



SJAF e-Magazine

SJA FOUNDATION

Centru Antida

51, Tarxien Road

Tarxien TXN1090

Reception Desk Tel. 27672367; 21808981; 21809011

Email: miriam.sjaf@gmail.com

VO/0005/4th May 2008

a monthly e- magazine – Issue No.59 August 2012

KIF TIEHŪ HSIEB MEMBRU TAL-FAMILJA B'EATING DISORDER

Bla ikel ma ngħixux. L-ikel isostnina. Fi żmien ta' stress, iżda, jinbidel kemm il-mod li bih nieklu kemm ukoll l-ammont. Malli tgħaddi l-burraxka, jerġa' kollex għal li kien.

Jeżistu *eating disorders*. Fejn tiżbroffa din id-dizordni, jiġi li tinbidel l-attitudni lejn l-ikel. L-attitudni ssir waħda negattiva, tant li taffettwa l-imġiba fejn jidħol l-ikel u titħawwad d-drawwa ta' x'wieħed jiekol u kemm. Għalkemm *eating disorder* taffettwa l-aktar lin-nisa żgħażaq, nafu li qed tiżdied fost l-irġiel u t-tfal.

Insibu diżordnijiet differenti ta' kif wieħed jiekol:



i: Anorexia Nervosa:

Din hija l-aktar waħda komuni. Hija meta persuna tipprova żomm piż baxx ħafna billi ma tiekolx u tagħmel eżerċizzji fiżiċċi eċċessivi.

ii. Bulimia:

Il-persuna tipprova tikkontrolla l-piż billi l-ewwel tiffoxxna fl-ikel imbagħad tagħmel xi ħaġa biex tirremetti kollex. Hawn min jieħu diuretics u laxatives biex jipporga.

iii. Binge eating:

Persuna tħossha ma tistax tirreżisti li tiffoxxna fl-ikel b'mod eż-żägerat. Tkun bla kontroll.

KONTENUT

Kif tgħin qarib b'Eating disorder.....	pg 1,2
Sinjali t'Abbuż f'relazzjoni intima.....	pg 3,4,5
Il-grupp SOAR.....	pg 6
Relazzjoni ta' Mħabba f'dawl ġdid.....	pg 6,7
Kwizz.....	pg 8
Aħbarijiet.....	pg 9

Rokna Poezija.....	pg 10
Progett Daqq t'Id.....	pg 11
With Deepest Sympathy.....	pg 11
Progett ta' kitba kreattiva.....	pg 11
Avvizi.....	pg 12

Kawżi differenti

- i. Il-midja tibbumbardjana b'messaġġi dwar kif għandha tkun id-dehra tagħna, x'għandna nieklu u kif għandna nilbsu. L-agħar hu meta dawn il-messaġġi jikkonvinċuna li s-suċċess fil-hajja jiġi mill-irquqija u mis-sbuuhija. Meta persuna tikkonvinċi ruħha li kollex jiddependi minn kif tidher u minn kemm hi kapaċi ggiegħel nies jingibdu lejha, allura jibdew jinsinwaw ruħhom biżgħat dwar il-piż u l-ikel. Għal xi whud, l-inkwiet fuq il-piż isir ossejjoni. U minn hemm jibda l-għajnej. **Xi kawżi:**
- ii. Personalità ossessiva jew perfezzjonista.
- iii. Diffikultà li wieħed ikampa b'emozzjonijiet qalila bħal rabja, trawma, uġiġ-ħil-qalb u riżentimenti.
- iv. Fil-familja jkun hemm oħrajan li kienu jew għadhom isofru minn *eating disorder*, dipressjoni u abbuż minn sustanzi.
- v. Esperjenzi trawmatiči bħal abbuż sesswali u emozzjonali.
- vi. Relazzjonijiet diffiċċi ma' familjari jew ħbieb.
- vi. Problemi fuq ix-xogħol.

Bħala persuna li nieħu ħsieb, x'bidliet għandi noċċerva?

