

**"Ez demek dirêj bibawer bûm ku ew ê biguhere.
Niha ez dibînim ku tenê ez im ku dikare tişteki
biguhere."**

Hûn ne tenê ne!

Bi bijîşka/ê xwe re biaxifin, birînan belge bikin.
Li ser bernameyên saxlemiyê, wekî kursên perwer-
dehiyê, ji şirketên sîgorteyê saxlemiyê yan şeweyên
saxlemiyê şewirê bistînin.
Li nivsîngeha dixtorê xwe li ser nivsîngehê
şewirmendiyê û navendên jinan an xaniyên penabe-
ran bipirsîn.

Gelo bi rastî gef ji we tê kirin?

Xeta tîlefona BIG, Nivîsîngehên şewirmendiyê, û polis,
agahdariyên belaş liser ewlehiya radest dikin û gavên
we yê pêşîn piştgirî dikin. Her weha derbarê Zagona
Parastina ji Şidetê de hûn ê agahdariyan bistînin.

**Eger we di jiyana hevpar de zirar dîtiye ev ne sûcê
we ye.**

Mafê we heye ku we jiyaneke bê şidet hebe!

Piştgiriya li dijî şideta li jiyana hevpar

Berlîn

BIG Hotline: 030 611 03 00 (24 saetên rojê)

Şewirmendiya nenas bi zimanên cuda.

Eger hewce bike alîkariya di cihê de

► www.big-hotline.de



Şewirmendiya-Serhêl

► big-hotline.assisto.online



Di rewşên awarte yê dijwar de:

Telefona 110 (Polîs)

Feksa Awarte 110 (Polîs)



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

Li seranserî welêt

Hêla Alîkariya „Tundiya li ser jinan“ 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.



..... **Piştgirî**



**Dema ku jiyana
hevpar tûşî zîrarê
dibe...**





"Hevjîna/ê min dikare pir baş be, lê di van demên dawî de ez gelek caran jê ditirsim."

Gelek şêweyan şîdetê hene

... Ew hertim gotin û rûyê min rexne dike
... Ew gelek caran heqaretê li min dike
... Carcaran ew bi rastî min bêrûmet dike
... Ew min bi tevahî asteng dike
... Ew hertim dixwaze bizanibe ka ez bi kî re diaxivim, ez kû de diçim
... hesûdiya wî hema hema êdî neasayî ye
... wî berê gef ji min xwariye ku eger ez ji vir biçim tê zarokan ji min bistîne
... Di dema şerî de wî sîle ji min daye, li min xistiye, ez paldame yan xendiqandime
... Ew rêzê ji vê nagire ku ez naxwazim seksê bi wî re bikim

We qet rewşek wusa tecrûbe kiriye?

Şîdet li jiyana hevparê gele berbelav e.

Jin herî zêde dikevin bin şîdetê - ji her temenî, ji her çandê, çi bi perwerdehî an jî bê perwerde. Jinên kêndam herî zêde dikevin bin bandorê. Dibe ku jin jî şîdetê bikin - di têtikiliyên hetero-seksuel an lezbiyen de.

"Tirsa min her roj zêdetir dibe, ez pir caran nikarim bi şev razê, ez bi hêrs im û hertim serêşên min hene."

Şîdet laş û derûnê diêşîne!

Birînen leşî zû bi zû baş dibin, lê êşa derûnî pir caran dirêjtir didome. Saxlemî dikare bikeve bin bandorê heta eger şîdeta leşî yan êşên derûnî ji zû de çêbûbe.

Nîşaneyên hevpar wisa in:

- Serêşên domdar: serşê, piştêş
- rahinêş
- pirsgirêkên nefes û dilî
- Hêriş tirs û xûfên
- bêxwevî
- alozbûna meyla xwarinê
- nifret
- depresbûna
- bikaranîna zêde ya alkoholê, cixareyê, derman
- pirsgirêkên girêdayibûna ji madeyên hoşber

"Min difikirî ku haya zarokan ji tiştek tune ye. Lê ew şiyar dibin û her tiştî dibihîzin."

Tiştta ku we aciz dike zarokên we jî aciz dike.

Eger zarok şîdetê tecrûbe bikin ev tê nav malê de hest bi gef an sûcdariyê bikin. Saxlemiya zarokan jî dikeve binbandorê. Zarok giliyên wekî tirs, tevliheviya xew û xwarin, serêş û êşa zikî radigihînin. Hîşên wan gelek caran bala dibe, ku dikare li ser xebata wan li dibistanê bandorê bike.

Pêwîstiya zarokan ji modelên erênî û jiyanek hevpara bi rêz û pêbawer heye. Wan ji bo pêşveçûna xwe pêdivî bi ewlehî û parastinê heye.

Piştgirî heye!

We cisareta şikandina bêdengiyê hebe! Baweriya xwe bi kesekî re binin.

..... **Jiyana hevpar**

..... **Şîdet**

..... **Saxlemî**