



SHEWISE: Destek, Güçlendirme ve Refah Rehberiniz

SHEWISE, tüm kadınların ve kız çocuklarının eğitim, ekonomik, sosyal gelişimi ve refahını desteklemek amacıyla yerel düzeyde faaliyet gösteren gönüllü bir sektör kuruluşudur.

SHEWISE size nasıl yardımcı olabilir?

Etnik kadınlar ve kızlar için kültürel açıdan hassas, kişisel ve anlaşılır olan güvenli liman hizmetleri ve çok seviyeli programlar sunuyoruz. Programlarımız, birden fazla engeli hedefleyen iki dilli atölyeler, beceri geliştirme aktiviteleri ve sağlık programlarının bir karışımını sunar.

Aile içi şiddete mi maruz kalıyorsunuz?

SHEWISE'da, kadınların hayatlarını yeniden kurmaları ve özgüvenlerini yeniden kazanmaları için onları güçlendirmeye adanmış kendimizi, özellikle de aile içi şiddetten etkilenenleri. Kapsamlı hizmetlerimiz, destek, eğitim ve beceriler geliştirme, iş kurma ve genel refahı teşvik etme fırsatları sunar. Bu rehber, alabileceğiniz destek ve zor zamanlarda size veya tanıdığınız birine nasıl yardımcı olabileceğimiz hakkında temel bilgiler sağlamayı amaçlamaktadır.

Danışmanlık mı almak istiyorsunuz?

Bu zorlu zamanlarda kapsamlı bakım almanızı sağlamak için sizi acil durum barınaklarına, danışmanlık hizmetlerine ve hukuki desteğe bağlamak amacıyla diğer kuruluşlarla ortaklık kuruyoruz.

Bu Tek Durak Mağaza her Çarşamba 10-12 arasında Hounslow'daki merkezimizde gerçekleşmektedir:

Holy Trinity Church, Hounslow

6 Hounslow High Street

TW3 1HG

Burada, Londra Hounslow Belediyesi Konseyi ekibinin bir parçası olan IDVA (Bağımsız Aile İçi Şiddet Çalışanı) veya SHEWISE ekibimizin bir üyesinden hukuki danışmanlık, göçmenlik danışmanlığı, konut ve Aile İçi Şiddet Desteği gibi çok hizmetli desteğe erişebileceksiniz. Kişisel durumunuzla ilgili bilinçli bir sonraki adımları atmanıza yardımcı olmak için ziyaretinizde bir dizi tavsiye alabileceksiniz.

Lütfen unutmayın, SHEWISE acil durum hizmeti değildir. Şunları desteklemiyoruz:

- Acil Tahliye
- Acil Aile İçi Şiddet Desteği

Siz veya tanıdığınız biri acil tehlike altındaysa lütfen acil servisleri arayın:

- **UK Police Emergency:** 999
- **National Domestic Abuse Helpline:** 0808 2000 247

Shewise, Aile İçi Şiddete Maruz Kalan Kadınlara Nasıl Yardımcı Oluyor?

Aile içi şiddet, bir kişinin hayatının her alanını etkileyen derin bir travmatik deneyimdir. SHEWISE'da, kadınların anlayış, destek ve pratik yardım bulabilecekleri güvenli ve gizli bir ortam sunuyoruz. Adanmış ekibimiz, kadınların taciz edici durumlardan kaçmalarına ve

yeniden başlamalarına yardımcı olmak için rehberlik, duygusal destek ve kaynaklar sağlar.

Aile İçi Şiddet Ekibimizle görüşmek veya hizmetlerimiz hakkında bilgi almak isterseniz lütfen bizimle iletişime geçin:

Website: www.shewise.org/contact

Email: info@shewise.org

Phone: 0333 188 1505

Beceri ve İş Geliştirme İçin Eğitim Programları

SHEWISE'da, kadınların hayatlarını yeniden inşa etmeleri için bir araç olarak eğitim ve beceri geliştirmenin gücüne inanıyoruz. Hem kişisel hem de profesyonel gelişimi artırmak için tasarlanmış çeşitli eğitim programları sunuyoruz:

