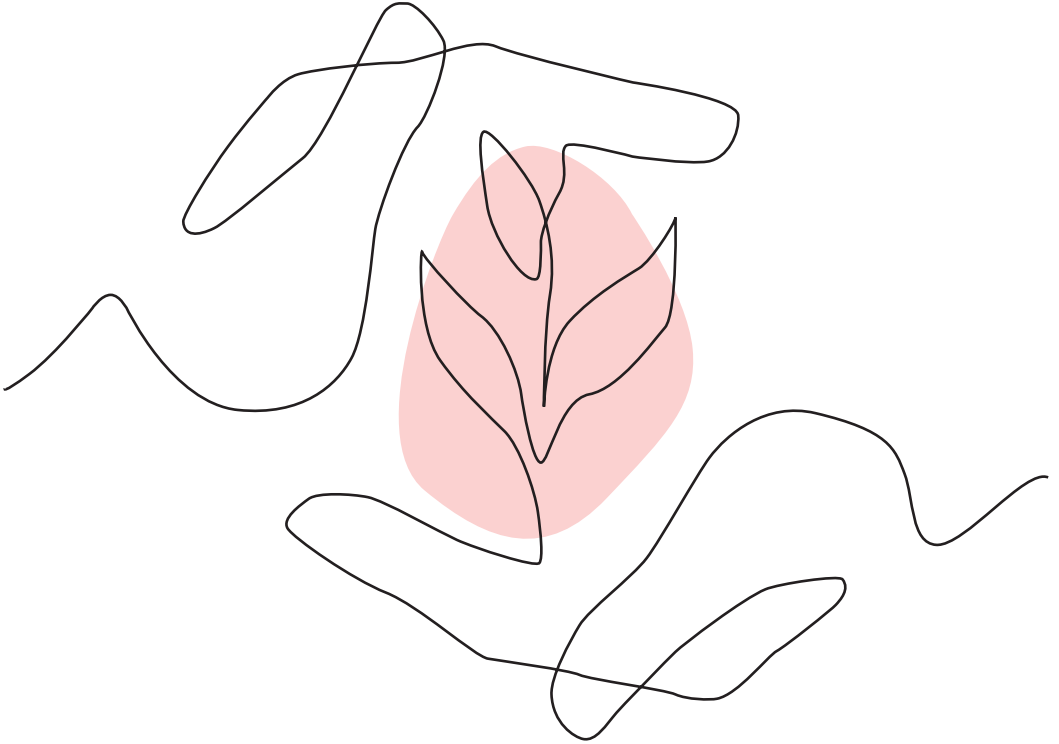


بکلمات مرضانا



Svenska Röda Korset

في مركز العلاج التابع للصليب الأحمر السويدي للمصابين والمُعذَّبين في الحروب نقابل كل يوم أشخاصًا تعرضوا إلى صدمات نفسية وتعذيب وهرب خلال الحروب. ونرى ما هي العواقب التي يؤدي إليها ذلك – بالنسبة للشخص المعني وبالنسبة لعائلته والمجتمع حوله.

إن سبب الشعور بالحالة النفسية أو الجسدية السيئة بعد التعرض إلى هذا النوع من الصدمات لا يعود إلى الضعف أو النقصان. يمكن أن يحدث نفس الشيء لأي شخص يتعرض إلى هذا تجارب مشابهة ب. ولكن مع ذلك قد يكون من الصعب اتخاذ الخطوة وطلب المساعدة. ومن الصعب أيضًا البدء بمعالجة.

قمنا هنا بجمع اقتباسات من أشخاص أخذوا تلك الخطوة وطلبوا المساعدة لدينا. كيف سارت الأمور وماذا عنى ذلك بالنسبة لهم؟ يوجد هنا كلمات حول الشعور بالأمل من جديد، حول أن تجرباً الشعور بالثقة من جديد وتجربة روح المجموعة واستعادة القوة والقيمة بصفتك إنسان.

