

Numri: 03 ~ 01/11/2015



Balkan PERSPECTIVES

Revistë për ballafaqimin me të kaluarën

**KUSH ËSHTË
MEDICA KOSOVA?**

..... 08

NGRIJE ZËRIN!

..... 10

**QENDRA PËR TRAUMA
TË LUFTËS**

..... 14



Plagët e padukshme

03. KRYEARTIKULL	SHËRUESIT E PLAGOSUR - SI TA TRAJTOSH TRAUMËN? 16.
04. VOX POP	
05. MEDIA QË NA MËSOI SE Ç'DO TË THOTË REZISTENCA	NUK DO TA HARROJ KURRË, POR KAM MËSUAR TË JETOJ 18.
06. TRAUMA DHE REZILIENCA – NJË HYRJE E SHKURTËR	MINORITETET E SHPËRNDARA? KOMUNITETET ROM, ASHKALI DHE EGJIPTIAN 19.
08. KUSH ËSHTË MEDICA KOSOVA?	BABAI IM, VULLNETARI NË LUFTËN CIVILE TË SPANJËS: MBLEDHJA E HISTORIVE GOJORE NË KOSOVË 20.
10. NGRIJE ZËRIN!	LAJME DHE PËRDITËSIME 23.
12. NJË SITUATË E TILLË NUK TË LEJON TË MENDOSH RACIONALISHT	IMPRESUM 24.
14. QENDRA PËR TRAUMA TË LUFTËS	
15. MOS I HARRONI ATA QË VUAJNË NGA TRAUMA	



TRAUMA DHE REZILIENCA
– NJË HYRJE E SHKURTËR

06



MOS I HARRONI ATA QË
VUAJNË NGA TRAUMA

15



QENDRA PËR
TRAUMA TË LUFTËS

14



KRYE- ARTIKULL

Të dashur lexues,

Dhuna, konflikti dhe lufta mbase përfundojnë dikur. Sidoqoftë, ngjarjet e së kaluarës ende i përndjekin ata që kanë përjetuar konflikt të dhunshëm. Për këtë arsye, në edicionin më të ri të *Balkan.Perspectives* ne merremi me efektet psikologjike të luftës dhe konfliktit. Duam të tërheqim vëmendjen e lexuesve drejt atyre që ende janë të ndikuar nga e kaluara. Si i përballojnë njerëzit e traumatizuar përjetimet e tyre? Çfarë lloj mbështetjeje marrin ata nga shoqëritë e tyre dhe në çfarë aspekti janë lënë pas dore?

Mirëpo çdo re e errët e ka dhe një anë të ndritshme. Ndaj në këtë edicion kërkojmë të eksplorojmë edhe si njerëzit kanë ruajtur një rutinë të përditshme gjatë luftës si mënyrë për ta mbrojtur shëndetin e tyre mendor dhe si kanë reaguar ata kur jeta e tyre po shkatërrohej. Disa nga ata e kanë kundërshtuar dhunën dhe janë përpjekur të luftojnë traumatizimin e tyre dhe të tjerëve.

Të gjithë ne duhet t'i dëgjojmë zërat e atyre që përjetuan ngjarjet e dhunshme të së kaluarës dhe vazhdojnë t'i përjetojnë. Të gjithë ne duhet ta njohim situatën e tyre dhe duhet të jemi të përkushtuar për një të ardhme më të mirë, për një të ardhme ku e parandalojmë dhunën dhe urrejtjen dhe ku bëhemi të vetëdijshëm për rëndësinë e shëndetit tonë mendor. Është thelbësore që të reflektojmë mbi mënyrat si të përkujdesemi për veten dhe mbi nevojën për t'u ndjerë të qëndrueshëm dhe të sigurtë.

Shkrimi i parë na sjell një hyrje të përgjithshme në konceptet e traumës dhe reziliencës dhe përshkruan cilat rrethana mund t'u ndihmojnë individëve të ballafaqohen me situatat traumatike.

Po ashtu, sjellim punën e Medica Kosova në Gjakovë, atë të Fondacionit për Demokraci Lokale në Sarajevë dhe të Qendrës për Trauma të Luftës në Novi Sad. Këto organizata

kanë punuar me dhe për të traumatizuarit që nga konfliktet e viteve të '90-ta dhe vazhdojnë ta bëjnë këtë edhe sot. Puna e tyre është jetike për shumë njerëz që, falë përpjekjeve të këtyre organizatave, tani janë në gjendje të jetojnë një jetë të shëndetshme e të qëndrueshme, pavarësisht tmerreve që kanë përjetuar në të kaluarën.

Veç kësaj, një shkrim mbi Qendrën Rehabilituese për Viktimat e Torturës në Kosovë jep më shumë informata mbi traumën dytësore dhe eksploron se si ata që duan t'u ndihmojnë të traumatizuarve, ballafaqohen me tregimet e rënda që i dëgjojnë përditë. Profesionistët që nuk kanë pasur përjetime traumatike të drejtpërdrejta gjithashtu mund të vuajnë nga trauma dytësore nëse nuk përkujdesen për shëndetin e tyre mendor.

Përveç atyre që ballafaqohen sot me traumën, ka edhe individë dhe organizata që janë përpjekur të krijojnë një mjedis që do t'u mundësonte njerëzve ta ruajnë shëndetin e tyre mendor dhe dinjitetin edhe gjatë luftës. Një shembull i mrekullueshëm janë disa media në Sarajevë, të cilat në kohën e rrethimit të qytetit, nuk e kanë luajtur rolin e agjentit të propagandës, por janë përpjekur ta luftojnë raportimin e njëanshëm. Madje edhe në kohë të frikës dhe rrezikut, ato kanë zgjedhur një rezistencë paqësore.

Iniciativa e Historisë Gojore në Kosovë mbledh tregimet e një numri të madh të individëve që janë të gatshëm të ndajnë tregimet për jetën e tyre. Iniciativa ofron një platformë për ato tregime "të cilat shpesh injorohen, fshihen, apo cilësohen si të parëndësishme" dhe siguron hapësirë për tregimet që shpeshherë nuk janë të përfshira në librat zyrtarë të historisë.

Si zakonisht, ne mirëpresim çdo lloj reagimi nga lexuesit tanë. Për pyetje, vlerësime apo abonime ju lutem na dërgoni e-mail në: balkan.perspectives@forumzfd.de.

Shpresoj se do të përfitoni nga leximi i edicionit tonë më të ri. Ju uroj një vjeshtë të mrekullueshme.

“A mund ta kujtoni ndonjë situatë ku keni përjetuar stres të madh? Si e keni përballuar atë situatë?”

Bosnia dhe Herzegovina

“Sa herë që prisja rezultatet e testeve apo të provimeve në universitet, gjeja ngushëllim duke i thënë vetes ‘Kam mbijetuar me vite të tëra nën artilleri, do t’i mbijetoj edhe kësaj.’”

Adnan O., 25

“Stresin më të madh e kam pasur nga afatet shumë të shkurtra në punë, por pastaj hoqa dorë nga kryerja e shumë detyrave në të njëjtën kohë dhe nisa t’i zgjidh rastet një e nga një, duke marrë frymë thellë.”

Dijana B., 26

“Jam vazhdimisht i ekspozuar ndaj situatave stresuese, aq më tepër në një shtet si ky i yni, ku pothuajse asgjë nuk funksionon si duhet. Ai [stresi] ndikon si në jetën time private, ashtu dhe në karrierë. Disa vite më parë, kur humba punën në një organizatë ndërkombëtare, isha në një situatë tejet stresuese. Kjo ndodhi kur një person tjetër u vendos në pozitën që kisha unë, që në aspektin ligjor ishte totalisht e pajustificueshme. Edhe pse ajo situatë ishte stresuese për mua, pasi kisha performuar sukseshëm për vite të tëra në punën që bëja, i thashë vetes se nuk do të dorëzohesha, por do të kërkoja të drejtën time duke bërë një ankesë, pasi besoja në drejtësi. Pasi bëra ankesën, mora një përgjigje të sjellshme dhe një refuzim burokratik pa ndonjë shpjegim. Trupi përgjegjës duket se kishte harruar një nga parimet bazë për të cilat avokonte organizata që përfaqësonte ai trup: sundimin e ligjit. Sidoqoftë, kjo ishte mënyra ime për t’u ballafaquar me një situatë të tillë: vendosa të mos hesht. Doja ta theja që diçka nuk shkonte mirë, pavarësisht rezultatit.”

Zlatica G., 58

Kosova

“Meqë zakonisht të shumtën e ditës e kaloj në zyrë dhe me punë, normalisht që puna më shkakton shumë stres, sidomos atëherë kur punët mblidhen për shkak të kërkesave të shumta, andaj jo rrallëherë stresohem. Këtë situatë e tejkaloj duke bërë risteminim e punëve, në bazë të rëndësisë normalisht, kështu që të paktën edhe pse ende punoj nën stres, e mira është që mund t’i përfundoj punët sipas kërkesës.”

Rezearta Zh., 32

“Zakonisht, situatat e paplanifikuara më stresojnë, diçka të cilën nuk e kisha paraparë më herët dhe më gjen të papërgatitur. Të bërëtiturit dhe ngacmimi i njerëzve që kam përreth më bëjnë të qetësohem. Është pak keq, po bashkëndjesia me dikë më bën ta ndjej më të lehtë presionin.”

Valentina S., 29

Nuk është që ballafaqohem me situata stresuese shumë shpesh, por edhe kur ndodh të jem në një situatë të palakmueshme, atëherë normalisht edhe jam i stresuar. Për të tejkaluar këtë lloj presioni ka raste kur dua të takoj njerëz optimistë, ata që më sjellin në humor të mirë, por ka edhe raste kur pi dhe bërtas.”

Valon M., 32

Serbia

“Problemet janë pjesë e përditshmërisë tonë. Edhe nëse nuk mund të shmangen, ato mund të tejkalohen. Ka mënyra të ndryshme për t’u ballafaquar me problemet që ndryshojnë nga personi në person. Sipas mendimit tim, gjithçka ka të bëjë me qasjen. Unë i shoh problemet si një lloj sfide dhe testi, madje edhe si mësim të nevojshme për përparimin e qenies njerëzore. Nëse ke një qasje pozitive dhe je i vetëdijshëm se asnjë problem nuk zgjat përgjithmonë, mund të tejkalosh çdo pengesë!”

Nikola K., 27

“Kam një koleg tepër irritues në punë. Ai ka gjithmonë diçka për të shtuar. Ai i di të gjitha dhe për mua është shumë stresuese ta ndaj një zyrë me të. Kolegët e tjerë, edhe pse kanë punuar me të për një periudhë më të gjatë se unë, nuk i kanë thënë kurrë diçka. Por unë iu drejtova duke i thënë se nuk mund ta kryej dot punën time dhe se nuk më duhen predikimet e tij të përditshme. Fatmirësisht, ai e ka kuptuar mesazhin dukshëm dhe qartë dhe është ndalur me trazimet ndaj meje e kolegëve të tjerë. Mendoj se nuk duhet të jesh i pasigurtë, por duhet të ballafaqohesh me problemin që në fillim.”

Dragana M., 33

“Më kujtohet se isha vërtetë i stresuar vitin kur lindi biri im. Ishte viti 2004, një vit pas vrasjes së Xhinxhiqit dhe vetëm disa muaj pas trazirave në Kosovë. Unë, bashkëshortja ime dhe të gjithë që na rrethonin ishim të shqetësuar se mund të shpërthente edhe një luftë dhe se nuk do të dija si të përkujdesesha për fëmijën tim të vetëm dhe familjen time në rast se do të ndodhte një gjë e tillë. U telefonova disa miqve që jetonin jashtë vendit dhe krijova një lloj plani të shpëtimit në rast se do të duhej ta braktisnim Serbinë. Fatmirësisht, nuk pati nevojë për këtë. Supozoj se ajo që më ka ndihmuar më së shumti ishte se gjatë të gjithë kohës merrresha me diçka dhe ndërmora iniciativën për të qenë i përgatitur.”

