



**FRAUEN  
HELFEN  
FRAUEN  
BECKUM E.V.**

**FRAUENBERATUNGSSTELLE**  
FACHSTELLE GEGEN SEXUALISIERTE GEWALT

**متعرضة للعنف  
عم ومساعدة  
النساء**

## إمكانية التواصل معنا

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

الإثنين والخميس: من الساعة 10:00 – 12:00  
الثلاثاء والأربعاء: من الساعة 14:00 – 16:00



مركز الاستشارات النسائية

المركز الخاص ضد الاعتداء الجنسي

العنوان: Frauenberatungsstelle

Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt

المدخل Weststr. 25 (Eingang Klostergasse)

59269 Beckum

- المدخل يصلح للمعاقين أيضاً – barrierefrei

هاتف: 02521-16887

فاكس: 02521-28784

البريد الإلكتروني: info@fhf-beckum.de

الموقع على النت: www.frauenberatung-beckum.de

## عروضنا

نحن منظمة نسائية حقوقية معترف بها، ونعمل منذ 30 عاماً في مجال حماية النساء والبنات من العنف. ونقدم عروضنا في الدعم الاجتماعي والنفسي لجميع النساء والفتيات بغض النظر عن جنسيتهم أو طائفتهن 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
- تقديم المشورة الاجتماعية

المركز الخاص ضد العنف الجنسي (فوق 14)

- استعلامات فردية
- تقديم استشارة / ضد الصدمات النفسية
- مرافقة أثناء القضايا العالقة

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 محلقة عند اللزوم. كما أنه بإمكانك إحضار امرأة محل ثقة لتقف إلى جانبك وتساعدك

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

gefördert vom:

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



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 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 للسط 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

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 "الارتجاع" (فلاش باك)

إنك تتجنبين كل ما قد يذكرك بالحدث أو التجربة:

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

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 طبعاً 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 أجبت عن الكثير من الأعراض التي ذكرناها سابقاً ب "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

# حقوق المرأة هي حقوق الإنسان

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

ومن هذه الحقوق أيضاً:

- 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)