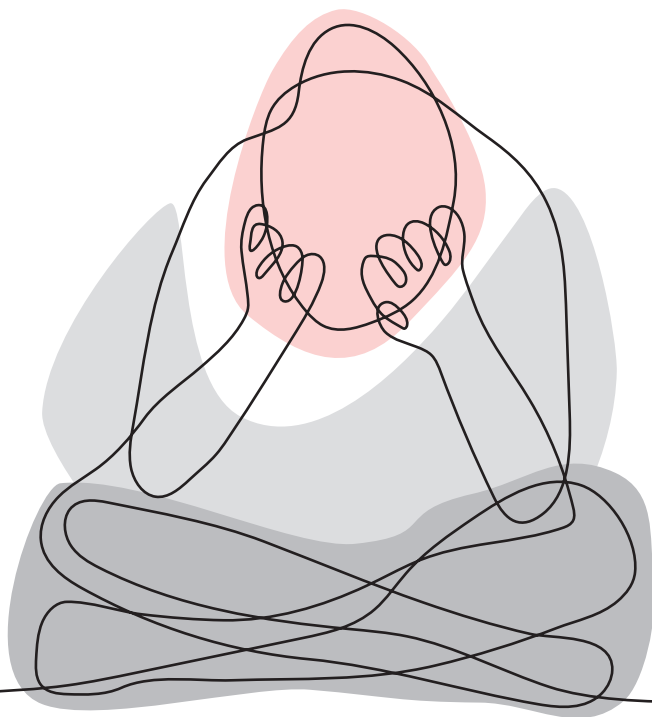


# Centar za pružanje pomoći žrtvama torture i rata pri crvenom križu





Dobrodošli u Crveni križ, u Centar za pružanje pomoći žrtvama torture i rata koji se nalazi u središtu grada Malmö!

Vjerovatno držite ovu brošuru u ruci jer se i sami osjećate loše zbog rata i/ili torture koje ste proživjeli i zbog kojih ste morali napustiti vašu matičnu državu.

Mi koji radimo u ovom Centru smo psiholozi, fizioterapeuti, socijalni radnici, ljekari, tumači i administrativno osoblje. U ovoj brošuri možete pročitati na koji vam način možemo pružiti pomoć našim tretmanima.

# Prva posjeta i procjena stanja

Vjerovatno ste već razgovarali sa vašim ljekarom ili drugim medicinskim osobljem o tome kako se osjećate i oni su vas uputili nama. Kada vaša uputnica stigne, bićete stavljeni u red. Nažalost, naši su redovi za tretman, trenutno, dugi.

Kada dođete na red, srešćete prvo psihologa. Pri prvoj posjeti ćete nam ispričati kako se osjećate i šta čini da se ne osjećate baš dobro. Mi ćemo vam pojasniti šta se sve dešava u toku cjelokupnog tretmana. Važan dio tretmana je da pričate o teškim situacijama koje ste proživjeli. Ako mislite da vam takvi razgovori pomažu, psiholog će dalje nastaviti sa psihološkom procjenom.

U daljoj procjeni mapiramo preciznije u kojim ste teškim situacijama bili i na koji način ovi događaji i danas utiču na vaše psihičko stanje. Nakon toga, zajedno sa psihologom, odlučujete o tome da li ćete započeti cjelokupni tretman. U tom slučaju ćete sresti i naše drugo osoblje, fizioterapeuta, socijalnog radnika i, eventualno, ljekara.

## Tretman

Naš tretman, u principu, znači da dolazite u naš centar najmanje jednom sedmično, ili, u dosta slučajeva, više puta sedmično, ovisno o tome koga od našeg osoblja srećete i da li učestvujete u radu neke od naših grupa.

Tretman koji je planiran za vas je rezultat saradnje između vas i naših stručnjaka i važno je da učestvujete aktivno da biste postigli neki rezultat. Kada sretnete psihologa, fizioterapeuta, socijalnog radnika, i u nekim slučajevima i ljekara, napravićemo individualni plan za dalju njegu. U ovom planu se opisuju vaši problemi, koje metode smo izabrali za tretman, ciljevi koje postavljamo zajedno i opis načina na koji možemo doći do postavljenih ciljeva. Teško je unaprijed procijeniti koliko dugo vremena vaš tretman može uzeti, ali većina tretmana uzima oko godinu dana.

Sada slijedi kratki opis čitavog toka našeg tretmana.

