

aholkularitza Psikologikoa

¿QUÉ ES?

El servicio de Asesoramiento Psicológico Feminista es un servicio especializado de orientación psicológica destinado a **personas LGBTQ+ y mujeres**. Este servicio se brinda desde una **perspectiva feminista**, con el propósito de fomentar el **empoderamiento tanto individual como colectivo**.

¿QUÉ SE PROPONE?

Por un lado, ofrece la oportunidad de tratar los conflictos y los malestares que las personas LGBTQ+ han enfrentado **a causa de su identidad u orientación sexual e identidad de género**. Por otro lado, también es un espacio para abordar los **malestares de género** generados por las desigualdades estructurales entre mujeres y hombres.

Para ello, **se proporciona un entorno seguro y exento de juicios**, donde cada persona se sentirá escuchada, comprendida y respaldada en su proceso. Además, se verbalizará el malestar, se reconocerán las emociones individuales, se potenciará la autoestima y **se trabajará en el desarrollo de recursos personales y colectivos que faciliten el afrontamiento de las dificultades diarias**.



TABLA DE SERVICIOS

El Asesoramiento Psicológico Feminista puede abordar una variedad de temas; no obstante, a continuación, presentamos algunas opciones:

- Gestión de la culpa y la autoexigencia: entender la carga emocional vinculada a las expectativas internas y externas, y elaborar estrategias para mitigarla.
- Procesos de duelo: apoyo para aceptar y manejar las pérdidas.
- Fortalecer la autoestima y el empoderamiento: fomentar la autoevaluación, la autoconfianza y la capacidad de tomar decisiones.
- Dependencia emocional: reconocer las dinámicas relacionales que restringen la autonomía afectiva y abordarlas.
- Aprender a establecer límites: cultivar competencias para definir y preservar límites precisos en las relaciones interpersonales y sociales.
- Regulación emocional: fomentar herramientas para identificar, expresar y manejar las emociones de manera saludable.
- Gestión de conflictos: asistencia en la formulación de estrategias para abordar y resolver desacuerdos o tensiones.

FRECUENCIA y DURACIÓN

Las sesiones se llevan a cabo una vez a la semana durante una hora. Es fundamental programar una cita con antelación.

PARA AGENDAR UNA CITA:

688 751 000 | 943 15 71 92

emakumetxokoa@azpeitia.eus



2010kularitza Psikologikoa

ما هذا؟

خدمة الإرشاد النفسي النسوي هي خدمة متخصصة في الإرشاد النفسي تستهدف أفراد مجتمع الميم والنساء. تُقدم هذه الخدمة من منظور نسوي، مع التركيز على تعزيز التمكين الفردي والجماعي.

ما هو الاقتراح؟

من جهة، يوفر هذا الحدث فرصةً لمعالجة الصراعات والمعاناة التي يواجهها أفراد مجتمع الميم بسبب ميولهم الجنسية أو هويتهم الجندرية. ومن جهة أخرى، يتيح أيضًا مساحةً لمعالجة المعاناة المرتبطة بالنوع الاجتماعي الناتجة عن عدم المساواة الهيكلية بين النساء والرجال.

ولتحقيق هذه الغاية، تُوفّر بيئة آمنة وخالية من الأحكام، حيث يشعر كل فرد بأنه مسموع ومفهوم ومدعوم في مسيرته. علاوة على ذلك، تُعَبّر عن المعاناة، ويُقدّر الشعور الفردي بالمشاعر، ويُعزّز تقدير الذات، ويُبذل جهد لتطوير موارد شخصية وجماعية تُسهّل التعامل مع التحديات اليومية.



جدول الخدمات

يمكن أن تعالج الاستشارة النفسية النسوية مجموعة متنوعة من القضايا؛ ومع ذلك، فيما يلي بعض الخيارات المتاحة:

- إدارة الشعور بالذنب والطلب الذاتي: فهم العبء العاطفي المرتبط بالتوقعات الداخلية والخارجية، وتطوير استراتيجيات للتخفيف منه.
- عمليات الحزن: الدعم لقبول الخسائر وإدارتها.
- تعزيز الثقة بالنفس وتمكين الذات: تعزيز التقييم الذاتي والثقة بالنفس والقدرة على اتخاذ القرارات.
- الاعتماد العاطفي: فهم الديناميكيات العلائقية التي تعيق الاستقلال العاطفي ومعالجتها.
- تعلم كيفية وضع الحدود: تطوير المهارات الضرورية لتحديد والحفاظ على الحدود الواضحة في العلاقات الشخصية والاجتماعية.
- التنظيم العاطفي: تعزيز المهارات الضرورية لتحديد المشاعر والتعبير عنها وإدارتها بشكل صحي.
- إدارة الصراعات: المساهمة في تطوير الاستراتيجيات الضرورية لمعالجة وحل الخلافات أو التوترات.

