

Çka është Revista HËNA ?

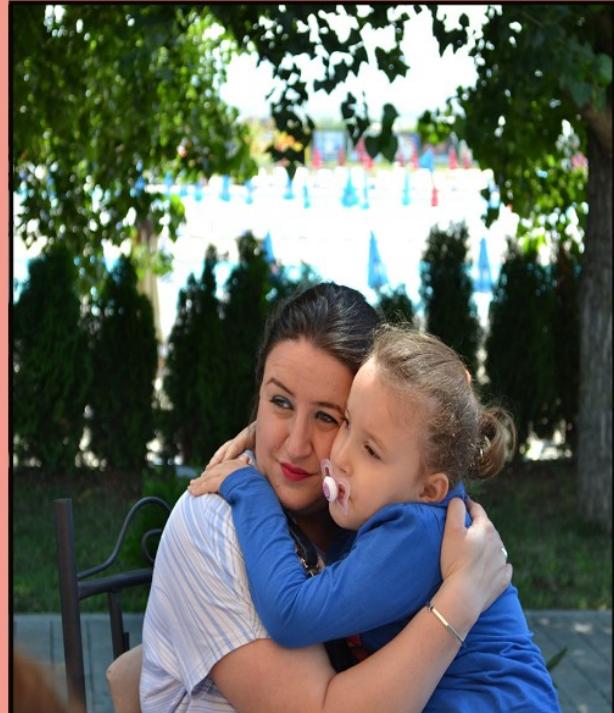
Revista "HËNA" është krijuar me qëllim të avokimit për të drejtat e fëmijëve me aftësi të kufizuara në Kosovë, përmes së cilës promovohen aktivitetet që fëmijët realizojnë në kuadër të HANDIKOS, duke përfshirë komunën e Prishtinës, Ferizajt, Gjakovës dhe Mitrovicës. Revista përditësohet dhe publikohet në çdo tre muaj, për të interesuarit.

Çka është HANDIKOS?

HANDIKOS është organizatë jo qeveritare, që për mision ka të arrijë ndryshime pozitive dhe të qëndrueshme në jetën e personave me aftësi të kufizuara, përmes përfaqësimit, mbrojtjes së të drejtave dhe përkrahjes së tyre. Pjesëmarrja; Punësimi; Edukimi & Trajnim; Mirëqenia Sociale; Shëndeti janë objektivat strategjike të HANDIKOS të cilat synon t'i arrij përmes avokimit dhe ofrimit të shërbimeve cilësore për fëmijët dhe të rritur me aftësi të kufizuara.



HËNA – Grup jo formal avokues i fëmijëve me aftësi të kufizuara, i cili që nga themelimi ka për mision të garantoj të drejtat e fëmijëve për fëmijët me aftësi të kufizuara. HËNA përfaqëson nevojat e fëmijëve në nivel lokal dhe qëndror, për më tepër është aktivisht i përfshirë në të gjitha proceset e HANDIKOS.



Çdo fëmijë
është unik!



*Happy kids
bright future!*

Edhe une kam

Qendrat e Rehabilitimit të Bazuar në Bashkësi - RBB

RBB - Prishtinë

- **20 (8V, 13D) fëmijë** me aftësi të kufizuara kanë pranuar mbështetje virtuale individuale në zhvillimin e tyre fizik dhe psikosocial;
- **23 (19G, 4B) prindër** të fëmijëve janë mbështetur në implementimin e planit PORTAGE;
- **50 gra** me aftësi të kufizuara dhe **nëna** të fëmijëve janë pajisur me llaptopë dhe janë trajnuar për orientim në karrierë;
- **10 persona** me aftësi të kufizuara janë punësuar në prodhimin e çantave të ripërdorshme;
- Është riaktivizuar **Grupi Avokues i Prindërve** me gjithsej 10 (7G, 3B) anëtarë, të cilët kanë finalizuar planin e veprimit;
- **80 familje** të personave me aftësi të kufizuara janë mbështetur me pako higjenike dhe ushqimore;
- Janë shpërndarë më shumë se **140 pajisje ndihmëse** për persona me aftësi të kufizuara.

