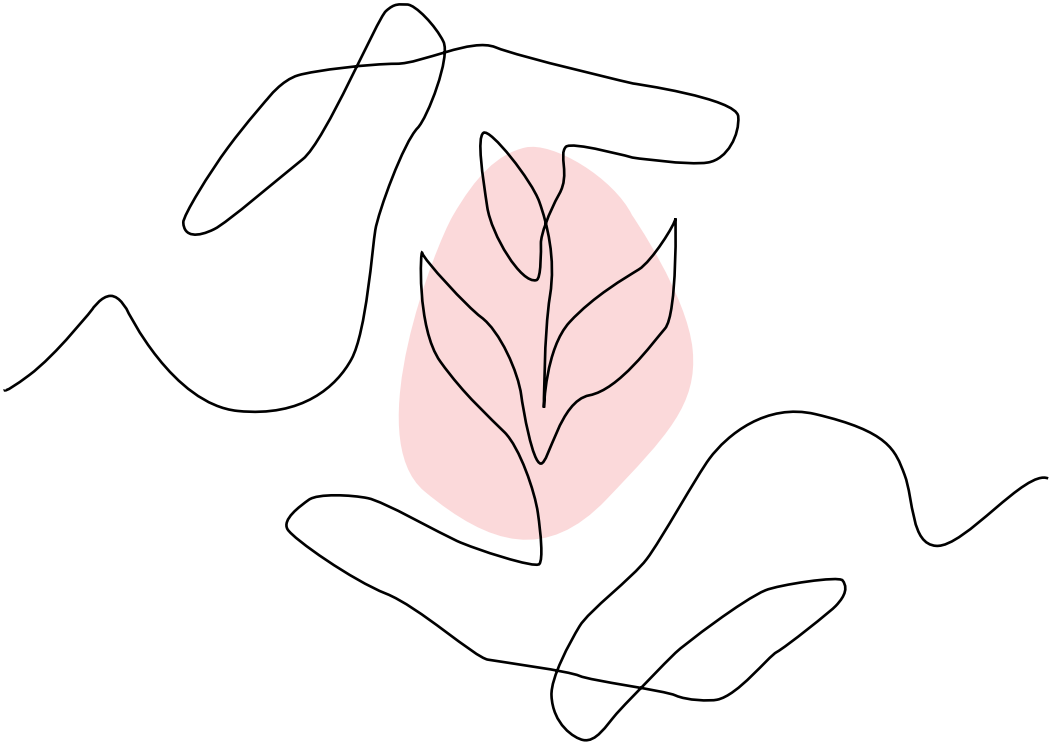


از زبان بیماران ما



در مرکز درمان مجروحان جنگی و شکنجه‌شدگان صلیب سرخ سوئد، هر روز با افرادی روبرو می‌شویم که در طول جنگ، شکنجه و فرار آسیب دیده‌اند. ما پیامدهای آن را مشاهده می‌کنیم - برای فرد، برای خانواده او و برای جامعه اطراف آنها.

احساس بیماری روحی و جسمی پس از چنین ضربه‌ای به دلیل ضعف یا کمبود نیست. همین اتفاق برای هر فردی که تجربه مشابهی داشته باشد ممکن است رخ دهد. با این حال، برداشت نخستین قدم برای درخواست کمک می‌تواند دشوار باشد. و جرات برای شروع درمان به همان اندازه دشوار است.

در اینجا نقل قول‌هایی از افرادی که قدم نخست را برداشته‌اند و از ما کمک گرفته‌اند جمع‌آوری کرده‌ایم. تجربه آن‌ها چه بوده و این تماس چه معنایی برای آن‌ها داشته است؟ در اینجا واژه‌های در مورد احساس امید دوباره، جرات اعتماد کردن، تجربه احساس تعلق دوباره و بازیابی قدرت و ارزش به عنوان یک انسان وجود دارد.

ما امیدواریم که این به شما کمک کند تا قدم نخست را بردارید.

درمان

در ابتدای درمان

می دانید، به عنوان یک راننده اتوبوس، نباید تنها به جلو نگاه کنید، بلکه باید به آینه عقب نیز نگاه کنید. اکنون من همیشه در آینه عقب زندگی نگاه می کنم - تا به یاد بیاورم که چگونه همه چیز (جنگ) شروع شد تا در صورت وقوع دوباره آن آماده باشم.

