

Encama t k n n trauma   Libinguhêhevketina d v traumayê re

Sedem – Encam – Al kar 



R bera bi gelek zimanan bo koçber   penaberan



Das Gesundheitsprojekt
Mit Migranten
für Migranten

*Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.*



**Traumafolgestörungen und
Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)
Ursachen – Folgen – Hilfen
Mehrsprachiger Wegweiser
für Migranten/-innen und Flüchtlinge**

Auftraggeber:

Niedersächsisches Ministerium für Soziales,
Gesundheit und Gleichstellung
Hannah-Arendt-Platz 2, 30159 Hannover
www.ms.niedersachsen.de

Herausgeber, Konzeption, Inhalt und Erstellung:

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.
Königstraße 6
30175 Hannover

Redaktion:

David Brinkmann, Ahmet Kimil, Nadine Norton-Erichsen

Layout und Satz: eindruck.net

Übersetzung:

Dolmetscherdienst – Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Bildquellen: Fotolia ©

Wenn in diesem Wegweiser Personengruppen benannt sind, wird im Folgenden vorwiegend die männliche Schreibweise verwendet. Es sind aber alle Geschlechter gleichermaßen gemeint. Dies geschieht aus Gründen des besseren Leseflusses und ist nicht als diskriminierend zu verstehen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Genehmigung durch die Herausgeber.

Dieser Wegweiser ist in folgenden Sprachen erhältlich:

Arabisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Kurdisch (Kurmanci),
Persisch (Farsi), Serbisch/Bosnisch/Kroatisch, Spanisch und Türkisch.

Stand: März 2017 (2. Auflage)

Peyva Bixêrhatinê

Xwendevanên rêzdar,

Carnan mirov di serpêhatiya jiyana xwe de, pêrgî wisa rûdanên metirsîdar û bitirs dibin, ku êdî tûşî nexweşiyên derûnî bibin. Rûdanên, ku jiyana mirovan dixin bin metirsiyê de, dikarin kartêkirinekê li jiyana mirovî bikin û di rêya kartêkirinê re dikarin nexweşî peyda bibin, ku êdî rojane tasîreke neyêne li ser jiyana mirovî biket.

Ev rêbera li ber te, dixwaze agahiyan li ser wan nexweşiyên, yê ji wan re bi giştî dibêjin „Encama têkçûna Trauma“ û bi taybetî „Libinguhêhevketina dûv Traumayê re“ (PTBS) bide. Zêdebarî wê jî pêdiviyê rêkê bo pirsirina dermankirin, piştgirî û imkanên şewirwergirtinê, nîşanê bide.

Bo me gelekî giring e, em bikaribin tirsê ji hinavê wan mirov ên bi van nexweşiyên ketine, jê bibin, û wan han bidin alîkariyê bipejirînin. Em dixwazin çareyekê bo we û kesûkarên we nîşanê bidin, çawa mirov dikare berwextê kêşeyên xwe yê tendurustî binase.

Gelek mirov hene. Yê paşxaneya wan koçber in, di nav civaka me de dijîn. Ev pirtûkok taybetî bo wê koma mirovan e, (lê ne bo wan bitinê), ji ber ew in yê zor têkildar in. Jimara wan mirovên koçber bûyî û niha li nav me ne, ku di rêka Elmaniya de, qewmînen zor bi tirs û êş dîtine, Trauma (sedema derûnî) bi wan re çêbûye û li vir bilezgirî pêdivî derman û tedawîkirineke û alîkariyê kartêker in.

Ez hêvîdar im, ku ev pirtûkok, ev rêber, bo wan mirov ên têkildarî van core nexweşiyên û xizm û kes û karên wan alîkar be, û ji vî cihî, ez spasîyên xwe pêşkêşî hemî mirov ên keda wan ketiye di nav amadekirina wê pirtûkoka rêber de.



Di gel rêzê min Ramazan Salman

Rêvebirê Navenda nojdarî ya neteweyan/rêvebirê giştî yê projektê tendurustiyê - MiMi

Naverok

Pê gotin	5
1. Trauma çi ye?	6
2. Ecamên têkçûna traumayê?	8
3. Libinguhêhevketina dîv traumayê çi ye?	10
4. Li kû alîkarî dibe?	14
5. Çawa Libinguhêhevketina dîv traumayê tedawî dibe?.....	16
6. Çawa dost û xizim dikarin alîkariyê bikin?	21
Ferhengok	22
Navnî an	26

Pêşgotin

Rûdanek, jiyana û dîtina coreyekî ji tudûtûjîyê, êrîşên saksî an jî nexweşiyên gelekî zor û metirsîdar, nimûne ne û dikarin bibin sedema êxistina mirovan di bin barê tengasiyeke yekcar zor de.

Gelek mirov hene, yê buyar û rûdanên wisa an jî nêzîkî wan dîtîna û bi serê wan hatiye, êdî di pey re di jiyana xwe de, derd û xeman gelekî dikêşe. Ji ber van serpêhatîyan mirov hêminî û tenahiye wînda dike û demeke dirêj pê divêt, tanî ew bawerî bêteavakirin. Eger bawerî nevegeriya êdî encamên pey trauma xwe didin der. Ev dikare xwe bi gelek şewênşanan derbixe mîna *Bêhêvîbûnê, tirs û têkçûna bi çinixê an gilîhên derûnî*. Eger hat û nehate dermankirin an jî biderengî lê hat pirsîn, dikare pirsgirêk zortir bibe. Hindek ji mirov ên ku dikevin vê rewşê ji nexweşiyê, herdem di nav buyarê de dijîn, xewnên nexweş dibînin û weke filmekî rûdan tene ber çav ên wan, tê wê wateyê, ku herdem , ew mirov ê têkeldarê wan rûdan ên derûnêş bi şeweyê wêne, deng û hestan dijî. Di rewşê rojane yê jiyana de, ew bîrhatin yê wan trauman dîsa radîkin (dibine handan, bo têbîrkirina buyaran), dikarin bibin encam, ji barekî derûnî tund re mîna Stressê û bi reaksiyonên Psychosomatîk (laş û derûn) ve bihêne bestin bo nimûne mîna azar, dilxelênek, gêjbûn t.b.d. xwe der bikin.

Ew mirov êdî dixwaze xwe dûrî wan deveran bike, yê mirov, hizir an jî deveran, ku bûne sedema trauma li nik wî, tînin bîra wî. Ku dibin sedema rakirina wan hestan û kartêkirineke negatîv û berdewan li ser hestên wî dikin. Ev nişan xwe bi şeweyê Têkçûnê pey Trauma re, ku em wan wek bi inglîzî Post-traumatic stress disorder û bi kurdî *libinguhêketina dûv Traumayê re*, bi nav dikin. Li nik wan mirov ên koçber yê serpêhatiyê şer û cengan hene û kirine (mîna îşkencê û gelek şeweyên tund

û tujiyê dîtine), tête texmînkirinê, ku ji rêjeya ji 40–50% bi Post-traumatic stress disorder pê nexweş in. Di vî biwarî de, hingî kartêkirineke xerab li jiyana mirovê nexweş dibe, ku êdî nema dikare jiyana normal birê ve bibe. Êdî ew mirov hêdî hêdî xwe ji kes û karê û civaka xwe dûr dikin û xwe vedikêşin. Hindek ji wan mirovan, dixwazin vî derdê xwe bi rêka alkoholê û vexwarinê an jî dermanan xwe hoşbir bikin.

Di dema rûdanê metirsîdar de, mesela wî dibe hebûn û nebûn, tirs peyda dibe, kontrolê wînda dike û gumaneke mezin li def peyda dibe. Ji ber wisa jî, kes ên trauma bi wan re, di pey rûdanan re xwe bêhêvî dibînin dikevin bin barê tirseke mezin de û zewqa wan têk diçe.

Tu bi çi şeweyî ne dînî „şêr“, lê tu nikarî digel wê zehmetî û tîrsa te dîtî serederiyê bikî. Gelek caran, xizm û kesûkarên te û hevalên te, nizanin çi bo te bikin, dema te û wan guhertinên çêdibin, xem ên bo te peyda dibin. Ew jî di vê rewşê de, bo te gelek xemgîn dibin.

Ev rêbera ji bo xwebi peyvanekê nêzîkî yê nexweş û kesûkarên wî dike. Ev pirtûkoka rêber, şirove dike, ka Traumata çi ne û Têkçûnê li pey rûdanan çi ne, çawa xwe diyar dikin û çawa dikarin çareser bibin. Ev fehres adrêsan, hemî cihên pêvedîdar yê giring rêz dike.

Ev nivîs ên xwar (Kursiv), dê di ferhengokê de, bêhtir bêne ravekirin.

1. Trauma Çiye?

Ev têgeh "Trauma", (Pirbûna wê, Traumata ye), bi xwe peyveke yewnanî kevnar e û vê wateyê dide „Birîndarkirin“, an jî „birîn“. Birîndarkirin, dikare ji birîndarkirina laş re bête gotin, her wesa dikare ji ya derûnê re jî bête gotin. Ev pirtûkok tenê xwe bi têgeha Birîndarkirina giyanî, derûnî ve bisinor û çarçew dike.

Mirov ji Trauma diaxive, dema ji nişka ve û yekem carê be, dubare bibe an jî kartêkirina xerab î demdirêj be, ji buyereke giran û birîneke derûnî kûr li pey xwe bihêle. Nişana trauma ya herî diyar eve, dema her mirovekî nêzik guman li def peyda bibe, û yekrast pê hest bike, ku metirsiyeke mezin dikare bigihe wî û jiyana xwe, wî û jiyana hin mirov ên din, têk bide.

Cureyên Traumata

Di nojdarîyê de, cudabûnê dixin navbera cureyên Trauma de. Ev cudabûna ku dikeve navbeyna wan de dikare zor giring bibe û bibe destnîşankirineke rast bo dermankirinê. Weha caran buyer ên yekcar an jî demvekêş hene, bo nimûne Rûdanên metirsîdar û yekcar tecawizkirin. Dema ku ev dubare bibin, dikarin demeke dirêj kartêker bin. Nimûne bo vê hindê, hene, mîna dema mirov dîl tê girtin û işkence lê dibe, an jî bo demeke dûr û dirêj tade û tecawiza seksî lê dibe.

Mirov ên, ku di vî biwarî de, pispor in, Traumata yên dikin du beş "Traumata ku bi sedema mirovan çedibe û ya „ku mirov nedema peydabûna wê ne“. Traumata yên ku bi sedema mirovan peyda bûye, wate mirovan kiriye, gelekî zor in û encam ên wê yên xerab hene. Dema mirovekê yê din birîndar bike, işkece bike, serederiyeke xerab digel bike, dikare bibe sedema ku êdî ew mirov qet bawerîya wî bi mirovên bigîştî neyê û ew bawerîya heyî nemîne (Bêbawerî), ji ber nayête çavlêkirin, ku mirov wisa van kar ên nebaş li dijî mirovî bike. Susretek û kambaxkirineke suruştî an jî bibelerzek dikare mirov bixe nav nav ûmoranê û derûna wî nesax bike, lê serederiya digel van cureyan ji Trauma, cuda ye, ji wê Trauma ya ku bi sedema sedema mirovan derûna mirovî nesax diket.



Ew wêne nişan dide, ka kijan rûdan bi kijan kategoriyê ve bende:

Traumata yê bi sedema mirovan peyda dibin

Ceng, işkenc e û dilgirtin

Bikarînan seksî nerast, tecawiz û tada cinsî

Tundû tîjiya li dijî laş

Tade û tecawiza beramber zarokan

Piştguhkirina zarokan

Traumata yê ne bisedemên Mirovan

**(Rûdanên çûnûhatinê-/qezayên kar)
Rûdan = Qeza**

Rûdanên suruştî (bibelerz, lehî û Volkan)

Nexweşiyên zor/ emeliyat

Mirina ji nişka ve, ya mirovekî nêzik

Ne her Trauma yek, bi automatîkî dikare bête veguhestin bo nexweşiyê derûnî û neher mirovekî ku serpêhatiyên wî derûnî hebîtin, bi pêş de diçe û encam ên li dûv Trauma peyda dibin û têk diçe bo nimûne Libinguhêhevketinek pey Trauma (ku wê dikapîtel a 3yan de şirove bibe). Gelek mirov, yê mecbûr bûn wisa serpêhatiyên kambax bibînin, hêdî hêdî bêt ku nexweş bikevin, xwe nişanên wê azad dikin. Lê hinek mirov ên din hene, nikarin. Bi giştî em dibêjin, ku hêza mirov heye, xwe ji encamên van rûdan metirsîdar bi şeweyekî xelas bike.

