

# Një Uells i informuar për traumën

Një përmbledhje e komunitetit e kornizës “një Uells i informuar për traumën”



# Përshëndetje

Të gjithë përjetojmë sfida të ndryshme si pjesë e jetës. Ndonjëherë përballemi dhe ia dalim mjaft shpejt me ndihmën e familjes dhe miqve. Por ndonjëherë ndodhin gjëra që na shkaktojnë shqetësim ose na frikësojnë.

**Trauma është çdo përvojë që është e pakëndshme dhe mund të na shkaktojë shqetësim ose ankth. Trauma mund t'i referohet edhe efekteve të një ngjarjeje traumatike.**

Trauma mund të jetë një ngjarje e vetme, një seri ngjarjesh ose një situatë e vazhdueshme.



## Trauma mund të ndodhë sepse:

- përjetojmë abuzim ose neglizhencë
- dikujt që doni i bie një sëmundje e rëndë ose vdes
- njerëzit divorcohen ose ndahen
- ndihemi të pasigurt
- kërcënohemi ose bullizohemi
- përfshihemi në një aksident
- shohim një krim apo dhunë
- rrëzohemi kur jemi të rritur
- nuk kemi mundësi të paguajmë për ngrohjen, ushqimin dhe nevojat e tjera bazë.



## Mund të ndikojë në:

- mënyrën se si ndihemi për jetën
- shëndetin tonë mendor dhe emocionet
- shëndetin tonë fizik
- aftësinë tonë për të bërë gjërat e përditshme
- aftësinë tonë për të mësuar gjëra të reja
- marrëdhëniet tona me familjen, miqtë dhe njerëzit e tjerë.



**Njerëzve të ndryshëm u duken traumatike gjëra të ndryshme, por ka mbështetje për të na ndihmuar të ndihemi më mirë dhe të ndalojmë përkeqësimin e gjërave.**



Kjo kornizë u krijua bashkë me njerëz dhe organizata anembanë Uellsit dhe u mbështet nga Qeveria e Uellsit.



# Informacione rreth kornizës

## Kjo kornizë e re do të ndihmojë të sigurohemi që:

- Të gjithë të dinë për fatkeqësitë dhe traumat dhe të kuptojnë se si ndikojnë te njerëzit.
- Të gjithë të dinë se si të ndërhyjnë dhe të ndalojnë fatkeqësitë dhe traumat që ndodhin.
- Të gjithë të dinë se si të mbështesin dikë të prekur nga trauma.

**i** **Fatkeqësia** — kohët ose situatat e vështira.



**Korniza është për të gjithë në Uells.** Është çështje e të gjithëve.



**Është për këdo të çfarëdo moshe.**



**I ndihmon të gjithë të punojnë së bashku** — organizatat, shërbimet, shkollat, komunitetet, familjet dhe ju.



Ka të bëjë me sigurimin që të gjithë të kenë të drejtat e tyre. Të drejtat e njeriut dhe të drejtat e fëmijëve të përcaktuara nga Kombet e Bashkuara. Në Uells të drejtat tona përcaktohen edhe në ligj dhe në politikat qeveritare që na ndihmojnë të:

- jemi të sigurt nga dëmtimi
- kemi një jetë të shëndetshme
- themi fjalën tonë në vendimet që na ndikojnë jetën
- trajtohemi në mënyrë të drejtë dhe të mos diskriminohemi.

**Ka të bëjë me sigurimin që njerëzit të marrin mbështetjen e duhur, në kohën e duhur, në mënyrat e duhura.**



# Informacione rreth kornizës

## Qëllimi

Kjo kornizë synon të ndihmojë të gjithë në Uells që të kuptojnë se si mund të ndikojnë te njerëzit fatkeqësitë dhe traumat dhe si të mbështesim njerëzit që preken. Kjo do të ndihmojë në përmirësimin e shëndetit dhe mirëqenies së njerëzve.

## Objektivat:

- Të gjithë në Uells e kuptojnë se çfarë nënkuptojmë me fatkeqësi dhe informim për traumën.
- Të gjithë në Uells mund të marrin mbështetjen e duhur nga komunitetet tona dhe çdo shërbim që na nevojitet.
- Jeta e të gjithëve është më e mirë sepse komuniteti, shërbimet dhe organizatat punojnë në mënyrat më të mira për të na ndihmuar.
- Komuniteti, shërbimet dhe organizatat punojnë së bashku, bashkojnë praktikën e mira, trajnimet dhe burimet për të përmirësuar jetën.