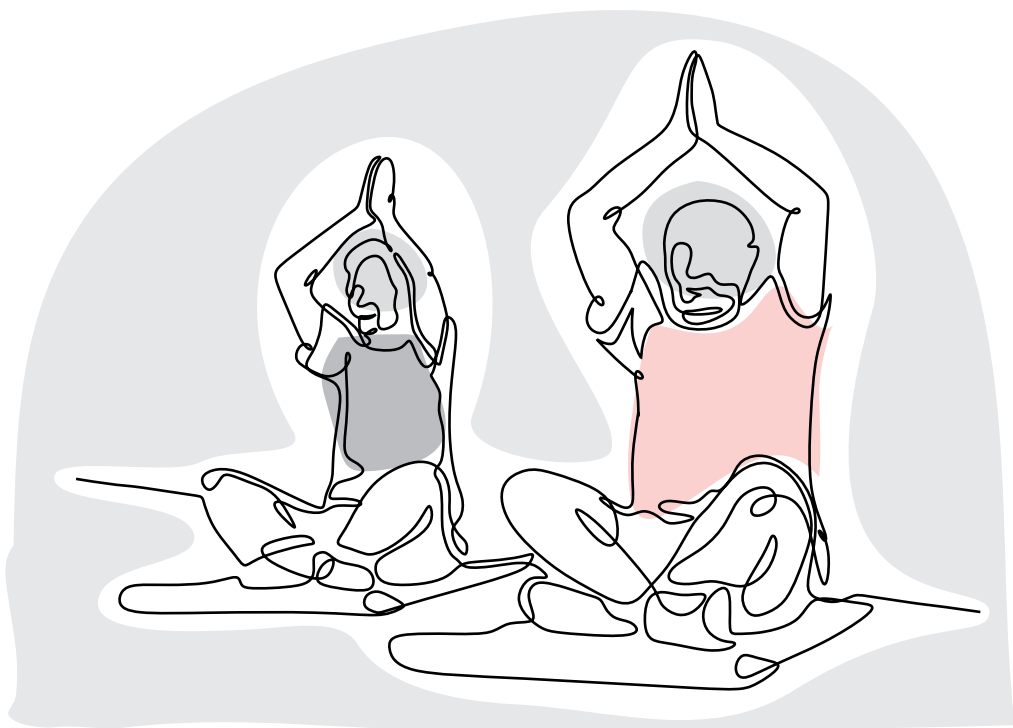
## Kod psihologa

Tretman kod psihologa je baziran na razgovorima, što znači da pričate o teškim situacijama koje ste proživjeli. Uobičajeno je da je osobama koje su proživjele traumatične momente teško da pričaju o tome, ali zadatak psihologa je da pronađe pravi način na koji se to može uraditi. U toku tretmana ćete se fokusirati na to da pokušate razumijeti probleme koje imate, da biste kasnije mogli uticati na njih. Tretman kod psihologa je individualan i srećete se sa psihologom jednom sedmično.



