

# RRUGA E VARËSHMËRISË FILLON QË NË FËMIJËRI



## ME EDUKATË KUNDËR DROGËS RRISIM FËMIJË TË FORTË

*Der Weg in die Abhängigkeit fängt  
in der Kindheit an. Es liegt in unserer Hand,  
starke Kinder gegen Drogen zu erziehen.*

Informationen für Eltern in **albanischer** Sprache



Projektgruppe  
Albanische  
Familien



Aktiv für  
interkulturellen  
Austausch e.V.



Präventive  
Arbeit mit  
Migrantenfamilien

Është gabim ta besojmë, se vetëm informatat mbi përdorimin e drogës, rreziqet që vijnë nga ajo dhe frika nga pasojat që sjell ajo, që ta kundërshtojmë atë. Kërcënimet që i marrin të rinjtë nga më të vjetrit, nganjëherë ndikojnë të kundërtën e asajë që ne dëshirojmë ta arrijmë.

Me rëndësi është, që t'i edukojmë fëmijët për pavarësim, që ata me forca të veta ta forcojnë personalitetin e tyre, t'i ndihmojmë që të veprojnë të pavarur.

zusammengestellt von: Ali Poyraz

übersetzt in die

albanische Sprache von: Isuf Bytyçi, Dafine Bytyçi

unter Mitwirkung von: Mislim Berisha

überarbeitet von: Tamer Miser  
Jugendgerichtshelfer

Dr. İlhami Atabay  
Pädagoge MA, Psychologe

Dr. Lidwina Genovich-Unterberger  
Dipl. Psychologin, Psychotherapeutin

Zeichnungen: Christiane Pontz

Herausgeber: AÇILIM - Präventive Arbeit mit Migrantenfamilien  
AKA - Aktiv für interKulturellen Austausch e.V.

VMK - (Vater-Mutter-Kind)  
Projektgruppe Albanische Familien

Bezug: AÇILIM: kostenlos

Gestaltung: Ali Poyraz

Auflage: 2000, September / Shtator 2003



**Aktiv für  
interKulturellen  
Austausch e.V.**

Rosenheimer Str. 123  
81667 München

Tel: 089 – 48 45 42, Fax: 089 – 448 30 45

@: [info@aka-muenchen.de](mailto:info@aka-muenchen.de) - Internet: [www.aka-muenchen.de](http://www.aka-muenchen.de)

Zuschussgeber: StJA der Landeshauptstadt München, Regierung von Oberbayern



**Präventive Arbeit mit Migrantenfamilien**

Rosenheimer Str. 135  
81667 München

Träger:

AKA - Aktiv für  
interKulturellen Austausch e.V.

Tel: 089 – 44 11 97 80

Fax: 089 – 44 11 97 81

Zuschussgeber:

Landeshauptstadt München  
Stadtjugendamt

@: [ali.poyraz@aka-muenchen.de](mailto:ali.poyraz@aka-muenchen.de)

Internet: [www.acilim.de](http://www.acilim.de)

## Parathënia

Varëshmëria nga droga nuk bëhet vetëm "nëpërmjet shokëve të këqinj", nëpërmjet punësimit të çfarëdoshëm, nga papunësia dhe joperspektiva e që shumica e njerëzve e besojnë; por megjithatë janë shkaqe të rendit të parë që e sjellin varshmërinë. Por ka edhe persona që punojnë, s'kanë probleme ekonomike e sociale, megjithatë e përdorin atë. Poashtu ka shumë të rinj që jetojnë në kushte të këqia, e nuk e përdorin fare.

Te të rinjtë;

- Që prindërit i donë shumë ata, ndërsa ata s'kanë respekt për prindër, dhe që në një atmosferë të dobët komunikimi janë rritur,
- Që prindërit, përmes "mbrojtjes së tepërt" dhe përzierjes së panevojshme, e që te fëmijët mungon vetëbesimi dhe pavarsia dhe nuk janë më në gjendje nëpër situata të rënda të krijojnë mbrojtje rreth vetes.
- Që nuk janë në gjendje t'i zgjidhin problemet e tyre pa ndihmën e dikujt tjetër,
- Që me "liri" të madhe janë rritur, e kurrëfarë kufizimesh nuk njohin,
- Që pa kurrëfarë arsye kanë qenë të shtërnguar (të shtypur),
- Që këto rregulla kontradiktore të përdorura nga prindër të ndryshëm, mbeten çështje të hapura;
- Ata që nën presion e mbajnë familjen, ata që kanë qenë në konfrontim me fëmijët e tyre apo me anëtarë tjerë të familjes;
- Ata të rinj që kanë vetëm njërin prind, nënën apo babain, që si pasqyrë kanë pasur ngarkesë të madhe, shpesh me konsumimin e alkoolit, të cigareve ose të marrjes së medikamenteve, në mënyrë të gabuar

përpiqen t'ua largohen problemeve të tyre. Me këtë përdorim të gabuar prindërit sjellin shërbime të dëmshme. Ne këtë rast vie në pikëpyetje tentimi për varëshmëri dhe pason përdorimi i drogës. Pas këtyre gjërave ka mundësi reale që të rinjve në mënyr të ashpër t'ua dëmton shëndetin dhe personalitetin e tyre.

Në qytete të ndryshme të Gjermanisë, poashtu edhe në Mynih janë paraqitur materiale e broshura, edhe në gjuhë tjera me tema dhe rrugë shëruese; format e varëshmërisë nga gjërat e dëmshme, paraqitjet e para dhe sjelljet e atyre personave.

Të dhënat mbi qendrat këshilluese dhe ndihmëse që veprojnë, në fund të broshurës janë të shënuara adresat e këtyre qendrave dhe llojet e informatave që mund t'i merrni.

Nëse fëmija futet në një rreth të keq, atëherëherë nuk është e lehtë të largohet nga ai mes. Jo vetëm personi, i cili është i varur nga; droga, alkooli apo cigaret, që s'mund të largohet nga ky rreth, por e gjithë familja mbetet e involvuar në këtë situatë të rëndë. Rruga e vetme, e drejtë është që t'i drejtoheni menjëherë për ndihmë qendrave përkatëse këshilluese. Mjerisht, nganjëherë nuk ndihmojnë edhe këto terapi, edhe pse përqindja nuk është aq e lartë, ka të rinj që kanë nevojë për këtë terapi.