Predrag M., 46

Maqedonia

“Kam qenë nën stres kur ndodhi incidenti i dhunshëm në Kumanovë, Maqedoni, në maj 2015. Nga njëra anë kisha frikë se kjo mund të shndërrohej në dhunë në shkallë më të lartë, por mora zemër duke parë se si njerëzit e etnive të ndryshme e menaxhuan atë. Njerëzit i besonin njëri-tjetrit dhe dinin se nuk do ta lejonin askë të manipulonte me ta.”

Filip Z., 24

“Jeta është shumë stresuese dhe shpesh na duhet ta përballojmë. Stresi mund të shkaktohet nga probleme të ndryshme, tek unë shaktari kryesor është puna. Kolegë të tmerrshëm... Çfarë të bësh? Nuk mund t’i ndryshoj ata... Ndaj, për ta përballuar stresin që ma shkaktojnë, unë duhet të kuptoj se nuk mund t’i ndryshoj, ky është realiteti. Ndaj kam filluar ta shpërfill ndikimin e tyre mbi disponimin tim dhe të bëj më shumë nga ajo që më bën të lumtur në punë!”

Besa Z., 29

Unë përpiqem të dal jashtë për drekë së paku një herë në javë për ta pastruar kokën. Gjithashtu kam rregulla personale që më ndalojnë të reagoj ndaj ndonjë problemi derisa të qetësohem. Mendoj, pastaj veproj, por këtë e kam mësuar me kalimin e kohës.

Kimete B., 32



Mediat në Sarajevën gjatë luftës mbahen mend si nxitëse të luftës që i frynë zjarrit të konfliktit dhe përhapën gjuhën e urrejtjes. Por ka patur dhe organizata mediale që refuzuan ta luajnë këtë rol dhe punën e tyre ia kushtuan lirisë së shprehjes dhe dinjitetit.

Në një konferencë ndërkombëtare mbi lirinë e medias të zhvilluar rishtazi, gazetari Roi Gutman ka thënë se ndonjëherë gazetaria është “e vetmja shpresë për njerëzit gjatë luftës”. Shembuj të këtij lloji të gazetarisë që u ka dhënë shpresë njerëzve duke i bërë rezistencë çmendurisë së luftës, janë revistat Oslobodenje dhe Dani, radio Studio 99 ose radio Zid.

Ekzistenca dhe mbijetesa e tyre, edhe pse vepronin nën rrethana që vështirë se mund të parafytyrohen sot edhe nga ata që ishin pjesë e gjithë kësaj - na mbanin të vetëdijshëm dhe na ndihmuan ta luftojmë të keqen që na rrethonte. Të ishe në gjendje të lexoje gazeta apo të dëgjoje radion çdo ditë ishte një lloj rezistence psikologjike, sepse të gjithë që jetonin në qytet gjatë rrethimit, ku çdo minutë mund të ishte e fundit, ku parqet u shndërruan në bahçe perimesh që të mbijetonim, ku ndiznim zjarr me këpucë të vjetra, ku flinim në bodrume, ku pastroheshim me ujë të shiut, ku ishim vazhdimisht të frikësuar dhe të privuar nga dinjiteti njerëzor, ruajtën kthjelltësinë e të menduarit dhe nuk harruan faktin se pavarësisht gjithçkaje, ne ishim njerëz të qytetëruar, edhe pse kishim humbur tërësisht ndjesinë. Përveç kësaj, kjo gazetë nuk u dorëzua para tërbimit nationalist, por ia doli mbanë të ruajë civilizimin gjatë të tërë kohës, duke ruajtur kështu dinjitetin e vet dhe tonin. Që para fillimit të luftës, gazeta që atëherë quhej Oslobodenje nisi luftën për lirinë e shprehjes dhe për dinjitet, për dinjitetin njerëzor dhe profesional. Gazetarët dhe redaktorët refuzuan të shndërrohen në altoparlantë të luftës dhe nacionalizmit apo mbështetës të dëgjueshëm partiakë, duke hedhur tutje qartë mundësinë për çfarëdolloj ndërhyrjeje në politikën editoriale. Shumë do t'i kishin zili edhe sot për këtë kurajo.

Radio stacionet që mbijetuan në qytet bënë rezistencë të një lloji tjetër, por edhe inkurajuan qytetarët e Sarajevës në mënyrë të njëjtë. Të kaloje pak kohë duke ecur nëpër një botë krejt tjetër me Karim Zaimoviqin, të dëgjoje të njëjtën muzikë si dikush tjetër që e di se ç'është paqja dhe dinjiteti, të kishe mundësinë t'i dëgjoje njerëzit duke qeshur, por edhe duke folur për gjithë atë tmerr që na rrethonte, ndonjëherë do të thoshte më shumë se pasuria më e madhe në botë. Sepse kjo nënkuptonte se ishim gjallë.

Fatkeqësisht, kur flasim sot për rolin e medias gjatë luftës në shtetet e formuara nga shpërbërja e Jugosllavisë, më së shumti na kujtohet roli i nxitësve të luftës. Fuqia e mediave të tilla, politikat editoriale të të cilave përcaktoheshin në kabinetet politike dhe zbatoheshin nga ndjekësit e dëgjueshëm të fshehur nën petkun e gazetarëve, e ndotën këtë profesion përgjithnjë. Ky profesion ndotet edhe më shumë nga fakti se njerëzit e angazhuar në praktika të tilla nuk janë dënuar ende dhe disa prej tyre ende punojnë në media ose janë pjesë e sferës publike. Sot, ata kujtohen më shpesh se sa heronjtë e gazetarisë të cilët punonin në interes të publikut të përgjithshëm duke rrezikuar jetën e tyre.

Ata arritën të na paraqesin pikëpamje të ndryshme, gjë që nuk ishte çdo herë e lehtë në Sarajevën gjatë rrethimit dhe që shpesh herë nuk u shkonte për shtati njerëzve në fuqi. Për më tepër, në shtyp, veçanërisht revista Dani, gjatë luftës mund të gjejmë përpjekje për gazetari humlmtuese, një mrekulli e vërtetë duke pasur parasysh rrethanat e atëhershme. Sidoqoftë, tregimet e zbuluara nga gazetarët ende mbajnë nderin e Sarajevës, të sarajevaseve dhe të gazetarëve. Ata ishin të parët që folën për vrasjen e jo-boshnjakëve në Sarajevë, për bandat e rrugëve, krimin, korrupsionin në strukturat qeveritare dhe të tjera.

Rëndësia e medias reflektohet më së miri në një fjali të një shkrimtari të ri, Haris Jusufoviq, i cili shkroi tekstin “Dua të di çfarë u ndodhi fqinjëve të mi serbë në Sarajevë”.

Kur e pyetën se si e luftoi ai furinë nacionaliste në të cilën u rrit, ai tha: “Sepse unë u rrita duke e lexuar Dani, Oslobodenje, Slobodna Bosna dhe gazeta të tjera që më mësuam se nuk ka ndonjë “por”.

Nidžara Ahmetašević, PhD, është gazetare dhe publiciste e cila jeton dhe punon në Sarajevë. Nixhara ka kryer doktoraturën në Universitetin e Gracit në fushën e Ndërhyrjeve Ndërkombëtare në Hapësirën e Mediave pas luftës në Bosnjë e Hercegovinë. Përveç kësaj, si humlmtuese, ajo merret me rolin e medias në procesin e demokratizimit, zhvillimin e sektorit të medias në shoqëritë post-konfliktuale, rolin e propagandës politike dhe procesin e ballafaqimit me të kaluarën në Ballkan. Hulumtimet e saj janë publikuar në disa revista shkencore dhe në dy libra. Puna e saj është publikuar edhe në një sërë organizatash mediale ndërkombëtare, përfshirë The Observer, The Independent on Sunday, International Justice Tribune, Balkan Insight, BBC, NBC dhe të tjera.

Aktualisht, ajo punon si gazetare për revistën Slobodna Bosna.

• • • • •

•
•
•
•
•

Të jetosh në një vend të përfshirë në luftë ose konflikt etnik shpesh shkakton përvoja shumë të rënda e madje të përshkuara nga ngjarje traumatike. Në mesin e këtyre ngjarjeve janë edhe pasojat direkte të luftës apo konfliktit, si humbja e shtëpisë, të qenit pjesë e një beteje, apo mungesa e ujit ose ushqimit. Pasojat e tjera kanë të bëjnë me humbjen e një personi të dashur, një anëtar i familjes apo mikut/mikeshe përmes akteve të dhunës, ku dikush mund të jetë dhe dëshmitar madje. Lloji i tretë i traumës kërcënon drejtpërdrejt kufijtë individualë apo mëton të shkatërrojë shëndetin fizik dhe mendor të dikujt, si për shembull dhuna seksuale apo tortura. Studimet shkencore tregojnë se në mesin e të gjitha ngjarjeve më traumatike, lloji i tretë shpjeguar më lartë ka ndikimin më negativ mbi shëndetin.

Sidoqoftë, për shumë njerëz, përjetimi i çfarëdo ngjarjeje traumatike shkakton një dëmtim të fuqishëm kur bëhet fjalë për simptomat somatike, si për shembull dhembja apo mpirja e pjesëve të lënduara të trupit, ose probleme me shëndetin mendor. Studimet shkencore tregojnë se njerëzit që kanë përjetuar disa ngjarje të ndryshme traumatike janë posaçërisht të ndjeshëm ndaj problemeve me shëndetin mendor. Në mesin e pasojave negative që shfaqen më së shpeshti janë depresioni apo çrregullimet e stresit post-traumatik. Njerëzit që vuajnë nga këto çrregullime janë vazhdimisht dhe në mënyrë të përsëritur të pikëlluar dhe pa energji, bëjnë gjumë të parehatshëm ose kanë makthe natën, por ndodh që papritmas i përjetojnë sërish kujtimet e atyre ngjarjeve. Në këto raste, mund të përshkruhet trajtimi psikoterapeutik.

Megjithatë, nuk duhet të harrohen burimet që mund të ndihmojnë në uljen e ndikimeve negative nga ngjarjet traumatike për t'ia

mundësuar një personi të vazhdojë jetën normale. Në fakt, studimet shkencore tregojnë se tek pesë nga nëntë njerëz që kanë përjetuar një ngjarje traumatike nuk është zhvilluar asnjë çrregullim i stresit post-traumatik, por ata kanë mbetur relativisht të shëndetshëm në aspektin e shëndetit mendor. Kjo dukuri quhet reziliencë.

Një nga burimet kryesore të reziliencës është mbështetja sociale. Mbështetja sociale mund të jepet në mënyra të ndryshme, si në formën e mbështetjes emocionale (p.sh. të dëgjosh problemet e tjetrit, të ngushëllosh dikë, ose t'i japësh një përqaftim), mbështetja praktike (p.sh. të blesh ushqime kur dikush është i sëmurë, të përkujdesesh për kafshët e dikujt kur ai/ajo nuk është në shtëpi për një kohë më të gjatë), ose duke i dhënë dikujt ndjenjën e përkatësisë (p.sh. të jetë pjesë e një klubi, takime të rregullta me dikë, ose të ndash një hobi). Studimet shkencore theksojnë fuqinë mbrojtëse të mbështetjes sociale dhe sidomos mbështetjes emocionale gjatë trajtimit të ngjarjeve traumatike. Pra, fuqia e mbështetjes sociale madje mund të jetë më e madhe se ndikimet negative që ka shkaktuar ngjarja traumatike, veçanërisht në rastet kur ngjarja traumatike është përjetuar para më shumë se tre vitesh.

Një faktor tjetër i rëndësishëm për reziliencën është mbajtja e fesë apo besimtaria. Besimtaria përbëhet nga të gjitha aktet fetare, si falja/lutjet në shtëpi, vizitat e rregullta në xhami ose kishë, falja ose lutja e përbashkët, apo ndjekja e traditave fetare. Sa i përket shembujve të fundit, besimtaria mund të jetë një burim i mbështetjes sociale, rrjedhimisht, mund të ndikojë pozitivisht tek shëndeti mendor. Po ashtu, besimi i fuqishëm fetar mund të ndihmojë në atribuimin e shkakut të një përjetimi traumatik tek një burim i jashtëm, siç është vullneti i Zotit apo fatit, në vend të atribuimit të tij tek veprimet personale.

