

Têkçûnên girêdayî trawmayê

Ji bo pêagahdarkirina trawmayê û encamên êmosoyal, ên ku ji ber vê yekê rû didin



MEDIZIN HILFT e.V.

Derbarê me

„Medizin Hilft e.V.“ rêxistineke weqf e ji çalakiya civakî ya komeke biçûk a bijîşkan pêk hat. Bi alikariya tora berfireh a hevkarên yarmetîder ji warên bijîşkî, derûnnasî û her wekî din, em alikariya wan kesan dikin ku ji ber kêmasiyên bingeîn ên pergala me ya tendurustiyê, ji xizmetên dermanî bêpar bûne. Em hewil didin ku van kêmasiyan aşkîra bikin û jibo çareserîkirina wan têbikoşin.

Projeyeke me, navenda vekirî ya „open.med“ e ku em bi alikariya „Ärzte der Welt e.V in Berlin-Zehlendorf“ wê bi rê va dibin. Li „open.med“ê em bi alikariya derûnnas, derûnbijîşk û pisporên din şewirîne raberî kesên jibo bidestxistina xizmetên dermanî sinordar in, dikin.

Projeya niha ya me „Xizmetên Tendurustiya Derûnî“ bi piştvanîya Binyata Roraty'ê piştî penaber û kesên din ên bê sîgorta di warê bidestxistina xizmetên kêmasî-sinordar ên derûnî civakî û derûndermanî digire.

Armanca me

Armanca amadekirina vê broşûrê haydarkirina hejmareke zêdetir a kesan ji mijara dûhatên Trûmayê û dûhatên ihtimalî yê derûnnasiya tecrubeyên trûmatîk, û raberkirina agahiyên sûdmend bo xizmên kesên bi van serpêhatîyan û danasîna şewazên wergirtina alikariya bo van kesan û malbatên wan e. Her wiha em li dû vê yekê ne ku navnotiya li ser kesên tûşbûyî bi kêşeyên têkildarî Trûmayê jêbibin.

Ev broşûr jibo kesên tûşbûyî bi kêşeyên têkildarî Trûmayê û malbatên van kesan hatiye amadekirin.

Liste

Trûma (trauma) çî ye?	2
Aloziyên têkildarî Trûmayê kîjan in?	3
Nişaneyên kêşeyên têkildarî Trûmayê çî ne?	4
Zarok û kêşeyên têkildarî Trûmayê	5
Xwe-pîvandin	6
Bijardeyên dermankirinê	7
Têkilî û navendên têkliyan	8



Die Verbreitung von Wissen über Trauma hilft, Vorurteile abzubauen.

Trûma (trauma) çi ye?

Koka peyva Trûma (trauma) ji zimanê yûnani yê kevnare ye û wateya wê „Ziyan“ e. Trûmaya derûnî ji ziyana derûnîra tê gotin ku şiyana mirovê tûşbûyî jibo têkoşîna diji wê ji nav dibe û renga nişaneyên wê cûrbecûr bin. Rûdan an mewqiyêke kêşezê di rewşekê da Trûmatîk tê zanin ku gefeke gelek mezin pê ra hebe an berûlayên wê berfireh bin û bikare damayîneke mezin di kesek asayî da pêk bîne.

Ev rûdan renga kurt, an yek-carî, an dem-dirêj be.

Ji minakên serpêhatiyên Trûmatîk em dikarin amaje bi bobelatên xwezayî weke erdhej, agirpêketin û lehî, û bûyerên ajotina erebeyan, nexweşiyên bitalûke an jidestdana nişkêvayî ya delalên xwe bikin. Cûreyên serpêhatiyên tundiyê, weke tundiya leşî an zayendî, destdirêjî, şer û îşkence jî ji van serpêhatiyên tîn hesab. Serpêhatiya Trûmatîk tenê kesê ku hatiye serê wî/wê nagire ber xwe, belkî kesê ku ev yek ditiye jî renga tûşî wê diyardeyê bibe. Trûmayên ku ji aliyê kesên din va tîn sepanî, girantir in, ji ber ku ihtimala jidestçûna hertimî ya bawerîya bi kesên din bi xwe ra tîne.



Aloziyên têkildarî Trûmayê kijan in?

