



Frauenberatungsstelle Dortmund
Frauen helfen Frauen e.V.

Verletzt durch Gewalt Unterstützung für Frauen

E lënduar nga dhuna
Mbështetja për gratë

Harmed by violence
Support for women

Blessée par la violence
Aide pour les femmes

Rănită prin violență
Sprijin pentru femei

Povređeni kroz nasilje
Pomoć za žene

متعرضة للعنف
دعم ومساعدة النساء

آسیب دیده ناشی از خشونت
حمایت برای زنان

Herausgeber

 **Frauenberatungsstelle Dortmund
Frauen helfen Frauen e.V.**

Wir danken der Frauenberatungsstelle
Beckum für die Vorlage zu diesem Flyer.

Die Erstellung und der Druck wurde
gefördert vom:

**Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen**



1. Auflage 2016

Gestaltung: Martin Kräling

Übersetzungen: Haufschild Übersetzungen GmbH

Deutsch	Seite 4
Deutsch	
Shqip	Faqja 10
Albanisch	
English.....	Page 16
Englisch	
Français.....	Page 22
Französisch	
Română	Pagina 28
Rumänisch	
Srpski.....	Strana 34
Serbisch	
40 صفحة	العربية
	Arabisch
46 فارسی	فارسی
	Persisch

Gewalt

Gewalt gegen Frauen ist eine der größten Menschenrechtsverletzungen weltweit. Frauen werden häufig Opfer von Gewalt: in ihrem Zuhause, in ihrem Land, in der Fremde.

Das alles ist Gewalt:

■ Sexualisierte Gewalt:

- angefasst werden gegen den eigenen Willen
- belästigt werden
- zum Sex gezwungen werden
- Anderen beim Sex zuschauen müssen

■ Körperliche Gewalt:

- geschlagen, getreten, geschubst, geboxt werden
- mit einem Messer oder anderem Gegenstand verletzt werden

■ Seelische Gewalt:

- beschimpft, beleidigt, mit Worten erniedrigt werden
- bedroht werden (z.B. wenn jemand sagt, dass er Sie umbringen wird)
- ständig beobachtet oder von anderen kontrolliert werden

Die Erfahrung von Gewalt ist kein persönliches Schicksal - sondern eine Verletzung der Menschenrechte! Viele Frauen schämen sich, dass sie Gewalt erlebt haben.

Sie haben keine Schuld daran, was andere Menschen Ihnen zugefügt haben!

Wir unterstützen Sie bei der Wahrung und Durchsetzung Ihrer Rechte.

Trauma

Als Trauma bezeichnet man eine schwere körperliche und/oder seelische Verletzung eines Menschen, die durch eine unvorhersehbare, lebensbedrohliche Situation entstanden ist. Ereignisse können zu traumatischen Erfahrungen werden, wenn sie die Grenze dessen überschreiten, was wir normalerweise verkraften können.

Krieg und Flucht sind für viele Menschen traumatische Erlebnisse.

Gewalterfahrungen wirken besonders überwältigend und erschütternd, weil Menschen sie absichtlich ausüben, um andere Menschen zu verletzen.

Jeder Mensch hat nach einem traumatischen Ereignis Gedanken, Gefühle und körperliche Symptome, die verwirrend und belastend sein können. Halten Symptome an, zeigen sie, dass eine sehr schwierige, überwältigende Erfahrung besteht, die noch nicht verarbeitet ist.

Kommt Ihnen das vertraut vor?

■ Sie erleben die schrecklichen Ereignisse immer wieder:

- in Alpträumen, die sich wiederholen
- in ungewollten, sich aufdrängenden Erinnerungen an das / die Ereignisse, die wie in einem Film in Ihnen ablaufen
- mit einem Gefühl, als würde „es“ gerade wieder passieren („flashbacks“)

■ Sie vermeiden alles, was Sie an das Ereignis erinnern könnte:

- z.B. Orte, Personen, Aktivitäten
- Sie ziehen sich von der Familie und Freunden zurück
- Sie haben das Interesse an allem verloren, das Sie früher erfreut hat

Trauma

■ Sie sind in einem Zustand der Angespanntheit und Übererregung:

- Sie sind leicht reizbar, nervös und unruhig und werden schnell zornig
- Sie leiden unter Konzentrations- und Erinnerungsproblemen
- Sie leiden unter Angst- und Panikattacken
- Sie haben Probleme einzuschlafen
- Sie sind extrem schreckhaft
- Sie verhalten sich misstrauisch anderen gegenüber, weil Sie befürchten, wieder Gewalt zu erfahren

Alle diese (Trauma-)Symptome sind natürliche Reaktionen auf ein traumatisches Ereignis wie dem Erleben von Gewalt. Die Symptome können Anzeichen einer beginnenden oder bestehenden posttraumatischen Belastungsstörung sein.

■ Wenn Sie zu vielem, was wir aufgeführt haben, „JA“ sagen können, unterstützen wir Sie gerne bei:

- dem Verstehen der Symptome
- dem Erreichen von Schutz und Sicherheit
- dem Erlernen von Strategien der Selbstberuhigung und Entspannung
- bei der schrittweisen Verarbeitung des traumatischen Geschehens

Frauenrechte sind Menschenrechte

„Frauen haben gleichberechtigten Anspruch auf den Genuss und den Schutz aller politischen, wirtschaftlichen, sozialen, kulturellen, bürgerlichen und sonstigen Menschenrechte und Grundfreiheiten.

Dazu gehören unter anderem die folgenden Rechte:

- **das Recht auf Leben;**
- **das Recht auf Gleichberechtigung;**
- **das Recht auf Freiheit und persönliche Sicherheit;**
- **das Recht auf gleichen Schutz durch das Gesetz;**
- **das Recht auf Freiheit von jeder Form von Diskriminierung;**
- **das Recht auf das erreichbare Höchstmaß an körperlicher und geistiger Gesundheit;**
- **das Recht auf gerechte und befriedigende Arbeitsbedingungen;**
- **das Recht, nicht der Folter oder anderer grausamer, unmenschlicher oder erniedrigender Behandlung oder Strafe unterworfen zu werden.“**

(Vereinte Nationen, Erklärung über die Beseitigung der Gewalt gegen Frauen, Artikel 3, 20.12.1993)



Unsere Angebote

Wir sind eine anerkannte Frauenrechtsorganisation und arbeiten seit 1981 im Gewaltschutz für Frauen. Wir bieten allen Frauen unser psychosoziales Unterstützungsangebot an – unabhängig von Nationalität und Konfession.

Die Frauenberatungsstelle ist eine allgemeine Beratungsstelle und Fachstelle zu häuslicher und sexualisierter Gewalt.