## 5 parimet

### Universal

Ky është i rëndësishëm për të gjithë në Uells. Të gjithë kemi nevojë për mbështetjen e duhur dhe kur kjo ofrohet nuk duhet të shkaktojë dëm.



### I përqendruar te personi

Vendosja e njerëzve të parët, përfshirja e tyre në vendime dhe siguri që të marrin mbështetjen e duhur.



### I përqendruar te marrëdhënia

Marrëdhëniet e sigurt dhe mbështetëse midis njerëzve, familjeve, profesionistëve dhe komuniteteve janë të rëndësishme. Njerëzit kanë nevojë për marrëdhënie besimi për t'u ndier të kuptuar dhe për të marrë mbështetje.



### Përtëritja dhe përqendrimi te pikat e forta

Duke ndërtuar mbi pikat e forta që njerëzit kanë tashmë, në mënyrë që të mund të përballojnë tani dhe në të ardhmen.



### Përfshirës

Duke u siguruar që të gjithë në Uells të mund të marrin mbështetjen për të cilën kanë nevojë dhe askush të mos pengohet për shkak të asaj se kush është, ngjyrës së lëkurës ose asaj që ka përjetuar.



# Si funksionon

Të gjithë në Uells duhet të luajnë një rol për t'u siguruar që kjo të funksionojë - kjo nuk ka të bëjë vetëm me profesionistët. Njerëzit kanë nevojë për mbështetjen e duhur, në kohën e duhur, në mënyrat e duhura. Të gjithë në Uells mund të përfitojnë nga të kuptuarit e traumës dhe fatkeqësisë. Megjithatë, disa mund të kenë nevojë për trajnim dhe mbështetje shtesë në varësi të roleve të tyre. Në këtë dokument, këto i kemi quajtur “nivele”. Të gjithë në Uells duhet të përfshihen në një ose më shumë nivele..

## Informimi për traumën

Ndërhyrjet e specializuara

Përmirësimi për traumën

Aftësimi për traumën

Vetëdija për traumën

Ndërhyrjet e specializuara

Qasje universale dhe komunitare

Nëse të gjithë në shoqëri bëhen të informuar për traumën, atëherë shumë më pak njerëz do të kenë nevojë për mbështetje shtesë, sepse do të kenë qenë në gjendje të marrin ndihmë më herët dhe në mënyrën e duhur.

**i Informimi për traumën** ka të bëjë me të kuptuarit se shumë njerëz kanë fatkeqësi dhe trauma që i prekin në të gjitha llojet e mënyrave.





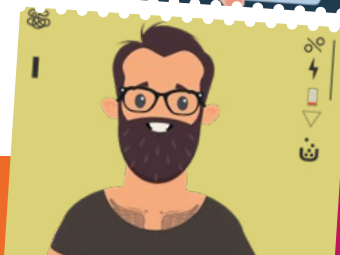
# Niveli i vetëdijes për traumën

## Ky nivel u drejtohet të gjithëve në Uells.

Individëve, familjeve, komuniteteve, shërbimeve dhe organizatave.

### Të gjithë që punojnë në këtë nivel duhet të jenë në gjendje të thonë:

- ... E kuptoj se çdokush mund të përjetojë fatkeqësi dhe trauma, dhe mund të jetë vërtet e vështirë për njerëzit që të kërkojnë ndihmë.
- ... Fatkeqësitë në fëmijëri mund të ndikojnë në jetën e fëmijëve, edhe kur janë të rritur.
- ... Mirësia, mirëkuptimi dhe mbështetja bëjnë një ndryshim të madh.
- ... Mund ta dalloj kur dikush është i shqetësuar.
- ... Të gjithë trajtohen me drejtësi dhe mund të marrin mbështetje kur kanë nevojë.
- ... Askush nuk humbet mbështetjen për shkak të asaj se kush është.
- ... Di të sfidoj sistemet dhe gjërat që ndodhin në komunitetin tim që janë të padrejta.
- ... Marr mbështetje për të përballuar dhe ndërtuar mbi pikat e mia të forta.
- ... Kam marrëdhënie të cilave u besoj dhe marr mbështetje nga njerëz që kanë kaluar të njëjtat gjëra.
- ... E di që fatkeqësitë dhe traumat mund t'i ndodhin kujt do dhe me mbështetje mund të kapërcehen.
- ... Komuniteti im është një vend i sigurt, i shëndetshëm dhe nuk më dëmton.





