



**MI-AR PLĂCEA ATÂT DE  
MULT – DAR NU POT**

ÎNCET ÎMI REDOBÂNDESC CURAJUL  
ȘI ÎNCREDEREA

**ROMÂNĂ**



## **BINE AI VENIT!**

Nu este ușor să duci din nou o viață normală după experiențe traumatiche, precum violența în familie sau în țări străine, războiul sau refugierea. Multe lucruri s-au schimbat și uneori nu te mai recunoști pe tine însuși.

## RĂNI EMOȚIONALE – TRAUMA

Noi cu toții cunoaștem ce înseamnă vătămarea corporală: vânătăi după ce am fost loviți, arsuri după ce pielea noastră s-a lipit de ceva prea fierbinte, tăieturi când ceva înțepător sau ascuțit ne-a atins pielea...

La fel ca și corpul, sufletul nostru poate fi rănit. Rănile corpului, de obicei, sunt vizibile. Rănile sufletului sunt invizibile și, prin urmare, mult mai greu de înțeles: atât de către persoana rănită, cât și de către ceilalți.

Această istorie este despre o astfel de rană emoțională.

Există lucruri care îți provoacă frică, pentru că îți amintesc de momente dificile? Există ceva care te întristează foarte tare și nu vrei să vorbești despre asta? Alți oameni nu înțeleg de ce tu uneori nu vrei să faci lucruri pe care îți plăcea să le faci înainte? Vrei să fii singur sau – dimpotrivă – să fie mereu cineva alături de tine? După cum vei vedea, alte fete și băieți știu prin ce treci din proprie experiență!

Sperăm că această istorie îți va plăcea!

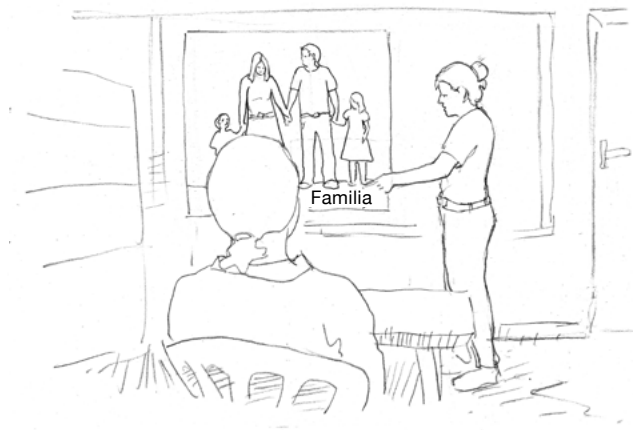
### **CONCEPT GENERAL:**

Noi vorbim, în diverse istorii, despre probleme apărute în urma rănilor emoționale. Vorbim despre insomnie, frică, furie și agresivitate, tristețe, dificultăți de concentrare, amintiri împovărătoare și alte subiecte. De asemenea, oferim sugestii despre ce ar putea ajuta.



Aceasta este Saya. Ea are 14 ani. Este o elevă străduitoare.  
De ceva timp ea are probleme la școală, dar și acasă.

Începe lecția de limbă engleză...



Azi noi vom învăța cuvinte  
noi la tema „Familia”.  
Aici vedem: mama, tata...



