



مشاوره و حمایت برای
دختران و زنان که مهاجرت
را تجربه کرده اند

وقت های مشاوره آزاد در آرنسبرگ

دوشنبه: 10.00 – 12.00
14.00 – 16.30

سه شنبه: 11.00 – 12.30
پنجشنبه: 10.00 – 12.00

مرکز مشاوره زنان آرنسبرگ
Brückenplatz 4, 59821 Arnsberg
تلفون: 2038 02931 و 2037 02931
فکس: 936927 02931
ایمیل: FhF.Arnsberg@t-online.de
www.frauenberatungsstelle-arnsberg.de

وقتهای مشاوره آزاد در نهایت

ما در حال حاضر، به غیر از مرکز مشاوره زنان آرنسبرگ، در مرکز
نهایت نیز خدمات مشورتی ارائه می دهیم.

پوهنتون نهایت
مکان: VHS Möhnepark
Werler Straße 2a
Arnsberg 59755

زمان: جمعه ها از ساعت 13.00 الی 14.30

مرکز اسکان پناهجویان رومیکارهولتز
مکان: Rumbecker Holz 2b
Arnsberg 59759

زمان: پنجشنبه ها در ادامه جلسه ملاقات متقابل فرهنگی زنان

در وقتهای دیگر، با وقت قبلی مشاوره خصوصی در آرنسبرگ و نهایت
ممکن است.
در صورت لزوم مترجم شفاهی حاضر خواهد شد.

gefördert vom:

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



حقوق زنان، حقوق بشر است

«زنان در خصوص حقوق بشر، سیاسی، اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی،
مدنی و آزادی های اساسی، حق برابر دارند.

بر علاوه، موارد ذیل نیز بشمول این حقوق هستند:

- حق زندگی
- حق برابری
- حق آزادی و امنیت شخصی
- حق محافظت و حمایت قانون
- حق آزادی از همه انواع تبعیض
- حق داشتن بالاترین استاندارد قابل حصول جسمی و روحی
- حق شرایط منصفانه و رضایت از کار
- حق عدم اعمال شکنجه یا سایر اعمال بیرحمانه و ضد بشری و یا
اهانت آمیز بالای آنها. »

(سازمان ملل متحد، اعلامیه رفع خشونت علیه زنان، ماده 3،
1993/12/20)

نزد ما بیاید!

در موارد ذیل می توانیم به شما مساعدت کنیم:

- درحال طلاق یا جدا شدن هستید
- در یک بحران حاد قرار دارید
- تجاوز جنسی را تجربه کرده اید
- قربانی خشونت جسمی یا روحی هستید
- مشکلات هضمی دارید
- با همسر، پدر و مادر و یا قیم خود منازعه دارید
- و یا با شخص دیگر منازعه دارید
- از افسردگی یا اضطراب رنج می برید
- با مقامات اداری مشکل دارید

به مرکز مشاوره زنان آرنسبرگ مراجعه کنید، ما می توانیم به شما
کمک کنیم!

وقت های مشاوره رسمی

زمان برای من - زمان برای ملاقات

دیدار متقابل فرهنگی زنان

وقتی که تصمیم گرفتید کشور خود را ترک کنید، یک تصمیم جسورانه گرفتید. صرفاً با همراه داشتن چند خاطره راه آلمان را در پیش گرفتید.

وقتی به اینجا رسیدید، در آغاز با تعداد بسیاری از دیگر پناهجویان با هم در یک فضای محدود زندگی می کنید. ممکن است حتی از فامیل خود جدا شده باشید.

شاید سوالات بسیار درباره شرایط زندگی جدید داشته باشید. یا احساس ترس، تشویش و پروگرامهایی در مورد آینده داشته باشید.

ما از شما برای اشتراک در جلسه دیدار زنان دعوت می کنیم که در آن می توانید تجربیات و افکار خود را به اشتراک بگذارید. با هم سعی می کنیم برای صحت خود کار انجام دهیم. برای خودمان وقت می گذاریم و برای تقویت قدرت درونی خود سعی می کنیم. جلسه دیدار زنان با لسان ساده هر دو هفته یک بار برای همه زنان برگزار می شود.