# Historia e Nia-s

## Niveli i vetëdijes për traumën



**Nia është nënë e re dhe punon në recepsion në një shkollë fillore.** Asaj i pëlqen të punojë atje dhe të jetë e para që përshëndet fëmijët dhe prindërit kur mbërrijnë në shkollë në mëngjes.

Kjo mund të jetë edhe sfiduese. Ndonjëherë një fëmijë ose prind është i mërzitur ose i shqetësuar për shkak të diçkaje që ka ndodhur në shtëpi. Nia e kupton këtë dhe e di se fatkeqësitë dhe traumat mund të ndikojnë në mënyrën se si një fëmijë e trajton atë ose një anëtar tjetër të personelit. Prandaj, ajo është gjithmonë e dhembshur dhe e sjellshme.

Si pjesë e punës së saj, ajo ka bërë një trajnim për vetëdijen për traumat:

- ajo e di se njerëzit kanë nevojë për mirëkuptim, mbështetje dhe kujdes
- e di se ku t'i dërgojë fëmijët dhe prindërit për mbështetje kur kanë nevojë
- e di se cilëve anëtarë të personelit t'u telefonojë nëse ka nevojë për ndihmë.





# Niveli i aftësimit për traumat

**Ky nivel është për të gjithë ata që ofrojnë kujdes ose mbështetje për njerëzit që mund të kenë përjetuar trauma, pavarësisht nëse dihet për traumën apo jo.** Kjo përfshin personelin dhe vullnetarët që punojnë në shërbimet shëndetësore, arsim, shërbimet sociale, organizata, drejtuesit e komunitetit, grupet që bazohen në besimin fetar, shërbimet e urgjencës dhe gjykatat.

## Shërbimet dhe mbështetja që unë përdor:

- janë të sigurt dhe mund t'u besohet
- janë të drejta dhe më trajtojnë me respekt
- nuk më shkaktojnë më shumë dëm, stres apo traumë
- më vendosin mua të parin dhe më mbështesin në mënyra që dua
- mund të më mbështesin në gjuhën që flas më shumë
- mbështesin familjen time me dhembshuri dhe mirësi
- sigurojnë që të kem dijeni për mbështetjen në komunitetin tim, duke përfshirë aktivitetet që përmirësojnë shëndetin dhe mirëqenien
- sigurojnë që të gjithë të mund të marrin mbështetjen e nevojshme dhe të zvogëlojnë barrierat
- sigurojnë që të marr mbështetje që do të plotësojë nevojat e mia në mënyrat më të mira.

## Njerëzit që më mbështesin:

- janë të sigurt dhe mund t'u besoj
- njohin ndikimin e fatkeqësisë dhe traumës në jetën time dhe nuk më gjykojnë
- kuptojnë se gjëra të tilla si varfëria ose diskriminimi mund ta përkeqësojnë traumën
- janë të vetëdijshëm dhe të ndjeshëm ndaj kulturës dhe besimeve të mia
- më përfshijnë mua, familjen time dhe rrjetin tim mbështetës në vendimet për kujdesin dhe mbështetjen time.





# Historia e Josh-it dhe Clare-s

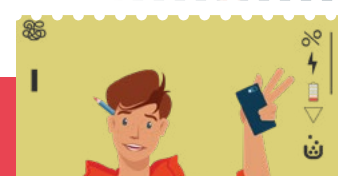
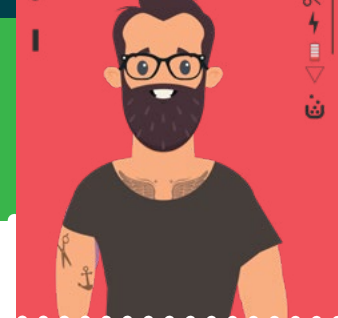
## Niveli i aftësimit për traumat

**Josh-i dhe Clare-a drejtojnë një kuzhinë komunitare për njerëz rastësorë si pjesë e një shoqate bamirëse kombëtare.**

Ata e dinë se disa fëmijë dhe të rritur që vijnë tek ata për ndihmë kanë përjetuar trauma. E kuptojnë se si mund të ndikojë kjo në sjelljen e një fëmije dhe se si mund të nënkuptojë që edhe të rriturit në familje e kanë të vështirë ta menaxhojnë. Janë të sjellshëm, të qetë dhe përpiqen të reduktojnë sa më shumë stresin.

