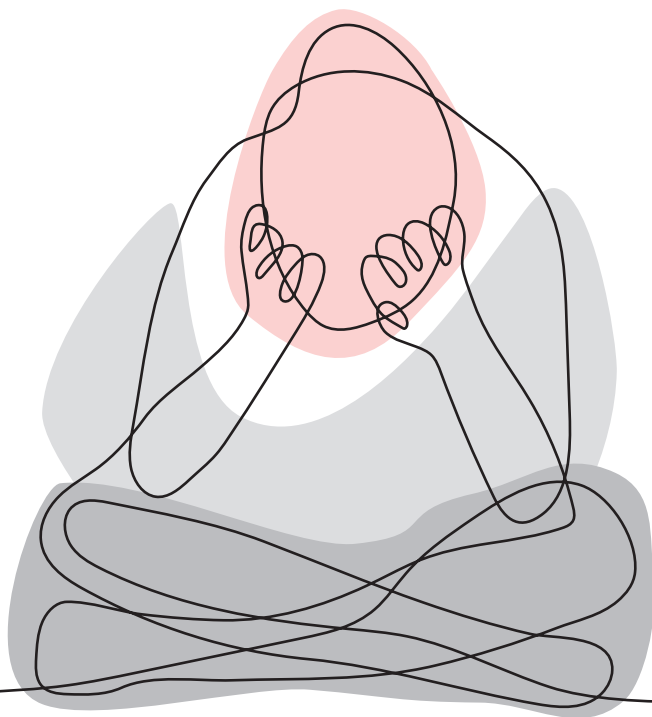


Röda Korsets Behandlingscenter för krigsskadade och torterade





Välkommen till Röda Korsets
Behandlingscenter för krigsskadade och
torterade som ligger centralt i Malmö!

Förmodligen håller du denna broschyr
i din hand eftersom du mår dåligt efter
att ha upplevt krig och/eller tortyr och
sannolikt behövt fly från ditt hemland.

Vi som arbetar på behandlingscentret är
psykologer, fysioterapeuter, kuratorer, läkare,
tolkar och administratörer. I denna broschyr
berättar vi hur behandling hos oss går till.

Första besöket och bedömning

Du har förmodligen redan pratat med din läkare eller annan vårdpersonal om ditt mående och de har därför skickat en remiss till oss. När remissen kommer till oss sätts du på kö för behandling. Våra kötider kan tyvärr vara långa.

När du kallas till oss får du träffa en psykolog. I det första besöket får du berätta om hur du mår och vad det är som gör att du inte mår bra. Vi berättar om hur behandling går till. En viktig del av behandlingen är att du får prata om de svåra händelserna du upplevt. Om du tror att du kan vara hjälpt av att prata om det du varit med om, så kallar en psykolog dig för fortsatt bedömning.

I den fortsatta bedömningen görs en kartläggning av vilka svåra händelser som du har varit med om och som påverkar dig än idag. Därefter bestämmer du och psykologen tillsammans om du ska påbörja behandling. Då får du också träffa fysioterapeut, kurator och eventuellt läkare.

Behandling

Behandling innebär att du behöver komma till vårt center minst en gång per vecka, ofta fler gånger beroende på hur många behandlare du träffar och om du deltar i några grupper. Behandlingen är ett samarbete mellan dig och dina behandlare och att du deltar aktivt är viktigt för att uppnå resultat. När du träffat psykolog, fysioterapeut, kurator och eventuellt läkare görs en vårdplan. En vårdplan beskriver dina besvär, vilka behandlingsmetoder som valts, dina mål och hur du ska uppnå dessa. Det är svårt att säga exakt hur lång tid en behandling kommer att ta men många behandlingar varar runt ett år.

Här följer en kort beskrivning av hur behandlingen går till.