Aloziyên têkildarî Trûmayê hin nişaneyên wê hene ku renga ji ber rûdanên Trûmatîk, bilez an di demdirêj da xuya bibin. Evna pêkhatî ji bereyêke berfireh ji nişaneyan in ku renga cuda cuda an bi awayên cûrbecûr û bi hev ra xuya bibin. Berteka her kesekî li hemberî Trûmayê ciyawaz e. tenha taybetmendiyê hevpar ew e ku mirov bertekeke xwezayî li hemberî rûdaneke nexwezayî nişan dide û gişt kes renga tûşî Trûmayê bibin. Li gorî giranî û asta nişaneyan, têderxistinên cûrbecûr renga di warê aloziya têkildarî Trûmayê pêk bê; Wek „Berteka stresî ya xedar“, „Aloziya Sazbûnê“, „Aloziya Stresa piştî bûyerê“ an „Guhertina mayînde ya kesayetiye piştî serpêhatiya bi karesat“.

Carinan rêbazên berevani yê derûnî bi serpêhatiyên taybet ên bi eş sînardar dibin û dibin sebaba sepanîna kêşê, bêhêdarî û zexta derûnî. Loma, trûma renga dûhatên leşî û derûnî bi xwe ra bine.

Heke Trûma neyê çareserkirin, renga mirov tûşî fikr û hizrên nebaş û azirîner derbarê tiştê ku bi nêrîna wî/wê divê neqewimiyaba, dibe. Di gelek babetan da, kesê tûşbûyî xwe ji ber berteka ku di wê mewqiyê da nişan dabû, dide ber lomeyan. Ev rewş dibe sebaba qewimîna hesta bihêz a şerm û qusûrê. Gelek kes jî xwe ji ber lawaziya bona jibîrkirina serpêhatiya Trûmatîk didin ber lomeyan. Tevî ku Trûma bêyî berçavgirtina şiyânên kesane yê her kesekî, renga diyar bibe. Tenha hegera wê, rûdaneke Trûmatîk e.

Çima her kesek têkçûnên girêdayî trawmayê bi şeweyekî çareser dike?

Xaneyê Lêzanînan: Şiyana hilkolandin û çarsserkirina rûdaneke Trûmatîk girêdayî bi hokarên cûrbecûr weke jiyana kesî, rewşa kesî di kêlîka qewimîna rûdana Trûmatîk, asta ziyane û hegera Trûmayê ye. Serpêhatiya Trûmayê, xortanî an pîriya kesê têkildar an bêparbûna kesî ji piştewaniya hestbarî, ihtimala qewimîna Trûmayê zêde dike.

Di gelek babetan da lomekirina xwe dûhatên Trûmayê girantir dike. Piştewaniya civaka hawîrdor, pejirandina kesê tûşbûyî wek goriyê Trûmayê û derfeta axaftinê derbarê serpêhatiya Trûmatîk, rewşê jibo baştirbûna Trûmayê dabîn dike.



Nîşaneyên aloziyên têkildarî Trûmayê çi ne?

Aloziyên têkildarî Trûmayê renga xwe bi şêl û awayên cûrbecûr ji wan damayîn, rewşa hêrsbûn û êşa ji ber hesta jidestdana mejî nîşan bidin. Di gelek kesên tûşbûyî da, xwebinî an cihanbîniya kesî tûşî ziyanê dibe û bawerîya bi kesên din lawaz dibe. Renge nîşaneyên jêrê ji biqewimîn:

Vegeriyana bireweriyên Trûmayê

Bireweriyên kêsezê, paşdavegeriyana (flasbek) an Kabûsdîtîna renga ji ber hegerên weke bêhn, deng, mijarên gotûbêjê an wêneyên têkildarî rûdana Trûmatîk pêk were. Ji van hokaran ra „Handêr“ dibêjin. Hinek kesên tûşbûyî haya wan ji hebûna Handêran tuneye. Di van babetan da, birewerî ji nişkê va xuya dibin û kontrolkirina wan dijwar an nepêkan e. Carinan hest, deng an wêne bi şideteke weqas zêde zindî dibin ku kesê tûşbûyî careke din xwe di wê keliyê da hest dike.

Jibirîkirin

Gelek kes nikarin rûdanên Trûmatîk bi awayekî tam an heta pişkî bi bir bînin. Bireweriyên wan ji rûdana Trûmatîk piranî perate û jihev-veqetiyayî ye. Her wiha, kesê tûşbûyî renga nekare serpêhatiya xwe veguhezîne kesên din an renga bikare beşek ji serpêhatiya xwe vebêje. Ev rewş ji ber vê yekê diqewime ku navenda axaftinê ya kesê tûşbûyî tûşî kêşeyê dibe û ew xwedêbergiravî „Lal“ an „Bêgotin“ dibe.

