



Röda Korsets Center  
för torterade flyktingar

**Besöksadress:**

Medborgarplatsen 25, Stockholm

**Postadress:**

Göta Ark 180,  
118 72 Stockholm

**Telefon:**

08-7721980

**Hemsida:**

[www.redcross.se/rkcstockholm](http://www.redcross.se/rkcstockholm)

# Röda Korsets Center för torterade flyktingar

En traumamottagning  
för flyktingar och deras anhöriga

## **Vilka som söker sig till oss**

Många flyktingar som kommer till Sverige har varit med om svåra händelser som krig, fängelse, tortyr, våldtäkt, naturkatastrofer, flykt eller exil. Alla reagerar olika. Ibland är besvären långvariga och leder till stort lidande och svårigheter i vardagen. Det är en anledning att ta kontakt med mottagningen.

## **Vanliga symptom**

- återkommande svåra minnen dyker upp trots försök att glömma
- undvikande av situationer som påminner om de svåra händelserna
- rädsla, otrygghet och överdriven vaksamhet
- sömnsvårigheter och mardrömmar
- fysiska reaktioner som hjärklappning, tryck över bröstet och svårigheter att andas
- spändhet, irritation och att lätt bli arg
- känsla av sorg, hopplöshet och uppgivenhet
- trötthet, utmattning och kroppsliga smärtor
- minnes- och koncentrationssvårigheter
- undvikande av sociala situationer

## **Egenvård**

Ett stödjande socialt kontaktnät, regelbunden kost och daglig fysisk aktivitet hjälper att hitta en bättre balans i vardagen.

## **Anhöriga**

Anhöriga har en viktig roll i att stötta personen som upplevt svåra händelser, vilket också kan vara påfrestande. Anhöriga kan få rådgivning och stöd hos oss.

## **Behandling**

Röda Korsets Center för torterade flyktingar erbjuder individuellt utformad behandling.

- anmälan sker via remiss eller egenanmälan
- tolk bokas vid behov
- behandlingen är kostnadsfri

**Välkommen!**