Zor fekter hene, dikarin bi rolekî rabin. Hinek ji van fektran, dê di dersa din de, bête ser axaftin.

2. Encama têkçûnên trauma çi ye?

Mirov ên ku buyer ên Trauma yên metirsîdar jiyay bikin, dikare Têkçûnên derûnî- Encama têkçûnên derûnî- bi wan re çêbibe an jî ew nexweşiyên derûnî yên lê heyî bêhtir û bihêztir bibin.

Encama têkçûnên Traumayê dikarin bi gelek şêweyan rû bidin. Ev encam ên jêrîn rû didin

- Zîrar di baweriyên kevin de û bigîştî bawerî êdî qet bi mirovê li hember neyête anîn.
- Zîrar di baweriyên kevin de û bigîştî bawerî êdî qet bi mirovê li hember neyête anîn.
- Jîdestdana nîrxan, baweriyên û nêrînan
- Hestpêkirina bi şerim û guhnekariyê
- Metirsiya mezin
- Hest bi xemgîniyeke kûr û nekarîbûna karî
- Hest bi bêhêvîtiyê û bêserûberiyê
- Xwedûrkirina ji civakê
- Hest, ku cuda û şête
- Bê atîfe
- Fikra xwekuştinê
- Yên tecawiza cisî li wan hatibe kirin; windakirin kesayetiya mêbûn an jî nêrbûnê
- Nexewkrin/ hilçenîna ji xewê/ zû jixewrabûn
- Têkçûna Ponijîné(Tîrbûnê)
- Alkohol û an jî/ kişandîna û birina regez en hoşber

Gazîne gewde û nexweşî (yên derûnî)

Hinek mirov hene- bitaybet ew yê qurbanî tund û tujiya laş dibin- piştî rûdanên dibin encama trauma, êş û azariyê laşî li nik wan peyda dibe bo nimûne (serêşa zêde û zor) an jî nexweş dikevin. Eger ji encama tadeya li gijanê mirovî, kartêkirin li laşê wî bibe, jê re dibêjin Psycho-Somatîk. Di gelek caran de, li dor van kartêkirinan hijmara mezin, ji mirovên têkildar sedemê van encaman jê re nediya in. Babeta li pey vê ku were pêdivî ye, nêrîneke giştî, kurt û agahiyan li dor nexweşiyên, ku dikarin çêbibin bide, yê dikarin bibin Encama Têkçûnên Pey Trauma

Têkçûnên Derûnî

- *Depersiyon (Bêzari)*
- *Têkçûnên bi Tîrsê*
- *Têkçûnên gijanî*
- *Libinguhêhevketinek pey Trauma*
- *Têkçûna çêja xwarinê (xerabûna şehiyeta xwarin)*

Êş ên gewdeyî (Psychosomatik)

- *Migrêne (serêş= şeşiqqa)*
- *Ilthaba gede (Qerha Midê)*
- *Nexweşiyên Malzarokê*
- *Astma (bêhinçikîn= Rebû)*
- *Têkçûnên cinsî(seksî)*

Faktorên kartêkirinê

Fekter ên cuda hene, dikarin kartêkirineke bihêz li Encama têkçûnên di pey Trauma re bikin: jibîlî wê, temên mirovê têkildar û biserhatinên wî yê jiyane roleke mezin dilîzin. Lê tišta herî girîng ew e rewş û şêweyê jiyana piştî serpêhatiyên Trauma re, bo nimûne, aya ew alîkarî û piştgiriye ji xizim û kesûkarê xwe distîne, dor û ber tenahî heye an nîne.

Kartêkirineke nerênî dikare bibe, bo nimûne, , ku alîkarî û piştgiri ya hinek mirovan ku dikarin bête birrîn, an jî yê nexweş hest li nik wî peyda bibe, ku kesayetiya wî piştî vê nexweşiya ji hêla derdorên xwe ve, bi çavekî biçûk lê tete nêrin. Rewşên din hene, mîna netêkilbûna digel mirovan û dûrbûn ji wan yê pêbawer, kêseyên zimên, dûrbûna ji civakê an jî niştêcihbûna nemisoger, dikarin bibin sedema ku Trauma zû an jî ji kok ve bêyî alîkariyeke pisporane û perefisyonel hêdî saxlem bibe an jî qet rihet nebe. Ev Post-traumatic stress disorder û bi kurdî libinnguhêhevketina dûv Traumayê re, dikare bibe durvekî taybet ji Encama têkçûnên derûnî. Zorê caran Encama têkçûnên derûnî yê giran, dikarin bibin beşekî taybet û bihûrbînî bêne şirovekirin.



3. Libinguhêhevketina dûv Traumayê re, çi ye? Post-traumatic stress disorder

Ev kîteya Post ji latîni têt û wateya wê bi kurdî hemen hemen (Pey= li dûv) tê. Ev weke hemî wateyên din Encama têkçûnên Traumayê, ku heyî, xala sereke têkçûn e, ya di rêka ya jî ji encama serpêhatiyên derûnî, giyani xerab hatibin.

Cure û Nîşan ên Libinguhêhevketina dûv Traumayê re, çi ye

Tîştê diyar e, ku nîşan ên PTBS di hundurê sê mehan de, didine der di pey serpêhatî û serboriyên xemnakî. Ev kêşe û pirsgirêk dikarin di hundurê mehekê de, winda bibin, mirov navekî ji vê rewşê re datîne, ew jî ev e têkçûna barê derûnî yê bilezginî, ev jî Libinguhêhevketina pey Trauma yê re, cuda ye, ji ber dema wê kurtir, ewê jî pêdiviya bidermankirina demdirêj nabe, Eger hat azar û êş û gileh zêde bûn, êdî dibe nîşanek ji nîşanên Libinguhêhevketina di pey Trauma (Xemnakî) yê re,

Ev Symtom (diyarde), ne hertimmî nîşana Libinguhêhevketina di pey Trauma re ne: Hindek mirov hene, piştî rûdanên xemnakî yê bi demeke kurt azarên wan rûdidin, hinek çend mehan dûv re dirêj dike û hinek mirov hene piştî rûdanên xemnakî bi gelek salan derkevin û Trauma wan zêde dibe. (piştî şeş mehan, mirov dikare bibêje eve Libinguhêhevketina piştî Trauma re ye, ku hinekî giro bû). Carnan zor e, mirov bibêje ku ev nexweşî encama rûdanên xemnakî ne. Ji ber wê yekê jî, naskirina wan cureyên nexweşiyên di rêka fehs û tecrubekirinê re jî ne her car hêsan e. Jibilî wê jî, ew mirov ê nesax, naxwaze wan rûdanan bîne bîra xwe û dixwaze xwe dûrî behsa wan

rûdanên xemgiran yên pê re çêbûyî bike, ku êdî yê tedawîker piştî demek û danûstandineke dirêj qûnaxekê vedike, bo avakirina pira baweriyê, wê bizanibe jiyaneke nexweş li dûv e. Ji ber wê yekê jî têkiliyek bihêz di navbera yê nexweş û tedawîker gelekî tete xwestin, daku bikaribin, sinorên şermê têper bikin û li ser wan babetên zor biaxivin û pêkve li ser wan kar bikin.

Çendî destnîşankirin ne bi sanahî jî be, lê hindek nîşan hene, dikarin bibin alîkar bo nasîn PTBS. Eger hat hinek nîşanên wekî li jêr bîn bi te re an jî bi hinek jî kes û xizmên te re çêbûn, ev dikare bibe nîşana biketina wê nexweşiyê.

➔ Dubarejyankirin

Mirov ên di kewdanên xemnakî û trauma de, bi gelek cureyan û hemereng dubare dijîn. Wisa bîrahatinên xerab û nexweş jî rûdanan der dibin, bêyî ku mirov bi xwe wan bîne bîra xwe (Intrision). Gelek caran ew mirov ên xemnak in, kabûsan „şevpestan“ encama wan rûdanan dibînin. Gelek caran, şelîta bîranîne bi paş de vedigere. Ev têt wê wateyê, ku mirov rûbirû bi wan buyaran re dibe û mîna filmekî tene ber çav. Mirovê bi trauma parçeyên taybet ji wan rûdanan dijîn û mîna wêneyên zindî di ber çav ên wan re derbas dibin, xujxuj û hestkirin. Hinek nîşanên rûdanê yên derveyî rûdanên Trauma tînin ber çav mîna Bêhin (ya sotanê, Bezîne, xwêdanê etc.) dangan (bo nimune dengê fişekan, lêdana deryan..), hesta tete çavdêrkirinê û hin hest ên din, bîranînên tehel, dikarin bibin sedem bo stresê û hindek reaksiyonên laş yên din.

➔ Rev ji rastiyê

Gelek mirov hene, ji tirsê ji hestên negatîv û metirsiyan pêkolê dikin ji komên mirovan birevin, têkilya xelkê nekin, xwe ji hemî tiştên, ku rûdana bûyesedema Trauma durr dikin, naxwazin bibin bira xwe. Di wê dema buyer bête bira wan, xwe di metirsiyê de dibînin, dibe ku pêdivî bi tirs nebe jî. Ew mirov dixwaze xwe ji hemî birahtin, hestan yê rûdanê tînin bîrê durr bike, ew mirov, axaftin, Cih an jî serederî, yê bi bûyera jiyayî û qewimî ve berband.

Metirsiya heyî, ku di dema dermankirinê de, bi şaşî, tenê symptom (nîşan) ên laş an jî nîşanên derûnî yê nesereke ji wan re bibin xal ên navend bingehîn û sedem ên navendî û serke bêne piştguhixistin, ew yê ku têkildar bizavê dike, wî alî veşêre, û li ser rewşa xwe û êşa derûnî neaxive. Dikare weha jî be, ku nexweş bixwe nikaribe xemên xwe bi Trauma ve girê bide, wate ew xwe ji babetê durrxwin, ne bi mebest be pêk bihêt.

➔ Ramanên xerab, kêf û hest

Gelek guherînên negatîv peyda dibin, mîna „bawerî bi kesekî neyêt“ an jî hestên negatîv li def yê nexweş peyda bibin û bi gelek cureyan bin, tirs, Metirsî, acizbûn. Şermîni an jî xwe gunehkar dîtin. Xwe xerîb dibînin ji yê berê biwanbawer û xwe ji zewiyê komelgeha xwe vedikêşin. Dema herî gelek xemgînin, mukûsdayî ne û gelekî reşbînin beramber paşeroj û dahatûyê. Ev xemnakî weha li mirovê têkildar dike, ku êdî bibe mirovekî hestsar û hin bi hin ew hest û hêla erênî li ba wî hebû winda bike. Ew hest û nestên erênî, bextewerî, xweşî û nazdarî hin bi hin winda dibin.

➔ Zêdehigingirandin

Em biçin koma din ji wan Symptomên (nîşan) yê Libinguhêhevketina li durr Traumayê PTBS, ku bi symptomên zêdehigingirandin têne hesêb ê. Ew mirovê têkildar her demî, wek ku li amadekariyê bin û ew hest li def wan peyda dibe, ku dibe nêzîk qewmînek xerab çêbibe. Ji ber wê yekê jî, ew mirov nikarin di rehetî û heminiyê de bijîn. Kêşeyên wan î razanê hene, ew nikarin zû di xew ve biçin û nikarin bi yekcarî xew bikin an jî spêdê zû hilo dibin û bi tiştê wan aciz dike, diponijîn. Reaksiyonên wan bi vecinîqandin e û deng bi hêz ji wan re tê, mîna ku ceng be. Dikare ji ber tiştêkî netiştêk xwe gelek aciz bike, bihingire û şerrûdî bibe û kêşeyan li yê bermaber xwe derbixe, bo nimûne şer bi xizm û yê nêzîkî xwe re bike, an jî tiştan bişkîne, an jî serederiyekê bike, ku beriya Trauma li nik wî peyda bibe, nedikir. Ev hingirîna zêde û acizî kartêkirinê li tîrbûnbûn û ponijîna wî bike.



