

Balkan PERSPECTIVES

Списание за соочување со минатото

ШТО Е МЕДИКА
КОСОВО?

..... 08

ЗБОРУВАЈ!

..... 10

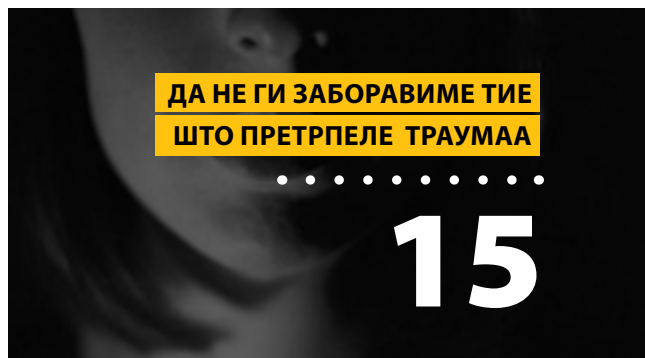
ЦЕНТАР ЗА
ВОЕНА ТРАУМА

..... 14



НЕВИДЛИВИ РАНИ

| | | | |
|---------------------------------|---|-----------------------------|-----|
| 03. ВОВЕД | • | “РАНЕТИ ИСЦЕЛИТЕЛИ”-КАКО ДА | 16. |
| 04. ВОКС ПОПУЛИ | • | СЕ СПРАВИМЕ СО СПРАВУВАЊЕТО | |
| | • | СО ТРАУМА? | |
| 05. МЕДИУМОТ КОЈ НÈ НАУЧИ ШТО | • | НИКОГАШ НЕМА ДА ЗАБОРАВАМ, | 18. |
| ЗНАЧИ ОТПОР | • | НО НАУЧИВ ДА ЖИВЕАМ | |
| 06. ТРАУМА И ОТПОРНОСТ | • | РАСФРЛАНИ МАЛЦИНСТВА? | 19. |
| 08. ШТО Е МЕДИКА КОСОВО? | • | КОСОВСКИ РОМИ, | |
| | • | АШКАЛИ И ЕГИПЌАНИ | |
| 10. ЗБОРУВАЈ! | • | ТАТКО МИ, ВОЛОНТЕР НА | 20. |
| 12. “ВАКВАТА СИТУАЦИЈА НЕ ТИ | • | ШПАНСКАТА ГРАЃАНСКА ВОЈНА: | |
| ДОЗВОЛУВА ДА РАЗМИСЛУВАШ | • | СОБИРАЊЕ УСНА ИСТОРИЈА ВО | |
| РАЦИОНАЛНО” | • | КОСОВО | |
| 14. ЦЕНТАР ЗА ВОЕНА ТРАУМА | • | ВЕСТИ И НОВОСТИ | 23. |
| 15. ДА НЕ ГИ ЗАБОРАВИМЕ ТИЕ ШТО | • | ИМПРЕСУМ | 24. |
| ПРЕТРПЕЛЕ ТРАУМАА | • | | |





ВОВЕД

Драги читатели,

Насилство, конфликт и војна, се има свој крај. Меѓутоа, настаните од минатото се уште ги прогонуваат оние кои доживеале насилен конфликт. Во најновото издание на Балкански. Перспективи ние затоа се фокусираме на психолошките ефекти на војна и конфликт. Сакаме да се привлекува вниманието на оние кои се уште се погодени од минатото. Луѓето кои биле трауматизирани како се справуваат со своите искуства? Каква поддршка имаат тие од општеството и каде се запоставени?

Исто така, бидејќи секој темен облак има и друга, светла страна, ние сакаме да истражуваме како луѓето ја одржал нивната секојдневна рутина за време на војната, со цел да ја заштитат нивното ментално здравје и како тие реагираа кога животот околу нив се распадна. Некои од нив застапаа во позиција на насилство и се обидоа да се борат против сопствените трауми и траумите на другите луѓе.

Гласовите на оние кои беа присутни за време на насилните настани од минатото и кои се уште се справуваат со своите искуства треба да се слушнат од страна на сите нас. Сите ние треба да ја признаеме нивната ситуација и да бидеме посветени на подобра иднина, иднина во која ќе спречиме насилство и омраза и сме свесни за важноста на нашето ментално здравје. Клучно е да се размислува за тоа како да се грижиме за себе и што ни е потребно за да се чувствуваме стабилно и безбедно.

Првата статија ни нуди општ вовед во концептите на траума и издржливост и опишува кои околности можат да им помогнат на лицата да се справат со трауматизирачките ситуации.

Покрај тоа, ние ја претставуваме работата на Медика Косово во Ѓаковица, Фондацијата за локална демократија во Сараево и Центарот за воени трауми во Нови Сад. Тие активно работат за трауматизирани лица од конфликтите во 90-тите до ден

денес. Нивната работа е од клучно значење за голем број на луѓе кои, благодарение на напорите на тие организации, сега можат да живеат здрав и стабилен живот и покрај хоророт кој е дел од нивното минато.

Освен тоа, еден извештај за Центарот за рехабилитација за жртвите на тортура во Косово го осветлува аспектот на секундарна траума и истражува како оние, кои сакаат да им помогнат на луѓето со трауми, се справуваат со тешки приказни што ги слушаат секој ден. Професионалци, кои никогаш не биле соочени со трауматизирачки искуства, исто така, можат да страдаат од споредна траума, ако не се грижат за нивното ментално здравје.

Освен оние кои се справуваат со траума, денес исто така постојат поединци и организации кои се обиделе да создадат средина што ќе им овозможи на луѓето да го задржат нивното ментално здравје и достоинство за време на војната. Одличен пример се одредени медиуми во Сараево, кои, за време на опсадата на градот, не ја изиграа улогата на агент на пропагандата, а се обидоа да се борат против еднострано и пристрасно известување. Дури и во моменти на страв и опасност тие избраа да пружат мирен отпор.

Иницијативата за усна историја Косово собира наративи на бројни лица кои се подготвени да ги споделат приказните од нивните животи. Иницијативата нуди платформа за оние приказни „кои често се игнорирани, избришани, или кои се сметаат за неважни“ и дава простор за приказни кои често не се вклучени во официјалните историски книги.

Како и секогаш, ние очекуваме да добиеме фидбек од нашите читатели. За дополнителни прашања, забелешки и претплати ве молиме испратете ни имејл на balkan.perspectives@forumzfd.de

Се надевам дека ќе ви послужи нашето најново издание и ви посакувам прекрасна есенска сезона.

Дали можеш да се потсетиш на ситуација кога си бил под стрес? Како се справи со таа ситуација?

Босна и Херцеговина

“Секогаш кога ги чекав резултатите од испитите на факултет, си се тешев самата себеси со една фраза која вика вака:” Јас успеав да ги преживеам четирите години под гранати, сигрно ќе го преживеам и ова”.

Аднан О., 25

Најголем стрес за мене предизвикуваа кратките рокови на работа, но тогаш јас се одлучив да се откажам од мултитаскинг начинот на работење и почнав да ги решавам работите една по една, а во меѓувреме дишев длабоко.

Дијана Б., 16

Многу често јас сум изложена на стресни ситуации, особено во една земја како што е нашата, каде што речиси ништо не функционира онака како што треба. Тоа има влијание и врз мојот приватен живот и мојата кариера. Пред неколку години, јас бев во една многу стресна ситуација кога ја изгубив мојата работа во една меѓународна организација. Тоа е тоа, личноста која што се вработи наместо мене, беше примена на таа позиција на сосема неправилен начин во правна смисла. И покрај тоа што целата ситуација беше многу стресна за мене, и јас со години успешно ја имав изведено мојата, си ветив дека нема да се откажам и дека ќе се обидам да го искористам правото на поднесување на жалба затоа што верував во правдата. Од страна на органот каде што јас ја имав поднесено жалбата добив иронично и бирократско отфрлување без никакво објаснување. Изгледа дека надлежниот орган едноставно го заборава едниот од основните принципи, владеењето на правото. Во секој случај, ова беше мојот начин на справување со една таква ситуација: Јас одбив да молчам. Сакав да кажам дека нешто не беше во ред, без оглед на исходот.

Златица Г., 58

Косово

„Имајќи предвид дека најголемиот дел од денот го поминувам во канцеларија и на работа, најчесто работата е таа којашто ми предизвикува најмногу стрес, особено кога се треба да се заврши одеднаш, како резултат на високите барања. Така што јас многу често сум под стрес. Начинот на кој јас се обидувам да ја надминам оваа ситуација, е преку реорганизирање на задачи според нивното значење, така што ќе ги завршам врз основа на важноста на барањето.”

Резеарта Ж., 32

„ Јас обично сум под стрес тогаш кога ќе треба да се соочам со некои непланирани или непредвидени ситуации или пак кога некоја ситуација ќе ме начека неподготвена.

Обично можам да се смирам со викање или пак здодевајќи на другите. Тоа е малку лошо, но јас мислам дека само на овој начин можам да се справам со овој притисок”

Валентина С., 29

„ Не дека многу често се справувам со стресни ситуации, но кога ќе се најдам во непријатна ситуација, јас обично тогаш сум под стрес. Што правам јас за да го надминам овој притисок? Постојат случаи кога ми е потребно да сум опкружен со оптимисти и позитивни луѓе, а има и други случаи кога ми е потребно да пијам и да викам”

Валон М., 32

Србија

Проблемите се дел од нашето секојдневие. Иако не може да се избегнат, повеќето од нив може да се надминат. Има различни начини на справување со проблемите и тие варираат од човек до човек. Според моето мислење се е до твојот став кон проблемот. Јас гледам проблем во некои видови предизвици, тестови, дури и лекции со цел да напредувам како човечко суштество. Ако некој има позитивен став и е свесен дека никој проблем не е вечен, секоја пречка може да се надмине.