- Bidla fil-piż
- Imġieba suspettuża fejn jidhol l-ikel; il-persuna żżomm sigriet dak li tiekol u kemm;
- Bidla fil-personalità bħal žvilupp ta' burdati koroh;
- Jintilef l-interess fi ħbieb u *hobbies*;
- Tendenza li tiżola ruħha minn ħaddieħor;
- Bidla fid-drawwiet tal-ikel;
- Tkun irritabqli għal xejn b'xejn;
- Tuża l-užiñ ripetutament u tomghod iċ-ċeċċa flok ma tiekol u biex tnaqqas il-piż.

X'tista' tagħmel?

Nafu li meta xi ħadd fil-familja jiż-żviluppa tip ta' diżordni tal-ikel, inti thossox imħawwad u ma tafx fejn se tagħti rasek. Ma tkunx taf x'għandek tagħmel. Biss hawn numru ta' passi li tista' tiehu biex tħin lill-membru tal-familja tfeiq u timxi 'l quddiem f'hajjitha.

- i. **Tisfurzahiem:** Ifhem x'għandu jkun is-sehem tiegħek. Dan huwa l-ewwel pass importanti ħalli ma tkunx kaġun li tqiġi il-marda. Tippruvax tikkontrolla dak li tiekol u kemm għandha tiekol. Tisfurzahiem. L-imbieba hija waħda ta'

kontroll, minnha nnifisha, fuq ħajjitha stess. Allura, jekk inti se tipprova tisfurzaha, se teħodha kontrik u int se ssir l-ġħadu tagħha flok xi ħadd għażiż li jista' jgħiha.

ii. Is-sehem tiegħek huwa kruċjali:

Anke jekk il-persuna li qed issorri minn eating disorder qed tirċievi għajnejna professionali, is-sehem tiegħek fil-kura tagħha huwa kruċjali. Thallix l-imġibja tiegħek itelliflek din l-opportunità li tgħin mill-qrib.

- iii. **Informa ruħek** dwar id-diżordni tal-ikel. Jekk le, ma tkunx taf x'qed jiġi u għaliex.

iv. Taqtax qalbek milli tikkomunika magħha: Trid tifhem li, kull ma jmur, se jkunek diffiċċi li tikkomunika magħha. Hekk kif tibda ssir aktar magħluqa fiha nnifisha, aktar ma tkun trid toqghod weħidha, tkun aktar sensittiva għall-kumenti ta' ħaddieħor, tkun aktar ardit; u int se thossox mifnija. Żomm f'mooħok li l-komunikazzjoni hija importanti ħafna. Ibqa' pprova b'mod ġentili.

- v. **Uriha rispett.** B'hekk tkun qed turiha li inti taf li qed thossha mweġgħa. Ibni relazzjoni fejn hi tafidak minkejha dak li hi għaddejha minnu.

vi. Tiffukax fuq l-ikel: Flok ma tiffoka fuq x'tiekol jew ma tiekolx, d-dehra u l-piż tagħha, għamel hiltek biex tismagħha bla ma tiġġidikaha. Isma' l-espressjoni tal-ugħiġ emozzjonali tagħha.

vii. **Faħħarha:** Ilmaħ il-potenzjal kreattiv tagħha u faħħarha tal-qawwiet personali. Toqghodx iċċekkinha u ġġagħalha thossha ħażin aktar milli tiga' thossha billi turiha l-limitazzjoniġiet tagħha. Faħħarha fejn jistħoqqilha, speċjalment għall-isforzi, ħiliet u kisbiet.

viii. **Uriha u għidilha li thobba.** Ippersisti li tagħmel dan għal x-imbieba tiegħi. Inti tħalli tagħmel dan u ħalli minn fejn se tagħti rasek. Ma tkunx taf x'għandek tagħmel. Biss hawn numru ta' passi li tista' tiehu biex tħin lill-membru tal-familja tfeiq u timxi 'l quddiem f'hajjitha.

- ix. **Heġġiġha ssib għajnejna** biex titgħallim timmaniġġa emozzjonijiet negattivi.

x. Evita diskussjoniġiet dwar dieti u problemi ta' piż.

xi. Iddiskuti magħha x'opportunitajiet jeżistu minn fejn tista' tikseb appoġġ.

xii. Tkellem b'mod sinċier u miftuh dwar x'qed thoss inti bla ma ġġagħilha thossha ħażja li int qed issorri wkoll.

