

„Unë kam besuar për një kohë të gjatë, që ai do të ndryshojë. Tani unë e shoh, që vetëm unë mund të ndryshoj diçka.“

Ju nuk jeni vetëm!

Flisni me mjeken ose mjekun tuaj, dokumentoni lëndimet.

Këshillohuni mbi mundësitë shëndetësore, p.sh. mbi kurset e sigurimeve shëndetësore ose terapitë. Pyesni në klinikën tuaj mbi qendrat e konsultave dhe shtëpitë e grave ose banesat ku ju mund të strehoheni.

Ju këshilloheni në mënyrë akute?

Hotline i BIG, qendrat e konsultave dhe policia ofrojnë informacione falas mbi sigurinë tuaj dhe mbështetjen për hapat e tjerë. Ju merrni edhe informacione mbi ligjin për mbrojtjen kundër dhunës.

Nuk është faji juaj, nëse ju lëndoheni në partneritetin tuaj.

Ju posedoni të drejtën që të jetoni padhunë!

Mbështetje në rast dhunë në partneritet

Berlin

BIG Hotline: 030 611 03 00 (çdo ditë 24 orë)

Këshillim anonim dhe në gjuhë të ndryshme.

Ndihmë në vend nëse kërkohet.

➔ www.big-hotline.de



Këshillim online

➔ big-hotline.assisto.online



Në rast e emergjencës akute:

Telefon 110 (Policia)

Faks urgjence në 110 (Policia)



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



Në të gjithë Federatën

Linja e ndihmës „Dhuna ndaj grave“ 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.



09/2024



Nëse partneriteti bëhet lëndues ...

..... Mbështetje



„Partneri im mund të jetë shumë i sjellshëm, por së fundmi unë kam shumë frikë nga ai.“

Dhuna ka shumë forma

- ... ai kritikon vazhdimisht atë çfarë them unë dhe si dukem unë
- ... ai më shan mua shpesh
- ... nganjëherë ai më poshtëron shumë
- ... ai më kufizon mua aq shumë
- ... ai dëshiron të dijë gjithmonë me saktësi se me kë flas unë, dhe ku shkoj unë
- ... xhelozia e tij nuk është më normale
- ... ai ka kërcënuar tashmë, që do mi marrë fëmijët, nëse unë largohem
- ... kur jemi grindur ai më ka goditur me shuplakë, me grusht, më ka shtyrë ose më ka vendosur duart në fytyrë
- ... ai nuk e respekton faktin, nëse unë nuk dëshiroj seks

Keni përjetuar tashmë situata të tilla?

Dhuna në partneritet është zgjeruar shumë tashmë.

Dhuna ushtrohet sidomos kundrejt grave – në çdo moshë, nga të gjitha rrethet e shoqërisë, me ose pa arsimim. Gratë me aftësi të kufizuara janë sidomos të prekura. Edhe gratë mund të ushtrojnë dhunë – në marrëdhënie heteroseksuale ose lesbike.

„Unë friksohem gjithmonë e më shumë, shpesh nuk mund të fle gjumë natën, jam nervoze dhe kam gjithmonë dhimbje koke.“

Dhuna lëndon trupin dhe shpirtin!

Plagët e trupit shërohen shpejt, por dhimbja e shpirtit vepron edhe për shumë kohë më pas. Shëndeti mund të ndikohet negativisht, edhe nëse dhuna fizike ose lëndimet shpirtërore kanë ndodhur shumë kohë më parë.

Ankesat tipike janë:

- Dhimbjet kronike: Dhimbje koke, Dhimbje mesi
- Dhimbje barku
- Vështirësi në frymëmarrje dhe dhimbje zemre
- Sulme frike dhe paniku
- Çrregullime të gjumit
- Çrregullime të oreksit
- Dëshpërim
- Depresion
- Konsum më i madh i alkoolit, cigareve, Medikamenteve
- Probleme me varësitë

„Unë mendoja që fëmijët nuk e kuptojnë një gjë të tillë. Por ato zgjohen dhe dëgjojnë gjithçka.“

Çfarë ju lëndon juve, lëndon edhe fëmijët tuaj.

Fëmijët ndjehen shpesh të kërcënuar ose fajtor, kur ato përjetojnë dhunë në shtëpi. Edhe shëndeti i fëmijëve vuan. Fëmijët shfaqin ankesa si frikë, çrregullime të gjumit dhe oreksit, dhimbje koke dhe barku. Ato përqendrohen me vështirësi, gjë që mund të ndikojë në rezultatet e tyre në shkollë.

Fëmijët kanë nevojë për shembuj pozitiv dhe një bashkëjetesë me respekt dhe besim. Ato kanë nevojë për siguri dhe mbrojtje, për tu zhvilluar mirë.

Ekziston mbështetje për ju!

Gjejeni guximin, për të thyer heshtjen. Tregojani dikujt këtë gjë.

..... Partneriteti

..... Dhuna

..... Shëndeti