Никола К., 27

Имам колега на работа, многу ме иритира, секогаш има нешто да додаде. Тој знае се, и за мене е многу стресно да ја делама истата канцеларија со него. Другите колеги, иако имаат работено со него за подолг временски период од мене, му немаат кажано ништо. Јас му се доближив и му реков дека не бев во состојба да ја завршам мојата работа, и дека имам потреба на некој тоа да му го кажам. За среќа тој ја прифати пораката јасно и гласно и престана да нè замара мене и другите колеги. Некој мора да не се плаши и да се соочи со проблемот уште од самиот почеток.

Драгана М., 33

Се сеќавам, кога се роди син ми бев под голем стрес. Беше 2004 год, една година откако Џинџиќ беше убиен и неколку месеци од немиритите во Косово. Јас, жена ми и сите околу нас бевме многу исплашени. Војната може пак да започне и јас не знаев како да ги заштитам моите деца, семејството, ако тоа се случеше. Ги побарав другарите шти живејеја во странство и заедно со нив направивме план, во случај да требаше да ја напуштиме Србија. За среќа, тоа не беше потребно. Претпоставувам, тоа што ми помогна, беше тоа што постојано бев зафатен со превземање иницијативи се со цел да бидеме припремени за се.

Предрог М., 46

Македонија

Се почувствував под голем стрес кога имаше насилство во Куманово-Македонија, во Мај 2015.

Од една страна се плашев да не се претвори во насилство од повисок степен, но гледајќи како луѓето од другите етникуми гледааа на тоа се охрабрив.

Луѓето си веруваа меѓусебно и знаеја дека нема да дозволат некој да манипулира со нив.

Филип З., 2

Животот е стресен и многу често ние мора да се справиме со тоа.

Стресот може да биде предизвикан од различни проблеми ,мојот најмногу е предизвикан од работата. Ужасни колеги... Што можам да направам? Не можам да ги сменам...И за да се справам со стресот кој тие го предизвикуваат треба првин да разберам дека нив не можам да ги сменам,што е реалност. Така да почнав да го игнорирам нивното влијание на моето расположение и да направам повеќе од тоа што ме прави среќна на работа.

Беса З., 29

Се трудам да излезам да ручам надвор барем еднаш неделно за да ја разбистрам главата. Исто така имам лично правило што ме спречува да реагирам на проблемот додека не се смирам со истиот. Размислувам, потоа реагирам-но тоа го научив со текот на времето.

Кимете Б., 32



Медиумските организации во Сараево за време на војната често се споменуваат како поттикнувачи на војни, институции кои ги поткрепија конфликтите и ширеа говор на омраза. Сепак, ова беа медиуми кои одбија да ја играат таа улога и се посветија на нивната работа за да се борат за слободата на говорот и достоинството.

Неодамна на една меѓународна конференција се зборуваше за медиумска слобода.

Новинарот Рој Гутман рече дека новинарството понекогаш е единствената надеж на луѓето во текот на војната.

Примерите за ваков вид на новинарство, кои може да се најдат за време на војната во Сараево, се она се она што им даде надеж да му дадат отпор на бесот предизвикан од војната.

Во печатени форми тогаш беа „Ослободeње“ и „Дани“ списанијата, додека радио „Студио 99“ или радио „Зид“ им даваа надеж на звучните бранови.

Нивното постоење и преживување, иако тие се наоѓаа во многу тешки околности, кои се тешки да се замислуваат денес дури и за тие кои беа дел од сето тоа, не држеа нормални и не учеа да се бориме против злото што не опкружуваше.

Да беше во можност да ги прочиташ дневниците или пак да слушаш радио беше како еден вид на психолошки отпор.

Секој кој живеел под опсада (каде што секоја минута се живееше како да е последна, каде што ги претворивме парковите во зеленчукови градини, правевме оган користејќи стари чевали, спиевме на подовите, се бањавме со дождовница, бевме континуирано исплашени и депримирани од човечкото достоинство) е задржан луциден од ова списание.

Ние бевме потсетени за фактот дека сепак бевме цивилизирани луѓе и по губењето на смислата околу сето тоа.

Во прилог на ова, едно списание не го даде впечатокот на бесност на национализмот, но дозволи да се зачува цивилноста, и истовремено да го докаже своето и нашето достоинство.

И пред да започне војната, списанието „Ослободeње“ ја започна битката за слобода на говорот и достоинството, обострано, и хумано и професионално.

Новинарите и уредниците одбија да станат мегафони на војната и национализмот и послушни партиски следбеници, јасно отфрлувајќи ја можноста за секако

политичко влијание во уредувачката политика.

Многумина би им завиделе за таквата храброст дури и ден денес.

Радиостаниците кои преживеаа во градот понудија еден друг вид на отпор, и истовремено пружија охрабрување на граѓаните на Сараево.

Да се потроши барем малку време мислејќи на различниот свет со Карим Заимовиќ, да се слушне истата музика како некој што знае што значи слобода и достоинство, да се има можноста да се слушнат луѓето како се смеат, но исто така сериозно да се сфати сето зло што не опкружува, понекогаш значи многу повеќе од поседување и на целото богатство на светот.

Затоа што тоа значи дека ние сме биле живи.

За жал, денес кога азборуваме за улогата на медиумите за време на војните во државите формирани од распадат на Југославија, многу често се сеќаваме на улогата на поттикнувачите на војни.

Силата на таков медиум, чија уредувачка политика била уредена во политичките кабинети и била остварена од послушни следбеници, преправени како новинари, ја извалкаа оваа професија.

Уште повеќе се извалка од фактот дека луѓето кои беа ангажирани во пракса никогаш не биле „обработени“ и некои од нив се уште работат во медиуми или се се уште присутни како јавни лица.

Денес, повеќе се спомнуваат тие отколку хероите на новинарството кои работеа за интересот на широката јавност, ризикувајќи го својот живот во текот на целиот процес.

Тие успеаа да ни презентираат некои алтернативни погледи, кои не беа секогаш прифатени во Сараево и одсекогаш ги вознемируваа моќните луѓе.

Понатаму, во некои области на печатот, во списанието „Дани“ особено, ние може да најдеме едно чудо обиди во истражувачкото новинарство, со оглед на условите.

Сепак приказните непокриени од новинарите се уште ја одржуваат честа на Сараево, на Сараевчани и на новинарите.

Тие беа првите кои зборуваа за убиствата на небошњаци во Сараево, уличните банди, криминалот и корупцијата меѓу владеечките структури итн.

Важноста на медиумите е најдобро опишана од страна на еден млад писател Харис Јусуфовиќ, кој ја напиша текстот „Сакам да знам што им се случи на моите српски соседи во Сараево“.

Кога го прашаа како ја преминал националистичката хистерија во која тој пораснал тој вели „Затоа што јас пораснав читајќи ги Дани, Ослободeње, Слободна Босна и други списанија што ме научија дека не постои „но““.

Д-р. Ниџара Ахметашевич, е новинар и публицист која живее и работи во Сараево. Ниџара доби титула доктор на науки од Универзитетот во Грац во областа на меѓународната интервенција во медиумскиот простор по завршувањето на војната во Босна и Херцеговина. Освен тоа, како истражувач, таа се занимава со улогата на медиумите во процесот на демократизацијата, развојот на медиумскиот сектор во постконфликтните општества, улогата на политичка пропаганда и процесот на соочување со минатото на Балканот. Нејзините истражувања се објавени во повеќе научни списанија и две книги. Освен домашните медиуми, нејзините дела се исто така објавени во бројни меѓународни медиуми, вклучувајќи ги Обсервер, Индепендент во недела, Интернејшнл Џастис Трибунал, Балкан инсајт, ББС, НБС, итн. Таа во моментов работи како новинар за списанието Слободна Босна.



Траума и отпорност

• • • • •

•

•

•

Да се живее во регион којшто е погоден од војна или етнички конфликти често се доживува многу сериозно, дури трауматично.

Меѓу овие настани има директни последици од војните или конфликтите, како губење на некој близок, да се биде дел од битката или да се има недостаток на вода и храна.

Другите последици се однесуваат на губење на сакан човек, член на семејството или пријател, за време на војната на којшто може да бидеме сведок.

Третиот вид на траума им се заканува на индивидуалните граници или целта да се уништи физичкото и психичкото здравје на поединецот, како сексуалното насилство и тортурите.

Научните истражувања покажаа дека меѓу сите трауматски настани, третото има најмногу негативно влијание врз здравјето.

Сепак, за повеќето луѓе доживувањето на трауматични настани предизвикува силно оштетување во смисла на соматски симптоми, како болка и вкочанетост на повредените места на телото или пак во менталното здравје.

Научните истражувања покажаа дека луѓето кои доживеале повеќебројни трауматски настани се значајно ранливи на ментални здравствени проблеми.

Меѓу најзастапените негативни последици на траума од ментално потекло се депресијата или посттрауматските стрес нарушувања.

Луѓето кои страдаат заради некоја од горенаведените нарушувања се често и континуирано многу тажни и со дефицит на енергија, имаат неудобно спиење и ноќни кошмари, или наеднаш го ублажуваат трауматското навраќање кон минатото, меѓу другите симптоми.

Во такви ситуации, еден психотераписки третман би бил препорачан.

Сепак, тие не треба да забораваат на изворите кои можат да помогнат во намалување на негативните влијанија од трауматските настани и да овозможат човекот да може да има нормален понатамошен живот.

