

## Mjeket dhe mjekët mund të ndihmojnë

- Ne marrim kohë për një bisedë në mirëbesim
- Ne ju kontrollojmë dhe ju trajtojmë me kujdes
- Ne sqarojmë së bashku me ju, nëse problemet tuaja shëndetësore kanë të bëjnë me dhunën e përdënuar
- Me dëshirën tuaj ju merrni një dokumentacion të gjithanshëm të lëndimeve
- Ne ndërmjetësojmë kontakte me zyra të specializuara të këshillimit dhe me shtëpi grash

## Oferta të specializuara të mbështetjes

**Këshilla mbi dhunën në familjë:**  
Psychologische Frauenberatung e.V.  
Ernst-Rein-Str. 33, 33613 Bielefeld  
Tel.: 0521 121597  
[www.frauenberatung-bielefeld.de](http://www.frauenberatung-bielefeld.de)  
[www.infoportal-haeusliche-gewalt.de](http://www.infoportal-haeusliche-gewalt.de)

**Këshilla mbi dhunën seksuale:**  
Frauennotruf Bielefeld e.V.  
Rohrteichstr. 28, 33602 Bielefeld  
Tel.: 0521 124248  
[www.frauennotruf-bielefeld.de](http://www.frauennotruf-bielefeld.de)

**24 orë në ditë për mbrojtjen:**  
Frauen helfen Frauen – Frauenhaus e.V.  
Tel.: 0521 177376  
[www.frauenhaus-bielefeld.de](http://www.frauenhaus-bielefeld.de)

Informacion nga Rrjeti Feminist për  
Vajza dhe Gra, Bielefeld.



Gefördert durch:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,  
Gleichstellung, Flucht und Integration  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Shqip | Albanisch



## Mënyra për të dalë nga dhuna

Kujdes mjekësor, këshillim dhe  
shërbime mbrojtëse për gratë  
në Bielefeld

Psychologische  
**Frauen**  
**BERATUNG e.V.**  
Frauenberatungsstelle Bielefeld

## Të dallosh dhunën

- A e ndjeni veten të kercenuar në partneritetin tuaj ose keni frikë?
- A vendos partneri juaj kë mund të takoheni ju dhe kë jo?
- A ka kërcënuar partneri juaj me këtë:
  - të ushtrojë dhunë kundër jush?
  - t' i shkatërrojë sendet tuaja?
  - Ose ...?
- Do të kontrollohët në mënyrë dixhitalë?
- A ju ka poshtëruar ose rrahur partneri juaj?
- A ju ka shtrënguar ai juve për veprime seksuale?

(Këto pyetje u referohen edhe partneriteteve të personave me gjini të njëjtë)

## Dhuna mund të ju semuaj

- Dhimbje koke dhe migrenë
- Çrregullime të gjumit
- Dhimbje në fund të barkut
- Dhimbje stomaku
- Mungesë oreksi
- Vështirësi të përqendrimit
- Gjendje të ankthit

Këto janë vetëm disa ankesa, të cilat mund të jenë të shkaktuara nga dhuna !

Nëse ju keni përjetuar dhunë fizike, përveç lëndimeve të dukshme mund të ketë dhe lëndime të brendshme, të cilat mund të konstatohen vetëm nëpërmjet një kontrolli mjekësor.

## Flisni me mjeken tuaj ose mjekun tuaj!

Diese Patient:innenkarte wurde im Rahmen des NRW-Modellprojektes „Gewinn Gesundheit“ ([www.gesine-intervention.de](http://www.gesine-intervention.de)) entwickelt und von der Frauenberatungsstelle Bielefeld überarbeitet.