نتمنى أن يساعدك ذلك لاتخاذ نفس الخطوة.

المعالجة

في بداية المعالجة

أنت تعرف بالطبع أنه يجب على سائق الحافلة النظر في المرأة الخلفية كذلك وليس فقط إلى الأمام. أصبحت الآن أنظر في المرأة الخلفية للحياة طوال الوقت – لتذكر كيف بدأ كل شيء (الحرب) لكي أكون مستعدًا في حال حدوث ذلك من جديد.

فترة قصرة بعد البدء بالمعالجة

يجب عليك عدم دفن مشاكلك تحت الأرض، بل يجب الحديث عنها. ساعدني ذلك في خرق الانعزال. كان الباب للماضي مغلقًا، ولكنه مفتوح الآن، تم تنشيط الذكريات الخاصة بي. عندما قمت بمشاركة مشاكل وأحداثي مع الآخرين غي ذلك طريقة تفكيري، حيث إنني لست أنا الذي سببت المشكلة، بل إنها مشكلة ي عامة.

يتحدث عن التعذيب – بعد مرور ستة أشهر من المعالجة

عندما أجلس وأفرغ ما لدي في داخلي، أشعر بالارتياح. لم أكن معتاد على فعل هذا من قبل.

بعد مرور عشرة أشهر من المعالجة

أصبح الضغط النفسي الذي كان لدي أقل من قبل، حيث إن الشعور بإخراج ما كان مغلقًا في داخلي يجعلني أشعر بحالة أفضل.

بعد مرور عشرة أشهر من المعالجة.

قُبيل إنهاء المعالجة

القوة والشعور بالقيمة

أول خطوة هي دائماً الأصعب،
ولكن عندما يتم اتخاذها فسوف
ينجح المرء.

بدأت أفهم أنني مهم، أن لدي
قيمة، على العكس مما كنت أظنه
سابقاً، أنني غر ضروري
بالنسبة للعالم.

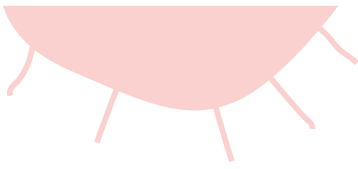
أصبحتُ فارغاً الآن. في السابق
كان الحمل ثقيلاً لدرجة أنني لم
أستطع إيجاد التوازن، ولكنني
عثرت عليه الآن.

تعلمتُ أن الناحية النفسية
أصعب من الناحية الجسدية.
هناك عدد كبير من
الأمراض الجسدية ي أساسها
المشاكل الصحية النفسية –
التوتر وصعوبة التنفس هي
«فقط» ضغط نفسي
ويمكن التعامل معه.

بفضل المعالجة بدأتُ أجرو
على الحديث عن الأمور التي
عايشتها – وهي قوة استطعت
العثور عليها بفضل المعالجة.

الأشخاص الذين يجيئون إلى
هنا تعرضوا للتعذيب على
المستوى الجسدي والنفسي
على حد سواء. المستوى
النفسي لا يختفي أبداً. ليس من
السهل الحديث عما مررنا به،
ولا يمكن الدخول إليه مباشرة.
ولكنني حصلتُ على فرصة
للمجيء إلى هنا والحديث عنه
كما لو كنا أصدقاء، وليس
كمعالج ومريضه.

تحية طيبة!
شكراً على رسالتك وعلى كل
المساعدة التي حصلتُ عليها.
فكرتُ ملياً بتشخيصي وفهمتُ أنه
يسمى «عصفور دون صندوق
عش الطيور». هل سمعت مرة
ما عن هذا التشخيص؟ تحياتي
إليك.



الضوء في النفق

عندما يكون هناك ظلام
أحتاج إلى
شخص يوقظني ويب إلي
أنه الصباح، ي
أن هناك ضوء.

في جميع أنواع الظلام
يوجد بعض
الضوء - كما عندما
يحدث كسوف
الشمس.