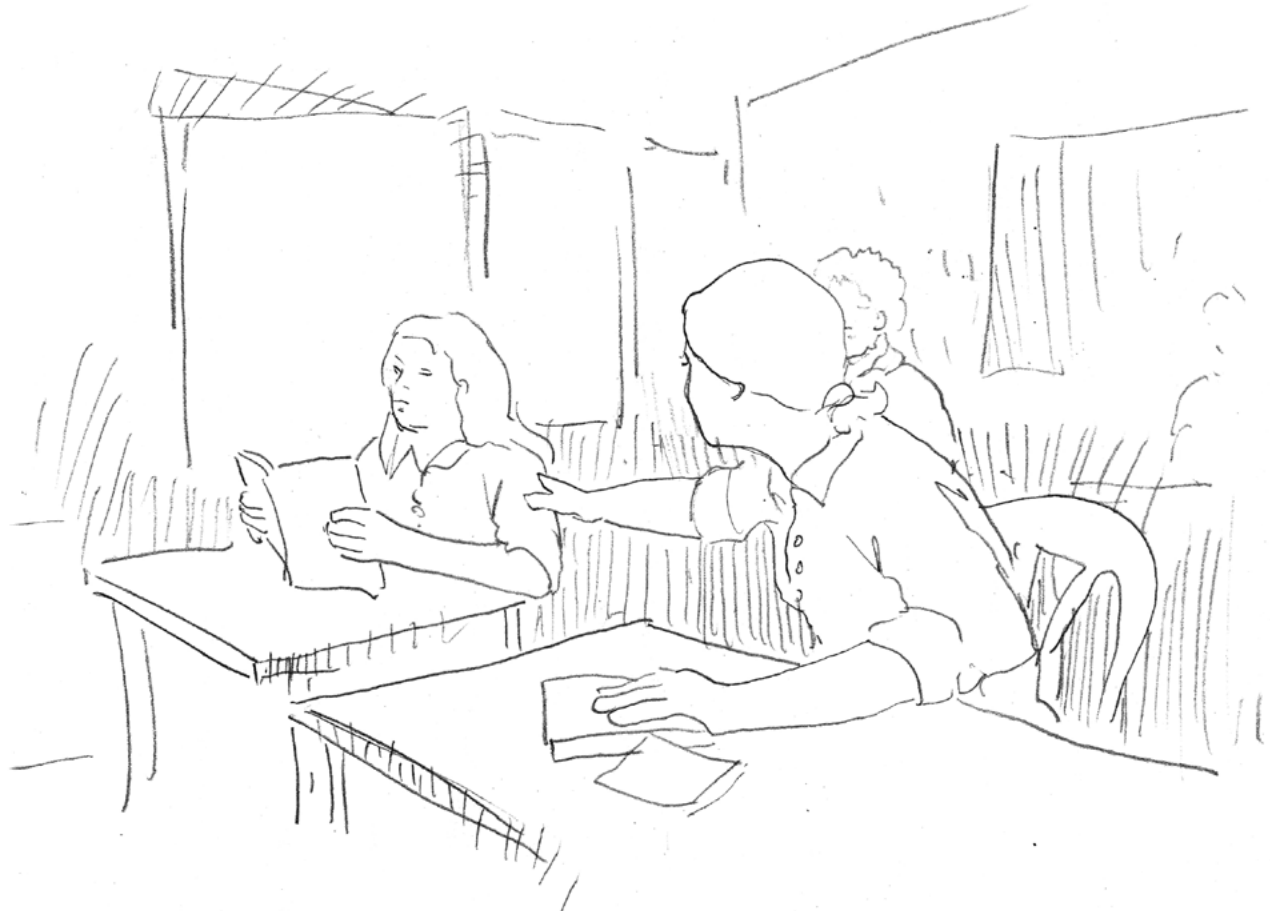














În drum spre casă...









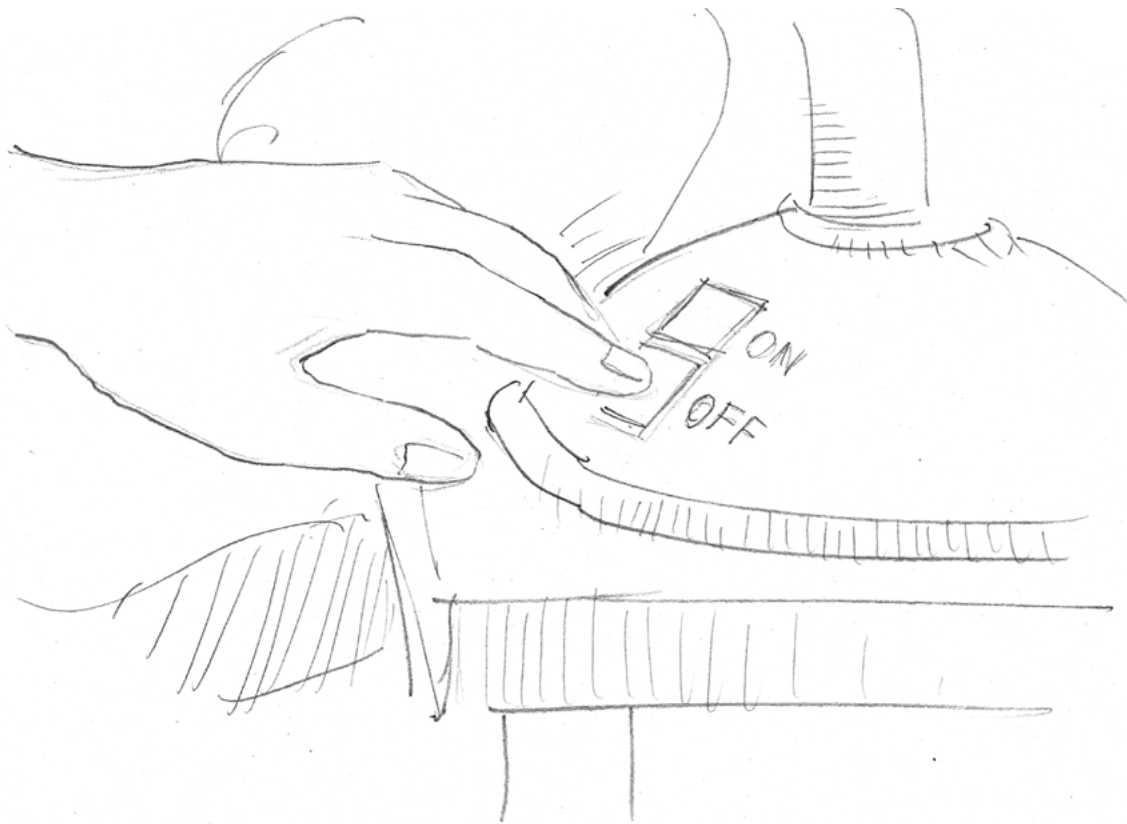
Ce-i cu tine?



Seara acasă...

Nu vreau să dorm cu lumina aprinsă  
din nou. Stinge-o, te rog!



