



Если совместная жизнь с партнером начинает причинять страдания...

Поддержка в случае насилия в партнерстве

Берлин

Горячая линия BIG: 030 611 0300 (24 часа в сутки)

Консультация проводится анонимно на разных языках.

При необходимости помощь может оказываться на месте.



➔ www.big-hotline.de

Онлайн-консультация

➔ big-hotline.assisto.online



В экстренных случаях:

Телефон 110 (полиция)



Факс при экстренном случае на номер 110 (полиция)

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

На всей территории Германии

Телефон доверия



«Насилие над женщинами» 116 016

➔ www.hilfetelefon.de

Praxisstempel:

«Я долгое время верила, что он изменится. Теперь я понимаю, что только я могу что-то изменить».

Вы не одна!

Поговорите со своим врачом, позвольте ему зафиксировать Ваши травмы.

Получите консультацию по предложениям в сфере здравоохранения, например можно записаться на курсы, предлагаемые больничными кассами, или пройти курс лечения.

Узнайте у своего врача о консультационных центрах, убежищах для женщин или квартирах-приютах.

Вам угрожает непосредственная опасность?

Горячая линия BIG, консультационные пункты и полиция предоставляют бесплатную информацию по обеспечению Вашей безопасности и оказанию поддержки в определении дальнейших действий. Вы также получаете информацию, касающуюся положений Закона о защите от насилия.

Если совместная жизнь с партнером приносит Вам страдания, это не Ваша вина.

Вы имеете право на жизнь без насилия!

Кoordinierungsstelle S.I.G.N.A.L.e.V.

www.signal-intervention.de

Гefördert durch die Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege
S.I.G.N.A.L.e.V. ist Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband.





«Мой партнер может быть очень милым, но в последнее время я часто испытываю страх перед ним...»

Насилие имеет множество форм

... он постоянно критикует то, что я говорю, или то, как я выгляжу

... он часто оскорбляет меня

... порой он по-настоящему унижает меня

... он всегда хочет точно знать, с кем я разговариваю, куда я иду

... его ревность стала неконтролируемой

... он уже угрожал отнять у меня детей, если я уйду от него

... во время ссоры он давал мне пощечины, бил, толкал или душил меня

... его не интересует мое нежелание заниматься сексом

Вам уже пришлось пережить подобные ситуации?

Домашнее насилие – широко распространенное явление.

От него страдают прежде всего женщины – независимо от возраста, культурного окружения, образования.

Особенно сильно страдают женщины с физическими или психическими нарушениями. Совершать насилие могут и женщины – в гетеросексуальных или лесбийских отношениях.

..... Совместная жизнь

«Я становлюсь все более тревожной, часто не могу уснуть по ночам, нервничаю и страдаю постоянными головными болями.»

Насилие наносит телесные и душевные раны

Телесные раны быстро заживают, но душевные раны зачастую затягиваются гораздо дольше. Могут наблюдаться проблемы со здоровьем, даже если физическое насилие или психические травмы остались далеко в прошлом.

Характерным следствием всего этого являются:

- хронические боли: головная боль, боли в спине
- жалобы на боль внизу живота
- приступы удушья и жалобы на боли в сердце
- приступы страха и паники
- расстройства сна
- расстройства приема пищи
- подавленность
- депрессия
- употребление большого количества алкоголя, сигарет, медикаментов
- зависимость (алкогольная и т. п.)

..... Насилие

«Я думала, что дети ничего не понимают. Но они внимательны и все слышат.»

То, что ранит Вас, ранит и Ваших детей.

Дети не ощущают себя в безопасности или чувствуют себя виноватыми, если становятся свидетелями насилия у себя дома.

Это сказывается и на здоровье детей. У них появляются такие симптомы, как беспокойство, нарушения сна и питания, головные боли и боли в животе. Многие имеют сложности с концентрацией внимания, что может повлиять на успеваемость в школе.

Детям нужны примеры для подражания и отношения, построенные на уважении и доверии. Они испытывают потребность в безопасности и защите для нормального развития.

Поддержка есть!

Найдите в себе мужество нарушить молчание. Не бойтесь открыться.

..... Здоровье