



# FÖRSTA HJÄLPEN *för själen*

**När Nabil Saad på Syriska bibelsällskapet delar människors vittnesbörd om livet i Syrien i dag får jag bilden av en mur av mörker. Framtidstron verkar ha gått förlorad. Folk är trötta av krigsstress och vardagens utmaningar. De väntar i timmar på att kunna köpa bröd. Rent vatten, livsmedel, el och drivmedel är också bristvaror. Hyrorna är skyhöga. Ibland fungerar internet, oftast inte. Man lever för dagen.**

**Nästan sju miljoner syrier har flytt från landet. De som är kvar bär på sorg, förluster och rädslor i någon form, ofta förlamande trauman. Skymtar något ljus i mörkret?**

TEXT: LOTTA RING

**NITTONÅRIGA NISREEN** är en av dem som trots allt inte vill ge upp. Hon säger att vart hon än vänder sig möter hon förtvivlan. Hennes omgivning har slutat att sätta upp mål, det finns liksom ingen anledning att försöka vara ambitiös när det ändå aldrig blir som man hoppas.

– Men en del av oss som har hållit ut under kriget söker nu efter fler människor som vill stå med oss och säga att tillsammans ska vi gå hela ut ur det här. Vi ger inte

upp! Jag tror att genom traumautbildningarna som bibelsällskapet ger oss kommer vi att kunna bygga en bättre framtid. Tio år av krig har lärt oss mycket. Vi har upplevt händelser som ingen människa borde behöva genomgå. Allt detta har gjort oss till en generation som söker efter verkligheten, som söker efter den sanna meningen med livet, säger en hoppfull Nisreen.

Att hjälpa barn och unga att se framåt har också blivit ett allt tydligare kall för bi-

belsällskapet i Syrien. På sistone har flera ledare för kyrkor och kloster bett bibelsällskapet arrangera utbildningar i traumabehandling för söndagsskolelärare då de ofta ställs inför att hantera problem hos traumatiserade barn.

**BARNENS LEDARE FÅR** lära sig hur de undervisar söndagsskolebarnen i självhjälpsmetoder så att barnen kan hantera de vanligaste reaktionerna på trauma, såsom påträngande svåra minnen som ständigt kommer tillbaka i tankarna, utåtagerande eller undvikande av situationer som påminner om traumat. Träningen är aktiv och interaktiv med rollspel och praktiska övningar.

– Vi utbildar också barnledarna i konst- och lekterapi, effektiva och roliga verktyg som hjälper omhändertagande vuxna att få kontakt med barnen så att de känner förtroende. När ett barn väl öppnar sig börjar de också känna hopp, kärlek och glädje



– Krig är brutalt, och ni ska veta att min mamma, som är en utmärkt lärare i en närliggande skola, har lidit så mycket av det här kriget. Varje år när hon jobbat en tid går hon in i perioder då hon börjar gråta bara det händer minsta lilla, eller för att hon hör ljudet av en raket som far förbi. Som familj försöker vi hjälpa henne, men det tar henne ibland upp till två veckor att komma i sådant skick att hon klarar att gå tillbaka till arbetet på skolan.

– Det har varit så här för henne ända sedan första gången Aleppo belägrades, då skjutandet aldrig ville ta slut och vi levde utan elektricitet, till och med utan vatten, och ingen mat kom in i staden. Det enda vi gjorde flera timmar om dagen var att hämta vatten från en kyrka. Det var en fruktansvärd tid. Det blev för mycket för mamma, berättar Nihad.

**NIHAD BESKRIVER HUR** sjukhusens resurser och mediciner inte räcker till, men i kyrkan finns en klinik som de kan vända sig till.

– Ärligt talat är det den enda platsen där vi hittat lite frid och hopp i vår desperata situation. För att förstå vad som händer med mamma har jag deltagit i några fantastiska möten i vår kyrka. Personer som utbildats av bibelsällskapet kom för att vara med oss. Det var som att utbildas i Första hjälpen, inte för fysiska skador, utan för att läka sår i själen. Den kursen borde vara obligatorisk för alla syrier! säger Nihad.