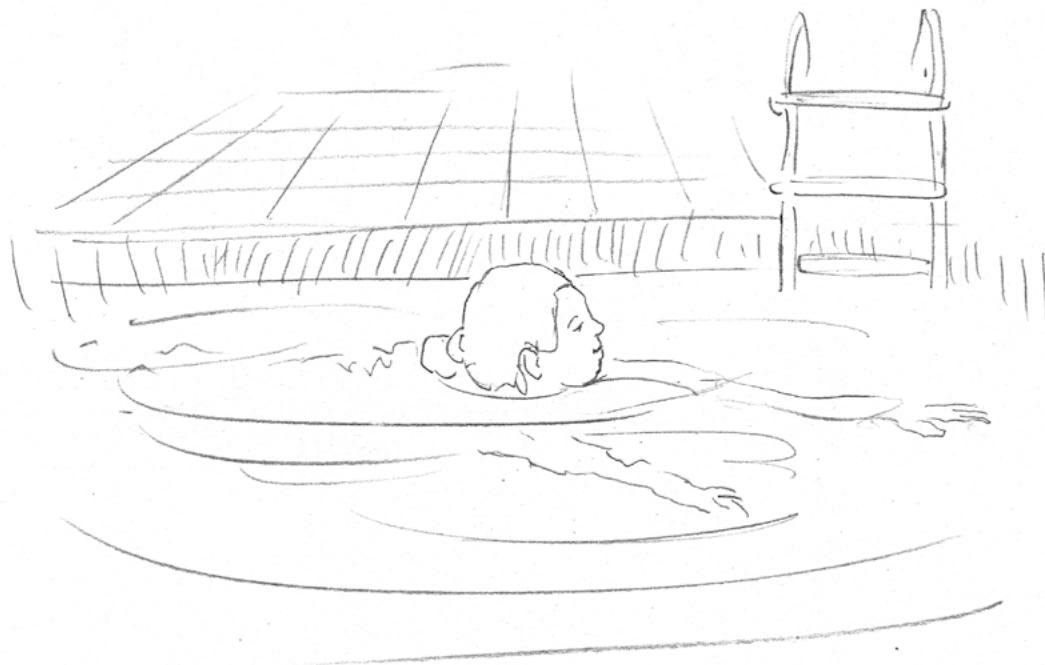


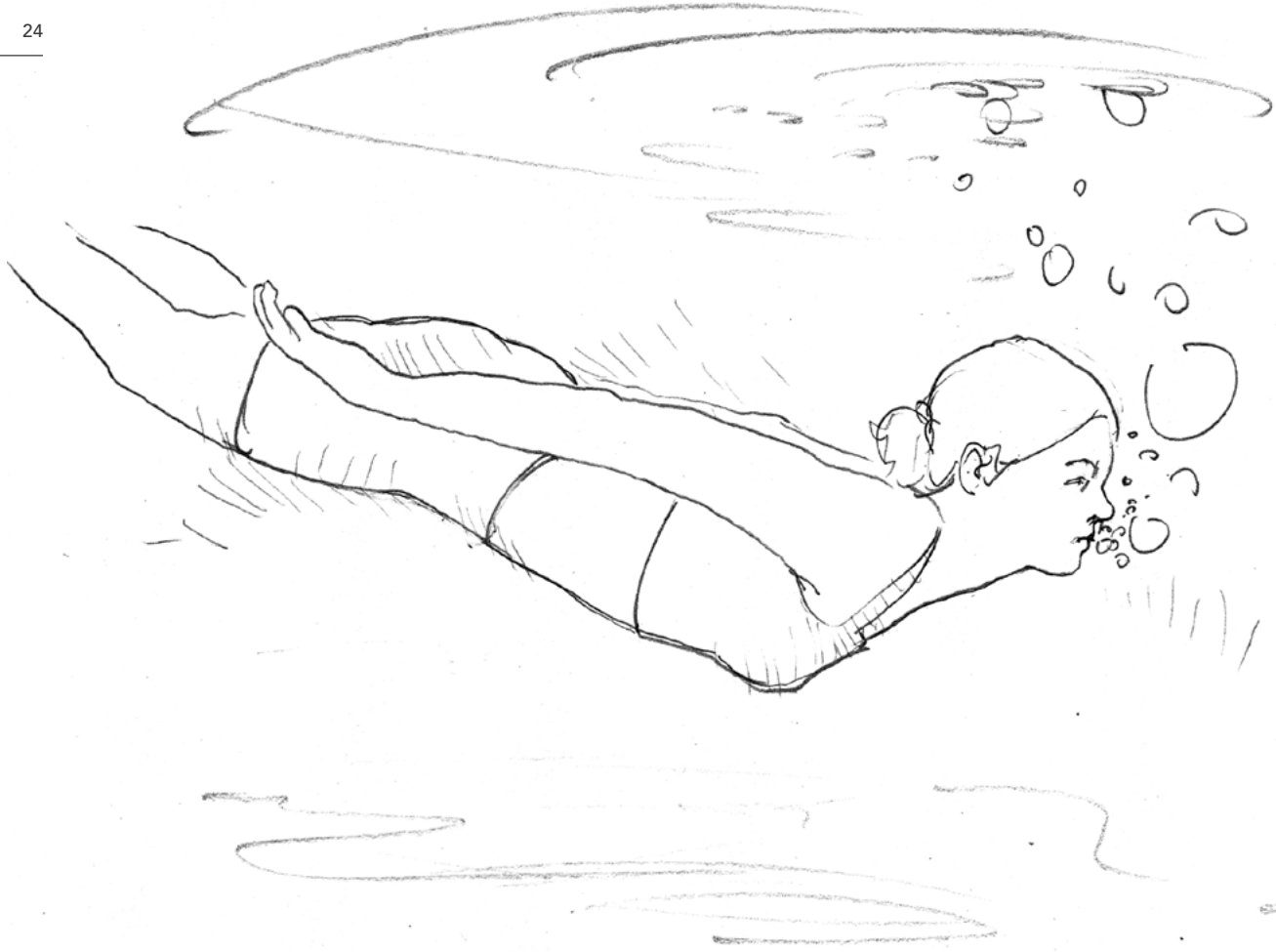






În ziua următoare la lecția de înot...