RBB - Gjakovë

- 24** (8V, 16D) **fëmijë** me aftësi të kufizuara kanë pranuar mbështetje individuale dhe grupore në zhvillimin e tyre fizik dhe psikosocial; ←
- 28** (27G, 1B) **prindër** të fëmijëve me aftësi të kufizuara kanë ngritur kapacitetet për të mbështetur zhvillimin e fëmijëve të tyre; ←
- Janë realizuar **13 seanca** grupore psikologjike me
14 (13G, 1B) **prindër** të fëmijëve me aftësi të kufizuara; ←
- Janë vizituar/ri-vizituar **97 familje** të personave me aftësi të kufizuara; ←
- 26 gra** me aftësi të kufizuara dhe nëna të fëmijëve janë pajisur me llaptopë dhe janë trajnuar për orientim në karrierë; ←
- 10** (4G, 6B) **persona me aftësi të kufizuara** janë trajnuar për shkathtësi të buta; ←
- 8** (4G, 4B) persona me aftësi të kufizuara janë asistuar në plotësimin e dokumentacionit për pensionin për **Para dhe Tetraplegjik**; ←
- 75 familje** të personave me aftësi të kufizuara janë mbështetur me pako ushqimore dhe higjenike; ←
- Janë shpërndarë më shumë se **50 pajisje ndihmëse** ←
për persona me aftësi të kufizuara.

RBB - Ferizaj

- **39** (10V, 29D) **fëmijë** me aftësi të kufizuara kanë pranuar mbështetje individuale dhe grupore në zhvillimin e tyre fizik dhe psikosocial;
- **68** (54G, 14B) **prindër** të fëmijëve janë mbështetur me këshilla psikologjike;
- **4 familje** të fëmijëve me aftësi të kufizuara janë asistuar përgjatë aplikimit për pension të familjeve që kanë fëmijë me aftësi të kufizuara;
- **13 fëmijë** me aftësi të kufizuara (10M dhe 3F) janë pajisur me tabletë;
- Janë identifikuar **5 fëmijë** me aftësi të kufizuara (3F dhe 2M) që duhet të kyçen në klasën e parë;
- **10 fëmijë** me aftësi të kufizuara (3V, 7D) janë referuar për vlerësim/rivlerësim në ekipë vlerësuese komunale.

RBB - Mitrovicë

5 persona me aftësi të kufizuara janë mbështetur në plotësimin e dokumentacioneve për punë praktike **gjashtë (6)** mujore të cilët pastaj janë angazhuar në një kompani printimi; ←

3 persona me aftësi të kufizuara janë mbështetur në plotësimin e dokumentacioneve për aplikim për grande individuale, ku **dy (2)** prej tyre janë përzgjedhur fitues; ←

Janë realizuar **gjashtë (6)** takime të grupeve të vetë përkrahjes me **12 të rinjë** me aftësi të kufizuara; ←

35 familje të personave me aftësi të kufizuara janë mbështetur me pak oshqimore dhe **20 të tjera** me pak higjenike; ←

21 fëmijë me aftësi të kufizuara janë pajisur me tabletë; ←

Janë shpërndarë **14 pajisje** ndihmëse për persona me aftësi të kufizuara, ndër to karroca, paterica dhe shëtitore. ←

Storie Suksesi



5 fëmijë të grupit “Hëna” pjesë e projektit ‘In Your Shoes’

‘In Your Shoes’ – është një projekt i të rinjve i implementuar nga Peer Educators Network (PEN) që me sukses përfundoi në dhjetor të vitit të kaluar, e që në fokus kishte mbështetjen e fëmijëve me aftësi të kufizuara përgjatë procesit mësimor online gjatë situatës me pandeminë COVID-19.