Xwe-dûrîkirin

Ji ber kêsezêbûna bireweriyana, gelek kes tédikoshin ku mijarên têkildarî rûdana Trûmatîk ji bir bikin an xwe jê dûr bikin. Ev yek pîrî caran dibe sebaba tecrida civakî, ji ber ku hin kes (wek dost an xizm) an çalakîyên têkildarî kesê tûşbûyî, renga bireweriyana binin bîra wî/wê.. Ev rewş renga bibe sebaba cemedîna hestbarî, sersarî û nekirina danûstandinê digel hawîrdor an mirovên din.

Giranbûna hestiyarî û heyecana derûnî: Dijwariya xew-deçûn û razana di şevê da, bêhtengî, hêrsbûn, dijwariya baldarbûna li ser mijarekê, zêdebûna haleta hişyarî û bêhedariyê

Ihtimala guhertina kesayetiye ji heye. Gelek kes tûşî dijwariya lêhûrbûnê, kêmbûna asta aloziyê an zû-nerihetbûnê dibin. Gelek ji tûşî aloziyên giran ên xewê û kabûsdîtîna ku qewimîna berdeham a rûdanan digire ber xwe dibin. Ev kes piranî xwe di haleta behicîna giran û demdirêj da dibînin û berdeham hesta bêhedariyê û kêşeyê dikin.

Zarok û aloziyên têkildarî Trûmayê

Ji bilî mezinan. Zarok jî renga tûşî aloziyên têkildarî Trûmayê bibin. Hin nîşaneyên aloziyên zarokan weke aloziyên mezinan in û hin nîşane tenê di zarokan da xuya dibin. Ji taybetmendiyên Trûmaya Zarokan em dikarin amaje bi van babetan bikin:

Bireweriyên dubare-qewimî û acizker

Birewerî têkildar bi haleta serpêhatiya Trûmatîk in û renga dîtbarî, hestbarî, bi deng an Bêhnê bin. Hin wêne, hest, deng an bêhn dikarin bibin sebaba vegeriyana berdeham a rewşa Trûmatîk bo zihn û mejiyê zarokan.

Tevgeriyana Dubarebûyî

Carinan hin aliyên serpêhatiyên Trûmatîk bi awayê minakên tevgeriyane yên xwebixwe xuya dibin. Serpêhatiya Trûmatîk berdeham di dema lîstinê, wek minak lîstina bi pêlîstokan, tê ber çavê zarokan. Helbet zarok bi giştî nikare navbera lîstinê û serpêhatiya Trûmatîk tîkiliyê dayne.

Bandora tîkiliyên civakî

Derbarê zarokên ku dêbavên wan tûşî serpêhatiyên Trûmatîk bûne, renga rolên civakî navbera dêbav û zarok bîn veguherîtin. Zarok derbarê hestên dêbavên xwe gelek hasas in û pîrî caran bê hemdê xwe hewil didin ku alikariya wan bikin. Ewna dest bi nîşandana tevgerên berpîrsiyarane, wek minak bi riya pejiwandina erkên dêbavan, lêmiqatebûna ji xwişk/birayan û wêdadayîna hewcetiyan xwe dikin.

Xem û xemxweriya ji bo dêûbavên xwe

Tevî ku, piraniya van zarokan tûşî bêhedariyê û hêrsê dibin, ji ber ku berdeham xwe nigeranê dêbavîna dibînin ku (zarok) xwe girêdayî bi wan dizanin. Carinan nîşaneyên aloziyên têkildarî Trûmayê di zarokan da xuya dibin: Dibê qey ewna ji „Lewitîna“. Hin zarok tûşî Bêxewî, cûtîna neynûkên xwe, hêrsbûn, berdeham bi xwe da mizkirin an bêhedariyê dibin.

Tirsên têkildarî Trûmayê

Ev tirs têkildarî bi rewşa Trûmatîk a sereke ne. Wek minak heke zarok rûdana trûmatîk a kûçîk têda hebûye dîtibe, renga di pêşerojê da ji dîsa ji kûçîkan bitirse, ne ku ji heywanên din.

Guhertina nêrîna li mirov, jiyan û pêşerojê

Ev halet renga xwe bi şêklê bêbawerbûn li kesên din, çaveretiyên nerênî ji pêşerojê an tîkîçûna tîgihîştina zarok ji cihanê nîşan bide.