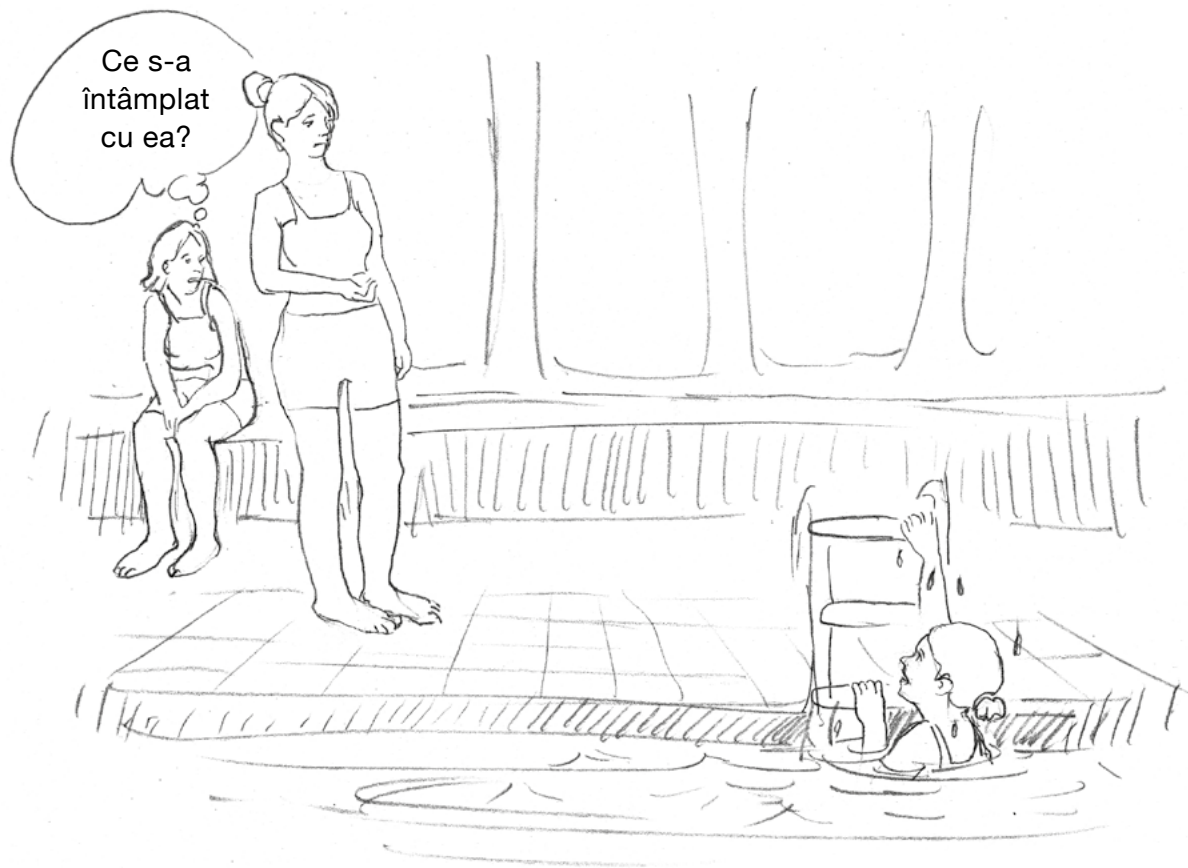




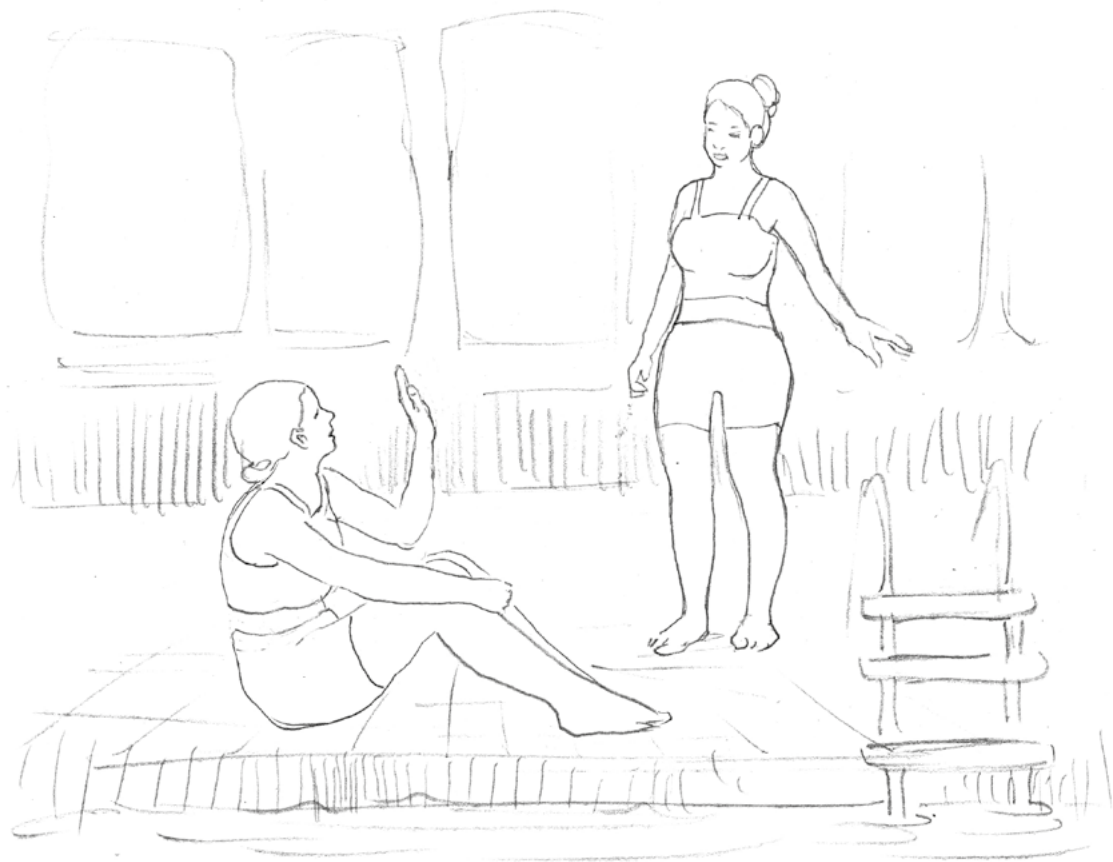











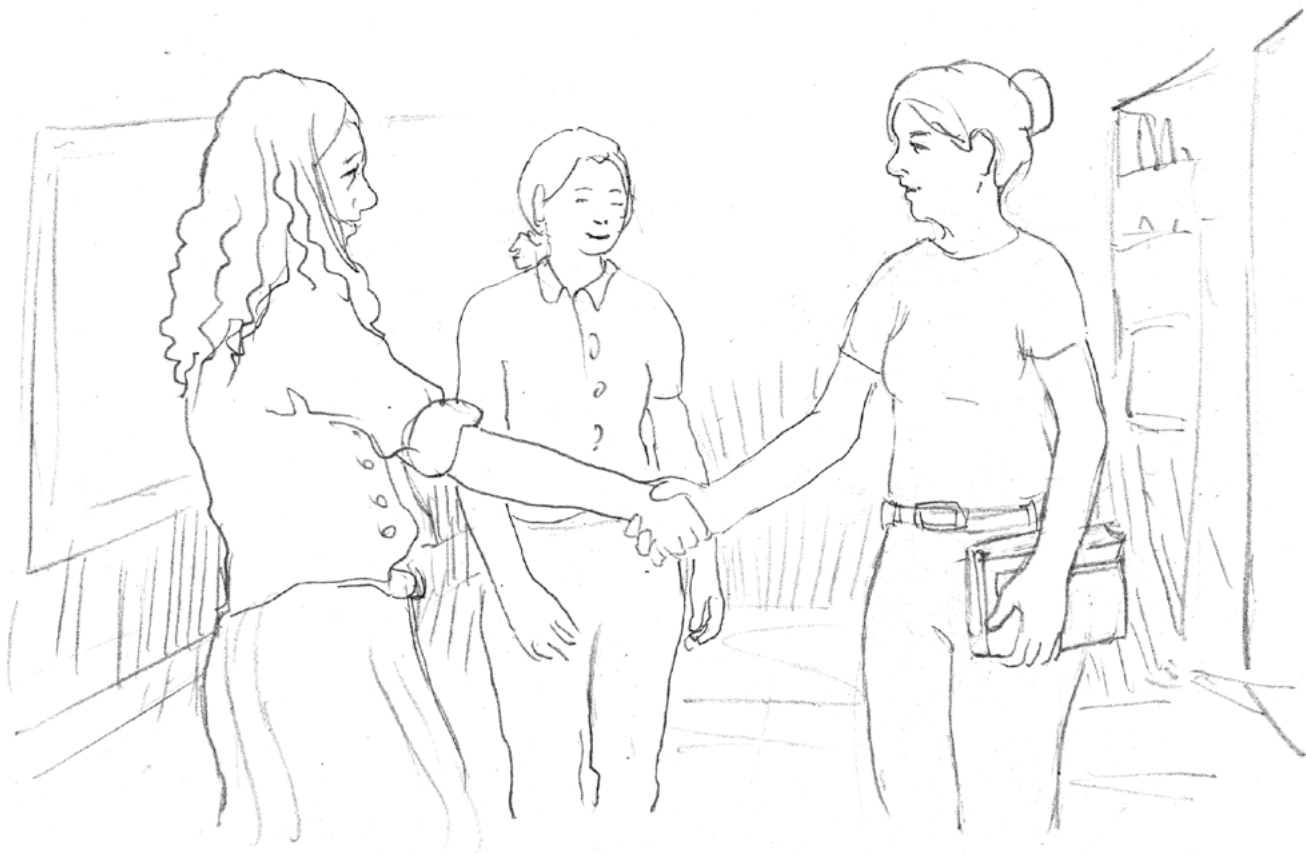







Te rog, spune-i mamei tale  
că vreau să vorbesc cu ea!

Ziua următoare...







Saya este o elevă bună.  
Ea se străduie foarte mult.  
Dar am observat că uneori  
are probleme.  
Eu nu înțeleg de ce.

Am observat și eu.  
Părea că se simte bine după perioada  
dificilă prin care am trecut. Dar în ultimele  
săptămâni îmi fac și eu griji pentru ea.

