niemiec

Telefon zaufania „Przemoc wobec kobiet” 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.



..... **Wsparcie**



„Mój partner potrafi być bardzo miły, ale w ostatnim czasie często odczuwam przed nim strach.”

Przemoc objawia się różnie

... stale krytykuje to, co mówię, albo to, jak wyglądam

... często mi ubliża

... czasem mocno mnie upokarza

... czuję się przez niego ograniczana

... on zawsze chce dokładnie wiedzieć, z kim rozmawiam i dokąd chodzę

... jego zazdrość nie wydaje mi się już normalna

... groził już, że odbierze mi dzieci, jeśli odejdę

... podczas kłótni uderzył mnie, popchnął, spoliczkował lub dusił

... w ogóle nie zważa na to, że nie chcę uprawiać seksu

Czy przeżyliście już sytuacje tego rodzaju?

Przemoc w stosunkach partnerskich jest powszechna.

Dotyczy przede wszystkim kobiet – w każdym wieku, ze wszystkich kręgów kulturowych, wykształconych lub nie. Szczególnie mocno dotyka kobiet niepełnosprawnych. Również kobiety mogą stosować przemoc – zarówno w związkach hetero-, jak i homoseksualnych.

„Staję się coraz bardziej bojaźliwa, często nie mogę spać w nocy, jestem nerwowa i stale boli mnie głowa.”

Przemoc rani ciało i duszę!

Rany na ciele goją się szybko, ale ból duszy często jest długotrwały. Zdrowie może nie dopisywać również, gdy przemoc cielesna lub obrażenia psychiczne są już odległą przeszłością.

Do typowych dolegliwości należą wtedy:

- chroniczne bóle: głowy, pleców
- dolegliwości w obrębie podbrzusza
- dolegliwości związane z oddychaniem i sercem
- ataki strachu i paniki
- zaburzenia snu
- zaburzenia odżywiania
- przygnębienie
- depresje
- nadużywanie alkoholu, papierosów i leków
- uzależnienia

„Myślałam, że dzieci nic nie zauważą. Ale one budzą się i wszystko słyszą.”

Co rani nas, rani również nasze dzieci.

Dzieci czują się zagrożone lub winne, gdy w domu są świadkami przemocy.

Zdrowie dzieci również cierpi. Pojawiają się strach, zaburzenia snu i jedzenia, bóle głowy i brzucha. Dzieci często mają problemy z koncentracją, co może mieć niekorzystny wpływ na ich wyniki w nauce. Dzieci potrzebują dobrego przykładu i zgodnego współżycia pełnego szacunku i zaufania.

Dzieci potrzebują dobrego przykładu i zgodnego współżycia pełnego szacunku i zaufania. Dzieci potrzebują ochrony i bezpieczeństwa, aby dobrze się rozwijać.

Możecie liczyć na wsparcie!

Miejcie odwagę przerwać milczenie. Zaufajcie komuś.

..... Partnerstwo

..... Przemoc

..... Zdrowie