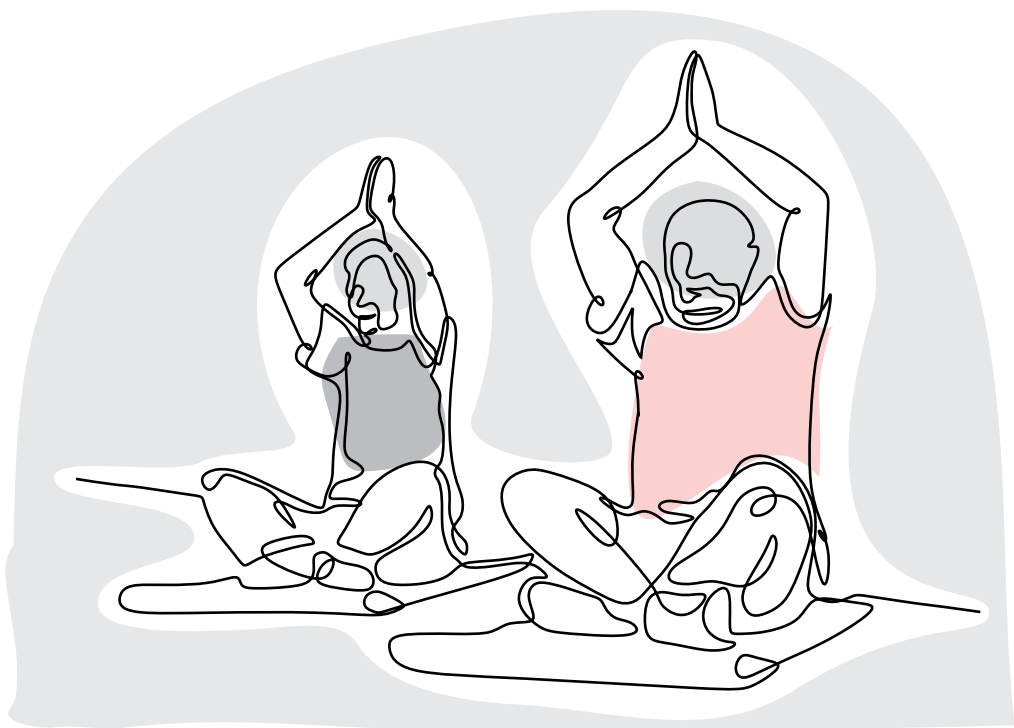
Hos psykologen

Behandling hos psykolog är samtalsbaserad, vilket innebär att ni kommer att prata om de svåra händelser som du har varit med om. Det är vanligt att man är orolig för att prata om det som har hänt och psykologens roll är att hitta sätt att göra detta på. I behandlingen kommer ni att fokusera på att förstå dina besvär, vad som orsakar dem och vad du kan göra för att påverka dem. Behandling hos psykolog sker individuellt och ni träffas en gång per vecka.



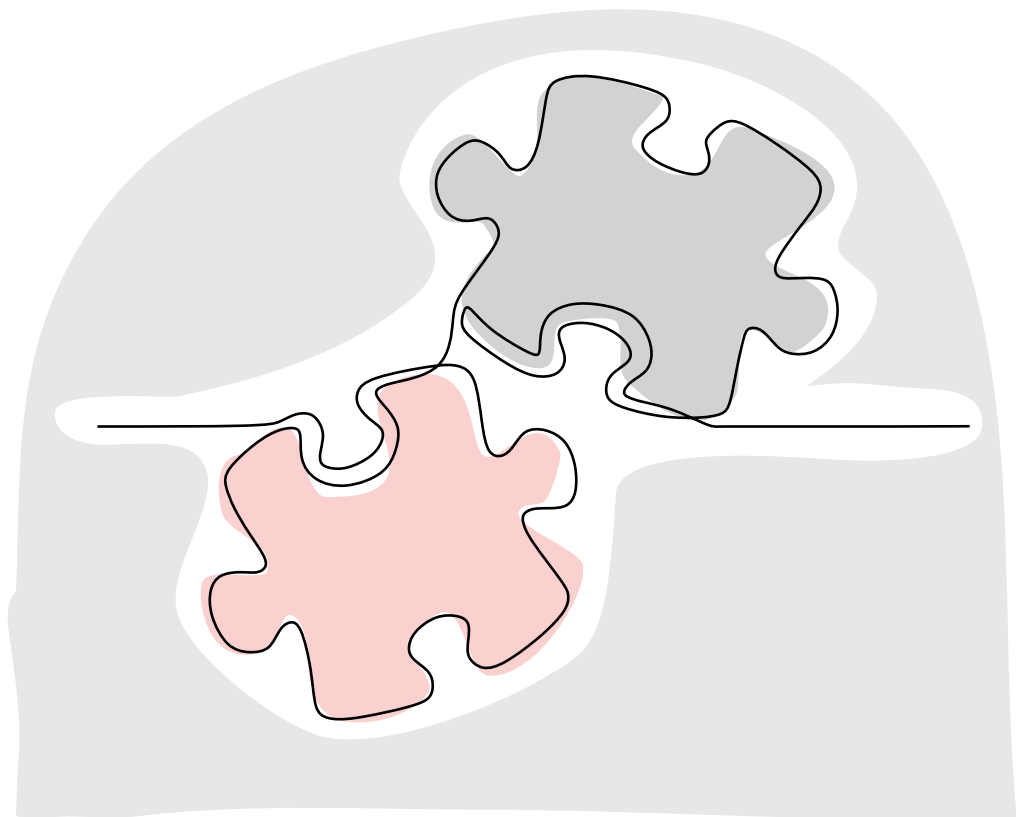
Hos fysioterapeuten

Hos fysioterapeuten får du hjälp med att hitta strategier som kan hjälpa dig att minska på stress, ångest och smärtor samt att komma igång med fysisk aktivitet. Behandling hos fysioterapeut sker individuellt och/eller i grupp, till exempel yoga, gympa och vattengympa. Ni träffas en gång per vecka eller fler gånger om du deltar i grupp.



