

НАСИЛИЕ В ОТНОШЕНИИ ЖЕНЩИН НЕ МОЛЧИТЕ ОБ ЭТОМ!

ЭТО НЕ ЛИЧНОЕ ДЕЛО!

Насилие в отношении женщин – не редкость, и с этим может столкнуться каждый – независимо от возраста, образования, уровня дохода и происхождения.

ЭТО ПРИВОДИТ К БОЛЕЗНЯМ!

Пережившие насилие женщины страдают не только от видимых телесных повреждений, но и от психических заболеваний и их многолетних последствий.

ПОМОЩЬ ЕСТЬ!

Ни одна женщина не должна терпеть насилие. Врачи, консультационные центры, женские кризисные центры, полиция и суды могут помочь вырваться из ситуации насилия.





Каждые 45 минут в Германии кто-то из женщин становится жертвой домашнего насилия.

Это ужасающая статистика, которая свидетельствует о том, насколько часто собственный дом является опасным местом, тюрьмой из страха и стыда.

Никто из нас не может закрывать глаза на насилие в отношении женщин. Каждый из нас способен что-то сделать для того, чтобы о насилии в отношении женщин как можно раньше узнали и чтобы женщинам как можно скорее оказали помощь.

Если Вы сами пострадали или страдают Ваши знакомые, сообщите об этом своему врачу. Врачи помогут смягчить физические и душевные страдания и подскажут, куда еще можно обратиться за помощью.

Франциска Гиффай (Franziska Giffey)
Министр по делам семьи, пожилых граждан, женщин и молодежи ФРГ

НАСИЛИЕ МНОГОЛИКО

Домашнее насилие включает в себя – независимо от места его совершения – все формы физического, сексуального и психологического насилия, которое происходит между взрослыми людьми, которые находятся или находились ранее в близких отношениях. Это, прежде всего, лица, состоящие в официальном или гражданском браке.

Местом преступления может быть как собственный дом, так и другое – место работы, общественные места, детский сад и т. д.

Домашнее насилие затрагивает в основном женщин и, как правило, осуществляется мужчинами. Оно варьируется от физических нападений, в виде ударов и побоев, до принудительных сексуальных действий и психологического насилия – унижения, преследования, постоянного контроля или оскорблений партнера/партнерши.

Многие женщины стыдятся пережитого насилия, испытывают чувство вины, и им тяжело делиться своими переживаниями. Поэтому часто серьезные последствия для здоровья и их причины скрываются даже от врачей. Это может даже привести к неправильному лечению, так как зачастую хронические заболевания пациентки врачи на протяжении многих лет никак не связывают с пережитым в отношении нее насилием.

Насилие может затронуть женщин любого возраста и из любого слоя населения.

В Германии ...

- **25 процентов** женщин подвергались физическому или сексуальному насилию со стороны **нынешнего или бывшего партнера**.
- **13 процентов** женщин, начиная с 16-летнего возраста, испытывали уголовно наказуемые формы **сексуального насилия**.
- **42 процента** женщин испытывали **психологическое насилие**, например запугивание, клевету, угрозы, психологический террор.
- насилие в отношении женщин совершается, как правило, в домашних условиях **партнерами или бывшими партнерами**.
- в 2019 г. жертвами насилия со стороны партнера или партнерши стали **141 792 человек**, из них около 81 процента — женщины.
- особенно часто женщины становятся жертвами насилия со стороны (экс-) партнера в ситуациях **расставания или развода**.
- **женщины с ограниченными возможностями и нарушениями основных функций** на протяжении своей жизни подвергаются всем формам насилия чаще, чем среднестатистические женщины.
- **во время самоизоляции** с марта 2020 года насилию чаще подвергались женщины, которые находились дома на карантине, семьи которых испытывали финансовые затруднения, партнеры которых переживали страх или депрессию и которые имели детей в возрасте до десяти лет.

Источник:

Жизненная ситуация, безопасность и здоровье женщин в Германии. Результаты репрезентативного исследования проблемы насилия в отношении женщин в Германии (Мюллер/Шрёттле, Федеральное министерство по делам семьи, пожилых граждан, женщин и молодежи, 2013)

Насилие со стороны партнера. Криминалистический анализ статистики за 2019 г. (Федеральное управление уголовной полиции, 2020)

Жизненная ситуация и проблемы женщин с ограниченными возможностями в Германии (Шрёттле/Хорнберг, 2013)

Насилие в отношении женщин и детей в Германии в период ограничений передвижения, обусловленных пандемией COVID-19 (Штайнерт/Эберт, 2020)

НАСИЛИЕ ПРИНИМАЕТ РАЗНЫЕ ФОРМЫ

ФИЗИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ

ограничение свободы передвижения, толчки, удары, пинки, удушение, избиение, нанесение травм оружием/предметами, лишение пищи, лишение сна и т. д.

СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ

нецензурная брань сексуального характера, принуждение к просмотру порнографических материалов, принуждение к действиям сексуального характера, изнасилование и т. д.

СЛОВЕСНОЕ/ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ

оскорбления, унижения, угрозы, пренебрежительное отношение, использование детей в качестве средства оказания давления и т. д.

ВИРТУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ

оскорбление, унижение, шантаж, угрозы и т. п. с помощью цифровых средств информации

СОЦИАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ

запрет общения, контроль круга общения, социальная изоляция, изъятие автомобиля/велосипеда(ключа)/проездного документа, принудительное заточение и т. д.

ЭКОНОМИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ

выделение в небольших количествах или изъятие заработанных денег, запрет или принуждение работать и т. д.

Источник:
www.gobsis.de/thema-gewalt/haeusliche-gewalt
www.staerker-als-gewalt.de



«НЕ МОГУ БОЛЬШЕ ПОВЕРИТЬ НИ ОДНОМУ МУЖЧИНЕ...»

- Паула, 34 года

Мы с моим другом были вместе уже долгое время и радовались нашей первой дочери Лауре. Счастливая маленькая семья – мы многое перенесли вместе и хорошо понимали друг друга. Просто с того момента, как я забеременела, у меня редко возникало желание заниматься сексом. Это было не из-за моих чувств к нему и, чтобы ему не отказывать, я, как правило, подыгрывала. Тем не менее он, конечно, заметил, что я на самом деле не была искренна в этом вопросе, и однажды ночью, когда я не хотела секса, я отказала ему. В ответ на это он взбесился, повалил меня на кровать и, до боли сжимая мои запястья, заставил меня переспать с ним. Тогда я подумала, что может что-то послужило тому причиной, но впоследствии он все чаще и чаще был жесток со мной и заставлял заниматься с ним сексом. Мне было стыдно, я начала пить и, конечно, все это не проходило бесследно даже для Лауры. Потом, когда я пошла на плановый осмотр к гинекологу, она заметила следы. Она спросила меня о синяках на руках и между ног, и после этого я не смогла сдержаться. Наконец-то я смогла кому-то довериться. Сейчас я знаю, что мой друг насильствовал меня. Но только благодаря вниманию своего врача я смогла найти в себе силы расстаться с моим другом. Сегодня я очень благодарна, что она тогда не закрыла глаза, и я смогла ей довериться и обрести поддержку.



«КАК МОЖНО ТАК ОШИБИТЬСЯ В ЧЕЛОВЕКЕ...»

- Симона, 26 лет

В наших отношениях Роберт всегда был очень обходителен, он читал каждое мое желание по губам, мы все делали друг для друга. Потом, как гром среди ясного неба, он внезапно ушел от меня. Не объясняя причин. Я была в шоке, мы всегда были так откровенны друг с другом. Через некоторое время он захотел вернуться ко мне. Но мне это больше не было нужно, доверие было потеряно. Роберт звонил по несколько раз в день, стоял перед дверью моего дома, мой телефон разрывался от звонков по ночам. Сначала я еще пыталась с ним поговорить, но он всегда продолжал навязываться. Везде где я бывала, внезапно появлялся он, хотя я специально посещала каждый раз разные места. Он постоянно писал комментарии на Facebook, размещал фотографии в интернете. Я больше не успевала блокировать его в соцсетях. Он, как призрак, постоянно дышал мне в затылок, у меня было такое чувство, что я не могу больше свободно пошевелиться. Не только моей семье и друзьям, он звонил даже на работу – и в итоге это разозлило моего босса. Это стало последней каплей: я пошла в полицию.



«ДЛЯ МЕНЯ ПЕРЕВЕРНУЛСЯ МИР...»

