



بئ خهوی؟

خهون بهو کاته وه دهبینم، که خهوی ناخۆشم نه دهبینی

KURDISH SORANI

سه ره تا!

ئاسان نيه بگه رښتته وه بژ ژياننكي ئاسايي له دواي ئه زموننيكي دژواري وهك توندوتيزي له شوينكي نامودا يان له چوارچيويه خيزاندا ، ياخود له كاتي جهنگ و كوچ و ناواره بووندا. له ئيستادا زور شت گزراوه، كه هه نديك كات وات ليده كات خودي خوت نه ناسيته وه.

برینداریی دەرروونی - زەبری دەرروونی

هەموومان برینی جەستە دەناسین: وەك شین بوونەووە لە دواى لێدان، سوتاوی كاتێك پێستمان دووچاری شتیکی گەرم دەبێت، برین كاتێك شتیکی تیژ یان گەرم زیان بە پێستمان دەگەیهنێت.

بەهەمان ئەو شیوێیە، كە جەستە دووچاری برینداری دەبێتەو، هەرۆهە دەرونیش بریندار دەبێت. برینی جەستە بەچاوەبێنرێت بەلام برینی دەرروونی نەبێنراو، لەبەر ئەوە تێگەشتن لێی كاریکی ئالۆزە بوو خودی خۆیان و كەسانی دیکەش بەهەمان شیوێ. ئەم چیرۆكە دەربارەى برینداری دەرروونی یە. هەرۆهە كۆمەلێك بێرۆكە پێشكەش دەكات كە دەتوانیت تاقى بكەیتە و هەبۆئە وە ی هەستیکی باشتەرت هەبێت.

ئایا هەرگیز گەرفتی نووستن یاخود بینینی خەوی ناخۆشت هەبوو؟ وەكو دواتر دەبینیت، تۆ تەنها ناكە كەس نیت! هیوادارین چیرۆكە كەتان بەدل بێت!

بیرۆكەى گشتى:

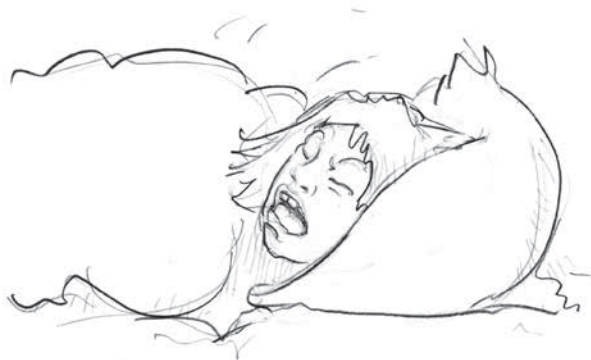
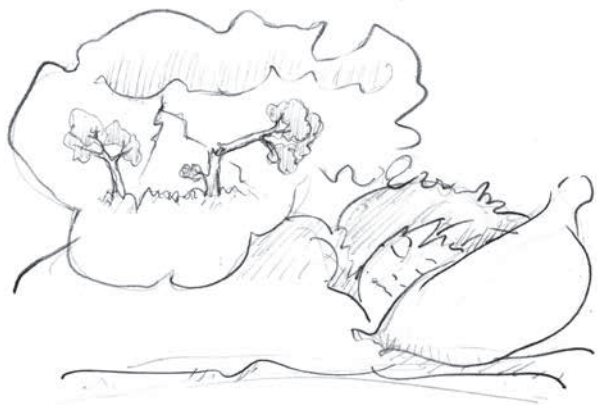
لە چەند چیرۆكێكدا دەربارەى گەرفتی خەو، ئاگایی و سەرنج دان، دلەپاوكێ، تۆرەبوون و شەپانگیزی، خەم و ماتەمینی، بیروەری ناخۆش، هتد. ئێمە باس لە ئەو گەرفتانە دەكەین كە پاش برینداری دەرروونی دووچارمان دەبێتەو، هەرۆهە پێشنیاری ئەو رێگەچارانە دەكەین كە یارمەتیدەرمان دەبن.



ئىۋارەيەكى ئاسايى لە ژيانى مە رىەم دا.