Навистина, научните истражувања докажуваат дека пет до девет, од десет личности, кои имаат доживеано некој трауматски настан воопшто не развиваат посттрауматски нарушувања и остануваат релативно здрави со менталното здравје.

Овој феномен се вика еластичност.

Еден од најбитните извори на еластичноста е социјалната поддршка.

Социјалната поддршка може да биде дадена во различни форми, како емоционалната поддршка (на пр. слушање на проблемот на другиот, да утешеш некого, да прегрнеш некого), практична поддршка (на пр. купување лекови кога некој е болен, да се грижиш за милениците или растенијата на некој кога тој/таа не е присутен/тна подолго време), или пружање на некој чувство на припадност (на пр. да се биде дел на некој клуб, да се гледаш регуларно со некого, или пак делење на некое хоби).

Научните истражувања ја потенцираат заштитната моќ на социјалната поддршка, особено емоционалната поддршка кога се справува со некој трауматски настан.

А, со тоа, моќта на социјалната поддршка нема да ја надмине тежината на трауматскиот настан, особено кога истиот се случил не подолго од пред три години.

Друг многу битен фактор врз еластичноста е религијата.

Религијата ги содржи сите видови на религиозни акти, како молењето дома, редовно посетување на религиозните објекти, молењето заедно или набљудување на верски традиции.

Во однос на најновите примери, религијата може да биде извор на поддршка и може да ја негува менталната состојба на поединецот.

Во прилог, силните верски убедувања може да помогнат да се наведе причината која довела до траумата на надворешен извор, како Господова волја или судбина, наместо да се бара тоа меѓу секој од нас.





Исто така, тоа може да исклучи некое индивидуално самоосудување, што е често кај сексуално нападнатите, но исто било сретнато и кај сообраќајни и природни катастрофи.

Меѓутоа, научните истражувања прават разлика меѓу позитивните и негативните видови на религии.

Позитивна религија подразбира верување во вера која е базирана на верба и поддршка.

Во спротивно, негативна религија го асоцира Господ со гнев, анксиозност и сомнежи.

Одтука произлегува дека негативната страна на несоодветното верување може да доведе и до посериозни ментални дисбаланси по трауматскиот настан, а спротивното, едно добронамерно и силно верување може да ги подобри истите.

Друг многу битен личен ресурс е верувањето затоа што предизвиците во животот се многубројни и битни за да се справиме со нив и убедувањата дека некој мора да се справи со нив.

Овие ресурси се наречени извор на кохеренција и самоефикасност.

Двата вклучуваат времетраење од детството до адолесценција кои мора да се стабилни во зрелоста.

Тие резултираат со упорно извршување на личните цели и ја редуцираат подложноста за можните пречки.

Луѓето со висока самоефикасност и чувство на кохеренција продолжуваат да веруваат и да вложуваат во нивните цели и сè помалку ранливи за разлика од тие кои ги немаат истите квалитети.

Како и да е, сепак е возможно да се зајакнат ресурсите на некој дури и во зрелоста и дури и

после доживеана трауматска сцена.

За да го постигнеме тоа како почеток би било поволно да си ја поставиме како цел и да се посветиме за реализација на истата, независно од резултатите кои ќе следат.

Да употребиме една метафора „Кога ти сакаш да ја подобриш твојата кондиција и да одбереш да трчаш, почни со мали реални релации со бавно темпо, наместо долга релација со ограничено време”.

На крај награди се себеси со работите што ги сакаш после секое трчање.

Како заклучок, трауматските настани се мешаат со здравјето на личноста и може да предизвикаат ментални нарушувања.

Сепак, социјалните и личните ресурси може да помогнат да се намалат ваквите негативни ефекти.

Некои од нив може лесно да се обезбедат, како гушкање или слушање нечиј проблем, додека другите може да бараат малку време, вежбање и поддршка.

Сепак, фокусирањето на нечији ресурси и меѓусебната поддршка ни помага да останеме здрави и да ги надминеме делумните долготрајни негативни ефекти на војните и конфликтите.

Д-р Рикарда Натер-Меуес е на челото на една јуниор истражувачка група во Институтот за психологија, Универзитетот на Марбург, Германија.

Таа е дипломирана на психологија во Хеинрих Хеине Универзитетот Дизелдорф, Германија и пхд во Филипс Универзитетот на Марбург, и д-р ректор на Универзитетот на Дисбург

Есен (двата во Германија). Од 2012-год таа е лиценциран клинички психолог.



Што е Медика Косово?

Медика Косово е невладина организација основана во Август 1999 година во Ѓаговица. Организацијата ги поддржува жените кои доживеале насилство за време на војнатата во Косово. Нивните активности опфаќаат: психо-социални услуги, кои ги третираат траумите од војната, групна и индивидуална правна помош, социо-економска поддршка во земјоделскиот сектор и застапување на жените кои биле жртви на насилство за време на војната.

Медика Косово е раководена од 2-ѓа Вепоре Шеху. Таа активно лобира и се залага за решавање на проблемите на жените кои го преживеале насилството во текот на војната. Исто така се бори за поголема застапеност и учество жените во политиката.



Колку жени досега примиле помош од вашата организација и главно која е возраста на овие жени?

Од 1999 година, преку 6500 жени имаат користено услуги на Медика Косово, од гинеколошка па до правна помош. Покрај тоа, 130 жени од областа Дукаѓини кои се занимаваат со земјоделство, откако добија камиони, пчели и крави од организацијата, успеаа да стигнат до просечна плата од 300 до 400 евра месечно. Возраста на жените кои ги користат нашите услуги е од 14 до 65 год, а има и мал број жени постари 65 години, кои доживеале траума за време на војната.

Со какви предизвици се соочиле и соочуваат овие жени?

Многу добар пример за жена на која и треба наша помош е Беса (сменето е името). Таа преживеала сексуално насилство и тортура кога таа и 40 други жени биле затворени на една локација која се претвори во камп за силување, три дена по ред, од страна на српските паравоени и полициски сили во Март 1999 година.

Беса беше во многу тешка состојба кога побара психосоцијална помош од нашата организација во 2004 година. Таа се затвори дома и повеќе пати проба да се самоубие. Се плашеше од темница и од било какви неочекувани движења во нејзината градина.

Како и помогнавте на Беса?

Интензивниот психолошки третман беше фокусиран на нејзините способности, главно да и се подигне самовербата и да се убеди дека треба да се соочи со силувањето како дел од нејзиното минато. Често и беше поставувано прашањето како би и помогнала на друга жена, која била силувана и што им е најпотребно на жртвите на вакви силувања.

Во борбата против чувството на вина и срам, во поединечните советодавни сесии беше вклучена и презентацијата поврзана со силувањето која се користи како предмет со цел да се пробие таа стигма, дека таа и фамилијата беа опкружени со воено силување. Со овој чекор Беса доби поголема поддршка од сопругот и децата и можност да ја сподели нејзината приказна со јавноста.

Кои се вашите методи со кои ги нудите овие услуги?

Организацијата употребува научни методи за жени со тешки симптоми на траума. Почнуваме со изградба на довербата меѓу овие жени и нашиот професионален кадар и создавањето доверба кон другите членови на заедницата.

Во нашата работа се обидуваме да покриеме четири важни аспекти на справувањето со траумата: создавање на лична безбедност; соочување со траумата и симптомите кои укажуваат на траума, реструктурирање на



трауматскиот настан, и поврзување на овие жени со членови на семејството и други членови на заедницата, со враќање на довербата и јакнење на нивните лични и професионални вештини.

Кој е концептот на организацијата за рехабилитација од траума и кои механизми мислите дека им помагаат на луѓето да се справат со нивното минато?

Повторното појавување на симптомите на траума, така наречено ретрауматизирање, зависи од надворешни и внатрешни фактори кои им влијаат на жените во животот. Ова на пример може да зависи од времетраењето на психолошката поддршка, или од фактот дали постои поддршка од фамилијата, или социоекономскиот статус на жената. Надворешните фактори, во меѓувреме се поврзани со политички околности,

нивото на безбедност или стабилноста на државата.

Што сакате да постигнете со вашата работа?

Целта на нашата организација е да се постигне социјална и правна заштита на жените силувани за време на војната и да се институционализира

организацијата како професионален центар. Центар кој нуди социјални и правни услуги на жените кои биле жртви на сексуално насилство или насилство базирано на родот за време и по војната во Косово.

Последно, но не и најмалку важно: Сега што прави Беса?

Беса, во моментот им помага на други жени охрабрувајќи ги да зборуваат гласно за она што им се случило и да побараат професионална помош од организацијата. Беса беше една од првите жени која ги искористи правните механизми обезбедени од мисијата на ЕУЛЕКС во Косово, да се документира сексуалното насилство што таа го доживеа. Исто така поттикна и две други жени да го направат истото. Со тоа, таа ја промени културата на неказнивост во Косово и направи историска промена во тажниот период од сексуалното насилство извршено врз жените од Косово за време на војната.



*Ова интервју беше водено од страна на Вјолца
Ислами Хајрулаху од Форум ЗДФ*

З Б О Р У В А Ј !

Едина Кметас научила како да се справува со трауматски настани преку нејзиното минато. Клучот за нејзината благосостојба е нејзината способност да зборува за своите искуства и потоа успева да формира еден успешен бизнис со Герц Сумеја.

Фондацијата за локална демократија во Сараево во поголемиот дел од нејзината програма ги вклучува активностите од половата компонента.

Една важна активност на организацијата, е заштита на жените –жртви на воените насилства.

