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. Kush mbulon, zbut ose merr përsipër detyrat e tjetrit, më shumë e mbështet përdorimin. Kërkoni mbështetje edhe për veten.

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

- 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: 07.10.2026 · Kopjimi pa ndryshime lejohet (CC BY-ND 4.0)

Moduli i plotë