Staqsija kif hi taħseb li int tista' tgħiha.

xiii. Kunilha ta' mudel billi ssegwi dieta bilanċċata u billi tagħmel eżerċizzju.

xiv. **Ftakar li int ma taħix.** Kemml il-darba inti tistinka biex tinheles minn emozzjonijiet negattivi u s-sens ta' ħtija li jbaqba fik, inti tkun f'qagħda aħjar li tieħu passi għaqlija biex tgħin lill-ġħażiż/a tiegħek.

xv. **Hu ħsieb tiegħek innifsek ukoll.** Tiffissax fuq l-eating disorder. Jekk tagħmel hekk tispicċa la tieħu ħsieb tiegħek innifsek u lanqas tal-membri l-oħra tal-familja. Fittex appoġġ għalik innifsek ukoll. Jeħtieġek tkun b'saħħtek sabiex iż-żomm il-familja magħquda.

Kif tista' tgħin waqt l-ikel

- Stedinha tiġi miegħek għax-xirjet u ftiehem magħha bil-quddiem x'se tixtru għat-tisjir għall-familja kollha.

- Għal waqt l-ikel, ftieħmu li ħadd minnkom muu se joqgħod jillatika dwar kemm ikel se tpoġġu fil-platt, kaloriji u perċentaġġi ta' xaham fl-ikla.

- Evita li tiekol ikel bi ftit kaloriji u tad-dieti quddiemha.

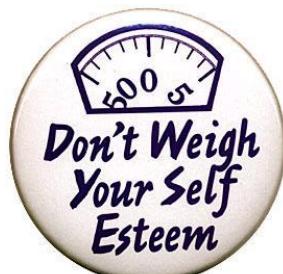
- Ipprova mill-aħjar li tmantu atmosfera ferrija u pozittiva.

- Ippjanaw attivitā li tferraħ għal wara l-ikel bħal xi logħba jew ħarġa halli forsi tal-jenħha milli tmur tirremetti jew tagħmel eżerċizzju frenetiku.

- Tiddisprax jekk l-affarijiet ma jmorru tajjeb xejn waqt l-ikel.

Bħala carer ta' membru tal-familja b'eating disorder, inti tista' tfittegħ għajnejna mis-servizz LWIEN. Ċempel għal appuntament man-ners psjkatrika li hija esperti fil-qasam tas-saħħha mentali. Qabel tiġi għall-appuntament, niżżejj puntu li txittieq tiddiskuti – ħwejjeg li jinkwetaw, affarijiet li thossox qed tagħmel tajjeb, mistoqsijiet. Tkun idea tajba jekk, qabel tiġi, tkun iddiskutejt dawn il-punti mal-membru tal-familja affettwata mid-diżordni tal-ikel.

Żomm f'moħħok: "Thammimx fuq dak li marlek ħażin illum imma f'dak li jista' jmur 'l quddiem għada." Helen Keller



SINJALI TA' ABBUŽ F'RELAZZJONI INTIMA

minn SOAR (*survival of abuse with resilience*) - grupp ta' appoġġ kontra l-vjolenza fir-relazzjonijiet intimi u fil-familja

Ikon hemm vjolenza domestika meta persuna tittratta hažin apposta persuna oħra fizikament jew emozzjonalment.

Il-vjolenza domestika tissejja ħukoll vjolenza minn sieħeb jew sieħba intimi għaliex hi spiss ikkaġunata minn raġel, jew eks raġel, fuq martu, jew bil-kontra, jew minn għarurs/a jew namrat/a fuq min kienu jkellmu.

Nies ta' kull razza, livelli ta' edukazzjoni, u etajiet jgħaddu mill-esperjenza ta' vjolenza domestika.

Il-vjolenza domestika tinkludi:

- **Abbuž fiżiku** – bħal swat, imbuttar, daqqiet ta' sieq, gdim u tfigħha ta'oġġetti;
- **Abbuž emozzjonal** - bħal twerži, nuqqas ta' kontroll fuq dak li wieħed ikun qed jagħmel, jew theddid li jikkagħunalek problemi serji;
- **Abbuž sesswali** – bħal meta xi ħadd iġiegħlek tagħmel att sesswali kontra r-rieda tiegħek.