- Шарлотта, 63 года

Мой муж и раньше с удовольствием выпивал лишнего на семейных праздниках или в торжественных случаях. Но после вынужденного преждевременного выхода на пенсию он все чаще стал возвращаться домой из местного паба с запахом алкоголя. Сначала я игнорировала это, думая, что он снова ищет себя. Как только он найдет себе применение в повседневной жизни, все станет хорошо. Но вечера, когда он выпивал по три, четыре или пять бутылок пива, становились правилом, а не исключением. Однажды вечером мое терпение лопнуло, и я выпалила ему: «Ты можешь делать что-то еще, кроме как хлебать пиво?!» Вначале он удивился, обиделся, а потом стал агрессивным, вскочил, схватил меня и тряс, пока я не потеряла равновесие и не упала на пол. Для меня перевернулся мир. Что случилось с человеком, за которого я 40 лет назад вышла замуж и которого когда-то так любила? Ему было бесконечно стыдно за это, он не мог смотреть мне в глаза, боялся столкновения. Тем не менее я не могла это так оставить и стала искать терапевта. В настоящее время мы с мужем ходим вместе к семейному терапевту; дополнительно он посещает курс для склонных к насилию мужчин и пытается справиться со своей алкогольной зависимостью. Конечно, я вовремя предприняла экстренные меры; это удастся не каждой женщине: я знаю это из моих еженедельных встреч с женщинами, пережившими насилие.



«ВО ВРЕМЯ САМОИЗОЛЯЦИИ ОН СТАНОВИЛСЯ ВСЕ АГРЕССИВНЕЕ...»

- Янине, 28 лет

Ситуация в нашей семье была непростой еще до пандемии. У нас двое маленьких детей и очень тесная квартира, уже одно это действует на нервы. Но когда во время самоизоляции мы все постоянно были дома вместе, я заметила, что мой муж вообще не справляется с ситуацией. Он становился все агрессивнее, и мы часто ссорились. К этому прибавились финансовые трудности и страх, что он потеряет работу. Однажды у нас возникло разногласие, и причиной был какой-то пустяк. Но ссора разгоралась все сильнее, и он так сильно меня толкнул, что я упала и сильно ударилась головой. Сначала я подумала, что это получилось не нарочно, и мы не стали об этом говорить. Но через пару дней он из-за какой-то мелочи крепко схватил меня за плечи и прижал к стене. Потом он не раз бил меня руками и ногами, иногда даже при детях. Я постоянно боялась, у меня пропал сон. Наконец, со мной заговорила соседка, которая заметила, что со мной что-то не в порядке. Я расплакалась и все ей рассказала. Тогда она дала мне телефон консультационного центра, и я позвонила туда.

«ПРИ ЭТОМ Я ЕГО НИКОГДА ДАЖЕ НЕ ВИДЕЛА...»

- Озлем, 40 лет

Я рада, что я здесь. Я сижу в маленькой комнате, обустроенной, возможно, немного по-спартански. Мой взгляд падает на маленький чемодан, который я когда-то давно передала на хранение своей хорошей подруге. Инспектор по вопросам равноправия полов нашего округа посоветовал мне это сделать. Прошлой ночью это зашло слишком далеко. Мой муж снова избил меня – сильнее, чем обычно. Я испугалась за свою жизнь. Я вызвала полицию, и меня доставили в женский приют. Что же случилось?! Еще маленькой девочкой я мечтала о том, как стану врачом и буду помогать людям. На мой 16-й день рождения эта мечта разбилась вдребезги. В тот день мой отец сказал мне, что он нашел для меня мужа, и я должна с ним обручиться. При этом я его никогда даже не видела. Еще до нашей свадьбы мой муж был очень властным человеком, но по-настоящему плохо стало после нее. Мне не разрешалось выходить из дома одной, всегда кто-либо из членов семьи должен был меня сопровождать. Сначала я попыталась возражать. Тогда мой муж схватил меня и толкнул на пол. Часто он выплескивал на мне свое плохое настроение. Иногда он швырял меня об стену или бил по лицу. Этот побег в женский приют был необходим. Помощи от своей семьи мне ждать не приходится. Они уверены, что муж решает, наказывать ли ему свою жену и каким образом.



КОНСУЛЬТАЦИЯ И ПОМОЩЬ ДЛЯ ЖЕНЩИН



Из интервью с Петрой Зёхтинг, руководителем горячей линии

С какими проблемами, обусловленными насилием, обращаются женщины на горячую линию?

Нам звонят женщины с самыми разными вопросами. Это может быть конкретная опасная ситуация, при которой нужно организовать конкретную помощь (вызвать полицию, скорую помощь). Или, например, нужно поговорить о каком-то давнем проявлении насилия. И консультации настолько же индивидуальны, насколько различны ситуации обратившихся.