Nexweşiyên tevihev

Gelek mirov, yên ku bi nexweşiya libinguhêhevketina pey Traumayê re ketine, dikevin bin kartêkirina wan symptomên li jor behesbûyî û ji wan re navekî din jî tê gotin, „comorbid disorders“ Nexweşiyê neberhev ve“

→ Lihevketin- wate têkçûnên di rêya

Tirsê re

Ev dikare di rêya peydabûna sedeman re careke din were, ew yê Trauma pê re, dişan têtê hizra wî (di encama Sehewgirtinê ên tirsnak bê sedem jî dikarin peyda bibin). Ew mirov di wê kêlikê de, dikev bin encama tirseke bihêz de, bêyî ku sedemek bête dîtî. Êrîşên sehewgirtinê diyar dikin, ku reaksiyonên laş jî mîn sivikbûna lédana dil, xwêdangirtin, lerzîn, hestbûna bi nekarîna hilimkêşanê an jî fetisînê, azar û êş di sebata sîngê de, dilxelênekbûn, gêjbûn, tagirtin (serma9, pêlên germbûnê, serlêgerînok, bêhestkirin, Tevzînok di laş de, di wê kêlika ku ew mirov tirseke mezin bikeve hinavê wî, di wê kêlika ew mirov hest bike, ku dîn bûye, wê bimire an jî wê kirîza dil pê re çêbibe.

→ Bêzarî

Gelek yê Trauma bi wanre hey xweşiya xwe bo hindek tiştan winda dikin. Ku berê xweşî pê didîtin, tim xemgîn diyar dibin, û bêhêvî ne. Ev hizir û hest ên bêhêvîbûnê dikarin girantir û bihêztir bibin, ku bihêle yê bêhêvîbûn pê re hebe, bi nema heza ji man û hebûna xwe bike an jî wilo bixwaze xwe ji vê jiyandê xelas bike.

→ Vexwarina Alkohole û biakranîna şaş ya dermanê hoşber

Ji bo êş û azar ên xwe kêm bike û wan wêneyên bitirs ji serê xwe bavêje an jî daku bikaribe bixewê, dest bi vexwarineke zor ji Alkoholê dike an jî dest bi birina regez ê hoşber dike. Alkohol-, û regezên hoşber an jî bikaranîna bihele û şaş ya dermanan, dikarin bibin sedem, ku tedawî û dermankirina têtê xwestin kartêkirina xwe neke û di wê rê re, yekcar laş û giyan ziyandê bibînin. Kartêkirina derman her dem, tenê bo demeke kurt êşa giyan benc dike. Ev rewş ên wisa bixerabî derbas bûyî, pêdivî ye her dem bo nojdarî û tedawîkirin bête got û li ser pê re bête axaftin, ta ku bikaribe çareseriyek bo wê bête dîtî.

➔ Têkçûnên din

Ew Libinguhêhevketina dûv traumayê, di gel piştgirî û alîkariya civakî, dikare bibe sedema ku yê nexweş xwe di tenêtiyê de bibîne. Ditirsin ku ew neyên fehemkirinê. Ew li her dem biguman in, herdem hest dikin, ku fenûfût li wan dibin, û di hindêk pergalan de, pirsgirêk hene, ku bikarin roja xwe birêkûpêkî bi ser de bibin. Nikarin xwe konsentre bikin, ev zêfbûn li kar, di dibistanê de û gelek tirs li nik wan peyda bibe ku xaniyê tarî bicih bihêlin. Li hêla din jî, piştî bi serhatiya wan rûdanên xemankî de, pirsgirêk û tirs peyda dibe, ku bitinê bin, ew nîşanên derûnî jî, di şeweyê wesasbûnê, an jî dînîtiyê diyar dibin, ev rewş pir kêm in, lê parçeyek ji libinguhêhevketina dûv Traumayê ne.

Rewşa li dûv Trauma tê

Bi her hal, gelekî giring û pêdivî ye, mirovên bi nexweşiyên derûnî alîkariyeke pisporane, bi lezgînî werbigirin, daku ew Têkçûnên encama nexweşiyê kembaxtir nebin û delîve bûn wan hîn hebe, ku bizivirine jiyana xwe ya normal. Eger hat û Symptom ên nexweşiya Libinguhêhevketina piştî Traumayê re, li nik te an jî ji hinek kes û xizmên te hate dîtin, divête di cihê ceh de û di demeke kurt de, xizmetguzariyek di rêka seredana bijîjk an jî tedawîker bête kirin! Wek li def her kesekê ku bi Ecama dûv Traumayê ketibe, nayê wê wateyê, ku buyereke xemnakî derbas kiribe, pêdiviya wî automatîkî bi Therapiyê heye.

Zarok ên bi Traumayê

Zarok jî mîna mezinan dikarin bi Encama têkçûnên pey Traumayê re bikevin an jî bi PTBS nexweş bikevin, eger ew jî rûdanên ku dibin sedema Trauma yê mîna Tecawizkirin, serpêhatiyên cengê, rûdanên suruştê yê kembax, windakirina mirovekî eziz û nêzik û t.b.d. bibînin. Zarok jî wê êş û xemankiyê wek mezinan hest dikin û kartêkirinê li perwerde û mezinbûna wan dike. Bi giştî, em, dikarin bibêjin, ku nîşanên nexweşiya Libinguhêhevketina li dûv Traumayê re „PTBS“ yê li nik zarokan diyar dibin, hinekî ji yê lo nik mezinan peyda dibin, cuda ne, lê bi giştî, nîşan û Symptom ên bingeîn nêzikî hev in. Dibe ji ber temenê wan yê biçûk, nikarîbin mîna mezin xwe bînin zimên û Symptom ên wan bi şeweyekî din dikarin bêne diyarkirin. Bo nimûne Zarok dikarin, xwe serdestî wê xemnakiya bi wan çebûyî, di rêka yariyan re, bo nimûne rûdana nexweş ya ku rûdayî wek yariyekê bête şanokirin. Hinek zarok hene, ku xwe ji civakê vedikêş in û dixwazin bitenê bimînin û naxwazin yariya an jî her çalakiyeke din bikin, ew bixwe gelek çalak in, lê zewqa wan têtê şikandin û gelekî ture dibin (dihingirin), an jî nîşana xweşiyê nema diyar dikin. Yê hinekî mezin, zehmetiya di dibistanê de dibînin, xweşiyê wînda dikin, bi dîtin û yarîkirina bi hevalan re an jî bigiştî zewqa wan nîne, ku di dema vala de bilîzin.

4. Li kû alîkarî tête wergirtin?

Ya gelekî giring, ku mirov bizanibe, ku her mirovek dikare bi nexweşiya encama têkçûna piştî westiyane bikeve. Li nik wan mirov ên bi vê nexweşiyê ketî, ji şermînî- hestê gunehkariyê, ku derbirin e, ew mirove nema dikare têkçûna derûnî ya xwe derbas bike, ew jî pêdivî dermankirineke professionell e, mîna nexweşiyên laş î.

Bi giştî. li Elmaniya, imkanên alîkariyê û şewirdanê yê zor baş, dema mirov bi nexweşiyên derûnî bikeve hene. Bi taybetî jî, serederiyên di gel traumayê (Tedawîkirina Traumayê) tene pêşkêşkirinê. Hemî gileh ên ji ber êşê, rêya wan ya fermî û rast bi iyada bijjîkê malê dikeve. Her yek li gorana nîşanên lê dertên û diyar dibin, tene hinartin bo bijjîkê pîspor an jî tedawîkerê derûnînas, wate, yekî, ku di rêka xwendinê re û bidawîna pişeyê xwe ye ku di wî biwarî de, fêr dibe, ku têkçûnên derûnî tedawî bike. Hun dikarin piştî dana soza jivanê û guftûgoya yekem jî direkt lê yekser jî bo yekî pîspor bête hunartin:

- Nojdariya derûnî
- Zanistiya Derûnî ya tedawîkerê derûnî
- Dermankerê derûnî yê zarokan
- Bijjîkê pîspor bo derûnê û tedawîkeriya derûnî
- Bijjîkê pîspor bo tendurustiya derûna laş û tedawîkeriya derûnî
- Bijjîkê pîspor bo zarok û nojdariya derûnî ya gencan.

Di ferhengoka ya vê pirtûkoka rênsiyê de, hemî ev têgeh bi hûrbîni yek bi yek bîn ravekirinê. Hemî pîsporê, hindêk asteyên zanistê di wan biwaran de, taybet fêrbûn bidawî anîne, bo wan alîkar e, pênasînekê diyar bikin û pêşniyar bikin, ku ka çawa tedawîkirin di gel te bête birêvebirinê.

Hindêk pîspor ên taybet bo tedawîkirina xemnakîyê hene. Jibîlî wê, ew hilgirê nîşaneke dinin, ku „tedawîya trauma derûnî“ ji wan re tê gotin.

Şewirwergirtin û gava yekem berbi tedawîkirinê

Bei der Suche nach einer für Sie geeigneten Behandlung helfen Ihnen zum Beispiel die Beratungsstellen der *sozialpsychiatrischen Dienste*. Auch ihr Hausarzt oder eine *Selbsthilfegruppe* können Ihnen dabei behilflich sein und gute Ratschläge geben. Darüber hinaus gibt es auch spezielle Internetseiten, auf denen Sie sich informieren können.

Serederî, di rewş ên aloz de

Di rewş ên Lezgîn de, ku tu an jî kes û xizm û karê te, hestên xwekuştinê bi hêz li def wî peyda bibin- an jî bixwaze bike, hun dikarin telefûna hewarhatinê bikin, li ser vê numerê 112!

Li geriya bo cihekî rast û baş bo tedawîkirin, hindek cih dikarin bi te re alîkar bin mîna dezgeha şêwirwergirtinê ya xizmetguzariya derûntedawîkeriya civakî. Bijîjkê te ya malê jî anj jî komên alîkariya xwebixwe dikarin bi te re alîkar bin û şîret ên baş li te bikin. Zêdebarî wê jî bi taybetî rûpelên Internêtê, ku tu bikaribî agahiyan werbiigirî.

Ji kerema xwe hay jê hebe, tu biçî nik bijîjkê malê. Bijîjkê pîspor an jî tedawîkerê derûnî, pêdivî ye karta xwe ya sîgorta nexweşiyê bi xwe re bibî! Hemî bijîjk, tedawîker û baregehên tedawîkeriyê, dikevin bi barê erkê agahneveguhestinê. Ev tê wê wateyê, ku nabe çi agahiyekê li dor te bo mirovekî din bête veguhestinê!

Eger hat û rewşa te gelekî têkbiçe û dichêceh de pêdivî alîkariyê bibî, tu dikarî jî berê xwe bidî vê cihê bi navê Derûndermakeriya Xizmetguzariya qeyranan. an jî yekser Kilînkuma Derûndermankeriye!

Ev agahiyên li dor li kû alîkariyê werbigirî. Dinkarî li beşê rênasa navnîşanan, di vê pirtûkokê de bibînî.

Ji bo mirov ên penaber, ji çareserkerinê, hindek rênmayên sisttir hene. Ji kerema xwe hayî ji agahiyên di sindoqê li jêr.

Agahiyên taybet bo penaberan

Ew penaber ên, ên ku eve kêmi 15 mehan li Elmaniya dijîn, nikarin bi sanahî bi şêweyekî yasayî misoger(Sîgorta) bibin, mafê wan li gor yasay penaberên hîn mafê manê wernegirtî (AsylbLG) heye.

Lê li beramberî wê jî, mirovên bi fermî sîgortekirî li nik her dezgeheke Sîgortayê, yê penaber ji bo çareserkerina kêşeyên tendurustiyê hindek xizmet ên bisinor hene. **Mafê alîkariya tendurustiyê ya êş û azariyên nexweşiyên gelekî bilez û azarên bilez**, mîna yên nexweşiyên kevnar = Kronîk, yê ku neyên demankirin û rewşa tendurustiyê kembatir bikin hene.

Bi gîştî û li gorana yasayê nexweşiyên derûnî, weke nexweşiyên „bilez“ nayêne dîtinê, ji ber wê jî ne mecbûr in, serederiyê digel bikin û tedawî bikin. Mirov ên hîn kêseyê wan ya penaberiyê çareser nebûye, bigîştî „nikarin hêsan“ herin nik bijîjk î. Eger nexweşî hebe, li gor rêmayan dikarin yekem gav berê xwe bidin nivîsgeha civakî (Sozialamt). Li wir karmend, dibîne û dikare destnîşan bike, eger pêdivî heye. Eger hat wisa be, yê penaber belgeyekê ji yê karmend werdigire û bi wê belgê dikare biçê nik bijîjkekî.

