



Të rinjët dhe të rejat për
Shëndetin Mendor



#IAMWHOLE

ymca[▽]



Çfarë është YMCA?

George Williams Youth Association në Kosovë (e cila është përfaqësuese e YMCA të Evropës në Kosovë) është një organizatë me vlerë të bazuar në vullnetarizëm që synojnë të frymëzojnë dhe inkurajojnë leadershipin e të rinjve dhe të ndihmojnë në zhvillimin e shëndetshëm të komuniteteve e që këtë gjë e arrijmë duke mbajtur trajnime të edukimit jo-formal më të rinjë dhe të reja.

Organizata jonë është anëtare në Federatën e YMCA Europës dhe përfaqësuese e YMCA në Kosovë. Partnerët strategjikë të organizatës tonë janë YMCA USA, YMCA Europe, YMCA England, YMCA Finland, YMCA Denmark dhe YMCA France.

Misioni:

Është të jemi një lëvizje gjithëpërfshirëse, ku njerëzit rrisin mendjen, trupin dhe shpirtin.

Vizioni:

- Një organizatë e fortë, e besueshme që punon në nivel lokal, kombëtar dhe ndërkombëtar.
- Ndërtimi i udhëheqësve të së ardhmes dhe të tashmes dhe investimi në rini.
- Promovimi i paqes dhe unitetit duke festuar dallimet dhe diversitetin e njëri-tjetrit.

empowered by ymca 

Çka është I AM WHOLE?



Është një fushatë e cila është lansuar në vitin 2016 në Ditën Ndërkombëtare të Shëndetit Mendor.

Kjo kampanjë është zhvilluar si partneritet në mes të YMCA England dhe NHS. Kjo kampanjë në Kosovë ka për qëllim që të inkurajojë të rinjtë të flasin dhe të kërkojnë ndihmë duke:

Filluar bisedat me të rinjtë rreth shëndetit mendor,

Edukuar të rinjtë rreth shëndetit mendor dhe

Inkurajuar të rinjtë të ndajnë eksperiencat e tyre rreth shëndetit mendor. Kjo kampanjë është realizuar nëpërmjet disa formave si:

Intervistimi i të rinjëve për të hetuar shkallën dhe ndikimin e stigmës rreth shëndetit mendor, video kampanjave, këngëve, përfshirjes së fytyrave publike në kampanjë, videove dhe fotografive të realizuara nga të rinjtë me mesazhe dhe duke ndarë përvojat e tyre për vështirësitë rreth shëndetit mendor dhe stigmës rreth saj.

Aktivizimi në mediat sociale.

#IAMWHOLE



***Bëhu si oqeani, që lë pa
frymë teksa e shikon, aq i
fortë sa të mos
shkatërrohet dhe aq i butë,
sa që të tjerët gjejnë rehati
në praninë e tij.***