Die Beratungsgespräche erfolgen nach Vereinbarung und sind kostenlos. Wir behandeln alle Gespräche vertraulich und wahren die Schweigepflicht. Wir können bei Bedarf eine Dolmetscherin hinzuziehen. Sie dürfen gerne eine weibliche Begleitperson zur Unterstützung mitbringen.

■ Unser Team

ist multiprofessionell. Neben verschiedenen Zusatzausbildungen verfügen alle Mitarbeiterinnen über eine Zusatzqualifikation in Traumaberatung. Wir arbeiten unter regelmäßiger externer Supervision.

Unsere Erreichbarkeit

Frauen können sich telefonisch zu den genannten Zeiten informieren und einen Termin für ein persönliches Gespräch vereinbaren.

Montag - Donnerstag 09.00 – 12.00 Uhr

Telefon: 0231 - 52 10 08

Die Beratungen finden - nach Terminabsprache - in den Räumen der Frauenberatungsstelle statt:

Frauenberatungsstelle Dortmund

Märkische Straße 212-218
44141 Dortmund
(Stadtmitte)

www.frauenberatungsstelle-dortmund.de
frauen@frauenberatungsstelle-dortmund.de



Dhuna

Botërisht dhuna kundër grave është një nga shkeljet më të mëdha të të drejtave të njeriut. Gratë shpesh herë bëhen viktimat të dhunës: Në shtëpinë e tyre, në vendin e tyre dhe në vendet e jashtme.

Këto të gjitha janë dhunë:

■ Dhunë e seksualizuar:

- kur prekesh përkundër vullnetit tënd
- kur bezdisësh
- kur detyrohesh për kryerjen e marrëdhënieve seksuale
- kur detyrohesh të shohësh të tjerët gjatë kryerjes së marrëdhënieve seksuale

■ Dhunë fizike:

- të rrahesh, goditesh me shkelm, shtyresh ose goditesh me grushte boksi
- kur lëndohesh me një thikë ose me një send tjetër

■ Dhuna psikike:

- kur shahesh, fyhesh, poshtërohesh me fjalë
- kur kërcënohesh (p.sh. kur dikush thotë se ai t'ju vrasë juve)
- kur vëzhgohesh ose kontrollohesh vazhdimisht nga persona të tjerë

Përvoja e pësimit të dhunës nuk është një fat personal- por një shkelje e të drejtave të njeriut!
Shumë grave iu vjen turp që kanë përjetuar dhunë.

Ato nuk kanë faj për atë që njerëz të tjerë u kanë shkaktuar atyre! Ne ju mbështesim në ruajtjen dhe realizimin e të drejtave tuaja.

Trauma

Si traumë përcaktohet një lëndim i rëndë fizik dhe/ose psikik i njeriut, i cili ka lindur nga një situatë e paparashikueshme me rrezik për jetën. Ngjarje mund të bëhen përvoja traumatike, nëse i kapërcejnë kufijtë e atyre që ne mund t'i përballojmë normalisht.

Lufta dhe arratisja janë për shumë njerëz përjetime traumatike.

Përvojat e dhunës ndikojnë veçanërisht në mënyrë nënshtruese dhe tronditëse, sepse njerëzit i ushtrojnë qëllimisht ato për të lënduar njerëz të tjerë.

Çdo njeri pas një ngjarjeje traumatike ka mendime, ndjenja dhe simptoma trupore që mund ta hutojnë ose rëndojnë atë. Nëse këto simptoma vazhdojnë, ato tregojnë që ekziston një përvojë shumë e vështirë, e jashtëzakonshme, e cila nuk është përpunuar akoma.

A ju duket kjo e njohur?

■ Ju i përjetoni përherë ngjarjet e tmerrshme:

- në ankthe që përsëriten
- në kujtime të padëshiruara, që ju hyjnë në mendjen tuaj, për ngjarjen/ngjarjet, të cilat zhvillohen si një film
- me ndjenjën sikur „kjo“ do të ndodhte tani përsëri („flashbacks“)

■ Ju shmangni që gjitha ato që mund t'ju kujtojnë për këtë ngjarje:

- p.sh. vende, persona, aktivitete
- ju tërhiqeni nga familja dhe miqtë
- ju e keni humbur interesin për të gjitha ato që ju kanë gëzuar më përpara

Trauma

■ Ju jeni në një gjendje të tensionit dhe shqetësimit të tepërt:

- Ju ngacmoheni lehtë, jeni e nevrikosur dhe e paqetë dhe zemëroheni shpejt
- Ju vuani nga probleme të përqendrimit dhe të kujtesës
- Ju vuani nga atake ankthi dhe paniku
- Ju keni probleme të bini në gjumë
- Ju jeni jashtëzakonisht e frikshme
- Ju silleni me mosbesim ndaj të tjerëve, sepse ju keni frikë që të përjetoni përsëri dhunë

Të gjitha këto simptoma (të traumës) janë reaksione natyrore për një ngjarje traumatike siç është përjetimi i dhunës. Këto simptoma mund të jenë shenja të një çrregullimi të stresit posttraumatik që është duke filluar ose ekziston tashmë.

■ Nëse ju mund të thoni „PO“ për shumë nga pikat që kemi treguar, ne ju mbështesim me kënaqësi në:

- kuptimin e këtyre simptomave
- arritjen e mbrojtjes dhe sigurisë
- mësimin e strategjive të qetësimit vetjak dhe të çlodhjes
- përpunimin hap pas hapi të ngjarjes traumatike

Të drejtat e grave janë të drejta të njeriut

“Gratë kanë pretendim me të drejta të barabarta për gëzimin dhe mbrojtjen e të gjitha të drejtave politike, ekonomike, sociale, kulturore, qytetare dhe të tjera të njeriut dhe liritë themelore.

Këtu përfshihen ndër të tjera këto të drejta:

- e drejta për jetën;
- e drejta për të drejta të barabarta;
- e drejta për sigurinë dhe sigurinë personale;
- e drejta për mbrojtjen e barabartë nga ligji;
- e drejta për lirinë nga çdo formë e diskriminimit;
- e drejta për masën më të lartë të arritshme të shëndetit fizik dhe mendor;
- e drejta për kushte të drejta dhe të kënaqshme të punës;
- e drejta për t’iu mos nënshtruar torturimit ose trajtimit ose dënimit tjetër mizor, çnjerëzor ose poshtërues”.