Од федерацијата на Босна и Херцеговина – прифатија статусот на жената да биде дел од законот за заштита.ФЛД има работено многу на ова поле,што доведува до формирање на мрежа од вкупно 19 невладини организации. Оваа мрежа ги поддржува двете, психолошко и легално,жените кои биле жртви на воените насилства,пред,за време но и после нивното сведочење на судењата за воен криминал.

ФЛД ги поддржува програмите на полето од психо-социјалната рехабилитација и економската одржливост на жените жртви на сексуалното насилство за време на војната.

Оваа програма,поддржана од УНХЦР, а во последно време и од ЕУ,им дозволи на асоцијациите на жртвите во Босна и Херцеговина да им помогнат на жртвите преку индивидуална или колективна помош.

Успешноста на програмата беше презентирана во Сараево,на Меѓународниот ден на бегалците,21-ви Јуни 2015.

Овој настан, организиран од УНХЦР овозможи да се презентираат успесите кои биле постигнати благодарение на овој многу значаен проект.



Лејла Шадич, асистент на проектот за поддршка на жените кои биле жртви за време на војната, заедно со Едина Кметас и други членови од асоцијацијата на Герц Сумеја.

На настанот организиран од УНХЦР, на меѓународниот ден на бегалците, Едина Кметас, заедно со другите членови од Генц Сумеја асоцијацијата презентираа дел од нивните млечни производи, во главно сирење.

Таа гордо изјави дека преку својата работа ја одржува нејзината фамилија.

Минатата година нивното сирење доби награда во Австрија, на настан организиран за млечни продукти.

На прашањето како станала дел и како се приклучила на програмата таа вели “Ние почнавме со продуктот пред три години, кога ФАД и УНХЦР започнаа со програмата во нашиот регион, Херцеговина-Неретва Кантонот”.

На почетокот, ние добивме 14 крави во регионот Прозор. Подоцна, добивме уште поголема поддршка, машина за обработка на почвата, косилка за трева и така натаму.

Една жена нè советуваше да купиме и резервоар за ладење на млеко. Денес таа е дел од персоналот и работи во резервоарот за ладење на млекото. Секое утро и попладне таа добива млеко кое потоа се купува од страна на дневниот купувач. Нашето млеко се употребува за произведување на сирење.

Овој е многу успешен проект, којшто ни помага не само економски туку и психолошки.

Кога ја прашавме каков совет би им дала на другите, на прашањето како полесно да се справиш со трауматични искуства таа рече “Најдобриот начин да се справиш со тоа е да се увериш себеси дека не си ти виновен

и дека не треба да се срамиш за тоа што ти се случило. Ти не си го побарал тоа, и треба да го оставиш зад себе”. Патот воопшто не беше лесен.

Пред 22 години мислев дека ќе се убијам, дека нема да можам да живеам на ваков начин. Секако дека бев трауматизиран

Јас 6 години не спиев навечер, станував во 5 часот наутро, мислејќи дека моето тело не може да го издржи колапсот, и беше време да сменам нешто. Почнав редовно да одам на терапија во Мостар, каде што имав сесии секоја сабота.

Д-р Алма Браво и починатиот д-р Сенаид Лубович, работеа во групната терапија со нас. Тие ни помогнаа да се избориме со траумата. Мислам дека докторите беа доста успешни.

Ги советувам жените кои имаат доживеано трауматични искуства да го кренат гласот и да го споделат со некој тоа што им се случило. За повеќето од нив, барем ќе биде полесно.

Ова можам да го кажам од моето лично искуство. Навистина можам тоа да го почувствувам на сопствената кожа. По споделувањето на ова со членовите на асоцијацијата, по терапиите со докторите, кога се враќав дома бев сосема поинаква личност. Почувствував дека душата ми е олеснета.

Другото што е многу важно е поддршката на семејството. Имам маж кој ме поддржуваше многу во најтешките моменти, „Едина, јас и нашите деца имаме потреба од тебе”-ми викаше, имав две ќерки на четири годишна возраст и една едногодишна. После војната и дадов живот уште на една ќеркичка, и сега кога тие пораснаа можам да кажам дека сум многу среќна и после сето тоа што ми се случи. Се што беше, помина, сега сум пресреќна кога ги гледам моите деца.

Едина Пришич е родена во 1996 во Сараево, каде живеела и за време на војната. Во 1996-год се вработила во една меѓународна хуманитарна организација, Амбасадата за Локална Демократија Барселона-Сараево, каде што работела како проект администратор. Од 2003 работела во локалното НВО, локалната демократска фондација како ПР офицер. Локалната демократска фондација е легален наследник на ЕЛД Барселона-Сараево и е професионална организација која успешно ги имплементира проектите за човековите права.

*“Ваквата ситуација не ти дозволува да размислуваш рационално”
Во ова интервју, Никола Ракочевиќ, ѕвездата од “Небото над нас” кој се однесува на воздушната кампања на НАТО против Србија во 1999 година, ја опишува неговата лична реакција на ситуацијата во тоа време.*

За актерот

Никола Ракочевиќ е роден во 1983 година во Крагуевац, каде што исто така ја започнал неговата кариера како глумец. Од 2002 година има глумено во бројни филмови, серији и драми. Неговите најпознати улоги се во филмовите „Шишање“ во режија на Стеван Филиповиќ и „Кругови“ од режисерот Срѓан Голубовиќ. Во 2014 година тој беше прогласен за еден од десетте најдобри млади глумци во Европа на Берлинскиот филмски фестивал. Во својот најнов филм „Небото над нас“, тој го игра ликот на Бојан.



“Ваквата ситуација не ти дозволува да размислуваш рационално”

За филмот

„Небото над нас“ е во режија на холанѓанецот Маринус Гроотхоф и ја отсликува судбината на три карактери, Ана, Бојан и Слобо. Филмот е поставен во Мај 1999 година, во периодот од бомбардирањето на НАТО врз Србија. Филмот ги покажува нивните стравови и процесот на нивното надминување на истите.

Како станавте дел од екипата на „Небото над нас“? Како стигнавте до улогата што ја имавте во филмот?

За мене беше интересно што сценариото се занимаваше со нешто што навистина се случило, нешто што луѓето навистина го направиле. За мене, исто така беше интересно што еден Холанѓанец, сакаше да ја раскаже приказната за она што ни се случи нам, од негова перспектива. Режисерот, секако не е толку страствен колку што може да биде некој од овој регион, во однос на национализмот и страдањето. Тој го виде сето ова на помалку пристрастен начин од нас. Јас се изненадив што некој од странство помисли дека бомбардирањето на Србија е нешто што треба да се дискутира.

Во филмот, вашиот карактер „Бојан“ изгледа како да не е многу заинтересиран за она што се случува околу него. Дали беше овој, Ваш начин на покажување како луѓето се справуваа со ситуацијата во тоа време?

Да, сакав така младите и старите да го заборават она што се случи, особено по првите неколку дена, кога сфатија дека тоа нема да биде како бомбардирањето на Белград во 1941 од страна на третиот Рајх, ова хуманитарно бомбардирање ако може да се нарече така, ќе трае подолго, со цел да се постигнат одредени цели. Кога луѓето сфатија дека не се во голема опасност, им олесна многу. Сите делуваа најнормално што можат, со колку што е можно повеќе хумор. На овој начин колективно се бранеа. „Бојан“ е претставник на една цела група на млади луѓе кои одбиле да го кажат нивното мислење,

зошто мислеа дека, било какво мислење е глупаво. Режимот беше глупав, а бомбардирањето како реакција, беше исто така глупаво. Мислам, навистина беше глупаво во XX век. Луѓето не сакаа да зборуваат ништо. Некои беа многу бесни, што е сосема разбирливо. Ако некој те напаѓа, ти се браниш, зошто немаш многу избор. „Бојан“ беше еден од оние кои се обидуваа да ја избегнат целата ситуација со минимална загуба.

Дали се сеќавате каде бевте и што праевте на првиот и последниот ден од бомбардирањето? Каде бевте точно во време на бомбардирањето?

Се сеќавам на првиот ден. Се прикажуваше „Битката на Косово“ на ТВ, за да се подигне моралот на луѓето. Беше навистина страшно. Сите беа преплашени, бидејќи не знаеја што ќе се случи. Тоа беше чудна и една ужасна атмосфера. Сите избегаа во подруми, таму имаше многу луѓе кои беа многу исплашени и земаа седативи бидејќи не знаеја што се случуваше. Многумина не веруваа дека може такво нешто да се случи, мислејќи, зошто некој би ги бомбардирал кога можат проблемите да се решат на поинаков начин. Не беа ни свесни дека ова навистина ќе се случи. Сите овие луѓе околу мене немаат никаква врска со она што се случи на Косово, и ни криви ни должни, немаше смисла тие да ја сносат одговорноста. Особено работничката класа, луѓето кои се бореа да однесат дома леб за нивните фамилии и не ги интрересираще што се случува на Косово. Нивната главна цел беше опстанокот. Можеби звучи малку анималистички, но тоа беше нивна цел, а не национални или државни интереси. По првиот ден сите заминаа во селата. Ние останавме зошто немавме каде. Можеби имаше уште петмина кои останаа како нас, и тоа беше ужасно, немаше никој ама баш никој. Бев осамен. Оваа празнина, оваа осаменост беше една од најстрашните работи за мене. Се уплашив. Не беше до бомбардирањето туку големата осаменост која ме плашеше лично мене. Немав со кого да разговарам. Бев сосема сам. Се беше избришано. Не се сеќавам воопшто на крајот на бомбардирањето.

Два карактера во филмот, „Ана“ и „Слоба“ се строго по нивната секојдневна рутина, а „Бојан“ скита од еден крај на градот до друг, од една забава до друга. Какво беше вашето секојдневие тогаш?