Jista' ma jkunx faċċi tkun taf li qed tkun abbuž/a. Jista' jkun li ma tkunx taf li kliem ieħes jew li jhedded hu abbuž. Tista' taħseb li għira esaġerata hija haġa normali, jew li n-namrat iweġġgħek għaliex iħobbok. Tista' taħseb li r-raġel jista' jisfurzak ikkollok s-sess miegħu. Mhux veru. Sess sfruzat hu stupru, jaġħmlu min jagħmlu. U xi drabi abbuž emozzjonal hu sinjal li persuna se tispicċa tkun vjolenti miegħek fizikament.

Din li ġejja hija lista ta' sinjali li jistgħu jindikaw abbuž. Xi wħud minnhom huma illegali. Kollha

kemm huma huma haġġiena. Int tista' tkun abbuž mis-sieħeb jew sieħba jekk:

- Dak li tagħmel ikun ikkontrollat il-ħin kollu;
- Tkun il-ħin kollu akkużat/a b'infedeltà;
- Ma titħallix jew tkun skuragiġit/a milli tara lil ħbiebek jew lil tal-familja;
- Ma titħallix jew tkun skuragiġit/a milli tmur taħdem jew tmur titħarreg/titħallem;
- Dawn jirrabjaw bil-kbir meta jixorbu jew jieħdu d-droga;
- L-infiq tiegħek ikun ikkontrollat;
- L-użu ta' medicini li teħtieg tieħu jkun ikkontrollat jew miċħud lilek;
- Jiddeċiedi għalik x'għandek tagħmel (bħal x'tilbes jew x'tiekol)
- Tkun umiljat/a quddiem in-nies;
- Propjetà jew ħwejjeg għal qalbek ikunu distrutti;
- Int, uliedek jew xi annimal li jkollok tkunu mħedda bi ħsara;
- Issirlek ħsara minn daqqiet, swat, imbuttar, daqqiet ta' ponn, daqqiet ta' ħarta, daqqiet ta' sieq jew gdim;
- Użu, jew theddid ta' użu, ta' armi kontrik;
- Tkun sfruzat/a li tagħmel l-att sesswali kontra r-rieda tiegħek;
- Tkun ikkontrollata fid-deċiżjonijiet dwar kontroll tal-wild jew ikun hemm insistenza li toħroġ tqila;
- Tingħata l-ħtija ta' atti vjolenti;
- Tkun mhedded jew mħedda li l-parti l-oħra tagħmel ħsara lilha nnifisha meta int iddejja qħa;
- Jingħadlek, "jekk ma tkun tiegħi ma tkun ta' ħadd."

Jekk taħseb li xi ħadd qed jabbuża minnek, itlob l-ġħajjnuna. Abbuž jista' jkollu effetti fiżiċi u emozzjonal serji. Hadd m'għandu d-dritt iweġġgħek.

Relazzjonijiet tajbin u dawk mhux tajbin

Xi drabi relazzjoni tista' ma tkunx abbuživa, iżda jista' jkun hemm problemi serji li ma jagħmlu ħix tajba. Jekk taħseb li tkun qiegħed f'relażżjoni mhux tajba int għandek tiftaħ qalbek mas-sieħeb jew sieħba tiegħek. Jekk thoss li ma tistax tagħmel dan, ipprova kellem lil xi ħabib jew ħabiba, membru tal-familja jew *Counsellor*. Aħseb ukoll tistax tagħmel telefonata biex tirċievi appoġġ u tesplora l-pass li jmiss. Jekk tibż-a taqtä' relazzjoni, ċempel għall-ġħajnejna.

Sinjali ta' relazzjoni mhix tajba jinkludu:

- Tiffoka l-enerġija kollha tiegħek fuq is-sieħeb jew sieħba tiegħek;
- Taqtä' minn ma' ħbiebek u minn mal-familja, jew minn attivitatiet li thob;
- Thossok taħt pressjoni kontinwa jew kontroll qawwi;
- Ir-relazzjonijiet tiegħek ikunu aktar tajbin;
- Thossok imdejjaq/imdejja jew beżgħan/a mas-sieħeb jew sieħba tiegħek.

