



تقديم المشورة والدعم للفتيات  
والسيدات اللاتي تطاردهن ذكريات  
الهروب من بلدانهم

## ساعات تقديم المشورة المفتوحة

ساعات تقديم المشورة المفتوحة بمركز تقديم المشورة للسيدات أرنسبرج  
تستطيع النساء والفتيات الإبلاغ شخصيًا عبر ساعات المشورة المفتوحة،  
كما يمكنهن تحديد موعد

الاثنين: من الساعة 10:00 صباحًا حتى 12:00 ظهرًا  
ومن الساعة 02:00 مساءً حتى الساعة 04:30 مساءً  
الثلاثاء: من الساعة 11:00 صباحًا حتى الساعة 12:30 ظهرًا  
الخميس: من الساعة 10:00 صباحًا حتى الساعة 12:00 ظهرًا

مركز تقديم المشورة للسيدات أرنسبرج

4 ميدان بروكن، 59821 أرنسبرج،

هاتف: 02931 2038 أو 02931 2037

فاكس: 02931 936927

إيميل: FHF.Arnsberg@t-online.de

الموقع الإلكتروني: www.frauenberatungsstelle-arnsberg.de

ساعات تقديم المشورة المفتوحة في نيهام

نقدم لكن حديثًا من مركز تقديم المشورة للسيدات أرنسبرج أوقات  
مفتوحة لتقديم المشورة خارج نطاق مركز تقديم المشورة في نيهام.

المدرسة الليلية نيهام

المكان: منتزه مونه VHS

2 أ شارع فيرلا

59755 أرنسبرج

الموعد: الجمعة في تمام الساعة 01:00 مساءً حتى الساعة 02:30 مساءً

سكن اللاجئين في رومبيكر هولتس

المكان: 2 ب رومبيكر هولتس،

59759 أرنسبرج

الموعد: كل خميس عقب لقاء السيدات من مختلف الثقافات

من المتاح بعد الاتفاق على الموعد أيضًا تقديم المشورة الفردية في

مواعيد أخرى في أرنسبرج ونيهام

ونحاول العثور على وسيطة لغوية في حال تطلب الأمر ذلك.

gefördert vom:

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



## حقوق النساء هي حقوق الإنسان

« للمرأة الحق المتساوي في المطالبة بممارسة كل حقوق الإنسان  
والحريات الأساسية وحمايتها كالسياسية، والاقتصادية، والاجتماعية،  
والثقافية والمدنية وغيرها من الحقوق.

ومن ضمن هذه الحقوق على الأخص ما يلي:

- الحق في الحياة
- الحق في المساواة
- الحق في الحرية والأمن الشخصي
- الحق في الحماية المتساوية استنادًا إلى القانون
- الحق في التحرر من جميع أشكال التمييز
- الحق في التمتع بأعلى مستوى ممكن من الصحة البدنية والعقلية
- الحق في ظروف عادلة ومرضية للعمل
- الحق في عدم التعرض للتعذيب أو غيره من أنواع المعاملة القاسية أو اللاإنسانية أو المهينة

(إعلان الأمم المتحدة بشأن القضاء على العنف الممارس ضد المرأة،

المادة 3، بتاريخ 1993.12.20)

## انضمي إلينا!

يمكننا مساعدتك أيضًا، عندما:

- تكونين في مرحلة طلاق أو انفصال
- تتحملين أزمة حادة
- تتعرضين لاعتداء جنسي
- تتعرضين لعنف جسدي أو نفسي
- تعانين من اضطرابات في التغذية
- تدخلين في نزاعات شريك حياتك، أو والديك، أو المسؤول عنك
- أو أي شخص آخر
- تعانين من الاكتئاب أو المخاوف
- يكون لديك مشكلات مع السلطات

انضمي إلينا بمركز تقديم المشورة للسيدات أرنسبرج، حيث يمكننا  
مساعدتك!

## الوقت بالنسبة لي - وقت اللقاء لقاء النساء من مختلف الثقافات

لقد اتخذت قرارًا جريئًا حينما قررتن، مغادرة بلادكن. لقد هربتني إلى ألمانيا محملين بالقليل من الذكريات. لقد أتيتن إلى هنا وعشتن في البداية مع العديد من الهاربين في مكان ضيق، ومن المحتمل أنكن قد انفصلتن عن أحد أعضاء العائلة. وربما لديكن العديد من الأسئلة فيما يتعلق بالظروف المعيشية الجديدة، أو تساوركن المخاوف والهواجس والأحلام بشأن المستقبل. نحن ندعوكن هنا للاجتماع النسائي لتبادل الخبرات والأفكار، حيث سوف نفعل شيئًا ما بشأن رفاهيتنا الخاصة، فسوف نخصص وقتًا لأنفسنا نقوم فيه بتعزيز طاقتنا الداخلية. يتم عقد اللقاء النسائي كل أسبوعين لكل النساء بلغة بسيطة.