Me anë të kësaj broshure të vogël, kryesisht i paraqesim format dhe tendencat e para të varëshmërisë dhe se çka është në qendër të vëmendjes të fëmijët e moshës së re. Disa masa më të përshtatshme, më të lehta dhe më të qëndrueshme janë këto të cilat përdoren në këtë vit. Qëllimi i broshurës është që prindërve, t'ua japë sa më shumë të dhëna për t'i rritur fëmijët sa më të shëndoshë fizikisht edhe psikikisht.

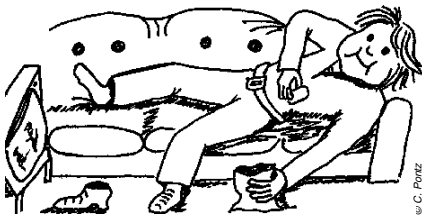
## Varëshmëria

Nuk do të thotë varëshmëri vetëm konsumimi i gjërave të ndalueshme të lartëpërmendura si: Alkooli, cigaret, medikamentet qetësuese kundër dhembjeve, për ngritje ndjenjash, hashishi për fjetje, marihuana, heroina, kokaina e droga tjera të ngjajshme që mund ta bëjnë personin të varur.

Poashtu edhe teprimi i lojës është një formë e varëshmërisë, disa lloje të teprimit të të ushqyerit, edhe disa që e teprojnë me dietë mund të quhen në një mënyrë; të varur.

Varëshmëria shpeshherë është një sëmundje me dimensione fizike, gjë që këto kryesisht mund të shërohen me terapi. Kjo arsye; se njeriu mund të adaptohet me kaq shumë dëme, përseri paraqiten vuajtjet, që përndryshe është një varëshmëri fizike. Mund të bëhet një terapi relativisht e shkurtë fizike, kurse terapia psikike patjetër duhet të bëhet për një kohë më të gjatë. Nga njëherë ndryshe nga se është menduar, përfundojnë disa përpjekje në disa familje. Ka prindër që fëmijët e tyre që vuajnë nga këto gjëra, i dërgojnë jashtë Gjermanisë si në Turqi apo Shqipëri e Kosovë – I. B) për shërim në ndonjë spital dhe bëjnë paga të larta, për shërimin e këtij helmi, e pastaj kthehen pa shpresë dhe të dëshpëruar. Ndërsa vuajtësit e drogës duhet të shërohen urgjentisht. Pretendimet e prindërve për përdoruesin e drogës, me paragjykime se; " Kur të martohet, do të përmirësohet" janë të gabuara; me martesë bëhet heshtja e së vërtetës dhe në këtë mënyrë, në të shumëtën e rasteve përgjegjësia bie mbi personin tjetër, që eventualisht shkatërrohet e ardhmja e tyre.

Varëshmëria ka shumë shkaqe. Ato arsye të varshmërisë, mund të shërohen nga ekspertë, duke e analizuar për një kohë të gjatë biografinë e të sëmuarit, gradualisht e realizojnë shërimin e tij.



## Dëshira, për t' u ndjerë mirë

Kush nuk dëshiron të ndjehet mirë? Shumë njerëz mendojnë që duke ngrënë dhe pirë mirë, njeriu ndjehet më mirë, disa nëpërmjet punës së tyre, disa tjerë nëpërmjet përdorimit të medikamenteve për shërim, kurse disa nën ndikimin e cigareve dhe alkoolit përqëndrohen që t' i arrinë qëllimet e tyre. Këto dukuri të këtyre adaptimeve të dëshirueshme mund të ndryshohen te disa njerëz me kohë të caktuar, aq sa është e lejueshme për t' u kuruar.

P.sh. nuk hamë vetëm që të ngopemi, por gjithashtu edhe për largim nga mërzitjet - depresioni. Sidomos nëse mungon ndihma te ndonjë person për t' ia larguar mërzinë, zgjohet interesimi. Nga njëherë disa persona hanë deri sa të vjellin, në mënyrë që ta largojnë mërzinë dhe monotoninë. Në këto raste, ky lloj i të ushqyerit nuk bëhet për t' u ngopur, por për kundrazi, sjell funksionin e nevojës për dashuri, anohet nga largimi i mërzisë.

Tek alkooli edhe lëndë tjera të dëmshme, trupi kërkon gjithënjë lëndë helmuese që të ndjehet më mirë. Nëse narkotiku nuk e merr lëndën narkotike, mund të hyjë në një krizë agresive fizike. Që të mos vihet deri te kjo krizë, detyrohet t' i përdorë këto lëndë. Pastaj i ngritet doza e nevojshme, ku vihet deri te varëshmëria e trupit.

Sa më gjatë shkon ky proces i varëshmërisë edhe pasojat trupore dhe psikike ngriten, gjithnjë e më e vështirë bëhet për narkotikun, në të vërtetë këto kërkesa e arrijnë qetësinë momentale ("kënaqet narkotiku nga këto lëndë helmuese").

## **Varëshmëria fizike, Varëshmëria psikike**

Varëshmëria fizike shpesh ka mundësi që të shërohet, e cila vjen nga këto lëndë narkotike, ka mundësi që për një kohë të shkurtër të shërohen. Varësisht nga lloji, të cilin e ka përdorë personi.

Pas varëshmërisë fizike qëndron ajo psikike. Nëse nuk mund të lihet droga, bëhet fjalë për varëshmëri Psikike. Këto varëshmëri reflektohet nëpërmjet; ndjenjave dhe kërkesave të kënaqësisë për gjëra të paekzistueshme, për kompenzime të ndjenjave të ulëta, shtyejnë drejt vështirësive, në ndjenja dhe situata të palakmueshme.

Edhe te lëndët tjera të varëshmërisë, pashtu sikur edhe droga, ashtu edhe te lëndët jonarkotike që i mban gjithnjë individi si lojë në mendje, ose kur humb oreksin vepron varëshmëria psikike.

Varëshmëria fizike, e cila qëndron nëpërmjet konsumit të këtyre lëndëve narkotike, te shumica e lëndëve evitohen (shërohen) me terapi ose nëse personi vetë e len atë (menjanimi i konsumimit të saj). Ndërsa varëshmëria psikike qëndron para konsumimit të kësaj lënde dhe nuk përfundon me përfundimin e pëdorimit të konsumimit të tyre lëndëve, pasi që kjo qëndron në mendje të personit. Nga kjo arsye, ata njëherë edhe pse janë shëruar dhe u janë larguar helmet nga trupi prap ia fillojnë përdorimit të drogës. Kjo situatë kërkon një përkujdesje të gjatë e të domosdoshme, prandaj për këtë arsye këta persona kanë nevojë për ndihmë të vazhdueshme dhe të sinqertë.