(Kombet e Bashkuara, Deklarata mbi eliminimin e dhunës ndaj grave, neni 3, 20.12.1993)

Ofertat tona

Ne jemi një organizatë e njohur për të drejtat e grave dhe punojmë që nga viti 1981 në mbrojtjen ndaj dhunës për femrat. Ne u ofrojmë të gjithë grave ofertën tonë të mbështetjes psiko-sociale - pavarësisht nga kombësia dhe feja.

Këshillimorja për gratë është një këshillimore e përgjithshme dhe zyrë e specializuar për dhunën shtëpiake dhe atë të seksualizuar.

Bisedat këshilluese bëhen sipas marrëveshjes dhe janë falas. Ne i trajtojmë të gjitha bisedat me fshehtësi dhe e respektojmë detyrimin për të heshtur. Në rast nevojë ne mund të thërrasim një përkthyes. Ju me kënaqësi mund të sillni me vete për mbështetjen tuaj një femër shoqëruese.

■ Ekipi ynë

është multiprofesional. Krahas kualifikimeve të ndryshme shtesë, të gjithë bashkëpunëtorët tona kanë një kualifikim shtesë në këshillimin në rast të traumave. Ne punojmë nën supervizion të vazhdueshëm të jashtëm.

Arritshmëria jonë

Gratë mund të informohen përmes telefonit në orarin e shënuar dhe mund të lidhin një termin për një bisedë personale.

Të hënë – të enjte ora 09.00 – 12.00 Uhr

Telefon: 0231 - 52 10 08

Këshillimet zhvillohen - sipas caktimit të terminit - në ambientet e këshillimores për gra.

Këshillimorja për gra Dortmund

Märkische Straße 212-218

44141 Dortmund

(në qendrën e qytetit)

www.frauenberatungsstelle-dortmund.de

frauen@frauenberatungsstelle-dortmund.de

Violence

Violence against women is one of the major human rights violations worldwide.

Women are often victims of violence: In their home, in their home country, in a foreign country.

All of this is violence:

■ Sexualised violence:

- to be touched against your will
- to be harassed
- to be forced to have sex
- to be forced to watch others having sex

■ Physical violence:

- to be beaten, kicked, pushed, boxed
- to be injured with a knife or other object

■ Psychological violence:

- to be insulted, offended, humiliated with words
- to be threatened (for example, if someone says that he will kill you)
- to be constantly monitored or controlled by others

The experience of violence is no personal fate - but a violation of human rights! Many women are ashamed of the fact that they have experienced violence.

It is not your fault what other people have done to you!

We help you to safeguard and enforce your rights.

Trauma

Trauma refers to a severe physical and/or mental injury of a person and is caused by an unexpected, life-threatening situation. Events may become traumatic experiences, if they exceed the limits of what we can usually cope with.

War and escape are traumatic experiences for many people.

Experiencing violence seems particularly overwhelming and staggering because people deliberately exert it to hurt other people.

After a traumatic event, everyone has thoughts, feelings, and physical symptoms that may be confusing and stressful. If the symptoms persist, they show that there is a very difficult, overwhelming experience which has not yet been dealt with.

Does that sound familiar to you?

■ You re-live the terrible events again and again:

- in nightmares that keep repeating themselves
- in unwanted, persistent memories of the event(s) which run like a movie in your mind
- with a feeling as if 'it' would just happen again ("flashbacks")

■ You avoid everything that might remind you of the event:

- for example places, persons, activities
- You withdraw from your family and friends
- You have lost interest in everything that you liked before

Trauma

■ You are in a state of tension and over-excitement:

- You are easily irritable, nervous and restless and get angry quickly
- You suffer from concentration and memory problems
- You suffer from anxiety and panic attacks
- You have problems falling asleep
- You are extremely jumpy
- You are suspicious against others because you are scared to experience violence again

All of these (trauma) symptoms are natural reactions to a traumatic event such as the experience of violence. The symptoms may be signs of an early or already existing post-traumatic stress disorder.

■ If you can say 'Yes' to some of the statements above, we would like to assist you:

- to understand the symptoms
- to obtain protection and security
- to learn strategies of self-reassurance and relaxation
- to cope with the traumatic events step by step

Women's rights are human rights

"Women have equal rights and are entitled to the protection of all political, economic, social, cultural, civil and other human rights and fundamental rights of freedom."

These include, amongst others, the following rights:

- **the right to life;**
- **the right to equality;**
- **the right to freedom and personal security;**
- **the right to equal protection by law;**
- **the right to freedom from any form of discrimination;**
- **the right to the achievable maximum physical and mental health;**
- **the right to fair and favourable working conditions;**
- **the right not to be subject to torture or other cruel, inhuman or degrading treatment or punishment".**

(United Nations, Declaration on the Elimination of Violence against Women, Section 3, 20.12.1993)



What we offer

We are a recognised women's rights organisation and have been working in the field of violence protection for women for 30 years. We offer our psycho-social support to all women – no matter what nationality or religion.

The Women's Consultation Centre is a general consultation office and special office for domestic and sexualised violence.

The consultations are made by arrangement and are free of charge. We treat all conversations confidentially and keep secrecy about them. If required, we can provide an interpreter. You may also bring a female companion for your support.

■ Our team

is multi-professional. In addition to various special trainings, all staff members have an additional qualification in trauma counselling. We work under regular external supervision.

Our availability

Women may get information by telephone during the opening hours below and make an appointment for a personal conversation.

Monday to Thursday from nine am to noon

Telephone: 0231 - 52 10 08

Counselling takes place - after making an appointment - in the rooms of the Women's Consultation Centre:

Frauenberatungsstelle Dortmund

Märkische Straße 212-218
44141 Dortmund
(city centre)

www.frauenberatungsstelle-dortmund.de
frauen@frauenberatungsstelle-dortmund.de



Violence

La violence à l'égard des femmes est l'une des plus importantes violations des droits de l'homme. Les femmes sont souvent victimes de violence : à la maison, dans leur pays, à l'étranger.

Tout cela est de la violence :

■ Violence sexualisée :

- être touchée contre sa propre volonté
- être harcelée
- être forcée à l'acte sexuel
- devoir regarder d'autres personnes pratiquer des actes sexuels

■ Violence corporelle :

- être frappée, recevoir des coups de pied, être poussée, frappée à coups de poing
- être blessée par un coup de couteau ou par un autre objet

■ Violence psychologique :

- être injuriée, insultée, humiliée par les mots
- être menacée, (p.ex. si quelqu'un dit vouloir vous tuer)
- être constamment observée ou contrôlée par quelqu'un d'autre

L'expérience de la violence n'est pas un destin personnel – mais une violation des droits de l'homme! Beaucoup de femmes ont honte d'avoir subi des violences.