مرکز ملاقات نهایی

مکان: مرکز اسکان پناهجویان در رومبکارهولتز

Rumbecker Holz 2b, 59759 Arnsberg

زمان: پنجشنبه، هر دو هفته یک بار

ساعت 16.00 تا 17.30

ناشتایی متقابل فرهنگی زنان

دو بار در ماه ما همه زنان را به ناشتایی زنان در مرکز مشاوره دعوت می کنیم.

با مصروف کردن 2.00 یورو می توانید ناشتایی را با ما میل کنید و با زنان دیگر به لسان های مختلف در تماس باشید.

مکان: مرکز مشاوره زنان آرنسبرگ

زمان: چهارشنبه اول و سوم در هر ماه

ساعت 10.00 تا 11.30

آرامش فکری و جسمی

گروپ تروما

بسیاری از مردم در زندگی خود تجارب تلخ داشته اند، که به سختی می توانند با آن کنار بیایند. عواقب آن می تواند به صورت کابوس، ترک دوستان و فامیل، مشکلات تمرکز، اضطراب یا بی خوابی بروز کنند. به زندگی بی علاقه می شوید، عصبی و بی قرار می شوید. ناراحتی و غضبناکی شدید نیز از جمله دیگر موارد هستند.

آیا این مشکلات برای شما آشنا هستند؟ پس به ما مراجعه کنید، ما می توانیم به شما کمک کنیم!

همه این علائم، عکس العمل های طبیعی به تجربه وقایع مضطرب کننده و تلخ هستند. ممکن است در اثر تجربه خشونت، تجارب مهاجرت و یا از دست دادن اعضای فامیل باشند.

ما و شما با همکاری یکدیگر سعی می کنیم که تجارب مضطرب کننده تقلیل یابند و آرامش خود را بدست آورید. ما شما را در حصول مصئونیت و امنیت حمایت می کنیم و ستراتیژی هایی را مستفید می شویم که به کمک آنها می توانید در شرایط مضطرب کننده، آرامش خود را حفظ کنید. به خصوص تبادل نظر مشترک با زنان دیگر که تجارب مشابه شما داشته اند، می تواند به شما برای کنار آمدن با تجارب تلخ و حفظ آرامش کمک کند.

با توجه به حضور اشتراک کنندگان از کشورهای مختلف، جلسات گروپ به لسان ساده برگزار خواهد شد.

از حضور شما خوش خواهیم شد!

مکان: مرکز مشاوره زنان آرنسبرگ

زمان: چهارشنبه دوم و چهارم در هر ماه

ساعت 10.00 تا 11.30

حضور مشترک - قدرت غیر قابل شکست

دیدار متقابل فرهنگی دختران و زنان جوان

از طریق مهاجرت و ترک از خانه خود به آلمان آمده اید؟ در اینجا شما با افراد جدید و فرهنگ های خارجی آشنا می شوید. شما کنجکاو هستید، و در برخی شرایط، یک احساس ناراحت کننده را تجربه می کنید.

به دنبال مصئونیت در زندگی روزانه هستید و می خواهید با اشخاص دیگر که تجربه مهاجرت مشابه شما داشته اند آشنا شوید؟ پس در جلسات دیدار دختران اشتراک کنید!

می خواهیم با کمک شما یک گروپ قوی تشکیل دهیم، که در آنجا می توانید نظرات خود را بیان کرده و قدرت لازم برای مقابله با مشکلات زندگی روزانه را بدست آورید. مهم نیست که چند ساله باشید، و یا چقدر بزرگ یا قوی باشید، اگر کدام چیز را دوست ندارید، در هر شرایط یک «نه» به معنای «نه» است. بنابراین اجازه دهید با هم همکاری داشته باشیم، و یاد بگیریم که چگونه می توانیم به روشنی از لسان و بدن خود برای آنچه می خواهیم استفاده کنیم.

همچنین می خواهیم با کمک شما فعالیت های خلاقانه انجام دهیم و خصوصیات فرهنگی خود را به اشتراک گذاریم.

می توانید دوستان جدید پیدا کنید، روش های بیان عقاید خود را تمرین کنید و در جلسات خلاق متقابل فرهنگی دختران و زنان جوان اشتراک کنید!

از حضور شما خوش خواهیم شد!

مکان: محل اسکان پناهجویان در Rumbecker Holz

Rumbecker Holz 2b, 59759 Arnsberg

زمان: چهارشنبه دوم و چهارم هر ماه

ساعت 15.00 الی 16.30