Pjesëmarrës dhe kontributdhënës në zhvillimin e ideve përgjatë këtij projekti ishin edhe **Rijadi, Eldini, Enda, Dioni dhe Adriani**, që të pestët anëtarë të grupit Avokues të Fëmijëve me Aftësi të Kufizuara “Hëna”

Nga ky projekt u shpërndanë tabletë për 15 fëmijë me aftësi të kufizuara, e gjithashtu, me rekomandimin e fëmijëve të grupit “Hëna” 40 fëmijë me aftësi të kufizuara u mbështetën përgjatë procesit mësimor online nga vullnetarët e fushës së psikologjisë, gjë që ua lehtësoi edhe më tepër ndjekjen e mësimit në distancë.



“Jam shumë i lumtur që kam qenë pjesë e projektit ‘In your Shoes’ dhe që mora pjesë në shpérndarjen e tabletëve për fëmijët me aftësi të kufizuara pasi që e dimë se në këtë kohë nevoja për teknologji ishte shumë e madhe”, u shpreh Rijadi.

*"A smiling future for
every child!"*





Shëndeti

Rëndësia e fizioterapisë përgjatë tranzicionit në adoleshencë

Fëmijët me aftësi të kufizuara fizike shpesh herë mund të kalojnë gjithë ditën në një pozitë të caktuar, gjë kjo e cila mund të ndikojë shëndetin e tyre në forma të ndryshme. Koha e rekomanduar për aktivitet fizik ditor për të rinjtë dhe adoleshentët është 60 minuta në ditë, e adoleshentët me aftësi të kufizuara rrallë herë e arrijnë këtë kuotë, dhe janë dukshëm më pak aktivë në krahasim me bashkëmoshatarët e tyre.

Ndaj, fizioterapia është një alternativë me shumë rëndësi në këtë kontekst sepse:

I mban adoleshentët në formë/fit

- Parandalon peshën e tepërt dhe obezitetin të cilat mund të shfaqen si pasojë e ndryshimeve të adoleshencës
- Parandalon deformitetet që mund të shfaqen si pasojë e rritjes së shpejtë të eshtrave
- Aktivizon muskuj të cilët rrallë herë futen në funksion duke lehtësuar lëvizjen dhe kontrollin e trupit.

Relakson trupin dhe redukton dhimbjen

Lehtëson dhimbot e muskujve apo eshtrave të cilat mund të shfaqen si pasojë e rritjes së shpejt gjatë adoleshencës

Ndihmon në lirimin e tensionit të muskujve si pasojë e shtangimit të tyre

Lehtëson menaxhimin e spazmave



Promovon shëndetin fizik dhe mendor në përgjithësi

Parandalon dhe lehtëson zhvillimin e gjendjeve mjekësore përcjellëse; ←

Parandalon dekubitet (plagët) që vijnë si pasojë e qëndrimit për një ←
kohë të gjatë në një pozicion;

Përmirëson fryshtimtarjen dhe parandalon problemet tjera ←
pulmonare;

Ngadalëson progresin e sëmundjeve progresive; ←

Rrënjos një ndjenjë të mirëqenies; ←

Redukton ndjenjat e depresionit dhe izolimit social; ←
Ndikon në rritjen e disponimit. ←

Fëmijët kanë nevojë pér model
jo pér kritika!



Mësoni fëmijën tuaj të jetë
unik!

A person's a person,
no matter how small!





A child is an
uncut diamond!

Të drejtat

Ligji pér Mbrojtjen e Fëmijës, është një ligj i ri, i aprovar gjatë vitit 2020, i cili ndër të tjera ka pér qëllim:

Të mbrojë fëmijët nga të gjitha format e dhunës, abuzimit, keqpërdorimit, shfrytëzimit dhe neglizhimit; si dhe

Të ju garantojë të gjithë fëmijëve mirëqenien dhe përmirësimin e cilësisë së jetës së tyre.

Ky ligj gjithashtu fuqizon trajtimin e barabartë të fëmijëve me aftësi të kufizuara, ku specifisht në nenin 46 thekson se:

“Fëmija me aftësi të kufizuar gëzon të gjitha të drejtat e parashikuara në këtë ligj në mënyrë të plotë dhe të barabartë me fëmijët e tjerë”.

Ligji pér Mbrojtjen e Fëmijës ua garanton fëmijëve me aftësi të kufizuara të drejtën pér një jetesë normale, në kushte që ndër të tjera lehtësojnë pjesëmarrjen aktive dhe qasjen fizike të fëmijës në komunitet.