***Çdo veprim ka një reagim
të barabartë e të kundërt
dhe është në rregull.***

JORA PRUTHI



*Edhe kur të humbësh të
gjitha shpresat, të
lutem mos u dorëzo.*

ALBAN MARKAJ



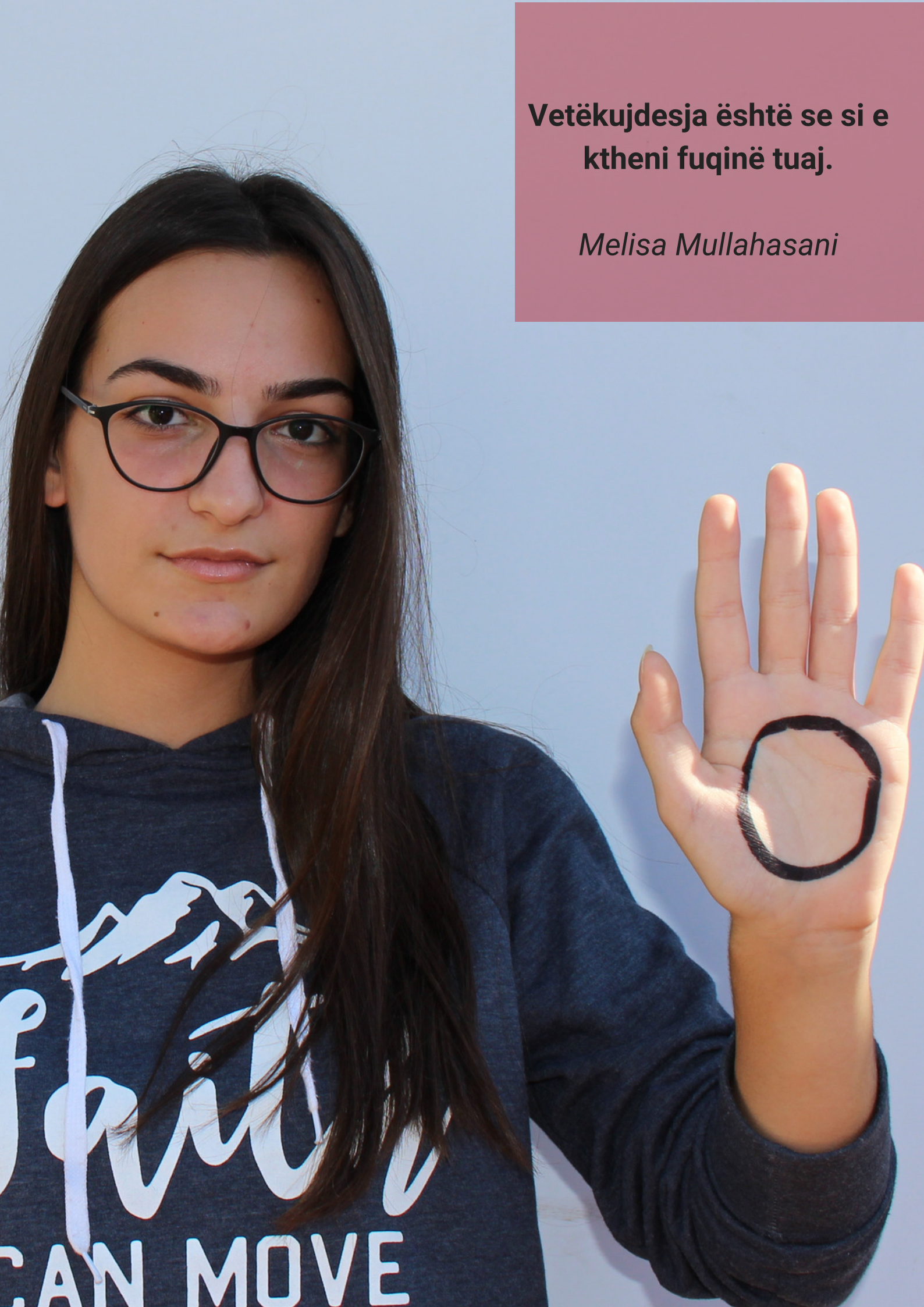
**Shëndeti mendor
nuk është vetëm për
personat që kanë
probleme mendore por
është për të gjithë
njerëzit në përgjithësi.**

