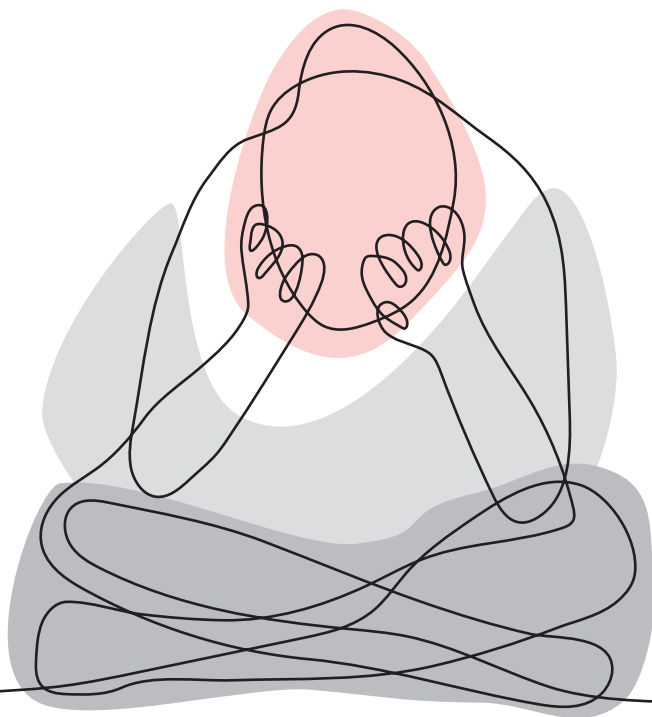


ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ЦЕНТР ЧЕРВОНОГО ХРЕСТА ДЛЯ ТИХ, ХТО ЗАЗНАВ ТРАВМ ВІД ВІЙНИ АБО ТОРТУР





Ласкаво просимо до терапевтичного центру Червоного Хреста для жертв війни або тортур, розташованого в Гамлестадені в Гетеборзі! Ви, ймовірно, тримаєте цю брошуру в руках, тому що погано себе відчуваєте після війни або тортур і, швидше за все, були змушені покинути свою батьківщину. Ми будемо раді вас бачити незалежно від вашого правового статусу, сексуальної орієнтації, гендерної ідентичності та країни походження.

В терапевтичному центрі працюють психологи, фізіотерапевти, куратори, перекладачі та адміністратори. У цій брошурі ми розповімо вам, яку допомогу ми надаємо.

Перший візит і оцінка

Ви приходите до нас після того, як ми отримали направлення, яке ви самі, лікар або інший медичний працівник написали і відправили нам.

За направленням вас викличуть на бесіду для оцінки вашого стану, під час якої ви зустрінетеся з двома нашими терапевтами. Під час першого візиту у вас буде можливість розповісти, чому ви відчуваєте себе погано. Ми виявимо тяжкі події, через які ви пройшли, і які все ще впливають на вас сьогодні. Ви отримаєте інформацію про те, як проводиться терапія.

Якщо і ви, і ми вважатимемо, що терапія може бути вам корисною, ви будете внесені в список очікування. Терапія може проводитися з психологом, фізіотерапевтом або з обома, в залежності від ваших потреб. Крім того, у нас є куратор, який може вам допомогти. Як швидко почнетесь терапія залежить від часу очікування.

Терапія

Під час терапії вам потрібно приходити до нашого центру щонайменше один раз на тиждень або частіше, в залежності від того, скільки спеціалістів з вами працюють, і чи берете ви участь в групових зустрічах. Терапія — це співпраця між вами та вашими терапевтами, і ваша активна участь важлива для досягнення результатів. На початку терапії буде складено план. План терапії описує ваші проблеми, обрані методи терапії, ваші цілі та способи їх досягнення. Важко точно сказати, скільки часу займе терапія, але часто це буває близько року.

Ось короткий опис того, як проводиться терапія.

Психолог

Психологічна терапія заснована на бесідах, а це означає, що ви будете розповідати про важкі події, через які вам довелося пройти. Зазвичай людині важко говорити про травмуючі події, і роль психолога полягає в тому, щоб знайти способи зробити це. У процесі терапії ви зосередитеся на розумінні своїх проблем, їх причин і того, що ви можете зробити, щоб вплинути на них. Терапія у психолога проходить індивідуально.