Pirsgirêkên konsêntrasyonê (baldanê)

Hin zarok jî tûşî pîrsgirêka lêhûrbûn, xeyalperwerî û gêjbûnê dibin. Bereya nîşaneyana gelek mezin û berfireh e. Heke hûn difikirin ku zarokê we nexweş bûye an liv û tevgerên wî/wê guherîne, digel derûnnas an pîsporê zarokan di vî warî da bişêwirin.

Çawa divê dêûbav tîbighêjin vê yekê?

Pêwîst e ku liv û tevgerên zarokê xwe tîbighêjin û bipejirînin û rewşê jibo rahatî û tenahiya wî/wê dabîn bikin. Ev kiryar renga hêsantir ji tîştê heyî xuya bike; Nemaze heke halê we bixwe jî baş nebe. Divê derfeta axaftina derbarê serpêhatiyên xwe digel xizm, dost an karzanan bidin zarokan.



Xwe-pîvandîn

Ev test jibo pêderxistina herî zûtir a tûşbûna mirov bi aloziyên têkildarî Trûmayê hatiye amadekirin.

Bersiv divê bi berçavgirtina heyama du hefteyên bihorî bîn raberkirin	Belê	Na	
Gelo tu jibo razanê tûşî kêşeyê dibi?			
Gelo tu kabûs û reşexewnan dibini?			
Gelo serê te diêşe?			
Gelo pirani tûşî êşên din ên leşî dibi?			
Gelo gelek hêsan û zû hêrs dibi?			
Gelo pîrî caran rûdanên nebaş tîni bîra xwe?			
Gelo pîrî caran ditirsi?			
Gelo pîrî caran mijarên jiyana xwe ya rojane ji bir diki?			
Gelo tu meyl û meraqeke te li hawîrdora te nemaye?			
Gelo pîrî caran jibo lêhûrbûn û baldariyê tûşî kêşeyê dibi?			
Hejmara pirsên ku bersiva wan „Erê” ye			
	1 – 3	4 – 7	8 – 10
Desteya têkildar bi nîşankirinê diyar bike ihtimala tûşbûna bi Trûmayê.			
Destebendî	Kêm-rîsk	Rîska Navgîn	Pîrr-Rîsk

Kani: www.protect-able.eu/resources

Bijardeyên dermankirinê

Aloziyên têkildarî Trûmayê kêşezê û lawazker in. Şewazine cûrbecûr jibo çareserkirina van nexweşiyên hene ku asta bibandorbûna her yek ji wan ciyawaz e:

Xwe-alikari wek rêyek jibo arami û tenahiyê

Şewazên Xwe-alikariyê bijardeyê baş jibo têkoşîna dijî nîşaneyên xedar û arambûnê ne. Xwe-alikari bi tenê jibo dermankirina aloziya têkildarî Trûmayê têrê nake.

Xwe-alikari pirani têkildarî bikaranîna rêbaz û amûrên heyî ku halê te baştir dike, ye. Tevî ku derûndermanî di piraniya babetên demdirêj da bibandor e, kesê tûşbûyî bi xwe di destpêkê da dikare bi pêkanîna hin karan li dijî nîşaneyên kêşezê têbikoşe.

Bijarde daku mirov bi xwe alikariya xwe bike

- Heta niha te jibo baştirkirina halê xwe yê nebaş çî karek kiriye?
- Gelo tu vê tevgerê bi zanebûn ji xwe diyar diki?
- Dawîn car tu kengê meşiyayî?
- Gelo tu rêbazên aramker û tenahî-êner ku kêfa te ji wan bê, nas diki?
- Gelo te heta niha PMR (Rêbaza Aramkirina Pêsketi ya Masûlkeyan) pêk aniyê?
- Gelo şewazên cûrbecûr ên bêhnkişandinê nas diki? Ev şewaz dikarin te mijûl bikin û di eynî demê da tenahiyeke derûnî pêk binin.
- Gelo tu berdeyam dilivî?
- Gelo te pêwendiyên sûdmend û kêrhatî bi kesên din ra heye? Çî pêwendî? Gelo têkiliya te bi wan kesan ra heye?
- Gelo kesin hene ku ji wan alikariyê werbigiri? Çî cûre alikariyek? Gelo te bi wan ra li ser vê yekê xeber daye?
- Gelo tu dikarî serketinên xwe yê vî dawiyê bibêji?
- Gelo tu adetên xwe yê rojane baştir diki? Rêkûpêkkirina bi zanebûn a çalakiyên rojane hesta ewlehiyê jibo te pêk tîne.
- Gelo te cihekî guncan jibo tenabûn û aramiyê heye?

