



Când relația devine violentă ...

„Mult timp am crezut că el se va schimba. Acum am realizat că numai eu sunt cea care poate schimba ceva.”

Nu sunteți singură!

Vorbiți cu medicul dumneavoastră. Scoateți-vă certificatul medico-legal pentru leziunile suferite. Cereți sfaturi referitoare la sănătate, de ex. despre cursuri organizate de Casa de Asigurări de Sănătate sau despre tratamente. Întrebați la cabinet despre centrele de consiliere și adăposturile pentru femei sau locuințele de refugiu.

Sunteți amenințată iminent?

Linia de asistență BIG Hotline, serviciile de consiliere și poliția oferă informații gratuite referitoare la siguranța dumneavoastră și sprijin pentru măsuri suplimentare. De asemenea, puteți obține informații referitoare la Legea împotriva violenței.

Dacă sunteți rănită în cadrul relației dumneavoastră, nu sunteți dumneavoastră cea vinovată.

Aveți dreptul la o viață fără violență!

Asistență ca urmare a violenței conjugale

Berlin

BIG Hotline: 030 611 03 00 (zilnic 24 ore)

Consiliere anonimă în diverse limbi.

Dacă este necesar, asistență la fața locului.

➔ www.big-hotline.de



Consiliere online

➔ big-hotline.assisto.online



În caz de urgență acută:

Telefon 110 (Poliția)

Fax de urgență la 110 (Poliție)



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

În toată Germania

Telefon de ajutor „Violență împotriva femeilor”

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.



..... **Sprijin**



„Partenerul meu poate fi foarte de treabă, dar în ultima vreme mi-e frică de el tot mai des.”

Violența are multe forme

- ... critică într-una ce zic și cum arăt
- ... mă ceartă des
- ... uneori mă umilește de-a dreptul
- ... îmi impune limite
- ... vrea să știe tot timpul cu cine vorbesc și unde merg
- ... gelozia lui nu mi se mai pare normală
- ... deja m-a amenințat că, dacă plec, îmi ia copiii
- ... când ne-am certat m-a bătut, m-a împins, mi-a dat palme și m-a strâns de gât
- ... pur și simplu nu înțelege când nu vreau să fac sex

Ați trecut deja prin astfel de situații?

Violența între parteneri este larg răspândită.

Ea afectează în special femeile, indiferent de vârstă, mediu cultural sau nivel de pregătire. Femeile cu handicap sunt cele mai mult afectate.

În relațiile hetero-sexuale sau lesbiene, chiar și femeile pot deveni violente.

..... **Parteneriat**

„Îmi este din ce în ce mai frică, adesea nu pot dormi noaptea, sunt nervoasă și mă doare într-una capul.”

Violența afectează atât trupul cât și sufletul!

Rănile fizice se vindeca repede, dar durerea emoțională afectează o persoană pe termen lung. Starea de sănătate poate fi compromisă, chiar dacă violența fizică sau leziunile psihice au avut loc cu mult timp în urmă.

În astfel de cazuri simptomele tipice sunt:

- dureri cronice: dureri de cap, dureri de spate
- dureri abdominale
- probleme respiratorii și cardiace
- frică și atacuri de panică
- insomnii
- afecțiuni alimentare
- stări de deznădejde
- depresii
- consum mare de alcool, țigări, medicamente
- probleme de dependență

..... **Violență**

„Aveam impresia că copiii nu-și dau seama ce se întâmplă. Dar ei se trezesc și aud tot.”

Ceea ce vă rănește pe dumneavoastră, îi rănește și pe copii.

Copiii se simt amenințați sau vinovați, dacă acasă au parte de violență.

Este afectată și starea de sănătate a copiilor. Copiii prezintă simptome precum stări de frică, tulburări de alimentație și de somn, dureri de cap și de burtă. Deseori aceștia nu se pot concentra, fapt ce poate afecta performanța școlară.

Copiii au nevoie de modele pozitive și de o conviețuire bazată pe respect și încredere.

Ei au nevoie de siguranță și de protecție, pentru a se putea dezvolta armonios.

Există sprijin!

Aveți curajul să rupeți tăcerea. Destăinuți-vă cuiva.

..... **Sănătate**