- **Beceri Geliştirme Atölyeleri:** Bu atölyeler, dijital okuryazarlıktan finansal yönetime, iletişim becerilerinden kişisel gelişime kadar çeşitli konuları kapsar. Amacımız, kadınlara işgücüne yeniden girmeleri veya kendi işlerini kurmaları için ihtiyaç duydukları bilgi ve becerileri kazandırmaktır.
- **Girişimcilik Geliştirme Programları:** Kendi işlerini kurmak isteyen kadınlara iş planlama, pazarlama ve fon erişimi konusunda eğitimler de dahil olmak üzere kapsamlı destek sağlıyoruz. Mentorlarımız ve sektör uzmanlarımızdan oluşan ağımız, kadınların fikirlerini gerçeğe dönüştürmelerine yardımcı olmak için değerli içgörüler ve rehberlik sunuyor.
- **İstihdam Hazırlığı Desteği:** Özgeçmiş oluşturmaktan mülakat hazırlığına kadar, kadınların hedef ve isteklerine uygun istihdam fırsatları bulmalarına ve güvence altına almalarına yardımcı oluyoruz.

Programlarımızdan birine kaydolmak veya daha fazla bilgi edinmek istiyorsanız lütfen aşağıya tıklayın:

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

Refahı Teşvik Etmek ve Engelleri Kırma

SHEWISE'da yaptığımız her şeyin merkezinde refah vardır. Refahın zihinsel, fiziksel ve duygusal sağlığı kapsadığını anlıyoruz ve iyileşme ve büyümeye bütünsel bir yaklaşımı teşvik etmeye kararlıyız.

- **Farkındalık ve Sağlık Programları:** Yoga, meditasyon ve sağlık odaklı bilgilendirici atölyeler içeren sağlık programlarımız, kadınların kendileriyle yeniden bağlantı kurmalarına, stresi azaltmalarına ve genel yaşam kalitelerini artırmalarına yardımcı olmak için tasarlanmıştır.
- **Topluluk Oluşturma ve Sosyal Destek:** Güçlü bir topluluğun engelleri yıkmak için elzem olduğuna inanıyoruz. Etkinlikler, sosyal toplantılar ve akran destek grupları aracılığıyla, benzer ancak benzersiz yolculuklarda olan kadınlar arasında aidiyet ve karşılıklı destek duygusunu teşvik ediyoruz.

Ev içi taciz ile refah arasındaki ilişkiyi anlamak çok önemlidir. Taciz yalnızca bir kişinin fiziksel sağlığını etkilemekle kalmaz, aynı zamanda derin duygusal ve psikolojik yaralar da bırakır. Depresyona, anksiyeteye, travma sonrası stres bozukluğuna (TSSB) ve diğer ruh

sağlığı sorunlarına yol açabilir. Ayrıca refaha odaklanarak, kadınların hayatlarını yeniden kurmalarına, özgüvenlerini yeniden kazanmalarına ve tacizden uzak bir gelecek yaratmalarına yardımcı olmayı amaçlıyoruz.

Refah ve İyileşme İçin Destek Hizmetleri

Kadın sağlığı ve refahı, özellikle Güney Asya ve Orta Doęu toplulukları arasında, hak ettiği öneme nadiren yer veriyor. Damgalar, dil zorlukları, sağlık konularında eğitim eksikliği ve suçluluk ve utanç duyguları gibi engeller, kadınların kendilerine sunulan sağlık hizmetlerine erişmesini sıklıkla engelliyor.

Biz bunu deęiştirmek istiyoruz!

SHEWISE Kadın ve Kız Çocuklarının Refahı girişimi, sağlık hizmetlerine erişimdeki engelleri azaltmaya, ruhsal ve fiziksel sağlığı iyileştirmeye ve kadınların refahını kolay ve kültürel açıdan hassas bir şekilde desteklemeye odaklanıyor.

Farkındalığı Artırmak ve Bilgi Açığını Kapatmak

Ev içi şiddet, esenlik, beceriler ve girişimcilik gelişimi hakkında kritik bilgilere erişimi olmayabilecek kadınları eğitmeye ve bilgilendirmeye kendimizi adadık. Ulaşım programları, topluluk atölyeleri ve yerel kuruluşlarla ortaklıklar aracılığıyla, esenliğe odaklanmanın, kişisel ve finansal gelişimi geliştirmenin ve istismarın belirtilerini tanımanın önemi konusunda farkındalık yaratmaya çalışıyoruz.

Bize Ulaşın

Siz veya tanıdığınız biri desteğe ihtiyaç duyuyorsa veya hizmetlerimiz hakkında daha fazla bilgi edinmek istiyorsa lütfen bizimle iletişime geçin:

Website: www.shewise.org/contact

Email: info@shewise.org

Phone: 0333 188 1505

Hep birlikte, her yerdeki kadınlar için daha güvenli, güçlendirilmiş ve daha destekleyici bir dünya yaratabiliriz.