يجب استيعاب المعالجة
الخاصة بنا والعمل
مع الأمور التي تعلمناها.
مثل الطفل الذي يتعلم
الزحف أولاً ثم يتعلم
المشي.

فهمتُ أن الخطأ
لم يكن خطئي. في السابق
كنت أَلُم نفسي. ولكنني لم
أكن أريد أبداً أن يحدث
ذلك، كان خطأهم.

في كل مرة أقرأ
(ذكرتي) أشعر بالحزن وتتنازل
الدموع، ولكنني أفكر أنني قوي.
لست فارغاً لا قيمة لي. وصلت
إلى أمور عديدة في حياتي
وعايشتُ أموراً صعبة عديدة،
من المؤكد إنها كانت أصعب مما
عايشه عدد كبير من الناس
الآخرين، ولكنني بقيتُ على قيد
الحياة.

التدريب الجسدي

أنا تعب جدًا نفسانيًا،
ولكن التعب الجسدي
الذي أشعر به عندما
أمارس الرياضة
مريح للغاية.

إنك لم تعلمني
التدريب الجسدي
فحسب، بل أيضًا
كيف أبقى هادئًا لكي
يمكنني الحديث،
وتعلمت أن أقبل.

عثرْتُ على نفسي،
كنتُ لا أفهم
نفسي من قبل.

تقوية القوة الذاتية (empowerment)

لم أكن أثق بهذه المعالجة أبدًا في البداية، لم
أجرؤ، وكنت أظن أنها ستؤدي إلى المزيد
من المشاكل فقط. ولكن في النهاية عندما
جرتُ وعندما جربتُ بالفعل، شعرتُ
مباشرة أنه أفضل شيء كنتُ أستطيع فعله
لنفسي. استعدتُ جسمي، ومن خلال ذلك
ثقتي بنفسي، وكذلك الطاقة لكي أريد فعل
أشياء من جديد، والتحرك والتقدم إلى
الأمام. ولكن كان صعب في البداية، كان
من الصعب اتخاذ الخطوة الأولى.

هذه أول مرة بالنسبة لي أمارس الرياضة، لكي
أخرج نوعًا ما من الوضع النفساني، عن طريق
النشاط البدني. جربت في السابق بضع نشاطات،
ولكن هذه هي المرة الوحيدة التي تعمل فيها مع
الأمر الموجودة في داخلي. يشعر المرء بأنه يتغ
ر، يعمل حول ي الأمور الموجودة في داخلنا،
مع الأفكار والمشاعر.... نعمل معها، ولكن عن
طريق الجسم. وهذا بفضل إرشادكم ونصائحكم.

ساعدني التدريب الجسدي
في تقليل عدد كبر من
مشاكلي، ليس فقط جسديًا
ولكن ي أيضًا نفسيًا، لقد
حسن ذلك صحتي بأكملها.
جميع أولئك الذين يجيئون
إلى هنا لديهم مشاكل
جسدية ونفسانية على حد
سواء، والتدريب البدني
لن يجعل جميع المشاكل
تختفي، ولكنه يجعل الأمور
أسهل. وعندما يشعر المرء
بحالة جسدية أفضل
فيصبح أسهل عليه التعامل
مع المشاكل النفسية
وتجاوزها.

بعد كل ما عايشناه في السجن وسوء المعاملة والتعذيب والإعدامات...
إذا كان المرء يريد البناء والبدء بشيء جديد، فيجب عليه البدء عن طريق جسمه. أن نتحرك. أن نعثر على الطاقة. أن نعثر على طاقة أساسية لكي نجد بعض المتعة في مواصلة الحياة. نحن نعرف ذلك، ولكننا لا نستطيع. للأسف فإن تأت رات المشاكل السابقة جعلتنا ي نفقد كل الدوافع. إنه مثل كابوس يتبعنا كل يوم. لهذا السبب نحتاج إليكم، وإلا فلن ننجح. كل شيء مهم، مساندتكم ومعارفكم، وشخص يرشدنا ويحفزنا، فقط للشعور بأن هناك بعض الأمل من جديد.