Elles ne sont pas responsables de ce que d'autres leur ont fait !

Nous vous aidons pour défendre et imposer vos droits.

Traumatisme

Un traumatisme est une grave violation corporelle et/ou psychologique d'une personne générée par une situation imprévisible, présentant une menace pour la vie. Des événements peuvent devenir des expériences traumatisantes s'ils dépassent les limites de ce que vous pouvez supporter normalement.

Pour un grand nombre de personnes, la guerre et la fuite sont des événements traumatisants.

Les expériences de la violence sont particulièrement foudroyantes et bouleversantes parce que des personnes l'exercent intentionnellement pour en blesser d'autres. Après un événement traumatisant, chacun éprouve des pensées, des sentiments et des symptômes corporels qui peuvent le déconcerter et l'accabler. Si les symptômes persistent, cela montre qu'il s'agit d'une expérience difficile, foudroyante qui n'est pas encore assimilée.

Vous connaissez cette situation ?

■ Vous revivez souvent les horribles événements :

- dans des cauchemars qui se répètent
- par des souvenirs indésirables, persistants des événements qui vous reviennent comme dans un film
- avec le sentiment que cela se passe juste maintenant (« flash-back »)

■ Vous évitez tout ce qui pourrait vous rappeler l'événement :

- p.ex. lieux, personnes, activités
- Vous vous éloignez de votre famille et amis
- Vous ne vous intéressez plus à ce qui vous faisait plaisir auparavant

Traumatisme

■ Vous êtes dans un état de tension et de surexcitation :

- Vous êtes facilement irritable, nerveuse et agitée et vous vous mettez rapidement en colère
- Vous avez des problèmes de concentration et de mémoire
- Vous souffrez de troubles phobiques et de panique
- Vous avez des difficultés à vous endormir
- Vous êtes extrêmement peureuse
- Vous avez un comportement méfiant envers les autres, car vous craignez revivre des actes de violence

Tous ces symptômes (traumatiques) sont des réactions naturelles à un événement traumatisant qu'est la violence. Ces symptômes peuvent être le signe du début ou de l'existence d'un trouble de stress post-traumatique.

■ Si vous répondez « OUI » à un grand nombre des points énumérés, nous vous aiderons volontiers pour :

- comprendre les symptômes
- obtenir protection et sécurité
- vous apprendre des stratégies pour s'apaiser et se détendre
- assimiler progressivement l'événement traumatisant

Les droits des femmes font partie des droits de l'homme

« L'exercice et la protection de tous les droits de la personne humaine et des libertés fondamentales doivent être garantis aux femmes, à égalité avec les hommes, dans les domaines politique, économique, social, culturel, civil et autres.

Au nombre de ces droits figurent :

- **Le droit à la vie ;**
- **Le droit à l'égalité ;**
- **Le droit à la liberté et à la sûreté de la personne;**
- **Le droit à une égale protection de la loi ;**
- **Le droit de ne subir de discrimination sous aucune forme ;**
- **Le droit au meilleur état de santé physique et mentale possible ;**
- **Le droit à des conditions de travail équitables et satisfaisantes ;**
- **Le droit de ne pas être soumis à la torture ni à des peines ou traitements cruels, inhumains ou dégradants. »**

(Nations Unies, Déclaration sur l'élimination de la violence à l'égard des femmes , article 3, 20/12/1993)

Notre offre

Nous sommes une organisation reconnue défendant les droits des femmes et travaillons depuis 1981 dans la protection contre la violence à l'égard des femmes. Nous proposons à toutes les femmes une offre de soutien psycho-social – indépendamment de la nationalité et de la confession.

Le centre de consultation destiné aux femmes est un service de conseil général et spécialisé sur le thème de la violence domestique et sexualisée.

Les entretiens de conseil s'effectuent sur rendez-vous et sont gratuits. Nous traitons tous les entretiens confidentiellement et garantissons le secret professionnel. Si nécessaire, nous pouvons faire appel à une interprète. Vous pouvez bien sûr vous faire accompagner d'une personne féminine pour vous soutenir.

■ Notre équipe

est multiprofessionnelle. Outre différentes qualifications complémentaires, toutes nos collaboratrices disposent d'une qualification supplémentaire de conseillères en traumatisme. Notre travail est soumis régulièrement à une supervision externe.

Pour nous joindre

Les femmes peuvent s'informer par téléphone aux horaires mentionnés et convenir d'un rendez-vous pour une conversation personnelle.

Lundi à jeudi de 9h00 à 12h00

Téléphone : 0231 - 52 10 08

Les entretiens de conseil ont lieu dans les locaux du centre de consultation destiné aux femmes, sur rendez-vous :

Frauenberatungsstelle Dortmund

Märkische Straße 212-218

44141 Dortmund

(Centre ville)

www.frauenberatungsstelle-dortmund.de

frauen@frauenberatungsstelle-dortmund.de

Violență

Violența împotriva femeilor constituie una dintre cele mai frecvente încălcări ale drepturilor omului pe plan mondial. Femeile devin adesea victime ale violenței: la domiciliu, în țara lor, în străinătate.

Violența are multe fețe:

■ Violență sexualizată:

- a fi atinsă și pipăită împotriva propriei voințe
- a fi hărțuită
- a fi obligată la întreținerea de relații sexuale
- a fi obligată să asiste la relații sexuale ale altora

■ Violență fizică:

- a fi bătută, călcată în picioare, bruscată, izbită cu pumnul
- a fi rănită cu un cuțit sau cu un alt obiect

■ Violență sufletească:

- a fi înjurată, insultată, înjosită prin cuvinte
- a fi amenințată (de exemplu cu moartea, verbal)
- a fi permanent supravegheată sau controlată de către alții

Expunerea la violență nu este o fatalitate personală – ci o încălcare a drepturilor omului!

Multe femei se rușinează că au suferit violențe. Nu sunteți însă cătuși de puțin vinovată de ceea ce v-au pricinuit alți oameni!

Vă ajutam să vă apărați și să vă impuneți drepturile.

Traumă

Prin traumă se înțelege lezarea gravă a unei persoane din punct de vedere fizic și/sau sufletesc, generată printr-o situație neprevăzută, amenințătoare de viață. Anumite evenimente se pot transforma în experiențe traumatizante atunci când ele depășesc limita a ceea ce putem suporta în mod normal.

Pentru mulți oameni, astfel de experiența traumatizante sunt războiul și refugierea.

Experiența violenței se resimte cu atât mai copleșitor și mai șocant cu cât oamenii exercită această violență cu intenția vădită de a leza alți oameni.

