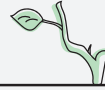




Republika e Kosovës
Republika Kosova-Republic of Kosovo
Qeveria - Vlada - Government

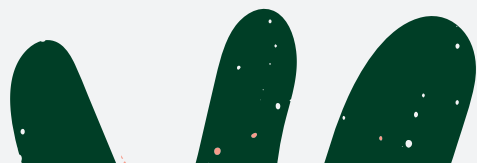
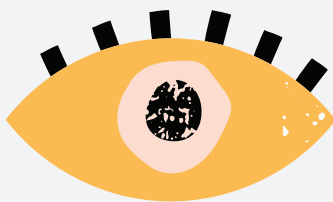
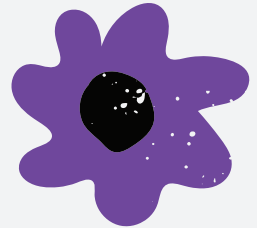
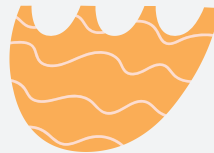
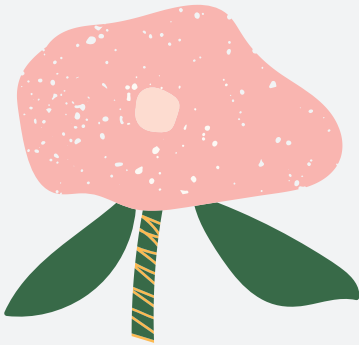
ZYRA E KRËJMINISTRIT/ OFFICE OF THE PRIME MINISTER/ URED PREMJIJERA
AGENCIJA PËR BARAZIM GJINORË / AGENCIJA ZA RAVNOPRAVNOST POLOVA/
AGENCY OF GENDER EQUALITY



LINJA E JETËS

KËTU PËR TY!

VULLNETARIZMI PËR SHËNDETIN MENDOR



HYRJE

Qendra për Informim dhe Përmirësim Social (QIPS) është organizatë joqeveritare e cila përmes përvojës së ofrimit të shërbimeve, hulumtimeve dhe analizave të udhëhequra nga të dhënat e siguruara, ka për qëllim përmirësimin e kushteve aktuale të mjedisit psiko-social në vend.

Me misionin primar për të identifikuar mungesat, vështirësitë dhe nevojat e qytetarëve të vendit, në mënyrë që të hartohen dhe realizohen intervenime të cilat na mundësojnë ta ndërtojmë një mjedis të sigurt shoqëror, vullnetarët tanë janë shtylla kryesore e veprimtarisë sonë.

Me ndihmën dhe përkushtimin e më shumë se 50 vullnetarëve aktivë, projekti ynë kryesor “Linja e Jetës”, sot ofron shërbim telefonik 12 orësh për secilin telefonues në nevojë. Vullnetarët tanë kanë pranuar mbi 3000 telefonata nga persona me mendime për vetëvrasje të cilët kanë pasur nevojë për mbështetje. Gjithashtu, me përkrahjen e ofruar nga vullnetarë të vendeve të ndryshme të Kosovës, ne kemi arritur të realizojmë edhe projekte të tjera me objektiva paralele me qëllimin tonë të përgjithshëm, si: Java e Shëndetit Mendor, Panairi i Vullnetarëve të Shëndetit Mendor dhe Fushatat e ndryshme Sensibilizuese.

LINJA E JETËS

0800 12345

LINJA E JETËS

Në orën 21:00 të 17 Nëntorit të vitit 2019, Qendra për Informim dhe Përmirësim Social (QIPS), hapi qendrën e saj telefonike për parandalim të vetëvrasjes “Linja e Jetës”.

Si qendra e parë telefonike e llojit të saj në vend, sfidat dhe vështirësitë e ofrimit të një shërbimi sa më cilësor u lehtësuan nga vullneti i një numri të madh të rinjesh të cilët ofruan kohën e tyre për të qenë pjesë e familjes sonë dhe pjesë e vizionit tonë për një Kosovë pa vetëvrasje.

Sot, “Linja e Jetës” është e hapur për të pranuar thirrje çdo ditë nga ora 14:00 deri në orën 02:00 pas mesnatës.

Të gjitha thirrjet janë plotësisht anonime dhe konfidenciale.

Përveç vullnetarëve, gjatë këtyre orëve të operimit ne kemi aktivë edhe mbikëqyrësit. Përgjegjësia kryesore e mbikëqyrësve është ofrimi i mbështetjes dhe këshillave gjatë dhe pas thirrjes për vullnetarët të cilët janë duke realizuar thirrje me një nga telefonuesit.

Gjatë thirrjeve, vullnetarët fokusohen në de-eskalim dhe në ofrim të mbështetjes emocionale në mënyrë që të mund t’i ofrojnë secilit telefonues një ndihmë afatshkurtër, ndihmë kjo e cila do t’ua mundësonte atyre që të mund ta vlerësojnë situatën në të cilën gjenden në një mënyrë racionale. Përveç kësaj, në përfundim të thirrjes, vullnetarët referojnë thirrësit te psikoterapeutë dhe psikiatër të besueshëm në mënyrë që ata të marrin ndihmë afatgjatë.

81

vullnetarë
të trajnuar

20

orë trajnim
për secilin

Rreth

3000

thirrje të pranuar

Mbi

5300

orë vullnetare

TË QENIT VULLNETAR NË LINJËN E JETËS

Përgjegjësia kryesore e vullnetarëve në Linjën e Jetës është pranimi dhe menaxhimi i thirrjeve që vijnë nga personat me mendime për vetëvrasje.

Pas një trajnimi 20 orësh, vullnetarët pajisen me njohuri dhe shkathtësi për të pranuar dhe menaxhuar çdo thirrje të nisur drejt qendrës sonë telefonike.