Trauma dhe rezilienca

— një hyrje e shkurtër

•
•
•
•
•
•
•
•





Pra, feja mund të çlirojë marrjen përsipër të çfarëdo faji individual që shpeshherë perceptojnë viktimat e dhunës seksuale, por që është gjetur edhe tek të mbijetuarit e katastrofave të lundrimit apo natyrore.

Mirëpo studimet shkencore bëjnë dallim në mes të llojit pozitiv e negativ të besimtarisë. Të jesh besimtar në aspektin pozitiv do të thotë të besosh në një fe që mbështetet në mirëbesim dhe mbështetje. Në të kundërtën, të jesh besimtar në aspektin negativ do të thotë ta ndërlidhësh Zotin me zemërimin, ankthin dhe dyshimet. Duke patur parasysh se besimtaria në aspektin negativ mund të ndërlidhet me probleme më të fuqishme mendore pas përjetimit të një ngjarjeje traumatike, mbajtja e fesë në aspektin pozitiv mund të ulë ndikimet negative të ngjarjeve traumatike.

Një tjetër pasuri e rëndësishme personale është besimi se sfidat në jetë janë kuptimplota (pavarësisht se a është dikush besimtar apo jo), se është e dobishme të përballesh me to dhe se njeriu e ka forcën e duhur për ta bërë këtë. Kjo lloj force quhet “sensi i koherencës” dhe “vetë-efikasitetit”. Të dyja këto forca zhvillohen gjatë fëmijërisë dhe adoleshencës dhe supozohet të jenë mjaft të qëndrueshme në moshën madhore. Ato rezultojnë në ndjekje këmbëngulëse të qëllimeve të rëndësishme për individin dhe ulin ndjeshmërinë ndaj pengesave të mundshme. Pra, njerëzit me shkallë të lartë

të vetë-efikasitetit dhe sensit të koherencës vazhdojnë të besojnë dhe të investojnë në qëllimet e tyre dhe dekurajohen më pak se sa personat që nuk e kanë këtë forcë. Sidoqoftë, është e mundshme që kjo forcë e brendshme të rritet edhe më tej në moshën madhore apo pas përjetimit të ndonjë ngjarjeje traumatike. Për ta arritur këtë, mund të jetë me rëndësi të posaçme që së pari të përcaktohen pikësynime më të lehta dhe të individit të përqendrohet tek ajo që ka arritur, pavarësisht rezultateve dhe pa u marrë më atë që nuk ka funksionuar. Le ta përdorim një metaforë: kur dëshiron të përmirësosh gjendjen fizike dhe vendos të vraposh, nisja me distanca të vogla të arritshme me një ritëm më të ulët në vend se të vraposh distanca të gjata dhe me orar. Pas çdo vrapimi, shpërbleje vetën me gjëra që të pëlqejnë.

Për ta përmbyllur, ngjarjet traumatike ndikojnë në gjendjen shëndetësore të një personi dhe mund të shkaktojnë çrregullime mendore. Sidoqoftë, mbështetja sociale e personale mund të ndihmojnë në uljen e këtyre efekteve negative. Disa nga këto mbështetje sigurohen lehtë, si për shembull ta përqafosh dikë apo ta dëgjosh kur ai/ajo ka nevojë të flasë për problemet e veta, ndërsa për të tjerat mund të duhet më shumë kohë, ushtrim dhe mbështetje. Mirëpo, përqëndrimi tej burimet personale dhe mbështetja për njëri-tjetrin na ndihmon të mbesim të shëndetshëm dhe të tejkalojmë pjesërisht efektet negative të luftës e konflikteve.

Dr. Ricarda Nater-Mewes është kryesuesja e një grupi studiuesish të rinj në Departamentin e Psikologjisë, Universiteti i Marburgut, Gjermani. Ajo është e diplomuar në Psikologji në Universitetin Heinrich-Heine në Dyseldorf, Gjermani. Doktoraturën e ka kryer në Universitetin Philipps në Marburg, ndërsa titullin Dr. rer. medic. e ka marrë në Universitetin Duisburg-Essen (që të dyja, pra, në Gjermani). Që nga viti 2012 ajo vepron si psikologe klinike e licensuar.

-
-

Kush është Medica Kosova?

“Medica Kosova” është organizatë jo-qeveritare e krijuar në gusht të vitit 1999 me seli në Gjakovë. Organizata përkrah gratë të cilat kanë përjetuar dhunë gjatë luftës në Kosovë. Shërbimet e “Medica Kosova” përfshijnë shërbime psiko-sociale për tejkalimin e traumës së luftës; këshillime grupore dhe individuale juridike; përkrahje socio-ekonomike në sektorin e agrikulturës, si dhe aktivitete avokuese për adresimin e statusit dhe të drejtave të grave të traumatizuara nga dhuna seksuale gjatë luftës.

Medica Kosova udhëhiqet nga Znj. Veprorë Shehu, e cila është shumë aktive në fushën e avokimit dhe lobimit për të mbijetuarat nga dhuna seksuale gjatë luftës, duke u siguruar që problemet e tyre janë adresuar si duhet. Ajo gjithashtu angazhohet për integrimin dhe pjesëmarrjen e gruas në politikat publike.

••••

Sa është numri i grave dhe vajzave të cilat kanë pranuar ndihmë nga organizata juaj dhe cila është mosha e tyre?

Që nga viti 1999, mbi 6500 gra dhe vajza kanë pranuar shërbimet si përkujdesje gjinekologjike dhe ndihmë juridike nga OJQ “Medica Kosova”, ndërsa 130 gra fermere kryefamiljare nga Rrafshi i Dukagjinit kanë arritur të gjenerojnë të ardhura mesatare mujore prej 300-400 Euro pas pranimit të traktorëve, bletëve dhe krerëve të lopëve nga ana e organizatës.

Mosha e grave dhe vajzave që përfitojnë nga shërbimet tona është prej 14-65 vjeç, duke mos përfshirë edhe një numër të vogël të grave mbi moshën 65 vjeçare të cilat kanë përjetuar trauma gjatë luftës.

Cilat janë vështirësitë me të cilat janë ballafaquar gratë?

Shembulli më i mirë i përmirësimit të gjendjes shpirtërore dhe fuqizimit social përmes shërbimeve tona është rasti i Besës (emri i ndryshuar) e cila ka përjetuar dhunë seksuale dhe torturë gjatë burgosjes së saj dhe 40 grave të tjera në një lokacion të shëndrruar në “kamp përdhunimi” nga ana e paramilitarëve dhe policëve serbë për tri ditë rradhazi në mars 1999.

•
•
•

Besa ka qenë në gjendje shumë të keqe kur ka ardhur në organizatë në vitin 2004 për të kërkuar ndihmë psiko-sociale. Madje shpeshherë ajo ka tentuar të bëjë vetëvrasje, duke u izoluar tërësisht në shtëpi dhe duke u frikësuar nga errësira dhe çdo lëvizje që bëhej në kopshtin e saj.

Si e ndihmuat Besën?

Puna intensive psiko-sociale është fokusuar tek puna me resurse, kryesisht për ngritjen e vetëbesimit dhe konfrontimi me dhunimin si pjesë e të kaluarës. Shpeshherë i është parashtruar pyetja se si ajo do t'i ndihmonte ndonjë gruaje që ka përjetuar dhunë seksuale dhe për çfarë kishte më së shumti nevojë.

Krahas luftimit të ndjenjës së “fajit dhe turpërimit”, seancat individuale kanë përfshirë edhe edukimin se çfarë është dhunimi dhe pse përdoret si mjet lufte për të thyer stigmën, në rradhë të parë tek ajo, e më vonë edhe tek anëtarët e tjerë të familjes. Në këtë mënyrë është arritur që Besa të gëzojë një përkrahje më të madhe nga bashkëshorti dhe fëmijët, si dhe ta tregojë ndodhinë e saj para mediave.

Cilat janë metodat që ju i përdorni për të ofruar shërbime?

Organizata aplikon metoda fuqizuese për gratë me simptoma të rënda traumatike, duke filluar nga ndërtimi i besimit në mes të grave dhe stafit profesional, deri te krijimi i besimit ndaj anëtarëve të tjerë të komunitetit.

Në punën tonë ne përpiqemi të përfshijmë 4 aspektet për përpunimin e traumës: ndërtimi i sigurisë personale; konfrontimi me traumën dhe identifikimi i simptomave; ri-strukturimi i ngjarjes traumatike; dhe lidhja e grave me anëtarët e familjes dhe të komunitetit përmes kthimit të besimit dhe ngritjes së resurseve të tyre.

Sipas organizatës tuaj, cilat janë konceptet e ripërtëritjes dhe traumës, si dhe cilët mekanizma i ndihmojnë njerëzit të ballafaqohen me të kaluarën e tyre?

Shfaqja e sërishme e simptomave traumatike apo ri-traumatizimi varet nga faktorët e brendshëm dhe të jashtëm që ndikojnë tek gruaja, si p.sh. kohëzgjatja e përkrahjes psikologjike apo përkrahja familjare dhe statusi socio-ekonomik. Ndërsa faktorët e jashtëm janë rrethanat politike, shkalla e sigurisë, stabiliteti shtetëror etj.

Çdo rrezik nga konflikti i sërishëm apo destabiliteti politik krijon mundësi më të madhe për ri-traumatizim. Mekanizmat përballës me traumën krijohen përmes këshillimeve

psikosociale. Ato krijohen atëherë kur gruaja e tregon ngjarjen pa u dridhur dhe pa ankthe, pasi shpesh shpërthejnë në të qara të pakontrolluara. Me një fjalë, gruaja është në gjendje të menaxhojë emocionet dhe të sfidojë strukturat patriarkale për të kërkuar dinjitetin dhe respektin që i është nëpërkëmbur.

Çfarë synoni të arrini me punën tuaj?

Synimi i organizatës sonë është arritja e drejtësisë sociale dhe ligjore për gratë e dhunuara gjatë luftës dhe institucionalizimi i organizatës si një qendër profesionale që ofron shërbime sociale dhe juridike për gratë të cilat kanë qenë viktime të dhunës seksuale dhe asaj mbi baza gjinore, gjatë dhe pas luftës në Kosovë.

E fundit, po jo më pak e rëndësishme: çfarë bën Besa sot?

Ajo tani ndihmon gratë e tjera duke i inkurajuar që të flasin për atë që ju ka ndodhur dhe të kërkojnë ndihmë profesionale nga organizata. Besa është e para që i është qasur drejtësisë dhe e ka dokumentuar dhunën seksuale pranë EULEX-it në Kosovë, duke motivuar edhe dy gra të tjera të bëjnë të njëjtën gjë. Duke e bërë këtë, ajo ka ndryshuar kulturën e pandëshkueshmërisë në Kosovë dhe ka bërë histori të pasluftës në kapitullin e hidhur të krimeve seksuale ndaj grave dhe vajzave në Kosovë.

• • • • •

*Intervista është realizuar nga
Vjollca Islami Hajrullahu - forumZFD*

NGRITUR ZËRRIN! RRIJE

Edina Kmetas ka mësuar si të trajtojë ngjarjet traumatike të së kaluarës. Aftësia e saj për të folur haptazi për këto përvoja është çelësi i mirëqenies së saj. Ajo ka ngritur një biznes të suksesshëm në bashkëpunim me Gerc Sumejan.

Fondacioni për Demokraci Lokale (FLD) në Sarajevë përfshin në shumicën e aktiviteteve të programit të vet edhe një komponent për çështje gjinore. Prandaj mbrojtja e viktimave femra të luftës përbën një pjesë të rëndësishme të aktiviteteve të organizatës. Që kur Federata e Bosnjë dhe Hercegovinës njohu statusin e grave viktime të luftës në kuadër të Ligjit për Mbrojtjen Sociale, FLD ka punuar shumë në këtë drejtim, duke sjellë krijimin e një rrjeti prej 19 organizatash jo-qeveritare. Ky rrjet mbështet psikologjikisht e ligjërisht gratë që u bënë viktime të luftës para, gjatë dhe pas dhënies së dëshmimeve të tyre para gjyqimeve për krime lufte.

