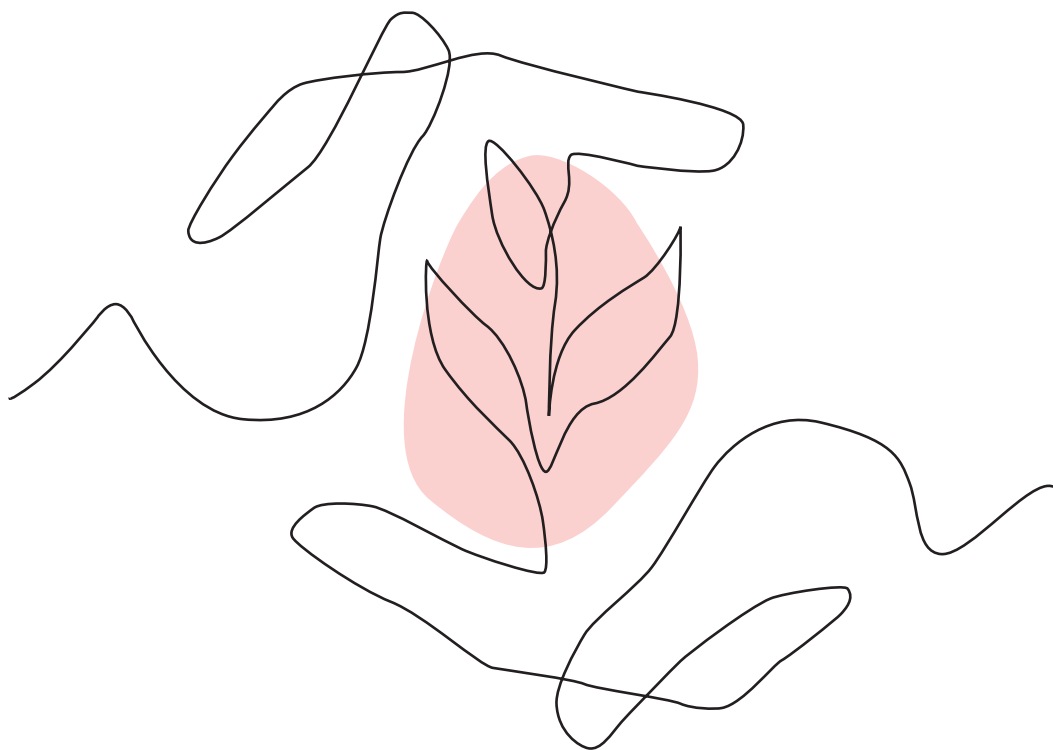


Med våra patienters ord



På Svenska Röda Korsets behandlingscenter för krigsskadade och torterade möter vi varje dag personer som utsatts för trauman under krig, tortyr och flykt. Vi ser vilka konsekvenser det för med sig – för den enskilde, för hans eller hennes familj och för samhället omkring dem.

Att må psykiskt och fysiskt dåligt efter sådana trauman beror inte på svaghet eller brister. Samma sak kan hända vem som helst som drabbats av liknande upplevelser. Ändå kan det vara svårt att ta steget och söka hjälp. Och lika svårt att våga påbörja en behandling.

Här har vi samlat citat från människor som tagit steget och sökt hjälp hos oss. Hur har det varit och vad har det betytt för dem? Här finns ord om att känna hopp igen, att våga känna tillit, om att uppleva gemenskap och att få tillbaka styrka och ett värde som människa.

Vi hoppas att det kan hjälpa dig att ta samma steg.

Behandling

I början av behandlingen

Du vet, som busschaufför kan man inte bara titta framåt utan man måste också titta i backspeglarna. Nu tittar jag hela tiden i livets backspegel – för att komma ihåg hur allt (kriget) började för att vara förberedd om det kommer igen.

En bit in i behandlingen

Dina problem ska du inte begrava under jorden, det ska du prata om. Det har hjälpt mig att bryta isoleringen. Dörren till dåtiden var stängd men den är öppen nu, mina minnen har aktiverats. Att jag delat mina problem och händelser med andra har förändrat min mentalitet; problemet har inte med mig att göra, det är ett allmänt problem.

Talar om tortyren – efter sex månader i behandling

Om man sitter och tömmer det man har inom sig så känns det skönt. Som person var jag inte van att göra det innan.

