



دهزگای ژيان  
بو مافهکانی مرؤف



## بیرت له لای خۆت نییه و شتت له بیر ده چیت؟

دهمه ویت دووباره ته واو بیروهۆشم لای خۆم بیت

KURDISH

THE PRINTING OF THIS BOOKLET  
WAS MADE POSSIBLE BY:



Federal Foreign Office

## به خیر بیټ!

دوای تټپه پړوون به ئەزموونیکى قورسى وهک توندوتیژیدا- جا توندوتیژییه که راسته وخۆ بوویټ یان ناراسته وخۆ، بو نمونه له چوارچیویه خیزانه که تدا بوویټ، به هۆی جهنگه وه بوویټ یان به هۆی پاکردن و ئاواره بوونه وه- له م باره دا گه رانه وه بو ژیاټیکى ئاسایی ئاسان نییه. په نگه زۆر شت له ژیاټی تۆدا گوږابن و به هۆی ئەمانه شه وه هه ندیکجار چیدی نازانیت چی ده که یت و به ره و کوټی ده پۆیت.

## برینداری دهروونی - خورپه‌ی دهروونی

هه‌موومان برینی جه‌سته‌مان بینیه، وه‌ک شینبوونه‌وه‌ی شوینیکمان کاتیک به‌ر شتیک ده‌که‌وئت، داخوونی پیستمان کاتیک گه‌رمی پئ ده‌گات، یان کاتیک شتیک تیژ یان درکاوی پیستمان بریندار ده‌کات.

به‌هه‌مان شیوه‌ی جه‌سته، هه‌ستیش بریندار ده‌بیت. برینی جه‌سته ده‌بیریت به‌لام برینی هه‌ست نه‌بینراوه، هه‌ر بوئه تیکه‌شتن له برینی هه‌ست بو که‌سی بریندار و بو که‌سی به‌رامبه‌ریش قورسه. ئەم چیرۆکه‌کە باس له برینیکی ده‌روونی ده‌کات. ئەو شتانه زۆرن که ده‌مان ترسینن، چونکه بیری کاته سه‌خته‌کامان ده‌خه‌نه‌وه، یان هه‌ندی‌کجار هینده بیتاقه‌تمان ده‌که‌ن نامانه‌وئت باسیان بکه‌ین، جاری وایه که‌سی به‌رامبه‌ر لیمان تیناگات، که بو وازمان له به‌ئه‌نجام گه‌یاندنی شتیک هیناوه، که پیشتر چیژمان لئ وه‌رده‌گرت؟ برینی هه‌ست وات لئ ده‌کات بو ته‌نیایی بگه‌رپیت، یان به‌پچه‌وانه‌وه - به‌رده‌وام که‌سکت پیویسته له‌گه‌لت بیت. دواتر بو‌ت ده‌رده‌که‌وئت ئەم شتانه به‌سه‌ر که‌سانی دیکه‌شدا دیت! هیوادارین ئەم چیرۆکه‌ت به‌ دل بیت!

### بنه‌مای گشتی

له‌چهند چیرۆکی‌کدا باس له‌و گرفتانه‌ ده‌که‌ین، که له‌ئه‌نجامی برینه‌ ده‌روونیه‌کان دروست ده‌بن. وه‌ک؛ بیخه‌وی، دل‌پرواکی، توپه‌یی، هه‌ستکردن به‌شه‌ره‌نگیزی یان دلته‌نگی، ئاسته‌نگی بیرکردنه‌وه و به‌ئاگایی، بیرکه‌وته‌وه‌ی ئەو یادوه‌ریانه‌ی دل ته‌نگ ده‌که‌ن و چه‌ندین باب‌ه‌تی دیکه. هه‌روه‌ها چه‌ند پیشنیاژیک پیشکه‌ش ده‌که‌ین بو زالبون به‌سه‌ر ئەو گرفتانه‌دا.



کای ته مهنی جه فذه ساله،  
به پروژ له دووکانیکدا کار ده کات و ئیوارانیش ده خوینیت.