## **Për se disa persona bien nën ndikimin e lëndëve narkotike, e disa jo?**

Kjo është një pyetje e drejtë. Por për këtë pyetje s'ka përgjegje të lehtë dhe përfundimtare. Janë shumë faktorë që çojnë deri te varëshmëria. Këto varen nga lloji i varshmërisë, nga lloji i konsumit, nga rrethi shoqërorë, nga personaliteti dhe nga forma e arritjes deri te droga.

Familjet e këtyre tipave, të këshilltari shpeshherë paraqesin metodat e tyre të përkujdesjes, por jo edhe rrjedhën historike të familjes. Në këtë mënyrë ata (prindërit) shkaktojnë i kërkojnë të rrethi shoqëror, ose përzjerjes së pijeve freskuese me lëndë narkotike. Ka pretendime që shpesh këto arsye t'ia mveshin dikujt tjetër. Mirëpo këto "shkjarime" të prindërve nuk mjaftojnë, sepse pyetjes se pse fëmiju i juaj e kërkoi këtë rreth shoqërorë? Prindërit mbetën pa përgjigje. Vetëm nga shkaku i përzjerjes së një pije freskuese me droge, njeriu nuk bëhet menjëherë i varur prej sajë. Megjithatë shumë i rëndësishëm është ndikimi psikik te i riu. Kjo nuk është e arritshme prej sot-nesër, por nevojitet një periudhë e gjatë.

### **Shkaqet**

Jo vetëm një por shumë shkaqe janë që në mënyrë të përbashkët e shkatërrojnë personalitetin e njeriut.

Shembujt:

#### **Personaliteti:**

Te njerëzit,

- Që konfliktet dhe depresionet i mbajnë të mbyllura në vete e nuk hapen në diskutim me të tjerët,
- Disa njerëz s'kanë besim në vete, kanë frikë për marrjen e disa detyrave, nuk mund t'i pranojnë ato dhe nuk e akceptojnë grupin,

- Ata që në monotoni, nervozë, frikë dhe ata njerëz që s'kanë guxim të qëndrojnë vetem, gjë që nga të gjitha këto të meta u vie deri në maje të hundës dhe qajnë, ka tendenca që të bien nën ndikim të varshmërisë.

### **Rrethi shoqërorë:**

- Vështirësitë në familje, shkollë dhe punë,
  - Ndarja nga njerëzit që i do shumë,
  - Emocione të pakta ndaj njerëzve,
  - Ngritja e normës dhe presioni,
  - Joperspektiva dhe frika nga një e ardhme e keqe,
- mund t'i sjellin këto ndikime.

### **Joshja dhe përdorimi i drogës:**

- Konsumuesit të drogës i duket sikur i letohen vuajtjet, gjatë përdorimit të saj.
- Gjatë përdorimit i duket mirë dhe në një mënyrë i duket si çlirim në organizëm. Mbas ndonjë konflikti apo vuajtje kur e përdor drogën, personit i duket sikur lirohet ga ato të liga.

Prindërit, që nga fëmijëria duhet dëgjuar, edukata e tyre është e vlefshme. Kundër shkaqeve, të marrëdhënieve të këqia me rrethin e banues, është e vështirë arritja deri te ndonjë qëllim i mirë, apo nuk arrihet fare. Përveç kësaj kur je në moshë të shtyer është vështirë që fëmijës t'ia krijosh kushtet e mira për jetë, nuk është mirë që fëmijët të shkojnë jashtë ambientit shollor për të dëgjuar lloj-lloj gjërash, të lexojnë lloj-lloj revistash, të shohin në televizor lloj-lloj video kasetash e programesh apo gjëra tjera të ngjashme, që sjellin degjenerim në familje.

Përveç kësaj arsye do të arrihet qëllimi, që të kemi fëmijë të pavarur dhe fëmijë me personalitet të fortë, që nuk bien lehtë nën ndikimin e rrethit të keq shoqëror, që nuk jepen mbas drogës.

## **Prindërit mund të bëjnë shumë për fëmijë**

Prindërit mund t'u ndihmojnë fëmijëve që të pavarësohen përmes lirisë emocionale e fizike të tyre. Përmes kësajë lirie ata arrijnë t'i kapërcejnë vështirësitë gjatë zhvillimit e të krijimit të personalitetit të tyre.

## **Fëmijëve u nevojitet siguri emocionale**

Fëmija duhet të jetë i sigurtë, që ju, ashtu siq është ai, që edhe kur jeni në stres, edhe nëse ata e bëjnë ndonjë gabim ta akceptoni atë. Ndjenjat e sigurisë së fëmijëve ndaj prindërve nuk guxojnë të vihen në pikëpyetje. Fëmija, para prindërve duhet të jetë i lirë dhe pa frikë në komunikim për çdo gjë që e mundon.

Ndjenjat e sigurisë, bazat e dashurisë, ndihmat e paplotësura, si dhe impulset pozitive dhe kureshtja e fëmijëve për realizimin e botës, janë këto gjëra që fëmijët përfitojnë përvojë, forcë dhe vetëmbrojtje. Nëpërmjet botës së tyre ata përjetojnë depresione (fatkeqësi) dhe fat, këto janë mundësitë dhe kufizimet e tyre. Ata fëmijë që s'kanë pasur mundësi të bëjnë aventura, pastaj kur të hyjnë në moshën e pobertetit (adolishencës) mund të futen në rrugë të gabuar – mund të merren me drogë.

Dashuria dhe përkrahja për fëmijën, janë nevoja ekzistenciale, sikur ushqimi. Nëse fëmijën e mbajmë shumë nën dicitplinë dhe kontroll, ai bëhet nervoz dhe bën gjeste të padëshirueshme; i mbanë gishtat në gojë, i ha thonjtë, fillon të hajë shumë, në mënyrë që ta mbajë veten në qendër të vëmendjes.

Paraqitjet e para të kërkesave narkotike te fëmijët duhet të merren seriozisht. Gjithashtu edhe ëmbëlsirat, televizori, paratë dhe dhuratat nuk janë gjëra të mira për fëmijë. Nëse s'kemi kohë të merremi me fëmijë, ndërsa këto kërkesa iu plotësojmë, mendojmë se po i ndihmojmë ata, por përkundrazi i dëmtojmë. Pra më këtë rast bëhen hapat e parë që e qojnë fëmijun në varshmëri.