FLD mbështet programe në fushën e rehabilitimit psiko-social dhe të qëndrueshmërisë ekonomike të grave të prekura nga lufta dhe dhuna. Ky program afatgjatë, i mbështetur nga UNHCR dhe prej një viti tani edhe nga BE-ja, ka bërë të mundur për shoqatat e viktimave në Bosnjë dhe Hercegovinë të ndihmojnë përfituesit potencialë përmes ndihmës individuale dhe kolektive.

Suksesi i programit u prezantua në Sarajevë me rastin e Ditës Ndërkombëtare të Refugjatëve më 21 qershor 2015. Kjo ngjarje e organizuar nga UNHCR u mundësoi përfituesëve të paraqesin sukseset e arritura falë këtij projektit kaq domethënës.



Lejla Šadić (asistente në projektin për mbështetje të grave viktime të luftës, 2007, në fund majtas), bashkë me **Edina Kmetas** dhe anëtarë të tjerë të shoqatës **Gerc Sumeja**.

Në një ngjarje të organizuar nga UNHCR-ja për të shënuar Ditën Ndërkombëtare të Refugjatëve, Edina Kmetas, së bashku me anëtarët e Shoqatës Gerc Sumeja prezantuan një varg produktesh të qumështit, kryesisht djathëra. Me krenari ajo thotë me punën e saj ajo siguron jetesën për familjen e saj. Vitin e kaluar, djathi i tyre mori çmim në panairin e djathërave në Austri.

Kur u pyet se si u përfshi në këtë program, ajo tha: “Ne nisëm prodhimin tre vite më parë, kur në rajonin tonë, Kantonin Hercegovina-Neretva, filloi programi i FLD-së dhe UNHCR-së. Fillimisht, ne morëm 14 lopë në zonën e Prozorit. Më pas, ne morëm më shumë mbështetje për makinat e lëvrimit, një kositës lëndine dhe të tjera. Një grua sugjeroi që të blinim një cisternë ftohëse për qumështin. Sot, ajo është një nga anëtarët tona dhe punon në cisternën për ftohjen e qumështit: çdo mëngjes dhe mbrëmje ajo merr qumështin që më pas blihet nga blerësit e produkteve të qumështit. Qumështi ynë shpesh përdoret për prodhimin e djathit. Ishte një projekt shumë i suksesshëm, i cili na ndihmoi jo vetëm ekonomikisht, por edhe në aspektin psikologjik.

Kur u pyet se çfarë këshillash do t’u jepte të tjerëve kur bëhet fjalë për trajtimin e përvojave traumatike, ajo tha: “Mënyra më e mirë është t’ia bësh vetes të qartë se nuk duhet të fajsohesh për atë që ka ndodhur. Nuk e kam kërkuar atë që më ka ndodhur dhe më është dashur ta lë këtë prapa meje. Ky rrugëtim nuk ishte i lehtë. Veçanërisht para 22 vitesh, unë mendoja se do ta vrisja veten, se nuk isha në gjendje të jetoj në këtë mënyrë. Natyrisht, se isha e traumatizuar. Për

gjashtë vite me radhë nuk flija natën; zgjohesha në 5 të mëngjesit. Kisha ndjenjën se trupi im nuk mund të duronte më dhe se do të thërrmohej, do të rrëzohesha dhe se do të duhej t’i kërkoja ndihmë diku. Pastaj nisa të shkoj rregullisht në trajtim terapeutik në Mostar ku kishim seanca çdo të shtunë. Dr. Alma Bravo dhe i ndjeri Dr. Senaid Ljubović punuan me ne në terapi grupore. Ata na ndihmuan ta menaxhojmë traumën. Besoj se me ne, këta mjekë ia dolën mbanë me sukses”.

Unë i këshilloj femrat që u kanë mbijetuar përvojave traumatizuese që të flasin hapur dhe të ndajnë me të tjerët atë që u ka ndodhur. Për shumë nga ato, do të jetë më e lehtë pastaj. Këtë e them nga përvoja ime. Vërtetë mund ta ndjeja në lëkurën time: pasi i ndava këto gjëra me anëtarët e tjerë të shoqatës, pasi kisha qenë te mjekët, kur shkoja për në shtëpi, isha një person tërësisht tjetër. Ndjeva se kjo e çlironte trupin.

Një tjetër gjë e rëndësishme është mbështetja e familjes. Unë kam patur një bashkëshort i cili më ka dhënë mbështetje duke më thënë se isha në fazën më të vështirë ‘Edina, fëmijët tanë dhe unë kemi nevojë për ty’. Kisha dy vajza, njëra katër e tjetra një-vjeçare në atë kohë. Pas luftës, linda një vajzë tjetër dhe tani kam rritur tri vajza të bukura. Mund të them se jam shumë e lumtur pas gjithë asaj që ka ndodhur me mua. Gjithçka ka ndodhur dhe ka kaluar dhe jam e lumtur kur shoh fëmijët e mi”.

Për më shumë informata dhe kontakte mund të klikoni në <http://www.fld.ba>

Edita Pršić ka lindur në vitin 1966 në Sarajevë, ku ka jetuar edhe gjatë luftës. Më 1996, ajo gjeti punë në një organizatë ndërkombëtare humanitare, Ambasadën për Demokraci Lokale Barcelona-Sarajevë, ku punoi si koordinatore e projekteve kulturore. Që nga viti 2003 ajo punon si zyrtare për marrëdhënie publike për një OJQ lokale, Fondacionin për Demokraci Lokale. Fondacioni për Demokraci Lokale është pasardhësi legjitim i ELD Barcelona-Sarajeva dhe është një organizatë profesionale që implementon me sukses projekte për të drejtat e njeriut.

Në këtë intervistë, Nikola Rakoçeviq, yll i filmit „Qielli mbi ne“ reflekton për fushatën e bombardimeve të NATO-s kundër Serbisë në vitin 1999 dhe përsbkruan reagimin e tij personal ndaj situatës atëkohë.

Mbi aktorin:

Nikola Rakoçeviq u lind më 1983 në Kragujevc, ku nisi karrierën si aktor. Që nga viti 2002 ai ka aktruar në një varg filmash, si për shembull “Šišanje” me regji të Stevan Filipoviq dhe “Krugovi” me regji të Srdan Goluboviq. Më 2014, ai u shpall si një nga aktorët më të mirë në Evropë në festivalin e filmit në Berlin. Në filmin e tij të fundit “Qielli mbi ne” ai luan rolin e Bojanit.



Një situatë e tillë nuk të lejon të mendosh racionalisht

Si u bëtë anëtar i ekipit të filmit “Qielli mbi ne”? Çfarë ju tërhoqi tek skenari apo roli që luani?

Për mua ishte interesante që filmi kishte të bënte me diçka që ka ndodhur me të vërtetë, pra diçka që njerëzit me të vërtetë e kanë bërë. Gjithashtu, m’u duk interesante që një holandez ka dashur të tregojë se nëpër çfarë kemi kaluar, por nga perspektiva e tij. Natyrisht, regjisori nuk është aq i hovshëm sa do të ishte dikush nga ky rajon, si në aspektin e nacionalizmit, ashtu dhe të vuajtjeve. Ai e ka parë gjithë këtë nga një këndvështrim më neutral se sa ne. Epo, mendova se ishte interesante që dikush nga jashtë mendoi se bombardimi i Serbisë ishte diçka që duhej diskutuar.

Në film, personazhi juaj Bojani, në njëfarë mënyre të jep përshtypjen se nuk ishte fare i interesuar për atë që po ndodhte përreth tij. A ishte kjo mënyra me të cilën ju treguat se si njerëzit e kanë përballuar situatën atëbotë?

Po, ishte një mënyrë që përdornin të rinjtë dhe të moshuarit për të harruar se çfarë kishte ndodhur,

- **Mbi filmin:**
- “Qielli mbi ne” është me regji të holandezit Marinus Grootshof dhe vë në pah fatin e tre personazheve: Anës, Bojanit dhe Slobës. Filmi flet për majin e vitit 1999, periudha e fushatës së bombardimeve të NATO-s kundër Serbisë. Filmi flet për frikën e tyre dhe procesin e tejkalimit të frikës.



sidomos pas ditëve të para, kur kuptuan se nuk do të jetë si bombardimi i Beogradit më 1941 nga Rajhu i Tretë (shtesë nga redaktori), por se ky bombardim humanitar, nëse mund të quhet i tillë, do të zgjaste më gjatë me qëllim të arritjes së qëllimeve specifike. Kur njerëzit kuptuan se nuk ishin të rrezikuar drejtpërdrejt, ata u qetësuan mjaft. Njerëzit përpiqeshin të vepronin sa më normalisht që ishte e mundur me sa më shumë humor që ishte e mundur. Në këtë mënyrë ata kolektivisht e mbrojtën veten. Prandaj Bojani është përfaqësues i të gjithë grupit të të rinjve që refuzuan ta shprehin mendimin e tyre, sepse mendonin se që të dyja opsionet ishin marrëzi. Regjimi ishte i marrë, por bombardimi si reagim ishte gjithaq i marrë, sidomos në shekullin XX. Njerëzit përpiqeshin të mos shprehnin asnjë mendim. Disa nga ata ishin shumë të hovshëm, natyrisht, gjë që është e kuptueshme. Nëse dikush të sulmon, ti mbron veten, sepse nuk ke shumë opsione të tjera. Bojani ishte një nga ata që përpiqeshin të dalin nga ajo ngjarje me humbje minimale.

A të kujtohet se ku ishte dhe çfarë ishte duke bërë në ditën e parë dhe të fundit të fushatës së bombardimeve? Ku ishte saktësisht gjatë bombardimeve?

Më kujtohet dita e parë. Po prezantonin “Betejën e Kosovës” në TV për t’ua ngritur moralin njerëzve. Ishte vërtetë e tmerrshme. Çdokush frikësohej, sepse nuk e dinin se çfarë do të ndodhte. Ishte një atmosferë e çuditshme dhe e frikshme. Çdokush ikte nëpër bodrume dhe kishte të tillë që merrnin qetësues, sepse nuk e dinin se çfarë po ndodhte. Shumë nuk besonin se kjo do të ndodhte, sepse pyesnin vetëm se përse do të duhej të bombardoheshin tani duke e ditur se kishte mënyra të tjera për të zgjidhur gjërat. Ata nuk ishin të vetëdijshëm se kjo gjë do të ndodhte me të vërtetë. Të gjithë njerëzit përreth meje nuk kishin fare të bënin me atë që po ndodhte në Kosovë dhe ishte e pakuptueshme për ta të merrnin çfarëdo lloj përgjegjësie. Veçanërisht klasa punëtore, e cila përpiquej t’ia dilte e të mbijetonte me familjet e tyre, nuk interesohej fare për atë që ndodhte në Kosovë. Qëllimi i tyre kryesor ishte mbijetesa. Kjo mund të tingëllojë shtazarake, por ky ishte qëllimi i tyre parësor para interesit shtetëror ose nacional. Pas ditës së parë, të gjithë dolën në fshatra. Ne nuk shkuam askund, sepse nuk kishim ku të shkonim. Përveç nesh, ishin ndoshta edhe pesë familje të tjera që qëndruan, ndërsa për mua ishte shumë e frikshme, sepse nuk ishte më askush - askush më në kuptimin e plotë të fjalës. Unë isha i vetëm. Kjo zbrazëti, kjo vetmi ishte një nga gjërat më të tmerrshme për mua. Nisa të shqetësohem. Bombardimi nuk kishte më rëndësi, ishte kjo vetmi ekstreme që vlente. Nuk kishe me kë të bisedoje. Isha tërësisht i vetmuar. Çdo gjë ishte fshirë. Nuk më kujtohet aspak përfundimi i bombardimeve.

