

Vår berättelse



Vår berättelse

© Stiftelsen Diakonissanstalten i Helsingfors sr

Centret för psykotraumatologi

Verksamhet för torterade barn och ungdomar 2019–2021

Mari Mäkinen-Halttunen, Marjo Neste, Mari Levander, Sami Rekonen

Illustration: Ninka Reittu

Översättning: Annina Vartio



**Diakoniss-
anstalten**

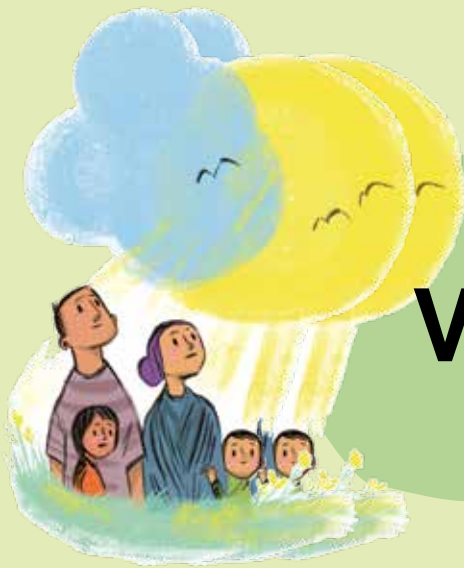


**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

**ASYL-, MIGRATIONS-
OCH INTEGRATIONSFONDEN**

Med stöd från Europeiska unionen



Vår familj

Vår familj nu

Vår familj i vårt tidigare hemland

Vår familjs livsåskådning / religion är

Vår familjs etniska ursprung är

I vår familj talar vi de här språken

Hur kändes det att prata om de här frågorna?



TIDSLINJEN - VIKTIGA HÄNDELSE, VÅRA LIVS OLIKA SKEDEN



FAMILJEKARTA / SLÄKTTRÄD



MATERIALFODRAL

I VÅRT HEMLAND ELLER I LANDET VI KOMMIT IFRÅN

Vårt liv där

Otrevliga minnen/upplevelser

Trevliga minnen/upplevelser

Hur kändes det att prata om de här frågorna?



FLYKTEN

Minnen från resan

Jag har upplevt svåra eller farliga situationer, våld eller hot om våld i mitt hemland eller i ett land där jag levt, under resan eller när jag kommit till mitt nya hemland

Jag tror att svårigheterna berodde på



Jag och min familj har klarat av situationen med hjälp av

mod

initiativförmåga

andra människor

bra hälsa

släktingar

tron på en bättre framtid

andlighet

stabila familjerelationer

en god ekonomisk situation

egna färdigheter

myndigheter

vänner

ett tryggt hem

något annat

Hur kändes det att prata om de här frågorna?



I VÅRT NYA HEMLAND

Nuförtiden har jag ofta

minnessvårigheter / glömska

sjukdom / smärtor

missbruk

koncentrationssvårigheter / oro

sömnsvårigheter

mardrömmar

ilska / vrede

nedstämdhet / hopplöshet

svårigheter att röra på mig

inlärningsvårigheter

gråtmildhet

ångest

rädslor

känslor av hjälplöshet

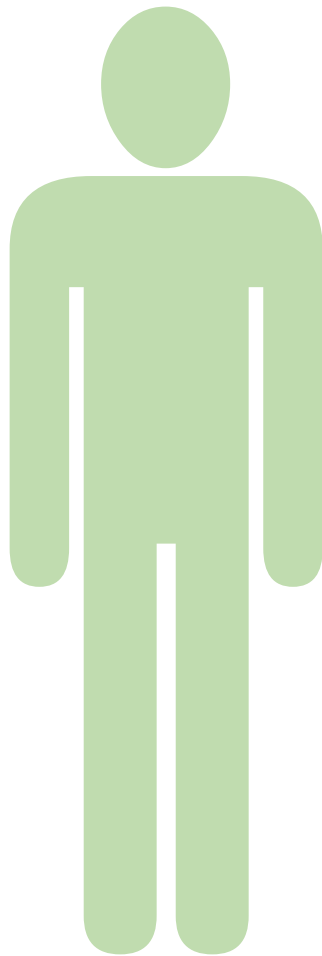
annat, som jag är orolig över

Svårigheterna inverkar på mitt eller min familjs liv

Vid svåra stunder hjälper bäst

KROPPSKARTA

Namnge känslor, som du upplever som fysiska känningar i din kropp. Du kan också markera såna punkter, där du känner av smärtor / har skador.