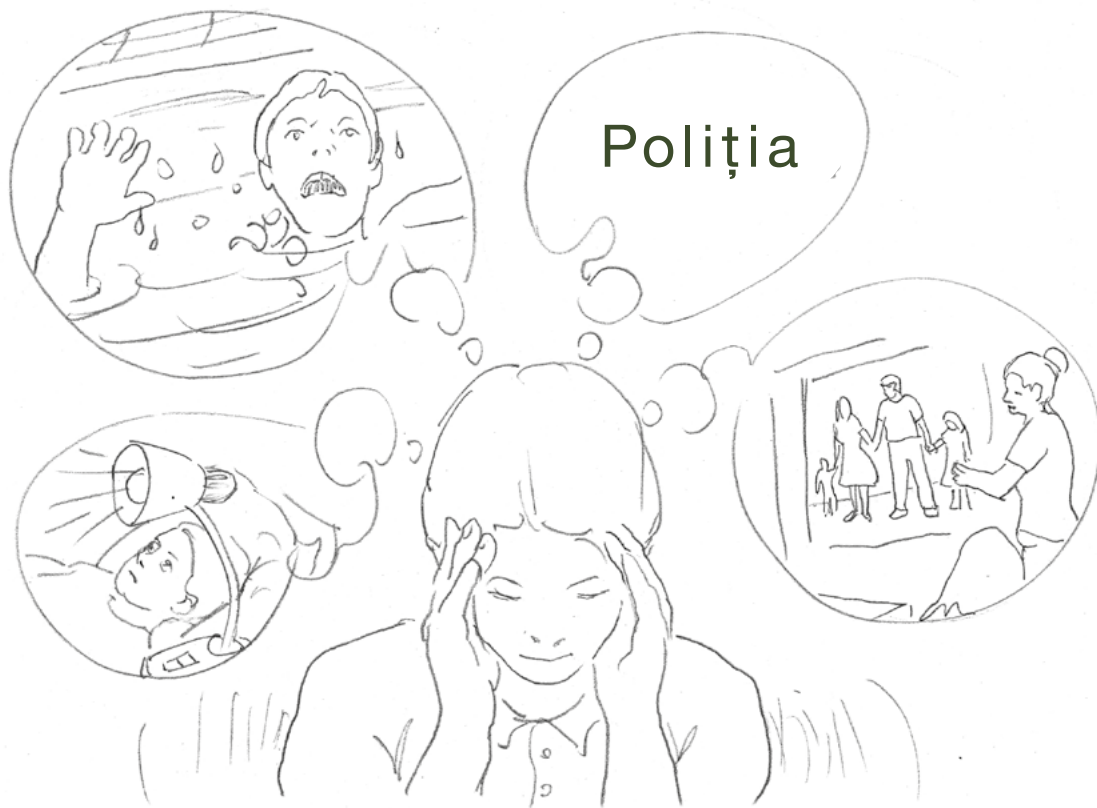


Ceva timp mai târziu...









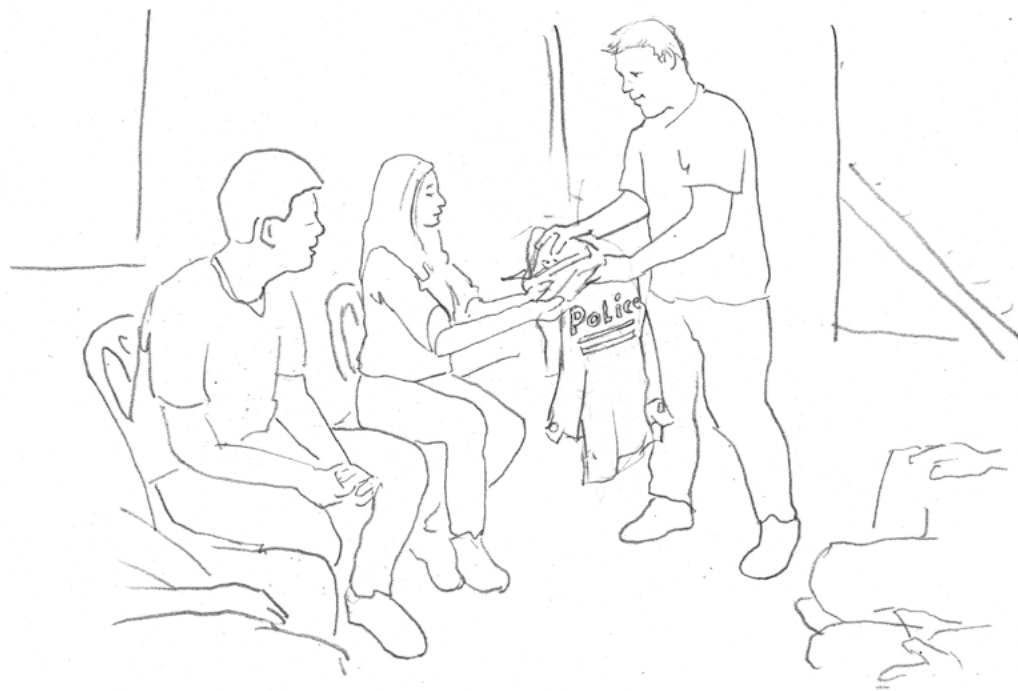
Poliția



Câteva zile mai târziu.....













Câteva minute mai târziu...











Înapoi în sala de grup...