Какую конкретную помощь Вы оказываете женщинам?

Сначала консультант внимательно все выслушивает. В каждом случае она вместе с обратившейся женщиной принимает решение, какая поддержка ей сейчас больше всего необходима. Здесь нет стандартных решений. Очень важно, чтобы жертва сама решила, что нужно делать дальше и нужно ли вообще. Она управляет ситуацией, и без ее участия никто ничего делать не будет. Следующий шаг — совместный поиск возможных решений.

Анонимность и конфиденциальность — важные характеристики горячей линии. Почему?

Мы знаем, как тяжело женщинам, пережившим насилие, вообще обращаться за посторонней помощью. Исследования показывают, что это делают только около 20 процентов пострадавших. Горячая линия «Насилие в отношении женщин» благодаря анонимности дает женщинам ту гарантию безопасности, которая зачастую так нужна им при первом обращении. Те, кто обращаются на горячую линию, сами решают, что и сколько рассказать о себе и своей истории. То есть, мы их не расспрашиваем и никому не передаем полученную информацию.

Как изменилась ситуация во время пандемии? Звонков стало больше?

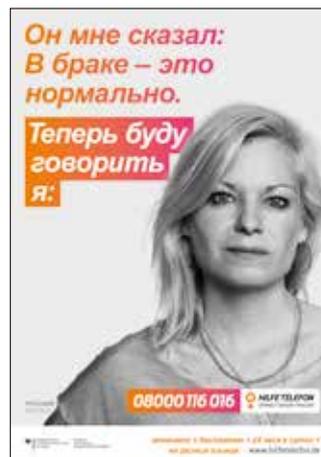
Количество консультаций в период с апреля по ноябрь 2020 года возросло примерно на 20 процентов — как по телефону, так и онлайн. Правда, это не обязательно значит, что действительно

Обратиться на горячую линию «Насилие в отношении женщин» можно по номеру **08000 116 016** и через сайт www.hilfetelefon.de. Вам анонимно, бесплатно и на 17 иностранных языках смогут дать консультацию по телефону, в чате или по электронной почте. Это единственная круглосуточная горячая линия в Германии. На линии работают более 80 квалифицированных консультантов Федерального управления по делам семьи и гражданским вопросам (BAFzA). Руководителем горячей линии «Насилие в отношении женщин» является Петра Зёхтинг.

увеличилось число случаев домашнего насилия. Потому что с начала пандемии нас везде рекламировали как место первого обращения. Поэтому больше людей узнали о нашей работе и стали к нам обращаться.

Какую помощь могут оказать посторонние люди, если они подозревают, что, например, в семье или у совместно живущих партнеров имеет место насилие?

Нужно по возможности избегать советов, потому что они зачастую воспринимаются как дополнительное давление. Нужно внимательно выслушать, помня, что для многих даже открыться кому-то — это невероятно сложный шаг. Важно дать понять, что вы поддерживаете пострадавшую сторону. И тогда можно вместе подумать, какая конкретная помощь нужна и возможна. Решающий момент — ничего не делать без согласия пострадавшей стороны. Она сама должна решить, что дальше предпринять.



С НАЧАЛА РАБОТЫ В МАРТЕ 2013 ГОДА ЕЖЕГОДНОЕ КОЛИЧЕСТВО КОНСУЛЬТАЦИЙ РАСТЕТ

Если в первый год их было около 19 000, то в 2019 году — уже почти 45 000. Всего с 2013 года нуждающиеся в помощи получили около 230 000 консультаций по телефону, в чате и по электронной почте. Девять процентов всех консультаций были проведены в режиме онлайн. Подавляющая часть обратившихся сами являются жертвами насилия (130 500 человек). Более 46 000 человек обратившихся — друзья и знакомые пострадавших, а также различные специалисты. На горячей линии консультируют по всем формам насилия. Примерно в 58 процентах случаев темой общения является домашнее насилие. Около 113 000 раз консультанты направили обратившихся в местные учреждения помощи, в том числе в 82 процентах случаев — в консультационные и женские кризисные центры.

НИКАКОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ К НАСИЛИЮ: ВАШИ ПРАВА!

Насилие не допускается государством и является наказуемым. На первом месте стоит защита жертв насилия, а принцип «Тот, кто бьет, должен уйти – жертва остается в квартире» всесторонне регулируется Законом о защите от насилия.

