

Oferta noastră

Suntem o organizație recunoscută din domeniul drepturilor femeilor și ne angajăm de 30 de ani pentru protejarea femeilor și fetelor împotriva violenței domestice. Oferta noastră de sprijin psihosocial se adresează tuturor femeilor și fetelor, indiferent de naționalitatea și confesiunea acestora.

Centrul de consiliere pentru femei (de la 16 ani)

- discuții de informare
- discuții de consiliere/consiliere centrată pe traumă
- terapie individuală/terapie centrată pe traumă
- consiliere conform legii protecției împotriva violenței domestice
- consiliere socială

Serviciul specializat împotriva violenței sexualizate de la 14 ani)

- informații individuale
- discuții de consiliere/consiliere centrată pe traumă
- asistență procedurală

Discuțiile de consiliere/ de terapie se desfășoară pe bază de programare și sunt gratuite. Vă puteți adresa nouă inclusiv sub protecția anonimității. Tratăm toate convorbirile cu discreție și respectăm obligația de confidențialitate. La nevoie vă putem la dispoziție o traducătoare-interpretă, iar dacă doriți, puteți veni cu o însoțitoare care să vă sprijine moral.

Echipa noastră

este multiprofesionistă. Pe lângă diferite calificări suplimentare, toate colegile noastre dispun de o pregătire complementară în domeniul terapiei sau a consilierii centrate pe traumă. Totodată lucrăm sub supervizare externă regulată.

Contact

Femeile și fetele se pot informa personal în cadrul programului deschis de lucru și pot conveni totodată programarea unei întrevederi.

În zilele de luni și joi

orele 10.00 – 12.00

În zilele de marți și miercuri

orele 14.00 – 16.00



Centrul de consiliere pentru femei

Serviciul specializat împotriva violenței sexualizate

Weststr. 25 · 59269 Beckum

(intrare din Klostergasse) - accesibil persoanelor cu handicap -

tel.: 025 21 168 87

fax: 025 21 287 84

info@fhf-beckum.de

www.frauenberatung-beckum.de

gefördert vom:

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



Cu sprijinul
Ministerului pentru Sănătate,
Emancipare, Îngrijire și Seniori al
Landului Renania de Nord-West-
falia (Nordrhein-Westfalen)



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

FRAUENBERATUNGSSTELLE
FACHSTELLE GEGEN SEXUALISIERTE GEWALT

Rănită prin violență
Sprijin pentru femei

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 sexuală:

- 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 câtuși de puțin vinovată de ceea ce v-au pricinuit alți oameni! Vă ajutăm 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 sufleteș, 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 experiențe 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?

Retraiiți 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)