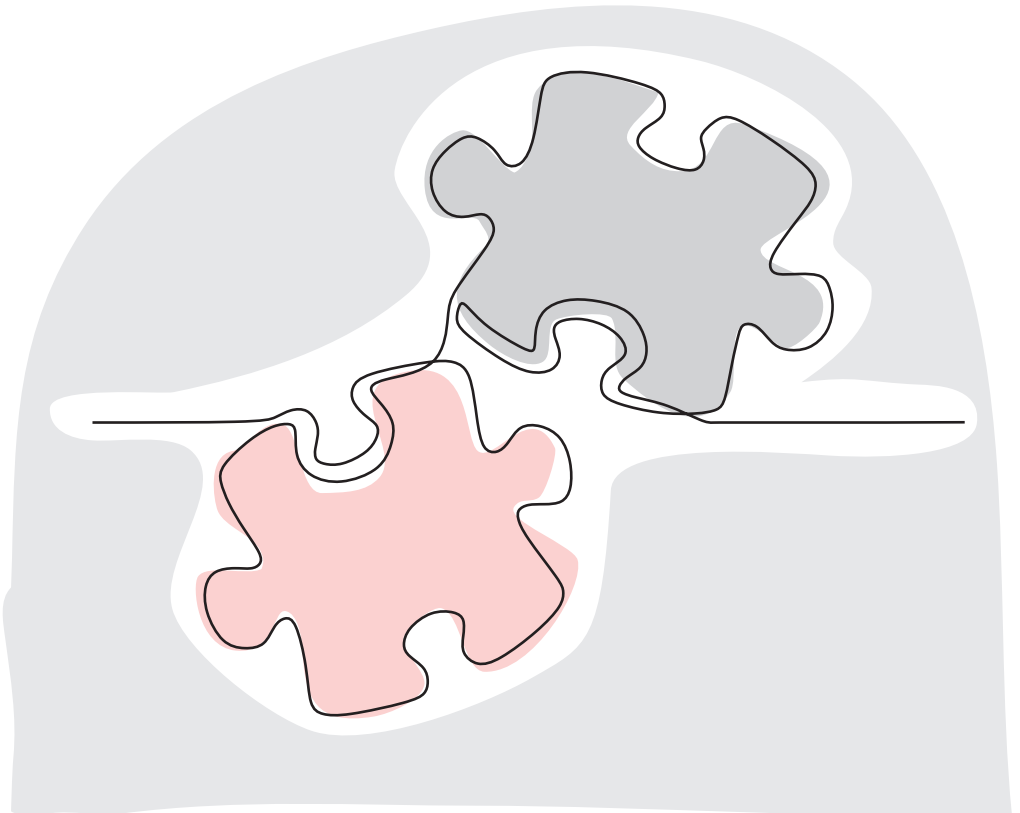
Фізіотерапевт

Фізіотерапевт допоможе вам знайти стратегії, щоб зменшити стрес, тривогу та біль, а також почати займатися фізичною активністю. Терапія у фізіотерапевта проводиться індивідуально або в групі (наприклад, йога, гімнастика). Ви будете зустрічатися раз на тиждень або частіше, якщо ви берете участь у групових заняттях.



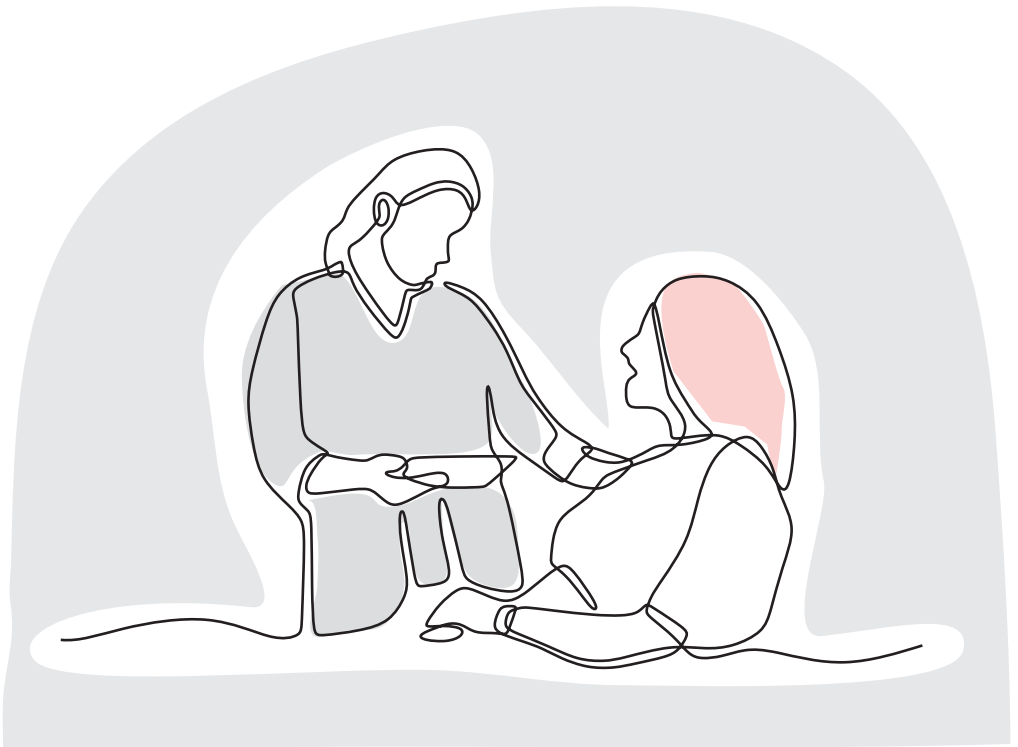
Куратор

Куратор проводить оцінку вашої ситуації стосовно житла, фінансів та сімейних відносин. Він може надати допомогу у контакті з роботодавцями, соціальною, міграційною та іншими державними службами.



Завершення терапії

Якщо після завершення терапії у нас ви все ще потребуватимете допомоги і підтримки, ми дамо вам направлення до відповідного закладу.



**Svenska Röda Korsets behandlingscenter
för krigsskadade och torterade, Göteborg**

Besök Rullagergatan 6 B, 415 05 Göteborg

Telefon 031-711 75 11

Mejl rkc.goteborg@redcross.se



Svenska Röda Korset

Svenska Röda Korset

Infoservice 0771-19 95 00

E-post: info@redcross.se | www.rodakorset.se