

Agahî û piştgirî ji bo mexdûr û şahîdên şiddeta nijadperest, antî-Semîtîk û rastgir, malbat û hevalên wan

Agahdarî piştî bûyerên trawmatîk:

Piştî bûyerên trawmatîk, girîng e ku mirov bes bixwe, razê û vexwe. Eger we bûyerek pir tirsnaq tecrubekir, ev bûyer bi navê bûyereke trawmatîk tê binavkirin. Piştî bûyerên trawmatîk, giyan reaksiyonên anormal nîşan dide. Ev bûyerên trawmatîk li ser laş, hiş û hestên mirovan reaksiyonên giran derdixînin. Ev reaksiyon ne bêwate ne. Ev nayê wateya ku we hişê xwe wendakirîye. Ev bersiva ji bûyereke anormal pêk tê, û normal e.

Ihtîmal heye ku di nav û piştî tecrubeyê de, hûn ji bo demekê kurt ji xwe biçin. Di wê demê de, hûn êdî tiştên ku li dora we diqewimin hîs nakin.

Ihtîmal heye ku hestên dijwar ên jixweçûyîne, bêçarebûnê, tirs û hêrsê çêbibin. Wê demê de, hûn di bin tengasiyek mezin û bêtengiyek navxweyî de ne. Pir mirov nikarin baş razên. Dema bûyerên tirsnaq de, ev nîşaneyan bi tevahî normal in.

Piştî bûyerên tirsnaq, gelek kes nîşane û berjengên jêrîn rapor dikin:

- ▶ Xewnên kabûsî
- ▶ Tirs
- ▶ Bêkonsantrasyonî
- ▶ Zûhêrsbûn
- ▶ Pir mirov nikarin ji wêneyên serên wan de yê bûyerên tirsnaq xilas bibin
- ▶ Ji jîyana civakî dûrketin

Di dema pêşî de, girîng e ku hûn baldar bibin ku hûn: bixwin, razên, vexwin û îstîrehet bikin. Ji tecrubeyên trawmatîk saxbûn û başbûn, pêvajoyekê dirêj e, û li ser her kesî cuda tesîr dike. Li ser her mirovî tesîr û alîkariya pêwîstî cuda ne.

Di vê rewşê de ev tecrube normal e. Dîsa jî, hûn dikarin ji bijîşk û terapîstan alîkariyê bixwazin. Bi taybetî jî, heke hûn ji reaksiyonan gelek dikişînin û heke reaksiyon bi demê re kêm nebin.

Hûn dikarin bi navendên şewirmendiyê yê VBRG e.V. re bikevin têkilî yê. Li wir, hûn dikarin li ser tiştên ku we ceribandine biaxivin, şewirmendiya psikolojîk bistînin û têkilî bi bijîjk û terapîstan re bigirin.

Ji bo alikaran

Ji bo alikariyê, li wê derê bin, bi mexdûran re êşa wan parve bikin û ewlehîya aramîyê pêk bînin. Girîng e ku barên mexdûran bên sivik kirin. Li diji bêhêzbûn û bêçarebûnê, mexdûr dikarin xwe bi xwe jî tiştan bikin. Her wiha trauma û hestên derûnî jî dikarin ji hela alikariyan re bên parve kirin û weşandin.

Eger hewceyê we bi alikariyê heye, hûn dikarin li Eyaleta xwe, bi Komeleya navendên şewirmendiyê ji bo mexdûrên şiddeta rastgir, nijadperest û anti-Semîtîk (VBRG) re bikevin têkiliyê. Adres û telefonên wan li ser malpera internetê ye.

VBRG

VERBAND DER BERATUNGSSTELLEN FÜR
BETROFFENE RECHTER, RASSISTISCHER
UND ANTISEMITISCHER GEWALT E.V.

Gefördert vom



Die Beauftragte der Bundesregierung
für Migration, Flüchtlinge und
Integration

Gefördert vom



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**

VBRG e.V.

Schlesische Str. 20

10997 Berlin

030 - 55574371

info@verband-brg.de

www.verband-brg.de