Dy personazhe në film, Ana dhe Sloba, në mënyrë strikte vazhdojnë rutinën e tyre, ndërsa Bojani brend nga njëri kënd i qytetit në tjetrin. Si ka qenë rutina jote e përditshme atëkohë?

Gjen diçka për të bërë në mënyrë që të kalojë koha. Unë po krijoja ca gjëra të drunjta me gjyshin tim. Kur njerëzit u kthyen nga fshatrat, ku kishin ikur gjatë ditëve të para të bombardimeve, ata nisën të pinë, të socializohen dhe të tjera. Çdokush mblidhej përreth shtëpive. Përveç kësaj, detyra kryesore ishte të sigurohet se çka është e nevojshme për një jetë të përditshme.

A të ka shpjeguar dikush atëkohë se përse po bombardohej Serbia?

Nuk kishte shpjegime të tilla. Atëkohë nuk kishim media të lira; e vetmja gjë që kishim ishte propaganda mediale. Prindërit e mi nuk më dhanë kurrfarë shpjegimi. Gjatë atyre momenteve nuk kishte nevojë të më shpjegonte dikush se përse Serbia po bombardohej, por e vetmja gjë e rëndësishme ishte të mbrohet familja dhe të mbijetojmë të gjithë ne. Në këtë moment ishte e parëndësishme se kush po përfshihej në luftë dhe për çfarë arsye, sepse kur

humb një fëmijë, humb gjithçka. As fitorja e cilësdo palë ose çkado tjetër nuk mund ta zëvendësojë atë. Në njëfarë mënyrë ishte të ikësh për jetën tënde.

A të kujtohet ndonjë çast i veçantë i bukur nga ajo periudhë?

Nuk ka ndonjë çast të tillë. Thjesht i përjeton gjëra në mënyrë shumë më intensive gjatë të gjithë kohës. Çdo gjë është më e plotë, më e bukur. Ke nevojë të jesh afër njerëzve, për të komunikuar. Çdo shaka është pesë herë më qesharake se zakonisht. Gjatë gjithë kohës e ke ndjenjën se je “i pranishëm”, sepse ndjenja se do të vdesësh, ndonëse jo tani, por një ditë, të bën të ndihesh më me jetë në një formë më të plotë, më të bukur për të përjetuar çdo gjë si duhet. Ishte një energji jetësore e jashtëzakonshme dhe çdokush dëshironte që gjithçka të bëhet normale, të jetë në rregull.

Kur shikon prapa -a ka ndonjë lloj të sjelljes që mund të aplikohet në shoqërinë e sotme të Serbisë?

Nuk mendoj se ka. Ky është një vend i vogël, e i varfër që ka një popull siç e ka dhe Gjermania. Ka njerëz të mençur e të marrë, të tillë e të atillë. Nuk mund të përgjithësosh. Natyrisht se ka shumë pasoja për njerëzit. Kjo shkakton depresion, shkakton traumë, por ka edhe njerëz që funksionojnë në mënyrë shumë perfekte. Por kjo varet nga aftësia e njerëzve për t’iu përshtatur situatës.

Në një intervistë keni thënë se njeriu është i krijuar për të mbijetuar, prandaj u u përshtatet rrethanave. Si mund t’i përshtatet një person luftës, sidomos kur bëhet fjalë për ndjenjat?

Shikoni, sikurse që e thashë, gjëja më e rëndësishme është të mallkohen amerikanët, të pihet raki, të tregohen shaka dhe të shkohet nëpër ahengje. Diçka sipas motos: “NATO-ja dhe amerikanët janë budallenj ndërsa ne jemi interesantë, sepse ne bëjmë shaka pavarësisht të gjithave”, por ky është një reagim i natyrshëm si ai çasti kur të vjen të qeshësh në ndonjë varrim. Është një gjë shumë e parëndësishme dhe e marrë kur e shikon si vëzhgues, por në fakt është një gjë shumë e natyrshme. Është një mekanizëm mbrojtës dhe një mënyrë për ta mbrojtur vetën si individ nga të gjitha forcat negative. Nëse ulesh dhe mendon “Përse po na bombardojnë, çfarë lloj lufte është kjo” dhe të tjera, atëherë hyn në një situatë ku ose duhet ta qëllosh veten në kokë, ose duhet ta vrasësh dikë tjetër. Një situatë e tillë të pamundëson që të mendosh racionalisht.

*Intervista është realizuar nga
Johannes Rueger.*

Qendra për trauma të luftës



Asociacioni për Mbrojtjen e Shëndetit Mendor të Veteranëve të Luftës dhe Viktimave të Luftërave 1991-1999 nisi punën si grup informal i ekspertëve. Neuropsikiatër dhe psikologë punonin vullnetarisht dhe u ofronin qytetarëve të Novi Sadit shërbime të këshillimit gjatë bombardimeve më 1999. Asociacioni u regjistrua formalisht në gusht të vitit 1999. Më vonë, ai u bë i njohur si Qendra për Trauma të Luftës, si rezultat i një projekti me emër të njejtë që nisi në shtator 2002. Projekti parashihte që Asociacioni të përqëndrohej më shumë në mbështetjen e veteranëve të luftës dhe anëtarëve të familjeve të tyre, me qëllim lehtësimin e pasojave psikologjike të luftës për individët, familjet dhe shoqërinë.

Ndërkohë, Qendra për Traumën e Luftës është rritur. Sot, përveç programeve që zbaton, qendra ia ka vënë vetes si mision ndërtimin e paqes në Ballkanin Perëndimor, gjë që është arritur përmes lehtësimit të pasojave psikologjike të luftës dhe përdorimit të përvojave të luftës në mënyrë konstruktive dhe edukative.

Përveç ofrimit të shërbimeve direkte për përdoruesit e saj, Qendra merret edhe me njohjen dhe pranimin e pasojave psikologjike të luftës për qytetarët dhe për tërë shoqërinë. Pasoja të luftës që janë njohur dhe lehtësuar, kanë ndihmuar shoqëritë e pasluftës garantimin e paqes së qëndrueshme si perspektivë për të gjithë qytetarët. Përvojat e Qendrës tregojnë një potencial të jashtëzakonshëm në shfrytëzimin e përvojave të luftës për zhvillim shoqëror dhe ndërtim të qëndrueshëm të paqes në ato përdoren në mënyrë konstruktive.

Puna 15-vjeçare e Qendrës me pasojat psikologjike me të cilat ballafaqohen njerëzit e këtij rajoni si pasojë e luftërave nuk njihet sa duhet nga shoqëria. Shumica e shërbimeve dhe organizatave kanë përqëndruar burimet e tyre socio-ekonomike në mbështetje të personave që kanë përjetuar luftën, duke lënë anash mirëqenien e tyre psikologjike. Veteranët që vijnë në qendrën e këshillimit shpesh thonë se nuk kanë pasur me kë të bisedojnë për problemet me të cilat janë ballafaquar përgjatë 15 apo më shumë viteve. Ekziston ende një stigmatizim i caktuar që paraqet një problem serioz në tejkalimin e çështjeve që ndërlidhen me gjendjen mendore të një personi.

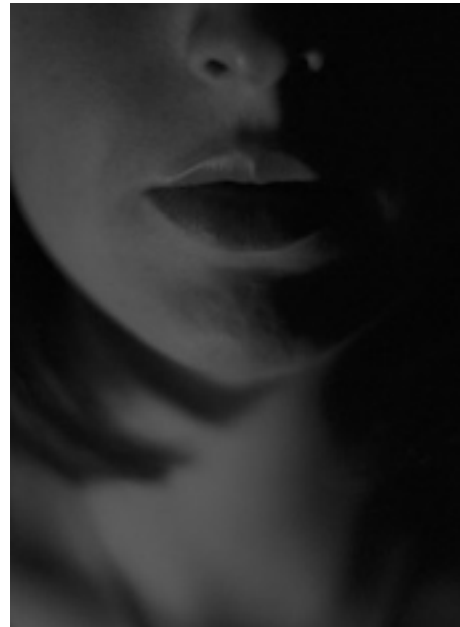
Gjatë punës për tejkalimin e këtyre problemeve, qendra gjithashtu ballafaqohet me faktin se pothuajse çdo person që është banor i Serbisë ka një lloj përvojë me luftën që ndërlidhet me bombardimet e vitit 1999. Si rezultat, puna me traumat e luftës është e veçantë, sepse ka të bëjë me trajtimin kolektiv të përvojave traumatike. Sot, ekzistojnë ende shumë njerëz që nuk kanë kërkuar asnjëherë mbështetje psikologjike. Arsye për këtë është pjesërisht fakti që Serbia është një nga vendet e para në Evropë në aspektin e numrit të njerëzve që vuajnë nga sëmundjet kardio-vaskulare.

Puna e Qendrës për Trauma të Luftës kryhet në mënyra të ndryshme duke u përqëndruar në parandalimin, rritjen e vetëdijësisimit dhe trajtimin e vuajtjeve nga pasojat psikologjike të luftës.

Branislava Steviq punon si psikologe pranë Qendrës për Trauma të Luftës në Novi Sad.

... Mos i harroni ata që vuajnë nga trauma

Sipas raporteve të disa organizatave për të drejtat e njeriut, të burgosurit në Maqedoni janë ende viktime të torturës, edhe pse Kushtetuta, shteti, Kodi Penal dhe të gjitha konventat ndërkombëtare kundër torturës, që nga regjimi komunist deri në legjislacionin aktual në Maqedoni e ndalojnë përdorimin e torturës.



Organizata e të Burgosurve Politikë Shqiptarë në Republikën e Maqedonisë i mbështet ish-të burgosurit politikë të cilët ballafaqohen me trauma të ndryshme. Kjo organizatë, që merret me mbrojtjen e të drejtave të të burgosurve politikë, është vazhdimisht në kontakt me ish-të burgosurit dhe me ata që nuk janë burgosur. Gjithashtu, kjo Organizatë është në kontakt të ngushtë me familjet e ish-të burgosurve, pasi edhe ata janë prekur nga situata e të afërmeve të tyre.

Kushtet e jetesës për të burgosurit në Maqedoni janë shumë të dobëta. Kjo ndikon jo vetëm mbi shëndetin psikologjik të të burgosurve, por edhe mbi atë fizik. Organizata përpiqet të mbajë shënime rreth numrit të njerëzve që vuajnë nga trauma për shkak të burgimit të tyre apo të konfliktit të dhunshëm në Maqedoni. Për fat të keq, këto viktime janë lënë shpesh vetëm për shkak të mungesës së ndihmës institucionale për nevojat dhe gjendjen e tyre të veçantë. Kjo mungesë e ndihmës jo vetëm që ka pasoja psikologjike, por ka edhe pasoja ekonomike për ta, pasi ata duhet të mbështeten tek ndihma dhe përkrahja e familjeve të tyre. Përveç nevojave themelore për ushqim dhe veshmbathje, personat e traumatizuar për shkak të burgimit të tyre apo nga lufta kanë nevojë për kujdes të rregullt shëndetësor. Është e nevojshme që të monitorohet gjendja psikologjike dhe emocionale e këtyre individëve me qëllim

që të përcaktohet terapia e duhur dhe të eliminohen problemet post-traumatike.

Deri tani, mund të krijohet përshtypja se institucionet shtetërore kanë injoruar problemet e këtij grupi të caktuar të individëve që vuajnë nga traumat. Një individ i traumatizuar ka kosto më të lartë të jetesës se sa një person jo i traumatizuar. Familja e individit të traumatizuar shpenzon dyfishin e shumës së parave për një jetesë normale. Të burgosurit dhe familjet e tyre janë lënë mjaft shpesh pa përkrahje për këto çështje, gjë që rrit rrezikun që traumat e tyre të barten tek fëmijët.

Ka ardhur koha të krijohet një institucion shtetëror në Republikën e Maqedonisë që të kujdeset për njerëzit që vuajnë nga traumat e shkaktuara qoftë nga burgimi apo pjesëmarrja / përfshirja në konflikt të armatosur. Organizata mund të ofrojë ndihmë me dhënien e dokumentave që përmbajnë lista të individëve të traumatizuar që kanë nevojë për ndihmë janë të listuar apo të mbështesë hartimin e një rregulloreje që kategorizon rastet më emergjente.