مهریه، تکایه وهره بۆ لای من.
دهمهویت له گهڵ دایک و باوکت قسه
بکهه.







دەزانم كە تۆ بە كاتىكى
زۆر سەخت تە دە پە ر یت.
دەزانم كە ھەولیکى زۆر
دەدەیت باشتەر بیت.

كاتېك خەلك بەئەزمونىكى زۆر خراپ دا
 تېدەپەرن ئەو پووبەرووى فشارىكى زۆر
 دەبنەو. دەرئەنجامى ئەمە ، زۆر جار بە
 زەحمەت خەويان لېدەكەوېت و بەشىۋەپەكى
 گشتى ھەست بەباشى ناكەن.
 دكتۆرو چارەسەركارە دەرۋونىەكان پېي
 دەلېن پەشىۋى دواى زەبرى دەرۋونى.



تۆ ئەم دەستەواژە يەت بېستوه ؟
 لە خەونەكاندا هېشتا لە مەملانېداي
 لە گەل رابردوودا .
 لە دۆخېكى وادا دەكرېت رووبەرووي
 ئاستەنگى و فشارى زۆر ببېتەوه .
 مېشكت فېربووه كە هەميشە بەئاگا
 بېت .
 و ئەمەش وادەكات حەسانەوه و
 خەوتنت قورس بېت . تۆ دەنالېنېت
 لەم بارە يەوه ؟





مامۆستاکەم بۆی روون کردمەو،
که گرفتی باش نەخەوتنم پەیوەندی
به رووداوەکەو هەیه ...

