

## Procesi i Këshillimit

Këshillimi shpesh kërkon që të diskutoni emocione shqetësuese dhe kujtime të dhimbshme. Ripërjetimi i këtyre mendimeve mund të duket e vështirë dhe fillimisht, mund të ndiheni më keq. Ky proces është i nevojshëm për të ecur përpara dhe me kalimin e kohës, duhet të filloni të ndiheni më mirë.

Për të përfituar sa më shumë nga seancat tuaja të këshillimit, bëjini ato të qëndrueshme. Disa seanca do të ndihen më të dobishme se të tjerat, por është e rëndësishme të kuptoni se gjithçka që këshilltari juaj po bën është menduar për t'ju ndihmuar në planin afatgjatë, edhe nëse nuk ju duket ashtu në fillim.



**02083663677**  
**info@enfieldcarers.org**  
**www.enfieldcarers.org**

Britannia House  
137-143 Baker Street  
Enfield, Middx EN1 3JL

**Mos harroni: Këshillimi nuk është një zgjidhje e shpejtë.**

Kërkon një marrëdhënie të fortë midis jush dhe këshilltarit tuaj dhe një shkallë përpjekjeje nga ana juaj - së bashku këta dy elementë krijojnë një metodë të suksesshme për t'ju ndihmuar të zgjidhni problemet tuaja.

Nr. i regjistruar i bamirësisë: 11400891  
Nr. i kompanisë: 7149774



## Çfarë është këshillimi?

**Si mund t'ju vijë në ndihmë?**

Marrja e vendimit për të marrë ndihmë dhe për të adresuar çështjet me të cilat po përballeni është një hap i parë i rëndësishëm dhe duhet lavdëruar. Kjo broshurë përmban disa informacione të dobishme për t'ju ndihmuar të përgatiteni.



## Si mund të ndihmojë këshillimi?

Mënyra se si mund të ndihmojë këshillimi do të varet nga personi që merr trajtimin. Për shumë, fakti që këshillimi ofron një mjedis të sigurt dhe konfidencial për të folur është gjithçka që duhet.

Në jetë, ajo që ne u themi të tjerëve ndonjëherë mund të ketë një efekt negativ, duke ndryshuar marrëdhëniet dhe mënyrën se si njerëzit e shohin njëri-tjetrin.

Këshillimi e eliminon këtë problem dhe ju ofron hapësirën dhe lirinë për të eksploruar mendimet tuaja me një palë të paanshme.

## Të gjithë kemi nevojë ndonjëherë për ndihmë

Të dish se çfarë të presësh nga një seancë këshillimi duhet t'ju ndihmojë të ndiheni më të përgatitur dhe më pak nervoz për takimin tuaj të parë.

Në seancën tuaj të parë ka të ngjarë që këshilltari juaj t'ju bëjë disa pyetje për të kuptuar se çfarë ju shqetëson dhe për t'ju njohur. I gjithë informacioni i diskutuar do të përdoret për t'ju ndihmuar në seancat e ardhshme.

Këshillimi është pjesë e termit 'terapitë e të folurit' dhe i lejon njerëzit të diskutojnë problemet e tyre dhe çdo ndjenjë të vështirë që hasin në një mjedis të sigurt dhe konfidencial. Termi mund të nënkuptojë gjëra të ndryshme për njerëz të ndryshëm, por, në përgjithësi, është një proces që njerëzit kërkojnë kur duan të ndryshojnë diçka në jetën e tyre ose thjesht të eksplorojnë më thellë mendimet dhe ndjenjat e tyre.

Një këshilltar nuk është aty për t'ju ulur dhe për t'ju thënë se çfarë të bëni - në vend të kësaj ata do t'ju inkurajojnë të flisni për atë që ju shqetëson në mënyrë që të zbuloni shkaqet kryesore dhe të identifikoni mënyrat tuaja specifike të të menduarit.

Më pas, këshilltari mund të kërkojë të krijojë një plan veprimi për t'ju ndihmuar ose për të pajtuar çështjet tuaja ose për t'ju ndihmuar të gjeni mënyra për t'u përballur.



**Qendra Enfield Carers ofron një sërë shërbimesh të tjera për Kujdestarët joformalë/familjarë që kujdesen për një të afërm ose partner. Vizitoni faqen tonë të internetit:  
[www.enfieldcarers.org](http://www.enfieldcarers.org)  
ose telefononi në 02083663677 për të mësuar më shumë**

Ndërsa këshilltarët mund të mos ju japin këshilla konkrete ose një listë kontrolli të gjërave për t'u ndier më mirë, ajo që ata do të bëjnë është t'ju ndihmojnë të zbuloni vetë kuptimin e problemeve tuaja, duke ju ofruar mjetet që do t'ju ndihmojnë t'i zgjidhni ato vetë.

Këshillimi është një rrugëtim dhe kërkon kohë dhe qëndrueshmëri për të funksionuar në mënyrë efektive. Për shkak të kësaj, shumë njerëz zgjedhin seanca të rregullta këshillimi për ta shfrytëzuar sa më shumë procesin.

Këshillimi mund t'ju ndihmojë të kuptoni më mirë veten dhe mënyrën se si mendoni, gjë që në fund do t'ju ndihmojë të zhvilloni një kuptim më të qartë të problemeve tuaja. Mund t'ju ndihmojë gjithashtu të kuptoni më mirë këndvështrimin e njerëzve të tjerë, gjë që mund të hedhë dritë mbi mënyrën se si interpretoni fjalët ose veprimet.