Gjithashtu, thekson se fëmijët me aftësi të kufizuarë gëzojnë të drejtën të marrin shërbime sipas nevojave dhe falas sa herë të jetë e mundur.



Ndërkaq, për të mbrojtur fëmijët me aftësi të kufizuara nga diskriminimi dhe të gjitha format e dhunës, ligji në fjalë obligon autoritetet përgjegjëse, të heqin të gjitha barrierat:

- Infrastrukturore;
- Sociale;
- Mjedisore;
- Institucionale;
- Ligjore.

në fushat e:

Arsimit; ←

Kujdesit shëndetësor; ←

Reabilitimit; ←

Aktivitete kulturore, argëtuese dhe sportive. ←



!

Ashtu që fëmijët me aftësi të kufizuara të ushtrojnë të gjitha të drejtat e parashikuara në këtë ligj.

Prindërimi

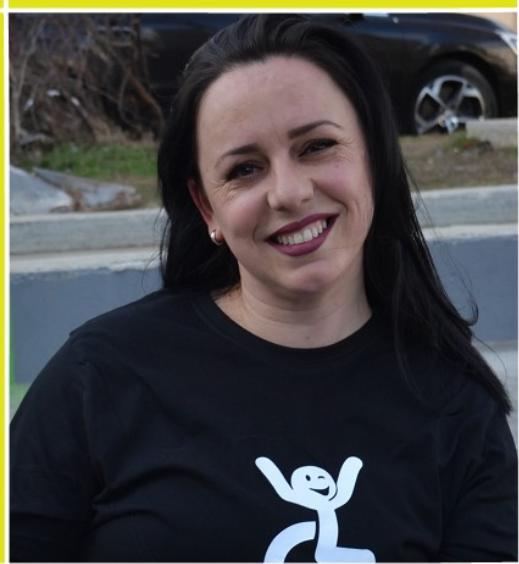
PRAKTIKAT POZITIVE TË NJË NËNE NË PRINDËRIMIN E PËRDITSHËM

Djali im i pëlqen patikat shumë. NIKE shumë i don. Kur ka ardhë puna me shku dikund, ka thënë jo nuk du, po më shohin, po më kqyrin njerëzit rrugës keq... Si rezultat unë ia kam dhënë një shembull.. I kam thënë, nëpër dyqane ka lloj lloj firmash të patikave, ADIDAS, PUMA, NIKE etj. por kur del një model i ri të gjithë kthehen ta shohin. Edhe ti, nuk je ndryshe, je pjesë e tyre, por më i veçantë.

Ky është një shembull praktikues i nënës së Eldinit, Afërdita Gashit, një grua që reflekton energji dhe shumë pozitivitet. Afërdita na tregon se ajo ka përfituar shumë nga trajnimi i Disiplinës Pozitive në Prindërimin e Përditshëm, i cili tash e sa vite realizohet nga HANDIKOS, në bashkëpunim me Save the Children në Kosovë.

Qëllimi i saj i vazhdueshëm që kur Eldini ishte i vogël ishte që djali i saj të arrijë pavarësimin, të ketë vetëbesim të plotë dhe të integrohet në shoqëri sikurse gjithë bashkëmoshatarët e vet.

“Ne gjithmonë kemi atë ndjenjën se në radhë të parë janë punët, shpia e pastaj fëmija, e kur e kam ndjek trajnimin e Disiplinës Pozitive me të vërtetë gjithçka që më ka ndodh me fëmijën, jam ndal me e mendu dhe nuk kam shpërthy sikurse herave tjera. Çdo sesion që e kam mbajtë, që është interpretu edhe nga ana e fasilitatorëve unë kam shku dhe e kam apliku në shtëpi”, thotë Afërdita.