În urma unui eveniment traumatizant, orice om este asaltat de gânduri, sentimente și simptome fizice care pot fi derutante și împovărătoare. Dacă aceste simptome persistă, ele indică existența unei experiențe foarte dificile, copleșitoare și departe de a fi fost depășită.

Vi se par cunoscute aceste trăiri?

■ Retraiți mereu și mereu evenimentele groaznice:

- în coșmaruri care se tot repetă
- în amintiri nedorite și de neoprit legate de evenimentul sau evenimentele în cauză, care se derulează din nou ca într-un film
- cu senzația că „toate acelea” tocmai se petrec din nou („flashbacks“)

■ Evitați tot ceea ce v-ar putea aminti de evenimentul în cauză:

- de ex. locuri, persoane, activități
- vă izolați față de familie și față de prieteni
- ați pierdut interesul față de toate cele care înainte vă produceau bucurie

Traumă

■ Vă aflați într-o stare de tensiune și de surescitare:

- sunteți irascibilă, nervoasă și neliniștită și vă înfuriați repede
- suferiți de deficiențe de concentrare și de memorie
- suferiți de atacuri de frică și de panică
- aveți dificultăți de adormire
- sunteți extrem de sperioasă și de timorată
- vă manifestați cu suspiciune față de alții, temându-vă de noi violențe

Toate aceste simptome (de traumă) constituie reacții firești la un eveniment traumatizant precum este experiența violenței. Aceste simptome pot fi semne ale unei tulburări incipiente sau deja instalate de natura stresului posttraumatic.

■ Dacă ați răspuns cu „da” la multe dintre cele enumerate mai sus, vă sprijinim cu plăcere la

- înțelegerea simptomelor
- obținerea de protecție și de siguranță
- însușirea unor strategii de autoliniștire și relaxare
- prelucrarea pas cu pas a evenimentelor traumatizante trăite

Drepturile femeilor sunt drepturi ale omului

„Femeile sunt egale în drepturi cu toți ceilalți în ceea ce privește accesul la toate drepturile politice, economice, sociale, culturale, cetățenești și celelalte drepturi ale omului, precum și la protecția acestora.

Aceasta include printre altele și următoarele drepturi:

- **dreptul la viață;**
- **dreptul la egalitate în drepturi;**
- **dreptul la libertate și la siguranța persoanei;**
- **dreptul la protecție egală prin lege;**
- **dreptul la eliminarea oricărei forme de discriminare;**
- **dreptul la cel mai înalt standard accesibil de sănătate fizică și mentală;**
- **dreptul la muncă în condiții echitabile și satisfăcătoare;**
- **dreptul de a nu fi supus torturii sau altor tratamente sau pedepse crude, inumane sau degradante.”**

(Națiunile Unite, Declarația referitoare la eliminarea violenței împotriva femeilor, articolul 3, 20.12.1993)

Oferta noastră

Suntem o organizație pentru promovarea drepturilor femeilor și lucrăm din 1981 în domeniul protecției femeii contra violenței. Oferta noastră de asistență se adresează tuturor femeilor, indiferent de naționalitatea și confesiunea lor.

Centrul de consiliere pentru femei sfătuiește în probleme de ordin general, fiind totodată specializat pe violența casnică și pe cea sexualizată.

Consilierea, pentru care trebuie programare, este gratuită. Tratăm toate convorbirile confidențial și ne respectăm obligația de a păstra secretul profesional. La nevoie putem implica o traducătoare. Nu ne deranjează deloc dacă veniți cu o însoțitoare care să vă acorde sprijin.

■ Echipa noastră

este multidisciplinară. Toate colaboratoarele noastre posedă, pe lângă diverse specializări adiționale, o calificare complementară în consilierea persoanelor traumatizate. Activitatea noastră este supusă unei permanente monitorizări externe.

Contact

Femeile pot solicita telefonic informații în timpul programului de lucru și conveni un termen pentru o convorbire individuală.

luni - joi orele 09.00 – 12.00

Telefon: 0231 - 52 10 08

Consilierea are loc - la termenul programat - în spațiile Centrului de consiliere pentru femei (Frauenberatungsstelle):

Frauenberatungsstelle Dortmund

Märkische Straße 212-218
44141 Dortmund
(Stadtmitte/Centru)

www.frauenberatungsstelle-dortmund.de
frauen@frauenberatungsstelle-dortmund.de

Nasilje

Nasilje protiv žena je jedna od najvećih povreda ljudskih prava širom sveta. Žene su često žrtve nasilja: u njihovom domu, u njihovoj zemlji, u tuđini.

Sve ovo je nasilje:

■ Seksualno nasilje:

- ako Vas neko dira protiv Vaše vlastite volje
- ako Vam neko dosađuje
- ako Vas neko prisiljava na seks
- ako Vas neko prisiljava gledati druge prilikom seksa

■ Telesno nasilje:

- ako Vas neko udara, gazi, gura, boksa
- ako Vas neko povredi sa nožem ili nekim drugim predmetom

■ Duševno nasilje:

- ako Vas neko grdi, vređa, ponižava s rečima
- ako Vas neko želi ugroziti (npr. kada neko kaže da će Vas ubiti)
- ako Vas neko stalno promatra i kontrolira

Iskustvo s nasiljem nije lična sudbina - nego povreda ljudskih prava! Puno žena je stid što su doživele nasilje.

Vi niste krivi za to, šta su Vam drugi ljudi učinili!

Mi Vam pomažemo kod očuvanja i sprovedbe Vaših prava.

Trauma

Kao trauma označava se teška telesna i/ili duševna povreda čoveka, koja je nastala usled nepredvidive, po život opasne situacije. Događaji mogu dovesti do traumatskih iskustava, kada prekorače granicu onoga što normalno možemo podneti.

Rat i beg su za mnoge ljude traumatski doživljaji.

Iskustva nasilja imaju na nas poseban uticaj i deluju i potresno, jer ih ljudi namerno čine da bi druge ljude povredili. Svaki čovek ima nakon traumatskog događaja misli, osećaje i telesne simptome, koji mogu biti zbunjujući i opterećavajući. Ako simptomi potraju, to pokazuje da je prisutno vrlo teško, iskustvo koje nas svladava, a koje još nije prerađeno.

Čini li Vam se to poznatim?