Eger hat ew mirov 15 mehên wan li Elmaniya wek mirovên ku mafê penaberiyê xwestibin çêbûbe, an jî beriya we demê, ku mafê penaberiyê werbigire, hinga mafê wî heye, ku xizmetguzariyê werbigire li ser bingeha yasaya Pirtûka yasayî ya civakî (SGB). Ji wê demê û pêve, dikare bibe endamê sîgorteyêke yasayî. Eve rêya çûna nika terapiya derûnî di encamê de bisanahîr dike, lê dîsan jî tu yasa mecbûr nake, ku bihayê dana wergervane te bête wergirtin. Ji kerema xwe, li parçeyê „Wergervan li Rûpela 20 binêre.

Li pirs ên û pêzanînen lezgîn an jî şêwirwergirtinê hun dikarin berê xwe bidin b.n. (NTFN) Tora ji bo Penaberên Xemnakî bi wan re heyî. Hun ê navnîşanê di beşê navnîşanan de bibînin.

5. Çawa Libinguhêhevketina pey têkçûnên Xemnaki tete tedawîkirinê?

Ji bo tedawîkirina Libinguhêhevketina pey têkçûnên xemakî re û destnîşankirina rast ji şeweyê çareserkirinê du tiş watedar û giring in, yek Trauma bixwe û rewş ên bi xwe re tîne.

Bi şeweykî giştî çareserkirina Libinguhêhevketina pey têkçûnên xemakî re, di çarçeweya terapiya derûnî ye. Tişt nas gelek rûniştinê bo tedawîkirinê tene kirinê û di pey re, dibînin ka tedawî berdewam bibe. Çareseria Xemnaki" Trauma" li Elmaniya gelekî bi pêş ve çûye û encam û serketinên zor baş bi dest xwe ve anîne, û bi taybet, dema nexweşî berwext nas bibe, hinga tedawîkirin di çarçeweyan de misoger e. Armanca rêçûna terapiya xemnakîyê rasterast, herdem berbi bi şeweyekî taqekesane pêdivî û kêşeyên taybet yên wan mirovên t êkildar ve diçe.

Gelek rêgayên tedawîkirinên cuda yên derûnî hene, lê divêt bête gotin jî, ku di vê prosesê de, guftûgo karekî zor giring e. sê ji van rêgayan li Emaniayê dê ji sîgortayên fermî(yasayî) bêne pejirandin, wate hemî mesref û xercî wê bêne danê: Therapiya serederiyê (Silûk), tedawîya derûnî li ser bingeha tedawîya kûr û dînamîkî ya derûnî û Therapiya analîtîkiya derûnî.

Therapiya silûkî

Armanca ku tedawîkirina silûkî, giraniya xwe dideyne li ser guftûgoyê, rahênamê û nêrînên nû yên keşe û pirsgirêkên silûkî (bo nimûne gumaneke zêde zor an jî fikarên zor neyênî û negatîf), yên ku dibin sedem nexweşî bêne naskirinê, bêne guhertinê û ev dihêle serpêhatî digel van kewdanan çêbibin. Serederî digel û guhertina şeweyên têramandinê û temamkirin wate, Guherîn di gencîna „sawîran“ silûkî de, armancên sereke, bingeîn û giring in di armancên tedawîkirinê de, ku kêşeyên niha yên xala sereke û navend bin.

Therapiya derûnî ya kûr û dînamîkî

Ev şewe Therapî, weha ye, ku çalakiyên aqil yên zanayane û yên nezanayane yên derûnî kartêkirin li ser tendurustiya derûnî ya mirovan heye. Nêrineke tenê di silûkiyeteke aloz de û azarkêşiyê di rêka liserhoşîkirinê û ji kêşeyên neliserhoşiyê an jî Tecrûbeyên tene gemkirinê dibe baweriyeye giring û xaleke palpêspartî, boçareserkirina Têkçûnên derûnî.

Therapiya derûnî ya analîtî

(Ravekirin=şirovekirin)

Bi vî rengî ji Therapiyê, li gorana serpêhatiyên çêbûyî û dibin, digel wan kêşeyên ne ji serhoşiyê encam didin û karbûna bo saxlembûna wan xala bingehtî ya Therapiyê ye. Nêzîk weke li nik terapiya derûnî ya kûr û Dînamîkî jî behsê dermankirina bi guftûgo li dor serpêhatiyên, bo nexweş diyar bibe, ka çawa ew kêşeyên kevin bi yê nû re bargiraniyekê durust dikin û çawa pêk ve girêdayî ne. Di rêya naskirina vê bestina van kêşeyan bi hev re, imkan peyda dibe, ku mirov ji serpêhatiyên xwe yê kevin û buhurî sûdeyan werbigire û fêr bibe, bo nimûne, ew fekar û ramanên xerab û nerênî bêne guhertin û vê guherîne, bikin bingehtî bo tedawîkirina xemnakiya (Trauma) heytî.

Therapiya li Nexweşxaneyê û ya li

Hawarhatinê

Imkan bi giştî heye, ku terapiyeye hawarhatinî (lezzînî) her heftiyekê, maweyî yek demhijmêrê bi rê ve biçê. Ev tê wateya, ew mirov ên têkildarî terapiyê, dikarin carcaran seredana iyadeya Therapiya derûnî bikin, wekî din roja xwe bi normalî bi ser ve bibin. Di vê rewşê de yê nexweş dikare here nexweşxaneyeye biroj û tedawî bibe,



lê êvaran û dawiya hefteyê li malê derbas bike. Yê ku li nexweşxanê bimîne, pêdiviyê netenê ew yê têkildar nexweşê derûnê be, belê laşê wî jî biêşe û nikaribe ji ber êşên xwe yê zor û êşdar rojên xwe baş bi ser ve bibe û kar bike. Ew şêwe ji nexweşan pêdivî ye li nexweşxaneyê dermankirin û tedawîkirina derûnî û xemankiyê. Ew divê li nexweşxaneyê xew bikim û li wir guhdan bi wan bête kirinê.

Dermankirina bi dermanan

Di hinek pergala de, dikare pêdivî be, ku Therapî jî bi dermanan bibe, bo nimûne bo vê hindê, ji bo kêmkirin û daxistina tirsê û çalakiya zêdeyî sinor û ji bo çareserkirinê hinek symptom û nîşanên din diyar bibin. Ev rewş dikare bibe temam ji bo terapiya derûnî an jî, ku ew terapiya ku bikar têt, encamên baş û çavêkirî bidest nexê. Wek rêyekê ku cihê Therapiyê bigire derman qet nabe çareserî. Gelekî giring e, ku hun li dûv şîretên bijîjk û nojdar ên xwe biçin û ji ber xwe derman kêmtir û zêde nekin!

Rêvebirin û armanc ên Therapiyê

Therapî dikare yeke ye, taqekesane an jî wek kom bête kirinê. Mîna li jor hatibû nivîsîn, konseptên Therapiyê dikarin zor daran bi „gelek şeweyan“ bêne kirinê, tê wateya, ku bijîjk an jî tedawîker rêbaz û metodên zanistî, pisporî yê cuda bikartînin, daku bibaştirin şêwe bikaribin alîkariyê pêşkêş bikin.

Hijmarek mezin ji mirovên bi Trauma“ Xemnakî”, dijîn, jiyana xwe ya xemnakî weha hesêb dikan, ku „Jiyaneke rawestiyayî „ye. Ji wê jiyana zor bitirsîn, û metirsî li nik wan peyda dibe, ku ew nema dikarin jiyaneke xweş biser ve bibin. Therapiyeke derûnî dibe alîkar, ku ew rewş baştir bibe, baweriya bi xwe vegeirîne, gav bi gav bikaribe vegeer mîna berê û roj û jiyana xwe bi ser ve bibe.

Negirêdayî bi wê ve, şeweyê Therapiya bi kar bihêt, ew armanc ên her dem herî giring in:

- Kêmkirina êrîşan
- Bêhîntengî an jî nehêminiyeke zor tund/ qeher û têkçûnên xewê kêmkirin
- Hestê tehdîdên lezgin kêmkirin
- Bêcirî hilînin, kar li ser astengên hilana Traumayê bête kirinê (kêmkirina ji reva ji ber kêşeyan)

Gelek rêçêkên therapiyê hene û li gorana rêveçûna therapiyê, zorbeyî caran ji 1 salê ta 2 salan berdewam dikan. Di dema Therapî lidar e, divê cihekî hêmin, tenahî û aram bête dîtin, daku bo yê têkildar baweriyeke yekcar bibîne û rê bi yê tedawîker bo danûstandin bête dan. Du tiştên giring di rêveçûna therapiya derûnî de hene, herdem rêzgirineke dualî û baweriyeke yekcar zor, daku têkiliyeke karkirinê gelekî baş û mukum bikaribe ava bibe. Zêdebarî wê jî, li ser tedawîkerê derûnî pêwîst e, agahiyan nepenî bihêle! Ev karê nederxistina agahiya û nepeniya wan erkê wergervan jî, yê rola pira zimantêgehiştinê dilîze û wek kesê sisiyan têtê qadê (hun dikarin, agahiyan di çarçewa bi „wergervanan“ re bibînin di rûpela 20 de.

➔ Istîqrar û perwedeya derûnî

Merc û şertê herî giring bo serkeftina tedawiya nexweşiya Libinguhêhevketina li dûv Traumayê re ev e, ku kesê pêketî xwe di tenahî de bibîne û ne di tirsê de, ku ew wan serpêhatiyên bi derd û trauma dubare nebîne û neji. Giring e, ku yê nexweş di dema Therapiyê de hest bi aramî û tenahiyê bike.

Yê tedawîker ew yê yekem e, ku digel yê nexweş, li ser nîşan û Symptomên bihêz û çavliêremayîna vê therapiyê û hêviyên pê ve girêdayî dipeyive. Di çarçeweya perwerdeya derûnî, dê ji nexweş rebête ravekirin, bo çî ew î ev Symptome yê hene, û çawa ev têkçûn, bi alîkariya tedawîkirinê dikarin kêmkirin an jî bi yekcar nemînin, Yê tedawîker, dê li ser hindê cir(silûk) û şewefîkarê yê destnîşankirî, bo nimûne ku pêdivî yê xwe dûrî hin cihan bike an jî hinek fîkaran binbin bike, daku bikare zora Traumayê bibe, van wek hinek rêbaz û mekanîzmên xweparastinê bikar

bîne, wê baş be, lê diyar e ji bo karkirina li ser Traumayê ew mekanîzîman dikarin bi şêweyekî pozîtîv kartêkirinê li rêveçûna terapiyê bikin û guherînên berçav diyar bikin û li ser bikariibe bête karhatin. Ev başbûn û istîqrara yê nexweş li gorana wê hindê ye, rewşa yê nexweş çawa ye, kêma an jî zêde pêdiviya yê nexweş demêke dirêj ji bo tedawîkirinê bibe.

➔ Liserkarkirina Traumayê di rêya

Therapiyê re

Kengî yê nexweş hestkir, ku xwe li devreke (ew cihê dibû sedema hingavtina Trauma, nema wî xemnak dike), tenha û aram û istîqrar, dikare watedar be, pêk ve digel tedawîker li ser babeta Trauma yê û derdan biaxive. Ew e gelekî girîng e jî ku bizanibin, ku mirov nemeçbûr e li ser rûdanan biaxive, eger nexwaze, eger naxwaze biaxive, lê biaxive, an jî meçbûr bibe, dê hinga gelekî zerarmend bibe, ku êdî dubare bizivire wê rewşa wan rûdanên, ku bûn sedema nexweşiya wî. Mebest ji we axaftinê dermakirina yê nexweş e, ku bizanebûn, ew birahtinên wê rûdana bûyî sedema nexweşiya wî, bike parçeyek ji jiyana xwe û di rêka behskirina wan re (Narration) bikariibe, sud were wergirtin. Di rêka behsêkirin û vejandina bizanebûnê li wan rûdanan, hestên metirsiyê kêmtir dibin. Hestên tadelêkirina wan

rûdanan û wek wê jî tirs, di rêveçûna terapiyê de, dibe mijûlbûna bi Trauma ve. Aya, ev axaftina li ser derd û kul û kovanan (Trauma) mumkin, an jî bisûd be, bi çend faktor ên cuda cuda hene, bend e (ji wan granî û kûrahiya traumayê ye) û ew êdî yê nexweş û tedawîker, di nav hev de behsê dikin. Ji ber ku her mirovek ji yê din cuda ye, lew ra jî terapiya derûnî, ji mirovekî bo yê din cuda ye û bi kesayetiya wî ve ye.