Si Josh-i, ashtu dhe Clare-a kanë bërë trajnim për aftësimin për traumat. Ata e kuptojnë:

- se është e rëndësishme që fëmijët dhe të rriturit të ndihen të sigurt fizikisht dhe emocionalisht kur i takojnë
- rëndësinë e marrëdhënieve mbështetëse dhe aktiviteteve domethënëse për fëmijët me të cilët punojnë
- ndikimin e traumës në shëndetin mendor dhe sjelljen
- se është e rëndësishme të mos shkaktohen dëme të mëtejshme ose të përkeqësohen gjërat.





# Niveli i përmirësimit për traumën

**Ky nivel është për punëtorët që japin mbështetje të drejtpërdrejtë ose intensive për njerëzit që kanë përjetuar ngjarje traumatike dhe i ndihmojnë ata të përballen me efektet.**

Kjo përfshin personelin me role specifike në shërbimet shëndetësore, arsim, shërbimet sociale, shoqatat bamirëse, shërbimet e urgjencës dhe gjykatat.

## Shërbimet dhe mbështetja që përdor:

- nuk më shkaktojnë më shumë dëm, stres apo traumë
- punojnë së bashku për t'u siguruar që të marr mbështetje shpejt, pa pasur nevojë të pyes vazhdimisht
- punojnë së bashku për të ndarë informacione në lidhje me mbështetjen time, në mënyrë që të mos pres për ndihmë
- kanë politika dhe sisteme që më mbajnë të sigurt dhe më mbështesin në mënyrat e duhura
- e trajnojnë personelin e tyre dhe e mbështesin në mënyrë që të vazhdojë të përmirësojë mënyrën se si më mbështet
- mbështesin shëndetin dhe mirëqenien e personelit të tyre.

## Njerëzit që më mbështesin:

- më pyesin se çfarë ka ndodhur dhe më flasin në një mënyrë të sjellshme dhe të ndjeshme
- e kuptojnë se edhe njerëzit e tjerë në familjen time mund të kenë përjetuar fatkeqësi dhe trauma
- e kuptojnë se familja ime mund të jetë e mbingarkuar dhe ka nevojë gjithashtu për mbështetje për të përballuar
- janë mbrojtës dhe sigurohen që pikëpamjet e mia të dëgjohen
- kuptojnë se mbështetja mund të duhet të ndryshojë nëse nuk funksionon më
- më japin të gjithë informacionin për të cilin kam nevojë për terapi dhe trajtimet e tjera, në mënyrë që të marr vendime.





# Historia e Emyr-it

## Niveli i përmirësimit për traumën

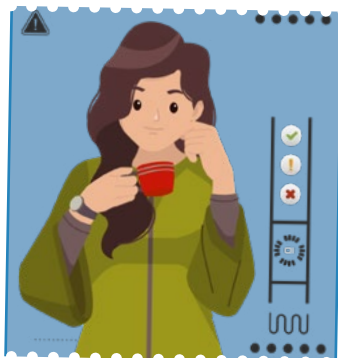


**Emyr-i është një punonjës social.** Ai e do punën e tij dhe dëshiron të mbështesë të moshuarit në komunitetin e tij për të arritur qëllimet e tyre. E di se disa nga njerëzit që takon rregullisht e kanë të vështirë të paguajnë për ushqimin dhe ndonjëherë trajtohen ndryshe nga të tjerët sepse duken ndryshe ose janë të rinj në atë zonë. Merr kohë për të njohur njerëzit që po mbështet, në mënyrë që të mos kenë frikë prej tij dhe të dinë se mund t'i kërkojnë ndihmë.

