

Şîreta Psîkolojîk

Ji bo qurbanên êrîşeke rastxwarî,
îrîqî û antisemitîk

- Te qet kesek ji ber reşperestî hêrsand, tehdit kir an jî li te xurtî kir?
- Ma tu ji aliyê kesên şiddetperestên rastî têhdit an jî êrîşeke fizîkî hatî?
- Ma tu têkoşîna an têhditê antisemitî hatî?
- Ma tu şahîd bûyî li ser êrîşeke reşperestî, rastî an antisemitî?
- Tu xizm, hevjin, an nasê kesekî/ê yî ku êrîşeke wisa derbas kiriye?
- Tu detirsî, pîrsgirêka xew, xewnên tîrsnak, bêbaweriya li kesên din an jî bîranîna xurt ên êrîşê hene?
- Ma te xwe li Berlin an Almanya ne li xêr û ne ewle hest dîke û tu hest dikî ku dîsa ê ji te re êrîş were?

Ev hemû dikarin encamên rûhî yê êrîşê şiddetê rastî an reşperestî be.

- Hûn dikarin alikariya psîkolojîk a taybet û piştgirî ji bo xebitandina êrîşê şiddetê li me bistînin.
- Em li te guh dîkin û agahîyan pêşkêş dîkin.
- Te divê tiştekî bi xwe nebinî.
- Te ne divê navê xwe binî.
- Te ne divê şikâyet kiri be.

Heger têkoşîna şiddetê salan berê bû û hûn niha hestên rûhî hene, hûn dikarin her weha li me re şîrove û piştgirî bistînin.

Em şîretan li hemû komên temenî dîkin.

Em pêşkêşê dikin:

- Şîroveya kesane bo kesên zehmetî, şahîd û malbatên wan.
- Şîroveya trauma, terapi û alîkariyê krîzî (terapiya kesane û jevin, her weha şîroveya telefonî).
- Alîkariyê li vegerandina hestê ewlehiya xwe, baweriya xwe û hestê karê xwe.
- Agahî li ser nişanên encamên trauma, çawa xwe parastin û alîkariyên din bistînin.
- Piştgirîya rûhî û şopandin di dadgehê de.
- Pêşandan û nivîsandin raporên psikolojîk bo alîkariyê te.
- Hûn dikarin veguhastin bo bijîşkên taybet, psikoterapîst, navenda tenduristî û navenda alîkariyê bo kesên têkoşîna taybet.
- Piştgirîya dirêjdem
- Şopandin û piştgirî bo şerîkirina xemgînî piştî êrîşek rastî an reşperestî ku kesek mirî.

Hûn dikarin şîrove û alîkariyê terapi bistînin:

- Bi xwestekî ne nasname
- Bêpere
- Serbixwe, bê alîkariyê destûran û sigortayên xweparastinê
- Li hemû zimanên, heger hewce be bi tercuman

 **OPRA**
Psychologische Beratung
Für Opfer rechtsextremer,
rassistischer & antisemitischer Gewalt

Heinrich-Heine-Str. 15, Annenhöfe,
10179 Berlin // Aufzug vorhanden

Tel: 030 92218241 (Anrufbeantworter)

E-Mail: info@opra-gewalt.de

www.opra-gewalt.de

Ein Projekt von ARIBA e.V

Gefördert durch		im Rahmen von	
			DEMOKRATIE. VIELFALT. RESPEKT.
Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung		Das Landesprogramm gegen Rechtsradikalismus, Rassismus und Antisemitismus	