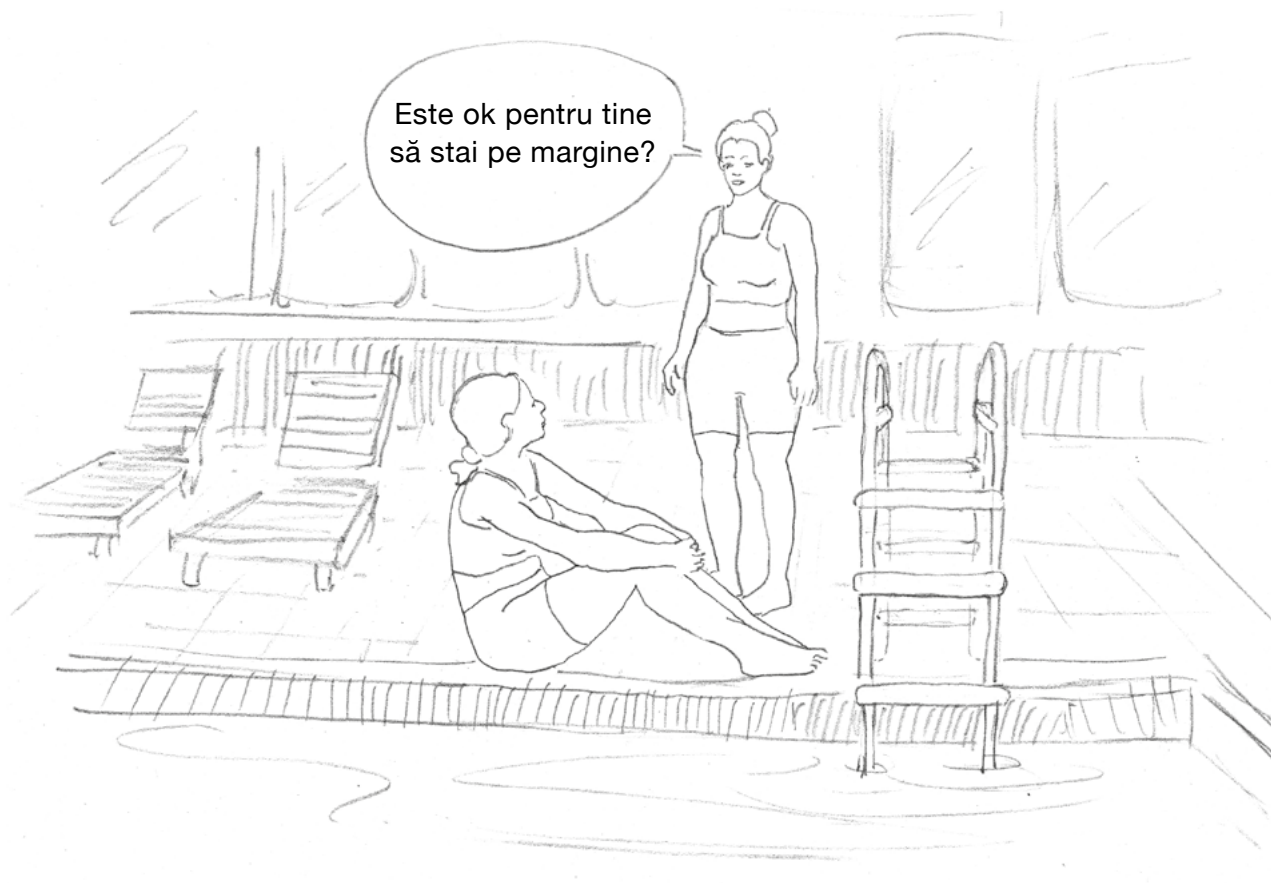






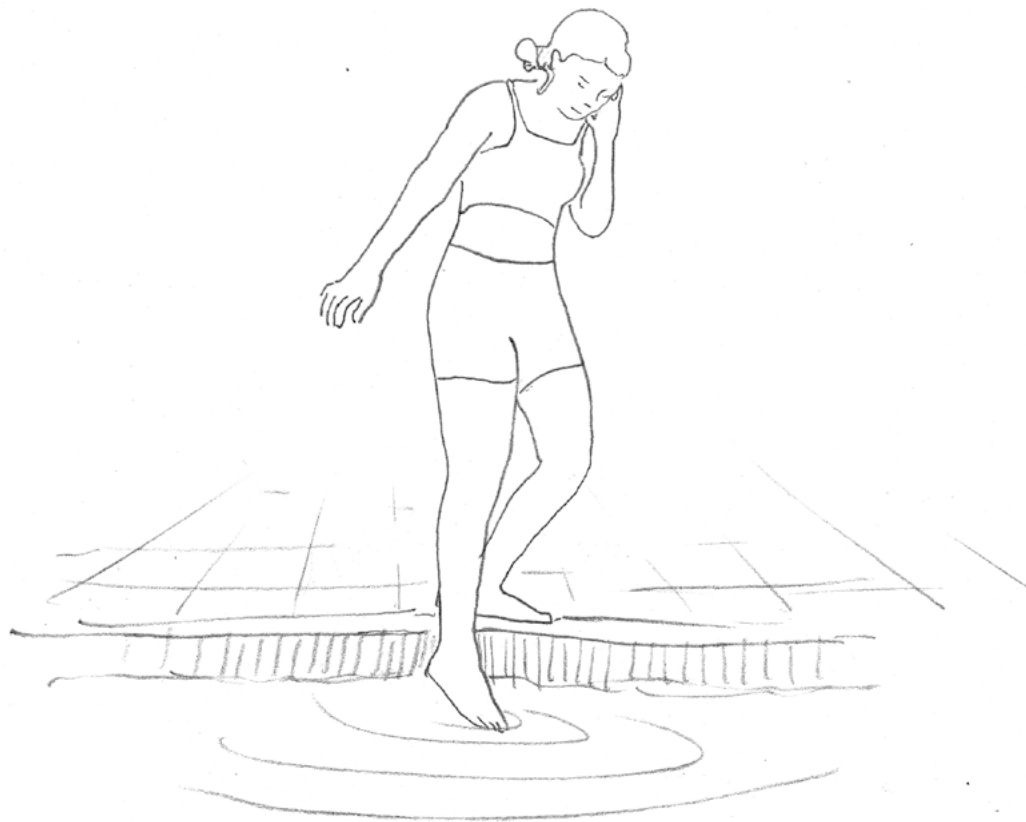
La școală. Din nou, lecția de înot...