التكرار والمدة

تُعقد الجلسات أسبوعيًا لمدة ساعة واحدة. يُرجى تحديد موعد مسبق.

لتحديد موعد:

688 751 000 | 943 15 71 92

emakumetxokoa@azpeitia.eus

aholkularitza Psikologikoa

WHAT IS IT?

The Feminist Psychological Counseling Service offers specialized psychological guidance for **LGBTQ+ individuals and women**. This service is delivered from a feminist perspective, aiming to promote both individual and collective empowerment.

WHAT IS BEING PROPOSED?

On one hand, it provides an opportunity **to confront the conflicts and distress that LGBTQ+ individuals have experienced due to their sexual orientation or gender identity**. On the other hand, it serves as a platform **to tackle gender-related distress arising from structural inequalities between women and men**.

To this end, **a secure and non-judgmental environment is established**, where each individual will feel heard, understood, and supported throughout their journey. Moreover, distress will be articulated, personal emotions will be recognized, self-esteem will be bolstered, and efforts will be made **to cultivate both personal and collective resources** that aid in managing daily challenges.



SERVICES TABLE

Feminist Psychological Counseling can tackle a range of issues; however, the following are some options:

- Managing guilt and self-imposed expectations: comprehending the emotional weight associated with internal and external demands, and formulating strategies to alleviate it.
- Grief processes: assistance in accepting and managing losses.
- Enhancing self-esteem and empowerment: fostering self-assessment, self-assurance, and decision-making capabilities.
- Emotional dependence: identifying and addressing relational dynamics that hinder affective autonomy.
- Learning to establish boundaries: developing skills to delineate and maintain clear boundaries in interpersonal and social relationships.
- Emotional regulation: fostering strategies to recognize, articulate, and manage emotions in a constructive manner.
- Conflict management: support in developing strategies to address and resolve disputes or tensions.

FREQUENCY and DURATION

The sessions occur weekly for one hour. It is imperative to arrange an appointment beforehand.

TO ARRANGE AN APPOINTMENT:

688 751 000 | 943 15 71 92

emakumetxokoa@azpeitia.eus



aholkularitza Psikologikoa

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le Service de consultation psychologique féministe constitue un accompagnement psychologique spécialisé, **destiné aux personnes LGBTQ+ et aux femmes**. Ce service est proposé dans une **perspective féministe**, visant à promouvoir **l'émancipation tant individuelle que collective**.

QUEL EST LE CONTENU PROPOSÉ ?

D'une part, elle permet **d'aborder les conflits et la souffrance que les personnes LGBTQ+** rencontrent en raison de leur orientation sexuelle ou de leur identité de genre. D'autre part, elle représente également un espace pour traiter la **détresse liée au genre**, résultant des inégalités structurelles entre les femmes et les hommes.

À cette fin, **un environnement sécurisé et bienveillant est instauré, où chaque individu se sentira écouté**, compris et soutenu dans sa démarche. De plus, la souffrance pourra être exprimée, les émotions individuelles seront reconnues, l'estime de soi sera renforcée et un effort sera entrepris pour **développer des ressources personnelles et collectives facilitant** la gestion des défis quotidiens.



TABLEAU DES SERVICES

La consultation psychologique féministe peut traiter de divers enjeux ; voici néanmoins quelques alternatives :

- Gérer la culpabilité et les exigences personnelles : appréhender le poids émotionnel associé aux attentes internes et externes, et élaborer des stratégies pour le réduire.
- Processus de deuil : accompagnement pour accepter et gérer les pertes.
- Renforcer l'estime de soi et l'autonomisation : favoriser l'auto-évaluation, la confiance en soi et la capacité à prendre des décisions.
- Dépendance affective : reconnaître et aborder les dynamiques relationnelles qui limitent l'autonomie émotionnelle.
- Apprendre à établir des limites : acquérir les compétences requises pour définir et maintenir des frontières claires dans les relations interpersonnelles et sociales.
- Régulation émotionnelle : favoriser des outils permettant d'identifier, d'exprimer et de gérer ses émotions de manière saine.
- Gestion des conflits : assistance dans l'élaboration de stratégies pour aborder et résoudre les désaccords ou les tensions.