■ Uvek iznova doživljavate užasne događaje:

- u noćnim morama koje se ponavljaju
- u neželjnim sećanjima, koja Vam se nameću
Ako doživljavate događaj / događaje koji se u Vama odvijaju kao u nekom filmu
- ako imate osećaj kao da će se opet ponovo desiti („flashbacks“)

■ Nastojte izbegavati sve šta bi Vas moglo podsetiti na taj događaj:

- npr. mesta, lica, aktivnosti
- povlačite se od familije i prijatelja
- izgubili ste interes za sve, šta Vas je ranije radovalo

Trauma

■ Nalazite se u stanju napetosti i preuzbuđenosti:

- Iako ste razdražljivi, nervozni i umorni i brzo se razljutite
- patite od pomankanja koncentracije i sećanja
- patite od napada straha i panike
- imate problema za zaspati
- veoma ste plašljivi
- ponašate se sumnjičavo prema drugima, jer se bojite ponovo doživeti nasilje

Svi ovi (traumatski) simptomi su prirodne reakcije na neki traumatski događaj kao što je doživljaj nasilja. Simptomi mogu biti znakovi početnog ili postojećeg posttraumatskog poremećaja opterećenja.

■ Ako ste kod puno tačaka, koje smo naveli, mogli sa “DA” odgovoriti, rado ćemo Vam pomoći kod:

- prepoznavanja simptoma
- postizanja zaštite i sigurnosti
- usvajanja strategija samosmirivanja i opuštanja
- kod postepenog obrađivanja traumatskog događaja

Prava žena su ljudska prava

„Žene imaju isto pravo na uživanje i zaštitu svih političkih, ekonomskih, socijalnih, kulturnih, građanskih i ostalih ljudskih prava i temeljnih sloboda.

U to se ubrajaju između ostalog sledeća prava:

- **pravo na život;**
- **pravo na ravnopravnost;**
- **pravo na slobodu i ličnu sigurnost;**
- **pravo na istu zaštitu na temelju zakona;**
- **pravo na slobodu od svakog oblika diskriminacije;**
- **pravo na postizanje najviše mere telesnog i duševnog zdravlja;**
- **pravo na pravedne i zadovoljavajuće uvete rada;**
- **pravo da ne budu podvrgnute mučenju ili nekom drugom okrutnom, neljudskom ili ponižavajućem tretiranju ili kazni.”**

(Ujedinjene Nacije, Deklaracija o ukidanju nasilja protiv žena, član 3, 20.12.1993)

Naše ponude

Mi smo priznata organizacija za prava žena i delujemo od 1981. g. u zaštiti od nasilja žena. Svim ženama pružamo našu psiho-socijalnu ponudu za pomoć - neovisno o nacionalnosti i veroispovesti.

Služba za savetovanje žena je opšta služba za savetovanje i stručna služba za seksualno nasilje i nasilje u vlastitim domovima.

Savetnički razgovori održavaju se po dogovoru i besplatni su. Sve razgovore tretiramo poverljivo i poštivamo obavezu šutnje. Po potrebi možemo pozvati i tumača. Rado možete povesti jednu žensku osobu u pratnji kao podršku.

■ Naš tim

Je multiprofesionalan. Pored raznih dodatnih obuka, sve saradnice raspolažu s dodatnom kvalifikacijom u savetovanju kod traume. Delujemo pod redovnim eksternim nadzorom.

Naša dostupnost

Žene se mogu telefonskim putem u navedeno vreme informirati i zakazati termin za lični razgovor.

ponedeljak - četvrtak 09.00 – 12.00 časova

Telefon: 0231 - 52 10 08

Savetovanja se održavaju - po dogovoru termina - u prostorijama savetovaništa za žene.

Frauenberatungsstelle Dortmund

Märkische Straße 212-218

44141 Dortmund

(centar grada)

www.frauenberatungsstelle-dortmund.de

frauen@frauenberatungsstelle-dortmund.de



الصدمة النفسية

يمكن وصف الصدمة على أنها إصابة جسدية و/ أو نفسية تصيب الإنسان، والتي تنجم عن موقف مهدد للحياة لا يمكن التنبؤ به. إن بعض الأحداث قد تتحول إلى تجارب مؤلمة أو صدمات، إذا تجاوزت الحدود التي نستطيع تحملها في الأحوال العادية.

الحروب والهروب هي بالنسبة لكثير من الناس تجارب مؤلمة أو صدمات.

إن تجربة التعرض للعنف يكون لها تأثير ساحق وصادم بشكل خاص، لأن الإنسان يمارسها عن قصد لإيذاء الآخرين.

كل شخص تعرض لأحداث مؤلمة أو صدمة، تنشأ لديه أفكار ومشاعر وأعراض جسدية قد تكون مربكة ومرهقة جداً. إذا استمرت الأعراض الجسدية أو النفسية لفترة زمنية، فهذا يدل على أن هناك تجربة مؤلمة وساحقة وصعبة، وأنها لم تتم معالجتها بعد.

هل تعرفين هذا الاحساس؟

■ إنك تعيشين الأحداث الرهيبة دائماً وأبداً:

- في الكوابيس، التي تتكرر دائماً
- في الذكريات غير المرغوب فيها للحدث أو الأحداث المؤلمة، التي تشاهدونها وكأنها فلم يمر في مخيلتك
- بالإحساس، وكأن "تلك" التجارب تحدث الآن "الارتجاج" (فلاش باك)

■ إنك تتجنبين كل ما قد يذكرك بالحدث أو التجربة:

- على سبيل المثال الأمكنة، الأشخاص والأنشطة
- تعزلين عن العائلة والأصدقاء
- تفقدين الاهتمام بكل شيء كان مصدر سعادة لك سابقاً

العنف

العنف ضد النساء هو واحد من أعظم انتهاكات حقوق الإنسان في كل أنحاء العالم. غالباً ما تكون النساء ضحايا العنف: في بيوتهن، في بلدن، وفي الغربية.

كل مايلي هو شكل من أشكال العنف:

■ العنف الجنسي

- أن تلمسي من دون إرادتك
- أن يُزعجك أحد
- أن تُجبري على الجنس
- أن تُجبري على النظر إلى آخرين أثناء ممارستهم الجنس

■ العنف الجسدي

- أن تتعرضي للضرب، للرفس، للدفع، أو للكم
- أن تُصابي بجروح بواسطة سكين أو أي شيء آخر

■ العنف النفسي

- أن تتعرضي للسب أو للشتم، للإهانة، أو للإذلال بواسطة الكلمات
- أن تتعرضي للتهديد (مثلاً عندما يقول لك أحدهم أنه سيقْتلك)
- أن تتعرضي باستمرار لرصد تحركاتك أو للمراقبة من قبل آخرين

إن تجربة التعرض للعنف ليست قدراً شخصياً - بل هي انتهاك صارخ لحقوق الإنسان!

العديد من النساء يشعرن بالخجل لأنهن تعرضن للعنف.

ليس لديك ذنب فيما سببه الآخرون لك!