مكان اللقاء نيهام

المكان: سكن اللاجئيين في رومبيكر هولتس

2 ب رومبيكر هولتس، 59759 أرنسبيرج

الموعد: الخميس، كل أسبوعين

في تمام الساعة 04:00 مساءً حتى 05:30 مساءً

## لقاء الإفطار للنساء من مختلف الثقافات

ندعو جميع السيدات للقاء الإفطار للنساء من مختلف الثقافات بمركز تقديم المشورة مرتين في الشهر. يمكنكن بعد دفع قيمة 2 يورو تناول الإفطار معنا والتواصل مع سيدات أخريات من مختلف اللغات.

مكان اللقاء: مركز تقديم المشورة للسيدات أرنسبيرج،

الموعد: كل أول وثالث أربعاء من كل شهر

في تمام الساعة 10:00 إلى الساعة 11:30 صباحًا

## الهدوء النفسي & الاسترخاء المجموعة التي تعاني مأساة

العديد من النساء لديهن تجارب مؤلمة في حياتهن، يصعب معالجتها، وتكون عواقب هذه التجارب هي الكوابيس، والانسحاب من الأصدقاء والأهل، ومشكلات التركيز، والخوف والأرق، لن يكون لديكن اهتمام بأي شيء، وستصبحن عصبيات ومضطربات، لقد أصبح الانفعال الخفيف والفزع الشديد ملحوظًا. هل شكوتن من هذه المشكلات من قبل؟ إذن انضمي إلينا، حيث يمكننا مساعدتك!

تعد كل هذه الأعراض ردود فعل طبيعية على معاشة الأحداث الصعبة والمؤلمة، حيث ربما يكون من ضمن هذا أيضًا معاشة العنف، وذكريات المعاناة من الهروب وفقدان أفراد العائلة.

يمكننا أن نجد معكن الإمكانيات التي تمكنكن من التعامل مع هذه التجارب الصعبة، بحيث تتمكنكن من تحقيق الهدوء النفسي. نحن ندعمكن للوصول إلى الحماية والأمان، ونحاول أن نجد معكن إستراتيجيات تتمكنكن من خلالها من تحقيق الهدوء والراحة النفسية في المواقف العصبية. ويمكن للتبادل المشترك على الأخص مع النساء الأخريات أن يساعدكن على معالجة تجاربكن وتفهم الأعراض التي تمررن بها.

تقوم المجموعة على لغة سهلة وذلك يعود إلى اختلاف بلدان الموطن الأصلي للحاضرين. يسعدنا قدومكن!

مكان اللقاء: مركز تقديم المشورة للسيدات أرنسبيرج،

الموعد: كل ثاني ورابع أربعاء من كل شهر

في تمام الساعة 10:00 إلى الساعة 11:30 صباحًا

## الوصول معًا - سنكون قوة لا تهزم لقاء الفتيات والسيدات الشابات من مختلف الثقافات

هل قدمت إلى ألمانيا نتيجة الهروب من بلدك؟ يمكنك هنا مقابلة أناس جُدد والتعرف على ثقافات غريبة، تشعرين بالفصول - لكنك لديك أحيانًا شعورًا غير مريح في بعض المواقف.

تريدين المزيد من الأمان في الحياة اليومية، وتودين التعرف إلى فتيات أخريات، كاللاتي تطاردهن أيضًا ذكريات الهروب مثل التي لديك؟ إذن أنت هنا في لقاء الفتيات في المكان الصحيح.

نريد أن نبدأ معكن مجموعة، نتعلم فيها أساليب إثبات الذات، ونقوم فيها بمحاولة تقوية شخصياتكن لمواءمة الحياة اليومية، فإذا كنت لا تريدين أحد الأشياء، بغض النظر كم عمرِك وحجمِك وقوتِك، فإن عبارة „لا“ تعني حينها بالفعل لا. لذلك دعينا نعمل سويًا لنتمكن من استخدام لغتنا وأجسادنا، لكي نوضح ما نريد. ونود بالإضافة إلى ذلك البدء في عمل عروض إبداعية معكن، هذا بالإضافة إلى إجراء تبادل ثقافي عن ثقافتنا.

تعرفن إلى صديقات جديدات، وتدربن على أساليب تحقيق الذات وشاركن بشكلٍ إبداعي في ملتقانا للفتيات والسيدات الشابات من مختلف الثقافات!

يسعدنا لقاؤكن

مكان اللقاء سكن اللاجئيين في رومبيكر هولتس

2 ب رومبيكر هولتس، 59759 أرنسبيرج

الموعد: الجمعة الثانية والرابعة من كل شهر

في تمام الساعة 03:00 مساءً حتى 04:30 مساءً