Jon Matoshi



**Vetëkujdesja është se si e
ktheni fuqinë tuaj.**

Melisa Mullahasani



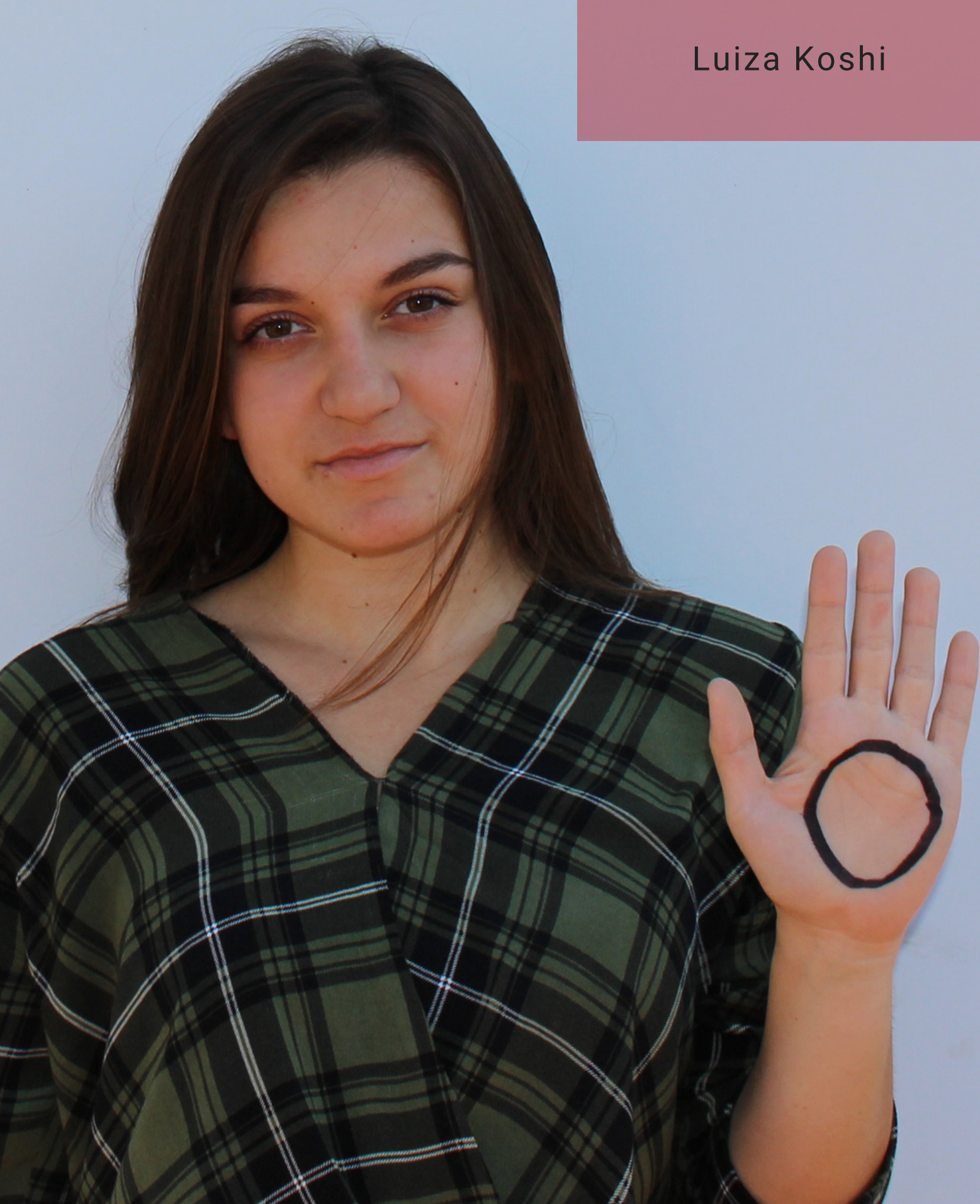
**Rikujtim miqësor që "të bësh
më të mirën tënde" nuk do të
thotë të punosh në vete deri
në pikën e një shkatërrimi
mendor.**

Edena Hasimja



**Je vetvetja që të
mos jesh e imponuar
nga të tjerët.**

Luiza Koshi



**Veçantia e shëndetit
mendor është thjesht
enigmacioni që i thurim
vetes tonë. Shëndeti
mendor kërkon
përkujdesje të
veçantë, po aq sa edhe
vetë shëndeti fizik.
#feelfreetoloveyourself**

Vullnet Jakupi





Shëndeti mendor është diçka me të cilën të gjithë përballemi. Ne do të ndihmojmë njëri-tjetri që të shërohem nga ajo dhe ne do t'i mësojmë shoqërisë që shëndeti mendor është po aq i rëndësishëm sa shëndeti fizik.

Idea Peja

**Shëndeti juaj mendor është
më i rëndësishëm sesa
provat, intervista, takimi i
drekës, darka familjare dhe
ushqimi i zakonshëm.
"Kujdesu për veten".**