Efter tio månader i behandling

Den psykiska pressen man hade inom sig har blivit mindre; känslan att man får ut det som man har stängt inom sig är bättre.

Efter tio månader i behandling.

Inför avslut av behandlingen

Styrka och att ha ett värde

Första steget är alltid svårt men om man bara tar det så lyckas man.

Jag har börjat inse att jag är viktig, att jag har ett värde, till skillnad från förut när jag trodde att jag var onödig för världen.

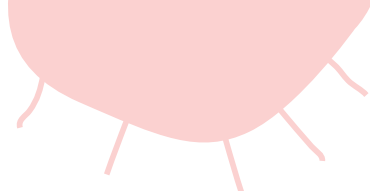
Nu är jag tom. Förut var vikten så tung att jag inte hittade balansen, men nu gör jag det.

Jag har lärt mig att det psykiska är svårare än det kroppsliga. Många av kroppens sjukdomar har sin grund i den psykiska ohälsan – att spändhet och svårigheter att andas "bara" är stress och att det går att hantera.

Med hjälp av behandling har jag börjat våga prata om saker jag varit med om – det är en styrka jag kunnat finna med hjälp av behandlingen.

Den som kommer hit har plågats både kroppsligt och själsligt. Det själsliga försvinner aldrig. Det som vi gått igenom är inte så lätt att prata om, man kan inte bara gå in i det direkt. Men jag fick möjlighet att komma hit och prata som syskon, inte som behandlare och patient.

Hej!
Tack för ditt brev och all den hjälp jag fått. Jag har funderat mycket på min diagnos och kommit på att den heter "Fågel utan fågelholk". Har du någonsin hört talas om den diagnosen? Allt gott till dig.



Ljus i tunneln

När det är mörkt så behöver jag någon som väcker mig och visar att det är morgon, att det är ljus.

I allt mörker har det alltid funnits lite, lite ljus – som i en solförmörkelse.

Man måste ta till sig behandlingen och jobba med det som man lärt sig. Som ett barn som först lär sig att krypa och sedan lär sig att gå.

Jag har insett att det ju inte var mitt fel. Förut lade jag skulden på mig själv. Men jag ville ju aldrig att det skulle hända, det var ju deras fel.

Varje gång jag läser (mitt minne) blir jag ledsen och tårarna rinner, men jag tänker att jag är stark. Jag är inte tom och värdelös. Jag har kommit så långt i livet och har varit med om många svåra saker, säkert svårare än många andra, men jag har överlevt.

Fysisk träning

Jag är så psykiskt trött, men den här fysiska tröttheten, när jag tränar, är så skön.

Du har inte bara lärt mig om träning, utan hur jag ska vara lugn så att jag kan berätta, och att acceptera.

Jag har hittat mig själv, innan fattade jag inte mig själv.

Stärkt egenkraft (empowerment)

Träningen har hjälpt att minska många av mina problem, och inte bara fysiskt, utan även psykologiskt, hela hälsan. Vi har alla som kommer hit både fysiska och psykiska problem, och träningen kommer inte få alla problem att försvinna, men den gör det lättare. Och när man känner sig bättre fysiskt så blir det också mycket lättare att hantera och komma över sina psykiska problem.

Jag trodde inte alls på det här i början, jag vågade inte och jag trodde att det bara skulle orsaka fler problem. Men när jag till slut vågade, när jag faktiskt provade, så kände jag direkt att det var det bästa jag kunde göra för mig själv. Jag fick tillbaks min kropp, och genom det mitt självförtroende, och energi, så att jag ville göra saker igen, att röra mig framåt. Men det var svårt i början, svårt att ta det där första steget.

För mig är det första gången jag tränar så att man liksom kommer ur sin psykiska situation, genom rörelser. Tidigare har jag provat olika aktiviteter, men det här är den enda gången som man liksom jobbar med det man har inom sig. Man känner att man ändras, det man har inom sig, sina tankar och känslor... man jobbar med det, men liksom genom kroppen. Och detta är tack vare er guidning och rådgivning.

