



Terapi Arti

Në Qendrën “Streha”



"Përmes artit, zbulojmë zërin që s'e dinim se e kishim."

Qendra Streha
Tetor 2025
Tiranë, Shqipëri

Ky botim u mbështet dhe u financua nga Bashkimi Evropian, Ministria Federale Gjermane për Bashkëpunim Ekonomik dhe Zhvillim (BMZ), Ministria e Brendshme e Italisë dhe Ministria e Punëve të Jashtme e Mbretërisë së Holandës, në kuadër të projektit *"Mbështetja e BE-së për forcimin e përpjekjeve kundër trafikimit të qenieve njerëzore dhe për menaxhimin e sigurt të lëvizjes së migrantëve në Ballkanin Perëndimor"* (EU4FAST).



Co-funded by
the European Union



MINISTERO
DELL'INTERNO



Kingdom of the Netherlands

Implemented by:



Federal Ministry
Republic of Austria
Interior
Central Intelligence Service Austria



BUNDESPOLIZEI
FEDERAL POLICE



CILC
Center for International
Legal Cooperation



STREHA
SHELTER AND WARMTH

CIVILPOL



REPUBLIC OF CROATIA
Ministry of the Interior



MINISTERO
DELL'INTERNO



REPUBLIC OF SLOVENIA
MINISTRY OF THE INTERIOR

Tabela e përmbajtjes

Çfarë është Terapia e Artit	02
Programi në Strehë	03
Si ndihmon në punën me komunitetin LGBTIQ+	04
Punime nga pjesëmarrësit	06
Përjetime nga pjesëmarrësit	10
Njihë me Terapisten e Artit	11
Kontakti	12

Çfarë është

Terapia e Artit



Terapia e Artit është një mënyrë unike dhe e fuqishme për të shprehur veten përmes krijimit artistik. Ajo përdor procese të thjeshta, si vizatimi, ngjyrosja, kolazhi apo modelimi, për t'i ndihmuar individët të shprehin emocionet dhe ndjenjat që shpesh janë shumë të vështira për t'u përkthyer në fjalë.

Ky proces krijues ndërton një hapësirë të sigurt, të ngrohtë dhe pa gjykim, ku çdo njeri mund të shprehet lirshëm dhe në mënyrë autentike. Nuk është e nevojshme të jesh artist i talentuar për të përfituar nga kjo terapi. Çdo krijim, sado i thjeshtë, është një dritare që të lejon të shfletosh botën tënde të brendshme dhe të njohësh më mirë emocionet që të prekin.

Terapia e Artit nuk është vetëm një aktivitet i këndshëm apo relaksues; ajo është një mjet i thellë shërimi emocional. Përdorimi i artit për të përpunuar ndjesitë dhe kujtimet ndihmon në lehtësimin e tensioneve, në uljen e ankthit dhe në rritjen e vetëdijes për gjendjen tonë emocionale.

Çdo ngjyrë, formë apo vizatim bëhet një pasqyrë e brendshme e shpirtit si një mënyrë për të parë e për të kuptuar atë që fjalët nuk arrijnë ta shprehin. Dhe ndonjëherë, vetëm duke parë krijimin tonë, mund të zbulojmë diçka të re, të thellë dhe të befasishme rreth vetes.