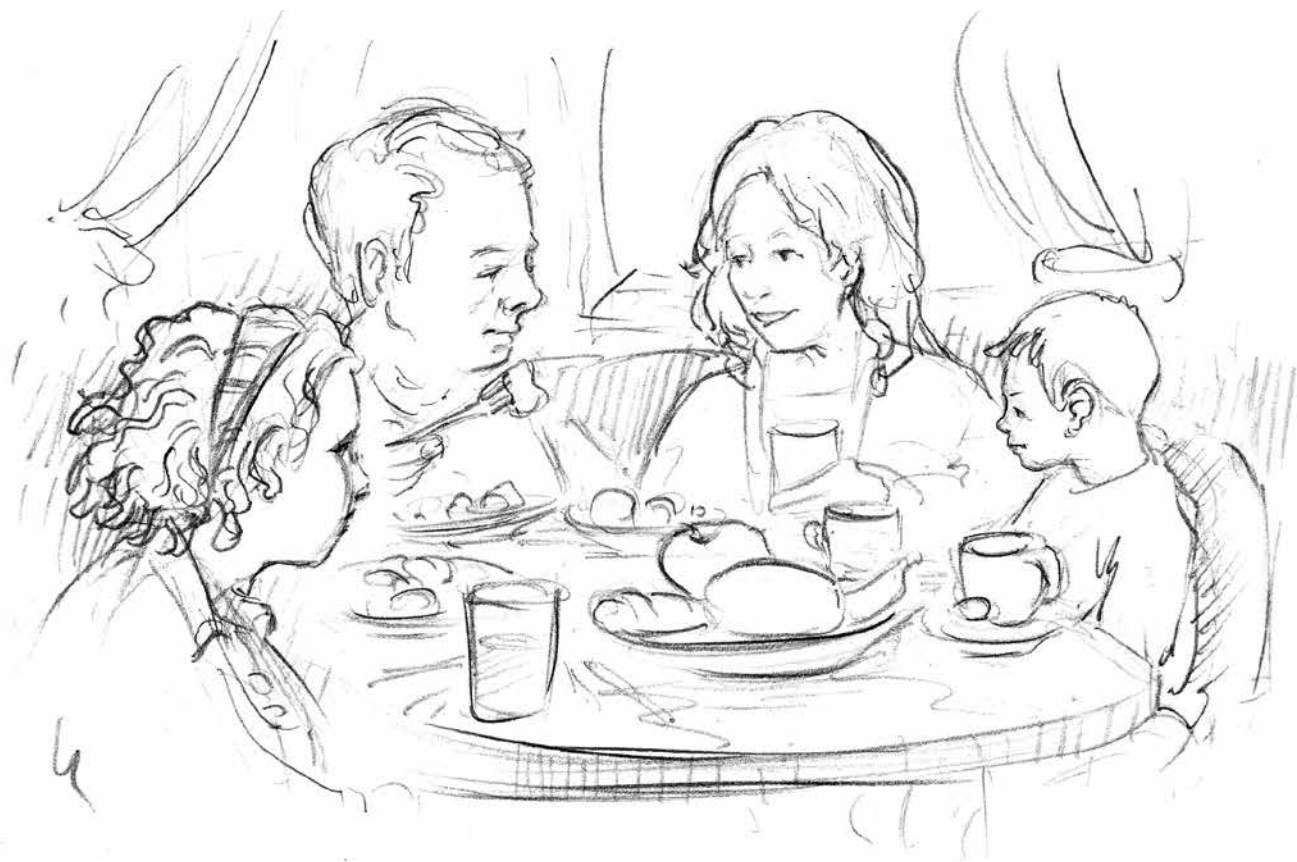


منیش زۆر کیشهی خەوم هەبوو
لەدوای هەموو رووداوە ناخۆشەکان.
من چەند شتیەکم دەکرد لەم دوایی
یەدا بۆ یارمەتی دانی خۆم...



هه موو رۆژیک له گه‌ڵ خه‌زانه که مان داده نیشین، پیکه وه باسی گرفته کانمان
 ده کهین. پیکه وه نزا ده کهین، هه ندیک جار ده گرین، یان پیده که نین.
 پاشان پیکه وه نانی ئیواره ده خۆین.





پيش ئەۋەى بخەوم ، دايكم پەرداخىك شىرى گەرم لەگەل
 ھەنگوئىنم ئەداتى. دواى ئەۋە ھەندىك گۆرانى كۆنمان بۆ
 دەلئىت. ئەۋەش يارمەتىم دەدات بخەوم ، لەبەرئەۋەى ھەست
 بە سەلامەتى دەكم.







رېځه خوت بدۆزهروه !





له‌ داوای دوو رو‌ژ. باوکی مه‌ ریه‌م چاوی به‌ مامۆستا‌که که‌وت.









لەماوەی چەند هەفتەی داهاوودا.
 مە ریه‌م توانی ریگیه‌ک بۆ یارمەتی دانی خۆی بدۆزییتەوه، بەهاوکاری سارای هاوڕینی، مامۆستاکی،
 باوکی، وه ده رون ناسه‌که.



دوای چند مانگیك ...



مهريه م چاوی به دراوسیکه یان کهوت، نه نجامه کانی قورتابخانه ی نیشاندا.





زۆر لەو دەلخۆشترم کە باسی خەونەکانی داها توومت بۆ بکەم.
خەون دەبینم بە...

چۆن دكتوره كان ، چاره سهركارو ، راويژكاره دهررونيه كان يارمه تي پيشكesh دهكهن ؟

هه ندئ كات ههست به ناآرامى دهكهيت به بئ ئه وهى به تهواوى بزانيت بوچى ؟ له م كاتانه دا ، وا باشتره ئه گهر كه سيك گويت لئ بگريت، ليتتبيگات و يارمه تيت بدات. دهكريت ئه نداميكي خيزانه كهت يان هاورييه كت بيت. به لام له كاتيكا كيشه يه كي گهورهت هه بيت، باشتره سهردانى كه سانى پسيور بكهيت، كه خويان ده بينه وه له؛ پزيشكه چاره سهركار و راويژكارى دهررونى ياخود دهرروناس.

