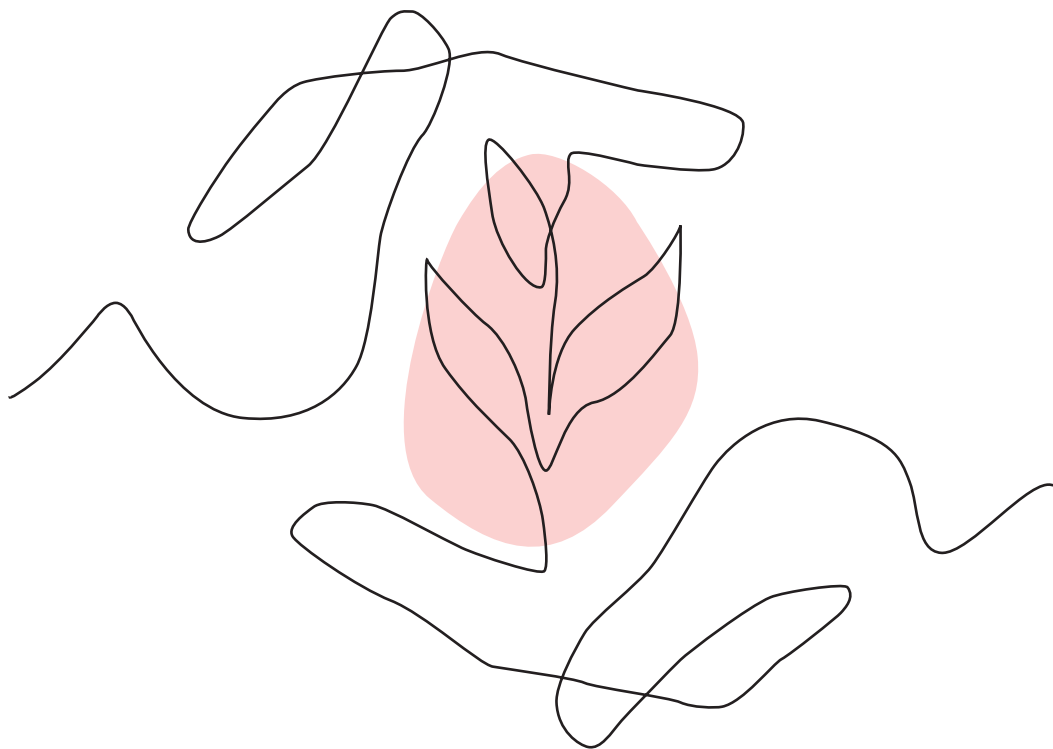


# Riječima naših pacijenata



U centru za liječenje osoba stradalih i mučenih u ratu Švedskog Crvenog križa svaki dan srećemo osobe, koje su tokom rata bile izložene traumi, torturi i bijegu. Mi vidimo koje to posljedice ima za pojedinca, njegovu ili njezinu porodicu i za društvo oko njih.

Osjećati se psihički i fizički loše nakon takvih trauma nije posljedica slabosti ili nedostataka. Isto se može dogoditi bilo kome koga su zadesila slična zbivanja. Ipak, može biti teško odvažiti se i potražiti pomoć. I podjednako teško usuditi se započeti s liječenjem.

Ovdje smo sakupili citate ljudi, koji su se odvažili i potražili pomoć kod nas. Kako je bilo i što je to značilo za njih? Ovdje se nalaze riječi o ponovnom osjećaju nade, usuditi se osjećati povjerenje, doživjeti zajedništvo i povratiti snagu i vrijednost kao čovjek.

Mi se nadamo da vam to može pomoći da i vi učinite taj korak.

# Liječenje

## U početku liječenja

Znaš, ako si vozač autobusa ne možeš samo gledati naprijed, nego moraš također gledati u retrovizor. Ja sada svo vrijeme gledam u retrovizor života – kako bi se sjećao kako je sve (rat) počelo i da budem spreman ako se to ponovi.

## Nakon što je liječenje trajalo neko vrijeme

Nemoj zakapati svoje probleme pod zemljom, pričajte o njima. To je meni pomoglo da prekinem izoliranost. Vrata u prošlost su bila zatvorena, ali sada su se otvorila i moja sjećanja su se aktivirala. Moj mentalitet se promijenio kada sam podijelio moje probleme i događaje sa drugima; problem nema veze sa mnom, to je opći problem.