## **Fëmijët kanë nevojë për respekt dhe mirëkuptim**

Nuk mjafton që ne të mëdhenjtë, fëmijët e tanë t'i lavdërojmë vetëm për suksese. Me rëndësi është që t'i njohim përpjekjet e tyre. Fëmijët duhen të ndihen në jetë të sigurtë, prindërit, atyre duhet t'u besojnë dhe vazhdimisht të qëndrojnë pranë tyre, në mënyrë që me nder t'i kryejnë detyrat e veta.

Edhe pse jemi të ngarkuar me punë e stres, fëmijët kanë kohë për aventura dhe fantazi. Këto janë të rëndësishme për ta. Fëmijët duhet t'i duam, të mos i shtyejmë të bëjnë punë të rënda, duhet t'i kuptojmë në mënyrë që me këtë t'u ndihmojmë për ta formuar personalitetin e tyre, përndryshe duke u munduar tduke u munduar të gjejnë vetveten mund të futen në rrugë të gabuar, e të përfundojnë në shoqëri të keqe.

## **Fëmijëve u duhet liri dhe qëndrueshmëri**

Që ta njohin jetën, përvojat pozitive dhe negative, fëmijëve iu duhet liri dhe kohë, që në mënyrë të pavarur dhe pa pengesa të çarkullojnë. Në kohën tonë, në një pjesë të madhe të jetës në parashkollorë, në shkollë edhe mbikçyrja e më të mëdhenjve është shumë e rëndësishme.

## **Të vjetërit nuk janë gjithëmonë shembull i mirë para fëmijëve**

Sidomos fëmijët e vegjël si shembull i marrin prindërit dhe të afërmit e tyre dhe i emetojnë shpesh ata. Aq sa fëmijët vërejnë të mëdhenjtë në përdorimin e tabletave kundër dhembjes së kokës, shtrihen para televizorit, pirjen e birrës si qetësim, edhe pse ky adaptim nuk bën kurrëfarë zgjidhje të mjaftueshme. Kjo përshtatje në varëshmëri është një zgjidhe artificiale e problemeve, mirpo e keqja më e madhe është se kjo reflektohet si veti te fëmijët.

Përveç kësaj fëmijët, i njohin shumë mirë prinërit e tyre. Kur ata e ndërrojnë temën në biseda, fëmijët e kuptojnë menjëherë. Orandaj duhet të jemi të kujdesshëm, t'i korrigjojmë anët negative. Është një metodë e shëndoshë, që duke i korrigjuar gabimet tona bëhemi më të pranueshëm para tyre.

## **Vdekja, ndarja, shkurorëzimi**

Ngjarjet si humbja e nënës, babait apo motrave dhe vëllezërve, për fëmijë do të thotë një katastrofë e madhe, të cilën rëndë e përjetojnë atë. Ata fëmijë që nuk trajtohen psikikisht, vështirë që përmirësohen. Gjithashtu si ngjarje të tilla mund të janë shkaqe e varshmërisë së tyre. Fëmijëve iu duhet përkrahje, ndihmë emocionale dhe solidaritet në mënyrë që të pavarësohen. Një zyrë këshilluese do të ishte një punë me vend për ndihmë e të rinjëve.

Fëmijët më së shumti i mendojnë rastet e ndarjes së prindërve. Prindërit, pasi të ndahen, pak mendojnë për fëmijë, sepse ata merren më tepër me problemet e tyre personale. Para se të ndahen prindërit, iu premtojnë shumë gjëra fëmijëve, në mënyrë që t'i përvetësojnë ata, por në fund iu del atyre ( fëmijëve) e kundërta. Në këtë rast fëmijët që i kanë dy prindërit mund të bëjnë jetë më të mirë, në krahasim me ata që s'e kanë njërin apo asnjërin prind.

Nëse dy prindërit e kanë të njëjtën çasje se si duhet të rritet fëmija, arritjet janë më të mira dhe fëmijët janë në gjendje t'i kapërcejnë vështirësitë më lehtë dhe bëjnë jetë më të lumtur.

## Maltretimet seksuale

Fëmijët, si vajzat ashtu edhe djemtë, keqtrajtohen dhe dhunohen jo vetëm nga një person i keq, por shpeshherë nga persona të afërt dhe të familjes fyhen edhe seksualisht, keqpërdoren ose edhe përdhunohen. Në njërën anë ekziston dëshira për një dashuri të sinqertë për një person që t' mos e humbë, që të mos e trathëtojë, në anën tjetër turpërohet dhe ndjehet fajtor para fëmijës, që e fiton prindi jashtë martese. Kërkesa për ndihmë, nga të mëdhenjtë nuk është shumëherë e pranueshme, nganjëherë ata injorohen. Nëse kjo situatë psikike zgjat, paraqitet ndjenja e mosbesimit te çdo kush, sepse prej askujt s'ka ndihmë. Vëtëbesimi te fëmija, për persona tjerë nuk zhvillohet. Gjurmët e turpërimit mund të paraqiten dhe bëhet shkuarja nga izolimi individual drejt konsumimit të drogës.

**RRITET FËMIJA  
JUAJ SHUMË  
GJUHESHI!**

Statistika informacione për  
afër 6 milionë

Ministry of Education  
National Center for Child Protection

Ministry of Education  
National Center for Child Protection  
National Center for Child Protection

**TELEVIZIONI  
I FEMIJET**

**FËMIJËRËT DHE BARDHËT  
INFORMACIONE PËR PRINDËT**

Ministry of Education  
National Center for Child Protection  
National Center for Child Protection

**SISTEMI  
PARASHKOLLOR  
DHE SHKOLLOR  
NË BAVARI**

Informata të përgjithshme

Das Bayerische  
Schulsystem  
allgemeine Informationen  
für Eltern in deutscher  
Sprache

Ministry of Education  
National Center for Child Protection



## Shenjat e rrezikut

Nëse fëmija e merr rrugën e gabuar, paraqitet fshehja e gjërave, që nga simptomet e para të tij. Disa shenja mund të paraqesin probleme dhe vështirësi:

- Pasiviteti dhe varëshmëria,
- Mungesa në vetëbesim dhe moskujdesi për vete,
- Mungesa gatishmërie për tejkalim apo ikje nga konfliktet,
- Mungesë guximi për zgjidhje të problemeve,
- Përpjekje për realizim të synimeve,
- Vështirësitë, për gjetje të shokëve dhe krijimi i kontakteve shoqërore,

Për t'u arritur shpresat afatgjata të fëmijët, prindërit duhet të marrin iniciativa për kontakte me mësues, mbikëqyrës që kanë kontakte me fëmijët e tyre, e në këtë mënyrë të kanë marrëdhënie intenzive me fëmijët. Nëse paraqitet ndo një problem shumë i madh, duhet të shkojmë në ndo një këshillimore për fëmijë.

