



**پناهجویان**

**روایت میکنند.**

آیا روان درمانی به من کمک میکند؟

پنج نفر توضیح می‌دهند چرا

روان‌درمانی انجام داده‌اند.

"وقتی به آلمان آمدم، کاملاً تنها بودم."

"هیچکس به من توضیح نداد که زندگی اینجا چگونه پیش می‌رود یا باید چه کار کنم. همیشه می‌ترسیدم - از گذشته‌ام و از مردم اینجا. نمیتوانستم به مدرسه بروم و روی هیچ چیز تمرکز کنم. وقتی کسی روان درمانی را پیشنهاد کرد، فکر کردم این فقط برای آدمهای پیر یا دیوانه است. اما با این حال امتحانش کردم - و اصلاً آنطور که فکر میکردم نبود. سخت بود که خودم را باز کنم و درباره‌ی زندگی‌ام حرف بزنم، اما همین باعث تغییر شد. آن ترس دائمی را از دست دادم و وقتی دوباره سراغ می‌آید، میتوانم بهتر با آن کنار بیایم. امروز در زندگی‌ام نظم دارم و در مراقبت از سالمندان کار میکنم. اعتماد به نفسم بیشتر شده و دیگر اینقدر تنها نیستم. آدم به وضوح تفاوت کسانی را که روان درمانی کرده‌اند با کسانی که با مشکلاتشان تنها هستند، میبیند."

ابریما، ۱۹ ساله از گینه، ۵ ماه در روان درمانی.





"بسیاری از پناهجویان حالشان خوب نیست و دچار افسردگی میشوند، چون حس نمیکنند که پذیرفته شده‌اند.

من روان درمانی را زمانی شروع کردم که کرونا آمد. در اتاقی کوچک تنها بودم، بدون خانواده و بدون دوست واقعی. از بیرون همیشه شاد به نظر میرسیدم، به کلاب میرفتم و همیشه بیرون بودم. اما در واقع تنها بودم. فشار روند پناهندگی زیاد بود، مردم اینجا با من رفتار سرد و ناخوشایند داشتند و کسی را برای صحبت کردن نداشتم. روان درمانی برای من فرصتی بود تا با کسی صحبت کنم. وقتی مشاوره یا حمایت خوبی نداری، اغلب فکرمیکنی که همه چیز تقصیر خودت است. با افکارت تنها میمانی و آنها کنترل را به دست میگیرند. اما روان درمانگر تو انست راهنمایی‌های زیادی به من بدهد و کنارم باشد. احساس کردم پذیرفته و دیده شده‌ام و حالا برای آینده آماده‌ام."

الکس، ۲۵ ساله از گامبیا، ۵ ماه در روان درمانی

"وقتی امروز میبینم دوستم حالش خوب نیست، برایش از رواندرمانی میگویم.

قبل از روان درمانی، زندگی ام پر از استرس بود. افکار منفی زیادی داشتم، خودم را کنار کشیده بودم و اجازه نمیدادم کسی به من نزدیک شود. وقتی مددکار اجتماعی ام از روان درمانی گفت، مطمئن نبودم — اما امتحانش کردم. حرف زدن درباره گذشته خیلی سخت بود. اما رواندرمانگرم بسیار مهربان و صبور بود، برای همین توانستم خودم را باز کنم. در جلسات زیاد گریه کردم و بارها با خودم گفتم: دفعه بعد دیگر نمی آیم. اما یک جورهایی فهمیدم که کمک میکند. دیگر زود عصبانی نمیشوم و نگاهم به گذشته ام هم عوض شده. اتفاقات بدی برایم افتاد، اما تمام شده اند. حالا میتوانم به آنها فکر کنم بدون اینکه کنترل خودم را از دست بدهم. برای همین از روان درمانگرم ممنونم؛ بدون او ممکن نبود."

سامبا ، ۲۳ ساله از گامبیا ، ۷ ماه در روان درمانی



"وقتی روان درمانی را شروع کردم، ذهنم پر از افکار منفی بود.

خیلی استرس داشتم، دلتنگ خانواده ام بودم، مواد مصرف میکردم و به خودکشی فکر میکردم. یک دوست برایم از روان درمانی گفت. نمیخواستم به بیمارستان بروم، اما دوستم توضیح داد که این فقط جلسات گفتگوست و بعد از هر جلسه میتوانم به خانه برگردم. و این گفتگوها واقعاً به من کمک کردند همه چیز را صد درصد تغییر ندادند، اما کمک کردند مسیر درست را پیدا کنم. خیلی ها در شرایط من دنبال راه حل در الکل و مواد میگردند، اما این فقط آنها را بیشتر نابود میکند. روان درمانی شروع خوبی است برای اینکه واقعاً مشکلاتت را تغییر بدهی. اما باید آماده باشی روی خودت کار کنی."

جواد، ۲۰ ساله از افغانستان، ۴ ماه در روان درمانی

"اگر میخواهی آینده‌ای بسازی، نباید اسیر گذشته ات بمانی.

اوایل نمیخواستم درباره گذشته ام صحبت کنم. اما امتحانش کردم. روان درمانگرم توضیح داد که فقط وقتی میتوانم بهبود پیدا کنم که دیگر دردم را پنهان نکنم. این حرف به من کمک کرد. این اولین بار بود که کسی بدون قضاوت به حرفهایم گوش داد. به خاطر همین احساس ارزشمند بودن کردم. و فقط چیزهایی را گفتم که خودم میخواستم. هیچکس مجبورم نکرد یا به من فشار نیاورد."

سمیر، ۲۴ ساله از ترکیه، ۳ ماه روان درمانی

روان درمانی کمک میکند تجربه های سخت را پردازش کنیم و بهتر با ترسها و چالشهای روزمره کنار بیاییم. با این حال، هنوز باورهای غلط زیادی درباره روان درمانی وجود دارد. شاید تجربه های این پنج پناهجو به تصمیم گیری شما کمک کند.

اگر بعد از خواندن، سؤال دیگری دارید، لطفاً از اطلاعات موجود استفاده کنید. آیا میخواهید روان درمانی را امتحان کنید؟ پس با پزشک خانواده یا مددکار اجتماعی خود صحبت کنید.

Kontakt

تهیه شده توسط :

[furchtlos.projekt@uni-konstanz.de](mailto:furchtlos.projekt@uni-konstanz.de)