

Të drejtat e femrave janë të drejtat e njeriut

„Gratë kanë të drejta të barabarta për gëzimin dhe mbrojtjen e të gjitha të drejtave politike, ekonomike, shoqërore, kulturore, civile dhe të dretja të tjera të njeriut dhe lirive themelore.

Këto përfshijnë ndër të tjera të drejtat e mëposhtme:

- E drejta për të jetuar
- E drejta për barazi
- E drejta për liri dhe siguri personale
- E drejta për mbrojtje të barabartë para ligjit
- E drejta e lirisë nga të gjitha format e diskriminimit
- E drejta për standardin më të lartë të arritshëm të shëndetit fizik dhe mendor
- E drejta për kushte pune të barabarta dhe të kënaqshme
- E drejta për të mos iu nënshtruar torturës apo trajtimit ose dënimit të egër, çnjerëzor ose poshtërues."

(Kombet e Bashkuara, Deklarata mbi Eliminimin e Dhunës ndaj Grave, Neni 3, 20.12.1993)

Ejani tek ne!

Ne Ju ndihmojmë, edhe nëse

- gjendeni në një fazë ndarjeje apo divorci
- Ju ka ngarkuar një krizë akute
- Ju keni përjetuar një dhunim seksual
- jeni prekur nga dhuna fizike apo psikike
- vuani nga problemet me të ngrënin
- keni konflikte me partnerin/Tuaj, me prindërit, me eprorin
- apo me ndonjë person tjetër
- Ju vuani nga depresioni apo frika
- keni probleme me autoritetet

Ejani tek ne në Konsultën e femrave Arnsberg, ne mund t'Ju ndihmojmë!

Oraret për këshillim

Oraret për këshillim Arnsberg

Gratë dhe vajzat mund të informohen personalisht gjatë takimeve të hapura dhe të lënë një orar.

E hënë: ora 10.00 – 12.00

ora 14.00 – 16.30

E martë: ora 11.00 – 12.30

E enjte: ora 10.00 – 12.00

Konsulenca për femrat Arnsberg

Brückenplatz 4, 59821 Arnsberg

Tel: 02931 2038 und 02931 2037

Faks: 02931 936927

E-Mail: FhF.Arnsberg@t-online.de

www.frauenberatungsstelle-arnsberg.de

Oraret për këshillim Neheim

Kohët e fundit ne të qendrës këshillimore Arnsberg Ju ofrojmë një orar takimi jashtë qendrës këshillimore nëNeheim.

Shkolla popullore Neheim

Vendi: VHS Möhnepark

Werler Straße 2a

59755 Arnsberg

Kur: Të premeve ora 13.00 – 14.30

Kampi i refugjatëve Rumbecker Holz

Vendi: Rumbecker Holz 2b

59759 Arnsberg

Kur: Të enjteve në fund të takimit ndërkulturor të femrave

Pas rakordimeve për oraret është i mundur dhe një konsultim individual në Arnsberg dhe Neheime dhe në orare të tjera.

Në rast nevojë ne mund të gjejmë edhe një ndërmyetes gjuhe.

gefördert vom:

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



Frauenberatung
Arnsberg



Këshilla dhe
mbështetje për
vajzat dhe gratë
me përvoja arratie

Kohë për mua – Kohë për takim

Takim ndërkulturor mes femrash

Ju keni marrë një vendim të guximshëm, kur keni vendosur që të braktisni vendin Tuaj. Me vetëm pak sende sa për kujtim, Ju jeni larguar në arrati për në Gjermani.

Të mbërritur këtu, në fillim Ju keni jetuar së bashku me shumë të tjerë të arratisur në hapësira të ngushta. Me shumë të ngjarë madje Ju jeni ndarë nga një pjesë e familjes Tuaj.

Ndoshta keni shumë pyetje në lidhje me kushtet e reja të jetesës. Ose Ju ndjeni frikë, shqetësim dhe keni dëshira për sa i përket të ardhmes.

Ne po Ju ftojmë në një takim mes femrash, për të shkëmbyer përvoja dhe mendime. Së bashku ne mund të bëjmë diçka që Ju të ndiheni më mirë. Kështu marrim kohë për veten tonë dhe forcojmë në të njëjtën kohë energjinë tonë të brendshme.

Me fjalë të thjeshta, takimi me femrash do të zhvillohet për të gjitha femrat çdo dy javë.

