

Ofertat tona

Ne jemi një organizatë e njohur për të drejtat e grave dhe punojmë prej 30 vitesh për mbrojtjen e grave dhe vajzave ndaj dhunës. Ne u ofrojmë të gjitha grave dhe vajzave ofertën tonë të mbështetjes psikosociale - pavarësisht nga kombësia dhe feja.

Zyra për këshillimin e grave (që nga moshë 16 vjeçe)

- biseda informuese
- biseda këshillimi/këshillimi në rastet e traumave
- terapia individuale/terapia në rastin e traumës
- këshillimi sipas Ligjit për mbrojtjen nga dhuna
- këshillim social

Zyra e specializuar kundër dhunës së seksualizuar (që nga moshë 14 vjeçe)

- informacione individuale
- biseda këshillimi/këshillimi në rastet e traumave
- shoqërimi gjatë procesit

Bisedat e këshillimit dhe ato terapeutike bëhen sipas marrëveshjes dhe janë falas. Ju mund të na drejtoheni neve edhe në mënyrë anonime. Ne i trajtojmë të gjitha bisedat me fshehtësi dhe e respektojmë detyrimin për heshtur. Në rast nevojë ne mund të thërrasim një përkthyes. Me kënaqësi ju mund të sillni me vete për mbështetje një person shoqëruar femër.

Ekipi ynë

përbëhet nga profesione të ndryshme. Përveç kualifikimeve të ndryshme shtesë, të gjitha bashkëpunëtorët kanë një kualifikim shtesë në terapinë e traumave ose në këshillimin në rast të traumave. Në punojmë nën supervizionin e vazhdueshëm

Arritshmëria jonë

Gratë dhe vajzat mund të informohen personalisht gjatë orarit të hapur të punës dhe mund të caktojnë një termin.

Të hënë dhe të enjte ora 10.00 - ora 12.00

Të martë dhe të mërkurë ora 14.00 - ora 16.00



Këshillimoret për gratë

Zyra e specializuar kundër dhunës së seksualizuar

Weststr. 25 · 59269 Beckum

(hyrja nga rruga „Klostergasse“) - pa barriera -

Tel.: 025 21 168 87

Faks: 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



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

FRAUENBERATUNGSSTELLE
FACHSTELLE GEGEN SEXUALISIERTE GEWALT

**E lënduar nga dhuna
Mbështetja për gratë**

Dhuna

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

Këto të gjitha janë dhunë:

Dhuna seksuale

- 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 ankthe 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

„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)