



# SHEWISE: دليلك للدعم والتمكين والرفاهية

هي منظمة تطوعية تعمل على مستوى القاعدة الشعبية لدعم التنمية SHEWISE التعليمية والاقتصادية والاجتماعية والعافية لجميع النساء والفتيات.

## مساعدتك؟ SHEWISE كيف يمكن لـ

نحن نقدم خدمات الملاذ الآمن والبرامج متعددة المستويات التي تتسم بالحساسية الثقافية والشخصية والمفهومة للنساء والفتيات من مختلف الأعراق. توفر برامجنا مزيجًا من ورش العمل ثنائية اللغة وأنشطة تنمية المهارات وبرامج العافية التي تستهدف العديد من الحواجز.

## هل تعاني من العنف الأسري؟

نحن ملتزمون بتمكين النساء من إعادة بناء حياتهن واستعادة SHEWISE في ثقتهن بأنفسهن، وخاصة المتضررات من العنف المنزلي. تقدم خدماتنا الشاملة الدعم والتدريب والفرص لتطوير المهارات وإنشاء الأعمال وتعزيز الرفاهية العامة. يهدف هذا الدليل إلى تقديم معلومات أساسية حول الدعم الذي يمكنك الحصول عليه وكيف يمكننا مساعدتك أو مساعدة شخص تعرفه على تجاوز الصعوبات الصعبة.

## هل تريد طلب النصيحة؟

نحن نتعاون مع منظمات أخرى لربطك بملاجئ الطوارئ وخدمات الاستشارة والدعم القانوني، مما يضمن حصولك على رعاية شاملة خلال هذا الوقت الصعب.

يقام هذا المتجر الشامل كل يوم أربعاء من الساعة 10 إلى 12 في قاعدتنا في هونسلو:

Holy Trinity Church, Hounslow

## 6 Hounslow High Street

TW3 1HG

هنا سيكون لديك إمكانية الوصول إلى دعم متعدد الخدمات مثل المشورة القانونية، ومشورة الهجرة، والإسكان، ودعم العنف المنزلي من أحد العاملين التابعين لفريق مجلس منطقة (IDVA) المستقلين في مجال العنف المنزلي ستتمكن من تلقي مجموعة SHEWISE هونسلو في لندن أو أحد أعضاء فريق من النصائح أثناء زيارتك لمساعدتك على اتخاذ الخطوات التالية المستنيرة فيما يتعلق بموقفك الشخصي.

**ليست خدمة طوارئ. لا ندعم SHEWISE يرجى ملاحظة أن**

- الإخلاء في حالات الطوارئ
- الدعم الطارئ لحالات العنف الأسري

**إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه في خطر وشيك، يرجى الاتصال بخدمات الطوارئ:**

- طوارئ الشرطة البريطانية: 999
- الخط الساخن الوطني للعنف الأسري: 247 2000 0808

## النساء اللاتي يواجهن العنف الأسري Shewise كيف تساعد

العنف المنزلي هو تجربة مؤلمة للغاية تؤثر على كل جانب من جوانب حياة نقدم بيئة آمنة وسرية حيث يمكن للنساء العثور على SHEWISE الشخص. في الفهم والدعم والمساعدة العملية. يقدم فريقنا المتخصص التوجيه والدعم العاطفي والموارد لمساعدة النساء على الهروب من المواقف المسيئة والبدء من جديد.

إذا كنت ترغب في التحدث إلى فريقنا المتخصص في العنف المنزلي أو الاستفسار عن خدماتنا، يرجى الاتصال بنا

**Website:** [www.shewise.org/contact](http://www.shewise.org/contact)

**Email:** [info@shewise.org](mailto:info@shewise.org)

**Phone:** 0333 188 1505

## برامج تدريبية لتطوير المهارات والأعمال

نؤمن بقوة التعليم وتنمية المهارات كوسيلة لتمكين المرأة من SHEWISE، في إعادة بناء حياتها. نقدم مجموعة متنوعة من برامج التدريب المصممة لتعزيز النمو الشخصي والمهني:

- ورش العمل لبناء المهارات: تغطي هذه الورش مجموعة من المواضيع، من الثقافة الرقمية والإدارة المالية إلى مهارات الاتصال والتطوير الشخصي. هدفنا هو تزويد النساء بالمعرفة والمهارات التي يحتجن إليها للعودة إلى سوق العمل أو بدء أعمالهن الخاصة.
- برامج تطوير المشاريع: نقدم الدعم الشامل للنساء المهتمات ببدء مشاريعهن الخاصة، بما في ذلك التدريب على التخطيط للأعمال والتسويق والحصول على التمويل. تقدم شبكتنا من المرشدين وخبراء الصناعة رؤى وتوجيهات قيمة لمساعدة النساء على تحويل أفكارهن إلى واقع.
- دعم الاستعداد للتوظيف: من بناء السيرة الذاتية إلى إعداد المقابلة، نساعد النساء في العثور على فرص العمل وتأمينها بما يتوافق مع أهدافهن وتطلعاتهن.

