

EU  
CARES.

#YOUTH

# MANUALI VIRTUAL

Në kuadër të

EU-CARES Rrëfimet Kolektive Evropiane për Shërimin e Traumave  
përmes Pajtimit, angazhimit të të rinjve dhe tregimit

Project ID: 101093735

PUBLIKUAR NË  
TETOR 2023

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# PËRMBLEDHJA EKZEKUTIVE

## HYRJE

Ka mënyra të ndryshme në të cilat e kaluara mund të përkthehet në të tashmen - me ndihmën e kujtimeve dhe tregimit! Kujtesa është një mjet i fuqishëm që i lejon individët të kapërcejnë hendekun midis të shkuarës dhe të tashmes. Ai shërben si një depo përvojash, emocioneve dhe mësimesh të nxjerra. Kur thërrasim kujtesën tonë, ne jo vetëm që e rijetojmë të kaluarën, por gjithashtu riformësojmë të kuptuarit tonë nëpërmjet lenteve të perspektives dhe emocioneve tona aktuale. Kjo marrëdhënie dinamike midis kujtesës dhe të tashmes mund të jetë shëruese dhe transformuese.

Procesi i vetë-shërimit nga ngjarjet traumatike shpesh përshkruhet si një ngjitje e pjerrët dhe e mundimshme. Trauma lë gjurmë të qëndrueshme në psikikën e një individi, duke ndikuar në mirëqenien e tij mendore, emocionale dhe fizike. Shërimi kërkon një përpjekje të qëllimshme dhe shpesh të zgjatur për t'u përballur, përpunuar dhe për të integruar përfundimisht kujtimet traumatike në narrativën e dikujt. Vetë kujtimet mund të jenë një burim shërimi dhe një pengesë e mundshme. Ndërsa përballja me kujtime të dhimbshme mund të çojë në katarsis dhe rritje e cila mund të jetë gjithashtu emocionalisht dërrmuese.

Të shërosh komunitete të tëra nga trauma kolektive është edhe më sfiduese. Trauma kolektive përfshin ngjarje që prekin grupe të tëra, të tilla si fatkeqësitë natyrore, pandemitë, aktet e terrorizmit ose padrejtësitë historike. Këto ngjarje lënë plagë midis brezave, të cilat nuk kufizohen vetëm tek individët që kanë përjetuar drejtpërdrejt traumën. Trauma mund të rrjedhë brez pas brezi, duke ndikuar në psikikën kolektive të një komuniteti ose shoqërie. Mund të krijojë ndarje, të përjetësojë cikle dhune dhe të ushqejë mosbesim midis grupeve të ndryshme.

Trajtimi i traumës kolektive kërkon një qasje të shumëanshme. Ai kërkon pranimin e padrejtësive historike ose ngjarjeve traumatike, vërtetimin e përvojave të të prekurve dhe punën drejt pajtimit dhe shërimit. Tregimi i kujtesave dhe ndarja e tyre bëhen mjete thelbësore në këtë kontekst, pasi ato ndihmojnë në krijimin e një narrative të përbashkët që pranon të kaluarën duke nxitur ndjeshmërinë dhe mirëkuptimin midis grupeve të ndryshme. Për më tepër, shërimi nga trauma kolektive shpesh kërkon ndryshime politikash, ndërhyrje sociale dhe përpjekje afatgjata për ndërtimin e komunitetit.

**Përkthimi i së kaluarës në të tashmen përmes kujtimeve dhe tregimeve është një proces kompleks dhe thellësisht personal. Ndërsa mund të jetë një burim shërimi për individët, trajtimi i traumave kolektive dhe shërimi i komuniteteve të tëra paraqet sfida edhe më të mëdha. Kërkon një përpjekje të përbashkët për t'u përballur me të kaluarën, për të nxitur ndjeshmërinë dhe pajtimin dhe për të punuar drejt një të ardhmeje më gjithëpërfshirëse dhe harmonike.**

Ky manual është rezultat i aktiviteteve të shumta, hulumtimeve, intervistave, analizave, koleksioneve të praktikave më të mira, tryezave të rrumbullakëta dhe ngjarjeve të Think Tank-ut që u zbatuan me sukses nga partnerët në Belgjikë, Itali, Poloni, Bosnje dhe Hercegovinë, Serbi, Mal të Zi dhe Shqipëri.

**EMRI PROJEKTIT:** EU-CARES RRËFIMET KOLEKTIVE EVROPIANE PËR SHËRIMIN E TRAUMAVE PËRMES PAJTIMIT, ANGAZHIMIT TË TË RINJVE DHE TREGIMIT

**NUMERI I PROJEKTIT:** 101093735

**KOHËZGJATJA E PROJEKTIT:** 24 MUAJ

**EMRI I PUBLIKIMIT:** EU-CARES MANUALI VIRTUAL

**UDHËHEQËSI I PËRMBAJTJES:** SARAJEVO MEETING OF CULTURES

**DIZAJN DHE ILUSTRIM:** IDEA LAB FOUNDATION

**CREDITS:** CANVA PRO

**PUBLIKUAR NË:** TETOR 2023

**PARTNERËT E PROJEKTIT:**



### **OUT OF THE BOX INTERNATIONAL**

[HTTPS://OUTOFTHEBOX-INTERNATIONAL.ORG/](https://outofthebox-international.org/)

### **SARAJEVO MEETING OF CULTURES**

[HTTPS://SMOC.BA/](https://smoc.ba/)

### **CESIE**

[HTTPS://CESIE.ORG/](https://cesie.org/)

### **INTELEKTUALET E RINJ, SHPRESE**

[HTTPS://IRSH.AL/](https://irsh.al/)

### **IDEA LAB FOUNDATION**

[HTTPS://WWW.IDEA.LABDRG.EU/](https://www.idea.labdrg.eu/)

### **NVO PRIMA**

[HTTPS://WWW.NVOPRIMA.ORG/](https://www.nvoprime.org/)

### **CENTAR ZA SOCIJALNE INOVACIJE CENTRIFUGA**

[HTTPS://CENTARCENRIFUGA.RS/HOME/](https://centarcentrifuga.rs/home/)

### **PERPETUUM MOBILE - INSTITUTE FOR YOUTH**

[HTTPS://WWW.PM.RS.BA/BH/](https://www.pm.rs.ba/bh/)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

EU  
CARES.

#YOUTH

### **KLAUZOLA E PËRGJEGJESISË:**

RRËFIMET KOLEKTIVE EVROPIANE TË EU-CARES PËR SHËRIMIN E TRAUMAVE PËRMES PAJTIMIT, ANGAZHIMIT TË TË RINJVE DHE RRËFIMIT TË TREGIMEVE ËSHTË BASHKËFINANCUAR ME MBËSHTETJEN E KOMISIONIT EVROPIAN. KY PUBLIKIM PASQYRON VETËM PIKËPAMJET E AUTORËVE DHE KOMISIONI NUK MUND TË MBAHET PËRGJEGJËS PËR ÇDO PËRDORIM QË MUND T'I BËHET INFORMACIONIT TË PËRMBAJTUR NË TË.