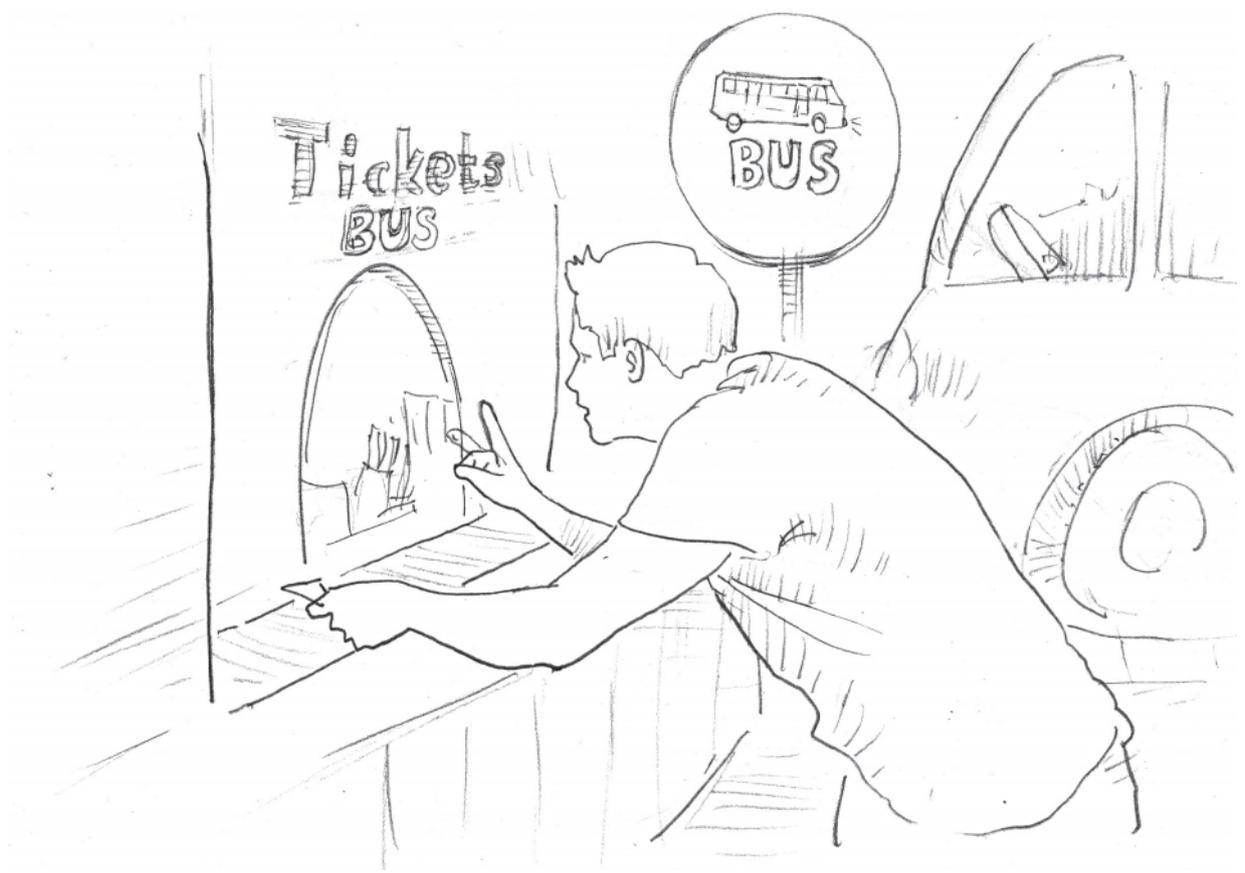
هاورپيه کي ديت به دوايدا، پيکوهه له گهآ کايڊا دهروڻه دهرهوه.



کای قۆپچهی کراسه کهی بهه له داخستوو.









نازانم چیم به سه رهاتوو! هه همیشه هه ست ده که م  
می شکم پرپره. هه ندی کجار، به هیچ شیوه یه ک ناتوانم  
بیر بکه مه وه. بو نمونه دوینی...





دویننِ خاوهن دووکانه که داوای له کای کرد چایه کی بو ئاماده بکات.



به لام له جیاتی شه کر خوئی کرده چایه که وه.











ههفتهی پێشوو، خواردنی خسته سه‌ر ته‌باخ و بیری چوو له کاتی خۆیدا ته‌باخه که بکوژینێته‌وه.



رۆژی دواتر، له قوتابخانه ئەو وانەیهی بیر نەدەهاتەوێه که پیشتر خویندبوویان.



شهرمه زار بوو.



خویت کرده چایه که وه! ئه ه که ناخۆشه!  
پیتلوی تاکه وتاكت له پێ کردبوو، هاهاها  
شتیکی زۆر پیکه نیناوییه.  
دهبی زیاتر ئاگات له خۆت بی.



کای ده گاته سهر کار.





سے چات ہیٹناوہ بۆ چوار کہ س!؟





با قسه په کی له گه ن بکه م.



من بېرۆكەيه كم ههيه، رهنگه يارمه تيت بدات؛  
 ئيمه گروپيكمان ههيه بو خومان پيڤكه وه وه رزش ده كهين.  
 ههز ده كه ي توش به شدار بيت له گه لمان؟





کای له گه‌ل ئه‌وانی دیکه‌دا راهینان ده‌کات،



به‌لام...

جاران زۆر باشت له  
ئیستا یاریم ده کرد.



رېځخراویک هه یه که یارمه تی  
منیان دا. ناونیشانه که یانت  
دهدهمی.