Individët që vuajnë nga përvoja traumatike kanë nevojë dhe meritojnë më shumë mbështetje dhe nuk duhet të injorohen më nga shoqëria maqedonase.

Shëruesit e plagosur

Si ta trajtosh traumën?

Si pasojë e luftës në Kosovë në vitet 1998/99, ende shumë qytetarë vuajnë pasojat e përvojave traumatike që kanë kaluar. Organizatat jo-qeveritare si Qendra Kosovare për Rehabilitimin e të Mbijetuarve të Torturës (KRCT) ofrojnë ndihmë psikologjike, sociale e ligjore për të traumatizuarit. Por si i përballojnë vetë terapeutët tregimet e rënda që dëgjojnë çdo ditë nga palët e tyre?

Një nga pasojat e konfliktit të armatosur në Ballkan - në të vërtetë, i çdo konflikti të armatosur - është dëmi i madh që i shkaktohet shëndetit fizik dhe mendor të civilëve, si dhe të atyre që janë të përfshirë drejtpërdrejt në konflikt. Gjatë kohës së luftës dhe konfliktit, njerëzit përjetojnë ngjarje që mund të shkaktojnë strese ekstreme emocionale, me të cilat psikika nuk është në gjendje të ballafaqohet në mënyrën e duhur. Ekspozimi ndaj përvojave traumatike mund të shkaktojë probleme të rënda fizike dhe mendore, të cilat nuk zhduken automatikisht pas mbarimit të luftës. Në të kundërtën, problemet shëndetësore si Çrregullimi i Stresit Post-Traumatik (nga anglishtja Post Traumatic Stress Disorder, PTSD) mund të zgjasin me vite, madje dekada pas përfundimit të ngjarjes traumatike. Gjatë trajtimit psikologjik e mjekësor është e rëndësishme që të shpresohet për përmirësim. Shekullin e kaluar është arritur mjaft përparim në zhvillimin e

metodave të duhura terapeutike për t'i ndihmuar pacientët që vuajnë nga PTSD-ja. Personeli mjekësor mund të trajnohet dhe edukohet për të kryer terapi të tilla.

Në Kosovë, Qendra Kosovare për Rehabilitimin e të Mbijetuarve të Torturës (KRCT), punon me njerëz të traumatizuar gjatë luftës së vitit 1999. Që nga ajo kohë, qendra ka punuar me të mbijetuarit e luftës e torturës dhe vazhdon të ofrojë mbështetje mjekësore, terapeutike dhe ligjore për njerëzit e traumatizuar gjatë luftës në Kosovë. Pjesa kryesore e punës së qendrës është trajtimi i viktimave të torturës nga një ekip ndërdisiplinor i mjekëve, psikologëve, psikiatërve, punëtorëve socialë dhe avokatëve. Sfidat specifike e punës me njerëz të traumatizuar nga lufta apo konflikti i armatosur - për dallim nga llojet e tjera të traumave, si për shembull ajo e shkaktohet nga dhuna në familje - qëndron në faktin se zakonisht, lufta e prek të tërë shoqërinë. Edhe psikologët dhe mjekët kanë qenë pjesë e shoqërisë kosovare dhe si të tillë, janë ekspozuar ndaj përvojave traumatike si viktimat direkte, si dëshmitarë, apo si anëtarë të familjes.

Sebahate Pacolli Krasniqi, mjekë dhe drejtuese në Qendrën Kosovare për Rehabilitimin e të Mbijetuarve të Torturës, ka theksuar në një intervistë se një pjesë e stafit të saj janë duke punuar

tashmë në këtë organizatë që nga themelimi në vitin 1999. Ajo theksoi se i gjithë stafi që tani punon me njerëz të traumatizuar, në njëfarë mënyre ka qenë gjithashtu i prekur nga lufta, gjë që e bën punën e tyre "aspak të lehtë". Këta terapeutë dëgjojnë çdo ditë rrëfime të rënda nga palët e tyre për t'u ndihmuar që të nisin procesin e shërimit. Por si e trajtojnë shëruesit atë që e dëgjojnë?

Selvie Izeti ka punuar në KRCT si psikologe klinike e specializuar në terapi traumatike që nga viti 2007. Gjatë luftës ajo ka jetuar në Kosovë, por fatmirësisht nuk ka përjetuar ndonjë ngjarje traumatike. Sot, ajo kujton sa e vështirë ka qenë për të në fillim të punojë me njerëz të traumatizuar nga lufta. Në ditën e saj të parë në punë, ajo u ballafaqua me një rrëfim shumë të rëndë. "Ishte shumë traumatizues për mua, ishte si një traumë e dytë. Pastaj, fillova ta përjetoj luftën, çdo palë që më tregonte për përvojën e tij/saj në luftë, si kishin qenë në male ose si ishin përdorur si mburoja njerëzore, unë i shihja këto në ëndrra".

Terapeutët e tjerë kanë përvojë e probleme të ngjashme. Për të zhvilluar strategjinë për punën me traumën dhe për të gjetur se si vetë stafi e përjeton këtë problem, KRCT-ja ka zhvilluar një studim pilot mbi përvojën e terapeutëve që merren me çështje të traumës e torturës, me qëllim

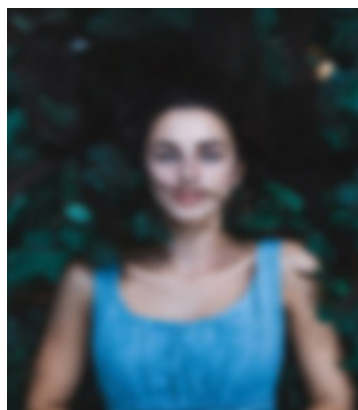
që të analizojnë proceset psikologjike që shfaqen në prapavijë. Në terapinë traumatike dhe psikoterapi në përgjithësi, kapaciteti i dhembshurisë së terapeutëve është „mjeti më i fuqishëm i punës“ së tyre.

Por “traumatizimi dytësor”, termi teknik për dukurinë e “shëruesve të plagosur” apo vetë terapeutëve që preken psikologjikisht nga puna e tyre, ka një ndikim të madh mbi terapeutin sikurse procesin terapeutik. Ky lloj traumatizimi dytësor shkakton pasoja për raportin ndërmjet terapeutit dhe pacientit, qoftë dhe një disekuilibër të dhembshurisë, një përzierje, mbi-identifikim me situatën e pacientit, ose në të kundërtën, distancim e largim nga pacienti. Megjithatë, ruajtja e dhembshurisë është thelbësore, sepse është kontributi më i rëndësishëm që terapeuti bën për të arritur një terapi të suksesshme të traumës. Traumatizimi dytësor gjithashtu e rrezikon edhe terapeutin personalisht, pasi mund të shkaktojë efekte të shpenzimit emocional dhe depresionit. Për këtë arsye, është shumë e rëndësishme për secilin terapeut që punon me njerëz të ketë mekanizma mbrojtës dhe metoda për reduktimin e stresit.

Selvia thekson rëndësinë e të folurit. “Të ndihmon shumë ndihmuese të flasësh me kolegët që punojnë këtu në KRCT. Kur kemi ndonjë problem që shkaktohet nga trajtimi i klientëve, ne flasim me njëri-tjetrin, mësojmë njëri-tjetrin dhe kjo na ndihmon shumë”. Edhe përdorimi i metodave relaksuese është mjaft i përhapur. Për Selvinë dhe kolegët e saj është me rëndësi të punohet

me gjysmë orari, në mënyrë që të kenë mjaft kohë për t’i balancuar rrëfimet e rënda me punë më pozitive.

Kur ia nisi punës në vitin 2007, Selvia kishte nevojë për mbikëqyrje nga profesori i saj dhe iu nevojit një terapi gjashtëmuajore për t’u shëruar nga trauma dytësore dhe për t’u ballafaquar me punën e saj. Për këtë lloj mbikëqyrjeje dhe për ndihmën për veten, stafi i KRCT-së kryesisht mbështetet tek ndihma e terapeutëve dhe organizatave



ndërkombëtare. Instituti për Psikologji në Prishtinë u themelua në vitin 2001, që do të thotë se Selvia dhe kolegët e saj i takojnë gjeneratës së parë të terapeutëve të traumës në shtetin e tyre. Të gjithë mësuesit e tyre vinin nga jashtë Kosovës. Ata vazhdojnë të mbajnë kontakte përmes emailit për të kërkuar ndihmë dhe mbështetje në situata të vështira terapeutike. Sebahate Pacolli Krasniqi e shpjegon shumë qartë situatën e tyre: “Ne jemi duke mbijetuar. Me mbështetjen e organizatave ndërkombëtare ne jemi duke mbijetuar”.

Stafi i KRCT-së jo vetëm merr, por edhe jep mbështetje. Selvia

dhe kolegët e saj gjithashtu trajnojnë të tjerë si të menaxhojnë stresin, duke mbajtur punëtorë me personel mjekësor nga e gjithë Kosova rreth riorganizimit të pacientëve të traumatizuar si dhe rreth mënyrave për t’i trajtuar ata. Ata gjithashtu ligjërojnë metoda mbi reduktimin e stresit në vendin e punës dhe ndihmojnë njerëz me shpirtëra të plagosur pa u plagosur vetë.



Kathleen Zeidler ka studiuar historinë, shkencat mjekësore dhe psikologjinë dhe gjatë studimeve të saj është fokusuar në Evropën Lindore dhe Juglindore. Sot, ajo punon në Departamentin e historisë dhe kulturës të Evropës Lindore në Universitetin e Leipzig.

Nuk do ta harroj kurrë, por kam mësuar të jetoj

“Si ndihesh për këtë sot?”, e pyes R., një burrë të ri që erdhi të më vizitojë. Ai e bluan pak në mendje pyetjen time. “E dini, është e çuditshme, në ëndrrat e mia kaloj nëpër atë situatë mjaft shpesh. Kurrë nuk do ta harroj atë ditë qershori të vitit 1999, kur erdhën dhe dogjën shtëpinë tonë. Ne arritëm të ikim, por ajo [ngjarje] ndryshoi jetën time tërësisht. E vetmja gjë që na ka mbetur është një fotografi e gjyshit tonë. Humbëm shtëpinë tonë, miqtë tanë dhe sigurinë tonë që kur u bëmë refugjatë në Maqedoni”.

“A e dini se kush ua ka bërë këtë dhe përse”? Sërish ai e bluan këtë në mendje për një kohë.

“E dini, ne ishim në mes të dy palëve në konflikt. Ne nuk bëmë asgjë. Ndoshta ishte vetëm për shkak se jemi romë”.

Me shumë emocione R., më tregon se si ndjehesh kur je refugjat; ai flet për poshtërimin, frikën, fyerjet dhe paragjykimet.

Por ai përballet me sfidën. Ai lufton për të drejtën e tij për edukim. Ai mbaron shkollën, mëson gjuhë, shfrytëzon rastin për të bërë muzikë, krijon kontakte me ndërkombëtarët dhe mbështet refugjatët e tjerë në luftën për të drejtat e tyre.

“Jam shumë falënderues për ndihmën që kam marrë, kryesisht nga OJQ-të ndërkombëtare”, thotë ai.

Me të gjitha këto arritje-është martuar, ka një perspektivë profesionale-ai ka gjetur rrugën tek vetvetja. Një ndryshim total i jetës, por ai pati forcën të bëjë më të mirën e mundshme nga ai ndryshim.

“E dini se çfarë dëshiroj të bëj? Dua të organizoj një ekspozitë me fotografi për t'i treguar botës se romët janë njerëz si të gjithë të tjerët. Ata duan të jetojnë me dinjitet, ata mësojnë dhe punojnë dhe duan të kenë një familje, e cila i mbështet”.

Unë jam e sigurtë se ai do të ketë sukses!