Позвоните в полицию, если Вам угрожают или если кто-то находится под угрозой! Назовите свои фамилию, имя и адрес и подчеркните, что Вам срочно нужна помощь. Полиция может на несколько дней удалить из квартиры агрессора. Она должна вмешаться, как только получит сведения о случае домашнего насилия.

При серьезной форме насилия можно обратиться за защитой непосредственно в участковый суд. Виновному/виновной в течение ограниченного срока (как правило, несколько месяцев) будет запрещено совместно проживать в квартире или приближаться к жертве и вступать с ней в контакт.

Наряду с этим существуют также и другие гражданско-правовые формы защиты жертв насилия, такие как возмещение ущерба и компенсация физических и нравственных страданий.



Защите своего ребенка!

Дети, которые становятся свидетелями того, как один из родителей страдает от жестокого обращения, избиения и угроз со стороны своего (экс-)партнера / своей (экс-)партнерши, часто испытывают душевные и даже физические последствия этого, такие как бессонница или нарушения внимания. Сопереживание насилия может иметь для развития и здоровья Вашего ребенка тяжелые и продолжительные последствия. Степень таких последствий зависит от того, являются ли дети свидетелями актов насилия или непосредственно пострадавшими от жестокого обращения, сколько времени прошло после пережитого ими акта насилия, и какие меры были приняты для выхода из такой болезненной ситуации. Кроме того, определенную роль играют возраст, пол и отношение детей к взрослым. Даже сам риск испытать насилие со стороны партнера во взрослой жизни у пострадавших детей увеличивается. Благодаря поддержке и помощи Ваш ребенок сможет преодолеть негативные воспоминания.



» МУЖЧИНАМ, КОТОРЫЕ ОСУЩЕСТВЛЯЮТ НАСИЛИЕ В ОТНОШЕНИИ ЖЕНЩИН, НЕТ ОПРАВДАНИЯ.

Для разрешения конфликтов и споров в отношениях используются различные способы. Но существуют границы, которые никогда – я повторяю: никогда! – нельзя переходить. Физическая неприкосновенность является такой границей. Не может быть никакого оправдания насилию в отношении женщин.

К сожалению, женщины часто склонны во всем винить себя. «Это я его спровоцировала, у него был тяжелый день, мне стоило прилагать больше усилий, я не должна была ему возражать и т. д.» Терпеть насилие, а потом еще и искать оправдания для тирана – это неправильный путь. Женщинам не следует рассчитывать на то, что это было случайно и никогда больше не повторится. Его – иногда даже слезные – извинения в дальнейшем им не помогут.

Тот, кто однажды перешел эту границу, сделает это снова. Психологический барьер понижается. Не будьте жертвой. Вы не виноваты.

В любом случае всегда обращайтесь за сторонней помощью, так как единственное, что как координатор акции немецкой олимпийской спортивной федерации «Сильные сети против насилия: никакого насилия в отношении женщин и девочек!» я вынуждена повторять, к сожалению, слишком часто – физические травмы рано или поздно заживают, но душевные травмы не исчезают никогда. Они накладывают свой отпечаток и часто разрушают всю жизнь. Того, кто постоянно сталкивается с насилием, нельзя оставлять наедине с этой проблемой.

Эти преступления – и иначе их не назовешь – совершаются в основном в собственных четырех стенах. То есть там, где Вы должны чувствовать себя в безопасности.

И если это насилие исходит от человека, которого Вы любите и которому доверяете, оно наносит двойную травму. Доверие и любовь разрушаются.

Не бойтесь открыться. Помощь есть. Я как координатор акции немецкой олимпийской спортивной федерации выступаю за это под девизом: «Никакой терпимости к насилию в отношении девочек и женщин! Ты. Мы. Вместе мы – сила!»

Регина Хальмих,
чемпионка мира по боксу и координатор акции Немецкой олимпийской спортивной федерации
«Сильные сети против насилия:
никакого насилия в отношении девочек и женщин!»



К кому я могу обратиться?

Ни одна женщина не должна противостоять насилию в одиночку! Помощь могут оказать:

- полиция (110);
- органы правосудия;
- горячая линия;
- врач;
- консультационные центры;
- женские кризисные центры.

Во время пандемии и самоизоляции эти учреждения продолжают работать. Маска и соблюдение дистанции помогут Вам защитить себя и других и при этом получить личную помощь.