Esma Boshnjaku



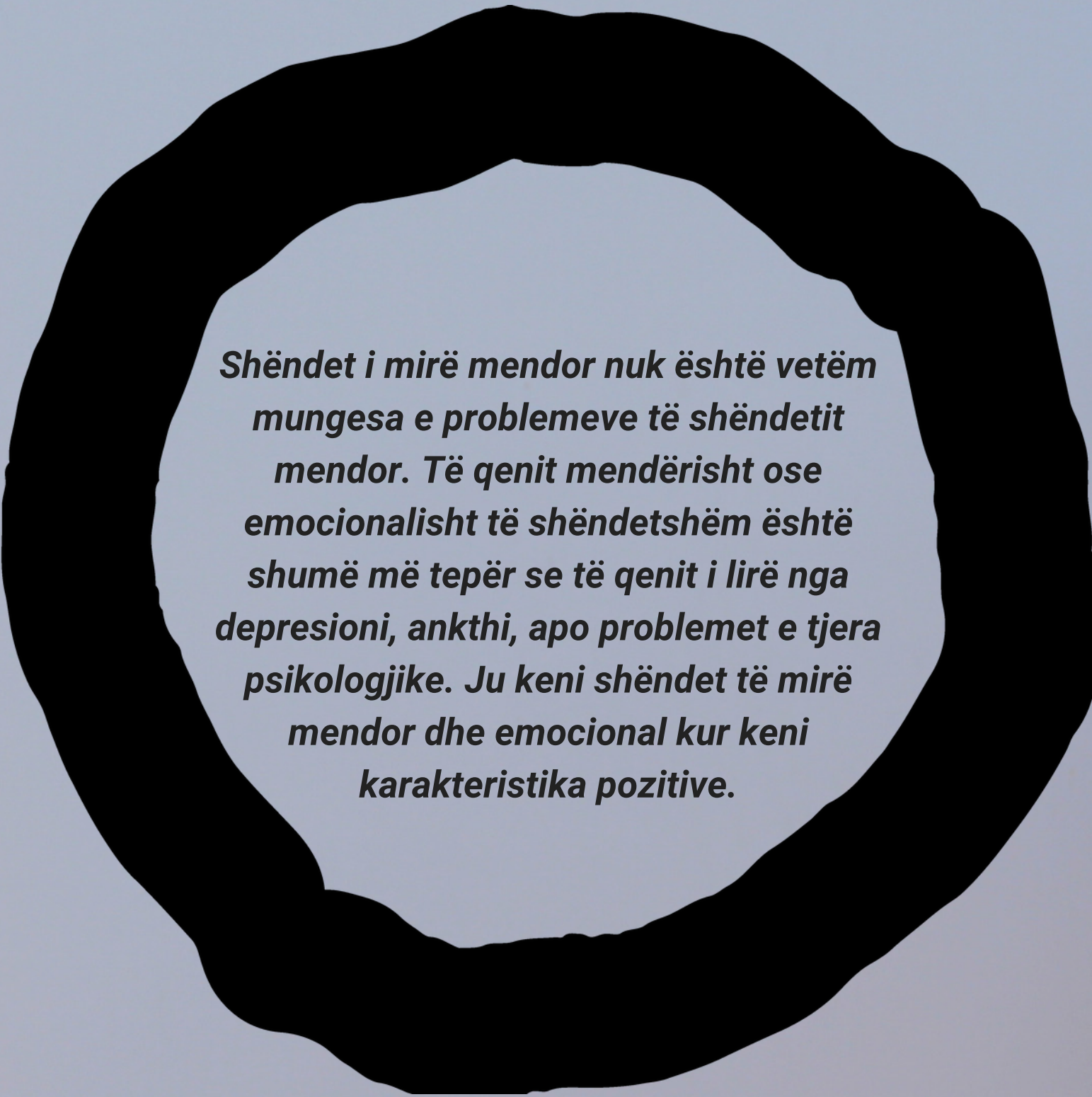
**Shëndeti mendor është
gjendja momentale e
secilit prej nesh, qoftë për
të mirë qoftë për të keq!**

Rreze Sylhasi



Ledi Gjini





Shëndet i mirë mendor nuk është vetëm mungesa e problemeve të shëndetit mendor. Të qenit mendërisht ose emocionalisht të shëndetshëm është shumë më tepër se të qenit i lirë nga depresioni, ankthi, apo problemet e tjera psikologjike. Ju keni shëndet të mirë mendor dhe emocional kur keni karakteristika pozitive.

**Çfardo që po bën,
ndonjëherë gjitha ajo
çfarë duhet të bësh
është të marrësh
frymë dhe t'i thuash
vetes që ti po e bën
më të mirën tënde.**