## **Besimi në vete: mbrojtja më e mirë nga varëshmëria narkotike dhe gjëra tjera të shëmtuara**

Kërkesat e fëmijëve plotësohen gjatë rritjes së tij. Mënyra e lirisë së kërkesave ndryshon vazhdimisht. Fëmija vazhdimisht duhet të ketë përkujdesje nga prindërit. Që në fillim fëmijës duhet treguar dashurinë që e keni për ta. Pas një kohe fëmija është kureshtar për shumë gjëra, ai kërkon t'i ketë gjërat dhe t'i provojë, i rritet kureshtja për ta ditur dashurinë e të afërmve, kureshtja e nxitë që t'i marrë përvojat nga ndihma e prindërve. Fëmija duhet kuptuar se i ka prindërit pranë për ndihmë, por prindërit nuk duhet të mbështeten me gjithë forcën nga ndihma e tyre, sepse kjo e qon fëmijën në varëshmëri. Ata duhet, që gradualisht të pavarësohen.

Fëmija i kupton konfliktet dhe situatat e vështira. Sa qëndrojnë pranë dashuria dhe përkrahja e prindërve, aq ngritet besimi te fëmija për përvoja dhe njohuri. Fillon t'i provojë gjërat që ia ngrisin kureshtjen. Me kohë bën gabime, nga të cilat edhe mëson nga njëherë. Nëse fëmija bën ngritje dhe zbritje, e kupton dashurinë për prindërit e tij, poashtu ngritet besimi te prindërit e tij. Kjo përvojë e ndërton besimin tek ai. Besimi në vete, është mbrojtja më e mirë kundër ndikimeve të dëmshme tek individ.

Kjo forcë e vetëbesimit, varet nga mundësitë që i ka fëmija, që t'i provojë aftësitë dhe forca e tij, se a mund t'i japë dikush shancë. Me rëndësi janë anët pozitive dhe negative të fëmijës, aftësitë dhe pengesat depërtojnë nëpërmjet gjetjes së përvojës. Për përpjekjet e tij të paarrtshme, prindërit duhet t'i ndihmojnë dhe t'i japin kurajo. Pas të gjitha këtyre përpjekjeve, fëmija e kupton se e ka kryer detyrën me sukses.

Nëse fëmijën e lavdërojmë në mënyrë të tepëruar, nuk bëjmë punë të vlefshme dhe nuk i japim forcë për punë të mëtejme. Por edhe fjalët mohuese si “Lere atë punë, se ti s’ke aftësi për ta kryer!” poashtu ndikojnë negativisht dhe ia humbin besimin për punë të mëtejme. Fjalët e fëmijëve “Unë dua ta bëj vet një gjë!” duhet t’i kuptojmë seriozisht.

Fëmijët e forcojnë më shumë vetëbesimin, kur ta planifikojnë një detyrë pa ndihmën e prindërve. Ky është qëllimi i prindërve që t’i edukojnë fëmijët për ta bërë një punë pa ndihmën e prindërve, në mënyrë që gradualisht të pavarësohen. Prindërit nuk duhet të frigoen, kur fëmija e merr një detyrë për ta kryer.

Ndërsa, kufijt e lirive të fëmijëve duhet të janë të caktua, pra të mos janë për tejmasë. Mirëpo për këtë s’ka recetë apo rregullore të përcaktuara.

Kujdesi i tepëruar dhe kontrolli, mbi fëmijën ndikon negativisht dhe rezultatet janë të dobëta. Rezultate të dobëta japin edhe “liritë” e tepëruara por edhe kapërcimi në pakujdesi totale dhe mungesa e interesit të prindit për fëmijën, ndikon që fëmija pastaj të vepron në mënyrë të pa kontrolluar. Rruga më e mirë është që të konsultohemi edhe me prindër tjerë në shkollë, se si të silllemi me fëmijën, të mos përzihemi çdo ku.

Agresiviteti ose sjelljet tjera të fëmijës të cilat nuk mund t’i pranojmë, duhet bashkarisht t’i përcaktojmë sjelljet logjike, se si të silllet, që të din se si të jetojë, dhe ta dijë se prindi e ka kuptuar atë. Në këtë rast duhet ta kuptojë fëmija se çdo prind e don atë.

Fëmijët duhet ta kuptojnë se prindërit kanë vuajtur dhe ende vuajnë për ta, prandaj duhet të sillen mirë me prindër dhe të mos bëjnë probleme. Kërkesat e jashtme “Të fëmijës për vete”, gjoja se ato janë kërkesa personale, këto duhet t’i pengojmë, sepse fëmija fiton përvojë negative, e kjo nuk i ndihmon atij. Kjo mund t’i

sjellë fëmijës pakënaqësi dhe dëme. Të gjitha këto e pengojnë atë për t'u bërë i pavarur, pra vazhdimisht do të kërkojë ndihmë. Kjo mund ta pengojë fëmijën tuaj, prandaj duhet të zhvillohen aftësitë ekzistenciale si dhe qëndrueshmëria dhe durimi, të gjitha këto dukuri i nevojiten fëmijës në moshën e rinisë dhe në atë madhore.

Kjo përcjellje e jetës së fëmijës, ka për qëllim ta aftësojë fëmijën për vetëmbrojtje në jetë.