Trajnimi shërben për t'u njoftuar me protokollin e funksionimit në Linjën e Jetës, me mënyra efektive për të krijuar marrëdhënie pozitive

me telefonuesit, si dhe me forma të caktuara për të zhvilluar biseda empatike dhe pa paragjykime.

Ky model i trajnimit i paraprin zhvillimit të vullnetarëve edhe në fusha të tjera me rëndësi, si: zhvillimit personal, profesional, mirëmbajtjes së mirëqenies individuale dhe asaj kolektive.

ZHVILLIMI PERSONAL

Të dëgjuarit aktiv, menaxhimi i krizës dhe komunikimi efektiv në tërësi janë shkathtësi shumë lart të vlerësuara nga institucionet e ndryshme të të mësuarit dhe edhe nga vetë vullnetarët.

Vullnetarët e Linjës së Jetës raportojnë të përjetojnë kënaqësi, vlerësim, dhe nivel të lartë të përmbushjes gjatë punës së tyre në qendër.



94.4%

e vullnetarëve raportojnë që ata arrijnë t'i transferojnë shkathtësitë e marra në Linjën e Jetës edhe në jetën e tyre personale.

ZHVILLIMI PROFESIONAL

Përveç shkathtësive të fituara gjatë trajnimit dhe praktikimit të njohurive gjatë punës në qendër, vullnetarët e Linjës së Jetës raportojnë që puna në këtë qendër ua ka mundësuar atyre t'i transferojnë këto njohuri dhe shkathtësi edhe në fusha të tjera të jetës së tyre profesionale. Shumë nga vullnetarët tanë tashmë veç se janë të punësuar në sektore të ndryshme të organizatave, klinikave dhe institucioneve të ndryshme në vend.

Gjithashtu, punëtoritë e ndryshme, trajnimet e tjera pas angazhimit si vullnetarë dhe qasja në kurse të ndryshme digjitale e prezantimi i mundësive të tjera për zhvillim të shkathtësive e aftësive

personale, kanë kontribuar në zhvillimin e mëtutjeshëm të tyre profesional.



e vullnetarëve raportojnë që ata arrijnë t'i transferojnë shkathtësitë e marra në Linjën e Jetës edhe në jetën e tyre profesionale dhe raportojnë si të dobishme njohuritë dhe shkathtësitë e marra gjatë trajnimit.

OFRIMI I MBËSHTETJES PËR TË TJERËT

Shumica e vullnetarëve tregojnë që ata arrijnë ta demonstrojnë të dëgjuarit aktiv edhe përgjatë bisedave të tyre të përditshme me të tjerët. Përvoja dhe njohuritë e marra gjatë realizimit të punës vullnetare mund të shërbejnë si faktorë ndihmues në realizimin e komunikimit efektiv me persona të ndryshëm që ne takojmë, duke na e mundësuar t'i përforcojmë marrëdhëniet tona me shoqërinë, kolegët, partnerët dhe familjarët tanë.



e vullnetarëve raportojnë që puna në Linjën e Jetës u ka ndihmuar të jenë dëgjuar më të mirë edhe në përditshmëri.

MIRËQENIA POZITIVE MENDORE

Studimet e ndryshme tregojnë ndërlidhshmëri të lartë pozitive ndërmjet punës vullnetare dhe mirëqenies pozitive mendore. Hapësira e sigurt për të biseduar së bashku me mbikëqyrësit dhe me terapeistët e angazhuar në qendër rreth efektit të thirrjeve të realizuara apo rreth gjërave që janë duke i munduar, raportohen të jetë shumë e rëndësishme në mirëmbajtjen e gjendjes së shëndetit mendor të vullnetarëve. Po ashtu, realizimi i aktiviteteve të ndryshme zbavitëse dhe bashkëpunimi i ngushtë i vullnetarëve me pjesën tjetër të ekipit, garanton një mjedis të qetë për t'i shthurrur dhe zgjidhur problemet e natyrave të ndryshme që mund të

paraqiten gjatë periudhave të ndryshme kohore.



100%

e vullnetarëve raportojnë të ndihen të përmbushur pas orëve që kalojnë në Linjën e Jetës.

The image features a large, abstract graphic design. A prominent purple shape, resembling a stylized 'C' or a large bracket, curves across the middle of the frame. In the top-left corner, a portion of a bright orange circle is visible. The bottom-right corner contains a rounded, orange shape filled with a white speckled or 'grain' texture. The background is white, and the overall aesthetic is modern and minimalist.

BËHU PJESË

LINJA E JETËS

Të gjithë personat e interesuar të cilët nuk janë më të vegjël se 18 vjeç, mund të aplikojnë duke dërguar CV-në e tyre në adresën elektronike: linjaejetes@gmail.com me subjektin "Aplikim për Punë Vullnetare".

PROJEKTET VJETORE

Të gjithë personat e interesuar për t'u angazhuar si vullnetarë gjatë realizimit të projekteve tona të cilat mbahen çdo vit, si: Java e Shëndetit Mendor: Terapia e Artit dhe Panairi i Vullnetarëve të Shëndetit Mendor, mund të aplikojnë duke dërguar CV-në e tyre në adresën elektronike: contactqips@gmail.com me subjektin "Aplikim për Punë Vullnetare".

SHKRUAJ PËR QIPS-IN

Nëse keni gjëra për t'i thënë e mënyra sesi dëshironi t'u jepni zë atyre gjërave është duke shkruar, atëherë ju mund t'i dërgoni opinionet tuaja të shkruara në adresën elektronike:

contactqips@gmail.com

Arikujt e përzgjedhur do të postohen në faqen tonë të internetit. Për më shumë informata, vizitoni qips-ks.net