Baştirkirina hawîrdora civakî

Ji ber ku hawîrdora civakî ya kesê tûşbûyî bi Trûmayê ji li ber kêşeya ji ber nexweşiyê ye, baştirkirina vê hawîrdorê jî girîng e. Ev kiryar pêngaveke bilind di riya serketina dermanî ya mayînde û pêkanîna ewlehiyê di jiyana kesê ziyandîtî da ye

Bijardeyên cûrbecûr jibo wergirtina Şewirîna derûnî-civakî û piştevaniyê jibo xizmên kesên ziyandîtî li Almanyayê hene. Piştevaniya ji xizm û kesan pirani di çarçova komên Xwe-alikari da tê raberkirin.

Bijardeyên Derûndermanî Dermanên Kêm-sinordar

Bijardeyên Derûndermanî bi şeklê dermanên kêm-sinordar heta radeya pêkan di çarçova pêkhateyek ji Bijardeyên Derûndermanî û derûndermaniyê – di hin babetan da heta derûnbijîşkî – tên raberkirin.

Cûreyên şewazên kêm-sinordar hene. Ev şewaz bi giştî pêkhatî ji hokarên cûrbecûr ên mudaxileya derûndermanî yê demkurt, kesane û komkî, di hin babetan da bi nivîsîna dermên, her wiha rêbaz û pisportiyên têkoşîna dijî nîşaneyan, piştevaniya piratîkî di jiyana rojane û nasyariya digel nakokî û nîşaneyên wan e. Xizmetên Şewirîna yê „open.med” li „Medizin Hilft”, şewirîna derûnbijîşkî û derûndermanî digire ber xwe. Heke pêwîst bike, nexweş dikarin ji mudaxileya dermanî ya kurt ji sûdê werbigirin.

Rêber

Jibo wergirtina alikariyê hûn dikarin seredana van rêxistinên bikin.

Xizmetên Bijartî li Bêrlin/Brendênbûrgê (Brandenburg)

Navenda dermankirina Goriyên îşkenceyê
www.ueberleben.org

Alikariya derûnî civakî taybetî goriyên şopandina siyasi
www.xenion.org

Xizmetên civakî-derûnbijîşkî li Bêrlinê
www.berlin.de/lb/psychiatrie/hilfe-in-krise/sozialpsychiatrische-dienste-der-bezirke/

Hejmarên awarte (acil) ên derûnî-civakî li Bêrlinê
www.berliner-notruf.de

Komên xwe-alikariyê li Bêrlinê, jibo xizmetên nexweşên tûşbûyî bi Trûmayê
www.sekis-berlin.de (Ziman: Almanî û Inglîzî)

Navenda şewirîna ya taybetî jin û keçikên goriyê tundiya zayendi
Wildwasser e.V.
Tel. 06142-96 57 60 · www.wildwasser-berlin.de

Navenda Şewirîna taybetî goriyên tundiya rastgiran
Opferperspektive e.V.
www.opferperspektive.de

Xizmetên Neteweyî

Navenda derûnî civakî ya taybetî penaber û goriyên îşkenceyê
www.baff-zentren.org/mitgliedszentren-und-foerdermitglieder/

Listeya dermankeran li gori Kodeya Neteweyî
www.psychotraumatologie.de/beratungsstelle/traumatherapeutinnen.html

Navenda Neteweyî ya Têkili û Haydarkirinê jibo xurtkirina binyata komên Xwe-alikar û piştevaniya ji wan
www.nakos.de

Hêla alikar bi 17 zimanan
www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/beratung-in-17-sprachen.html

Têbiniya Mafdarî (Daxuyaniya Xweditiyê)
© 2020

Çapemend
Medizin Hilft e. V.
Navenda vekirî: open.med Berlin
Teltower Damm 8a
14169 Berlin
+49 176 6315 2094
info@medizin-hilft.org
www.medizin-hilft.org



Ji hêla piştgiri kirin
Global Grant of
the Rotary Foundation

Rêz
IONDESIGN GmbH, Berlin
www.iondesign.de



MEDIZIN HILFT e.V.