کمی پس از درمان

شما نباید مشکلات خود را زیر زمین دفن کنید، باید در مورد آن صحبت کنید. این به من کمک کرد تا انزوا را بشکنم. در ورودی به گذشته بسته بود، اما الان باز است، خاطراتم فعال شده است. اینکه من مشکلات و اتفاقاتم را با دیگران در میان گذاشته ام، ذهنیت من را تغییر داده است. مشکل به من ربطی ندارد، مشکل کلی است.

صحبت در مورد شکنجه - پس از شش ماه درمان

اگر بنشینی و آنچه در درونت داری را خالی کنی، حس خوبی دارد. به عنوان یک فرد، قبلاً به این کار عادت نداشتم.

بعد از ده ماه درمان

فشار روانی که در درون خود داشتید کمتر شده است. احساس اینکه چیزی را که در درون خود محبوس کرده بودید را بیرون آوریده اید بهتر است.

بعد از ده ماه درمان

در آستانه پایان درمان

قدرت و داشتن ارزش

نخستین قدم همیشه سخت است، اما اگر فقط آن را بردارید، موفق خواهید شد.

من شروع کردم به فهمیدن اینکه من مهم هستم، ارزشی دارم، برخلاف قبل که فکر می کردم برای دنیا غیر ضروری هستم.

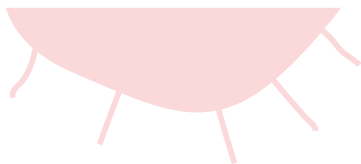
حالا من خالی شدم. قبلاً وزنم آنقدر سنگین بود که نمی توانستم تعادل را پیدا کنم، اما الان می توانم.

آموخته ام که مشکلات روحی دشوارتر از مشکلات جسمی است. بسیاری از بیماری های بدن ریشه در بیماری های روحی دارند - این که تنش و دشواری در تنفس «تنها» یک استرس است و می توان آن را مدیریت کرد.

با کمک درمان، جرأت کردم در مورد چیزهایی که از سر گذرانده ام صحبت کنم - این قدرتی است که توانستم با کمک درمان پیدا کنم.

هر فردی که به اینجا می آید، هم از نظر جسمی و هم از نظر روحی عذاب کشیده است. معنویت هرگز ناپدید نمی شود. صحبت کردن در مورد آن چه ما از سر گذرانده ایم چندان آسان نیست، نمی توان مستقیماً وارد آن شد. اما من این فرصت را پیدا کردم که به اینجا بیایم و به عنوان یک خواهر یا برادر صحبت کنم، نه به عنوان یک درمانگر و بیمار.

سلام!
از نامه شما و تمام کمکی که دریافت کردم سپاسگزارم. من در مورد نام بیماری خود بسیار فکر کرده ام و به این نتیجه رسیده ام که به آن «پرنده بدون آشیانه» می گویند. آیا تا به حال در مورد چنین بیماری شنیده اید؟ با ارزیابی بهترین ها برای شما.



نور داخل تونل

وقتی هوا تاریک است،
به کسی نیاز دارم که
بیدارم کند و نشان دهد
که صبح است، روشن
است.

باید درمان را بپذیرید و
با آموخته های خود کار
کنید. مثل کودکی که اول
خزیدن و بعد راه رفتن را
یاد می گیرد.

در تمام تاریکی ها،
همیشه اندکی نور وجود
داشته است - بمانند
خورشید گرفتگی.

فهمیدم که تقصیر من
نبود. قبلاً تقصیر را به
گردن خودم انداختم. اما
من هرگز نمی خواستم
این اتفاق بیفتد، این
تقصیر آنها بود.

هر بار که (حافظه ام) را
مرور می کنم غمگین می شوم
و اشک هایم جاری می شود، اما
می گویم که قوی هستم. من خالی
و بی مصرف نیستم. من تا به حال
در زندگی پیش رفته ام و چیزهای
سخت زیادی را پشت سر گذاشته ام،
مطمئناً از خیلی های دیگر سخت تر،
اما زنده مانده ام.