*Govori o torturi – nakon šest mjeseci liječenja*

To je dobar osjećaj kada sjednete i ispraznite to što nosite u sebi. Ja nisam bio osoba koja je to prije običavala raditi.

*Nakon deset mjeseci liječenja*

Psihički pritisak koji ste osjećali u sebi se smanjio; osjećaj da ste izbacili iz sebe ono što ste bili unutra zatvorili je bolji.

*Nakon deset mjeseci liječenja*

## Prije završetka liječenja

### Snaga i osjećaj da imate vrijednost kao čovjek

Prvi korak je uvijek težak, ali ako ga samo napravite, uspjeh ćete.

Sada sam prazna. Ranije je teret bio tako težak da nisam nalazila ravnotežu, ali sada to radim.

Ja sam se uz pomoć liječenja počeo usuđivati pričati o tome što mi se dogodilo – to je snaga koju sam uspio naći uz pomoć liječenja.

Onaj ko je došao ovamo je i tjelesno i duševno izmučen. Ono duševno nikada ne nestaje. O onome kroz što smo mi prošli nije lako govoriti, ne može se samo tako direktno ući u to. Ali ja sam dobio mogućnost da dođem ovamo i da o tome razgovaram kao s bratom ili sestrom, a ne kao terapeut s pacijentom.

Ja sam počeo uviđati da sam važan, da imam vrijednost za razliku od prije kada sam vjerovao da sam nepotreban svijetu.

Ja sam naučila da je ono psihičko teže nego fizičko. Mnoge tjelesne bolesti imaju svoje porijeklo u psihičkim bolestima – da su napetost i teškoće disanja “samo” stres i da se s tim može nositi.

Zdravo!  
Hvala na vašem pismu i svojoj pomoći koju sam dobio. Ja sam mnogo razmišljao o mojoj dijagnozi i došao sam do zaključka da se ona zove “Ptica bez kućice za ptice” Da li ste ikada čuli za tu dijagnozu? Želim vam svako dobro.



## Svjetlo u tunelu

Kada je mračno ja  
trebam nekoga ko će  
me probuditi I pokazati  
da je jutro, da je  
svjetlo.

U svoj toj tami je  
uvijek postojalo malo,  
malo svjetla – kao kod  
pomrčine sunca.

Treba prihvatiti  
liječenje i raditi sa  
onim što smo naučili.  
Kao dijete, koje prvo  
naučiti puzati i nakon  
toga nauči hodati.

Ja sam shvatio da  
to nije bila moja  
greška. Prije sam sebe  
okrivljavao. Ali ja nikada  
nisam htio da se to  
dogodi, to je bila  
njihova greška.

Svaki puta kada čitam  
(moje sjećanje) postanem  
tužna i suze mi poteku, ali  
ja mislim da sam jaka. Ja  
nisam prazna i bezvrijedna.  
Ja sam tako daleko stigla u  
životu i prošla kroz mnoge  
teške stvari, svakako teže  
nego mnogi drugi, ali sam  
preživjela.

## Fizički trening

Ja sam tako psihički umoran, ali fizički umor koji doživljam kada treniram je tako ugodan.

Niste me samo naučili kako trenirati, nego i kako da nađem mir, kako bih mogao pričati i prihvatiti.

Ja sam pronašao sebe, prije nisam samoga sebe razumio.

## Ojačana vlastita snaga (*empowerment*)

Trening mi je pomogao da smanjim moje probleme, ne samo fizičke, nego i psihičke, cijelo zdravstveno stanje. Svi mi, koji smo došli ovamo, imamo i fizičke i psihičke probleme i trening neće doprinijeti da svi problem nestanu, ali će ih olakšati. Kada se netko bolje osjeća fizički, također je mnogo lakše nositi se i premostiti svoje psihičke probleme.

Ja u početku uopće nisam vjerovao u ovo, nisam se usudio i vjerovao sam da će to samo uzrokovati više problema. Ali kada sam se konačno usudio, kada sam stvarno probao, odmah sam osjetio da je to bilo najbolje što sam mogao učiniti za sebe. Dobio sam natrag moje tijelo i time moje samopouzdanje i energiju, tako da sam ponovno želio raditi stvari, kretati se prema naprijed. Ali, u početku je bilo teško, bilo je teško napraviti prvi korak.