نحن نقدم لك الدعم والمساعدة في نيل حقوقك والحفاظ عليها



حقوق المرأة هي حقوق الإنسان

"لنساء حقوق متساوية في التمتع بكل الحقوق السياسية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية وحقوق المواطنة وكل حقوق الانسان الأخرى والحرية الأساسية.

ومن هذه الحقوق ايضاً:

- الحق في الحياة
- الحق في المساواة بالمعاملة
- الحق في الحرية والأمن الشخصي
- الحق في نفس الحماية من خلال القانون
- الحق في التحرر من كل أشكال التمييز
- الحق في الحصول على أقصى حد ممكن من الصحة الجسدية والذهنية
- الحق في ظروف عمل عادلة ومرضية
- الحق في ألا تتعرض للتعذيب أو غيره من ضروب المعاملة القاسية أو اللاإنسانية أو المهينة أو من العقوبات".

(الأمم المتحدة، إعلان بشأن القضاء على العنف ضد المرأة، المادة 3، بتاريخ 1993/12/20)

الصدمة النفسية

■ أنت في حالة من التوتر القسوى والإثارة المفرطة:

- أنت سريعة الانفعال والعصبية، وقلقة جداً وتغضبين بسرعة
- أنت تعانين من مشاكل في التركيز ومن ضعف الذاكرة
- أنت تعانين من الخوف وتصيبك حالات من الذعر
- لا تستطيعين النوم بسهولة
- أنت مذعورة للغاية
- أنت تتصرفين بشك وريبة مع الآخرين، لأنك تتوقعين أن تتعرضي للعنف مرة أخرى

كل أعراض (الصدمة) هذه هي طبعاً ردود فعل عكسية على حادثة مؤلمة مثل التعرض للعنف.

هذه الأعراض قد تكون دلالات على بداية أو على وجود اضطراب ما بعد الصدمة النفسية.

■ إذا أجبت عن الكثير من الأعراض التي ذكرناها سابقاً بـ "نعم" فإننا نستطيع مساعدتك في:

- شرح وفهم هذه الأعراض
- الوصول إلى الحماية والأمان
- تعلم استراتيجيات التهدئة الذاتية والاسترخاء
- في المعالجة التدريجية للصدمة النفسية والأحداث المؤلمة



إمكانية التواصل معنا

يمكن لجميع السيدات والفتيات أن يستعلمن شخصياً خلال أوقات الدوام الرسمي ويحددن موعداً للمحادثة الشخصية.

الإثنين - الخميس: من الساعة 09.00 - 12.00

هاتف: 0231 - 52 10 08

تجري المحادثات - بعد تحديد موعد مسبق - في غرف مركز الاستشارة النسائية

مركز الاستشارات النسائية في دورتموند

Frauenberatungsstelle Dortmund

Märkische Straße 212-218

44141 Dortmund

(Stadtmitte)

الصفحة على النت والعنوان البريدي:

www.frauenberatungsstelle-dortmund.de

frauen@frauenberatungsstelle-dortmund.de

عروضنا

نحن منظمة نسائية حقوقية معترف بها، ونعمل منذ عام 1981 في مجال حماية النساء من العنف. نقدم عروضنا في الدعم الاجتماعي والنفسي لجميع النساء والفتيات بغض النظر عن جنسيتهن أو طائفتهم الدينية.

مركز الاستشارات النسائية هي مركز استشارة عام ومركز متخصص بالعنف المنزلي والعنف الجنسي.

إن تقديم المشورة هو مجاني ويتطلب أخذ موعد. إننا نتعامل في كل محادثاتنا بسرية تامة ونضمن لك واجب التكتّم التام. ويمكننا إحضار مترجمة محلفة عند اللزوم. كما أنه بإمكانك إحضار امرأة محل ثقة لتقف إلى جانبك وتساعدك.

فريقنا

لديه الاختصاص والحرفية المتعددة. فإلى جانب الدورات التخصصية الإضافية المختلفة تمتلك جميع العاملات لدينا مؤهلات إضافية في تقديم

المشورة عند الصدمات النفسية. إننا نعمل تحت إشراف خارجي منظم.

خشونت علیه زنان یکی از بزرگترین موارد نقض حقوق بشر در عرصه ی بین المللی است. زنان غالباً قربانی خشونت می‌گردند: در منزل خویش، در کشور خود، در غربت.

تمامی این موارد، مصادق خشونت است:

■ خشونت مبتنی بر تمایلات جنسی

- لمس شدن بر خلاف اراده ی فردی
- مورد آزار و اذیت قرار گرفتن
- مجبور به انجام اعمال جنسی شدن
- مجبور به تماشای اعمال جنسی دیگران شدن

■ خشونت فیزیکی:

- مورد ضرب و شتم و ضربات لگد قرار گرفتن، هل داده شدن، آماج ضربات مشت قرار گرفتن
- با چاقو و یا اشیای دیگر مجروح شدن

■ خشونت روحی:

- مورد فحاشی و اهانت قرار گرفتن، با الفاظ، تحقیر شدن
 - مورد تهدید قرار گرفتن (مثلاً اگر شخصی به شما بگوید که او شما را خواهد کشت)
 - دائماً تحت مراقبت بودن و یا توسط دیگران کنترل شدن
- تجربه ی خشونت، یک سرنوشت شخصی نیست - بلکه نقض حقوق بشر است! بسیاری از زنان از اینکه خشونت را تجربه کرده اند، شرمسارند.

آنها مقصر آنچه که انسان‌های دیگر بر آنها روا داشته اند، نیستند!

ما از شما در روند حفظ و اجرای حقوقتان، حمایت می‌کنیم.

شوک تروما به آسیب‌های شدید جسمی و یا روحی وارد شده به یک انسان، اطلاق می‌گردد که ناشی از وضعیتی غیرمترقبه و توأم با خطرات جانی باشد. حوادث می‌توانند منجر به تجربیات شوک آور گردند، در صورتی که آن حوادث، فراتر از آن مرزی باشند که ما معمولاً می‌توانیم تحمل کنیم.

جنگ و فرار برای خیلی از انسانها، تجربیات شوک آور هستند.

تجربیات توأم با خشونت، تأثیرات فوق‌العاده ماندگار و تکان دهنده‌ای دارند، چرا که انسان‌ها اینگونه اقدامات را به کار می‌گیرند تا به دیگر انسانها آسیب برسانند.

هر انسانی پس از یک رخداد شوک آور، دارای افکار، احساسات و عوارض جسمی است که می‌توانند گیج کننده و توأم با فشار مضاعف باشند. در صورتی که این عوارض، پایدار بمانند، نشان دهنده ی آن خواهد بود که یک تجربه ی بسیار سخت و درد آوری وجود دارد که هنوز هضم و حل نشده است.