Efter allt vi har varit med om och upplevt, fängelse, misshandel, tortyr, avrättningar... så om man vill bygga och starta något nytt, så måste man börja genom sin kropp. Att röra sig. Att hitta energi. Grundläggande energi för att ens hitta någon glädje i att ta sig vidare. Vi vet detta, men vi kan inte. Effekterna av de gamla problemen har gjort att vi tappat all motivation, tyvärr. Det är som en mardröm som förföljer en varje dag. Så det är därför vi behöver er, annars klarar vi det inte. Det är nödvändigt, er support, er kunskap, någon som guidar oss, som motiverar oss, för att bara kunna känna en strimla av hopp igen.

Jag har förändrats genom behandlingen med träning och rörelse. Jag känner mig starkare, mer självsäker, och jag har till och med börjat tycka om mig själv igen. Och på grund av detta har jag också börjat tycka om att prata med andra. Tidigare, på grund av allt som har hänt mig, så litade jag inte på någon, inte ens på mig själv. Nu är det annorlunda, jag ser saker på ett annat sätt, och allt handlar om tillit, både till mig själv och andra.

Nu när jag känner mig stressad eller kvävd, så vet jag vad jag kan göra, jag har lärt mig många nya strategier, och jag blir påmind om deras råd, jag kan göra mina rörelser eller gå ut och promenera. Detta har gagnat oss jättemycket, att klara av vår vardag. Tidigare kunde jag inte göra något, jag blev rädd för mina reaktioner, och det blev bara värre och värre. Jag har alltid tyckt om att röra mig, men bara när jag mår bra. Nu gör jag det även när jag känner mig trött eller spänd, det är som att ladda ur den negativa energin inom mig.

Gruppbehandling

Först sa vi inte ens hej till varandra, men genom sporten och rörelsen lärde vi känna varandra. Och efter det... det blev liksom som en annan känsla mellan oss, och för mig... som om något speciellt hände. Det var detta som liksom öppnade upp allt för mig... dörrarna till framtiden, så att det ens kändes möjligt att fortsätta leva.

För mig, att ha fått vara en del av de här grupperna, har lett till både fysiskt och psykiskt välmående, men också en social förändring. Det har fått oss att känna oss mer bekväma, så att det också känns lättare att bli en del av det här nya samhället, och det har öppnat många dörrar till goda relationer med människor runt om oss.

Det är inte så lätt att akklimatisera sig här, att träffa nya personer, för mig, personligen, så klarade jag inte det. Men här, i gruppen, så kändes det annorlunda. Vi kom liksom nära varandra, utan någon press eller krav, vi bara tränade tillsammans, och allt annat bara kom automatiskt.

Sporten och rörelsen gör att vi glömmet. Jag tänker på att vinna, och jag skrattar med mina vänner här i gruppen. Det är samma känsla som när vi var unga. Vi är vuxna nu, och vi har alla varit igenom helvetet... men här upptäckte vi att vi fortfarande kan leka, och prata, och till och med skratta... vi har faktiskt en fin tid när vi kommer hit. Det finns inget som kan få oss att glömma vad vi har varit med om, eller få våra problem att försvinna, men åtminstone så har vi det här.

När man kommer till de här aktiviteterna så förändras allt, allt blir lättare. Men också efteråt, när man går hem, ens beteende och ens attityd har förändrats, för att man mår bra. Så även inom detta området har det skett stora förbättringar. Hur andra ser på en, hur de bemöter en, till och med ens egen familj. Så det jag menar är att allt blir annorlunda, och för mig, det här var en nödvändig förändring.

De här aktiviteterna hjälper oss verkligen, och på så många olika sätt, inte bara den fysiska förbättringen.

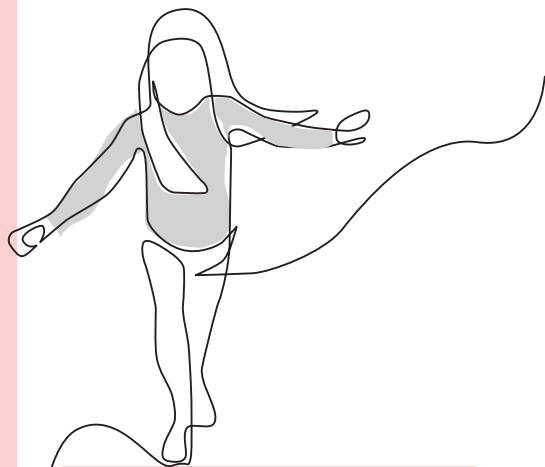
Livssituationen

Diskrimineringen jag upplevt och upplever i Sverige är värre än tortyren i fängelset.