Di terapiyê de, tîknîkên din jî tîne fêrîkirinê, yên ku dikarin serederiyê di gel Nîşan û Symptom ên Trauma sanahî bikin. Bi tedawîkirina cirane "Silûkî" re, bo nimûne yê nexweş carnan „Erkên malê“ jî yê/a tedawîker werdigire û wan wezîfeyan, bi xwe re dibe malê. Pêdiviyê li malê, ew tîknîk û pêşniyarên hatî kirinê bikar bîne û nêrîna xwe li ser bide, k ata bi çi radeyê nîşanên nexweşiyê kêma bûne û gîyanê wî çendî bi rehetiyê hest dike. Encam û hest ên ku di pêkanîna erkan de peyda bûne, pêdiviyê di rûniştina din re, di gel tedawîkerê derûnî bêtebehsêkirinê.

Her dem pêdiviyê, tiştê bi te re çêdibe an jî dixwazî, ji tedawîkerê xwe re bibêjî, ew tiştên ku di rêbaza tedawiyê de jî, ne bi dilê te ye, an jî hertîştêkî tu naxwazî li ser danûstendinê bikî, bibêje.

EMDR

Dema metirsî weha zal û serdestî yê nexweş be, ku di cihêcîh de, destpêkirina terapiyê nemumkin e, dîsan jî rêgayeke din heye, ku yê tedawîkerê derûnî bikar bîne, ew jî tîknîkeke, ku navê wê EMDR e. Di rêya çavlivandinî bîlez re, ku di bin çavdêriya tedawîker de, eger sist bibe wek ku neyê kontrolkirinê û hestên rûdanan ku ber çavan re diçin. Di rêveçûna terapiya ji wê û wêdetir de jî ev rêbaz dikare bête bikaranîn.

➔ **Amadekirina Jiyane di pey Therapiyê re**

Di qûnaxa dawî di çareserkirinê de, yê nexweş bo jiyana piştî Therapiyê de, amade dikin. Armanca herî giring û sereke ew e, ku mirovê nexweş careke din, vegere û xwe di jiyaneke normal de bibîne û roja xwe bêkêşe derbas bike. Kengî yê nexweş xwe di rewşeke seqamgîr de hestkir, ku êrîş û strêsa nekontrolkirî û hestên tirsê kêmbibin, êdî ew therapî dikare bête rawestandî û bidawî bibe. Berahîka dawîya terapiyê yê nexweş bi tedawîkerê derûnî re rûdine û behsê dikin, weke ku careke din ev nişan bi serpêhatiyên Traumayê re dubare bikaribin rû bidin.

Pêkve digel yê tedawîkeran hun dikarin li ser rêga û imkanên piştî çareseriyê planekê darêjin. Di gelek rewşan de bo nimûne hindek derfet têne pêş, bo nimûne xwe tevî komên alîkariya xwebixwe bike an jî Ergotherpî, ku têne pêşkêşkirin hene. Ji bo Rahênanê li ser berdevambûnê û sinorê westanê pêdiviyê bi ceddî di rêya terapiya derûnî bike. Ew fêrbûna şeweyê çalakiyên rehehtbûnê dikare bisûd be.

Wergervan „Wergêr“

Tiştî di rûniştinên dermankirina derûnî de, gelekî giring e, ku yê tedawîker û yê nexweş bi ziman ji hevûdu baş têbigihin. Eger hat û têgehiştin bi yê tedawîkerê derûnî re ne baş be an jî zor zehmet be, ji hev tenegehin û tedawîkerê bi zimanê nexweş yê dayikê neaxive, di wê rewşê de, dikarin wergervanekî binin. Yê nexweş an jî her yek ji kes, xizim û arê wî daxwazê bikin, ku wan pêdiviyek bi wergervanekî heye. Ev saziya Navenda Tendurusiye ya ethnîkan EMZ, li bajarê Hannoverê dikare alîkariya we bike, ji bo peydakirina wergervanan, Hawarhatinê an jî bi şeweyekî demdirêj rûniştinên Therapiyê di hundurê nexweşxaneyê de amade bike. Eger Therapiya derûnî di rêka yasaya piştgiriya penaberan wê bête finasekirin, wê bihayê karê wergervanan jî bête danê, lê divê bête daxwazkirinê. Eger hat û terapiya derûnî di rêka Sîgorta re bête finsekirinê, dezgeha civakî „Sozialamt“ an jî Job-Center dikare xerciyê bo xizmetê, di hin biwaran de, temam bike. Hindek dezgehên tedawîkirinê peryên wergervanan jî didin. Ji bo agahiyên zêdetir hun dikarin ji Tedawîkerê xwe jê bipirsin, Ji bo agahiyên zêdetir bo mirovên koçber û penaber herin vê malperê: www.ntfn.de/infomaterial/Therapie- und Dolmetscherkosten.

6. Çawa Xizm û heval dikarin yarmetîder bin?

Ji bo xizman, gelekî zor e, ku bibîne mirovekî wî di vî warî de ye û van derdan dikêşe. Mebest ên baş, û peyv ên xweş jî dikarin kartêkirineke xerab, li ser wî mirovê derd û kulan dikêşe bike mîna bo nimûne, şermîniû tirsandin, dikare rewşa wan kambaxtir û kûrtir bike. Di bingehe de rast e, dema îşaret bête kirin, ku pêdiviyê û dikare li ser serpêhatiyên dubare û her dem bête axaftin. Hinga êdî yê nexweş wê tê bine der, ku ew tete fehemkirinê, êdî wê kêmbi kêşeyên xwe re rûbirû bibe, ji xweguhekirinê azad bike. Lê gelekî gelekî giring e, ku yê nexweş zor lê neyete kirinê, tirs êdî ji vê yekê heye, ku Truma wî lê vegere. Divêt hun ew peyv û tiştên li ber we tene gotin zor bi ceddî werbigirin mîna (bitaybetî nêrînen xwekuştinê û fikar û sawîr) û derd û kul û kovanên yê dinqebûl bikin. Hewl bidin wî mirovê nexweş bihez bikin û han bidin, ku ew li alîkariyekê bo xwe bigere û herdem jî amadebûna xwe bo alîkariyê pêşkêşî wî bike. Li Elmaniyayê gelek cihên şîretdanê û komên alîkariya xwebixwe hene, yê ku xizim û kesûkar jî di van pergalan de alîkar in. Li wir bot e tete şirovekirinê, ka tu li biramber kesên ku bi traumayê ne dikarî çawa serederiyê bikî, tu dikarî alîkariyê jî werbigirî. Dema tu bi xwe gelekî hest bikî, ku barê te giran bûye. Navnişan û Nr.telefona dikarî li beşê adrêsan yê di vê rênasê de.

WEke xizmekî, nasekî an jî hevalekî yê nexweş hun dikarin û pêdiviyê hun herdem berê xwe bidin dezgehên şîretdanê, dema

- Dema hun hest bikin, ku mirovekî nêzîkî we guhertineke nebaş pê re çêdibe
- Dema tu li yekî ji mirov û nasên xwe, van symptomên, ku di vê pirtûkokê de hene, bibînî, heta ku tu ne seda-sed jî bawer bî, ku wî mirovî serpêhatiyê traumayê ditine an na jî.
- Dema hun bixwazin agahiyan li dor nexweşiyên û alîkariya xwe ji bo derdorên xwe binin û bi yê nexweş bi xwe re bikar binin

Di rewşên awarte û hawariyê de, derfet heye hun bi yê têkildar re biçine nexweşxaneyekê an jî saziyêke şîretdanê.



Ferehngok

Baweriya kevin

Ew baweriya di dema temenê zaroktiyê hatibe avakirin û bipêşdebirin, dikare kartêkirineke erênî li ser jiyana, perwerde û bipêşdebirina wê de bike. Ev bawerî bi sedema bipaşguhixistinê û serederiyê xerab, dikare bête hejandin û xerab bibe

Bêhinçikandin „êlpik“

► elltîhaba êş ên kevin yên rêya hilimkêşanê, bêhintengi, kurtehilimkêşan, hilimkêşana bi zorê, bêhintengi di qefesa sîngê de, terpîna bilez ya dil, westan, tirs û nemêşinî

Bêzarî

Têkçûna derûnî, ew ya ji encama xemgîniyê kûr û bêtaqetî, şikestina kesayetiye ye. Mirov li depresiyonê diaxive, dema ew nîşanên „bêzarî“ du heftiyar berdewam bikin.

Bijjîkê malê

Ew e bijjîkê pisporê hinavan an jî giştî, ku ruxsetdar e, û dibe cihê seredana pêşin ya nexweşan e, eger kêşeyên tendurustî peyda bibin. Ji bo penaberan cihê yekem ku berpîrsiyar e, dezgeha civakî (Sozialamt) e.

Bitenêbûna civakê de

Destnîşankirina erkan di rêya rêlêgirtina sedemên windakirina têkildariya di navbera mirovan de.

Derdaxivtin

Dubare derdstendin, dikare encama pey nexweşiyê xerabtir bike.

Derûn, Giyan

Tevahiya hestên mirovayetiye, cediwergirtin û têramandin

Derûniya Gewde

Êş ên gewde, yên bi tevahî an jî hinekî sedemên wan ên derûnî hebin

EMDR

Navê wê bi inglîzî ev e. „Eye Movement Desensitization and Reprocessing“ liva çav- hestiyarî û dubarekarkirin. Rêbazên tedawîkirina derûnî, yên alîkariya mirovên trauma heye dikin. Li vir tirs di rêka ritma liva çêv de kêmbibe.

Êrîş ên tirsê

► Têkçûna tirsê

Grûpa alîkariya xwebixwe

Di grûpa alîkariya xwebixwe de, mirov digihin hev, yên kêşeyên zehmet, mîna hev hene, ku eynî nexweşî di jiyana xwe de hebûne. Bihevguherîna agahiyan di nav endamên vê grûpê dibe alîkar, ku bikaribin digel kêşeyan serederiyê bike û zirar bi wan re çêbibe, di nav hev de biaxivin.

Helwese = Weswas

Ditinên tiştan, bêhinkirin an jî guhlêbûna dangan, yê ku bi fizîkî nikarin bihêne teqezkirinê.

Karta sîgorta

Karteke plastîk e, Ship-kart e, ji bo mirov bi wê seredana bijîjk an jî tedawîkerê derûniyê bike û nîşanî wan bike. Ev kart e, nav û agahiyên li ser wî kesî û wêneyê wî li ser e.

Ev kart bi karta sîgorta nexweşiyê li iyada bijîjk tête nîşanîkirin. Yê hîn di prosesa koçberiyê de ne, di nava 15 mehan ji hatina wan werdigirin

Kronîk „nexweşiya peyda dibe û berdewam dimîne“

Dirêjxayen an jî hêdî hêdî domdirêjî

Libinguhêhevketina hoş

Nexweşiyên (Neberdewam), ► mîn weswasê, ► wehmê û liberçavçêbûnê

Nexweşxaneyê Derûnî

Nexweşxane, ew yê taybet û pispor di beşê dermankirina nexweşên yê derûna wan têkçûyê, ew in yê para herî bêhtir gelek beş hene

Nezanîna berlikû

Ew kesê elaqedar bi vê, bo nimûne nizanin, ew kî ne û li kû ne û/ an jî kîjan roj e, wan hemî nîşanên demê û cihî windakirine.

Perwerdehiya derûnî

Ev dibe alîkar bo yê nexweş nîşanên nexweşiya xwe binase, fêhem bike û bête handan. Ev bêhinferehiyekê çêdike û dibe handan bo alîkariya xwebixweyî

Pêwendî

pêwendî û pêvegirêdana bi dermanên hoşbir ve mîna alkoholê, derman, heşîş an jî nikotîn, yê ku mirov nikare bi hêsanî dest ji wan berde. Hindek serederî û rabûnûrûniştinên din jî dihêlin xermanî peyda bibe (wek yariyên şens an jî alavê mediya yê mirov bi wan ve tête girêdan)

Pispor ê di nojdariya derûnî de (Tedawiya derûnî)

Ev rengê pisporan, dikarin ji bo wan mirov ên bi êş ên derûnî mirov ên têkildar û pêbawer

Bijîjk ên pispor yê nojdariya derûnî û tedawîkirina derûnî, bo nojdariya derûniya leş û nojdariya tedawîkirina derûnî: ev wê wan nojdaran ve girêdayî ye, ew yê li dûv xwendina bijîjkiyê beşê bijîjkên pisporiyê jî bidawî anîbin. Ew mafê wan heye ku dermanan bo nexweşan binivîsin. Gelek ji wan bijîjkên pispor digel pisporiya bijîjkiyê pisporî di biwarê tedawîkirina derûnî de jî xelaskirine, daku bikaribin nexweşên xwe bi metodên tedawîkirina derûnî de jî derman bikin.