به تاييه تي له دواى تپه رين به ئه زمونه سهخته كان ، دهكريت قسه كردن له گهل چاره سهركاران ، دهرروناسان ، يان چاره سهركار دهررونى ، يان راويژكارانى دهررونى يارمه تيت بده ن بو گشتن به چاره سهر. دهتوانيت بو ئه وان باسى ئه وشتانه بكهيت كه تۆسه رقال و نيگه ران دهكهن. به لام ئه گهر نه تويست پيويست ناكات قسه بكهيت له وكاته دا. هه موو شتيك كه باسى دهكهيت له دانيشتنه كه دا ده پاريزريت و به نه ينى ده مي نيته وه. تۆ ده توانى پشتيان پئ به ستي گويت لى ده گيريت كاتيكا كه ده ته وئ شتيك ده ربيريت ئاساييه ئه گهر نه توانى هه سته كانت ده ربيريت ده توانيت به چه ند ريگايه ك ده ريان بېريت له وانه وي نه كي شان ، رهنگ كردن... هه ميشه چاويكه وتنه كان به شي وه كي گونجاو داده نريت بو چاره سهرى و راويژكارى .

ئه گهر كات تهواو بوو له دانيشتنه كه دا ده كريت له دانيشته كانى تر دا به رده وام بيت.

بو زانبارى زياتر، تكايه سهردانى مالپه ره كه مان بكه

WWW.ACT-N-O-W.COM/TRAUMA-SUPPORT



دەربارەى ئەم بۆلۆگراوھىيە

ئەمە چاپى يەكەمى ئەم بۆلۆگراوھىيە كە بەبۆنەى پىنچەمىن كۆنگرەى سەرۆكى شارەوانى نۆدەولەتى ٢٩-٣٠ كانوونى دوومى ٢٠١٨ ، لە قىيەننا - نەمسا لەلایەن رېكخراوى (Act.Now) . ئەم بەرھەمە دەرتەنجامى كارى پىكەوھىيى و دیدگای گروپى كارى پىكەوھىيى لەسەر پزگار بووانى زەبرى دەروونى، كە پىكھاتوون لە پىسپۆرانى زەبرى دەروونى.

باربارا پرايتلەر ، بەختيار ھادى ھەسەن ، گابرىيەلە سىبەرت ، أراش رازماريا ، ميشائىل برونە ، كاتارىنا گلاقىشىنىگ ، سانا حمزە ، ماریانە الكھلاوى-براينىن ، سوزانە شتاین ، قیۆلا رابھ .

ئامانجى ئەم بۆلۆگراوھىيە ھەراھەمکردنى زانیارى پىوېستە بۆ ھەرزەكاران، ھەتا لە كارىگەرىيەكانى زەبرى دەروونى تىبگەن لەسەر خەويان.بۆ گەيشتن بە رېژەپھەكى زۆرى ئەو ھەرزەكارانەى كە بە ئەزموونى قورس و زەبر ئامىزدا تىپەرىون. ئىمە لە ھەولى دۆزىنەوھى ئەو ھاوبەشانەداين كە گرنگە بەلایانەوھ چاپ کردنى ئەم نامىلکەھى كە ئىستا بەردەستە بە پىنچ زمان (ألمانى ، ئىنگىلىزى ، عەرەبى ، فارسى ، كوردى). بۆزىاتر دەستكەوتنى زانیارى تکیاھ لە رېگەى ئەم لینکەوھ پەيوەندىمان پىۆھ بکەیت.

OFFICE@ACT-N-O-W.COM

کاری ھونہری

کاروباری ھونہری / اکریم الحلی
دیزابنی گرافیک / لورینتیا لیبریاویر

ریکھہری پرژہ / ماتياس دييون، کاتارینا زانگنرل

ISBN: 978-3-903245-04-4

ACT.NOW

HOHE WARTE 28/3, 1190 VIENNA, AUSTRIA

OFFICE@ACT-N-O-W.COM

WWW.ACT-N-O-W.COM

© ACT.NOW, 2018

ئەم چاپە بە زمانی کوردی (سۆرائی) بەرھەمھێنراوە،
بە ھاوکاریی دەزگای ژبان بۆ مافەکانی مرۆف



دەزگای ژبان
بۆ مافەکانی مرۆف

مافی چاپ و بلاوکردنەوی ئەم بەرھەمە پارێزراوە بۆ Act.Now،
کەسی تر بە بن رەزامەندی و دەست تۆس لەلایەن Act.Now مافی چاپ و بلاو کردنەوی نی بە.

NiOW

ISBN 978-3-903245-04-4