Eli Vula



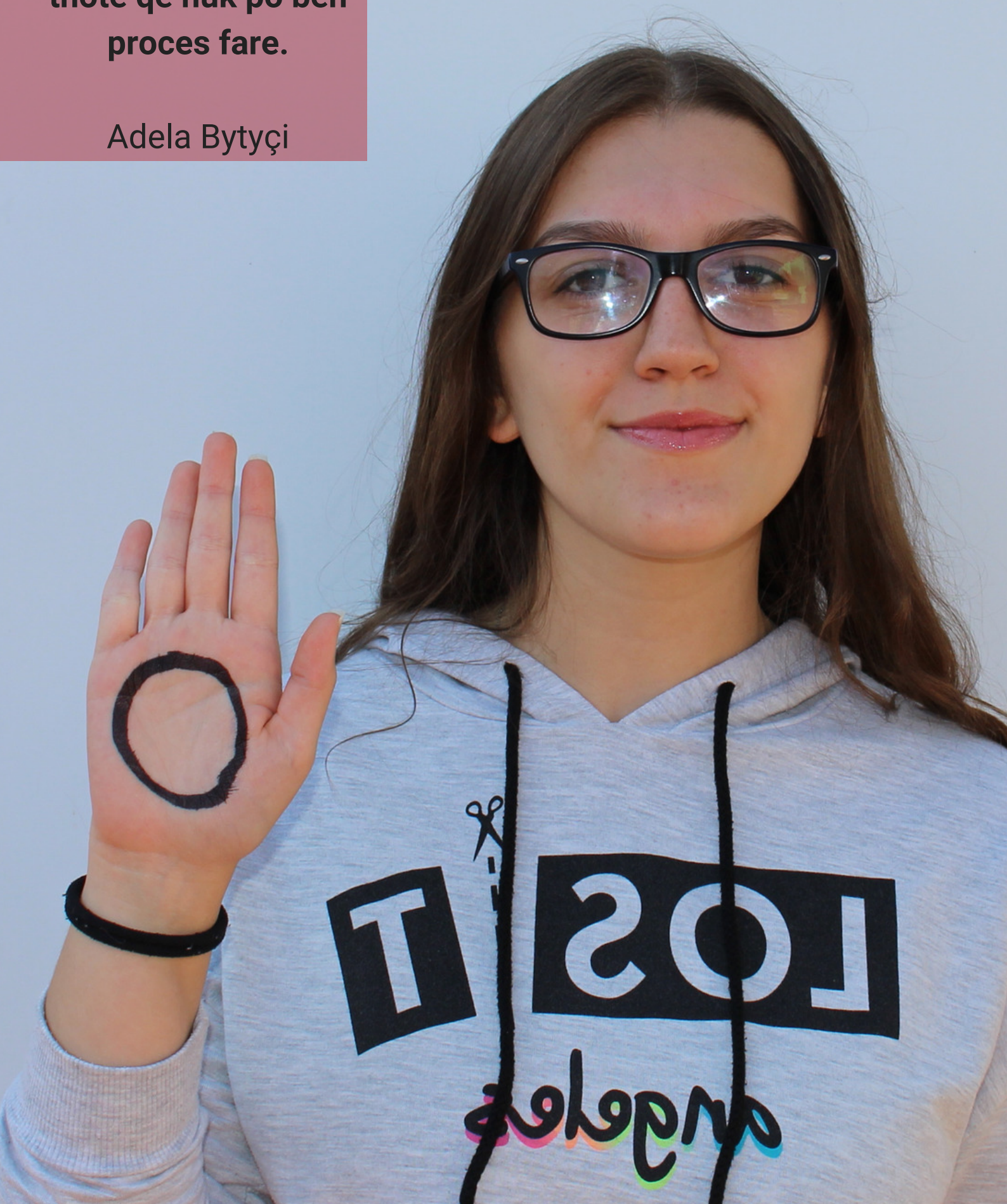
**Nëse e njihni veten,
nuk do të dëmtoheni
nga ajo që është
thënë për ju.**