Derûnzan: ew yê xwendina zanista drûnî bidawî anîne û hilgira pileya akademîk in di pileya Dipl-Psycho.

Derûnzanên dtedawîkirina derûnê ne bijîjk in û nikarin dermanan ji nexweşan re binivîsin. Ev pispor xwendan diplomên xwendina derûnnasiyê û zanista derûnî bi dawî anîne, ewan gelek salan kar kiriye, di gel vî pîşeyî serederî kirine û bo nimûne xwe di biwarê terapiya xweragirtin û taserûfê an jî zanista derûniyê de kûr çûne û di terapiya derûnî de bûne pispor.

Şirovekerê Derûnî ew kes in yê n xwendevanê bijjkiyê ne an jî derûnas in, û zêdebarî xwendina xwe fêrkirineke zêdetir di biwarê şirovekirina derûnî de wergirtine.

Saxlemya praktîk bo terapiya derûnî ev ne bijjîk in û rê bi wan nayê dan, ku dermanan binivîsin, lê destûr bi wan heye ku bi karê terapiya derûnî rabibin. Ew bi ezmûneyeke fermî diploma xwe wergirtine, lê pereyên wan jî sendûqên sîgortên bi fermî nayêne danê.

Tedawîker ên trauma psikolog. Bijjîk an jî sosiyal pedagog in bi xwendina pisporiya terapiya trauma

Bijjîkê pisorê zarokan û derûniya gencan an jî tedawîkerê zarok û gencan ew yê n taybet têne rahênkirin û ji bo dermankirina zarok û gencên ta temenê wan bibe 21 salî dibin pispor.

Piştî traumayê

Ev piştî trauma (lêketin) peyda dibe

Qerha mîdeyê „Iltîhaba gerdeyê“

Iltîhaba çermê mîdê yê tenik, êş, wek derzî li zik bikeve, gijbûn, dilxelênek, di hinek caran da derketina xwinê di rêka verişandinê û destava mezin re

Sawîr

Ev ew hizir û liberçavanî in, digel ku tişteki rastî tê de nîne, lê wek rastiyeke tete iqna,ikirin. Bo nimûne sawîra ku hun bi dûv dikevin: kesek hizir dike, ku hinek li dûv in, digel ku di rastiye de kesek tune.

Serêş şeçîqa Mîgrên

Lêdana dil, aliyekî ji serî diêşe, gijbûn û dilxelênek, verişandin û ronahî- û /an jî hestbûna bi gujîne û carnan hestkirina têkçûna têgehiştine

Tedawîkirina bikar

Armanca Ergoterapi ew e. cardin lêvegerandina nestan û hestên derûnî ku êdî bibe alîkar bi nexweş, ku êdî vegere jiyana xwe ya rojane ya normal. Bi vê rêbazê, rahênana berdewambûn, çalakbûn pojîninê û westiyane dibe.

Tedawîkirina Trauma

Di tedawîkirina trauma de, rêbazên cuda û jiyawaz bo prosesa tedawîkirina derûnî de bi kar tên, yê n di rêka serpêhatiyê xemgîn de, bi nexweşiyên derûnî dikeve

Têkçûna ji tirs

Ew ê têkildar an tirsên wan netaybet hene, an jî ji hinek destnîşankirî. Dûrvekî ji têkçûna tirsê mîna libinguhhevketinê ye, ku yê têkildar bêsedem hest ên libin guhhevketinê bihêz hest dike (êrîşek bits). Nişan ên yê n suruştî bi wê boneyê ev in: Bêhîncikandin, xwêhdan û an jî dilxelênek.

Têkçûna ji encama westiyane

Diwerkarî „rêaksiyon“ a derûnî, ya bi tecurbeyeke û serpêhatiyek westiyane ve girêdayî

Têkçûna sîstema xwarinê

Têkçûna sîstema xwarinê dikeve bin xala libinguhhevketinên derûnî de. Yên ev bi wan re çêdibe, berdeyam bi xwarinê mijûl bin. Ev dihêle „kêmxwarinî“ kilo yê wan kêmbibe an jî xwarin bi duhun bixwin û kiloyan zêde bikin, Bulimie=kurbûn „berdeyam bixwe“ ev û êş ên din, divê tedawî bibin. Ev Têkçûna sîstema xwarinê, dê encam ên tendurustî xerab li dûv wan derkev in.

Xizmetguzariya qeyranên derûnî

Xizmeta hewarhatinê, ya di dawiyên heftiyên û rojên betlaneyan de, alîkariyek lezgîn pêşkêş dikin (li nik wan yê bi xwekuştinê mijûl dibin)

Xizmetguzariya derûnnasiya civakî

Xizmeta mirov ên derûnnexweş û xizmet û kesûkarên wan li cihê ew lê pêşkêş dikin. Naveroka vê alîkariyê bi giştî şêwirdarî, guhpêdan û alîkariyê di qeyranên mezin î taybet.

Sazî û komeleyên (lêpîrsîna Agahiya û Tedawîkeran)

Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung

Hannah-Arendt-Platz 2
30159 Hannover
Tel.: 0511 120-0
Fax: 0511 120-4298
E-Mail:
poststelle@ms.niedersachsen.de
www.ms.niedersachsen.de

Erkê iyaleta Niedersachsen ê ew e, xizmeta derûna li nehiya û gundan derverên derdorê destnîşan bikin. Roleke gelekî giring heye ku ne di nav de nîne, xizmet derûndermankirina civakî ye, ya qeza û bajarên azad e. Ev pêdiviyê bibin, cihê yekemîn bo rêvebirina karûbarê şîretdanê bo imkanên çareseriyên li wan navçeyan ku bi xwe bigirin. Lîsteyek ji agahiyên navnîşanan yê hemî xizmetkarên derûnnojdarên civakî û nexweşxaneyên nojdariya derûnî derûnî li Niedersachsen, dikare di rêka vê malpera Internetê wek PDF-File bête daxistin:

http://www.ms.niedersachsen.de/themen/gesundheit/psychiatrie_und_psychologische_hilfen/14025.html

Niedersächsisches Landesamt für Soziales, Jugend und Familie „Traumanetzwerk Niedersachsen“

Nivîsgeha iyaleta Niedersachsen ji bo Civakê, Gencan û Malbatê bi hevpeşkî digel hemî dezgehên nojdariya dermankirinê, wate bi Nexweşxaneyê xizmeta nojdariya derûnî Zarok- Genc û beş ên din yê pispore di nexweşxaneyan de û digel dezgehên din yeê hemî Herêmê terek (girêdanek) bo nojdarî û dermankirina mirovên derûnnexweş bi Trauma hatiye damezirandin. Tiştê ev bende bi xwe digire komek ji şeweyên dermankirinê li seranserî iyaleta Niedersachsen e. Agahî û lîsteyek ji navnîşanan bi zimanên cuda li ser rûpela Internetê ya nivîsgeha lyaletê:

http://www.soziales.niedersachsen.de/soziales_gesundheit/soziales_entschaedigungsrecht/opfer_von_gewalttaten/schnelle-hilfe-fuer-opfer-von-gewalttaten-90933.html

Bundespsychotherapeutenkammer

Klosterstraße 64 · 10179 Berlin
Tel.: 030 27 87 85 0
E-Mail: info@bptk.de
www.bptk.de

Psychotherapeutensuche in Deutschland über:
www.bptk.de/service/therapeutensuche.html

Hucrika nojdar ên derûnî yê Elmaniya agahiyên – nexweşan li dor nexweşiyên derûnî û mafên nexweşan û xizmetên ku nexweşxane pêşkêş dike. Ji bo wê jî pêdiviyê lêpîrsîn li cihên tedawîkerên derûnî , nêzikî cihê manê bête dîtin..

Psychotherapeutenkammer**Niedersachsen**

Roscherstraße 12 · 30161 Hannover

E-Mail: info@pknds.de

Hucrika nojdar ên derûnî ya niedersachsen bersiva pirsên we li dor babetên tedawiya derûnê li ser malpera xwe dide. Li teniştê amûra lêgerîn – Tedawîker, hindek têtîbînî hene, diyar dikin, tu çawa dikarî li nêzîkî xwe li tedawîkerêkî guncau bigerî.

Deutschsprachige Gesellschaft für**Psychotraumatologie**

Am Born 19 · 22765 Hamburg

Tel.: 040 3331 0119

Fax: 040 6966 9938

E-Mail: info@degpt.dewww.degpt.de

Civata Elmanîaxêv ji bo derûn-traumatologie li ser malpera xwe agahiya li dor nexweşan û xizmên wan, û ji hêla din ve jî Amûr-lêgerek li wir heye, bi wî amûrî mirov dikare li tedawîkerên guncaw li nêzîkî xwe bibînî (pirsiyarî li ser zimaê axaftinê, eger derfet hebe)

Deutsches Institut**für Psychotraumatologie**

Unter den Ulmen 5

50968 Köln (Marienburg)

Tel.: 0221 390 903 11

www.psychotraumatologie-aktuell.de

Peymangeha Elmanî ya ji bo Derûn-Traumatologie, li Köln, hinek têtîbînyan ji bo bixwealîkarî, şîretên pisporane û rahênan pêşkêş dike. Zêdebarî wê hindê jî, agahî li dor lêgerînên halêhazir li dor Trauma, peyda dibin.

Aktionsbündnis**Seelische Gesundheit**

Reinhardtstraße 27B · 10117 Berlin

Tel.: 030 240 477 213

Fax: 030 240 477 228

E-Mail: [koordination@](mailto:koordination@seelischegesundheits.net)seelischegesundheits.netwww.seelischegesundheits.net

Malpereke Hevgirtina çalakîyên tendurustiya giyanî heye, li ser wê malperê agahî li dor nexweşiyên derûnî û imkan û şeweyê dermankirin û çareserkirina wan jî heye. Ev hevgirtin bergiriyê ji bo mafê nexweşiyên derûnî, li dijî kêmkirin û tirsandinê di civatê de

**Dachverband der transkulturellen
Psychiatrie, Psychotherapie und
Psychosomatik im deutsch-
sprachigen Raum e.V. (DTPPP)**

Postfach 2622 · 59016 Hamm

E-Mail: sekretariat@dtppp.comwww.transkulturellepsychiatrie.de

DTPPP e.V., serkomeleyeke di mehkemê de qeydkirî ye, karê wê bi mirov û peymangehên pispor re, yê di biwarê nojdariya derûnî, terapiya derûnî û derûniya somatik çalak in. Ev komele dixwaze têtîkîyên xwe bi wan yên di vî biwarê de, kar dikin fereh bike. Zêdebarî wê jî agahiyan bi zimanên cudacuda ji bo mirovên di derûna xwe de nexweş bide li dor babetên bi terapiya derûnî ve girêdayî û bo hemî mirov ên intiresa wan di wî biwarî de heyî.

**Gesellschaft für türkischsprachige
Psychotherapie und psychosoziale
Beratung e.V. (GTP)**

c/o Sanem Aygün
Am Langen Seil 74a
44803 Bochum
E-Mail: GTP@aktpt.de
www.aktpt-online.de

Civata ji bo axêverên tirkî yê THerapiya derûnî û şîretdana derûniya civakî (ku navê wê xelexa kar ya tedawîkerên turkîaxêv yê derûnî), civateke ji hev girtina tedawîkerên derûnî û yê di biwarê derûna civakî de çalak pêk têt, ew yê dixwazin qalîteya xwe ya profesiyonel ya kar bi penaberên ji Tûrkiyê hatine bipêş bixin û bi komel torekê ji pêwendîyan ava bikin û zanîna xwe baştir bikin. Hun dikarin li ser vê malperê GTP seranserî Elmaniya navûnişanê tedawîkerên derûnî yê Turkaxêv bibînin.

**Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.
(EMZ)**

Königstr. 6 · 30175 Hannover
Tel.: 0511 16841020
Fax: 0511 457215
E-Mail: info@ethnomed.com
www.ethnomed.com

Navenda- Tendurustiya regezan e.V. (EMZ), ew jî komeleyeke li mehkemê tomarkirî ye, û karê nekomrziyal, li seranserî elmaniya û civata navnetewî dike û belav e. Armanca karê wê komeleyê, wekhevîyê jî bo bidestxistina kar û pêşkêşiyên di biwarê tendurustiya-civakê û zaniyariyan de, daku kar bête dîtin. Karê ku EMZ jî dike, wergervanan peyda dike, xuleyên bidestxistina zanînan jî bo mirovên pispor û şîrovekirinên di biwarê Tendurustiyê de, bi zimanên dayikê û metiryalên bi zimanên cuda-cuda di babetên tendurustiyê de.

Klînîk û hawarhatinên di warê Therapiya derûnî de pispor (Ji bo zarokan jî)

**Medizinische Hochschule
Hannover Klinik für Psychiatrie,
Sozialpsychiatrie und
Psychotherapie**

Carl-Neuberg-Straße 1
30625 Hannover
Kontakt: Frau Baltin
Tel.: 0511 5325408
(Stabstelle Aufnahmemanagement)

Klînîka ji bo nojdariya derûnî, nojdariya derûna civakî û terapiya derûnî ya nexweşxaneyê zankoya Hannover (Medizinischen Hochschule Hannover) dikare tedawîkirineke pispor di biwarê Encama têkçûnên Trauma (bi taybetî BTBS). Coreyên cuda jî metodên Therapiyê pêşkêş dibin

Psychiatrische Klinik Lüneburg

Am Wienebütteler Weg 1
21339 Lüneburg
Tel.: 04131 60 0
Fax 04131 60 2899

Klînîka nojdariya derûnî ya Lüneburgê, çend cureyên Therapiyan pêşkêş dike li herêma Lüneburg û Harburgê. Gelek saziyên wan yê hawarhatên bo terapiyên Trauma yê taybet bo mezin û zarokan.

Psychiatrischer Krisendienst (für Notfälle am Wochenende):
Tel.: 04131 60 2050. Fr 16.30 – Mo 8.00 Uhr

**Klinikum Wahrenndorff
Klinik für Trauma- und
Psychotherapie (KTP)
Traumazentrum**

Köthenwaldstraße 10
31319 Sehnde-Köthenwald
Tel.: 05132 90 38 38

Navenda Trauma ya Klînîka bo Trauma- û terapiya derûnî, klînîka Wahrenndorff navendek e ji bo çareserkirina Encama Têkçûna Traumayê di pey serpêhatiya tundûtuyiyê wate, pispor e di biwarê parçeyekî ji jiyânê. Ev pisporiya terapiya derûnî ji bo wan mirovan e, yê nîşanên sanahî û kompleks yê Libinguhêhevketina di pey traumayê re. Alîkariyê lezgin pêşkêşî wan mirovan ku Trauma ya wan heyî û li ser wê yekê kar dike, ku ku hest bi hebûna kesayetiya xwe bikin, daku yê nexweş serdestî prosesa Therapiyê be. Di dezgehên nojdariya derûnî de, li Hannover taybet maweyî 1 saetê ji bo penaberê bi Trauma alîkarî têtê pêşkêşkirinê:

Katjimêra seredanê ji bo koçberên Trauma di navenda peymangeha Hawarhatinê ya nojdariya derûnî, bo nojdariya derûnî ya Transkultûrela penaberan

Psychotherapie des Klinikums Wahrenndorff in Hannover:
Schwarzer Bär 8 · 30449 Hannover

Duşembê berya nîvro piştî tomarkirinê Tel.: 0511 / 1231079

**Kinder- und Jugendkrankenhaus
„Auf der Bult“,
Abteilung für Kinder-und-
Jugendpsychiatrie-Psychotherapie-
und-Psychosomatik**

Janusz-Korczak-Allee 12
30173 Hannover
Tel.: 0511 8115 0
Fax: 0511 8115 1060

Navenda ji bo zarok û gencan, beşê nojdariya derûnî, terapiya derûnî û derniya Somatik ya zarok û gencan pêşkêşîya bicihkirina nexweşên pêdivî bi tedawiya ji Trauma û bi Libinguhêhevketina pey Traumayê re serherêmî re.

Terminvereinbarung: Institutsambulanz:
Tel.: 0511 8115 554
Mo – Fr 9.00 bis 16.00 Uhr

**Asklepios Fachklinikum
Göttingen**

Psychiatrische Institutsambulanz
Rosdorfer Weg 70
37081 Göttingen
Tel.: 0551 402 0
Fax (zentral): 0551 402 2092
E-Mail (zentral): poststelle.
goettingen@asklepios.com
www.asklepios.com

Peymangeha nojdariya derûnî ya Asklepios Klînîkumêke pispor eli Göttingen, taybetmendiya wê çareserkirina Trauma ye bi şêweyên berniyas dike

Sprechzeiten:
Werktags in der Zeit von 8.00 –16.30 Uhr
In dringenden Notfällen außerhalb der Sprechzeiten:
Tel.: 0551 402-0 (diensthabende/r Ärztin/Arzt)

Anmeldung:
Tel.: 0551 402 1650
E-Mail: d.reissenweber@asklepios.com
cl.stueber@asklepios.com, g.nerreter@asklepios.com

**Universitätsklinik Hamburg-
Eppendorf, Klinik für Kinder- und
Jugendpsychiatrie, Psychotherapie
und Psychosomatik**

Sekretariat

Martinstraße 52 · 20246 Hamburg
Tel.: 040 741052230
E-Mail: t.guggenheimer@uke.de
www.uke.de/kliniken/
kinderpsychiatrie

Klînîka bo nojdariya zarok û gencan ya derûnî, terapiya derûnî û derûniya Somatik li nexweşxaneyê Zanîngeha Hamburg-Eppendorf taybet e bi çareserkirina zarokên bi Trauma.

Şêwirdariya bo mirov û alîkarên xwebixwe

**Bundesverband der
Angehörigen psychisch
Kranker (BApK)**

Geschäftsstelle Bonn
Oppelner Straße 130 · 53119 Bonn
Tel.: 0228 71 00 24 00
Fax: 0228 71 00 24 29
E-Mail: bapk@psychiatrie.de
E-Mail: seelefon@psychiatrie.de
www.bapk.de

Kombenda Elmanî ji bo xizmên bi nexweşiyên derûnî şêwirdariyê hemereng pêşkêş dîke piştigiriyê dîke di guftûgoyên li ser mijara Nexweşiyên derûnî. Ji destnîşankirinê, di rêka Therapiyê ta bi guhdana nexweşên derûnî, ev sazî, li seranserî Elmaniya agahiyan li dor adrêsan, cihê destpêkê tbd. Ji bo gerîna li alîkariyê.

Şêwirmendiya alîkariya xwebixwe:
0228 / 71002424. 01805 / 950951.

Duşembê-Pêncşembê ji 10–12 û 14–20, În 10–12 û 14–18

**Arbeitsgemeinschaft der
Angehörigen psychisch
Kranker in Niedersachsen
und Bremen e.V. (AANB)**

Wedekindplatz 3
30161 Hannover
Tel.: 0511 62 26 76
Fax: 0511 62 49 77
Sprechzeiten:
Mo–Fr: 10.00–13.00Uhr
E-Mail: aanb@aanb.de
www.aanb.de

Karê bikom yê xizmên nexweşê derûnî alîkarî bo xwebixwe alîkariyê heye. Xizmên nexweşên derûnî, yê xwedî serpêhatî alîkariya xizmên hineke din bikin. Ev rêxistin digel şêwirmendiya bi telefûnê xelekên nexweşan yê danûstendinê cuda pêşkêş dîkin.

Dem: Du -In: 10.00 – 13.00 Uhr

Selbsthilfe-Büro Niedersachsen

Gartenstraße 18 · 30161 Hannover
Tel.: 0511 39 19 28
Fax: 0511 39 19 07

E-Mail:

selbsthilfe-buero-nds@gmx.de
www.selbsthilfe-buero.de

Telefonische Sprechzeiten:

Montag – Donnerstag:
9.00 – 12.00 Uhr

Persönliche Sprechzeiten:
nach Vereinbarung

Li ser malpera nivîsgeha alîkariya xwebixwe Niedersachsen agahiyên bingeîn ji bo xwebixwe alîkarî bi 12 zimanan heye. Bo nimûne sazîyên şêwirdariyê yê komên alîkariya xwebixwe, mijarên cuda cuda pêşkêş dikin.

Li dor geryana li babetan ya malperê (mixabin nehatiye wergerandin) komên xwebixwe alîkarî, yê pispor in di biwarê Trauma de, dikarin li gelek cihan, li Niedersachsen tene dîtin.

Dem ên axaftina telefûnan: Du-Penc 9.00–12.00
Demên axaftinê taybet, piştî wergirtin jivanî.

Şêwir û çareseriya taybet ji bo penaberan û mirov ên bêkaxez

Flüchtlingsrat Niedersachsen e.V.

Langer Garten 23B
31137 Hildesheim
Tel.: 05121 15605
Fax: 05121 31609

E-Mail: nds@nds-fluerat.org
www.nds-fluerat.org

Telefonzeiten:

Mo, Fr 10.00 – 12.30 Uhr

Di, Do 14.00 – 16.00 Uhr

offene Sprechstunde:

jeden Do 14.00 – 17.00 Uhr

Encumana Penaberan li Niedersachsen, şîretan li koçber û piştgirar, karê çapemeniyê dike, ji bo babetên li dor penaberan yê rojevê û nûneriyê berjewendiyên penaberên Niedersachsen, li ser asteya iyaletê dike. Malpera wan ya toreya Internête agahiyar li dor koçberî pêşkêş dike, nîşana li dor şêwirdariyê û cihê yekem dide.

**Netzwerk für traumatisierte
Flüchtlinge in Niedersachsen e.V.**

Marienstr. 28 · 30171 Hannover
Tel.: 0511 8564450
Fax: 0511 85644515
E-Mail: ntfn-ev@web.de
www.ntfn.de

NTFN, saziyeke, ya xwe ji bo penaberên, ku ji encama tundûtûjî û işkencê, lipeyketinê, cengê an jî rev û bezê trauma hilgirtine, terxan kiriye, Ev sazî

Pêkolê dike, ku xwe di gelek waran de pirspor bike û xizmetê bike, û ji wan jî penaberên bi Traumayê negirêdayî şêweyê statuya wan ya manê, ku rewşa penaberan ji bo wergirtin û alîkariya terapiya derûnî û gihandina hev ya nojdarên derûnzan, tedawikerên civakî û bi şêweyekî bercestdar ji bo alîkariya penaberên bi Traumayê.

Dem ên vekirinê kar:

Duş 10.00-14.00 saeta vekirî ya derûnzanistê

Înê: 10.00-14.00 saeta nojdariya giştî

Sêş, Çarş, pêñş, jivandanî

Demên axaftina bi telefonê:

Duş 10.00 – 14.00

Sêş 9.00 – 11.00

Çarş 9.00 – 11.00 û 14.00 – 16:00

pêñş 9.00 – 11.00

În 10.00 – 14.00

kargah e.V./Flüchtlingsbüro

Zur Bettfedernfabrik 1
30451 Hannover
Tel.: 0511 1260780
Fax: 0511 126078 22
E-Mail: info@kargah.de
www.kargah.de
Sprechzeiten:
Mo, Di, Do 10.00 – 13.00
und 14.00 – 17.00 Uhr.
Mi, Fr 10.00 – 13.00 Uhr
Termine nach Vereinbarung

Saziya Kargah cihê yekem û saziyeke şîredanê ye ji bo koçberan (Flüchtlingsbüro) rê dide pêşiya we ji bo nasîna hemî pêşniyarên bi gelek zimanan, bêpere û bi baweriyane serederiyê digel wan dike. Agahiyê li ser malpera dezgehê ya komelê

**MediNetz Hannover – Medizinische
Flüchtlingsberatung e.V.**

Zur Bettfedernfabrik 3
30451 Hannover
Tel.: 0511 2153031
Mobil: 0176 81119654
(es wird zurückgerufen)
Beratungszeiten:
Mo 17.30 – 19.00 Uhr

MediNetz ev komek bijjkî in yê n gihane hev, xizmetê bi nepenî û bêhtirîn car bêpere pêşkêş dîkin, çareseriyên bijjkî bo mirovên di qasa nexweşiyê de nesigortekirî ne dibînin. Li ser malpera internête www.medibueros.org, lîsteyek bi nivîsgehên MediNetz li hin bajarên din.