Emyr-i është trajnuar mbi strategjitë për të ndihmuar njerëzit e shqetësuar nga trauma. Kjo e ndihmon:

- që të kuptojë efektet e fatkeqësisë dhe traumës
- që të kuptojë disa nga teknikat që mund të përdorë me njerëzit që janë të shqetësuar, duke përfshirë frymëmarrjen dhe qetësimin.

Emyr-i ka mbështetje nga një mbikëqyrës dhe psikologë që punojnë në ekip. Kjo i jep kohë për të folur për punën dhe për të marrë mbështetje për shëndetin dhe mirëqenien e tij mendore.





# Niveli i ndërhyrjes së specializuar

**Ky nivel është për personelin e specializuar dhe profesionistët të cilët bëjnë rregullisht ndërhyrje të veçanta të personalizuara dhe të bashkëprodhuara në një sërë mjedisesh për njerëzit për t'i ndihmuar që të përballen me fatkeqësitë dhe traumën.** Ose që personeli që mbështet organizatat të bëhet më i informuar për traumën

## Shërbimet dhe mbështetja që përdor:

- punojnë së bashku për të vlerësuar nevojat e mia dhe sigurohen që të marr mbështetjen e duhur
- punojnë së bashku për të vënë nevojat e mia të parat
- punojnë së bashku në mënyrë që të marr terapi të bazuara në provat se çfarë funksionon më mirë
- sigurohen që të mund të zgjedh lloje të ndryshme mbështetjeje, duke përfshirë terapinë e bazuar në internet
- punojnë së bashku me shërbimet shëndetësore për t'u siguruar që të kem të gjitha ilaçet dhe ndihmën mjekësore për të cilën kam nevojë
- punojnë së bashku me shërbimet lokale për t'u siguruar që të marr mbështetje në të gjitha fushat e jetës së tyre
- kanë politika, udhëzime dhe sisteme që më mbajnë të sigurt dhe më mbështesin në mënyrat e duhura
- sigurohen që personeli i tyre të jetë i trajnuar mirë dhe të ndajë praktikat e mira.

## Njerëzit që më mbështesin:

- dinë se çfarë më ka ndodhur, trajtimin që kam marrë dhe çfarë mbështetjeje të japin
- kuptojnë se kam nevojë për mbështetje për gjëra të tjera, përfshirë shëndetin tim mendor
- më përfshijnë në vendimet për kujdesin dhe mbështetjen time
- më japin mundësi të vendos qëllimet e mia dhe të vendos se si ta mas suksesin
- janë në gjendje të dallojnë nëse trajtimi im nuk funksionon dhe ta ndryshojnë atë
- i dinë të gjitha opsionet që mund të më ofrojnë dhe më ndihmojnë të zgjedh atë që është i duhuri.





# Historia e Francine-s

## Niveli i ndërhyrjes së specializuar

**Francine është një këshilltare.** Ajo mbështet familjet që kanë ardhur në Uells për të qenë të sigurt nga lufta ose dhuna në vendin e tyre. Francine punon në mënyra të ndryshme duke përdorur lloje të ndryshme terapie. Ndonjëherë ajo i ndihmon që të përballen me ngjarje të rënda, fatkeqësi dhe trauma.

Është trajnuar për kryerjen e ndërhyrjeve të specializuara. Ajo kupton:

- shumë opsione terapie dhe di të zgjedhë më të mirin
- ndikimin mendor dhe fizik të fatkeqësive dhe traumave
- se sa e rëndësishme është të respektosh kulturën dhe besimet e njerëzve.

Ajo ka mbështetje nga një psikolog me përvojë dhe një ekip profesionistësh të tjerë të shëndetit mendor, të cilët janë specialistë për traumat kur ka nevojë. Kjo ndihmon që të mos vuajë nga efektet e të dëgjuarit për përvojat traumatike të të tjerëve dhe më pas të ndikohet vetë nga kjo.



# Hapat e ardhshëm

Do të mbledhim informacione dhe do të kontrollojmë se si po përdoret kjo kornizë në të gjithë Uellsin. Kjo do të ndihmojë shërbimet dhe organizatat që të mësojnë nga njëra-tjetra dhe të përmirësohen. Do të ndihmojë gjithashtu të shihet se çfarë funksionon mirë dhe ndryshimi që sjell në jetët e njerëzve.

## Faleminderit që e lexuat

Kornizën e plotë mund ta lexoni [këtu](#).