Vendi i takimit: Neheim

Vendi: Kampi i refugjatëve Rumbecker Holz
Rumbecker Holz 2b, 59759 Arnsberg

Orari: Të enjten, çdo dy javë
Ora 16.00 deri 17.30

Mëngjes ndërkulturor mes femrash

Dy herë në muaj ne ftojmë të gjitha femrat për të ngrënë së bashku mëngjes në qendrën sociale.

Me një çmim prej 2,00 Euro Ju mund të hani mëngjes tek ne dhe të krijoni kontakte me femra të tjera në gjuhë të ndryshme.

Vendi: Konsulenca për femrat Arnsberg
Orari: çdo të mërkurë të parë dhe të tretë në Muaj
Ora 10.00 deri 11.30

Qetësimi i vetes & relaksimi

Grupi i traumës

Shumë njerëz kanë përvoja tepër të rënda, të cilat është e vështirë të përpunohen. Pasojat janë ankthe, tërheqja nga miqtë dhe familja, problem me përqendrimin, frikë apo pagjumësi. Ju jeni i painteresuar për ndonjë gjë, nervoz dhe pa rehat. Ngacmimet e lehta dhe nervozizimi ekstrem bëhen të dukshme.

A Ju duket të njohura këto probleme? Nëse po, ejani tek ne, ne mund t'Ju ndihmojmë!

Të gjitha këto simptoma janë reagime të natyrshme pas përjetimit të ngjarjeve të rënda dhe traumatizuese. Ndër të tjera ato mund të jenë edhe nga përjetimi i dhunës, përvojave të arratisë apo humbjes së një anëtarit të familjes.

Së bashku me Ju ne do të gjejmë mundësi, sesi mund të procedojmë me ngjarjet e rënda dhe sesi Ju të gjeni qetësinë brenda vetes. Ne Ju mbështesim të arrinin brojtje dhe siguri dhe së bashku do të gjejmë strategji, me të cilat Ju të çlirohemi në situata stresi dhe të mund të qetësoheni. Veçanërisht shkëmbimi i përbashkët me femra të tjera, përvojat e ngjashme që Ju keni bërë, mund t'Ju ndihmojnë, për të përpunuar përvojat Tuaja dhe për të kuptuar simptomat që keni.

Përshkak të origjinave të ndryshme, grupi do të organizohet në një gjuhë të thjeshtë.

Jeni të mirëpritur!

Vendi: Konsulenca për femrat Arnsberg
Orari: çdo të mërkurë të 2-të dhe të 4-të të muajit
ora 10.00 deri 11.30

Së bashku – tepër të fortë

Takim ndërkulturor me vajzat dhe femrat e reja

Ke ardhur në Gjermani duke u arratisur nga vendlindja jote? Këtu do të takohesh me njerëz të rinj dhe kultura të huaja. Je kurioz, por në disa situata përjeton edhe një ndjesi të pakëndshme.

Ti dëshiron më tepër siguri në jetën e përditshme dhe dëshiron të njihesh me vajza të tjera, që kanë përjetuar përvoja të ngjashme arratie si ti? Nëse po, je në vendin e duhur në takimet tona me vajzat!

Ne dëshirojmë të startojmë një grup me Ju, ku ne duam t'Ju mësojmë metoda për këmbënguljen dhe në këtë mënyrë t'Ju forcojmë për jetën e përditshme. Nëse Ti nuk dëshiron diçka, nuk ka problem, se sa e rritur je, sa e madhe apo sa e fortë, sepse „Jo“ do të thotë „Jo“. Gjithashtu na jep mundësinë të ushtrohemi së bashku, sesi mund ta përshtasim gjuhën tonë me trupin tonë, për të bërë të qartë, atë që dëshirojmë.

Përveç kësaj ne duam të fillojmë oferta të reja kreative me Ju dhe të shkëmbejmë kështu kulturat tona.

Njihuni me shoqe të reja, ushtrohuni në metoda për këmbënguljen dhe angazhohuni me kreativitet në takimin tonë ndërkulturor të vajzave dhe femrave të reja!

Je e mirëpritur!

Vendi: Kampi i refugjatëve Rumbecker Holz
Rumbecker Holz 2b, 59759 Arnsberg
Orari: çdo të premte të 2-të dhe të 4-të të muajit
Ora 15.00 deri 16.30