Meni je ovo prvi put da treniram kako izaći iz svoje psihičke situacije, uz pomoć kretnji. Ranije sam probala različite aktivnosti, ali ovo je jedini put da radim s onim što nosim u sebi. Osjećam da se mijenjam, to što imam u sebi, moje misli i osjećaji... radim s tim, ali kao kroz tijelo. I to zahvaljujući vašem vođenju i savjetima.

Nakon svega kroz što smo prošli i što smo doživjeli, zatvor, mučenje, torturu, pogubljenja... ako čovjek želi sagraditi i pokrenuti nešto novo, mora početi kroz svoje tijelo. Kretati se. Pronaći energiju. Temeljnu energiju, kako bi uopće pronašao neku radost da ide dalje. Mi to znamo, ali ne možemo. Posljedice starih problema su na žalost prouzrokovale da smo, na žalost, izgubili svu motivaciju. To je kao noćna mora, koja te svaki dan progoni. Zbog toga vas trebamo, jer inače to nećemo savladati. To je nužno, vaša podrška, vaše znanje, netko ko nas vodi, motivira, kako bi ponovno mogli osjećati dijelić nade.

Ja sam se promijenila uz pomoć terapije sa treningom i kretnjama. Osjećam se snažnija, sigurnija u sebe i čak sam počela ponovno samu sebe voljeti. I zbog toga sam ponovno počela voljeti razgovarati sa drugim ljudima. Ranije, zbog svega što mi se dogodilo, nisam ni u koga imala povjerenje, niti u sebe samu. Sada je drugačije, vidim stvari na drugačiji način i da je sve u povjerenju, kako u sebe samu tako i u druge.

Kada sada osjećam da sam pod stresom ili da se gušim, znam što mogu učiniti, naučio sam mnoge nove strategije i sjetim se njihovih savjeta, ja mogu napraviti moje kretnje ili otići van u šetnju. To nam je mnogo koristilo, kako bi se nosili sa svakodnevicom. Ja sam se uvijek volio kretati, ali samo kada sam se osjećao dobro. Sada to radim čak i kada sam umoran ili napet, to je kao da iz sebe ispraznim negativnu energiju.

## Grupni tretmani

U početku se nismo, ni pozdravljali, ali smo se kroz sport i kretanje upoznali. I nakon toga... se među nama pojavio novi osjećaj, i za mene... kao da se nešto posebno dogodilo. To je bilo to, što mi je nekako sve otvorilo... vrata u budućnost, osjećaj da je uopće moguće živjeti.

Meni je, to da sam bio dio ovih grupa, doprinijelo i fizičkom i psihičkom zdravlju, ali također i društvenoj promjeni. To nam je pomoglo da se osjećamo opuštenije, tako da je također lakše postati dijelom ovog novoga društva, i i to je otvorilo mnoga vrata dobrim odnosima sa dobrim ljudima oko nas.

Ovdje se nije tako lako aklimatizirati, sresti nove osobe, ja lično, to nisam uspjela. Ali ovdje u grupi je bilo drugačije. Približili smo se jedni drugima, bez pritiska ili zahtjeva, samo smo zajedno trenirali i sve ostalo je došlo automatski.

Sport i kretanje utječu da zaboravimo. Ja mislim na to da pobijedim i smijem se s mojim prijateljima ovdje u grupi. To je isti osjećaj kao kada smo bili mladi. Sada smo odrasli i svi smo prošli kroz pakao... ali ovdje smo otkrili da se još uvijek možemo igrati i razgovarati i čak smijati... zapravo se lijepo provedemo kada dođemo ovamo. Nema nikoga, ko može učiniti da zaboravimo ono što smo proživjeli, ili da naši problemi nestanu, ali mi barem imamo ovo ovdje.

Kada čovjek dođe na ove aktivnosti, sve se promijeni, sve postane lakše. Ali i nakon toga, kada se otiđe kući, se promijeni čovjekovo ponašanje i čovjekov stav, jer se osjećate dobro. Tako da su se i u okviru tog područja dogodila velika poboljšanja. Kako vas drugi vide, kako se odnose prema vama, pa čak i vlastita porodica. Dakle, to što želim reći je da sve postane drugačije i za mene je ovo bila nužna promjena. Ove aktivnosti nam stvarno pomažu, na tako mnogo različitih načina, ne samo kroz to da se fizički osjećamo bolje.