FRÉQUENCE ET DURÉE

Les séances se déroulent une fois par semaine et ont une durée d'une heure. Il est essentiel de prendre rendez-vous à l'avance.

POUR FIXER UN RENDEZ-VOUS :

688 751 000 | 943 15 71 92

emakumetxokoa@azpeitia.eus



2010k1aritz2a Psik010gik0a

یہ کیا ہے؟

فیمنسٹ سائیکولوجیکل کونسلنگ ایک خصوصی نفسیاتی مشاورت کی خدمت ہے جس کا مقصد LGTBIQ+ لوگوں اور خواتین کے لیے ہے۔ یہ خدمت ایک حقوق نسواں کے نقطہ نظر سے کی جاتی ہے، جس کا مقصد انفرادی اور اجتماعی بااختیار بنانا ہے۔

کیا پیش کیا جاتا ہے؟

ایک طرف، یہ ان تنازعات اور تکلیفوں کو دور کرنے کا موقع فراہم کرتا ہے جن کا تجربہ LGTBIQ+ لوگوں نے اپنی جنسی-جنسی شناخت یا رجحان کی وجہ سے کیا ہے۔ دوسری طرف، یہ خواتین اور مردوں کے درمیان ساختی عدم مساوات کی وجہ سے پیدا ہونے والی صنفی تکالیف کو دور کرنے کی جگہ بھی ہے۔

اس مقصد کے لیے، ایک محفوظ، غیر فیصلہ کن جگہ پیش کی جاتی ہے، جہاں ہر شخص اپنے عمل میں سنا، توثیق اور معاونت محسوس کرتا ہے۔ اس کے علاوہ تکلیف کو الفاظ میں ڈھالا جائے گا، کسی کے جذبات کو پہچانا جائے گا، خود اعتمادی کو تقویت ملے گی اور روزمرہ کی مشکلات کا سامنا کرنے کے لیے ذاتی اور اجتماعی وسائل کی تعمیر کے لیے کام کیا جائے گا۔



سروس چارٹ

حقوق نسواں کی نفسیاتی مشاورت بہت سے موضوعات کا احاطہ کر سکتی ہے،
تلم، یہاں کچھ اختیارات ہیں:

- احساس جرم اور خود طلبی کا انتظام: اندرونی اور بیرونی توقعات سے وابستہ جذباتی بوجھ کو سمجھنا، اور اس کے خاتمے کے لیے حکمت عملی تیار کرنا۔
- غم کے عمل: نقصانات کو قبول کرنے اور ان کا انتظام کرنے میں مدد کرنا۔
- خود اعتمادی اور باختیار بنانا: خود تشخیص، اعتماد اور فیصلہ سازی کی صلاحیت کو فروغ دینا۔
- جذباتی انحصار: تعلقات کی حرکیات کی شناخت کرنا سیکھنا جو متاثر کن خود مختاری کو محدود کرتے ہیں اور ان پر کام کرتے ہیں۔
- حدود متعین کرنا سیکھنا: ذاتی اور سماجی تعلقات میں واضح حدود قائم کرنے اور برقرار رکھنے کی مہارتیں پیدا کرنا۔
- جذباتی ضابطہ: صحت مند طریقے سے جذبات کو پہچانے، اظہار کرنے اور ان کا نظم کرنے کے لیے ٹولز کو فروغ دینا۔
- تنازعات کا انتظام: اختلافات یا تناؤ سے نمٹنے اور حل کرنے کے لیے حکمت عملی تیار کرنے میں مدد کرنا۔

فریکوئنسی اور دورانیہ

سیشن مفتے میں ایک بار ایک گھنٹے کے لیے منعقد کیے جاتے ہیں۔ پہلے سے ملاقات کا وقت لینا ضروری ہے۔

ملاقات کے لیے:

I 943 15 71 92 emakumetxokoa@azpeitia.eus 000 751 688

