



Беженцы рассказывают

Помогает ли мне психотерапия?

Пять человек рассказывают, почему они проходили психотерапию.

«Когда я приехала в Германию, я была совсем одна.»

«Никто не объяснил мне, как здесь устроена жизнь или что мне делать. Я постоянно испытывала страх – перед прошлым, перед людьми вокруг. Я не могла ходить в школу, не могла ни на чём сосредоточиться. Когда мне порекомендовали психотерапию, я подумала: это ведь только для стариков или сумасшедших. Но я всё же решила попробовать – и всё оказалось совсем не так, как я думала. Было трудно открыться и говорить о своей жизни. Но это что-то изменило. Я избавилась от постоянного страха, а когда он всё же появляется – я уже лучше с ним справляюсь. Сейчас у меня есть структура в повседневной жизни, я работаю в сфере ухода за пожилыми людьми. Я стала увереннее в себе, больше не чувствую себя такой одинокой. Сразу видно разницу между теми, кто проходил терапию, и теми, кто остаётся со своими проблемами наедине.»

Эбрима, 19 лет, из Гвинеи, 5 месяцев терапии





«Многие беженцы чувствуют себя плохо и впадают в депрессию, потому что не чувствуют себя желанными здесь.»

«Я начал проходить терапию, когда началась корона. Я был один в маленькой комнате, без семьи, без настоящих друзей. Внешне я всегда был весёлым – ходил в клубы, был постоянно в движении. Но на самом деле я был один. Давление из-за оформления получения убежища было огромным, люди здесь относились ко мне враждебно, и у меня не было никого, с кем можно было бы поговорить. Психотерапия стала для меня возможностью поговорить с кем-то.

Когда нет хорошей консультации или поддержки, часто начинаешь думать, что всё дело в тебе. Ты остаёшься один со своими мыслями – и тогда они начинают брать верх. Но мой психотерапевт дала мне много полезных советов и была рядом. Я почувствовал, что мне здесь рады и меня понимают, и теперь я готов к своему будущему.»

Алекс, 25 лет, из Гамбии, 5 месяцев терапии

«Когда я сегодня вижу, что моим друзьям плохо, я рассказываю им о психотерапии.»

«До того, как я начал терапию, моя жизнь была полна стресса. У меня было много плохих мыслей, я замкнулся в себе и никого не подпускал. Когда моя социальная работница рассказала мне о психотерапии, я сомневался – но всё же решил попробовать. Было очень трудно говорить о своём прошлом.

Но мой терапевт была очень доброй и терпеливой, поэтому я смог открыться. Я много плакал во время терапии и часто думал: в следующий раз я больше не приду.

Но как-то я понял, что это помогает. Сейчас я не злюсь так быстро и по-другому смотрю на своё прошлое. Со мной случились ужасные вещи – но это в прошлом. Теперь я могу вспоминать это, не теряя контроль над собой.

За это я благодарен своему терапевту – без неё это было бы невозможно.»

Самба, 23 года, из Гамбии, 7 месяцев терапии



«Когда я начал психотерапию, моя голова была полна негативных мыслей.»

«Я испытывал сильный стресс, скучал по семье, принимал наркотики, думал о самоубийстве. Один друг рассказал мне о психотерапии. Я не хотел ложиться в больницу, но он объяснил, что это просто беседы, и после каждого разговора я смогу идти домой.

Эти беседы действительно помогли мне – они не изменили всё на 100 %, но помогли найти правильный путь. Очень многие люди в моей ситуации ищут выход в алкоголе и наркотиках, но это разрушает их ещё больше.

Психотерапия – это хороший первый шаг, чтобы по-настоящему изменить свои проблемы. Но нужно быть готовым работать над собой.»

Джавад, 20 лет, из Афганистана, 4 месяца терапии

«Если хочешь построить будущее, не должен быть заложником своего прошлого.»

«Сначала я не хотел говорить о своей истории. Но я попробовал. Психотерапевт объяснила мне, что я смогу исцелиться только тогда, когда перестану прятать свою боль. Это помогло.

Это был первый раз, когда кто-то меня слушал, не осуждая. Благодаря этому я почувствовал, что я – ценен. И я рассказывал только то, что хотел рассказать. Никто меня не заставлял и не давил.»

Самир, 24 года, из Турции, 3 месяца терапии

Психотерапия помогает справляться с тяжёлыми переживаниями и лучше преодолевать страхи и повседневные трудности. Однако существует много предрассудков в отношении психотерапии.

Возможно, опыт этих пяти беженцев поможет вам принять собственное решение.

Если после прочтения у вас остались вопросы – воспользуйтесь контактной формой.

Вы хотите узнать больше?

Вы хотите попробовать психотерапию?

Контакт

Создано при поддержке:

furchtlos.projekt@uni-konstanz.de