



Se a vida em parceria
ficar violenta

*"Durante muito tempo acreditei que ele ia mudar.
Agora sei que só eu posso mudar alguma coisa."*

Não está sozinha!

Fale com o/a seu/sua médico/a e permita que os seus ferimentos sejam documentados.

Deixe-se aconselhar sobre as propostas de saúde, p. ex., sobre cursos de seguros de saúde ou terapias. Pergunte no seu consultório por centros de aconselhamento e casas de mulheres ou de acolhimento para vítimas de violência.

Está a ser gravemente ameaçada?

A linha direta BIG, os centros de aconselhamento e a polícia dão informações gratuitas sobre a sua segurança e ajudam-na a seguir outros passos. Também receberá informações sobre a lei de prevenção da violência.

A culpa não é sua, se o seu parceiro a ferir.

Tem direito a uma vida sem violência!

Apoio à violência numa vida em casal

Berlim

BIG Hotline: 030 611 03 00 (diariamente, 24 horas/dia)

Aconselhamento anónimo e em diferentes idiomas.

Assistência no local, se necessário.

➔ www.big-hotline.de



Aconselhamento online

➔ big-hotline.assisto.online



Em caso de emergência grave:

Telefone 110 (Polícia)



Fax de emergência para o 110 (Polícia)

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



A nível nacional

Ajuda telefónica "Violência contra Mulheres" 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.



..... Apoio



"O meu parceiro consegue ser muito simpático, mas nos últimos tempos tenho tido medo dele."

A violência assume muitas formas

- ... ele está constantemente a criticar o que eu digo e o meu aspeto
- ... ralha comigo frequentemente
- ... por vezes, humilha-me muito
- ... ele limita a minha liberdade
- ... quer sempre saber exatamente com quem falo, onde vou
- ... o seu ciúme já não é normal
- ... ele já ameaçou tirar-me as crianças se eu o deixar
- ... durante a discussão, bofeteou-me, bateu-me, empurrou-me e estrangulou-me
- ... ele não me respeita quando não tenho vontade de fazer sexo

Já passou por situações dessas?

A violência na vida em parceria existe em todo o mundo. A violência afeta sobretudo mulheres – em qualquer idade, em qualquer círculo cultural, com ou sem educação. As mulheres com deficiências são particularmente afetadas. As mulheres também exercem violência – em relações heterossexuais ou lésbicas.

"Tenho cada vez mais medo, de noite nem durmo, ando nervosa e estou sempre com dores de cabeça."

A violência afeta o corpo e a alma!

As feridas físicas curam rapidamente, mas a dor emocional perdura mais tempo. A saúde pode sofrer com isso, mesmo quando a violência física ou emocional já foi há muito tempo.

As queixas mais típicas são:

- Dores crónicas: Dores de cabeça, Dores de costas
- Problemas pélvicos
- Problemas respiratórios e cardíacos
- Ataques de ansiedade e pânico
- Perturbações do sono
- Perturbações alimentares
- Desânimo
- Depressões
- Maior consumo de álcool, cigarros, Medicamentos
- Problemas com vícios

"Eu pensava que as crianças não se estavam a aperceber de nada. Mas elas acordam e ouvem tudo."

O que a magoa si, também magoa as suas crianças.

As crianças sentem-se ameaçadas ou culpadas, quando assistem à violência em casa. A saúde das crianças também é prejudicada. As crianças demonstram problemas, tais como medos, perturbações alimentares e de sono, dores de cabeça e de barriga. Muitas vezes, não se conseguem concentrar, o que se reflete nas suas prestações escolares.

As crianças precisam de modelos positivos e de uma convivência com respeito e confiança. Precisam de segurança e proteção, para se desenvolverem bem.

Existe apoio!

Tenha a coragem de romper com o silêncio. Confidencie-se a alguém.

..... **Vida em parceria**

..... **Violência**

..... **Saúde**