لقد تغرُت عن طريق المعالجة والتدريب الرياضي والحركة. أشعر أنني أقوى من قبل، أكثر ثقة ي بنفسي، وفوق ذلك أصبحت أحب نفسي. ولذلك السبب بدأت أحب الحديث مع الآخرين. في السابق، بسبب كل ما حدث لي، لم أكن أثق بأي شخص كان، ولا حتى بنفسي. تغرُت الأمور الآن، أصبحت أرى ي الأمور بطريقة مختلفة، وجميع الأمور تتعلق بالثقة، الثقة بنفسي وثقتي بالآخرين.

الآن عندما أشعر بالضغط النفسي أو بالاختناق، أعرف ما يجب علي فعله، تعلمتُ عددًا كب راً من الاستراتيجيات ي الجديدة، وأتذكر نصائحهم، بإمكانني القيام بالحركات أو الخروج والنتزّه. هذا ساعدنا كثر راً، تحمل الحياة اليومية. ي في السابق كنت لا أستطيع فعل أي شيء، كنت أخاف من ردود فعلي، وكانت الأمور تصبح أسوأ وأسوأ. كنت أحب دائماً الحركة، ولكن عندما تكون حالتني جيدة فقط. الآن حتى عندما أشعر بالتعب أو بالتوتر، فإن ذلك يساعدني في التخلص من الطاقة السلبية التي هي في داخلي.

معالجة في مجموعة

في البداية كنا لا نقول ولا حتى مرحباً لبعضنا البعض، ولكن عن طريق الرياضة والحركة تعرفنا على بعضنا البعض. وبعد ذلك... أصبح نوع من الإحساس بيننا، وبالنسبة لي... كأن هناك شيء خاص حدث. كان ذلك هو الذي فتح الأبواب لكل شيء بالنسبة لي... الأبواب للمستقبل، لكي أشعر بأنه من الممكن أن أواصل الحياة.

ليس من السهل التأقلم هنا في السويد، والتعرف على أشخاص جدد، لم أستطع فعل ذلك. ولكن هنا في المجموعة، شعرت أن الأمور مختلفة. حيث اقتربنا من بعضنا البعض، دون أي ضغط ولا أي مطالب، كنا نتدرب معاً فقط، وجميع الأمور الأخرى جاءت ب تلقاء نفسها.

بالنسبة لي، أن أكون جزءاً من تلك المجموعات، أدى إلى رضى نفسي جسدي ونفساني، ولكن أيضاً إلى تغي ر ي اجتماعي. أدى إلى شعورنا بالمزيد من الراحة، ولكن أصبحنا نشعر أنه أسهل أن نكون جزءاً من هذا المجتمع، وفتح ذلك أبواباً عديدة لعلاقات جيدة مع أشخاص حولنا.

الرياضة والحركة تجعلنا ننسى. أفكر بالفوز، وأضحك مع أصدقائي هنا في المجموعة. هو نفس الشعور كما عندما كنا صغاراً. أصبحنا كباراً الآن، ومررنا كلنا عبر الجحيم... ولكننا اكتشفنا هنا أننا ما زلنا نستطيع اللعب والحديث وحتى الضحك... نمضي وقتاً ممتعاً بالفعل عندما نجيء إلى هنا. لا يوجد أي شيء يمكنه أن يجعلنا ننسى ما مررنا به، أو يجعل المشاكل تختفي، ولكن على الأقل لدينا هذه النشاطات.