Ќе најдете некоја занимација за да тепате време. Јас правев предмети од дрво со дедо ми. Кога луѓето се вратија од селата каде што заминаа во првите денови од бомбардирањето, почнаа да пијат, да се социјализираат итн. Сите се собираа дома. И плус, главна задача беше да се набави тоа што е потребно за секојдневниот живот.

Дали некој тогаш кажа зошто Србија беше бомбардирана?

Немаше такви објаснувања. Немавме слободни медиуми тогаш, се што имавме беше медиумска пропаганда. Родителите не ми дадоа никакво објаснување околу тоа. Во тие моменти немаше потреба да ми објаснат зошто Србија е бомбардирана, за нив важно беше да ја заштитат

фамилијата и да преживееме. Во тој момент беше неважно кој водеше војна и за каква причина, зошто ако изгубиш дете, губиш се. Победата на било која партија или било што, не може да го врати вашето дете. Тоа на некој начин значеше губење на вашиот живот.

Дали се сеќавате на некои убави моменти од тој период?

Не постојат такви моменти, ги доживуваш работите во многу поинтензивно темпо цело време. Се е поисполнето некако, поубаво. Имате потреба да сте со луѓе, да комуницирате. Секоја шега тогаш е пет пати посмешна. Цело време го имате чувството дека сте „присутни“, бидејќи тоа чувство дека еден ќе умрете, не мора да е сега, но еден ден сигурно, ве тера да живеете „подлабоко“, поубаво, вистински да ги доживувате работите. Беше неверојатна животна енергија и секој сакаше се да е нормално, се да биде во ред.

Кога ќе се погледне наназад во минатото, дали некои однесувања од тоа време можат да се применуваат во сегашното општество на Србија?

Не верувам. Оваа е една мала, сиромашна држава која исто така има луѓе како во Германија. Глупави и паметни луѓе, и вакви и такви. Не може да се генерализира. Секако, има многу последици за луѓето. Сето ова носи депресија, воена траума, но има и луѓе кои функционираат сосема нормално. Но тоа зависи од степенот до кој човекот е способен да се прилагоди на одредена ситуација.

Во едно интервју кажавте дека човекот е создаден да преживее, а со тоа и да се прилагоди на околностите. Како може човек да се прилагоди на војна, пред се во однос на емоциите?

Па, како што реков. Најважно е да се пцујат Американците, да се пие ракија, да се каже виц и да се оди на забави. Нешто како, „НАТО и Американците се будали, а ние сме кул зошто кажуваме смешки покрај се“, ама тоа е природна реакција, исто како кога се смеат на погреб. Тоа е нешто непотребно и глупаво, ама е природно. Тоа е одбранбен механизам и начин да се заштити човек од сите негативни енергии. Ако сега седиш и мислиш „Зошто не бомбардираат, каква војна е оваа, итн.“ се ставаш себе си во ситуација во која можете, или да си пукате во главата или пак да пукате во некој друг. Таквата ситуација не ви дозволува да мислите рационално.

Центар за Воена траума

**Бранислава
Стевич** работи
како психолог
во Центарот за
воени трауми во
Нови Сад. Trauma
in Novi Sad.

Асоцијацијата за Заштита на менталното здравје на воените ветерани и жртвите на војните од 1991-1996 година, започна со работа како неформална група од експерти: невропсихијатри и психолози кои волонтираа и пружаа советодавни услуги на граѓаните од Нови Сад за време на бомбардирањата во 1999 год. Асоцијацијата беше формално регистрирана во Август 1999 год. Покасно таа стана позната како центар за воена траума, како резултат на истоимениот проект кој започна во Септември 2002 год. Проектот опфаќаше, асоцијацијата да започне во поддржувањето на воените ветерани и членовите на нивните семејства, со мисија за олеснување на психолошките воени последици за индивидуите, семејствата и општеството.

Со текот на времето центарот за воена траума се развиваше. Денес заедно со програмите кои ги изведува, центарот ја гледа својата мисија во градењето на мирот на западниот Балкан и ублажувањето на психолошките последици од војната, со употреба на воените искуства на конструктивен и едукативен начин.

Во прилог на обезбедување директни услуги за нивните корисници, центарот исто така се справува со препознавање и запознавање на психолошките последици од војните за граѓаните и целото општество.

Последиците од војната кои биле препознаени и ублажени, помогнале за пост-воена гаранција за одржлив мир, како перспектива за сите нејзини граѓани. Искуствата од центарот го прикажуваат огромниот потенцијал за употребата на воените искуства за социјален развој и одржливо градење на мирот, ако истите се употребени на конструктивен начин.

Петнаесетте години работа на центарот за психолошките последици, од кои страдаа луѓето во тој регион, како резултат на војни не е доволно препознаен од општеството. Повеќе центри и организации, ги имаат фокусирано нивните извори во социо-економската поддршка за луѓето кои поминале низ воени искуства, игнорирајќи ја нивната психолошка благосостојба.

Ветераните кои се појавиле во советувачките центри често кажуваат дека тие не зборувале со никого за проблемите со кои тие се соочувале веќе петнаесет години, понекогаш дури и повеќе. Сеуште постои одредена стигматизација што претставува сериозен проблем во надминувањето на сите проблеми поврзани со менталниот став на луѓето. Додека се работи за да се надминат толку проблеми, центарот исто така се соочува со фактот дека, речиси секој човек што е државјанин на Србија има некоја форма на искуство поврзано со бомбирањето во 1990. Како резултат, работата со воената траума е тешка, затоа што вклучува колективно справување со трауматските искуства.

Денес постојат уште многу луѓе што никогаш немаат побарано психолошка поддршка. Ова е само дел од причината што Р.Србија е една од лидерските земји во Европа за големиот број на луѓе кои страдаат од кардиоваскуларни проблеми.

Програмата на „Центарот за воена траума“ е остварена на различни начини, фокусирајќи се на зголемувањето на третманот на превенцијата и свесноста за настраданите со психолошките воени последици.

.....

Да не ги заборавиме тие што претрпеле траумаа

Во Македонија, затворениците кои се справуваат со тежки трауми заслужуваат поголема поддршка и исто така тие повеќе не треба да се игнорираат од страна на Македонското општество, тврди Шпетим Положани.

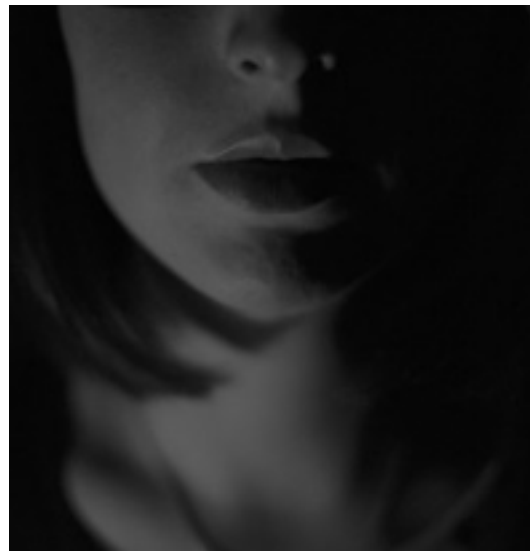
Според извештаите на повеќе организации за човекови права, затворениците во Македонија, сеуште се жртви на тортури. Ова се случува и покрај уставот на државата, криминалниот кодекс и сите меѓународни конвенции против тортурата, која постоеше во комунистичкиот режим и во легислативата на Р. Македонија која ја забранува употребата на тортури.

„Организацијата на Албанците политички затвореници во Република Македонија ги поддржува поранешните политички затвореници кои се справуваат со многу трауми.

Асоцијацијата, која се справува со заштита на правата на политичките затвореници е во постојан контакт со поранешните и актуелните затвореници. Исто така, во близок контакт е и со нивните семејства затоа што и тие се погодени од нивните доживувања.

Условите за живеење на затворениците во Р. Македонија се многу оскудни, што влијае не само на физичкото туку и на психичкото здравје на затворениците. Асоцијацијата се труди да го следи бројот на затвореници кои страдале од траума за време на нивното затварање или за време на немирите во Р.Македонија. За жал, овие жртви честопати се оставаат сами да бараат помош од државните институции за да им се помогне во нивните специфични потреби и ситуации. Ова нема само психолошки, туку и економски последици за нив, бидејќи тие треба да се потпрат на помошта и поддршката од нивните семејства.

Покрај основните потреби за исхрана и облека, луѓето трауматизирани за време на



затворот имаат потреба од континуирана медицинска помош.

Потребно е да се мониторира психолошката и емоционалната состојба со цел да се даде адекватна терапија и да се елиминираат пост-трауматски проблеми. Досега, се знае дека државните институции ја негираат потребата од помош за специфичната група на луѓе кои страдале од траума.

Трауматизираната индивидуа има поголеми трошоци за живеење отколку една нормална личност. Оттука семејството на трауматизираната индивидуа троши двојно повеќе за живеење отколку едно стандардно семејство. Откако затворениците и нивните семејства се речиси оставени сами, со нивните маки, ризикот од пренесувањето на траумата на нивните деца се зголемува.

Крајно време е во Р. Македонија да се воспостави државна институција, која што ќе се грижи за луѓето кои страдале од траума, предизвикана од нивното затварање или учество во некој вооружен конфликт.

Асоцијацијата, може да помогне со доставување на соодветната документација каде трауматизираните луѓе се евидентираат и ќе биде полесно да се категоризираат случаите според нивото на итност.

