



für köln

Yaralı Ruhlar

Savaş ve İnsan Hakları ihlallerinden mağdur olanlar için bilgilendirme.

Avrupa İnsan Hakları
Komisyonuna
desteklerinden dolayı teşekkür
ederiz



İşkence mağdurları için Tedavi
Merkezi.

Yaralı Ruhlar – Savaş ve İnsan Hakları ihlallerinden mağdur olanlar için bilgilendirme.

Yayın: İşkence mağdurları için Tedavi Merkezi.

Caritas Köln Şehir idaresi
Spiesergasse 12
50670 Köln
Fon 0221 16074-0
Fax 0221 1390272
E-Posta: therapiefolteropfer@caritas-koeln.de
www.caritas-koeln.de

Text: Dorothea Irmeler
Türkçesi: Hamidiye Ünal
Koordine: Susanne Niessen
Düzenleme: known_sense (Köln)
Baskı: CariPrint (Köln)

Avrupa İnsan Hakları Komisyonuna desteklerinden dolayı teşekkür ederiz

Bunu Kim Neden yazdı?

Bu bilgilendirme, burada bahsedilen krizlerden direk etkilenen, yada maruz kalan birinin annesi, babası, teyzesi, amcası, ninesi, oğlu, kızı, arkadaşı yada komşusu olan sizler için yazıldı.

Biz, işkence mağdurları için tedavi merkezi olarak, 30 yıldır yaptıklarıyla kendi ülkelerinde insan hakları ihlallerinden zarar görmüş ve yaşadıkları yerleri terk etmek zorunda kalan ve burada da bir çok sorunlarla uğraşmak zorunda olan insanlara yardımcı olmaya çalışıyoruz.

Bize gelen insanlardan çok şeyler duyduk, çok şeyler öğrendik ve birlikte çok zorlukları göğüsledik.

İşte elinizdeki bu bilgilendirme broşürü ile uzun çalışmalarımızdan edindiğimiz deneyimleri size aktarmak ve yardımcı olmayı ümit ediyoruz.

Yaralı Ruhların özel bir dili vardır.

Bilindiđi gibi, hastalıklardan ve sorunlardan sadece bedenimiz değil, ruhsal dünyamız da yaralar alır.

Çeşitli doğal afetler, baskılar, savaşlar, işkence, gelecek belirsizliği vs. birçok insanın ruhunda derin yaralar açar. Acı olaylar, olayı yaşayanlar tarafından aynı yoğunlukta algılanmaz. Her bir birey farklı tepki verir ve olaylarla başedebilmek için kendine göre çözüm yolları arar. Bunun da ötesinde olağan üstü olaylarla, krizle başetmede kültürler arası farklılıklar vardır. Kültürlerde ve bireylerdeki bir benzerlikse her bireyin ve ruhunun bir hafızasının ve kendine ait bir dilinin olmasıdır. Psikolojik sorunları olan insanlarda bu ruhun diline sık karşılaşılr. Bu durum kriz zamanlarında, kendini güçlendirmek yada kendini olumsuz tecrübelerden korumak, kendi kendine yardım diye yorumlanabilir. Kendi kendine yardım genellikle başarıdır. Bu

bazen bir yakın çevreden yardım isteme çağrısı da olabilir.

Ama akrabaların ve arkadaşların hatta bazan mağduriyet yaşayanların bu yaralı ruhun dilini anlaması, duyması ve onu doğru yorumlaması kolay değildir.

Yaralı Ruh hangi durumlarda yardım ister?

- Eğer bir şok yaşanmışsa. Yaşanan acı olayların ardından birey hala kendini baskı altında hissediyor, günlük yaşantısını sürdüremiyor ve herşeyden önce krizi yeterli derece de atlatamamışsa.
- Eğer kişi bazan farkında olmadan, “herşey geçmişte kaldı, önüme bakmalıyım” diye düşünüp unutmaya, yaşanan acı anları, sanki hiç yaşanmamış gibi arka plana atmaya çalışırsa.
- Eğer kişinin olayları konuşacak bir yakın kimse si yoksa, yada yük olurum kaygısıyla konuşmak, paylaşmak istemezse.

Yaralı bir Ruhun dili nasıl duyulur ve anlaşılır?

Her bireyin kendine has bir iletişim biçimi olduğu gibi, her bir ruhda da farklıdır.

Genellikle aşağıdaki tepkiler ruhun yaralandığının göstergeleridir.

- **Uyku sorunu:** Örn. uykuya dalmakta yada uykuyu sürdürmekte güçlükler, karanlıkta uyuma korkusu gibi.
- **Kâbuslar**
- **Takıntılı Düşünceler:** Sürekli geçmişteki kayıpları, ilişkileri, yitirilen becerileri, ve sürekli bu günü düşünme ve günlük yasama kuskuyla bakma.