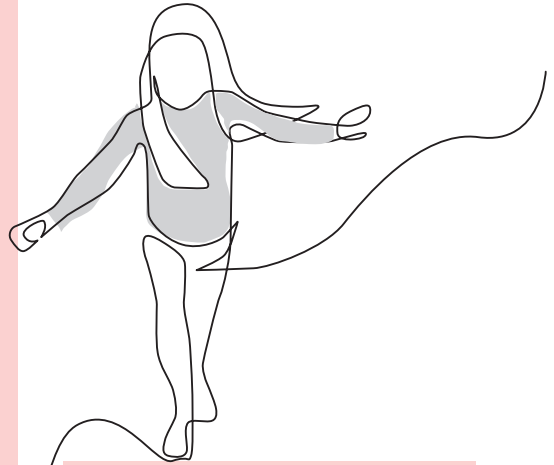
## Životna situacija

Diskriminacija koju sam doživio i proživljavam u Švedskoj je gora od torture u zatvoru.

Sloboda je najbolja stvar u životu.

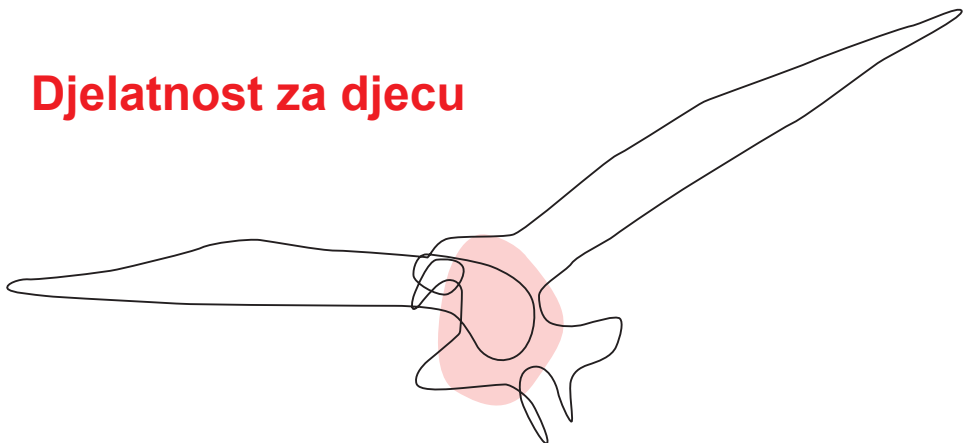
Vaš odnos i vaš stav prema nama su najvažniji, osoblje, to da ste uvijek ljubazni i da se smijete. Takve stvari imaju velik uticaj. I da ste dobro pripremljeni. Da mi osjećamo da nas razumijete i da nam uvijek želite dobro. Dakle, sve to utiče da se osjećamo sretniji i motiviraniji da promijenimo našu situaciju, da to ima smisla, i da želimo ponovno doći

Tokom cijelog izbjegličkog puta, nakon što smo prešli granicu naše domovine, se nalazio Crveni križ. Crveni križ je dijelio vodu, hranu, postavljali su šatore, imali su doktore koji su pomagali ozljeđenima i bolesnima – svugdje se nalazio Crveni križ. Zato se ovdje osjećamo sigurni (pokazuje na sobu u Centru Crvenog križa).



Životni krug i slike pokazuju da je život unatoč svemu povezan i različite boje da život sadržava različite stvari. Hvala vam što mi pokazujete da je moj život zapravo povezan.

# Djelatnost za djecu



## Ptice selice

Hvala ti što činiš da se osjećamo dobro.

*Djeca kažu psihologu*

Mjesto koje čini da se moja djeca osjećaju bolje.

*Roditelj*

Mjesto na kojem djeca stječu prijatelje.

*Roditelj*

## Grupa za tinejdžere

Mi smo imali najmanje 1 do 2 susreta sedmično tokom cijelog semestra.

*Mladi kako bi pokazali koliko je grupa bila cijenjena*

## Ljetni kamp

Nakon ovog kampa imam tri nove stvari koje volim – to su hrenovke, čufte i plivanje!

Ovo je najbolji dan koji sam do sada proveo u Švedskoj.

*Roditelj*

Ovdje se osjećate mirni.

*Dijete koje je gledalo u jezero*

## Ljetne aktivnosti

Sljedeće godine moramo ponovno doći na Urban plažu, jer sam sada kupio kupaći kostim i usudujem se kupati.

*Roditelj*



# 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**

**Švedski Crveni križ**

Informacije 0771-19 95 00

E-mail: [info@redcross.se](mailto:info@redcross.se) | [www.rodakorset.se](http://www.rodakorset.se)