

*„Trước đây tôi đã từng tin rằng anh ta sẽ sửa đổi.
Nhưng đến nay, tôi thấy rằng chỉ có tôi thay đổi
được chút ít mà thôi.“*

Quý vị không đơn độc!

Quý vị hãy nói với bác sĩ của mình, hãy để họ khám và lập bệnh án thương tật. Hãy lắng nghe lời khuyên về các phương tiện bảo vệ sức khỏe, như những lớp học của các quỹ bảo hiểm y tế, hoặc về điều trị. Quý vị hãy hỏi tại phòng khám về các cơ sở tư vấn, các nhà an trú cho phụ nữ hoặc các căn hộ để ẩn lánh.

Khi Quý vị bị đe dọa khẩn cấp?

Số ĐT khẩn BIG Hotline, các cơ sở tư vấn và công an sẽ cung cấp thông tin miễn phí cho Quý vị để tìm thấy an toàn và sự trợ giúp cho các bước tiếp. Quý vị sẽ nhận được những thông tin về Luật chống bạo lực.

Đó không phải là lỗi của Quý vị khi bị thương tích trong quan hệ chung sống.

Quý vị có quyền sống một cuộc sống không có bạo hành!

Trợ giúp khi bị bạo hành trong chúng sống nam nữ

Berlin

BIG Hotline: 030 611 03 00 (24 giờ mỗi ngày)

Quý vị sẽ nhận được tư vấn dưới dạng ẩn danh và với nhiều ngôn ngữ khác nhau
Trợ giúp tận nơi nếu có nhu cầu.



► www.big-hotline.de

Tư vấn trực tuyến

► big-hotline.assisto.online



Trong trường hợp khẩn cấp:

SĐT 110 (cảnh sát)

Fax khẩn cấp tới 110 (cảnh sát)



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

Trên toàn quốc

Đường dây trợ giúp "Bạo hành phụ nữ" 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.



Khi quan hệ chung sống gây thương tích ...

..... **Giúp đỡ**





„Người cùng sống với tôi có thể rất dễ chịu, nhưng thời gian cuối này tôi thường sợ anh ta.“

Có nhiều hình thức bạo hành

- ... anh ta thường chỉ trích những việc tôi làm và hình thức bề ngoài của tôi
- ... anh ta thường chửi mắng tôi
- ... đôi khi anh ta nhục mạ tôi thật sự
- ... anh ta gò bó tôi
- ... anh ta luôn đòi biết tôi nói chuyện với ai, tôi đi đâu
- ... sự ghen tuông của anh ta có gì đó không bình thường
- ... anh ta dọa sẽ bắt giữ con cái, nếu tôi bỏ đi
- ... khi cãi nhau anh ta đã đánh tôi, đã xô đẩy, tát tai, hoặc bóp cổ
- ... anh ta không chấp nhận khi tôi không thích sinh hoạt tình dục

Quý vị đã trải qua những tình cảnh như vậy chưa?

Bạo lực phát triển rộng trong chung sống nam nữ.

Nó tác động trực tiếp đến phụ nữ - ở tất cả lứa tuổi, từ tất cả khu vực văn hóa, được đào tạo hay không. Đặc biệt phụ nữ có khuyết tật chịu nhiều tác động bạo lực. Ngay cả phụ nữ cũng có hành vi bạo hành – trong những quan hệ tình dục khác giới cũng như đồng giới.

..... **Quan hệ chung sống**

„Tôi hay sợ hãi hơn, đêm thường không ngủ được, cảm thấy căng thẳng và thường đau đầu.“

Bạo lực xâm phạm thể xác và tâm hồn!

Những vết thương thể xác thường chóng lành, nhưng những đau đớn tâm tư còn kéo dài mãi. Sức khỏe có thể bị hao tổn, ngay khi tác động bạo lực vào cơ thể và những xâm phạm tâm hồn đã xảy ra từ lâu.

Những biểu hiện bệnh lý điển hình:

- Đau mãn tính: đau đầu, đau lưng
- Đau bụng dưới
- Các chứng về hô hấp, về tim
- Sợ hãi vô cớ – Hoảng loạn
- Ngủ không yên giấc
- Ăn không ngon, khó ăn
- Chán ngán
- Trầm cảm
- Uống rượu, hút thuốc lá và sử dụng dược phẩm nhiều hơn
- Tình trạng nghiện

..... **Bạo lực**

„Tôi đã tưởng là trẻ con không biết gì. Nhưng chúng đã tỉnh dậy và nghe thấy hết.“

Cái gì xúc phạm Quý vị cũng xúc phạm con Quý vị.

Trẻ em cảm thấy bị đe dọa hoặc có cảm giác tội lỗi khi chúng phải chứng kiến bạo lực ở nhà. Sức khỏe của trẻ em cũng bị ảnh hưởng theo. Trẻ biểu hiện nhiều triệu chứng như khó ăn, khó ngủ, đau đầu và đau bụng. Chúng thường kém tập trung, điều này ảnh hưởng đến thành tích học tập của chúng.

Trẻ em cần có những tấm gương tích cực để noi theo và cần một môi trường sống hòa thuận với sự tôn trọng và tin cậy lẫn nhau.

Trẻ em cần được bảo vệ để có thể phát triển tốt.

Có sự hỗ trợ!

Quý vị hãy dũng cảm phá vỡ sự im lặng. Hãy nói ra với một người nào đó.

..... **Sức khỏe**