Natyra Hasimja



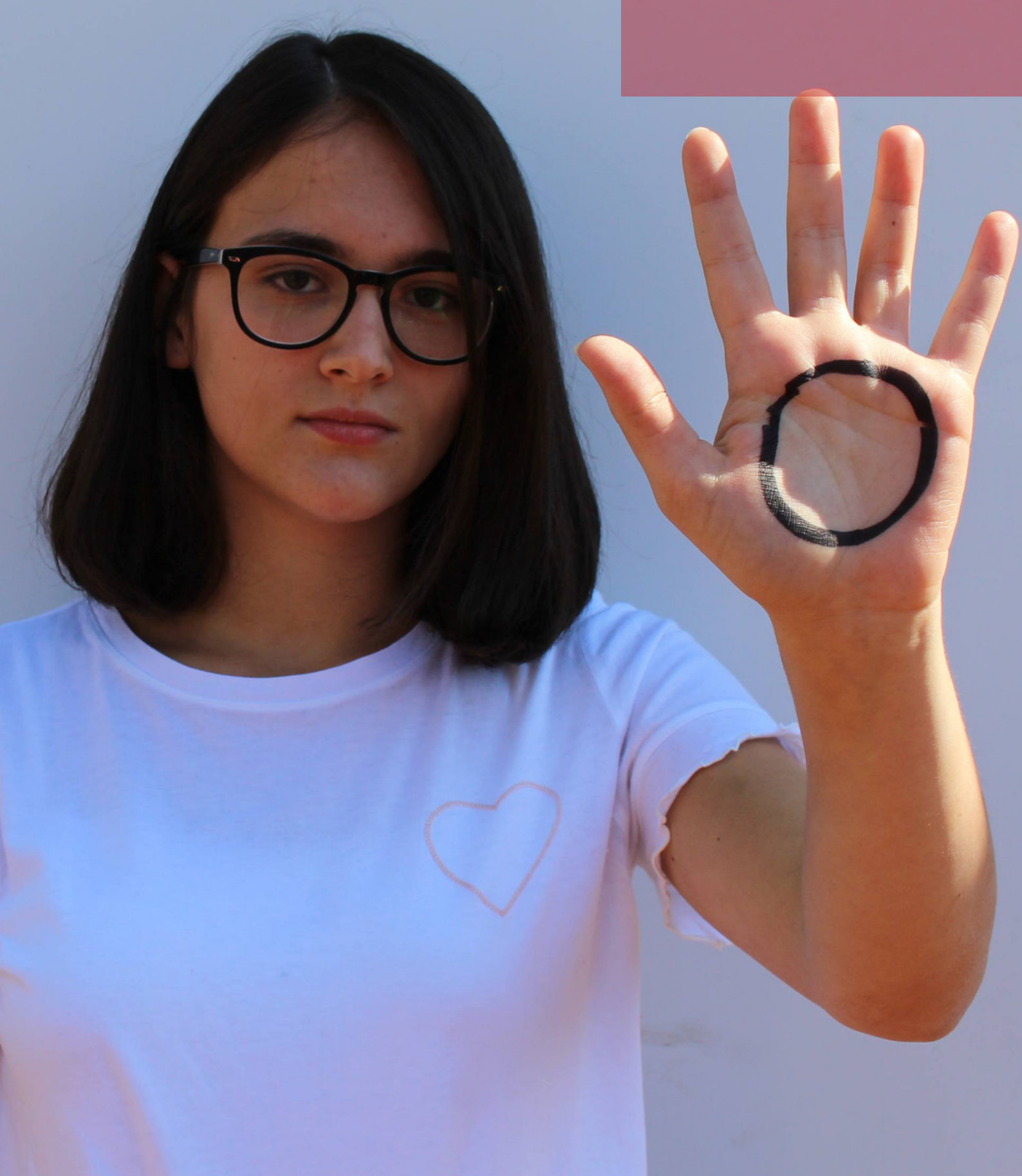
**Vetëm se nuk po bën
proces aq shpejtë sa
të tjetër nuk do të
thotë që nuk po bën
proces fare.**

Adela Bytyçi



Vetëm merr frymë.