**Malteser Migranten Medizin im
Caritasverband Hannover e.V.**

Leibnizufer 13 – 15
30169 Hannover
Tel.: 0511 1695430 31
Beratungszeiten:
Di 10.00 – 12.00 Uhr
Vorsorgesprechstunde für Kinder im
Caritasverband Hannover e.V.
Leibnizufer 13 – 15
30169 Hannover
Beratungszeiten: Jeden 2. und 4.
Montag 13.30 – 16.00 Uhr

Li Bijjkiya penaberan Malteser (MMM), mirovên bê mafên rûniştinê û mirovên sigorta wan ya nexweşiyê nîne, bijjkekê dibînin, ku fehsên destpêkê çêbike û dermankirina nexweşî û birinên lezgin û jinişka ve an jî ducaniyê bi xwe digire. Dermankirin, şewir û şîretdan bi şeweyekî nepenî bi rê ve diçe.

**Raphaelswerk-Beratungsstelle
Caritasverband der Diözese
Hildesheim e.V.**

Vordere Schöneworth 10
30167 Hannover
Telefon: 0511 7132 37/ 38
Fax: 0511 7132 39
Sprechzeiten:
Di, Do, Fr 9.00 – 12.00 Uhr u.
telefonische Vereinbarung

Saziya Rapaleswerk jî karê şîretdanê bo penaberan dike (bitaybet Koçber jî), dema bixwazin vegerin welatê xwe, lazime vegerin warê xwe an jî bizivirin welatekî din. Bi wê ve girêdayî şewra bijjki jî.

**Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Aurich e.V.,
Migrationsberatung**

Schmiedestraße 13 · 26603 Aurich
Tel.: 04941 10535
Fax: 04941 933523
E-Mail: migrationsarbeit@
drk-kv-aurich.de

DRK beşê Aurich xizmetên şîretdanê bo koçber û penaberanbo wan hemî pirsiyarên ku bi wan ve bend pêşkêş dike.

**Exil e.V. – Osnabrücker Zentrum für
Flüchtlinge**

Rolandsmauer 26
49074 Osnabrück
Tel.: 0541 7602448
E-Mail: kontakt@exilverein.de

Saziya Exil e.V., gelek cureyê şêwirdariyê dike, ji bo koçberan jî. Ev şîret û şêwirkirin bijik û tedawîkerên derûnî jî peyda dike.

**Malteser Migranten Medizin
Osnabrück**

c/o Notdienstambulanz
Osnabrück e.V.
Detmarstr. 6 · 49074 Osnabrück
Tel.: 0151 53936678
Beratungszeiten:
Di 10.00 – 12.00 Uhr

Di dezgha Malteser Migranten Medizin (MMM), nojdariya bo penaberan, ew mirovên bêmafê manê û bêy sîgorta nexweşiyê dikarin li wir bijijkekî bibînin, yê fehsên destpêkê çêdike û bo nexweşiyên ji nişka ve û lezgîn, birîndarî, ducanî bi xwe digirin. Dermankirin û şîretdayî nepenî ne.

**IBIS e.V. Oldenburg
Interkulturelle Arbeitsstelle für
Forschung, Dokumentation, Bildung
und Beratung e.V.**

Klävemannstrasse 16 · 26122
Oldenburg
Tel.: 0441 88 40 16
Fax: 0441 9 84 96 06
Sprechzeiten:
Donnerstags, 14 – 16 Uhr
E-Mail: info@ibis-ev.de
www.ibis-ev.de

Karxaneya interkulturel ji bo lêpîrsîn, belgekirinê, fêrbûnê û şêwirdariyê, şîretdayîn bo penaberan wek alîkariyê pêşkêş dike û saetek axaftin (di biwarê mirovahî de, bi taximekî bijijkan yê interdisipliner re, bi taybetî mirovên ku mafê manê yê wan tune, bê belge û sîgorta nexweşiyê ne, dikare alîkarî ji wan re tête pêşkêşkirinê.

Dem: Pêncşem, ji saet 14.00–16.00

**Praxis ohne Krankenschein
Mehrgenerationenhaus „Allerlud“**

Berliner Str. 5 · 29439 Lüchow
Sprechstunde:
Mi 15.00 – 17.00 Uhr
Tel.: 05841 9600 (Karlheinz Pralle)

Di demjimêra di „iyadê de, bêyî belga nexweşiyê“, mirovên bê sîgorta nexweşiyê tên, bo nimûne („mîrovên bê belge“) Ev cih nepenî û dermankirin tê de bêpere ye.

**Medizinische Flüchtlingshilfe
Göttingen e.V. im Migrationszentrum
Göttingen**

Weender Straße 42
37073 Göttingen

Beratungszeit:
Do 16.00 – 17.30 Uhr
Tel.: 0551 557 66 (erreichbar
während der Beratungszeit)
Im Notfall: 0170 8457583

Saziya alîkariya koçberan ya bijijkî, Medizinische Flüchtlingshilfe Göttingen e.V. alîkariya penaberan di warê bijijkî de dike, bijikan nişan dide û wergeran peyda dike bo nik wan. Ev agahî, nepenî û bêpere ye

**Refugium Flüchtlingshilfe e.V.
Stadt Braunschweig**

Steinweg 5
38100 Braunschweig
Tel.: 0531 2409800
Fax: 0531 77063
E-Mail:
info@refugium-braunschweig.de
www.refugium-braunschweig.de

Komela Alîkariya Penaberan ya fermî qeydkirî Flüchtlingshilfe e.V. li Braunschweig digel nivîsgeha xwe „Refugium“ cihekî destpên û şîretdanê ye ji bo penabera ye û bi taybet ji bo mijarên cuda li dor koçberan (digel babeta şîretdana tedawîkirina civakî jî). Ev şêwirdarî li Braunschweig, û li gelek deverên din wek Helmstedt û li cihê wergirtina penaberan ya ya pêşîn Niedersachsen, li dar dikeve. Cih û demên destnîşankirî, dikare li ser malpera Internêtê bête dîtin an ji bê rêka telefûnê

**Arbeiterwohlfahrt Kreisverband
Stade e.V. – Refugium Stade
Psychosoziales Behandlungs- und
Beratungszentrum für Folteropfer
und extrem traumatisierte
Flüchtlinge**

Bei der Insel 9 · 21680 Stade
Tel.: 04141 534411
Fax: 04141 534422
E-Mail: siedentopf-awo-
refugiumstade@t-online.de

Refugium Stade, ji bo şêwir, şîretdan û çareseriyê ji bo koçberan, yên li welatên xwe bazdayî bûn û/ an jî hatibûn îşkencekirinê û di encamê de, derûna wan nexweş bû û têk

Refugio Bremen e.V.

Parkstraße 2–4 · 28209 Bremen
Tel.: 0421 376 07 49
Fax: 0421 376 07 22
E-Mail: info@refugio-bremen.de

Refugio Bremen Navenda çareserkirina derûna civakî û navenda şîretdanê bo koçber û yê ji bin îşkencê sax derketine digel wergervanên xwe.

Malpêr ên Internet yên bikêr bihên

www.arztauskunftniedersachsen.de

Agahiyê li dor bijjîkên Niedersachsen ew jî ximeteke ji Hucrika bijjîkên Niedersachsen û yekîtiya qaseyê bijjîkan Niedersachsen. Li ser wê malperê, mirov dikarê li agahiyên cihên wan û beşê pisporî yê bijjîkan û navnîşanên wan bibîni (li gorana zimanê dayikê jî) bigere

www.psychinfo.de

Agahiyên Derûnî, xizmetguzariyeke di hucrika tedawîkerên derûnî de, li Berlin, Bremen, Hamburg, Niedersachsen, Saarland, Schleswiegolstein.

Li ser wê malperê di nav xala Agahiyen (Angaben), li cihê manê û beşê pispor ên Tedawîkeriya derûnî yên destûrdayî û tedawîkerên derûnî yên zarok û gencan (li gorana zimanê dayikê jî) bigere

www.gesundheitsinformation.de

Ev portala Internêtê ji hêla peymangeha bo qalîte û aboriyê di biwarê zanista tendurustiyê de hatiye çêkirin û di warê babetên Tendurustiyê de, agahiyên pêbawer, pişkînkîrî û serbixwe pêşkêş dike.

**www.neurologen-und-
psychiater-im-netz.de**

Ev saziya pişeyî û civaka pispor di warê nojdariya derûnî, nojdariya derûna zarok û gencan, terapiya derûnî, derûniya Somatik, ilmê çareserkirana damaran û Neurologî ji Elmaniya, Austuriya û Swîsra pêkhatiye. Portaleke internêtê çêkirine û gelek agahiyên berferêh pêşkêşî nexweşên derûnî û damaran(Neurolog).

www.trauma-und-sucht.de

Ev rûpela tenê xwe bi Trauma û hoşberkêşanê mijûl dike. Agahî di derbarê de, awayên dermakirinê û seredana yekem li Elmaniya bi xwe ve digire.

Ji bo alîkariya pisporane, ya vê pirtûkokê em spasiyeke ji dil bo van kesan dikin:

Andreas Tänzer

Pisporê Psychiatrie û Psychotherapie
Klinikum Region Hannover, Psychiatrie Wunstorf

Karin Loos

Dipl. Soz.-päd.
NTFN e.V. Hannover

Frauke Baller

Psychologische Psychotherapeutin
NTFN e.V. Hannover

Prof. Dr. med. Wielant Machleidt

(Sozial-)Psychiater, Psychotherapeut und Psychoanalytiker
Medizinische Hochschule Hannover

PD Dr. med. Iris Tatjana Graef-Calliess

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie
Klinikum Wahrenndorff, Zentrum Transkulturelle Psychiatrie & Psychotherapie

Prof. Dr. Dr. Jan Ilhan Kizilhan

Psychologischer Psychotherapeut
Rêvebirê xwendina nexweşên derûnî û nexweşên dermanên
hoşber Duale Hochschule Baden-Württemberg

Wergerê vê pitûkoka rêber bo van ziman ev mirov berpirsiyariya wê hildigirin:

Dr. Abdul Nasser Al-Masri, Andrés Angel Cubillos, Valentina Farías, Paula Iglesias, Nasrin Khanifar, Habibe Özdemir, Tangazar Khasho, Ahmet Kimil, Miloš Petković, Rose-Marie Soulard-Berger, Matthias Wentzlaff-Eggebert.

Ecamên têkçûna traumayê û Libinguhêhevketina dûv traumayê (PTBS)

Sedem – Encam – Alîkarî

Ev rêbera agahiya li dora têkçûnên derûnî, ya encama serpêhatiyên rûdanekê an jî gelek rûdanan xemnak wek encama têkçûna Traumayê çêdibin. Encama têkçûna Traumayê gelek şêwe ye û dikare bibe bi şêweyê Bêzariyê an jî têkçûnên bi sedema tirsê, her weha nîşanên laşî jî diyar dibin. Şêweyekî taybet jî Encama Têkçûnên bi sedema Trauma, Libinguhêhevketina dûv traumayê, ev şêwe têne naskirin û jî encama jiyaneke mişt jî serpêhatiyên kul, derd û xeman tête der.

Di vê pirtûkoka rêber de gelek pirs serî radikin û çareseriyên nexweşiyên derûnî piştî serpêhatiyên xemnak dibersivînin. Derveyî wê jî gelek navnîşanên sazî û cihên pispor di wî biwarî de, diyar dike, ku xizmên nexweşan awirekê lê bidin, ka mirov dikare alîkariyê, li Niedersachsen ji kû ji xwe re bîne. Ev pirtûkoka rêber tabet bi koçber û penabera ye. Di çarçewa projektê sê –Nifşan, Tendurustî digel Koçber û penaberan (MiMi) Niedersachsen bi pêş ve diçe.

Hun dikarin agahiyên bêhtir li dor Projektê MiMi û li dor projektên Ethno-Medizinischen Zentrum di Internête de, li ser vê malperê www.ethnomed.com. Bibînin.

Ev pirtûkoka rêber hate dan:

Bi alîkariya



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung