

*„Dugo sam verovala da on može da se promeni.  
Sada vidim da samo ja mogu nešto da promenim.“*

### Vi niste sami!

Popričajte sa Vašom lekarkom ili lekarom, dokumentujte povrede.

Posavetujte se o zdravstvenim ponudama, npr. kursovima kod zdravstvenog osiguranja ili o terapijama.

Pitajte u Vašoj ordinaciji za savetovalište, sigurne kuće ili utočišta.

### Da li ste ozbiljno ugroženi?

BIG-telefon, savetovališta i policija nude besplatne informacije za vašu sigurnost i podršku tokom daljih koraka. Takođe ćete dobiti i informacije o zakonu o zaštiti od nasilja.

Nije Vaša krivica ako ste Vi povređeni u vašem partnerskom odnosu.

Vi imate pravo na život bez nasilja!

## Podrška u slučaju nasilja u partnerstvu

### Berlin

BIG hotline: 030 611 03 00 (24 časa dnevno)

Savetovanje anonimno i na različitim jezicima.

Pomoć na licu mesta po potrebi.

➔ [www.big-hotline.de](http://www.big-hotline.de)



Online savetovanje

➔ [big-hotline.assisto.online](http://big-hotline.assisto.online)



### U hitnom slučaju:

Telefon 110 (Policija)

Hitni faks na 110 (Policija)



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

### Na nivou cele zemlje

Telefon za pomoć "Nasilje nad ženama" 116 016

➔ [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)



Praxisstempel:

Koordinierungsstelle S.I.G.N.A.L. e.V.

[www.signal-intervention.de](http://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



## Kada partnerstvo postane bolno ...

..... Podrška



*„Moj partner može da bude veoma dobar, ali ga se u poslednje vreme često plašim.“*

### **Nasilje ima puno oblika**

- ... on stalno kritikuje sve što kažem ili kako izgledam
- ... često me vređa
- ... ponekad me stvarno ponižava
- ... on me ograničava
- ... on želi tačno da zna sa kim pričam i kuda idem
- ... njegova ljubomora više nije normalna
- ... već je pretio da će mi uzeti decu ako odem
- ... prilikom svađe me je udarao, gurao, šamarao ili davio
- ... on jednostavno ne prihvata kada ne želim da imam intimne odnose sa njim

Da li ste već doživeli takve situacije?

### **Nasilje je kod partnerstva široko rasprostranjeno.**

Ono pogađa pre svega žene – u svakoj dobi, iz svih kulturoloških krugova, sa ili bez obrazovanja. Posebno su pogođene žene sa invaliditetom. I žene takođe mogu biti nasilne – u heteroseksualnim ili lezbejskim vezama.

*„Postajem sve plašljivija, često ne mogu noću da spavam, nervozna sam i stalno imam glavobolje.“*

### **Nasilje povređuje telo i dušu**

Fizičke rane zarastaju brzo, ali duševni bol traje dugo posle toga. Zdravlje može biti narušeno čak i kada se fizičko ili duševno nasilje desilo mnogo ranije.

### **Tada su tipične tegobe:**

- Hronični bolovi: glavobolja, bol u leđima
- Stomačne tegobe
- Srčane tegobe i problemi sa disanjem
- Napadi straha i panike
- Problemi sa spavanjem
- Poremećaj ishrane
- Potištenost
- Depresija
- Povećano konzumiranje alkohola, cigareta i lekova  
Problemi sa zavisnošću

*„Mislila sam da deca ništa ne primećuju. Ali ona se bude i sve čuju.“*

### **Šta povređuje Vas povređuje i Vašu decu.**

Deca se osećaju ugroženom i krivom kada su svedoci nasilja u porodici. Zdravlje dece takođe strada. Deca pokazuju tegobe kao što su strah, problemi sa spavanjem i ishranom, glavobolje i bolovi u stomaku. Ona često imaju lošu koncentraciju, što se može odraziti na njihov uspeh u školi.

Deci su potrebni pozitivni uzori i zajednički život uz poštovanje i poverenje. Za normalan razvoj, potrebne su im sigurnost i zaštita.

### **Postoji podrška!**

Skupite hrabrost i prekinite ćutanje. Poverite se nekome.