MATERIALFODRAL

Förändringar, som har skett i vår familj



Förändringar, som har skett i vårt parförhållande

Önskemål och förhoppningar gällande parförhållandet

Hur kändes det att prata om de här frågorna?



VARDAGEN I VÅR FAMILJ JUST NU

Vi klarar av / vi har svårigheter med



att hålla tidtabeller



arbetsfördelning



dagsrutiner



matlagning



gemensamma måltider



hushållsarbete



ekonomi



att sköta olika ärenden



arbete/skolgång



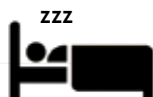
att fatta beslut



fritidsintressen / hobbyn



trevlig samvaro



att sova



hälsovård

något annat

Vår situation skulle underlättas av

I träffen deltog

Hur kändes det att prata om de här frågorna?

1

5

10



VÅR FAMILJS VECKOKALENDER

NATTEN	KVÄLLEN	EFTERMIDDAGEN	FÖRMIDDAGEN	MORGONEN	
					MÅNDAG
					TISDAG
					ONSDAG
					TORSDAG
					FREDAG
					LÖRDAG
					SÖNDAG

NÄTVERKSKARTA

Vem får vi hjälp och
råd av vid behov



TRADITIONER OCH VANOR I VÅR FAMILJ

Viktiga traditioner, som vi önskar bevara

Sådant som påminner oss om vårt hemland

Nya vanor i vår familj



Av vårt nya lands kultur önskar jag att mina barn skulle lära sig

I det nya landets samhälle är jag rädd för

Det bästa i vårt nya land är

BARNEN OCH FÖRÄLDRASKAPET

Barnens uppfostran i den nya kulturen

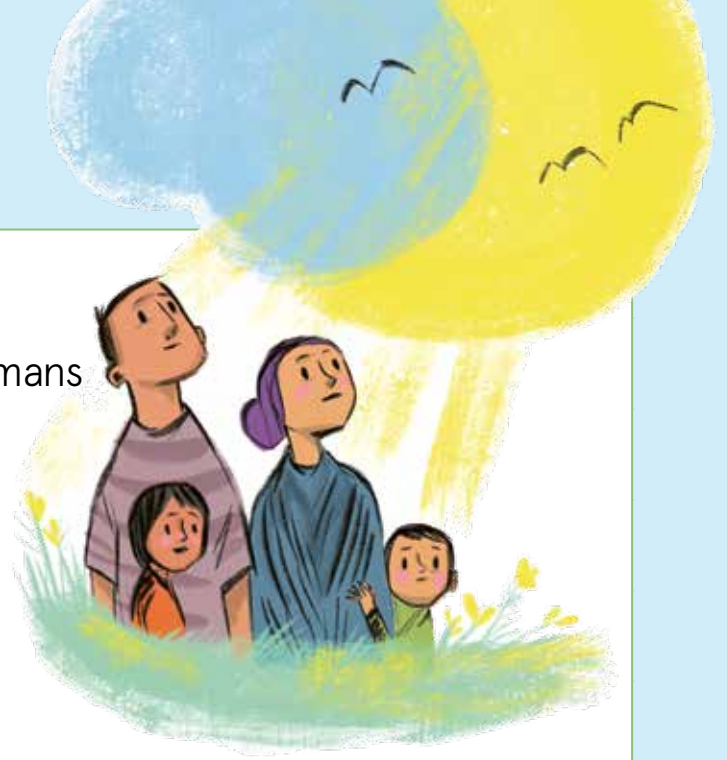
Välfungerande / åldersenliga sidor hos barnen

Barnens sårbara / stödbehövande sidor

ROLLKARTA

Barnens syskonrelationer / roller och allianser i vår familj

Vi tillbringar tid tillsammans



Vår familjs övriga sociala relationer / vänner / pålitliga personer

Hobbyn

Hur kändes det att prata om de här frågorna?

FRAMTIDEN

Vår familjs livssituation skulle förbättras om

Min egen livssituation skulle förbättras om

Vår familjs livssituation om fem år

DRÖMKARTA

A large white rectangular area, framed by a thin green border, intended for drawing or writing. It occupies the majority of the page below the title.

Att jobba med arbetsboken var

Vi jobbade tillsammans med arbetsboken

Kontaktuppgifter, telefonnummer, andra viktiga uppgifter

MATERIALFODRAL