به پراستی سه ره تا زور خوش بوو به لامه وه،  
به لام دواتر بیرم بو لای شوینیکی دیکه  
چوو.





له پراستیدا، به ماوهیه کی زۆر قورس و  
 دژواردا تپه پربووم له ژیا مندا، به لام  
 دواتر باش بووم. پاشان له ناکاو ئەم  
 گرفتانه م تیا دا ده رکه وتن.

که ی ئەم گرفته دهستی  
 پیکرد؟



هەرکار ئارەزووت لى بوو دەتوانىت قسەم بۆ بکەى. من  
لىرەم هەتا گوئى له تو بگرم.



بیگومان وایه، هر کاتیک  
هه له یه ک ده که ی،  
بی تاقه ت ده بی.



ده ته وئی رابردوو له بیر بکهیت  
 و به ره و ئاینده ههنگاو بنییت. له  
 کاتیکیشدا که خه ریکی ئه مه ده که ی، دیسان  
 کۆمه لیک شتی گرنگت له بیر  
 ده چیتته وه، که پیویسته  
 له بیرت بن.



بۆيە ھەندىكجار گىرنگە باسى پابردووش  
بكهين، بۆ ئەوھى باشتى لىي تى بگهين.



ئهوهت بىر ناچىتهوه كه پرووى  
 داوه، بهلام ده توانيت وا بكهيت كه  
 ئه و شتانه ئىدى بىزارت نهكات.  
 ئهوهى پرووى دا بهشيكه له پابردووت  
 و تهواو بووه. ته نانهت ئه گهر  
 خه مباريشت بكات، گرنه ئه وه يه  
 ئه و كاته ناخوشانه تىپه رين و  
 تهواو بوون.







کای چند شتیکی جیاواز تاقی ده کاته وه.













تھو وانہ یه ی ده یخوینم  
دواتر بیرم ده مینن.



نَیستا به ته واوی  
بیر و هوّشم لیّره یه.











هاورپیکه‌ی دووباره دیته‌وه به‌دوای کایدا بو ماله‌وه.

هەر بۆ خۆشی وام کرد.





## چۆن پزیشک و چاره سهرکار و رېنمايیکار يارمه تیت ده ده ن؟

هه ندیک جار هه ست به باشی ناکهیت، به بڼ ئه وهی هوکاره کهی بزانیته. شتیکی باش ده بیته له و کاتانه دا گفتوگو له گه ل که سیکدا بکهیت، که لیت تیبگات و یارمه تیت بدات. ده کریت ئه و که سه ئه ندایکی خیزانه کهت بیت، یان هاوړپیه کهت بیت. هه روه ها کاتیک تووشی گرفتیکي گه وره ده بیت، باشته سهردانی پزیشک بکهیت، یان چاره سهرکار و رېنمايیکاری ده روونی.

به تاییه ت دواي ئه وهی تووشی ئه زموونی ناخوش ده بیته وه، کاریکي باش ده بیته قسه بکهیت و دواي پالپشتی له چاره سهرکار و ده رووناس و رېنمايیکاری ده روونی بکهیت. تۆ ده توانیت له گه ل ئه و که سانه دا باسی ئه و شتانه بکهیت که میشتکی داگیر کردوه و نیگه رانی کردویت. به لأم ناچاریش نیت باسیان بکهیت ئه گه ر هه زت نه کرد باسیان بکهیت. دلنیا به له وهی که هه ر شتیکی تۆ باسی ده کهیت له ماوهی دانیشتنی چاره سهرییدا، به نه پنی ده مینیته وه. ئه وان گویت لئ ده گرن و ئه گه ر ویستت باسی شتیکی بکهیت و وشه ی گونجاوت ده ست نه کهوت بۆ گوزارشت کردن، ئه وا هه ندیک بژارده ی دیکه ت هه یه بۆ ده برین، وه ک؛ وینه کیشان و یاری کردن و هتد... ئه و پروگرامی چاره سهریه، یاخود رېنمايیه، هه میسه به پپی خشته یه ک کاته کانی ریکده خریت. ئه گه ر کاتی دانیشتنه که ته واو بوو، ئه وا هه میسه ده توانن له دانیشتنی دواتردا به رده وامی پئ بدن.

بۆ وه رگرتنی پالپشتی ده روونی، پزیشیکی، کۆمه لایه تی، یاسایی بڼ به رامبه ر، ده توانن سهردانی بنکه کانی ده زگای ژیان بۆ مافه کانی مروّف بکه ن، که تیمه کانیان ستاندارده نیوده و له تییه کانی چاره سهرکردن و راهینانه وه له کاره کانیاندا په پره و ده که ن.