إذا كنت ترغب في التسجيل في أحد برامجنا أو معرفة المزيد، يرجى النقر أدناه:

**For our Skills Development programmes:**

<https://www.shewise.org/skills-development>

**For our Enterprise Development programmes:**

<https://www.shewise.org/income-generation-programmes>

**For further enquiries please contact us:**

E: info@shewise.org

E: sayeeda@shewise.org

تعزيز الرفاهية وكسر الحواجز

نحن ندرك أن SHEWISE إن الصحة والعافية هي جوهر كل ما نقوم به في الصحة والعافية تشمل الصحة العقلية والجسدية والعاطفية، ونحن ملتزمون بتعزيز النهج الشامل للشفاء والنمو.

- برامج اليقظة والعافية: تم تصميم برامج العافية لدينا، بما في ذلك اليوجا والتأمل وورش العمل التثقيفية التي تركز على العافية، لمساعدة النساء على إعادة التواصل مع أنفسهن وتقليل التوتر وتحسين نوعية حياتهن بشكل عام.
- بناء المجتمع والدعم الاجتماعي: نؤمن بأن المجتمع القوي ضروري لكسر الحواجز. ومن خلال الفعاليات والتجمعات الاجتماعية ومجموعات دعم الأقران، نعمل على تعزيز الشعور بالانتماء والدعم المتبادل بين النساء اللاتي يسلكن مسارات متشابهة ولكنها فريدة من نوعها.

إن فهم العلاقة بين العنف الأسري والرفاهية أمر بالغ الأهمية. فالعنف لا يؤثر على الصحة الجسدية للشخص فحسب، بل يترك أيضًا ندوبًا عاطفية ونفسية (PTSD) عميقة. ويمكن أن يؤدي إلى الاكتئاب والقلق واضطراب ما بعد الصدمة وتحديات الصحة العقلية الأخرى. ومن خلال التركيز أيضًا على الرفاهية، نهدف إلى مساعدة النساء على إعادة بناء حياتهن واستعادة ثقتهن بأنفسهن وخلق مستقبل خالٍ من الإساءة.

## خدمات الدعم للرفاهية والتعافي

نادرًا ما تحظى صحة المرأة ورفاهيتها بالأهمية التي تستحقها، وخاصة بين مجتمعات جنوب آسيا والشرق الأوسط. وغالبًا ما تمنع الحواجز مثل الوصمات وصعوبات اللغة والافتقار إلى التعليم في المسائل الصحية والشعور بالذنب والعار النساء من الوصول إلى الخدمات الصحية المتاحة لهن.

**!نريد أن نغير ذلك**

لرفاهية النساء والفتيات على تقليل الحواجز التي SHEWISE تركز مبادرة تحول دون الوصول إلى الرعاية الصحية وتحسين الصحة العقلية والجسدية. وتعزيز رفاهية المرأة بطريقة سهلة وحساسة ثقافياً.

## رفع الوعي وسد الفجوة المعلوماتية

نحن ملتزمون بتثقيف وتزويد النساء اللاتي قد لا يتمكنن من الوصول إلى معلومات بالغة الأهمية حول العنف المنزلي، والرفاهية، والمهارات، وتنمية المشاريع. ومن خلال برامج التوعية، وورش العمل المجتمعية، والشراكات مع المنظمات المحلية، نسعى إلى زيادة الوعي بأهمية التركيز على الرفاهية، وتعزيز النمو الشخصي والمالي، والتعرف على علامات الإساءة.

## اتصل بنا

إذا كنت أنت أو شخص تعرفه يحتاج إلى الدعم أو يرغب في معرفة المزيد عن خدماتنا، يرجى الاتصال بنا:

**Website:** [www.shewise.org/contact](http://www.shewise.org/contact)

**Email:** [info@shewise.org](mailto:info@shewise.org)

**Phone:** 0333 188 1505

معًا، يمكننا خلق عالم أكثر أمانًا وتمكينًا ودعمًا للنساء في كل مكان.