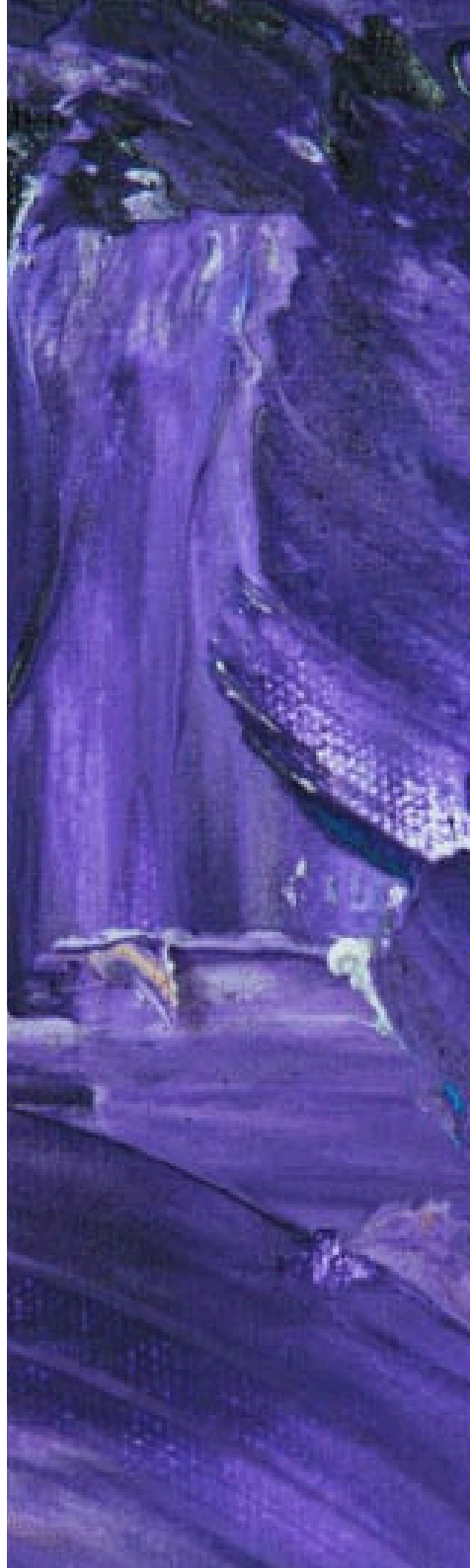
Programi Në Strehë

Terapia e Artit është një pjesë thelbësore e mbështetjes emocionale që ne në Qendrën “Streha” u ofrojmë të rinjve LGBTQ+. Kjo formë terapie zhvillohet në kuadër të programeve tona të mirëqenies psikologjike dhe sociale, me synimin për të krijuar një hapësirë të sigurt, të ngrohtë dhe pa gjykim, ku secili pjesëmarrës mund të shprehet lirshëm dhe të ndiejë përkatësi.

Seancat zhvillohen në grup dhe udhëhiqen nga terapistja e artit, e cila i udhëzon pjesëmarrësit në aktivitete krijuese që nxisin vetë-shprehjen, përpunimin e emocioneve dhe rritjen e vetëbesimit. Përmes procesit artistik, të rinjtë kanë mundësi të komunikojnë ndjenja që shpesh janë të vështira për t'u shprehur me fjalë, duke gjetur në art një formë të re dhe të sigurt të komunikimit emocional.

NË QENDËR PËRDORIM MJETE TË NDRYSHME ARTISTIKE SI:

- LAPSA ME NGJYRA,
- BOJRA UJI
- BOJRA AKRILIK
- TELAJO DHE PENELA
- PUNË ME ARGJILË DHE MODELIM
- KOLAZHE DHE CRAFTS KREATIVE



Si ndihmon?

Në punën me komunitetin LGBTIQ+

01

Hapësirë e sigurt për tu shprehur

Terapia e artit ofron një mjedis konfidencial dhe mbështetës ku individët mund të eksplorojnë identitetin dhe përvojat e tyre, duke nxitur një ndjenjë përkatësie dhe pranimit.

02

Trajtimi i problematikave dhe diskriminimit

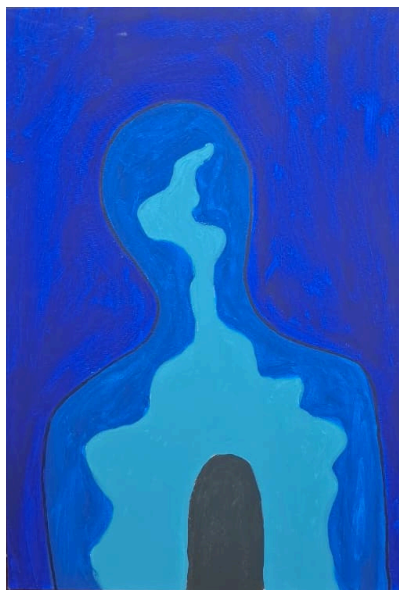
Shumë individë LGBTIQ+ përballen me sfida unike, duke përfshirë diskriminimin, stigmën dhe traumën. Terapia e artit mund të jetë një mjet i fuqishëm për përpunimin e këtyre përvojave.

03

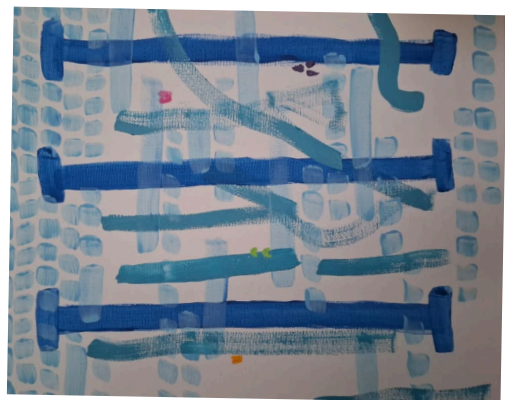
Promovimi i Vetë-Identitetit dhe Pranimit