## دهرباره‌ی ئەم نامیلکه‌یه

ئەم نامیلکه‌یه بەرھەمی گروپی کاری (پزگارکردن لە زەبری دەروونی) یە، کە گروپێکی فرەبواری و نۆدەوڵەتیە و لە چەندین پەسپۆر بۆ پزگاربوون لە زەبری دەروونی پیکهاتوو، ئەوانیش ئەم بەرپزێانەن؛  
 باربارا پرینتەر، گابرییل سیبیرت، ماریان ئەلخەلەوی- براینین، میشیل بروون، مارتینا جاریجا.  
 بەختیار هادی حەسەن، سانا ھەمزە، ئاراش پازماریا و پاتریسا کەھانە.

ئامانجی ئەم گرووپە لەم بڵاوکراویە، بەرفراوان کردنی پانتایی زانیاری و پۆشنبیری دەروونییە، بەتایبەت لە ئێو توێژی گەنجان و کەسوکاریان و ھەموو ئەوانەیی دووچاری پووداوی زەبرئامیز بوونەتەو. ھەوڵێکە بۆ ھۆشیارکردنەوێ گەنجان لە رووبەرپووبوونەوێ زەبری دەروونی و بەدەستھێنانی پالپشتی زیاتر.  
 ئەم بەرھەمە لە ئیستادا بەم زمانانە بەردەستە: ئەلمانی، ئینگلیزی، عەرەبی، فارسی، کوردی

ناوی نامیلکە: بیرت لە لای خۆت نییە و شتت لە بیر دەچیت؟

ئامادەکردنی: گروپی کاری پزگارکردن لە زەبری دەروونی

کاری ھونەری: ئەکرەم حەلەبی

گرافیک و دیزاین: لاورینتا لیبرەویر و رۆبیرت سشفیلنتەر و دیلمان محمد کریم

رێنکخەری پرۆژە: ماتیس دییون

تیراژ: ١٠٠٠ دانە

چاپ و بڵاوکردنەوێ بە کوردی: دەزگای ژبان بۆ مافەکانی مرۆڤ

لە بەرپۆشەرایەتی گشتیی کتێبخانە گشتییەکان ژمارەیی سپاردنی (٢١٠٤) ی سالی ٢٠٢١ ی پیندراو

ئەم بەرھەمە بێبەرامبەر بڵاوکراوە و ھەموو مافیکی پارێزراوە بۆ گروپی (پزگارکردن لە زەبری دەروونی) بۆ ھەر بەکارھانەوێکی ناوەرۆکەکی دەبیت پەزنامەندی بە نووسراو لە گروپی (پزگارکردن لە زەبری دەروونی) وەرگیریت

بۆ دەسکەوتنی ئەم بەرھەمە بە زمانەکانی دیکە: [www.trauma-surviving.com](http://www.trauma-surviving.com) - [traumasurviving@gmail.com](mailto:traumasurviving@gmail.com)

# دەزگای ژیان بۆ مافه گانی مروّف

دەزگای ژیان پالپشتی رزگار بووانی پشیلکردنی مافه گانی مروّف دە کات، له پیناو بنه ماگانی نازادیدا تیده کۆشیت و کار بۆ به ره و پشیردنی به ها دیموگراسیه کان ده کات له کوردستان و عیراق و سوریا. به رنامه ی کارمان له سه ر بنه ماگانی چارنامه ی گه ردوونی مافه گانی مروّف دارپژراوه، که پالپشتی پزیشکی و ده روونی، یاسایی، کۆمه لایه تی و به ودان به دیموگراسی و کۆمه لگه ی مه ده نی له خو ده گرییت. بۆ سوود وه رگرتن له پالپشتی و خزمه تگوزاریه کانمان، تکایه په یوه ندیمان پیوه بکه.



help@jiyan-foundation.org  
www.jiyan-foundation.org  
▶ f @ t /jiyanfoundation

هه ولپتر	گه ره کی زانیاری ۱۰۴	هه له بجه	نه خو شخانه ی به رکه وتوانی
سلیمانی	۰۷۵۰۸۹۲۰۰۷۹	چه مچه مالم	چه کی کیمیایی
که رکوک	۴۱۲ رزگاری تازه	عەلی مهردان	۰۷۷۰۶۸۳۳۹۴۱
دهوک	۰۷۷۱۰۱۳۶۱۳۷	ئه لقوش	شوړش، پیریادی
موسل	عەلی مهردان	مار قه ره داخ	۰۷۷۰۰۳۵۳۳۲۲
	۰۷۷۰۹۳۶۱۵۱۴	مالته، شه قامی وارگه	۰۷۵۰۶۶۷۷۸۸۰
	۰۷۵۰۷۳۷۵۱۱۱	گه ره کی ئه لزراعه	
	۰۷۷۲۷۶۱۷۹۷۹		

