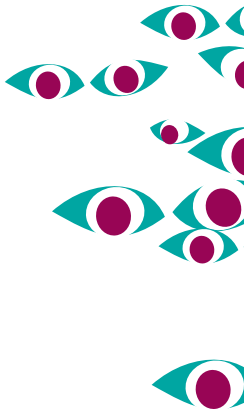


# مركز الاستشارات النسائية Frauenberatungsstelle Warendorf فارندورف



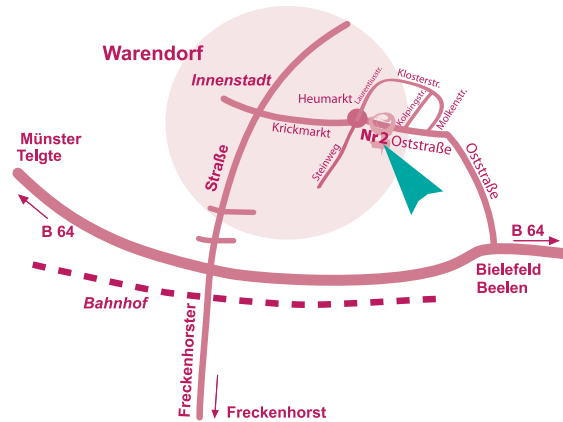
## متعرضة للعنف دعم ومساعدة النساء



## إمكانية التواصل معنا

يمكن لجميع السيدات والفتيات فوق 16 عاماً أن يستعلمن خلال أوقات الدوام الرسمي ويحددن موعداً

الإثنين والخميس: من الساعة: 17:00 – 19:00  
الثلاثاء والأربعاء: من الساعة 10:00 – 12:00



مركز الاستشارات النسائية فارندورف  
الشارع . Oststraße 2  
48231 فارندورف  
هاتف: 02581/60975  
فاكس: 02581/9683

البريد الإلكتروني :



info@frauenberatung-warendorf.de  
www.frauenberatung-warendorf.de

بدعم من:  
وزارة الصحة، الحركات النسائية، الرعاية وكبير السن التابع لمقاطعة شمال الراين-مستقلنيا

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



## عروضنا

نحن منظمة نسائية حقوقية معترف بها، ونعمل منذ 32 عاماً في مجال حماية النساء والبنات من العنف. ونقدم عروضنا في الدعم الاجتماعي والنفسي لجميع النساء والفتيات بغض النظر عن جنسيتهم أو طائفهم الدينية.

مركز الاستشارات النسائية (فوق 16 عاماً)

- محادثات للاستعلام
- تقديم المشورة / ضد الصدمات النفسية
- علاج فردي / علاج الصدمات النفسية
- استشارة حسب قانون الحماية من العنف

إن تقديم المشورة أو العلاج هو مجاني ويتطلب أخذ موعد. ويمكنك الاتصال بنا أو التواصل معنا بدون أن تعلن عن هويتك الحقيقية. إننا نتعامل في كل محادثاتنا بسرية تامة ونضمن لك واجب التكتّم التام. ويمكننا إحضار مترجمة عند اللزوم. وبإمكانكم إحضار شخص مرافق انثى إلى جانبكم للمساعدة

### فريقنا

لديه الاختصاص والحرفية المتعددة. فإلى جانب الدورات الإضافية المختلفة تمتلك جميع العاملات لدينا مؤهلات إضافية في معالجة الصدمات النفسية أو في تقديم المشورة عند الصدمات النفسية. إننا نعمل تحت إشراف خارجي منتظم.

اهلا وسهلا



## 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 تُلمسي من دون إرادتك
- أن يُصايفك 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

### لحقوق الإنسان!

- أن تتعرضي للسب أو للشتم، للإهانة، أو للإذلال بواسطة الكلمات
- أن تتعرضي للتهديد (مثلاً عندما يقول لك أحدهم أنه سيقنك)
- 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

## 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 تشاهدينها وكأنها فلم يمر في مخيلتك
- بالإحساس، وكأن "تلك" التجارب تحدث الآن "الارتجاج" (فلاش باك)

**إنك تتجنبين كل ما قد يذكرك بالحادث أو التجربة:**

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

## الصدمة النفسية

**أنت في حالة من التوتر القصوى 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 طبيعاً ردود فعل عكسية على حادثة مؤلمة مثل التعرض للعنف.

هذه الأعراض قد تكون دلائل على بداية أو على وجود اضطراب ما بعد الصدمة النفسية. إذا أُجبت 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