- Fëmijët duhet të mësohen të thonë “ Jo”-në sikur edhe “Po”-në që e thonë. Kur fëmijët thonë “Jo” prindërit duhet t'i kuptojnë, sepse ata përgatiten që të thonë “ jo” edhe atëherë kur janë në shoqëri me fëmijë tjerë.
- Në raste konflikti, të vjetërit u thonë fëmijëve, me këto fjalë si “ Mbylle gojën, ti je i vogël!”, këto shanca dështojnë, që t'i japin mendimet e tyre, kjo i bën dëm fëmijës edhe, në të ardhmën nuk është i aftë që t'i zgjidhë problemet në jetë. Fëmijët në familje, që i përjetojnë konfliktet pa forcë, mund të bëjnë një zgjidhje të arsyeshme të problemeve. Pastaj, ai krijon personalitet të fortë dhe mund t'i zgjidhë problemet pa vështirësi.
- Fëmijët shpesh i tejkalojnë kufijtë e lojës. Ata duhet t'u përshtaten rregullave të lojës si në shtëpi, ashtu edhe në shkollë. Zgjidhje e papërshtatshme është kur, fëmijëve iu plotësojmë të gjitha kërkesat. Është vështirë që të gjendet një rrugë e përshtatshme si për fëmijët ashtu edhe për prindërit, por duhet patjetër të gjendet një mes i kënaqshëm për të dy palët.
- Interese të ndryshme mund të udhëheqin (qojnë) deri te konfliktet. Këto konflikte duhet të zgjidhen nëpërmjet marrëveshjeve, që të dy palët duhet të kuptohen. Kërkesa që disa prindër, kanë ndaj fëmijëve që ata (me presion) t'i dëgjojnë gjithnjë prindërit e tyre, nuk janë zgjidhje të mira dhe nuk mund të kenë jetë të gjatë. Zgjidhjet duhet të janë të përshtatshme e të pranueshme për të dy palët.

## **Rregullat, për zgjidhen e konflikteve duhet të mbahen**

- Është e domosdoshme që kompromiset dhe diskutimet për zgjidhje të problemeve të bëhen në kohë të caktuar më parë dhe në hapësirë të përshtatshme.
- Shkaqet e problemeve duhet t'i tregojmë në mënyrë të sigurtë, përndryshe zgjidhja e problemit bëhet e pamundur. Askush nuk duhet ta ketë ndjenjën e mosinqeritetit.
- Çdo gjë duhet të shpjegohet vetëm për vete. Jo vetëm komentimet e prindërve, por edhe mendimi i fëmijëve e ka peshën e vetë. Pikat e paqarta duhet të zgjidhen me bisedime.
- Për një problem ka mënyra të ndryshme të zgjidhjes. Vlenë të analizohen të gjitha format e zgjidhjeve, pastaj të merret më e mira. Propozimet e fëmijëve nuk duhet injoruar. Zgjidhjet janë vetëm për personat e involvuar në problem, poashtu edhe ata persona, të cilët kanë qenë prezent mund t'i angazhojmë në diskutimit.
- Bashkarisht me fëmijë duhet ta gjejmë një zgjidhje të pranueshme për të dy palët.
- Zgjidhjet, të cilat bëhen në mënyrë të përbashkët me fëmijë, mund të jenë më të suksesshme. Pas të gjitha këtyre formave të zgjidhjeve, merret njëra me të cilën duhet të jemi të kënaqur. Kjo formë duhet të merret menjëherë dhe urgjentish të aplikohet. "Jo vetëm teori të kemi, por edhe praktikisht të kryhet zgjidhja e problemit!"
- Situatat në familje dhe konfliktet ndryshojnë vazhdimisht. Për këtë është e rëndësishme, që së bashku me fëmijët brenda një kohe të shkurtër të bëhet zgjidhja e problemit.

## **Shokët dhe loja**

Fizikisht dhe shpirtërisht, lojërat bëjnë një zhvillim shoqëror të fëmijët. Kur ka probleme

fëmija me moshatarë duhet t'i japim kurajo, se kështu i ndihmojmë atij. Fëmijës duhet t'ia lejojmë ardhjen e shoqeve dhe shokëve, në mënyrë që t'u japim forcë nëpërmjet këtyre kontakteve që të ndërtojnë raporte të mira.

Fëjjet dëshirojnë që të luajnë edhe me prindër. Përpiqen të bëjnë lojë dhe aktivitete, në mënyrë që të argëtohen ata, që të jetë kënaqësi e përbashkët e prindërve dhe fëmijëve, që të mos jetë argëtimi i njëanshëm.

### **Shembull për të mirë**

Shembull kryesor të fëmijëve janë prindërit. Prandaj ne duhet të sillemi mirë para fëmijëve; të mos përllahemi, të mos pimë cigare e alkohol, në mënyrë që të jetë larg varshmërisë së lëndëve të dëmshme. Mos merrni medikamente kundër dhembjeve të ndryshme dhe për fjetje, se këto sjellje ndikojnë negativisht te fëmijët. Mos e teproni me cigare dhe alchool.

Fëmijët i përcjellin sjelljet , jo vetëm të prindërve por edhe të tjerëve që janë përreth, poashtu i përcjellin marrëdhëniet e prindërve me persona tjerë. Nuk duhet të mendojmë se fëmijët s'dinë gjë, ata i mbajnë mendë të gjitha, prandaj duhet të kemi kujdes me sjelljet para tyre. Megjithëse askush nuk është i përsosur, rritja dhe edukimi i fëmijëve nuk është i lehtë. Është e vërtetë se prindërit bëjnë gabime dhe "i harrojnë ato", por duhet ta kemi parasysh se fëmija i sheh dhe i mban në mendë.

### **Fëmijët duhet të janë të përgatitur, që t'i kryejnë vet detyrat e tyre**

Fëmijët që nga vegjëlja dëshirojnë t'i kryejnë disa punë vetë, prindërit duhet t'iu japim shanca për të punuar të pavarur. Para fëmijës duhet të veproni me argumentin: "do të shkojmë ngadalë!" jo me njëherë të thuhet: këpucët le t'i lidhë vetë fëmija, por ne t'ia lidhim. Në fillim ne t'ia shpjegojmë fëmijës se si bëhet një gjë, pastaj ai le ta provojë, por ne duhet ta kemi parasysh se këtë nuk mund ta kuptojë menjëherë ai.

Nëpërmjet atyre gjërave që i bën vetë fëmija, fiton përvojë, që i ndihmon dhe ia forcon ndjenjat e vetëbesimit. Fëmija përjeton edhe dështime në jetë, por nuk duhet t'i humbë shpresat, ai duhet edhe më tej ta provojë veten në punë të ndryshme. Fëmijët me vetëbesim të lartë, edhe pse kanë presion nga më të moshuarit, ka mundësi t'i tejkalojë me sukses ato.