Луѓето кои страдаат од трауматски искуства имаат потреба и заслужуваат повеќе поддршка и повеќе не треба да бидат игнорирани од македонското општество.

”Ранети исцелители”

Како да се справиме со справувањето со траума?

Како последица на војната на Косово во 1998/99 год., и до ден денес голем е бројот на луѓе кои имаат трауми. Многу невладини организации меѓу кои е и „Центар за рехабилитација на жртвите на тортура во Косово” (КРЦТ) им пружаат психолошка, социјална и правна помош на трауматизираните лица. Но, како терапевтите да се справат со вознемирувачките приказни кои ги слушаат од нивните клиенти секој ден?

Најголемата последица од вооружениот конфликт на Балканот и реално, на секој вооружен конфликт, е трајната штета во психо-физичкото и менталното здравје на цивилите, и на тие директно вклучени во истите. За време на војна и конфликти, луѓето доживуваат такви трауми, кои што можат да предизвикаат екстремно емоционален стрес, со кои личноста не е способна да се справи на адекватен начин. Трауматските искуства можат да доведат до сериозни физички и ментални проблеми кои не исчезнуваат со завршувањето на војната. Напротив, „Посттрауматичното стресно нарушување” (ПТСН) може да трае со години, дури и децении. Трауматичното искуство мора да има психолошки и медицински третман, за да

постои надеж за закрепнување. Во текот на минатиот век, постигнат е голем напредок во пронаоѓањето на адекватни терапевтски методи со цел да им се помогне на пациентите со ПТСН. Персоналот кој работи со лица со траума потребно е да биде високо образован и да помини низ низа обуки за успешност на терапиите.

За време на војната во 1999 година „Центарот за рехабилитација за жртвите на тортура на Косово”, (КРЦТ) работеше со трауматизирани лица. Оттогаш, центарот работи со преживеаните од војната и тортурата, и до ден денес продолжува да обезбедува медицинска, терапевтска и правна поддршка за луѓето со трауми од војната во Косово. Најважниот дел од работата на центарот, е третманот на жртвите од тортурата со кои работи интердисциплинарен тим на лекари, психолози, психијатри, социјални работници и правници.

Предизвикот да се работи со луѓе трауматизирани од војна и вооружен конфликт, за разлика од траумите како последица на семејно насилство, лежи во фактот дека војната влијае на целото општество. Психолозите и докторите исто така беа дел од косовското општество и

самите исто така беа изложени на трауматски искуства, како директни жртви, сведоци или како членови на нивните семејства.

Себахате Пацоли Красниќи, доктор и шеф на центарот за рехабилитација- КРЦТ, во едно интервју истакна дека некои од вработените се дел од оваа организација, од нејзиното основање во 1999 година, кога беа лоцирани во Албанија и работеа со бегалците од Косово. Таа напомена дека, сите вработени кои сега работат со трауматизирани лица, на некој начин биле погодени од војната, што ја прави нивната работа “ни малку лесна”. За да им помогнат во лекувањето, овие терапевти секојдневно слушаат страшни приказни од пациентите. Но, како тие исцелители се справуваат со она што го слушаат?

Селви Изети од 2007 работи во КРЦТ како клинички психолог, специјалност и е траумо терапијата. За време на војната, таа живеше на Косово, но за среќа не беше погодена од некој посериозен трауматичен настан. Денес таа се сеќава, кога започнала со работа, колку било тешко да се работи со трауматизирани лица. На нејзиниот прв работен ден, таа сè соочила со една многу вознемирувачка приказна. Тоа беше многу трауматично

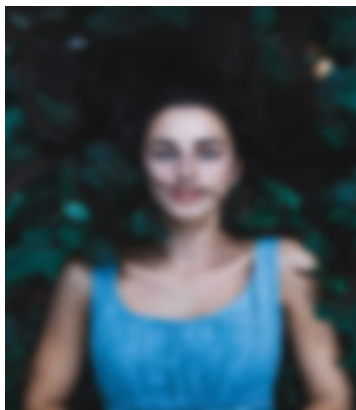
за мене, секундарна траума. Тогаш и јас станав дел од војната. Кога пациентите ми раскажуваа за нивните трауматични искуства, како оделе по планините или биле користени како живи штитови, јас сонував за истото. Другите терапевти имаат слични искуства и проблеми.

За да се има увид како самиот болнички персонал се справува со проблемот на траума, со цел да се развијат идни стратегии, КРЦТ спроведе пилот студии базирани на искуството на терапевтите кои се занимавале со тортура и траума, за анализирање на психолошките процеси во позадина. Во траумо терапијата и психотерапијата општо, капацитетот на терапевтот за емпатија е неговиот најголем адут за работа.

Но, "секундарна трауматизација" е технички термин за феноменот од "ранетите исцелители" тоа што самите терапевти се психолошки погодени од нивната работа, има големо влијание на терапевтот како и на целиот процес. Сето ова од една страна има директни последици во односот меѓу терапевтот и пациентот, предизвикувајќи неурамнотеженост и прекумерна индентификација со пациентот, од друга страна пак, зголемена дистанца и дистенцирање. Одржувањето емпатија, е многу значајно, бидејќи е најважниот придонес на терапевтот за успешна траумо-терапија. Секундарната трауматизација е исто многу ризична за терапевтот лично, бидејќи може да предизвика исцрпеност и депресија.

Заради тоа е многу важно за секој терапевт кој работи со трауматизирани луѓе, да има голем број на стратегии и методи за справување, и намалување на стресот.

Селви ја нагласува важноста на зборувањето. "Ни помага многу разговорот со колегите кои работат овде во КРЦТ. Кога имаме некаков проблем во врска со справувањето со пациентите, разговараме меѓусебно, учиме заедно и тоа ни помага многу". Исто



така користењето на методи за релаксација е широко распространета. За Селви и нејзините колеги важно е да работат и со скратено работно време, така што би имале време да ги балансираат тешките приказни со позитивните работи од секојдневието.

Кога почна да работи во 2007 год ,на Селви и беше потребен надзор од нејзиниот професор и дури шест месечна терапија за да се опорави од нејзината секундарна траума и да се фокусира на работата. За ваков надзор и помош од надвор, персоналот на КРЦТ претежно им се обраќа на нтернационалните терапевти

и организации. Институтот за психологија во Приштина е основан во 2001 година, Селви и нејзините колеги се од првата генерација на траумо- терапевти во државата. Нивните професори беа надвор од Косово и одржувањето контакт преку e-mail е многу важно во случај да имаат потреба од поддршка во тешки терапевтски ситуации. Себахате Пацоли Красниќи ја опишува нивната ситуација едноставно, но и јасно: "Ние преживуваме". Со поддршката од меѓународните организации ние преживуваме.

Но, далеку од тоа дека само прима, КРЦТ исто така и дава поддршка. Селви и нејзините колеги воедно работат како обучувачи за стрес менаџмент, одржуваат работилници со медицински персонал низ Косово за начинот како да се препознаат трауматизирани пациенти и како може да се справуваат со нив. Тие, исто така презентираат методи за намалување на стресот на работното место, и им помагаат на луѓето да се справат со ранетите души без да се повредат и самите.

-
-
-

Кетлин Зеидлер студирала историја, наука за медиуми и психологија, и во текот на нјзините студии главно се фокусирала на Источна и Југоисточна Европа. Денес, таа работи во Одделот за историја и култура на Источна Европа во Универзитетот во Лајпциг.

Никогаш нема да заборавам,

но научив да живеам

“Како се чувствуваш во врска со тоа и денес?” го прашувам Р.Еден, млад човек кој дојде да ме посети. Размислува околу прашањето малку. “Знаете, чудно е, јас ја сонувам таа ситуација многу често. Никогаш нема да го заборавам тој ден, во Јуни 1999 година, кога тие дојдоа и ја запалија нашата куќа. Можевме да избегаме, но тоа потполно го промени мојот живот. Во еден момент изгубивме се. Единственото нешто што ни остана е сликата од дедо ми. Ја изгубивме куќата, пријателите, нашата безбедност и оттогаш сме бегалци во Р. Македонија.”

“Знаете ли кој ви го направи тоа и зошто?” Повторно се замисли малку.

“Знаете, бевме баш помеѓу две страни за време на конфликтот. Не направивме ништо. Можеби само затоа што сме роми.”

Со многу емоции Р. ми раскажуваше како е да си бегалец. Раскажуваше за понижувањето, стравот, навредите и предрасудите. Но тој го прифаќа предизвикот. Тој се бори за своите права преку образованието. Завршува училиште, учи јазици, добива шанса да направи музика, има воспоставено меѓународни контакти и поддржува други бегалци во нивните права.

„Многу сум благодарен за сета помош што ја добив, најмногу од меѓународните невладини организации”, вели тој. Но, сите негови достигнувања: оженет е, има професионална перспектива, ги постигнал сам. Целосна промена на животот, но тој имал сила да го добие она што го сака од животот. „Знаете што сакам да направам?” Сакам да организирам изложба на слики, за да му покажам на светот дека ромите се исти како другите луѓе. Тие сакаат да живеат достоинствено, тие учат и работат и сакаат да имаат семејство кое ќе биде од корист.”

Сигурен сум дека ќе биде успешен.

Расфрлани малцинства?

Косовски Роми, Ашкали и Египќани

*Ели Симон во моментот
го поддржува форум ЗФД во
Приштина. Неодамна, таа се
занимава и со невладината
младинска организација
АмароФарое(Роми и Не-Роми)
со седиште во Берлин во
областа на односи со јавноста
и понатамошно образование.
Таа е студент на магистерски
социолошки студии на
Европскиот универзитет Виадрина
во Франкфурт Одер (Германија).*

Ромската заедница се смета за најголемата малцинска група во Европа. За жал, покрај тоа што се најголема, тие се исто така група која страда најмногу од сиромаштија и социјална исклученост. Знаејќи ги причините, невозможно е да се избегне расната дискриминација.