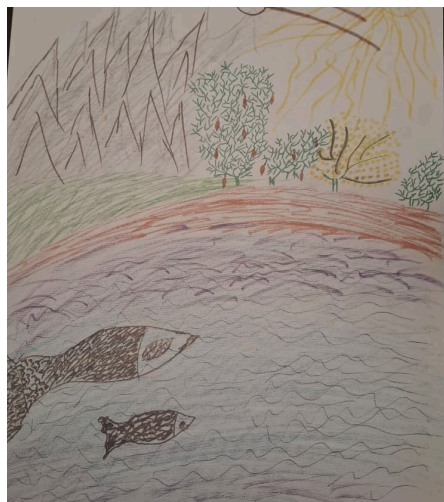
Arti mund të jetë një mjet për të eksploruar dhe afirmuar identitetin e dikujt. Nëpërmjet shprehjes krijuese, pjesëmarrësit mund të festojnë veçantinë e tyre dhe të përpunojnë ndjenjat e krenarisë ose turpit. Ky eksplorim mund të nxisë elasticitetin dhe vetë-pranimin.

- | | | |
|----|-----------------------------------|---|
| 04 | Rregullimi emocional | Shumë individë në komunitetin LGBTIQ+ mund të përjetojnë ankth të shtuar, depresion ose disrregullim emocional. Angazhimi në aktivitete krijuese mund të nxisë vëmendjen dhe të ndihmojë individët të mësojnë të menaxhojnë emocionet e tyre në mënyra më të shëndetshme. |
| 05 | Të qënit pjesë e një grupi social | Seancat e terapisë së artit në grup mund të përmirësojnë lidhjet sociale dhe të zvogëlojnë ndjenjat e izolimit. Pjesëmarrësit mund të ndajnë krijimet dhe përvojat e tyre, duke nxitur një ndjenjë komuniteti dhe mbështetje të ndërsjellë midis bashkëmoshatarëve që përballen me sfida të ngjashme. |
| 06 | Lehtësimi i komunikimit | Për ata që e kanë të vështirë të artikulojnë ndjenjat e tyre verbalisht, terapia e artit mund të shërbejë si një urë lidhëse. Procesi krijues mund të nxisë diskutime dhe njohuri që mund të mos shfaqen në terapinë tradicionale. |









Përjetime nga Pjesëmarrësit tanë

*"Krijimet e mia tregojnë historinë
time, edhe ato pjesë që nuk mund
t'i them me ze."*

*"Me ndihmoi të flas me veten, pa
ze."*

*"Nuk është se di të vizatoj, por aty
nuk kishte rendesi. Me cliroi."*

DUHET TË DI SI TË VIZATOJ?

Nuk ka nevojë të dish të vizatosh për të pëfituar nga Terapia e Artit. Këtu, çdo vijë, ngjyrë apo formë ka vlerë, sepse pasqyron gjendjen e brendshme tonën dhe ndihmon në çlirimin emocional. Procesi i krijimit është më i rëndësishëm se rezultati, dhe përmes tij ne mund të kuptojmë veten më thellë, dhe të përjetojmë lehtësim psikologjik.



Njihu me Terapisten e Artit

Iris Gjeçi është psikologe me diplomë Master në Psikologji Klinike. Ajo është trajnuar në Terapinë e Artit dhe e ka zbatuar këtë qasje në punën e saj me fëmijë dhe të rritur, duke përdorur krijimtarinë si një mjet për shërim dhe zhvillim personal. Aktualisht punon në Qendrën “Streha”, ku udhëheq seanca në grup të terapisë së artit me fokus në mirëqenien emocionale dhe fuqizimin personal të pjesëmarrësve.

MËNYRA KONTAKTI

 069 983 9189

 www.strehacenter.org

 shelter@strehacenter.org
info@strehacenter.org

 [strehalgbt](https://www.instagram.com/strehalgbt)

 [Streha](https://www.facebook.com/Streha)

 [Streha Center](https://www.linkedin.com/company/streha-center)

COPYRIGHT © QENDRA STREHA TË GJITHA TË DREJTAT E REZERVUARA,
ASNË PIESË E KËTIJ PUBLIKIMI NUK MUND TË RIPRODHOHET, TË RUHET
OSE TË TRANSMETOHET NË ÇFARËDO FORME ELEKTRONIKE, MEKANIKE
FOTOKOPJUESE, INCIZUESE APO NDRYSHJE, PA LEJEN PARAPRAKE TË
QENDRA STREHA