Ata fëmijë që i kryejnë vetë detyrat e tyre me intersim, i kryejnë punët tjera me sukses. Më vonë edhe, detyrat e veta më të mëdha nuk ia lënë askujt për t'i kryer si dhe nuk i lënë mbas dore. Ata edhe kur janë në moshën rinore apo madhore, besojnë në aftësitë dhe mundësitë e tyre. Prandaj edhe kur kanë vështirësi në jetë, s'kërkojnë alkool apo lëndë tjera të dëmshme për tejkalim dhe ato nuk do të jenë më tërheqëse për ta.

### **Detyrat dhe urdhërat duhet të kenë arsye. Besimi i tepruar te fëmija është i dëmshëm**

Një detyrë që duhet ta kryejnë fëmijët, duhet të ketë kuptim dhe arsye që ata ta kuptojnë. Ajo vlenë edhe për shkollë; fëmijët shpesh thonë se " kjo detyrë është e parëndësishme"! Duhet t'i tregojmë fëmijës se këto gjëra që mësohen në shkollë iu nevojiten gjithë jetën.

Krahas problemeve të shkollës mund të jenë edhe kërkesat e prindërve, nga përvoja e fëmijëve që edukojnë, bëhet ngritje e vazhdueshme e vetëdijes te fëmija dhe ikja nga konsumimi i drogës.

Aktivitetet e rëndësishme të fëmijëve që kërkohen pa presion nga prindërit, të cilat nuk mund të realizohen, kanë karaktere parandaluese kundër tendencave ( përpjekjeve) të varëshmërisë. Aktivitetet që kanë kuptimin e mbrojtjes së ambientit ose të grupeve të fëmijëve, apo të të rinjëve me qëllime shoqërore ose kulturore; si vallëzime popullore dhe grupe teatrale, ose grupe sportive, janë angazhime që fëmijëve gjatë iu interesojnë dhe u japin ndihmë emocionale, bëjnë zhvillimin fizik dhe psikik të fëmijës në mënyrë të mjaftueshme. Fëmijët,

të cilët bëjnë aktivitete të lira, u krijojnë prindërve mundësi për pushim të qetë.

### **Fëmijët dhe lëndët narkotike**

- Fëmijës i ndihmon shumë kur prindërit e mbrojnë nga lëndët narkotike, aq gjatë sa kanë mundësi. Është shumë e rëndësishme që t'i pengojmë kontaktet me lëndë narkotike, mirpo një gjë e tillë nuk munt të jetë e përhershme. Nuk duhet t'u ikim bisedave rreth lëndëve narkotike se në këtë mënyrë fëmijët bëhen kureshtarë të dijnë për narkomaninë dhe kështu edhe e kërkojnë atë, përkundrazi, ne duhet të jemi të hapur dhe të bisedojmë rreth këtyre gjërave dhe dëmit që sjellin këto, në mënyrë që fëmija të jetë i përgatitur kundër këtyre gjërave.
- Kërkesat e fëmijës, nuk duhet gjithnjë t'ia plotësojmë si; përcjellja e tepruar e televizorit apo ngrënia e ëmbëlsirave.
- Mos i çoni asnjëherë fëmijët të blejnë cigare apo pije alkoolike.
- Në prezencë të fëmijëve mos pini pije alkoolike.
- Mos i leni pijet alkoolike në vendet ku ata i arrijnë, por fshehni ato nga fëmijët.
- Mos u jepni fëmijëve barëra qetësuese pa rekomandimin e mjekut. Në këto raste duhet t'i rrini gati fëmijës dhe vazhdimisht të keni kontakte me mjekun.
- Kur fëmijët janë agresivë dhe kanë shumë probleme në shkollë, duhet të keni kontakte me ekspertë pedagogjikë në këshillimore.

### **Literatura**

Te përgatitja e broshurës (fletushkës) janë përdorur kryesisht materiale burimore. Pjesët e tekstit kryesisht janë bashkangjitur, të përkthyer në mënyrë të pjesshme, por të kuptueshme.

- *"Wir können viel dagegen tun, dass Kinder süchtig werden"* (Ne mund të bëjmë shumë, që fëmijët të bëhen të pavarur) BZgA, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 51101 Köln
- *"Sehn-Sucht – So schützen Sie Ihr Kind vor Drogen"* (Kështu mbrohen fëmijët kundër drogës), Programm Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes, Taubenheimstr. 85, 70372 Stuttgart

# Veprat për lexim Empfehlenswerte Materialien: (janë pa pagesë)

Dreiteilige Broschürenreihe:

1. **„Wir können viel dagegen tun, dass Kinder süchtig werden.“**
2. **„Ich will mein Kind vor Drogen schützen.“**
3. **„Suchtmittel, Behandlungsmöglichkeiten, Beratungsstellen“**  
Bestell-Nr.: 33 71 0000

**„Über Drogen reden!“**  
Bestell-Nr.: 33 713 100

**„Materialien zur Suchtprävention - Bestell-LISTE“**  
Bestell-Nr.: 33 110 100

**„Ein Angebot an alle, die einem nahestehenden Menschen helfen wollen - DHS“**  
Bestell-Nr. (deutsch): 33 220 02

Erhältlich auch in: französisch,  
italienisch, polnisch, russisch,  
serbokroatisch, spanisch

Zu bestellen bei der  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung - BZgA,  
(Referat V-04), 51101 Köln  
E-Mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)



# Këshillimoret në Mynih

## Städtische Drogenberatung

(Për të varurit)  
Pestalozzistr. 2  
Tel.: 089 - 233-22844

## Fachstelle für Suchprävention und Gesundheitsförderung

(për të varurit dhe  
prindërit e tyre)  
Implerstr. 9 / IV. Stock  
Tel.: 089 - 233-27022

## Drogenberatung Condrobs e.V.

Konradstr. 2  
Tel.: 089 - 388 37 66

## Pedro

### Perlacher Drogenhilfe

Ollenhauerstr. 7  
Tel.: 089 - 625 69 13

## easy Contact / Condrobs e.V.

(vizitat në familje sipas  
kërkesave)  
Müllerstr. 16  
Tel.: 089 - 260 25 291

## Con-Action / Condrobs e.V.

(për gra dhe vajza)  
Schillerstr. 37 Rgb.  
Tel.: 089 - 260 36 85

## Therapie Sofort

Rablstr. 41, Tel.: 089-45 99 236

## Caritas Beratungsstelle

(për të rinjtë nën ndikim)  
Dachauerstr. 29  
Tel.: 089 - 54 58 320

## Beratungszentrum im Tal

Tal 19  
Tel.: 089 - 24 20 800

## Telefonnotruf

(për raste rreziku, nënstop)  
Tel.: 089 - 28 28 22

## L 43

### Drogennotdienst München

- 24-Stunden-Beratung  
- Kontaktladen  
- Notschlafstelle  
Landwehrstr. 43  
Tel.: 089 - 54 90 86 - 30

### Materialet mbi temën *varëshmëria nga droga*

### Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren e.V.