- **Sinirlilik:** Nedeni bilinmeyen öfke, gerginlik aşırı yorgunluk
- **Korkular:** Güncel işlerin dağ gibi büyümesi, aile bireylerinin başına bir şey gelecek kaygı ve korkusu, bazı seslerden, bilinmeyen nedenlerden oluşan korku ve panik atakları
- **İrkilme**
- **Ağlama krizleri, titreme**
- **Hafıza kaybı:** Olayları, kişisel hatıraları hatırlama kesintileri, yada hatırlayamama, boşluklar.

Bazen beklenmedik bir zamanda yaşanan olayın bir parçasına ait bir hatıra, bir resim, bir ses aniden ortaya çıkabilir. O anda birey sanki olayı tekrar yaşıyormuş gibi olur.

Böylesi durumlarda görülen olası tepkiler:

- **Konsantrasyon ve bellek güçlükleri:** Öğrenmek, okumak ve günlük işlerin yapımı zor gelebilir, yeni şeyleri akılda tutmada zorlanabilirsiniz.
- **İlgisizlik ve isteksizlik:** Örneğin bazı işlerde ve genel olarak; kendinden memnun olmamak veya çevredeki kişilerden, arkadaş, eş, dost ve akrabalarından memnun olmamak
- **Özgüven Duygusunda Değişiklik:** Örneğin, tipik söylemler; *'kendimi eskisinden çok farklı hissediyorum'*, *'önceleri böyle bir şey olmazdı'*, *'şu anki yaşamım gerçek değil, sanki bir rüya'*
- **Soyutlanmış Duygusu:** Tipik söylemler, örneğin, *'kendimi çok uzakta hissediyorum'*, *'kendimi diğer insanlardan farklı hissediyorum'*, *'Kimse bana yardımcı olamaz'*
- **Güvensizlik:** Tanıdık olsa bile başkalarına karşı güven duyma giderek sorun haline gelir
- **Deli olma veya olabilme endişeleri**
- **Kendini kirlenmiş, suçlu hissetme duygusu**

- **Ümitsizlik:** Örneğin hayatın anlamsız olması ve hiç iyileşmeyeceği duygusu. Hiç bir şeyin zevk vermemesi. Herşeyin zor ve amaçsız olması. Bazı durumlarda intihar tehdidine varabilir.

Yaralı bir ruh bedensel yakınmalar gösterir.Örn.;

- Baş ağrısı
- Mide ve Bağırsak şikayetleri
- Jinekolojik Şikayetler
- Bulantı
- İştahsızlık
- Eklem ve Sırt ağrıları
- Göğüste sıkışma, baskı
- Nefes alamama
- Kalp çarpıntısı ve sıkışması
- Sürekli Enfeksiyon sorunları
- Kilo kaybı
- Alkol, ilaç yada uyuşturucu yardımı olmadan yaşayamama duygusu

Çok zor şeyler yaşayan çocuklarda böyle veya benzeri tepkiler gösterirler.

Bunların da ötesinde, aşağıdaki belirtiler, çocuklarda ruhsal yaralanmışlığa işaret eder.

- **Gerileme:** Çocuklar, oldukları yaşlardan daha küçük bir çocuk gibi davranırlar, öğrenmiş oldukları davranışları unutmuş gibi tavır sergilerler.
- **Temizlik konusunda aykırılık:** Altını ıslatma veya kaka yapması
- **Aykırı oyun alışkanlığı:** Hiç oynamaması veya oyuna düşkünlük
- **Öğrenmede anormallik:** Öğrenmek istememe veya öğrenememe

- **Yetişkinlerle ilişkilerin düzenlenmesinde tutarsızlık:** Aile yaşamına katılmama, konuşmama, içine kapanma, yalnız kalmak isteme, ya çok bağımlı yada hiç söz dinlememe
- **Hırsızlık, yalan söyleme**
- **Başka çocuklarla ilişkide sorun yaşama**
- **Daha önceki davranışlarında farklılaşma: örn.** Arkadaşlarından uzaklaşma, sessiz, içine kapanık yada şiddetli geçimsiz, saldırgan davranabilirler.

Kendiniz ve başkaları için neler yapabilirsiniz?

Burada verilen örnekler normal olmayan olaylara gösterilen doğal tepkilerdir.

Yaralı Ruhun dili duyulup, ciddiye alınır ve anlaşılırsa iyileşme süreci hızlanır.

Tecrübelerimize göre ağır ve sarsıntılı olaylar yaşamış ve iyileşmiş kişilerin bu iyileşme sürecini başlatmakta yararlı buldukları bazı aktiviteler vardır.

■ **Konuşma yardımcıdır:** Olayların etkilerinden daha çabuk kurtulmak için güven duyduğunuz kişilerle, olayla ilgili konuşma fırsatı verin. Sizi üzen, rahatsız eden düşüncelerinizi sorunlarınızı, rüyalarınızı arzu ve isteklerinizi sizi sevindiren konuları paylaşın. Yanlış bir başkası tarafından konuşmaya zorlanmamalısınız.