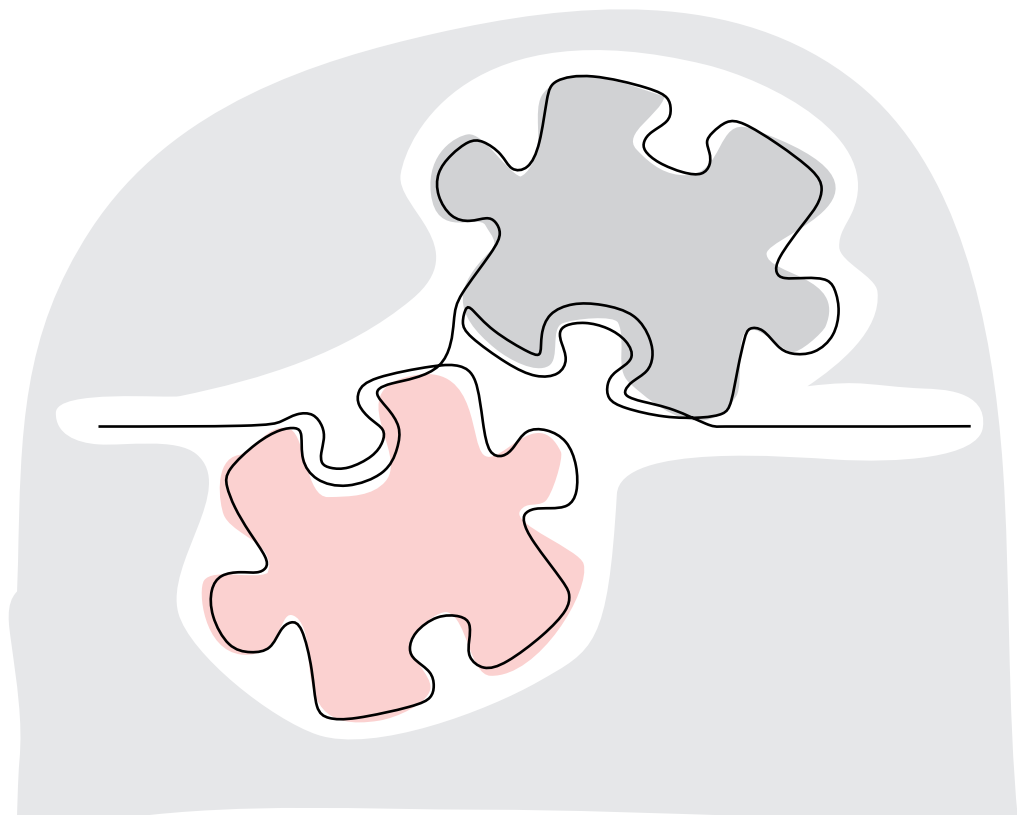
## Kod fizioterapeuta

Kod fizioterapeuta ćete dobiti pomoć u pronalaženju strategija koje funkcioniraju u smanjenju stresa, duševne tjeskobe i bolova, kao i da započnete sa različitim fizičkim aktivnostima. Tretman kod fizioterapeuta je individualan, ili u grupama, na primjer yoga, gimnastika ili gimnastika u vodi. Srećete se jednom sedmično, ili više puta sedmično ukoliko učestvujete u radu neke grupe.



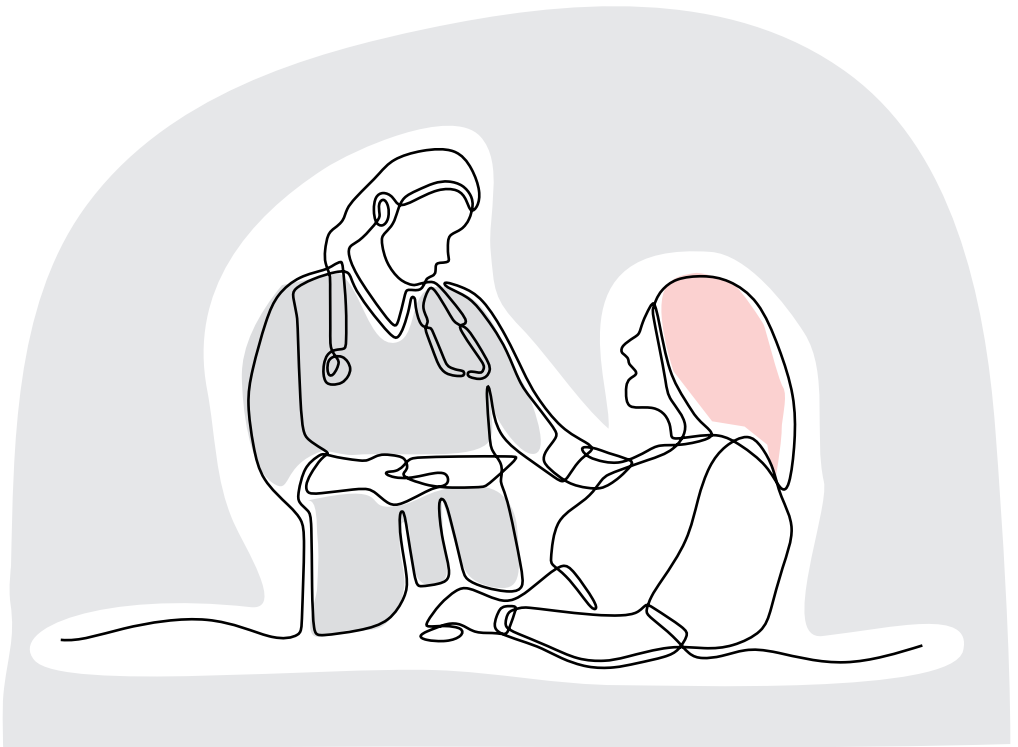
## Kod socijalnog radnika

Socijalni radnik mapira vaš socijalni status, dakle bavi se pitanjima smještaja, vaše ekonomije i porodične situacije. Možete dobiti pomoć i potporu u kontaktu sa poslodavcima, socijalnom službom, migracijskim zavodom i drugim ustanovama. Socijalni radnik pruža potporu i vašoj porodici time što im objašnjava kako teške situacije utiču na ljude koji su ih proživjeli. Ako imate djecu, dobićete ponudu da učestvujete u aktivnostima Crvenog križa namijenjenim djeci.



## Kod ljekara

Ljekar će istražiti, u saradnji s vama, koje medicinske probleme imate i kakvu njegu ste dobili za njih od momenta dolaska u Švedsku. Ako ima potrebe, dobićete i farmakološki tretman (lijekove), ili možete dobiti uputnicu za druge medicinske ustanove.



# Završetak

Ukoliko imate potrebu za daljim tretmanima, i/ili za potporom nakon naših tretmana možemo vas uputiti dalje u druge medicinske ustanove koje vam u tome mogu pomoći.

## **Svenska Röda Korsets behandlingscenter för krigsskadade och torterade, Malmö**

– med filial i Hässleholm

<b>Besöksadress Malmö</b>	Drottninggatan 2C, Malmö
<b>Postadress</b>	Box 166, 201 21 Malmö
<b>Besöksadress Hässleholm</b>	Östergatan 17, Hässleholm
<b>Telefon</b>	040-32 65 30
<b>E-post</b>	rkc.malmo@redcross.se



**Svenska Röda Korset**

**Svenska Röda Korset**

Infoservice 0771-19 95 00

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