تمرینات فیزیکی

من خیلی از نظر روحی خسته هستم، اما این خستگی جسمی، وقتی ورزش می‌کنم، خیلی خوب است.

شما نه تنها تمرین کردن را به من یاد دادید، بلکه آموختید که چگونه آرام باشم تا بتوانم بازگو کنم و ببپذیرم.

من خودم را پیدا کردم، قبل از آن خودم را درک نمی‌کردم.

افزایش قدرت فردی (empowerment)

من در ابتدا اصلاً به این موضوع اعتقاد نداشتم، جرات نداشتم و فکر می‌کردم فقط مشکلات بیشتری ایجاد می‌کند. اما وقتی بالاخره جرأت کردم، وقتی واقعاً تلاش کردم، بلافاصله احساس کردم که این بهترین کاری است که می‌توانم برای خودم انجام دهم. بدنم را پس گرفتم و از طریق آن اعتماد به نفس و انرژی ام را به دست آوردم، به طوری که می‌خواستم کارها را دوباره انجام دهم، به جلو بروم. اما در ابتدا سخت بود، برداشتن نخستین قدم سخت بود.

برای من این اولین باری است که تمرین بدنی می‌کنم تا از طریق حرکات از وضعیت روحی خود خارج شوید. من قبلاً فعالیت‌های مختلفی را امتحان کرده‌ام، اما این تنها باری است که شما با آنچه در درون خود دارید کار می‌کنید. شما احساس می‌کنید که تغییر می‌کنید، آنچه در درون خود دارید، افکار و احساساتتان ... با آن کار می‌کنید، اما انگار از طریق بدن. و این به لطف راهنمایی و مشاوره شماست.

ورزش به کاهش بسیاری از مشکلات من کمک کرده است، و نه تنها از نظر جسمی، بلکه از نظر روحی و کل سلامتی ام. همه ما در اینجا مشکلات جسمی و روحی داریم و تمرین بدنی همه مشکلات را از بین نمی‌برد، اما آن را آسان‌تر می‌کند. و هنگامی که از نظر جسمی احساس بهتری داشته باشید، مدیریت و غلبه بر مشکلات روانی نیز بسیار آسان‌تر می‌شود.

پس از تمام چیزهایی که ما از سر گذرانده ایم و تجربه کرده ایم، زندان، ضرب و شتم، شکنجه، اعدام... پس اگر می خواهید چیزی جدید بسازید و شروع کنید، باید از طریق بدن خود شروع کنید. با حرکت. برای یافتن انرژی. انرژی اولیه برای پیدا کردن انگیزه ای برای ادامه دادن. ما این را می دانیم، اما نمی توانیم. اثرات مشکلات قدیمی باعث شده است که متأسفانه همه انگیزه هایمان را از دست بدهیم. مثل یک کابوس است که هر روز انسان را در بر می گیرد. به همین دلیل است که ما به شما نیاز داریم، در غیر این صورت نمی توانیم این کار را انجام دهیم. این لازم است، حمایت شما، دانش شما، کسی که ما را راهنمایی کند، ما را تشویق کند، فقط بتوانیم نره ای امید را دوباره احساس کنیم.

من از طریق درمان با ورزش و حرکت تغییر کرده ام. احساس می کنم قوی ترم، اعتماد به نفس بیشتری دارم و حتی دوباره شروع به دوست داشتن خودم کرده ام. و به همین دلیل، من نیز از صحبت کردن با دیگران لذت می برم. در گذشته به خاطر هر اتفاقی که برایم افتاده بود به هیچکس حتی به خودم اعتماد نداشتم. الان فرق می کند، من چیزها را متفاوت می بینم و همه چیز به اعتماد مربوط می شود، هم اعتماد به خودم و هم به دیگران.

اکنون که احساس استرس یا خفگی می کنم، می دانم چه کاری می توانم انجام دهم، بسیاری از استراتژی های جدید را یاد گرفته ام و توصیه های آنها را به یاد می آورم، می توانم حرکاتم را انجام دهم یا برای پیاده روی بیرون بروم. این برای ما بسیار سودمند است تا بتوانیم با زندگی روزمره خود کنار بیاییم. قبلاً نمی توانستم کاری بکنم، از واکنش هایم می ترسیدم و همه چیز فقط بدتر و بدتر می شد. من همیشه دوست داشتم حرکت کنم، اما فقط در زمانی که احساس خوبی داشتم. حالا حتی وقتی احساس خستگی یا تنش می کنم این کار را انجام می دهم، همانند تخلیه انرژی منفی درونم است.

گروه درمانی

سازگاری در اینجا، ملاقات با افراد جدید چندان آسان نیست، من شخصا، موفق نشدم. اما اینجا، در گروه، احساس متفاوتی داشت. ما به هم نزدیک شدیم، بدون هیچ فشار و خواسته ای، فقط با هم تمرین کردیم و بقیه چیزها به طور خودکار پیش آمد.

ورزش و حرکت باعث می شود که فراموش کنیم. من به برنده شدن فکر می کنم و با دوستانم اینجا در گروه می خندم. این همان حسی است که در زمان جوانی داشتیم. ما اکنون بالغ هستیم و همه ما از جهنم گذشته ایم... اما اینجا متوجه شدیم که هنوز هم می توانیم بازی کنیم، حرف بزنیم، و حتی بخندیم... وقتی به اینجا می آیم در واقع اوقات خوبی را سپری می کنیم. هیچ چیز نمی تواند باعث شود ما آنچه را که از سر گذرانده ایم فراموش کنیم یا مشکلات ما را از بین ببرد، اما حداقل در اینجا این را داریم.

ابتدا حتی به هم سلام نمی نکردیم اما از طریق ورزش و حرکت با هم آشنا شدیم. و بعد از آن... تبدیل یک احساس دیگر بین ما شد و برای من... انگار اتفاق خاصی در حال رخ دادن است. این بود که به نوعی همه چیز را به روی من باز کرد... درهای آینده، به طوری که حتی ادامه زندگی را ممکن می دانستم.

برای من، عضویت در این گروه ها نه تنها هم به بهبود جسمی و هم روحی منجر شده است، بلکه همچنین باعث تغییرات اجتماعی نیز شده است. باعث شده احساس راحتی بیشتری داشته باشیم، به طوری که احساس راحتی کنیم که بخشی از جامعه جدید باشیم، و درهای زیادی را به روی روابط خوب با افراد اطرافمان باز کرده است.

وقتی به این فعالیت ها می رسی، همه چیز تغییر می کند، همه چیز آسان تر می شود. اما پس از آن، وقتی به خانه می روید، رفتار و نگرش شما تغییر کرده است، زیرا احساس خوبی دارید. بنابراین حتی در این زمینه نیز پیشرفت های اساسی صورت گرفته است. دیگران چگونه به شما نگاه می کنند، چگونه با شما رفتار می کنند، حتی خانواده شما. بنابراین منظور من این است که همه چیز متفاوت خواهد بود و برای من این یک تغییر ضروری بود. این فعالیت ها واقعاً به ما کمک می کنند، و به طرق مختلف، نه فقط یک بهبود فیزیکی.

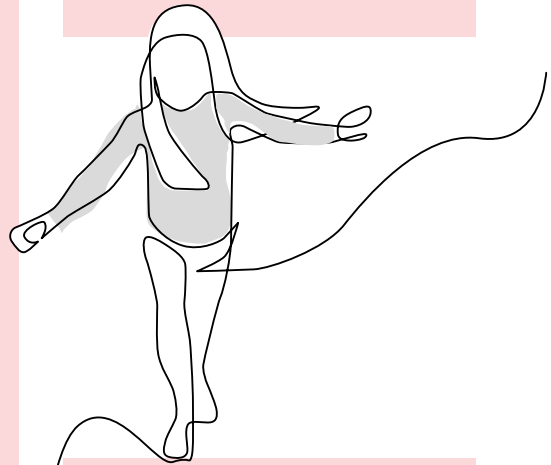
وضعیت زندگی

تبعیضی که من در سوئد تجربه کرده ام بدتر از شکنجه در زندان است.

آزادی بهترین چیز در زندگی است.

