

## peŞkeŞiya me

Em wek rexistineka jinan tin nasîn û 32 salen di ware parastina jin û keç an dijî Şîdete dixebetin û em di piŞtgiriya çivaki û psikolojik de ji bo hemû jin û keçan bi çû datiya netewiya wan an mezheba wan peŞkeŞ dikin.

## çihe Şewermendiya jinan a (ser 16 salî re )

- dan û standinen mehlomatan
- Şewermendiya dan û standinen/ Şewermendiya Şok
- edawiya ya Şaxsi
- Şewerin li gor qanûna parastina Şîdete

Şewer an tadawi tine bi reka tekiliye û bi pere, hûn dikarin nasnameya xwe nebejin werin ba me.

Em di hemû axaftinen me we bi awyeki misoger û serî be em dikarin û dema pewîst be wergera jin binen. Hûn dikarin jineke bi xwere bînen wek havel band alikar be.

## tîma me

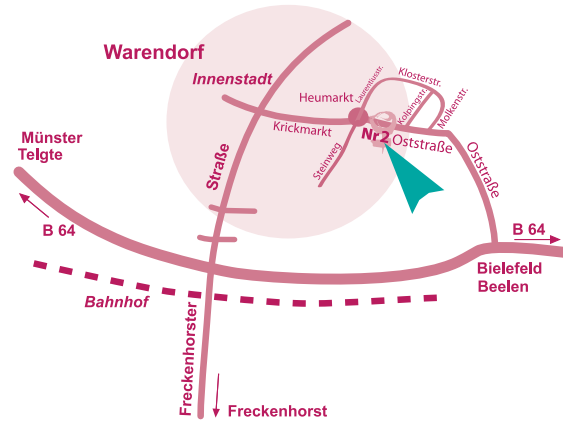
bi erk û zanebûn. Li gel danişinen çûda yen di hemû karkeren xwediye qaliteyeke li ser tedawiya Şoka psikolojik an li ser Şewermendiya Şoka psikolojik peŞkeŞ dikin, em li ser dixebitin di bin çavderiya derve bi rekûpek.

## bi xêr hatî

## çihe Şewermendiya jinan li Warendorf

jin û keç yen li ser 16 salî re dikarin bipersin dema saetin fermî ü ji xwe re zemanekî dînen

- DûŞem û penŞem ji saat 17:00–19:00
- SeŞem û çarŞem ji saat 10:00–12:00



## çihe Şewermendiya jinan li Warendorf

Oststraße 2

48231 Warendorf

Tel.: 0 25 81-6 09 75 · Fax 0 25 81-9 68 39

info@frauenberatung-warendorf.de

www.frauenberatung-warendorf.de



bi alikariya.

Ministry of Health, Emancipation,  
Care and Old Age of the Land of  
North-Rhine Westphalia

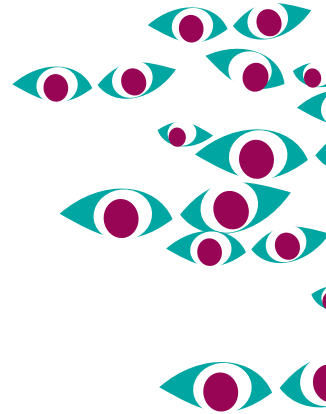
Ministerium für Gesundheit,  
Emanzipation, Pflege und Alter  
des Landes Nordrhein-Westfalen



## çihe Şewermendiya jinan Frauenberatungsstelle Warendorf li Warendorf

## ziyane Şîdetê

Alîkari ji bo jinan



## Şedet

Şedeta li dijî jinan li hemî jîhan Yek ji mezintirin bin pekirina mafên Mirovane

Gelek çaran jin dibe qorbana Şedet, di malên xwe di, li welatê xwe û li sirgone

### Şedet hemî hevîn.

#### Şedeta çînsî:

- Dest dirîjkirina li dijî dilxazitî yan jî bi irada we
- Bar giran bûn
- îçbarkirina çînsî
- ye din jî tin îçbarkirin li çînsî tamaşe bikin

#### Şedeta bedenî:

- xeber, dilgirani, Gotinên bi qîmet
- Tehdîdkirin, (wek nemona, kesek gava bibeje ew we bikûje)
- Şopandina dawamî, yan çave kesin din li serbin

Teçriba Şedet ne qedera ti Şaxsiye libele bin pekirina mafe mirovane.

gelek jin Şerem dikin ku bejin am di Şedete jiyane dikin, li tû gûnehe wan tûne ji ber ku mirovin din jî vî tiştî Şûçdarin.

Em alîkarî û desteke bidin we ji bo hûn mafe xwe ye parastine bi dest bixin.

## Şok

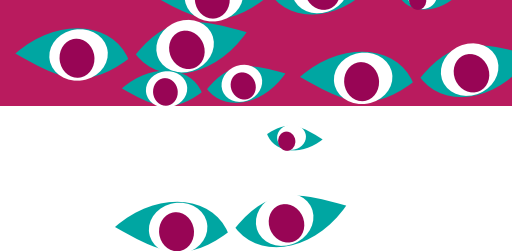
Şok dikare bibe sedma ku birinen laş û piskolojîk mirovan nexaş dike, û ku ji helwesta û tahlûkeya jiyane bi hole.

hin bûyerên dibe ji xwe bere bebin teçrûbeyên bi eŞ an jî Şok eger ew sînoyên ku em dikarin di Şert û merçin normal di hilgirin.

Teçriba Şer û reve ji bo gelek kasan bi eŞ an jî bi Şoke, teçriba Şedete xûdiye bandor bi tûnde û bi taybetî jî Şok. Ji ber ku mirov bi kar tîna ji bo zerarê kesin din bike.

Her kesê ku rasthatina bûyerên bi eŞ û Şok hav jî dike ku raman û hestên mirovan û nîŞana fizîkî pir tevlihev dike û laş giran dibe.

Eger nîŞanên fizîkî an piskolojîk ji bo demeka dirîj bidoma, xuyan dike ku ev nîŞanên teçrûbeyên bi eŞ û tûndin û zehmetin û hin tadawî jire nedine.



## Ma ev hest hûn dizanin ?

### Hûn bi bûyerên pir xirab dijîn û tim dubare dibe

- Kabûsan, û her û her dûbare
- Dîtî biranîne de bûyere nedilxwaz bûyerên bi eŞ ku wek film di hiŞe re derbas dibe
- bi hestên wek ku niha diqewimin (flaŞh back)

### hûn ji hemî tiştên ku tine bir we hûn dixawzin xwe ji dûrxin

- wek nimune, çih, mirovan, û çalakiyan
- dûrketina ji malbate û hevalên
- bala we ji her tiştî wînda dibe ku bere ji bo we bextewariy bu

