OPRA

Urdu

نفسیاتی مشاورت

دائیں بازو کی انتہا پسندی، نسل پرستی اور یہود دشمن تشدد کے متاثرین کے لیے

- کیا آپ کو نسلی بنیادوں پر گالی دی گئی، دھمکایا گیا یا جسمانی طور پر حملہ کیا گیا ہے؟
- کیا آپ کو دائیں بازو کے پرتشدد افراد نے دھمکایا یا حملہ کیا ہے؟
- کیا آپ نے یہود دشمن تشدد یا دھمکیوں کا سامنا کیا ہے؟
- کیا آپ کسی نسلی، دائیں بازو یا یہود دشمن حملے کے چشم دید گواہ ہیں؟
- کیا آپ کسی ایسے فرد کے رشتہ دار، شریکِ حیات یا جاننے والے ہیں جو ایسے حملے کا شکار ہوا ہو؟
- کیا آپ شدید خوف، نیند کی کمی، ڈراؤنے خواب، دوسروں پر عدم اعتماد یا حملے کی تلخ یادوں سے دوچار ہیں؟
- کیا آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ اب برلن یا جرمنی میں خوش آمدید یا محفوظ نہیں ہیں اور دوبارہ حملے کا خوف رکھتے ہیں؟

یہ سب دائیں بازو یا نسلی تشدد کے نفسیاتی اثرات ہو سکتے ہیں۔

- ہمارے ساتھ آپ کو تشدد کے تجربے پر قابو پانے کے لیے پیشہ ورانہ نفسیاتی مدد اور سہارا ملے گا۔
- ہم سنتے ہیں اور معلومات فراہم کرتے ہیں۔
- آپ کو کچھ لانے کی ضرورت نہیں ہے۔
- آپ کو اپنا نام بتانے کی ضرورت نہیں ہے۔
- آپ کو پولیس رپورٹ درج کرانے کی ضرورت نہیں ہے۔

حتیٰ کہ اگر یہ پرتشدد واقعہ کئی سال پہلے بھی پیش آیا ہو اور آپ اب بھی نفسیاتی مسائل کا شکار ہوں، تب بھی آپ ہم سے مشاورت اور مدد حاصل کرسکتے ہیں۔

ہم پیش کرتے ہیں

- متاثرین، گواہوں اور رشتہ داروں کے لیے ذاتی مشاورت
- ٹراما کونسلنگ، تھراپی اور بحران میں مدد (انفرادی اور گروہی تھراپی، نیز ٹیلی فون مشاورت)
- اپنی سلامتی، خوداعتمادی اور خودکارکردگی کے احساس کو بحال کرنے میں مدد
- ٹراما سے متعلق ممکنہ علامات، قابو پانے کی حکمتِ عملیاں اور مزید معاون خدمات کے بارے میں معلومات
- عدالت میں سماعت کے دوران نفسیاتی مدد اور ساتھ دینا
- تشخیصی اسکریننگ اور نفسیاتی رپورٹس کی تیاری
- ماہرین، سائیکوتھراپسٹ، صحت کی خدمات اور خصوصی متاثرہ مشاورت مراکز کی طرف رہنمائی
- طویل المدتی بعد از نگہداشت
- دائیں بازو یا نسلی بنیادوں پر کیے گئے جان لیوا حملوں کے بعد غم پر قابو پانے میں مدد اور ساتھ دینا

آپ کو مشاورت اور علاج ملے گا

- خواہش پر گمنام طریقے سے
- بالکل مفت
- حکام اور ہیلتھ انشورنس اداروں سے آزاد
- تمام زبانوں میں (ضرورت پڑنے پر مترجم کے ساتھ)

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

Gefördert durch
BERLIN
Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung

im Rahmen von
DEMOKRATIE. VIELFALT. RESPEKT.
Das Landesprogramm gegen Rechtsextremismus, Rassismus und Antisemitismus

Ein Projekt von ARIBA e.V