Alba Sahatqija



**Ti nuk definolesh me
çka të ka ndodhur, ti
definolesh si e ke
kapërcyer atë.**

Rona Efendija



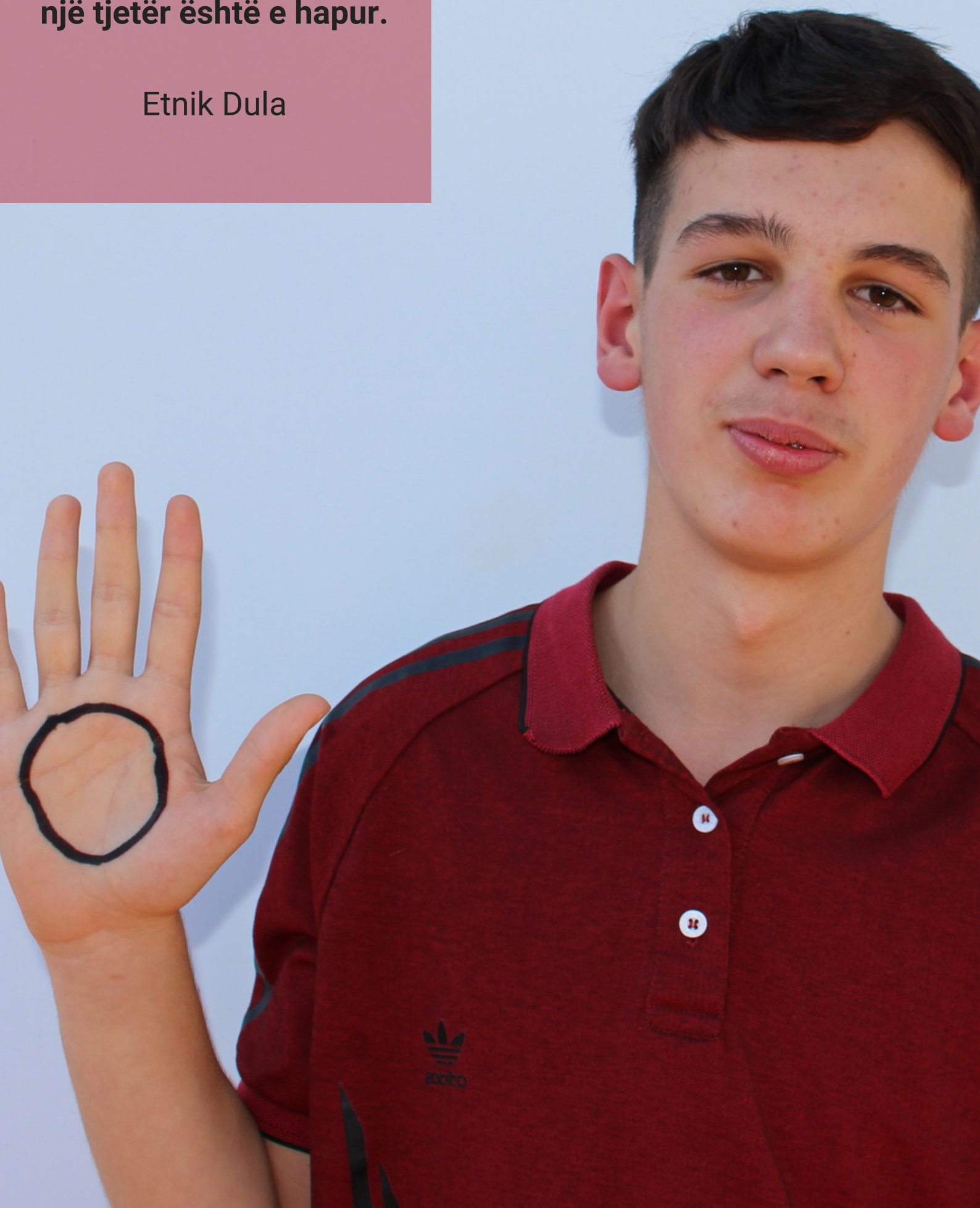
**Kur Unë bëhet Ne madje
edhe sëmundja bëhet një
mirëqenie.**

Amire Boshnjaku



**Kur një derë është e
mbyllur, a nuk e dini se,
një tjetër është e hapur.**

Etnik Dula



**Shëndeti mendor
është i barabartë me
shëndetin fizik.**

Elsa Zyberi



***Nuk ka asgjë në këtë
botë që mund t'ju
shqetësojë më shumë
sesa mendimet tuaja.***

Rigon Muqaku



Çmoje vlerën tënde.