عندما نحضر لهذه النشاطات يتغ ر كل شيء، يصبح ي كل شيء أسهل. ولكن أيضاً بعد ذلك، بعد الرجوع إلى المنزل، يتغ ر السلوك والتصرفات، لأن المرء تصبح حالته جيدة. ي فحتي في هذا النطاق حدثت تغ رات كبر ة. تغ رات في طريقة نظر الآخرين إلي، كيفية معاملتهم، وحتى العائلة تغ رت ي ي معاملتها. فما أعنيه هو أن كل شيء يصبح مختلفاً، وبالنسبة لي كان هذا تغ ي ر ضروري. هذه النشاطات تساعدنا بالفعل، ي وبطرق عديدة، ليس فقط على المستوى الجسدي.

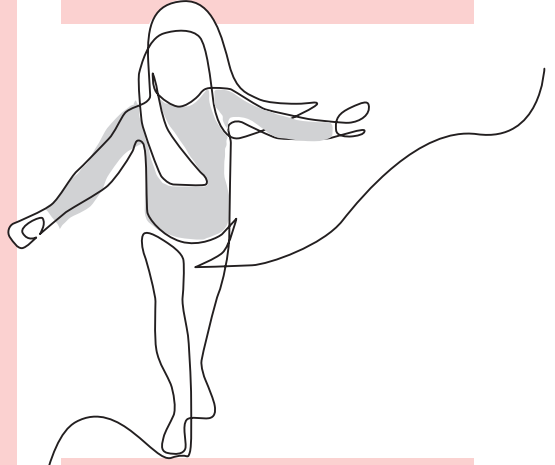
الوضع الحياتي

التميز الذي عايشته وما زلت
أعايشه هنا في السويد هو أسوأ
من التعذيب في السجن.

الحرية هي أجمل شيء في
الحياة.

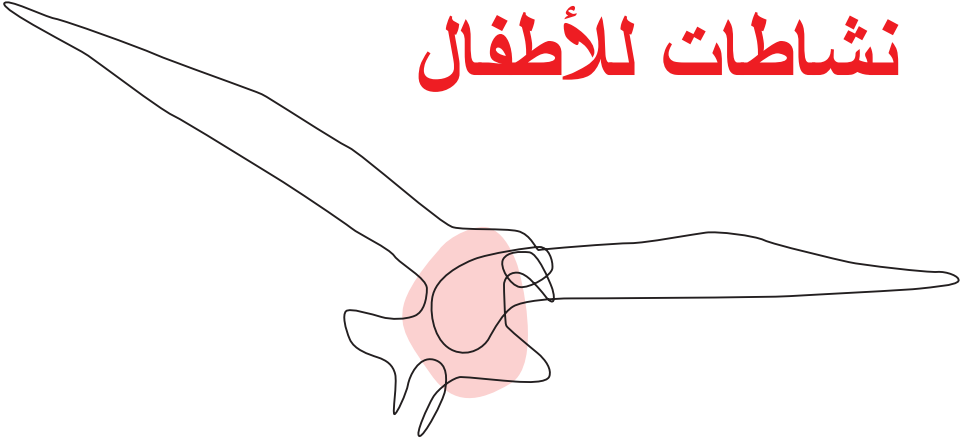
معاملتكم وطريقة تصرفكم معنا
أنتم الموظفون، هي الأهم، أنكم
دائمًا لطيفون وتبتسمون. هذه
الأمر لديها تأثر كبير.
وأنكم يي دائمًا تحضرون
أنفسكم على نحو جيد. أننا
نشعر أنكم تفهموننا، وأنكم
تريدون دائمًا أن تسر الأمور
على نحو جيد بالنسبة لنا. فهذا
يكله يجعلنا نشعر بالمزيد
من البهجة، والمزيد من النفوذ
لتغري ووضعنا، والشعور بأن
هناك ي مغزي، وأننا نريد أن
نرجع إلى الحياة.

كان الصليب الأحمر دائمًا
هناك، على امتداد كافة طريق
الهرب بعد مرورنا عبر
الحدود هاربين من بلدنا. كان
الصليب الأحمر يوزع الماء
والأكل ويضع الخيمات، كان
معهم أطباء ساعدوا المصابين
 والمرضى – في كل الأماكن
كان الصليب الأحمر هناك.
لذلك نشعر بالأمان هنا (يش ر
إلى الغرفة يفي مركز الصليب
الأحمر).