Minoritetet e shpërndara? Komunitetet rom, ashkali dhe egjiptian

Eli Simon mbështet aktualisht forumZFD në Prishtinë. Kohëve të fundit ajo ka qenë e angazhuar në fushën e marrëdhënieve publike dhe vazhdimin e arsimimit pranë OJO-së Amaro Foto e.V për rininë romë dhe jo-romë me qendër në Berlin. Ajo po ndjek studimet master në programin e studimeve socio-kulturore në Universitetin Viadrina në Frankfurt Oder të Gjermanisë.

Thuhet shpesh se komuniteti rom është grupi më i madh minoritar në Evropë. Fatkeqësisht, edhe pse konsiderohet si grupi më i madh, ai është edhe grupi që konsiderohet se vuan më së shumti nga varfëria dhe përjashtimi shoqëror. Nëse gjurmohet asyret për këtë, është e pamundshme ta shmangim diskriminimin racor.

Në Kosovë ka disa grupe të minoriteteve të ndryshme, që njihen me emrat romë, ashkali dhe egjiptianë, apo komuniteti RAE. Ata dallojnë në gjuhë, fe, zakone dhe origjinë dhe numerikisht vlerësohet të kenë prej 35 mijë deri në 40 mijë pjesëtarë. Deri në fillimin e konflikteve të dhunshme në vitet e 90-ta, në Kosovë jetonin rreth 200 mijë pjesëtarë të këtij komuniteti. Shumica u zhvendosën gjatë asaj kohe, por gjatë 15 viteve të fundit ka të kthyer në Kosovë - vullnetarisht ose me detyrim.

Tregimet e rrëfyera nga pjesëtarët e komunitetit RAE për atë kohë zakonisht kanë të bëjnë me dëbime, dhunë, humbje dhe arratisje. Ata është dashur të përballen me akte masive të dhunës në duart e nacionalistëve serbë në fillimin e viteve të 90-ta, por edhe gjatë luftës. Meqë konsideroheshin si bashkëpunëtorë të serbëve, ata kërcënoheshin nga luftëtarët shqiptarë të Kosovës. Për komunitetin RAE, frika nga bombardimet e NATO-s vetëm sa iu bashkëngjiti frikës se do të binin në duart e UÇK-së apo milicisë serbe. Për pasojë, një numër i madh i tyre u desh të arratisen në vende të tjera në rajon ose në Evropën Perëndimore apo Qendrore.

Ka kaluar më shumë se një dhjetëvjeçar pas luftës, por pjesa më e madhe e komunitetit RAE ende ballafaqohet me diskriminim të vazhdueshëm. Në shumicën e rasteve, kjo shkakton një jetë në skajet e shoqërisë. Sulmet verbale dhe fizike ndodhin ditë pas dite. Nga ana tjetër, tek ata mbizotëron mangësia në fushën e arsimimit, banimit dhe në tregun e punës. Diskriminimi, varfëria dhe strukturat familjare tradicionale konsiderohen si pengesat kryesore kur bëhet fjalë për arsimim. Për dikë që i takon komunitetit RAE është shumë më e komplikuar të hyjë në tregun lokal të punës, që karakterizohet nga struktura të mangëta ekonomike. Si rezultat, më pak se 10% e pjesëtarëve të komunitetit RAE kanë një punë të rregullt e të qëndrueshme, ndërsa shumica ballafaqohen me varfëri. Për pjesëtarët e komunitetit RAE është sfidë mjaft e madhe që të arrijnë të dalin nga ky rreth vicioz, aq më tepër që ata stigmatizohen vazhdimisht.

Sa i përket situatës aktuale të shumicës së pjesëtarëve të komunitetit RAE, ata shumë rrallë përmenden pa u bërë fjalë për papunësinë apo varfërinë. Kjo e bën tepër të vështirë krijimin e një imazhi tjetër për këtë minoritet. Sidoqoftë, këto janë më shumë rezultat i një historie të gjatë të diskriminimit racor, se sa e ndonjë karakteristike thelbësore. Fatkeqësisht, në të shumtën e rasteve ky dallim nuk bëhet dhe individët jashtëzakonisht të suksesshëm të grupit, ose ata, që thjesht arrijnë të jetojnë në shoqërinë 'normale', shpërfillen.

Për momentin, të flasësh për komunitetin RAE ende nënkupton nevojën për të folur për diskriminimin racor, por kjo nuk mund të ndodhë pa analizuar veten dhe pa vlerësuar qasjen apo paragjykimet tona personale.

Babai im, vullnetari në Luftë

Mbledhja e historive gojore

- **L**uljeta Myftari Bajri ende jeton në shtëpinë e babait të saj në qendër të Pejës. Ne shkuam atje për ta intervistuar në kuadër të Inicativës së Historisë Gojore. Luljeta na tregoi për babain e saj, një vullnetar që luftoi në radhët e Brigadës së Garibaldit gjatë Luftës Civile në Spanjë dhe që u vra nga forcat e sigurisë së Jugosllavisë.

Ajo na rrëfeu për aktivizmin e saj në vitet '90, për përvojën e saj gjatë luftës dhe për jetën e saj. Me pak fjalë, kjo është ajo që ne bëjmë: incizojmë rrëfimet personale që gërshetohen me historinë, shpesh në mënyrë tragjike, ashtu si njerëzit i kujtojnë dhe rrëfejnë. Me rikthimin e këtyre tregimeve nga e kaluara, ne nderojmë narrativën e folësve tanë dhe përvojat e tyre. Duke iu dhënë folësve tanë respekt dhe duke treguar rrëfimet e tyre ashtu si ata duan, ne lejojmë që të shprehet subjektiviteti i individit.

Shumë prej folësve tanë kanë patur përvoja tragjike dhe janë cenuar nga luftërat, por duke treguar rrëfimet e tyre jetësore (në tërësi dhe jo vetëm ngjarje të caktuara traumatike) ata arrijnë të rivlerësojnë rolin dhe pozitën e tyre në çaste historike të mëdha dhe të vogla. Për folësit tanë, kjo është një përvojë sa prekëse, aq edhe e gëzueshme, pasi ata kanë mundësinë ta shohin jetën e tyre të incizuar dhe të arkivuar, si një kontribut për edukimin e të tjerëve. Synimi ynë është të ndërtojmë një "arkiv të gjallë" që do të rrisë njohjen e historisë së Kosovës përtej narrativëz zyrtare kolektive.

Tregimi i Luljetës nuk dallon nga shumë të tjerë. Për shembull, tregimi për aventurat dhe ekzekutimin e babait të saj (shih ekstraktin më poshtë) sjell në dritë një nga shumë histori dhe kujtime që ekzistojnë përtej historive zyrtare të Luftës së Dytë Botërore në Kosovë -qoftë për rezistencën heroike kundër nazizmit në emër të idesë së bashkim-vëllazërimit, apo rezistencës heroike kundër komunizmit në emër të kauzës nacionaliste.

Tani, një organizatë, Iniciativa e Historisë Gojore (OHI), nisi si projekt i Shkollës së Re për Angazhim Publik dhe Rrjetit të Grupeve të Grave të Kosovës. Si metodologji, historia gojore sjell një perspektivë unike brenda në histori, pasi përfshin tregimet personale që shpeshherë shpërfillen, zhduken apo cilësohen si të parëndësishme. Për më shumë se një vit, OHI ka zhvilluar intervista dhe ka ndërtuar një platformë në internet (oralhistorykosovo.org) ku publiku i gjerë, sidomos hulumtuesit, kanë qasje në intervistat e plota dhe transkriptet në tri gjuhë: shqip, anglisht, e serbisht. Kjo "arkivë e gjallë" përmban fotografi familjare e personale, si dhe histori familjare të shkruara.

Rrëfimet si ato të Luljetës dëshmojnë se shumë rrëfime që shpesh janë përjashtuar dhe harruar nga historia zyrtare, e cila është shkruar nga fitimtarët, kanë fuqinë të vënë në pikëpyetje autoritetin absolut të një versioni të caktuar të historisë dhe të ilustrtojnë kompleksitetin dhe shumëllojshmërinë e narrativave që kanë formësuar ngjarjet.

*Lura Limani është
shkrimtare dhe hulumtuese
nga Prishtina. Ajo është
kordinatore për hulumtim
në Inicativën e Historisë
Gojore.*

Luftën Civile të Spanjës: Dorë në Kosovë

• **K**jo pjesë është shkëputur nga intervista e zhvilluar me Luljeta Myftari Bajri më 31 mars 2015 në shtëpinë e saj në Pejë.

Bajri ka lindur më 1943 në Pejë, ku ka kaluar pjesën më të madhe të jetës së saj. Juriste e diplomuar, ajo ka punuar në shkollën fillore '8 Marsi'. Në vitet 1990 ajo iu bashkua Forumit të Gruas të Lidhjes Demokratike të Kosovës. Tani, ajo ka dalë në pension dhe jeton në Pejë me familjen e saj.

Vëllai im Kujtimi dhe unë ishim të pafat, ne humbëm prindërit tanë në një moshë të re, sepse babai im u ekzekutua më...diku në fund të vitit 1944, ose në fillim të vitit 1945. Ai u ekzekutua dhe u qëllua për vdekje në Prishtinë në një vend të quajtur Streliste, që sot njihet si Tokbahce... Unë i kisha pak më shumë se një vit kur vdiq babai im dhe nëna ime ishte shtatzënë dhe lindi katër-pesë muaj pas ekzekutimit të babait tim. Ajo lindi një djalë, vëllain tim Kujtimin, emri i të cilit është amanet i babait tim, sepse ai kishte parashikaur se çfarë po ndodhte dhe priste që diçka do t'i ndodhte atij.



[...] Babai im ishte vëllai i tretë, më i riu. Ai kishte edhe dy vëllezër të tjerë- Sherifi, Xheladini, vëllau i mesën dhe babi im Emrush. Xhaxhai im i madh, Sherifi, ishte një njeri me ide shumë progresive [...] Ai kishte një mik, një profesor në gjimnazin e Pejës, një serb, një profesor në moshë i cili kishte gjithashtu ide progresive mbi barazinë nacionale dhe gjëra të tjera...ai vuri re se Emrushi kishte një inteligjencë natyrale [...] Andaj, ai e përgatiti atë dhe u bë dëshmitar kur ai u regjistrua në gjimnaz, po mendoj, pas shkollës fillore ai vazhdoi mësimet në gjimnaz. Në gjimnaz, ai u bë i dalluar si student më i mirë në fakultet. [...] Veli Dedi dhe babi im shkuan në liceun në Korçë. [...]

Ata takuan shumë personalitete të asaj kohe dhe, siç më treguan miqtë e babait tim, ai i përkiste të njëjtës gjeneratë si Enver Hoxha. Pra, ata njihnin njëri-tjetrin nga liceu në Korçë. Pasi mbaroi liceun në Korçë, ishte koha e Mbretit Zog në Shqipëri. Meqë nevojitej stafi ushtarak, ai dhe Veli Dedi shkuan në shkollën ushtarake, që ishte një lloj akademie ushtarake gjatë kohës së Zogut dhe mbaruan studimet aty me sukses [...]

Më 1937, lufta nisi në Spanjë. Që nga ai moment babai im, Veli Dedi, Xhemajl Kada, e Shaban Basha, shkuan në Spanjë si vullnetarë dhe Justina Shkupi, e cila kishte mbaruar gjithashtu një shkollë speciale më duket në Itali apo Francë, nuk jam e sigurtë, [shkoi] si motër medicinale dhe ishte shoqe me Nënë Terezën meqë së bashku kishin kryer shkollën për motra medicinale. [...]

Ata ishin të organizuar në Batalionin Garibaldi, sekretar apo lider i së cilit ishte Luigji Longo, një personalitet i shquar italian, i cili pas çlirimit u bë kryetar i Partisë Komuniste të Italisë, më duket, në qoftë se nuk gabohem. Ata kishin kontakte aty, po mendoj, sepse ishin në kuadër të Batalionit Garibaldi dhe takuan gjithashtu shumë njerëz që vinin nga Evropa. Për shembull, në mesin e tyre ishin shkrimtarë të shquar si Oruelli, më vonë Hemingueji, kishte shumë personalitete të kulturës, artit e shkrimtarë. Mendoj se aty kishin kontakte të ngushta me njerëz të mëdhenj. [...]