■ **Normallik yardımcıdır:** Sizin için normal ne ise örn. vücut bakımının önemi, düzenli, günlük yaşamda sevinç yaratan işler planlayıp, uygulayın. Titiz ve bilimli bir günlük plan gününüzü nasıl geçireceğinize yardımcı olur. Günlük işler, ilişkiler, komşuluk, alışveriş, eğlenme, hobiler vs. planlayın, neşeli, eğlenceli ortamlara katılın. Hafta sonu yada özel günlerde aktif olup yeni beceriler geliştirin.

■ **Alışkanlıklar yardımcıdır:** Zamanı biliçli algılama ve önemli olayları düşünme gibi günlük küçük alışkanlıklar planlanabilir. Bunun için 20 dakikalık bir zaman yeterlidir. Güvendiğiniz yakınınızla günlük yada haftalık düzenli bir buluşma –sohbet sağlıklı bir etki yaratır. Yakınlarınızla beraber düzenli buluşma, yaslarınız, kayıplarınız, yitirdikleriniz üzerine konuşma.

■ **Becerili olmak yardımcıdır:** Her ne yaparsanız yapın,örn. pasta, börek, yemek yapmak, bir elbise tamiri, resim boyama, şarkı söyleme, şiir, hikâye yazma, çocuklarla oynama yada ev işleri yapma. Bu ve benzeri şeyleri başarma ve duyguların ifade edilmesi, özgüvenin artmasına katkısı olmaktadır.

■ **Sabırlı olmak yardımcıdır:** Bazan yaşanan olumsuz olayların çok gerilerde kaldığını, eskisi gibi olmayı düşleyebilirsiniz. İyileştirme sürecini hızlandırmayı istemek, ki o sürecin kendine göre bir ritmi ve zamana ihtiyacı vardır, iyileşmeyi olumsuz etkileyebilir. Yaralı ruhun zamana ihtiyacı vardır. Sabırlı olun ve ruhuza iyileşmek için gerekli olan zamanı tanıyın.

■ **Ritimler yardım eder:** Belirli bir ritmi olan ve başka çocuklarla oynama ve öğrenme olanağı sağlayan güvenilir bir günlük akış bilhassa ruhları yaralanmış çocuklara yardımcı olmaktadır. Bilhassa çocuklar düzenli günlük akışa, rituellere ve konuşabilecekleri, yaşadıklarının üzüntülerini anlatabilecekleri ve kendilerini cesaretlendiren kişilere yetişkinlerden daha fazla ihtiyaç duymaktadırlar.

Ne zaman uzmanlardanyardım istemelisiniz veya başkalarına ne zaman böylesi yardım önermelisiniz?

Bir çok mağdurun yaşanan acı olaylarla uzmanlardan yardım almadan ve mümkün olduğu kadar kısa

zamanda sorunlarımla kendi kendime başetmeliyim düşüncesini taşıdıklarını biliyoruz. Şunu unutmayın ki, siz veya tanıdıklarınız o zamana kadar sizin akraba ve arkadaşlarınızın tasavvur bile edemeyeceği şeyleri yaşadınız.

Şunu unutmayın ki, siz ve ülkenizden gelen bir çok kişi bir baskı dönemini geride bırakmış ve o anki yaşanan olaylar yaşamınızı ve gelecek perspektifinizi en azından olumsuz etkilemektedir.

Aradığınız ve ya başkalarına önermek istediğiniz, ruhunuzun iyileşme gücünü artırıcı ve destekleyici bir profesyonel yardımcıdır. Şu koşullarda, profesyonel yardım almakta ve başkalarına önermekte tereddüt etmemelisiniz.

- Eğer buradaki enformasyonlar yardımcı olmak istediğiniz kişilerde ve sizde kendinizi daha iyi hissetmenize yetmiyorsa
- Eğer çevrenizdeki kişilerde veya kendinizde belirli kişilik değişikliklerinden rahatsız oluyor veya alışılmamış tepkiler, reaksiyonlar gözlemliyorsanız.(örn. aşırı alkol tüketimi)
- Eğer kendinizde ve ya çevrenizdeki kişilerde intihar düşüncesi ifadesine kadar varan yaşama sevinci, kaybı varsa.
- Vücutsal şikayetleriniz varsa, böylesi durumlarda (psikolojik nedenden olabileceği ihtimaline rağmen) bir doktor muayenesini yaptırmak gerekmektedir. Ancak o zaman, tıbbi tedavinizin gerekli olup olmadığından emin olabilirsiniz.

Bu bilgilerin, size ve sizin için değerli olan başka insanlara yardımcı olmasını ümit ediyor. Size geleceğinizde mutluluklar diliyoruz.