Что я еще могу сделать?

- Попросить людей, которым Вы доверяете, регулярно навещать Вас или звонить Вам.
- Довериться своему врачу.
- Задokumentировать Ваши травмы судебно неопровержимым способом, чтобы была возможность доказать частоту и тяжесть травм.
- Держать Ваш мобильный телефон в известном Вам месте для возможности вызова экстренной помощи.
- Оставить на хранение чемодан с важными документами и любой необходимой одеждой у близкого Вам человека.
- Узнать о способах неявно привлечь внимание посторонних к Вашей ситуации, например в аптеке или во время видеозвонка.

 **HILFE TELEFON**
GEWALT GEGEN FRAUEN

08000 116 016

365 ДНЕЙ В ГОДУ, КРУГЛОСУТОЧНО:

- Горячая линия «Насилие в отношении женщин» работает ежедневно 24 часа в сутки.
- По номеру 08000 116 016 и в режиме онлайн жертвы насилия, их родственники, лица из их ближайшего окружения, а также специалисты могут получить консультацию анонимно и бесплатно.
- Безопасные консультации в чате и по электронной почте позволяют получить сайт www.hilfetelefon.de.
- На звонки отвечают квалифицированные консультанты, которые соблюдают конфиденциальность и при желании рассказывают о возможностях получения помощи на месте. При необходимости к общению подключаются переводчики на 17 иностранных языков.
- Для женщин с ограниченными возможностями может быть организовано общение на понятном языке или на немецком языке жестов.

www.hilfetelefon.de

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ САЙТЫ

www.aktiongegengewalt.dosb.de

Сайт акции «Сильные сети против насилия!» Олимпийской спортивной федерации ФРГ с курсами по самообороне.

www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/gleichstellung/frauen-vor-gewalt-schuetzen

Сайт Федерального министерства по делам семьи, пожилых людей, женщин и молодежи с подробной информацией по теме насилия в отношении женщин и ссылками на другие ресурсы.

www.frauen-gegen-gewalt.de

Сайт Федеральной ассоциации консультационных центров и горячих линий для женщин.

www.frauenberatungsstelle.de/pdf/NUR_MUT.pdf

Информация об альтернативах для женщин, подвергающихся насилию.

www.frauenhauskoordinierung.de

Информационный портал женских кризисных центров с функцией поиска по региону.

www.gesine-intervention.de

Информация для женщин, подвергающихся насилию.

www.gewaltschutz.info

Информация для жертв насилия об их правах и защите от насилия.

www.polizei-beratung.de/startseite-und-aktionen/aktuelles/detailansicht/corona-pandemie-deeskalation-in-zeiten-von-isolierung-und-quarantaene

Советы о том, как наладить отношения в период пандемии.

www.staerker-als-gewalt.de

Сайт федеральной инициативы «Сильнее насилия» Федерального министерства по делам семьи, пожилых людей, женщин и молодежи.

www.telefonseelsorge.de

Анонимная консультация по телефону, в чате или лично для людей в любых проблемных ситуациях.

www.weisser-ring.de

Информация, консультация и помощь для жертв насилия.

www.zanzu.de

Веб-портал Федерального центра медицинского просвещения (BZgA) с информацией о сексуальном/репродуктивном здоровье на 13 языках, образно и доходчиво.

Выходные данные:

Zeitbild MEDICAL создано при поддержке Федерального министерства по делам семьи, пожилых людей, женщин и молодежи Германии. Производство: Редакция обозрения, Румфордштрассе 9, 80469, Мюнхен. Ответственный за соблюдение норм законодательства о СМИ: Бернд Воишник. Список авторов иллюстраций: BAFzA (стр. 6), Правительство ФРГ / Йеско Денцель (стр. 2), Джастин Паже/Getty Images (стр. 3), Регина Хальмих (стр. 7 справа), iStockPhoto (стр. 4 справа, стр. 5, стр.7 слева), Shutterstock (стр. 1, стр. 4 слева). Печать: DCM Druck Center, Meckenheim (Германия). Переработанное новое издание: декабрь 2020 г. Полученные тексты защищены авторским правом. Коммерческое использование не допускается. Мы объясняем, что в отношении представленных интернет-ссылок мы не имеем никакого влияния на оформление и содержание страниц, и их содержание не является объектом нашей интеллектуальной собственности.

При поддержке



Федеральное министерство по вопросам семьи, пожилых людей, женщин и молодежи