Fiona Haxhiavdyli



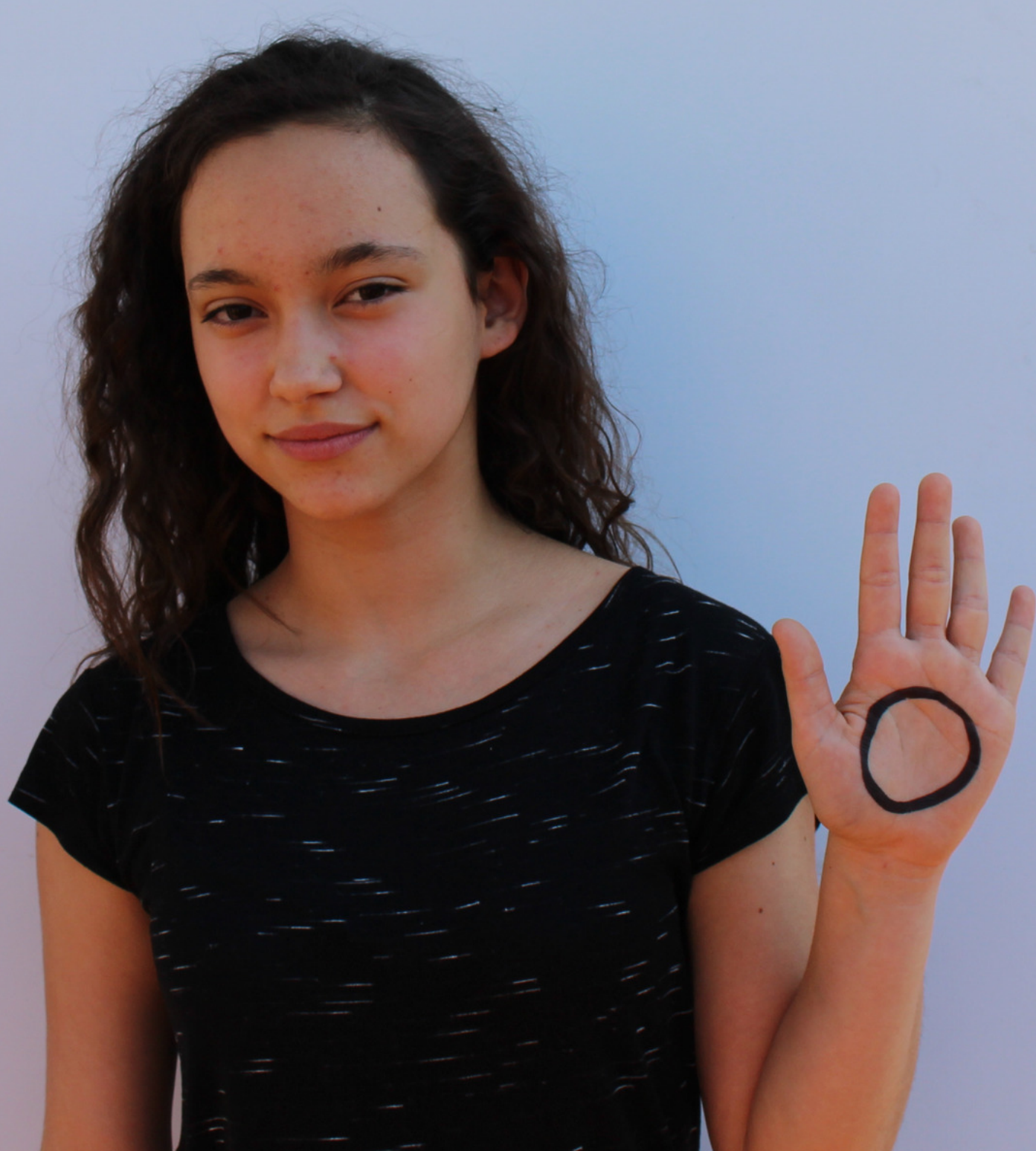
**Secili prej nesh duhet
të kujdeset për
Shëndetin mendor
duke zhvilluar një stil
të shëndetshëm
jetese.**

Elda Pruthi



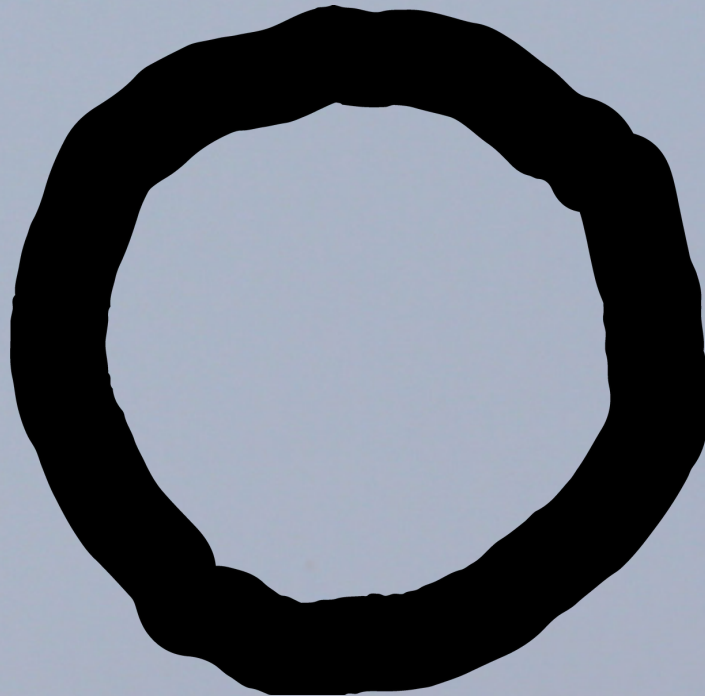
**Të mos i veçojmë
njerëzit që kanë
probleme mendore.**

Dea Rexha



Për më shumë informacione na gjeni në web faqen tonë:

www.ymcacosovo.com



Kjo fletushkë u prodhua me ndihmën e Drejtorisë për
Kulturë, Rini dhe Sport në Komunën e Gjakovës.

ymca ▽



#IAMWHOLE

**WORLD
YMCA**