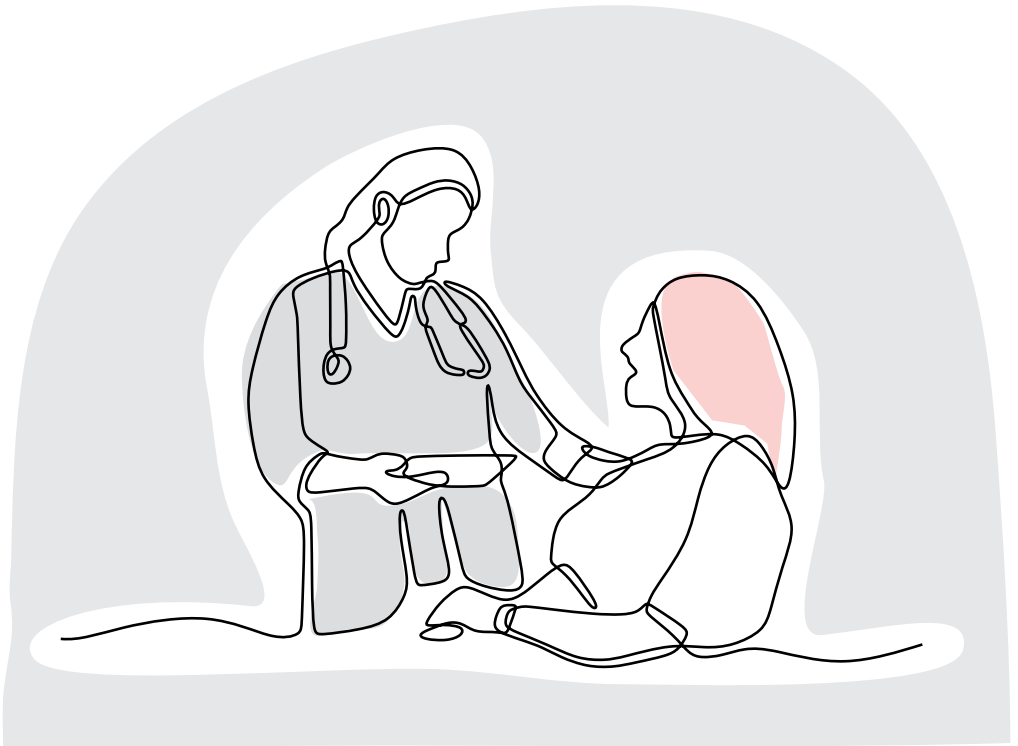
Hos kuratorn

Kuratorn gör en kartläggning av dina förhållanden gällande bostad, ekonomi och familjesituation. Du kan få stöd i kontakt med arbetsgivare, socialtjänsten, migrationsverket och andra myndigheter. Kuratorn erbjuder också dina anhöriga stöd genom att berätta om hur människor kan påverkas av att ha upplevt svåra händelser. Om du har barn kan du erbjudas att delta i aktiviteter tillsammans med barnverksamheten på Röda Korset.



Hos läkaren

Läkaren kommer tillsammans med dig att undersöka vilka medicinska problem du behöver hjälp med och vilken vård du har fått sedan ankomsten till Sverige. Vid behov kan farmakologisk behandling sättas in och remisser till olika vårdinstanser skrivas.



Avslut

Om du har fortsatt behov av behandling och/eller stöd efter avslutad behandling hos oss remitterar vi dig vidare till rätt vårdinstans.

Svenska Röda Korsets behandlingscenter för krigsskadade och torterade, Malmö

– med filial i Hässleholm

Besök: Drottninggatan 2C, Malmö

Postadress: Box 166, 201 21 Malmö

Vallgatan 18, 281 32 Hässleholm

Telefon 040-32 65 30

Mejl rkc.malmo@redcross.se



Svenska Röda Korset

Svenska Röda Korset

Infoservice 0771-19 95 00

E-post: info@redcross.se | www.rodakorset.se