آیا این تجارب برای شما شناخته شده اند؟

■ شما این رویدادهای ناگوار را به کرات، تجربه می‌کنید:

- در کابوس‌هایی که تکرار می‌شوند
- در خاطرات ناخوابسته و زنده شده از رویدادهایی که مثل یک فیلم در درون شما در حرکت هستند
- با یک احساس، گوییا این "تجارب" همین الان مجدداً در حال رخ دادن هستند ("تداعی رخدادها")

■ شما از تمامی آنچه که شما را می‌تواند به یاد این گونه رخدادها بیندازد، اجتناب می‌کنید:

- مثلاً مکانها، افراد، فعالیتها
- شما از افراد خانواده و دوستان، فاصله می‌گیرید
- شما علاقه ی خود را به تمامی آنچه که قبلاً شما را خوشحال می‌کرد، از دست داده اید



حقوق زنان، حقوق بشر هستند

"زنان دارای حقوق مساوی برخورداری از و حمایت تمامی حقوق سیاسی، اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و دیگر حقوق بشر و حقوق اساسی هستند. در زمره‌ی این حقوق، منجمله حقوق ذیل قرار دارند:

- حق حیات؛
- حق مساوات حقوق؛
- حق آزادی و امنیت فردی؛
- حق برخورداری از حمایت مساوی توسط قانون؛
- حق مصونیت از هر گونه تبعیض؛
- حق دسترسی حد اکثری به سلامتی جسمانی و روحی؛
- حق برخورداری از شرایط کاری عادلانه و رضایت بخش؛
- حق آنکه در معرض شکنجه و یا دیگر رفتارها و مجازات‌های ظالمانه، غیر انسانی و یا تحقیرآمیز قرار نگیرند."

(سازمان ملل متحد - بیانیه‌ی رفع خشونت علیه زنان - اصل ۲ - ۱۹۹۳/۱۲/۲۰)

شوک تروما

■ شما در شرایط تشنج و برافروختگی مضاعف قرار دارید

- شما به سادگی قابل تحریک، عصبی و ناآرام هستید و سریعاً عصبانی می‌گردید
 - شما از مشکلات تمرکز و حافظه، رنج می‌برید
 - شما از حملات ناشی از ترس و وحشت، رنج می‌برید
 - شما مشکلات به خواب رفتن دارید
 - شما به شدت هراسان هستید
 - شما نسبت به دیگران رفتاری توأم با بدبینی دارید، چرا که شما بیم آن را دارید که دوباره خشونت را تجربه کنید
- تمامی این عوارض ناشی از شوک تروما، واکنشهایی به یک رخداد شوک آور نظیر تجربه کردن خشونت هستند. این عوارض می‌توانند علائم اختلالات در حال بروز و یا موجود پسا شوک تروما باشند.

■ چنانچه شما به بسیاری از مواردی که ما ذکر نموده ایم، "بله" بگویید، در آن صورت ما با کمال میل از شما حمایت می‌کنیم - یعنی در:

- درک علائم
- دستیابی به حمایت و امنیت
- فراگیری راهبردهای خود آرامشی و فراغ خاطر
- راستای هضم و حل کردن و فائق آمدن مرحله‌ای بر رویدادهای شوک آور

دسترسی به ما

بانوان می‌توانند به صورت تلفنی در زمان‌های ذکر شده، اطلاعاتی کسب کنند و موعدهای را به منظور شرکت در یک مشاوره خصوصی، دریافت نمایند.

دوشنبه تا پنجشنبه - ساعت ۹ صبح الی ۱۲ ظهر
Montag - Donnerstag 09.00 – 12.00 Uhr

شماره ی تلفن: ۵۲۱۰۰۸ - ۰۲۳۱

Telefon: 0231 - 52 10 08

جلسه‌های مشاوره - پس از تعیین موعد مقتضی - در یکی از دفاتر مرکز مشاوره ی زنان در مرکز شهر دورتموند به نشانی ذیل برگزار می‌گردند:

Frauenberatungsstelle Dortmund

Märkische Straße 212-218

44141 Dortmund

(Stadtmitte)

www.frauenberatungsstelle-dortmund.de

frauen@frauenberatungsstelle-dortmund.de

خدمات ما

ما یک مؤسسه ی به رسمیت شناخته شده ی حمایت از حقوق زنان هستیم و از سال ۱۹۸۱ به اینسو در زمینه ی مصونیت در مقابل خشونت برای بانوان، فعالیت می‌کنیم. ما خدمات حمایتی روانشناسی-اجتماعی خود را به تمامی زنان، عرضه می‌نماییم - صرفنظر از ملیت و مذهب.

مرکز مشاوره ی زنان یک مرکز مشاوره ی عمومی و مرکز تخصصی در زمینه های خشونت خانگی و خشونت مبتنی بر تمایلات جنسی می‌باشد.

گفتگوهای مشورتی در چهارچوب مواعدهای تعیینی، انجام می‌شوند و رایگان می‌باشند. ما نسبت به تمامی گفتگوها، رویکردی محرمانه داریم و اصل محرمانیت و سکوت را رعایت می‌نماییم. ما می‌توانیم در صورت نیاز، یک مترجم زن را برای کمک به انجام مشاوره، در نظر بگیریم. شما می‌توانید با کمال میل، یک نفر همراه زن را به منظور حمایت، با خود بیاورید.

■ تیم همکاران ما

در چند زمینه، حرفه‌ای هستند. علاوه بر دوره‌های مضاعف گوناگون، تمامی همکاران زن دارای تخصص‌های مضاعف در بخش مشاوره ی شوک‌های تروما هستند. ما با بهره گیری از آموزش‌های منظم خارج از مؤسسه، فعالیت می‌کنیم.



**Frauen helfen Frauen e.V.
Dortmund**

■ Frauenberatungsstelle

Telefonisch erreichbar montags bis donnerstags
von 09.00 bis 12.00 Uhr unter

Telefon: 0231 - 52 10 08

www.frauenberatungsstelle-dortmund.de
frauen@frauenberatungsstelle-dortmund.de

■ Frauenhaus

Telefon: 0231 - 80 00 81

www.frauenhaus-dortmund.de
frauen@frauenhaus-dortmund.de

**Verletzt durch Gewalt - Unterstützung für Frauen
ist in folgende Sprachen übersetzt:**

*Deutsch | Albanisch | Englisch | Französisch
Rumänisch | Serbisch | Arabisch | Persisch*