O seară acasă...



Înapoi în sala de grup.  
Înainte de întâlnire...





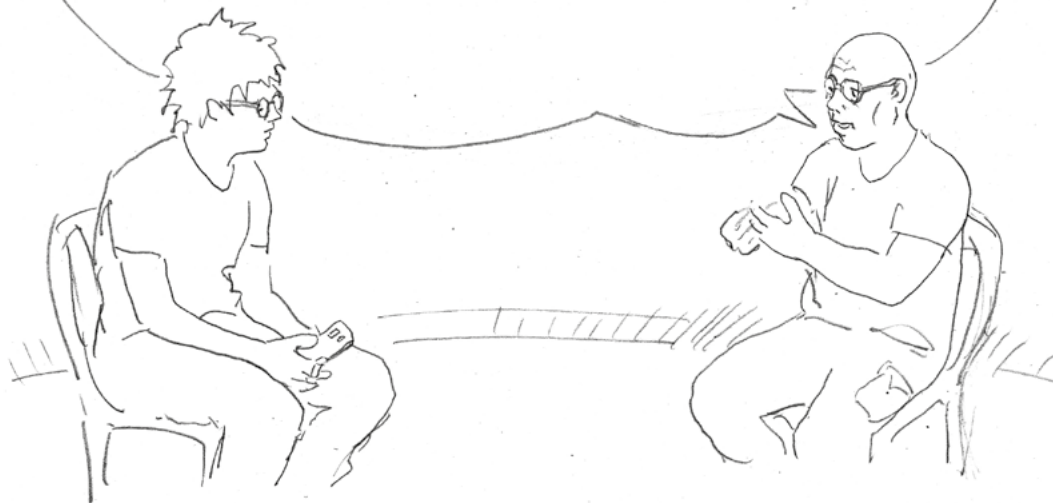






Știu că ai probleme cu somnul și cu greu te poți concentra;  
te rog să nu mai privești aceste imagini. Știu că vrei să afli ce  
se întâmplă acasă. Pentru asta, mai bine citește ziarele.

Le poți citi pe telefonul mobil.  
Cuvintele scrise nu dor atât de mult!



Într-o zi la o întâlnire de grup...







Seara acasă...





Sunt atât de mândru de voi. Ați trecut prin multe lucruri  
dificile și totuși încercați să vă susțineți unul pe altul. Sperăm că  
avem idei pentru fiecare dintre voi. Ele ar trebui să ajute să vă  
simțiți mai bine puțin câte puțin.







## **CUM AJUTĂ MEDICII, TERAPEUȚII SAU CONSILIERII?**

Uneori te simți rău și, poate, chiar nici tu nu știi exact de ce. În astfel de situații ai putea să te simți mai bine dacă este cineva care te ascultă, te înțelege și te ajută. Acesta poate fi un membru al familiei sau un prieten. Dacă te confrunți cu probleme grave, este bine să consulți un medic, un vindecător sau un așa-numit psiholog, psihoterapeut sau consilier psihologic.

Mai ales după experiențe dramatice, poate fi benefic să vorbești cu un psihoterapeut, psiholog sau consilier psihologic și să ceri ajutor. Poți vorbi despre lucrurile care te preocupă și te îngrijorează. Dar, dacă nu vrei în acest moment, nu trebuie s-o faci. Tot ceea ce povestești în aceste discuții nu va fi împărtășit nimănui. Poți conta pe asta. Vei fi ascultat cu atenție și dacă vrei să exprimi ceva, dar nu găsești cuvinte, există și alte posibilități, precum desenul, jocul etc.

## **DESPRE ACEASTĂ BROȘURĂ**

Broșura a fost concepută și realizată de NOW Working Group Trauma Surviving, un grup interdisciplinar și internațional de experți în domeniul gestionării traumelor:

BARBARA PREITLER, GABRIELE SIEBERT, MARIANNE ALKHELEWI-BRAININ,  
MICHAEL BRUNE, MARTINA ČARIJA, BAKHTYAR HADI HASSAN, SANA HAMZEH,  
ARASH RAZMARIA, MARIA BLAQUE-BELAIR, PATRICIA KAHANE

Scopul publicației este de a explica tinerilor efectele experiențelor traumatice - cum ar fi evitarea - într-un mod ușor de înțeles. Pentru a ajunge la cât mai mulți tineri traumatizați, noi căutăm parteneri care sunt interesați să distribuie broșura.

În prezent, aceasta este disponibilă în limbile engleză, germană, arabă, farsi, kurdă, sorani și, de curând, în ucraineană și română.

Versiunile electronice ale broșurilor din această serie sunt disponibile pe pagina noastră web:  
<http://www.trauma-surviving.com/>



Imagini: Akram Al Halabi

Design: Laurentia Leberbauer, Robert Schafleitner, Tomislav Ceronja

Coordonator de proiect: Mathis Dippon

Traducerea în limba română a fost realizată în 2022 cu suportul Biroului de cooperare OeAD din Chişinău.

Traducere din limba germană: Nadia Radeţchi

Redactare: Lilia Toma

Pentru mai multe informații vă rugăm să ne contactați la: [traumasurviving@gmail.com](mailto:traumasurviving@gmail.com)

Toate drepturile de autor asupra acestei broşuri, inclusiv drepturile de utilizare, aparțin Act.Now.