Babai im kishte ide majtiste; me fjalë të tjera, ai mbështeste idenë se shqiptarët do të dilnin nga Lufta e Dytë Botërore si të barabartë me të gjitha kombet e tjera të ish-Jugosllavisë, të Jugosllavisë në fakt. Në atë kohë u mbajt konferenca e Bujanit, kur ata nisën të kuptojnë idetë e tij dhe komunistët serbë e malazezë me të cilët njiheshin që nga Lufta Spanjolle, patën gjithashtu një ndikim. Ata kishin tentuar t'i vinin shqiptarët në rend të dytë, po mendoj, t'i injoronin tërësisht. Në këtë aspekt, që nga Spanja, babai im kishte pasur shumë ballafaqime me komunistët serbë e malazezë. Kur ata kapitulluan, po mendoj Lufta Spanjolle, ata kaluan [kufirin] për në Francë.

Të gjithë ishin mbledhur së bashku në Francë, po mendoj, në Francë kishte shumë studentë shqiptarë që po studionin aty. Pastaj, ishte Ali Kelmendi, anëtar i Kominternit, po mendoj, Lëvizjes Komuniste. Në Francë, ata u takuan me Zeqeria Rexhën, gjithashtu një intelektual i shquar shqiptar që po studioje në Francë, në Lion. Ata u takuan në Paris dhe vendosën ta publikojnë së bashku një gazetë në shqip; gazeta quhej Sazani. Ndihej keq, sepse i kisha ato gazeta

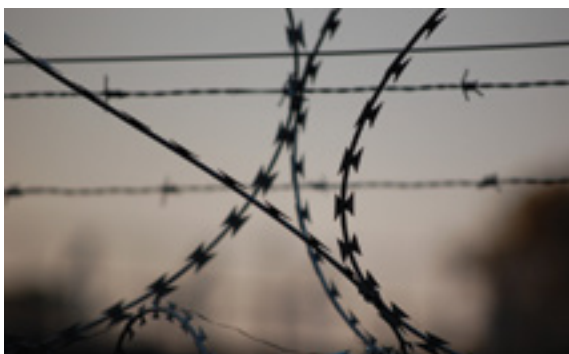


këtu, por gjatë luftës, kur u dogjën shtëpitë, shumë materiale u dogjën bashkë me të. Ne arritëm t'i shpëtojmë shumë pak nga ato, shumë pak.

[Mbreti] Zog nuk pranonte kthimin e tyre nga Franca për në Shqipëri, meqë ishin ideologjikisht komunistë, andaj babai shkoi në Turqi, shkoi në Palestinë, po mendoj shkoi në shtetet e Lindjes. Në Turqi, ai nisi një fushatë kundër zhvendosjes së serbëve...ata serbë (qesh), më falni...kundër zhvendosjes së shqiptarëve në Turqi. Ai pastaj u kthye nga Turqia dhe natyrisht iu bashkua Lëvizjes Komuniste këtu në Pejë. Ai ishte një kuadër i respektuar dhe i kualifikuar, dhe si kuadër i edukuar, ai mund të fliste pesë-gjashtë gjuhë. Sidoqoftë, atij i frikësoheshin gjithmonë, sepse që nga fillimi ai prezantoi idenë se shqiptarët duhet të dalin nga lufta si një komb i vetëm, të kenë të drejta sikurse shtetet e tjera. Kjo, natyrisht, nuk kënaqte çdokënd. Andaj, [ai qëndroi] një kohë, por kur u largua nga Lëvizja dhe hapi librarinë e parë në Pejë. Libraria quhej Libraria Skënderbej-Vllazën Myftari.

Sido që të jetë, fillimisht, ai u mor me librarinë dhe iu bashkua më vonë Ilegalitetit [Lëvizja Ilegale Kombëtare Shqiptare]. Italianët e ndiqnin gjithmonë dhe e burgosën atë. Ai qëndroi në burgun e Tiranës. [...]

Kur u ekzekutua babai im, nëna ime mbeti me, po mendoj, mua dhe...ajo lindi më pas vëllaun tim. Shtëpia këtu ishte bastisur dhe ata morën xhaxhain dhe e qëlluan për vdekje në kopsht. Meqë po kërkonin një radio, atyre iu desh një arsye për ta qëlluar atë dhe arsyeja, arsyeja e ekzekutimit ishte se ai ishte anëtar i Shërbimit Inteligent, meqë e dinte anglishten. Ai madje kishte një mike angleze, dikush [që njihet] si Flavia Kingston, mendoj, e që jetonte në Zagreb dhe kur ajo vinte këtu, disa herë ishte në shtëpinë e familjes sime në Pejë. Andaj, ata konfiskuan pasurinë e babait tim.



Lajme dhe përditësime

Konferenca për trauma dhe resiliencë në Kosovë

'DIAKONIE KOSOVA', Qendra Psiko-Sociale për Terapi të Traumave me seli në Mitrovicë, (që ndihmon në ngritjen e kapaciteteve të profesionistëve të shëndetit mendor, si dhe ofron terapi për trauma) këtë vit do të organizojë KONFERENCËN e parë Kombëtare për Traumën dhe Reziliencën në Kosovë me 27 & 28 nëntor 2015.

Konferenca ka për qëllim të mbledhë profesionistë të shëndetit mendor dhe nga fusha të tjera nga Kosova dhe Ballkani. Ata do t'i kushtojnë vëmendje faktorëve të ndryshëm gjatë përbaljes me trauma si dhe do të merren me shtjellimin e koncepteve psikologjike që kanë të bëjnë me Traumën dhe Reziliencën.

Informata më të hollësishme gjeni në: <https://www.facebook.com/events/539299702885916/>

Vjollca Islami Hajrullahu

Një faqe interneti rajonale për Ballafaqimin me të Kaluarën

Me 21 shtator, me rastin e Ditës Ndërkombëtare të Paqes u lansua zyrtarisht faqja e re e internetit (<http://www.dwp-balkan.org>) që ka në fokus Ballafaqimin me të Kaluarën në Ballkanin Perëndimor.

Kjo faqe e internetit është një platformë për të gjitha aktivitetet, organizatat dhe individët në rajon që janë të angazhuar në procesin e Ballafaqimit me të Kaluarën. Ajo shërben si databazë rajonale dhe si burim e platformë për bashkëpunim përmes internetit.

Deri më tani, kjo faqe prezanton 21 akterë nga Bosnja e Hercegovina, Kosova, Serbia dhe Maqedonia. Faqja është përkthyer në katër gjuhë (shqip, serbo-kroatisht, anglisht dhe maqedonisht).

Për të ruajtur punën e rëndësishme të organizatave, nismave dhe individëve nga Ballkani Perëndimor lidhur me tema që kanë të bëjnë me Ballafaqimin me të Kaluarën, Forumi i Shërbimit Civil Paqësor (*forumZFD*) ka vendosur të zhvillojë një platformë burimore online, e cila do t'u ofrohet për përdorim të gjithë vendimmarrësve.

Ftojme të gjithë të interesuarit ta vizitojnë faqen e internetit dhe të përfshihen në këtë platformë online, si dhe të na dërgojnë material apo lajme për publikim. Ju lutemi që të kontaktoni Sunita Dautbegović Boshnjaković (bosnjakovic@forumzfd.de, info@dwp-balkan.org) nëse dëshironi të kontribuoni në këtë platformë online duke publikuar materiale, ose nëse keni nevojë për informata shtesë.

Sunita Dautbegović Boshnjaković

BOTIMI I RADHËS

Me rastin e 20 vjetorit të Marrëveshjes së Dejtonit në Bosnjë, botimi i radhës së *Balkan.Perspectives* do t'i kushtohet marrëveshjeve dhe negociatave të ndryshme për paqe. Ne do të eksplorojmë ndikimin e marrëveshjeve dhe traktateve të ndryshme në rajon, si dhe do të shtjellojmë mangësitë e tyre.

KORRIGJIM:

Në botimin e dytë të "Heronjtë e panjohur", kemi ngatërruar emrat e dy personazheve të intervistës "Nocioni i heroizmit në kinematografinë e Serbisë sot" (faqe 8-9) në versionin serbisht dhe anglisht. Gordan Kiçiq është në anën e djathtë të fotos, ndërsa Nikola Pejaković është në anën e majtë.

Impresum

Balkan.Perspectives publikohet nga forumZFD.

Forumi i Shërbimit Civil Paqësor (*forumZFD* - Forum Ziviler Friedensdienst), është organizatë gjermane e themeluar në vitin 1996. Organizata *forumZFD* trajnon dhe angazhon ekspertë të paqes në rajonet e konfliktit që të bashkëpunojnë me akterët vendorë për të promovuar zgjidhje paqësore të konflikteve dhe bashkëjetesë paqësore. Partneri strategjik për Ballkanin Perëndimor është pax christi në dioqezën e Aachen. Në Ballkanin Perëndimor, fokusi është tek projektet e ballafaqimit me të kaluarën dhe të zhvillimit të dialogut në mes të grupeve opozitare. Këtu përfshihen projektet e ndërmjetësimit, mbështetja e shoqërisë civile ose zhvillimi i kapacitetit të medias për një qasje më konstruktive ndaj ballafaqimit me të kaluarën. Ky program financohet nga Ministria Federale për Bashkëpunim dhe Zhvillim Ekonomik e Gjermanisë (BMZ)

KRYEREDAKTORE:

Maike Dafeld

EKIPI REDAKTUES:

Milica Cimesha, Sunita Dautbegović-Boshnjaković, Albert Hani, Nora Maliqi, Johannes Rueger, Nehari Sharri

AUTORËT:

Nixhara Ahmetasheviq, Sunita Dautbegović-Boshnjaković, Vjollca Islami-Hajrullahu, Lura Limani, Silke Maier-Witt, Dr. Ricarda Nater-Mewes, Shpëtim Pollozhani, Edita Prshiq, Johannes Rueger, Eli Simon, Qendra për Trauma të Luftës, Kathleen Zeidler.

FAQOSJA:

Kokrra

SHTYPI:

Envinion

PËRKTHIMI:

Merita Fejza (shqip), Bjanka Osmanović (serbo-kroatisht), Reis Kjerim (maqedonisht)

KORREKTURA GJUHËSORE::

LBG Communications (shqip), Silvana Krzovska (maqedonisht), Zinaida Lakiq (serbo-kroatisht), Jack Robinson (anglisht)

KONTAKTI:

Balkan.perspectives@forumzfd.de

VENDI I PUBLIKIMIT:

Këln, Gjermani

Forumi i Shërbimit Civil Paqësor | Forum Ziviler Friedensdienst e. V. (*forumZFD*)(*forumZFD*)

Zyra në Kosovë: Sejdi Kryeziu 8 - Pejton 10000 Prishtina	Zyra në Serbi: Prote Mateje 17 11000 Beograd
Zyra në Bosnjë e Hercegovinë: Branilaca Sarajeva 19B 71000 Sarajevë	Zyra në Maqedoni: Borka Taleski 11/4 1000 Shkup

Mohim i përgjegjësishë

Balkan.Perspectives synon të nxisë debate mbi ballafaqimin me të kaluarën në Ballkan. Pikëpamjet e paraqitura në këtë revistë janë ato të kontribuesve dhe nuk pasqyrojnë detyrimisht pikëpamjet e redaktorit apo të *forumZFD*. Botuesit i kanë kontrolluar me kujdes lidhjet e internetit të promovuara në këtë revistë, por ata nuk mund të mbahen përgjegjës për përmbajtjen e këtyre faqeve të internetit.

Jeni të mirëseardhur ta kopjoni dhe rishpërndani këtë material, qoftë në formë të shtypur apo elektronike, por vetëm nëse nuk e ndryshoni tekstin, nëse citoni burimin dhe nëse nuk kërkonit të holla në këmbim të kopjes.