**POJKEN FOUAD BOR** i byn Maroune utanför Homs. Han har också fått uppleva hur en förälder bryts ned av bedrövelser. Den sista motgången som också blev den som knäckte hans far var en förgörande eldsvåda. De gamla, gamla olivträden som hade varit familjens skatt under alla år, både långt innan och under kriget, fattade också eld och totalförstördes i torkan.

Fadern hade försökt sitt allra bästa för att rädda träden, och Fouad hade varit där

vid hans sida och försökt göra samma sak som han. Men i slutändan föll hans far ner till marken och sade med svag röst att allt var förlorat. Hans livsvilja försvann när han såg de förkolnade trädstubbar.

– Många har försökt att muntra upp oss. De säger att allt kommer att bli bra. Men när? Vet de inte att våra olivträd var minst hundra år gamla? De var inte som vetet som kan ersättas. Våra olivträd är borta för alltid, säger Fouad.

## 10

ÅR HAR MÄNNISKORNA I SYRIEN LEVT UNDER KRIGSSTRESS

**LJUSET I TUNNELN** visade sig när Fouads far fick komma till ett kloster som också är ett center för traumabehandling. Och där finns fina olivträd, så det finns olivplockarjobb som ger lite lön.

– Pappa säger att han varje kväll blir inbjuden av präster som lärt sig hur man hjälper människor som letar efter någonting att leva för. En av prästerna, Fader Elias, sade till pappa att han kommer att fortsätta vara med honom, och han sade något om att pappa måste lämna alla sina bekymmer, alla sina problem, ja allt som plågar honom, vid Jesu kors. Allt det här är nytt för pappa så han vet inte hur det kommer att sluta, men pappa säger att allt som Fader Elias har sagt honom så här långt inte bara har varit sant utan också mycket gott. Vi är alla så glada att det finns människor som kan hjälpa pappa, och kanske oss allihop, berättar Fouad.

**NABIL SAAD** som är projektledare på bibelsällskapet i Syrien kämpar också för att fungera i sin hektiska vardag.

– Kriget har förstört våra liv. Allt vi hoppades på har försvunnit likt nedsmutsat avloppsvatten. Genom traumakurserna har jag ändå lärt mig att jag i slutändan kommer ur det här mer förberedd att lösa olika problem. Vi tar oss ur det här genom att hålla ihop. Vi ska arbeta tillsammans.

– Jag drömmer om att mina barn ska få leva samma sorts liv som jag levde när jag var ung, och jag hoppas att vi ska läka sårerna som kriget lämnat i oss. Hjälp oss genom era böner, och genom att dela vår berättelse med flera! säger Nabil till oss i Sverige.



**Nabil Saad ber om förbön för Syriens folk.**

Att symboliskt få "lämna" sina smärtsamma minnen vid korset är ett sätt att lätta på den som många traumatiserade bär på. Både barn och vuxna i Syrien behöver hjälp att hitta livsmod, och bibelsällskapet hårsatsar på att utbilda handledare i olika nivåer av bibelbaserad självvård.

igen. Vårt mål är att deltagarna ska bli så bra som möjligt på att handskas med barn. Att de ska lära hur man visar kärlek mot barn och hur man ger barnen funktionell terapi utan att ord behövs, berättar Nabil Saad som är programkoordinator på bibelsällskapet.

**KÄRNAN I BIBELSÄLLSKAPETS** uppdrag är hela tiden Bibeln, men för att möta behoven undervisar man även i olika sorters kliniska terapier som kognitiv beteendeterapi, desensibilisering och narrativ exponeringsterapi et cetera. Det är en omfattande och komplex satsning. Varför gör just bibelsällskapet det här?

– Folket i Syrien behöver det, och vi som bibelsällskap har fått både mandat och möjlighet att göra det, säger Nabil.

**NIHAD ÄR EN UNG** kvinna i staden Baniyas. Hennes berättelse ger exempel på varför det är så viktigt att någon gör något:



**Fouad väntar på att pappa ska bli stark nog att komma hem igen.**