Sinjali ta' relazzjoni tajba jinkludu:

- Ir-relazzjonijiet tiegħek ikunu aktar tajbin;
- Id-deċiżjonijiet jittieħdu flimkien, anke jekk xi drabi jrid jinstab kompromess;
- Thossok tista' titratta l-konfliitti billi titkellem bl-onestà;
- Thossok komdu u f'sikktek;
- Thossok li tista' tieħu ħsieb tiegħek innifsek;
- Thoss li l-parti l-oħra tappoġġjak u tinkuraġġik biex tikber bħala persuna;
- Iżżomm interassi oħra barra minn dawk tar-relazzjoni, ma' shabek u b'seħem f'attivitatiet;
- It-tnejn kapaċi taħfri lil xulxin;
-

- Tiddedikaw hin fis-skiet biex tkunu flimkien u tikkomunikaw;
- Tagħmlu flimkien xi ħażja siewja għat-tnejn;
- Ma thallux li tkun manipulati u kkontrollati mill-qraba;
- Iżżommu limiti xieraq fir-relazzjonijiet ma' qraba, ħbieb u kollegi.

Jekk tkossox konfuż u ma tafx x'taqbad tagħmel dwar ir-relazzjoni tiegħek, fittex l-għajjnuna ta' persuna professjonal fil-qasam tas-saħħha mentali. Ftakar, kull bniedem irid ikun ittrattat b'rispett.

Dawn huma xi punti importanti dwar vjolenza domestika jew f'kaž ta' shab intimi:

- **Jekk tkun f'periklu immedjat, ċempel 112.** Hu possibbli li l-pulizija tarresta lil min ikun qed jabbuża u tgħinek tippjana biex tmur ma' wliedek f'post sigur.
- **Spiss l-abbuż jibda b'mod emozzjonali u wara jsir fiziku.** Hu importanti li ġġib l-għajjnuna malajr.

- **Xi drabi m'hux faċċi tkun taf jekk intix qed tkun abbużat/a.** Tista' titgħallek aktar fuq is-sinjalji ta' abbuż. Tkellem ma' min jista' jagħtik parir.
- **Is-sieħeb jew sieħba tiegħek jistgħu jippruvaw iġiegħluk tħoss li l-abbuż hu tort tiegħek.** Ftakar li ma tistax iġġiegħel lil xi ħadd jittrattak ħażin. Min jabbuża hu responsabbi għall-imġiba tiegħu jew tagħha. L-abbuż jista' jkun mod kif is-sieħeb jew sieħba tiegħek jippruvaw jikkontrollawlk.
- **Il-vjolenza tista' tikkäġuna problemi fiżiċi u emozzjonali serji,** inkużi dipressjoni u diżordnijiet ta' tensjoni wara trawma. Hu importanti li tipprova tieħu ħsieb saħħtek. Jekk qed tuża drogi jew alkoħol biex tegħleb l-abbuż, itlob l-għajjnuna.
- **Probabilment ikun hemm żmien meta s-sieħeb jew sieħba jkunu ġentili ħafna u jaġhtuk rigali.** Sfornatament, dawk li jabbużaw jerġgħu jibdew jittrattaw ħażin lil oħra jnun wara dawn il-perjodi ta' kalma. Fil-fatt, maż-żmien, l-

abbuż jikber u mhux jinqata'. Saħanistra jekk is-sieħeb jew sieħba jwiegħdu li jieqfu mill-abbuż, żgura ruħek li ssir midħla ta' servizzi, linji ta' għajjnuna u modi oħra biex issib l-għajjnuna.

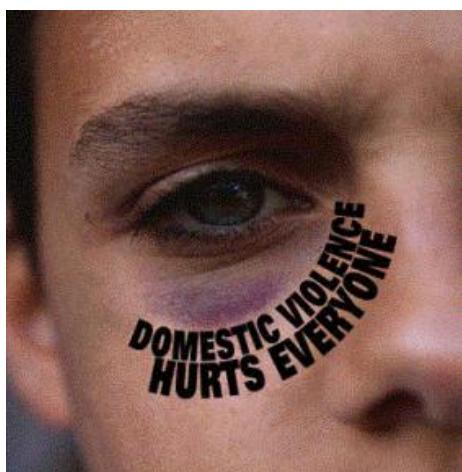
- **Sieħeb jew sieħba abużivi jeħtieġu l-għajjnuna ta' persuna professjonal fis-saħħha mentali.** Iżda saħansitra jekk hu jew hi jingħataw l-għajjnuna, jista' jkun li l-abbuż ma jiqaafx.