“Nëse një fëmijë dëshiron të jetë pjesë e vendimmarrjes, duhet me dëgju. Nëse një fëmijë kërkon diçka prej teje, duhet me i dhënë hapësirë me bisedu. Këtë e kemi mësu nga Disiplina Pozitive, dhe në këtë formë ne si prindër i kemi tregu fëmijës që mendimi i tij ka rëndësi dhe merret parasysh. Kështu e kemi rritë vetëbesimin e fëmijës si dhe pjesëmarrjen e tij në familje” – tregon Afërdita e cila është ndarë me përshtypje shumë të mira nga ky trajnim.

Afërdita si arritje të madhe në raport me fëmijën e saj e sheh faktin e nxitjes së vazhdueshme që ia kishte bërë Eldinit për t'u angazhuar në aktivitete e organizime të ndryshme, e në veçanti për të shprehur atë që në të vërtetë mendon.

“Eldini ka qenë tip i mbyllur dhe s'ka pasë dëshirë të marrë pjesë nëpër organizime me bashkëmoshatarët e tij. Unë e kam bind dhe i kam tregu se ai është i barabartë me gjithë të tjerët. Ikam thënë “pse nuk shkon ti, je pjesë e grupit, pse nuk shkon me dhënë kontributin tënd ti. Unë kom me qenë gjithë me ty e prapa teje.” E kam nxitë me fol, sepse ka qenë tip i heshtur dhe ka hezituar. E Afërdita inkurajon gjitha nënët që të mbajnë kontakte sa më shumë mes vete, sepse siç thotë ajo shkëmbimi i përvojave ndihmon jashtëzakonisht shumë në sjelljen dhe qasjen adekuate që duhet pasur në raport me fëmijën.

Si përfundim, mesazhi i Afërditës është që kujtdo nga prindërit që u ipet mundësia të jenë pjesë e trajnimit të Disiplinës Pozitive ta shfrytëzojnë atë pa asnjë hezitim.

“Prindërit e tjerë i ftoj që të jenë pjesë e trajnimit për Disiplinën Pozitive, sepse ju ndihmon shumë në raport me fëmijën. Përmes këtij trajnimi prindërit e kanë mundësinë edhe me nda përvojat e tyre, e e dimë që shpesh një bisedë e shkurtër me dikë që ka përjetime të ngjashme, ndikon në vetëdijen dhe gjendjen tonë emocionale. Mos heziton me tregu çdo gjë që keni për brenda dhe jini të fortë në çdo situatë”.



Parandalimi i dhunës

Dhuna emocionale

Dhuna emocionale përfshin keqtrajtimin e vazhdueshëm emocional të fëmijës dhe përpjekjet e qëllimshme për: frikësim; tallje; fajësim; përdorim të informacioneve personale kundër tij; poshtërim; injorim; etj.

Disa nga treguesit se një fëmijë është i abuzuar emocionalisht në ambient të shtëpisë mund të përfshijnë:

- Térheaje nga shokët/shoqet apo aktivitetet e zakonshme;
- Ndryshimet drastike në sjellje- agresivitet i shtuar, kërkimi i vëmendjes, sjellje rebele etj;
- Mungesë e dukshme e mbikëqyrjes nga të rriturit;
- Mungesa të shumta në shkollë;
- Hezitim për t'u larguar nga shkolla (sikur nuk dëshiron të kthehet në shtëpi);
- Përpjekje për të ikur nga shtëpia.

Si mund të ndihmojmë fëmijët që përjetojnë dhunë emocionale?

- Mbani marrëdhënien tuaj të vazhdueshme me fëmijën/ bashkëmoshatarin. Vazhdoni të flisni me ta dhe tëjeni mbështetës;
- Ndihmojeni atë të takohet dhe të krijojë miqësi me fëmijë të tjera të moshës së tij;
- Ju si bashkëmoshatarë, flisni me një person të rritur e të besueshëm për gjendjen e shokut tuaj;
- Dëgjojeni fëmijën/bashkëmoshatarin duke e bërë atë të ndjehet i respektuar;
- Raportojeni çdo dyshim tuajin pranë Qendrës për Punë Sociale më të afërt.



Siguria është e para. Nëse mendoni se siguria juaj ose e bashkëmoshatarit tuaj do të kërcënöhët nëse do të përpigjeni të ndërhyni, lëreni këtë në dorë të të rriturve. Më vonë mund të jeni në gjendje të siguronin më shumë mbështetje.