Во Косово, постојат голем број на различни малцински групи познати под името Ромите, Ашкалите и Египќаните (РАЕ). Тие имаат различен јазик, религија, обичаи и потекло и се проценува дека има меѓу 35.000 и 40.000 лица. Пред жестокиот конфликт во 1990 година, околу 200.000 живеа во Косово. Мнозинството беше раселено во тоа време, но во текот на последните 15 години луѓето се враќаат, било доброволно или со сила, назад во Косово.

Приказните на припадниците на заедниците на РАЕ се поврзани со протерувања, насилство, загуба и летање. Тие мораа да се соочат со масивни акти на насилство на почетокот на 1990-тите години во рацете на српските националисти, а потоа повторно во текот на војната. Бидејќи се сметаа за соработници на Србите, им се закануваа косовско-албанските борци. За заедниците на РАЕ, стравот од бомбардирањето на НАТО само додаде на стравот од заглавување меѓу УЧК и српската милиција. Како последица на тоа, повеќето од нив мораа да избегаат во другите земји во регионот или во западна и централна Европа.

Повеќе од една деценија по војната, поголемиот дел од заедниците на РАЕ се уште се соочува со континуирана дискриминација која води, во повеќето случаи до живеење на рабовите на општеството. Вербални и физички напади се случуваат на дневна основа и недостатоци во областа на образованието, домувањето и пазарот на труд се распространети. Дискриминацијата, сиромаштијата и традиционалните семејни структури се сметаат за главни пречки кога станува збор за образованието. Да се влезе во локалниот пазар на труд, кој е веќе обележан со дефицитарни економски структури, е уште покомплицирано за некој што припаѓа на оваа заедница. Како резултат на тоа, помалку од 10% од луѓето од РАЕ имаат редовни работи и како резултат на тоа, повеќето од нив се соочуваат со сиромаштија. Да се излезе од овој маѓепсан круг е предизвик за членовите на РАЕ, особено ако тие постојано се стигматизирани.

И во актуелната состојба на најголем дел од луѓето кои припаѓаат на заедниците на РАЕ, ретко е да се зборува за нив без да се спомне невработеност и сиромаштија. Ова уште еднаш прави исклучително тешко да се повлече уште една слика на малцинството. А сепак, тие работи се резултат на долгата историја на расна дискриминација, отколку некои основни карактеристики. За жал, често не се прави вакава разлика и успешните членови на групата - или оние, кои едноставно успеваат да живеат во главните текови на општеството - често се игнорирани.

Сега засега, кога зборуваме за заедниците на РАЕ мора да се спомнува расната дискриминација - но тоа не оди без самокритика и разгледување на сопствениот начин на мислење и предрасуди.

Татко ми, волонтер на Ш

Собирање усна историја

- Луљета Муфтари Бајри уште живее во
- куката на својот татко во центарот на Пеќ.
- Отидовме таму да ја интервјуираме, како дел од иницијативата за усна историја. Луљета ни кажа за нејзиниот татко, волонтер во бригадата Гарибалди за време на Шпанската граѓанска војна, кој бил убиен од страна на југословенските безбедносни сили.

Таа, исто така ни кажа за нејзиниот сопствен активизам во 1990 година, за нејзините искуства за време на војната и нејзиниот живот. Ова, накратко, е она што го правиме: документираме лични приказни кои се испреплетуваат со историја, често во трагичен начин, како што луѓето се сеќават и ни ги кажуваат. Враќајќи ги овие истории од минатото им оддаваме почит на приказните на нашите говорници и нивните искуства.

Со респектирање на нашите говорници и раскажување на нивните приказни како што тие сакаат да се раскажат, ние дозволуваме субјективитетот на поединецот да се изрази.

Многу од нашите говорници се соочиле со трагедија и биле погодени од војни, но со раскажување на нивните животни приказни (во целост, а не само на одредени трауматски настани) тие успеваат да ја преиспитаат нивната улога и позиција во големи и мали историски моменти.

За нашите говорници, ова е и трогателно и весело искуство, кога тие гледаат како нивниот живот се документира и архивира, како придонес во образованието на другите.

Нашата цел е да изградиме “архива во живо” која ќе го зголеми разбирањето на историјата на Косово надвор од официјални, колективните наративи.

Лура Лимани
е писател и
истражувач која што
живее во Пришина.
Таа е истажувачки
координатор на
иницијативата за
Усмена Историја.

Приказната на Луљета не се разликува од многу други. На пример, приказната за авантурите и убивањето на нејзиниот татко (има извадок подолу), разјаснува една од многуте приказни и сеќавања, кои стојат надвор од официјалните истории на Втората светска војна во Косово - дали тоа е херојски отпор против нацизмот во име на идејата за братство и единство, или херојски отпор против комунизмот, во име на една националистичка последица

Сега една организација, Иницијатива за Усна историја (ИУИ) започна како проект преземен од страна на ново Училиште за јавен ангажман и женската мрежа на Косово. Како методологија, усната историја нуди уникатна перспектива во историјата вклучувајќи лични приказни, кои често се игнорирани, избришани, или се сметаат за неважни.

Повеќе од една година, the ИУИ одржувала интервјуа и градела онлајн платформа (oralhistorykosovo.org), каде што пошироката јавност, а особено истражувачи, имаат пристап до целосни интервјуа и записници на три јазици: албански, англиски и српски јазик. Оваа “архива во живо” вклучува семејни и лични фотографии, како и пишани семејни приказни.

Приказните како онаа на Луљета покажуваат дека многу приказни кои се исклучени и заборавени од официјалната историја, која е напишана од страна на победниците, имаат моќ да се сомневаат во апсолутна власт на одредена верзија на историјата, и да ја илустрираат комплексноста и разновидноста на наративи кои го обликуваат секој даден настан.

Шпанската граѓанска војна : во Косово

• **О**ва е извадок од интервју со Луљета Муфтари Бајри на 31 март 2015 година во нејзиниот дом во Пеќ.

Бајри е родена во 1943 година во Пеќ, каде што живее веќе подолго време. Дипломирана правничка, таа работеше во основното училиште “8 Март”. Во 1990 таа се приклучи на Демократската лига на Форумот на жените на Косово. Таа е во пензија и живее во Пеќ со нејзиното семејство.

Брат ми Кујтим и јас немавме среќа, ги загубивме нашите родители многу млади, бидејќи татко ми беше погубен во ... некаде на крајот на 1944 година или во почетокот на 1945 година, тој беше погубен и стрелан во Приштина, во местото наречено Стрелиште , денешно Токебахче ... имав скоро една година, кога татко ми почина, а мајка ми беше бремена и четири-пет месеци по смртта на татко ми, таа роди син, брат ми, Кујтим, чие име беше аманет од татко ми, бидејќи тој го предвидел она што се случи и очекувал нешто да му се случи.

[...] Татко ми беше третиот брат, најмладиот. Имаше и други двајца браќа, Шериф и Џеладин, средниот брат, а



татко ми Емруш. Мојот најстар чичко Шериф беше човек со многу прогресивни идеи [...] Тој имал пријател, професор во гимназијата во Пеќ, Србин, еден стар професор кој исто така имал прогресивни идеи за национална рамноправност и други работи ... тој забележал дека Емруш има природна интелигенција [...] Затоа го подготви, и виде дека тој се пријави на училиште, мислам, по основното училиште веднаш почна на гимназија, во Гимназијата тој се истакнал како најдобар студент. [...] Вели Деди и татко ми отидоа во средно училиште во Корча. [...]

Тие се сретнале со многу личности од тоа време и, како што ми кажа пријателот на татко ми, тој беше иста генерација со Енвер Хоџа. Значи, тие се знаеле од средно училиште во Корча. Кога заврши средно во Корча, тогаш тоа беше време на кралот Зогу во Албанија. Бидејќи имаше потреба од воен персонал, тој и Вели Деди се запишаа на воено училиште, што е еден вид на воена академија во времето Зогу и тие ги завршија студиите успешно [...]

Во 1937 година, започна војна во Шпанија. Тогаш татко ми, Вели Деди, Џемаил Када, Шабан Баша, отидоа во Шпанската војна како волонтери и Јустина Шкупи која исто така, имаше

завршено специјално училиште мислам дека во Италија или Франција, не сум сигурна, [отиде] како медицинска сестра и таа беше пријателка со Мајка Тереза, со која заедно завршија училиште за медицинска сестра. [...]

Тие беа организирани во баталјонот Гарибалди, чиј лидер или секретар беше Луиџи Лонго, славна италијанска личност, кој по ослободувањето, бил на чело на италијанската Комунистичката партија, ако не се лажам. Таму имаа контакти, затоа што тие беа во рамките на Гарибалди- баталјон, исто така се запознаа со многу луѓе кои дојдоа од цела Европа. На пример, имаше и познати писатели како Орвел, подоцна Хемингвеј беше таму, имаше многу личности од културата, уметноста, писатели. Мислам дека тие имаа многу блиски контакти со големи луѓе. [...]

Татко ми имаше левичарски идеи, со други зборови, ја поддржуваше идејата дека Албанците ќе излезат од втора светска војна рамноправни со сите други народи на поранешна Југославија. Тогаш се одржа Конференцијата на Бујан, тие почнаа да ги забележат неговите идеи, и се разбира, српските и црногорските комунисти кои се познавале од Шпанската војна, исто така имаа влијание. Тие се обидуваа да ја стават Албанците во сенка, мислам, да ја игнорираат целосно. На тој аспект, после Шпанија, татко ми имаше многу конфронтации со српските и црногорските комунисти. Кога тие капитулираа, мислам на шпанската војна, тие ја поминаа [границата] за Франција.