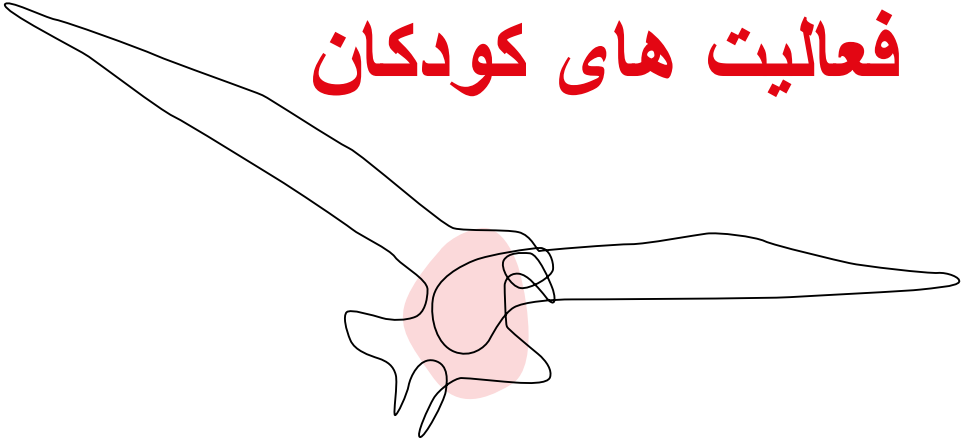
برخورد شما و رفتار شما نسبت به ما مهمترین چیز کارکنان است که همیشه خوش برخورد و خندان هستید. چنین چیزهایی تأثیر زیادی دارد. و اینکه شما به خوبی آمادگی دارید. این که احساس کنیم شما ما را درک می کنید و همیشه خوبی ما را می خواهید. بنابراین همه اینها باعث می شود که ما احساس شادی بیشتری داشته باشیم، و انگیزه بیشتری برای تغییر وضعیتمان داشته باشیم، احساس کنیم کارمان معنی دارد، و خواهیم بازگردیم.

در تمام مسیر فرار پس از عبور از مرز و خارج از سرزمین خود، صلیب سرخ در کنارمان بود. صلیب سرخ آب و غذا توزیع کرد، چادر برپا کردند، پزشکانی داشتند که به مجروحان و بیماران کمک می کردند - همه جا صلیب سرخ بود. بنابراین، ما در اینجا احساس امنیت می کنیم (با اشاره به اتاق RKC).



چرخه زندگی و تصاویر نشان می دهد که زندگی در نهایت به هم متصل است و رنگ های متفاوت نشان می دهد که زندگی حاوی چیزهای مختلفی است. از شما متشکرم که به من نشان دادید که زندگی من واقعاً به هم متصل است.

فعالیت های کودکان



پرونگان مهاجر

جایی که بچه هایم را
بهتر می کند.
والدین

مرسی که حالمون رو
خوب کردی.
بچه ها به روانشناس

جایی که بچه ها دوست
پیدا می کنند.
والدین

گروه نوجوانان

ما می توانیم حداقل ۱ تا ۲ جلسه در هفته
در کل ترم آینده باشیم.
جوانان برای این که نشان دهند چقدر از این
گروه راضی هستند.

اردوی تابستانی

بعد از این اردو، سه چیز
جدید هست که دوست دارم:
- سوسیس پربنس، کوفته
قلقلی و شنا!

این بهترین روزی است که تا
به حال در سوئد داشته ام.
والدین

اینجا احساس آرامش می کنید.
یک کودک وقتی به دریاچه
نگاه کرد.

فعالیت های تابستانی

سال آینده باید دوباره در ساحل
شنای اوربان بیچ باشیم، زیرا
حالا دیگر لباس شنا خریده ام و
جرات شنا کردن دارم.
والدین



مرکز درمان مجروحان جنگی و افراد
شکسته شده صلیب سرخ سوئد، مالمو
- با شعبه در هسله هولم

Drottninggatan 2C, Malmö

آدرس ملاقات

Box 166, 201 21 Malmö

آدرس پستی

Vallgatan 18

آدرس ملاقات در هسله هولم

040-32 65 30

تلفن ۰۴۰-۳۲۶۵۳۰

rkc.malmo@redcross.se

ایمیل