Westring 2, 59065 Hamm  
Tel.: 02381/9015-0  
Fax: 02381/15331  
E-Mail: info@dhs.de

**VMK - Vater-Mutter-Kind** quhet grupi projektues **Familja Shqiptare**, i cili grup do të mirret kryesisht me problematikën familjare; prindërit dhe fëmijët.

Qëllimi kryesor i këtij grupi projektues është:

Grumbullimi i të dhënave mbi familjet shqiptare:

Struktura familjare; Problematika rinore (adolishenca); Edukimi i fëmijëve; Roli i vajzës në familje; Roli i djalit në familje; Roli i prindërve në familje; Këshillime familjare; Grumbullimi i informatave dhe shpërndarja e tyre; Literatura dhe përvoja etj.

Presim nga pjesëmarrësit që të sjelin edhe ide të reja, lidhur me mënyrën e funksionimit të grupit projektues **Familja Shqiptare** dhe të kyqen drejtpërsdrejti në diskutim.

**VMK - Vater-Mutter-Kind: Projektgruppe Albanische Familien** ist eine Initiative von sozialengagierten Ehrenamtlichen.

Ziele der Gruppe sind:

- albanischen Familien bezüglich Erziehungs-, Schul- und anderer familiärer Fragen beratend beizustehen
- sie durch muttersprachliche Informationsveranstaltungen und -materialien für diese Fragen zu sensibilisieren und über die Angebote und Hilfen kommunaler und anderer Einrichtungen zu informieren
- Daten und Informationen über die albanische Minderheit in München zu sammeln und bekannt zu machen
- ihr bürgerschaftliches Engagement und ihre Bemühungen zur Lösung dieser Fragen zu unterstützen und sichtbar zu machen

**Kontakt:** Mislim Berisha, Tel: 089 - 371 59 806 (abends)

**E-Mail:** mislimberisha@freenet.de

# Këshillimoret për familje

Kur kemi probleme me rritjen e fëmijëve dhe të rinjëve, probleme në familje, probleme bashkëshortore të ndarjes edhe në shkollë mund të shkojmë në ente këshillimore. Mos mendoni gjatë, por kërkoni ndihmë para se të rriten problemet. Kur të këshillon dikush nga ekspertët, duhet t'i zbatojmë këshillat dhe të veprojmë. Në çdo mes ku banojmë, këshillimoret gjenden, aty do t'i kërkoni.

## Zentrum

### **AWO Landesverband Bayern Psychologischer Dienst für MigrantInnen**

Goethestr. 53, 80336 München  
Tel.: 089-544 247 - 53

### **Landeshauptstadt München Sozialreferat/Stadtjugendamt**

Reisingerstr. 10, 80337 München  
Tel.: 089-233 - 257 76

### **Evang. Beratungszentrum München e.V./Diakonie**

Landwehrstr. 15 Rgb, 80336 München  
Tel.: 089-590 48 130

### **Caritasverband**

Hansastraße 136, 81373 München  
Tel.: 089-710 4 810

### **Caritasverband - Psychologischer Dienst für Ausländer**

Landwehrstr. 26/ 5 Stock, 80336 Mün.  
Tel.089/ 23 11 49 50 Lehel

### **Kath. Jugendfürsorge**

Unsöldstr. 15, 80538 München  
Tel.: 089-746 47 230 - 231

Pasing - Obermenzing - Allach -  
Untermenzing

### **Stadtjugendamt/Nebenstelle**

Hillernstr. 1, 81241 München  
Tel.: 089-233 372 72

## Laim - Hadern

### **Stadtjugendamt/Nebenstelle**

Rushaimerstr. 2, 80689 München  
Tel.: 089-54 67 36 0 - 1

Neuhausen -

Nymphenburg - Moosach

### **Stadtjugendamt/Nebenstelle**

Dantestr. 27, 80637 München  
Tel.: 089-166086

Hasenberg - Feldmoching - Harthof -  
Olympiazentrum

### **Stadtjugendamt/Nebenstelle**

Wintersteinstr. 12, 80933 München  
Tel.: 089-313 24 25

### **Sozialer Beratungsdienst Hasenberg e.V. Diakonie**

Riemerschmidstr. 16, 80933 München  
Tel.: 089-31 20 96 - 0

## Milbertshofen

### **AWO KV München-Stadt / Verein Stadtteilarbeit Milbertshofen**

Georgenschwaigstr. 27  
80807 München  
Tel.: 089-35 65 15 03

## Schwabing - Freimann

### **Stadtjugendamt/Nebenstelle**

Haimhauser Str. 13, 80802 München  
Tel.: 089-39 10 14

Ramersdorf - Riem - Kirchtrudering -  
Berg am Laim

### **SOS Beratungs- und Familien- zentrum**

### **SOS Kinderdorf e.V. / DPWW**

St.-Michael-Str. 7, 81673 München  
Tel.: 089-43 69 08 0

## Haidhausen

### **Verein-Schule-Beruf e.V./DPWW**

Hochstr. 31, 81669 München  
Tel.: 089-48 88 26

## Bogenhausen

### **Caritasverband/Nebenstelle**

Cosimastr. 123, 81925 München  
Tel.: 089-95 93 91 80

Altperlach - Neuperlach - Trudering

### **Ökumenische Beratungsstelle Caritas/Evang. Beratungszentrum**

Lüderstr. 10, 81737 München  
Tel.: 089-67 82 02 24

Untergiesing - Harlaching

### **Stadtjugendamt/Nebenstelle**

Oberbiburger Str. 45, 81547 München  
Te.: 089-699 23 55 - 59

Forstenried - Fürstenried - Solln

### **Caritas/Nebenstelle**

Königwieserstr. 12, 81475 München  
Tel.: 089-755 92 50

(Neu-)Aubing - Langwied - Lochhausen

### **Pro Familia/DPWW**

Bodenseestr. 226, 81243 München, Tel.:  
089-897 67 30

### **Schul- und Bildungsberatung International**

Goethestr. 53, 80336 München  
Tel.: 089-233 268 74