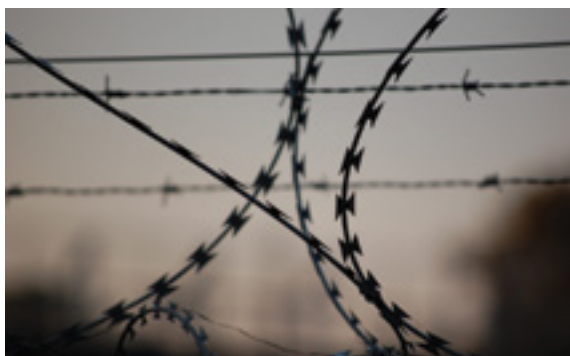
Во Франција сите дојдоа заедно, мислам, во Франција имаше многу Албански студенти кои студираа таму. Али Келменди беше член на Коминтерната, на Комунистичкото движење. Во Франција, се сретнаа со Зеќерија Реџа, исто така, еден познат албански интелектуалец, кој студираше во Франција, во Лион. Тие се сретнаа во Париз и одлучија да објават весник на албански јазик, наречен Сазани. За жал, ги имав тие весници, но кога изгоре куќата за време на војната, изгореа и повеќето материјали. Успеавме да спасиме многу малку од нив, сосема малку.



[Крал] Зогу не го прифати нивното враќање во Албанија од Франција, бидејќи тие беа комунисти во нивната идеологија, па потоа татко ми отиде во Турција, па во Палестина, мислам во источните држави. Во Турција тој почна кампања против иселувањето на Србите ... Србите (се смее), извинете ... против иселувањето на Албанците во Турција. Потоа се врати од Турција и нормално, тој се приклучи на Комунистичкото движење тука во Пек. Беше почитуван како квалификуван кадар, како образован кадар, зборувал пет-шест јазици. Сепак, се плашеа од него, бидејќи од самиот почеток тој ја претстави својата идеја дека Албанците треба да излезат од војната, како независен народ, имаат права како и секоја друга земја. Се разбира, не сакаа сите да го чујат ова. Па, [остана] малку време, а потоа се повлече од движењето и ја отвори првата книжарница во Пек. Книжарницата се викаше Скендербег-Браќа Муфтари; Скендербег Книжарница - Браќа Муфтари.

Првично, сепак, ја држеше книжарницата и подоцна му се приклучи на Илегалитет [илегално албанско национално движење]. Италијанците го бркаа и го затворија, тој бил во затвор во Тирана [...]

Кога татко ми беше погубен, мајка ми остана сама, мислам, со мене, како дете и ... потоа се роди брат ми. Оваа куќа беше нападна и тие го донесоа тука чичко ми во дворот за да го убијат. Бидејќи тие беа во потрага по радио, им требеше изговор за да го убијат, и изговорот, изговорот за погубувањето беше дека тој бил припадник на Службата за разузнавање, бидејќи тој знаеше англиски, и плус имаше пријател од Англија, некоја си Флавија Кингстон, мислам, која живеела во Загреб, а кога доаѓаше во Пек, престојуваше кај нас. Па тие го конфискуваа богатството на татко ми.



Вести и новости

Конференција за траума и отпор во Косово

„Диаконие Косова“, Психолошкиот центар за траума и терапија со база во Митровица (кој помага за зајакнување на капацитетите на професионалци кои се занимаваат со менталното здравје, којашто исто така нуди и терапии за луѓе со трауми) ќе ја организира првата конференција на Р.Косово за траума и отпорност, којашто ќе се одржи кон крајот на оваа година, токму на 27 и 28 ноември 2015 година.

Целта на конференцијата е да се соберат професионалци од Косово и останатите земји од балканскиот регион, коишто работат во областа на менталното здравје и некои други области. Тие ќе работат кон разбирањето и откривањето на различните елементи за справување со траумата, како и елаборација на други психолошки концепти на траума и отпорност.

За повеќе информации посетете го следниот линк: <https://www.facebook.com/events/539299702885916/>

Вјолца Ислами Хајруллаху

Регионална веб- страница за справување со минатото

Нова веб-страница (<http://www.dwp-balkan.org>), која се фокусира на теми поврзани со справување со минатото во Западен Балкан беше пуштена во употреба на 21 септември, Меѓународниот ден на мирот.

Веб-страницата е платформа за сите активности, организации и поединци кои се ангажирани во процесот на справување со минатото во регионот. Веб-страницата служи како регионална база на податоци и како платформа за ресурс и мрежно поврзување.

До сега, 21 учесници од Босна и Херцеговина, Косово, Србија и Македонија, се претставени во веб-страницата, која е преведена на четири јазици (албански, БХС, англиски и македонски).

Со цел да се зачуваат важното работно наследство на организациите, иницијативи и поединци од земјите од Западен Балкан за теми поврзани со Справување со Минатото, Форумот за Граѓански мир (forumZFD) одлучи да развие онлајн ресурс платформа и да ја нуди оваа платформа на сите заинтересирани акционери.

Ги покануваме сите оние кои се заинтересирани да ја посетат новата веб-страница, да се вклучат во оваа онлајн платформа и да ни испратат материјали и вести за објавување на веб страницата. Ве молиме контактирајте со Сунита Даутбеговиќ Бошњаковиќ (bosnjakovic@forumzfd.de, info@dwp-balkan.org), ако би сакале да придонесете во веб-страницата преку објавување на материјали, или ако ви се потребни дополнителни информации.

Сунита Даутбеговиќ-Бошњаковиќ

СЛЕДЕН БРОЈ

По повод на 20-годишнината од Дејтонскиот договор во Босна, следниот број на *Балкански. Перспективи* ќе биде посветен на договори и преговори за мир. Ние ќе го анализираме влијанието на различни договори и спогодби во регионот, и ќе ги дискутираме нивните ограничувања.

КОРЕКЦИИ:

Во Број 02: „Непознати херои“, погрешно се титлувани сликите од двајца наши гости во текстот: „Идејата за хероизмот во кинематографијата во Србија денес“ (с.8-9) во српската и англиската верзија. Гордан Кичичиш на десната страна од сликата, Никола Пејаковиќ на левата страна.

Импресум

Балакански Перспективи е објавен од страна на форумЗФД.

Форумот за Граѓански мир (forumZFD, Форум Ziviler Friedensdienst) е германска организација која е основана во 1996. Таа обучува и ангажира експерти за мир на конфликтни региони каде што тие работат заедно со локалните партнери за промовирање на мирен соживот и ненасилна резолуција за конфликт. Стратешкиот партнер во Западен Балкан е Пакс Кристи во епархијата Ахен.

Во земјите од Западен Балкан, фокусот е на проекти во областа на справување со минатото и поттикнување на дијалогот меѓу опозициите. Ова вклучува проекти со училишна медијација, поддршка на граѓанското општество, или подобрување на капацитетите на медиумите за поконструктивен пристап за справување со минатото.

Програмата е финансирана од германското Сојузно министерство за економска соработка и развој (БМЗ).

ГЛАВЕН И ОДГОВОРЕН УРЕДНИК:

Маике Дафелд

РЕДАКЦИЈА:

Милица Цимеса, Сунита Даутбеговиќ-Бошњаковиќ, Нора Малиќи, Јоханес Ругер, Нехари Шари

АВТОРИ:

Ниџара Ахметашевич, Сунита Даутбеговиќ-Бошњаковиќ, Вјолца Ислами Хајрулаху, Аура Лимани, Силке Мајер-Вит, д-р д-р Рикарда Натер-Мевес, Шпетим Положани, Едита Пришич, Јоханес Ругер, Ели Симон, Бранислава Стевич, Кетлин Зеидлер

ДИЗАЈН:

Kokra

ПЕЧАТ:

Енвинион

ПРЕВОД:

Мерита Фејза (на албански јазик), Бјанка Османовиќ (БХС), Реис Кјерим (македонски)

ЛЕКТОР:

ЛБГ комуникации (на албански јазик), Силвана Крзовска (македонски), Зинаида Лакич (БХС), Џек Робинсон (англиски)

ЗА КОНТАКТ:

Balkan.perspectives@forumzfd.de

МЕСТО НА ИЗДАВАЊЕ:

Келн

Форумот за Граѓански мир | Форум Ziviler Friedensdienst д. В. (forumZFD)

| | |
|--------------------------|---------------------|
| Косово канцеларија: | Србија канцеларија: |
| Сејди Круезиу 8 - Пејтон | Проте Матеје 17 |
| 10000 Приштина | 11000 Белград |

| | |
|----------------------------------|-------------------------|
| Босна и Херцеговина канцеларија: | Македонија канцеларија: |
| ул. Бранилаца Сарајева 19 Б | ул. Борка Талески 11/4 |
| 71000 Сараево | 1000 Скопје |

Општи услови

Балакански.Перспективи има цел да иницира дебата за справување со минатото на Балканот. Ставовите изнесени во ова списание се оние на соработниците и не ги одразуваат мислењата на уредникот или форумЗФД. Додека издавачите внимателно ги проверуваат веб- линковите промовирани во ова месечно списание, тие не можат да се сметаат за одговорни за содржината на надворешни интернет-страници.

Добредојдени сте да го ископирате и редистрибуирате овој материјал во печатена или електронска форма, под услов да не се промени текстот, да се оддава признание, и без да се наплаќа.