تب الدورة الحياتية والصور أنه
على الرغم من ي كل شيء، فإن
الحياة موصولة ببعضها البعض،
والألوان المختلفة تعني أن الحياة
تحتوي على أشياء عديدة. شكرًا
لأنك أظهرت لي أن حياتي
موصولة ببعضها البعض.

نشاطات للأطفال



الطيور المهاجرة

مكان يجعل أطفالي يشعرون
بحالة جيدة.
والد

شكراً لأنك تجعلنا نشعر بحالة
جيدة.
طفل للمعالج النفسي.

مكان يحصل فيه الأطفال
على أصدقاء.
والد

مجموعة المراهقين

يمكننا مقابلة بعضنا البعض على الأقل ١ - ٢
مرات في الأسبوع خلال كافة الفصل الدراسي.
المراهقون، لإظهار مدى تقديرهم للمجموعة

المخيمات الصيفية

بعد هذا المخيم الصيفي أصبح
لدي ثلاثة أشياء وقعت في حبها
– وهي السجق الصغر
وكريات اللحم والسباحة!

هذا أفضل يوم أمضيته في
السويد حتى الآن.
والد

أشعر بالراحة هنا.
طفل ينظر نحو البحيرة.

نشاطات صيفية

في السنة القادمة يجب علينا الذهاب إلى
شاطئ أوريان من جديد، لأنني اشتريت
الآن لباس السباحة وأجرؤ الآن على
السباحة.
والد



Adresser till Svenska Röda Korsets vårdverksamheter

Svenska Röda Korsets vårdförmedling

Besök: Hornsgatan 54, Stockholm
Postadress: Box 17563,
118 91 Stockholm
Tel: 020-211 000 (kostnadsfritt)
eller SMS: 0709-40 67 23
Måndag–torsdag 09.00–12.00
måndag och torsdag även
13.00–15.00
papperslos@redcross.se

Svenska Röda Korsets behandlings- center för krigsskadade och torterade i Göteborg

Rullargatan 6B, 415 05 Göteborg
Tel: 031-711 75 11
rkc.goteborg@redcross.se

Svenska Röda Korsets behandlings- center för krigsskadade och torterade i Malmö

– med filial i Hässleholm
Besök: Drottninggatan 2C, Malmö
Postadress: Box 166, 201 21 Malmö
Tel: 040-32 65 30
rkc.malmo@redcross.se

Svenska Röda Korsets behandlingscen- ter för krigsskadade och torterade i Stockholm

Besök: Taptogatan 6, Stockholm
Postadress: Taptogatan 6,
115 27 Stockholm
Tel: 08-772 19 80
rkc.stockholm@redcross.se

Svenska Röda Korsets behandlings- center för krigsskadade och torterade i Skellefteå

– med filialer i Luleå och Umeå
Stationsgatan 12, 931 31 Skellefteå
Småbåtgatan 5, 972 35 Luleå
Magasinsgatan 7, 903 27 Umeå
Tel: 0910-71 78 52 eller
0910-71 78 55
rkc.skelleftea@redcross.se

Svenska Röda Korsets behandlings- center för krigsskadade och torterade i Skövde

– med filial i Vänersborg
Mariestadsvägen 90 A, 541 45
Skövde
Kungsladugårdsvägen 4, 462 54
Vänersborg
Tel: 0500-42 49 95
rkc.skovde@redcross.se

Svenska Röda Korsets behandlings- center för krigsskadade och torterade i Uppsala

Kungsgatan 57 B, 3 trp, 753 21
Uppsala
Tel: 018-18 75 63
rkc.upsala@redcross.se



Svenska Röda Korset

الصلیب الأحمر السويدي
خدمة المعلومات 0771-19 95 00
عنوان البريد الإلكتروني:

info@redcross.se | www.rodakorset.se