

Si ta shprehni shqetësimin

Ndryshimi kërkon kohë. Njerëzit rrallë e ndryshojnë sjelljen menjëherë. Specialistët përshkruajnë faza: „Nuk është ndonjë problem“, „Në fakt duhet, por ...“, „Po planifikoj diçka“, „Po ndryshoj diçka tani“, „Po vazhdoj kështu“. Rikthimet janë pjesë e saj. Kush vetëm argumenton për ndryshim, shpesh arrin të kundërtën.

Momenti i duhur. Të dy jeni esëll, është qetë, keni kohë dhe keni menduar çfarë doni të thoni. Të papërshtatshme janë koha menjëherë pas përdorimit, një grindje ose dëgjuesit.

Si ta nisni.

- Me mesazhe në vetën e parë, përshkruani çfarë vini re: „Shqetësohem, sepse kam vënë re që pothuajse nuk del më nga shtëpia.“
- Flisni për sjelljen, jo për personin.
- Bëni pyetje të hapura, dëgjoni, lëreni të mbarojë. Pa moralizim, pa diagnoza.
- Pyetni para se të jepni këshilla.
- Prisni kundërshtim dhe mos e merrni personalisht.
- Vlerësoni çfarë shkon mirë, ofroni mbështetje. Vendimi i takon personit.

Kufijtë tuaj. Thoni qartë çfarë nuk pranoni dhe qëndroni në këtë. Mbulimi, zbutja dhe marrja përsipër e detyrave të tjetrit më shumë e mbështesin përdorimin. Kërkoni mbështetje edhe për veten.

Ndihmë, edhe për të afërmit. Këshillimi për varësitë (në gjermanisht) është falas, konfidencial dhe, sipas dëshirës, anonim, edhe kur personi vetë nuk do ndihmë.

- DROBS Dortmund, Reinoldistraße 17-19, 0231 477376-0
- Shërbimi social-psikiatrik i qytetit të Dortmundit, Hoher Wall 9-11, 0231 50-22534, me grupe për të afërmit
- DigiSucht: këshillim online me mesazh, chat ose video, falas dhe anonim
- Sucht & Drogen Hotline: 01806 313031, çdo ditë 8:00-24:00, 0,20 € për thirrje

Mbani mend

- Esëll, në qetësi, me përgatitje.
- Mesazhe në vetën e parë dhe pyetje të hapura.
- Nuk keni pse ta mbani vetëm këtë barrë.

Burimet: DHS (2021), manual për këshillimin në telefon; DigiSucht (2024), problemi i varësisë në rrethin tuaj, këshilla për një bisedë të suksesshme; drugcom.de (BIÖG), ndihmë për familjen dhe miqtë.

Më shumë: csc.do/sq/parandalimi/njohuri/si-ta-shprehni-shqetesimin/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Përditësuar: 28.09.2026 · Kopjimi pa ndryshime lejohet (CC BY-ND 4.0)