Hulumtime/Publikime

**RAPORT I SHKURTËR RRETH PËRDORIMIT TË BAZËS SË TË DHËNAVE
PËR FËMIJËT ME AFTËSI TË KUFIZUARA TË PËRFSHIRË
NË DHUNË NË FAMILJE!**



Sipas Organizatës Botërore të Shëndetësisë (OBSH), fëmijët me aftësi të kufizuara, kanë më shumë gjasa të jenë viktima të dhunës në raport me fëmijët e tjera. Për të identifikuar më lehtë numrin e fëmijëve me aftësi të kufizuara të përfshirë në dhunë në familje, Databaza Kombëtare e të Mbijetuarve të Dhunës në Familje dhe Dhunës kundër Grave, tashmë ka edhe kolonën e cila specifikon nëse personi (viktima, kryerësi apo dëshmitari i dhunës) është me aftësi ta kufizuar.

Përgjatë viteve, HANDIKOS ka përcjellur përdorimin e kësaj databaze ku gjatë vitit 2020 ka realizuar edhe një hulumtim lidhur me këtë çështje. Nga ky hulumtim është gjetur se 78% e të intervistuarve nga katër komunat: Prishtinë, Gjakovë, Mitrovicë dhe Ferizaj kanë raportuar se e kanë përdorur rrallë herë databazën në fjalë përgjatë vitit 2020.

Sipas të intervistuarve, mangësitë teknike, mungesa e zyrtarëve përgjegjës, kapacitetet e limituara dhe **COVID-19** kanë vështirësuar përdorimin e databazës.

Nga statistikat e nxjerra, janë regjistruar **97 fëmijë** viktima të dhunës, e asnë nga ta nuk është raportuar të jetë me aftësi të kufizuar, gjë e cila tregon një nivel shumë të ulët të raportimit nga komuniteti si dhe të identifikimit të rasteve të fëmijëve me aftësi të kufizuara viktima të dhunës nga institucionet relevante.

Informata më të detajuara lidhur me raportin mund të gjeni këtu:

<http://handi-kos.org/ep-content/uploads/2004/03/RAPORT-I-SHKURTE%CC%88R-RRETH-PERDORIMIT-TE%CC%88-BAZE%CC%88S-SE%C C%88-TE%CC%88-DHE%CC%88NAVE-PE%CC%88R-FE%CC%88MI JE%CC%88T-ME....pdf>





**“Pasuria më e madhe që mund t’ua
ofrojmë fëmijëve, është koha dhe dashuria”**

Sport dhe rekreacion

Duke synuar rritjen e pjesëmarrjes së personave me aftësi të kufizuara në aktivitete sportive, në vitin 2013 një grup vullnetarësh nga komuna e Mitrovicës filluan organizimin e garave të peshkimit rekreativ/sportiv për personat me aftësi të kufizuara, grup ky i cili me kalimin e kohës u zgjerua edhe në komunat tjera.



Në vitin 2017 është arritur që për herë të parë të mbahen garat ndërkomunale të peshkimit sportiv për personat me aftësi të kufizuara në Kosovë, ndërkaq një vit pas kësaj është organizuar për herë të parë Kampionati i peshkimit sportiv për personat me aftësi të kufizuara.

Praktika e rjejtë ka vazhduar edhe përgjatë vinit 2019 ku janë mbajtur garat ndërkomunale në Liqenin e Radoniqit.

Sot, zyrtarisht ekzistojnë tri (3) ekipe të peshkimit sportiv për personat me aftësi të kufizuara: "Qingji Ujtit" Gjakovë, "Ujmani" Mitrovicë dhe "Llapi" Podujevë, të cilat vazhdojnë aktivitetin e tyre duke u zgjeruar gjithmonë e më shumë. Një numër i madh i personave më aftësi të kufizuara nga komuna të ndryshme janë në proces të regjistrimit të ekipeve të tyre e po ashtu pritet që shumë shpejtë të krijohet edhe Federata e Peshkimit Sportiv e Kosovës për personat me aftësi të kufizuara.

