

مشاورت روانی

برای قربانیان خشونت راستگرایی افراطی، نژادپرستانه و یهودستیزانه

آیا از نگاه نژادپرستانه مورد توهین، تهدید یا حمله فیزیکی قرار گرفته اید؟

آیا از طرف مرتکبین خشونت راستگرایی افراطی مورد تهدید یا حمله قرار گرفته اید؟

آیا خشونت یا تهدید یهودستیزانه را تجربه کرده اید؟

آیا شاهد یک حمله نژادپرستانه، راستگرایانه افراطی یا یهودستیزانه بوده اید؟

آیا شما از فامیل، شریک زندگی یا آشنایان یک شخصی هستید که چنین حمله را تجربه کرده است؟

آیا شما احساس ترس شدید، مشکلات در خواب، کابوس، بی اعتمادی نسبت به دیگران یا خاطرات شدید از آن حمله را دارید؟

آیا دیگر خود را در برلین یا در آلمان احساس خوش آمد بودن یا امن نمیکنید و می ترسید که دوباره مورد حمله قرار بگیرید؟

اینها همه می توانند عواقب روانی باشند که ممکن پس از یک تجربه خشونت راستگرایی افراطی و یا نژادپرستانه ایجاد شده باشد.

شما می توانید نزد ما کمک تخصصی روانی و حمایت در قسمت پردازش این تجربه خشونت دریافت کنید.

ما گوش می دهیم ومعلومات ارائه می دهیم.

لازم نیست چیزی همراه تان بیاورید.

لازم نیست نام تان را اظهار کنید.

لازم نیست به پولیس شکایت کرده باشید.

حتی اگر سالها از این تجربه خشونت گذشته باشد و شما اکنون از عواقب روانی آن رنج می برید، باز هم می توانید از ما مشورت و حمایت دریافت کنید.

ما ارائه می دهیم:

- مشاوره شخصی برای متأثران، شاهدان و اقارب ایشان
 - مشاوره ضربه روانی (تروما)، درمان و مداخله در بحران (درمان روانی انفرادی و گروهی و همچنین مشاوره تلففونی)
 - کمک در قسمت بازسازی احساس امنیت، اعتماد به نفس و تأثیرگذاری شخصی
 - معلومات در مورد علایم احتمالی عواقب تروما، استراتژی های مقابله و پیشنهادات بیشتر برای کمک
 - حمایت روانی و همراهی در جلسه های محکمه
 - غربالگری تشخیصی و نوشتن گزارش های روانی
 - معرفی به داکتران متخصص، روان درمانگران، ادارات صحت و دفاتر تخصصی مشاوره برای آسیب دیدگان
 - پیگیری درازمدت
 - همراهی و حمایت در قسمت پردازش عزاداری پس از یک عمل خشونت راستگرایی افراطی یا نژادپرستانه که سبب مرگ شده باشد
- شما مشورت و درمان دریافت میکنید:**
- اگر بخواهید به صورت بی نام
 - رایگان
 - بدون رابطه با مقامات دولتی و شرکت های بیمه صحت
 - به تمام زبان ها (در صورت لازم با ترجمان)

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

اوپرا
مشاورت روانی
برای قربانیان خشونت راستگرایی افراطی،
نژادپرستانه و یهودستیزانه

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

شماره تلففون: **Tel: 030 92218241** (Anrufbeantworter)

E-Mail: info@opra-gewalt.de ۴۱ ۸۲۲۱ ۹۲ ۰۳۰

(ماشین جواب دهنده)

ایمل: (info@opra-gewalt.de)

www.opra-gewalt.de

Ein Projekt von ARIBA e.V