Friheten är den finaste saker i livet.

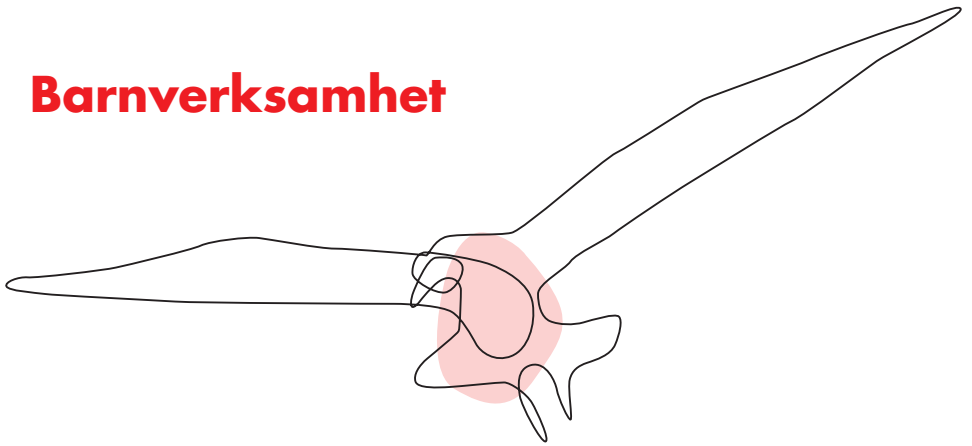
Ert bemötande och er attityd mot oss är det viktigaste, personalen, att ni alltid är trevliga och ler. Sådana saker har en stor påverkan. Och att ni är väl förberedda. Att vi känner att ni förstår oss, och att ni alltid vill oss väl. Så allt detta gör att vi känner oss gladare, och mer motiverade att förändra vår situation, att det känns meningsfullt, och att vi vill komma tillbaka.

Längs med hela flyktvägen efter det att vi hade korsat gränsen ut från vårt hemland fanns Röda Korset. Röda Korset delade ut vatten, mat, de satte upp tält, de hade läkare som hjälpte de skadade och sjuka – över allt fanns Röda Korset. Därför känner vi oss trygga här (pekar på rummet i RKC).



Livscirkeln och bilderna visar att livet trots allt hänger ihop och de olika färgerna att livet innehåller olika saker. Tack att du visar mig att mitt liv faktiskt hänger ihop.

Barnverksamhet



Flyktfåglarna

Tack för att du får
oss att må bra.
Barn till psykologen

En plats som gör att
mina barn mår bättre.
Förälder

En plats där barnen
får kompisar.
Förälder

Tonårsgruppen

Vi kan ha minst 1–2 träffar i veckan
hela nästa termin.
*Ungdomarna för att visa hur uppskattad
gruppen varit*

Sommarläger

Efter det här lägret har jag
tre nya saker jag är kär i
– och det är prinskorv,
köttbullar och att simma!

Detta är den bästa dagen
jag haft hittills i Sverige.

Förälder

Här känner man sig lugn.

*Ett barn när hen tittade ut
mot sjön.*

Sommaraktiviteter

Nästa år måste vi vara på
Urban beach igen, för nu har
jag köpt badkläder och nu
vågar jag bada.

Förälder



Adresser till Svenska Röda Korsets vårdverksamheter

Svenska Röda Korsets vårdförmedling

Besök: Lindhagensgatan 126, Stockholm
Postadress: Box 30182,
104 25 Stockholm
Tel: 020-211 000 (kostnadsfritt) eller
SMS: 072-349 98 08
papperslos@redcross.se

Svenska Röda Korsets behandlingscenter för krigsskadade och torterade i Göteborg

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

Svenska Röda Korsets behandlingscenter 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 behandlingscenter för krigsskadade och torterade i Skellefteå

– med filialer i Luleå och Umeå
Stationsgatan 12, 931 31 Skellefteå
Småbåtsgatan 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 behandlingscenter för krigsskadade och torterade i Skövde

– med filial i Vänersborg
Mariestadsvägen 90 A, 549 56 Skövde
Kungsladugårdsvägen 4,
462 54 Vänersborg
Tel: 0500-42 49 95
rkc.skovde@redcross.se

Svenska Röda Korsets behandlingscenter 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

Svenska Röda Korset

Infoservice 0771-19 95 00

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