Li tkun ittrattat/a ħażin minn xi ħadd qrib tiegħek, hu terribbli. Ipprova sib għajjnuna mill-familja, ħbieb u organizzazzjonijiet ta' appoġġ.

Čempel għall-ġħajjnuna:

Helpline 179 immexxi mill-Aġenzija Appoġġ

2295 9000 - Aġenzija Appoġġ għal Social Workers li jaħdmu fil-qasam tal-Vjolenza Domestika



ASPETTI TAL-VJOLENZA FIR-RELAZZJONIJIET INTIMI U FIL-FAMILJA

JISFURZAHU u JHEDDIDHA

Jhedded li, jew fil-fatt:

- jitlaqha;
- jagħmel attentat ta' suwiċidju;
- jirrappurtaha lis-Sigurtà Soċjali;
- iġegħelha tirtira rapporti li tkun għamlet lill-Puluzija;
- iġegħelha tagħmel atti illegali.

JINTIMIDAHA

Iwerwirha b'ħars, ġesti u azzjonijiet:

- ifarrak affarrijiet;
- jeqred propjetà tagħha;
- iwegħġa' lil *pets*;
- juriha armi.

IČAHHADHA MILL- FLUS

- Ma jħallihex issib xogħol;
- Iġaġħalha tittallab għalli-flus;
- Jagħtiha biss biex tinqeda;
- Johdilha flusha;
- Ma jgħidilha xejn fuq x'jaqla' u xi jfaddal.

JAGĦMILHA TA' SID TA' KOLLOX

- Jittrattaha ta' seftura;
- Jiddeċiedi kollox waħdu;
- Jiddeċiedu hu x'għandhom ikunu l-irwoli tal-mara.

VJOLENZA FIŻIKA



JABBUŻAHA EMOZZJONALMENT

Iċekkinha, anke quddiem haddieħor:

- iġegħelha thossha hażin dwarha nnifisha – li m'hi tajba għal xejn;
- jgħajjarha;
- iġegħelha thossha miġnuna;
- jumiljaha;
- iwaħħal fiha għall-imġiba tiegħu.

JUŽA T-TFAL BHĀLA GHODDA

Iġegħelha thossha hażina l-ħin kollu dwar l-effett tar-relazzjoni vjolenti fuq it-tfal:

- Juža t-tfal biex jgħaddi messaġġi;
- Juža d-dritt tiegħu biex iżur it-tfal biex ikompli jgħenniha;
- Jheddidha li se joħdilha t-tfal.

XEJN M'HU XEJN, JIČHAD U JWAHHAL FIHA

Jiċċajta dwar il-vjolenza u ma jagħtix kas ta' dak li thoss:

- jinnejha l-vjolenza;
- qatt ma jerfa' r-risponsabbiltà ta' għemilu;
- iwaħħal fiha kull meta jkun vjolenti.

Sors: Domestic Abuse Intervention Project – <http://www.sccff.org/control.jpg>

Maqluba għall-Malti minn SOAR – grupp ta' appoġġ fil-qasam tal-vjolenza domestika – soarmalta@gmail.com

St Jeanne Antide Foundation, 51 Tarxien Road, Tarxien TXN 1090 www.antidemalta.com sjafngo@gmail.com

SOAR – a voice for victims of violence in families and intimate relationships

Organisation

St Jeanne Antide Foundation in partnership with persons who have experienced violence in relationships.

Board Aim

- To harness the experience of victims and survivors of violent intimate relationships for affirmative and concrete action.
- To enable families to break the inherited cycle of violent intimate relationships.

Specific objectives

1. To provide an opportunity through which members can provide fellowship and support;
2. To provide members' children with a group-based therapeutic experience that draws on their innate resourcefulness and creativity and help them nurture positive relations with others;
3. To analyse relevant legislation so as to pinpoint aspects that are oppressive to victims of violent relationships, and presenting recommendations to policy makers.
4. To step up measures through which the general public will become more aware of attitudes and practices of community leaders and practitioners that prevent suffering families from moving on.
5. To raise awareness about attitudes and practices that are helpful and empowering to victims and survivors.
6. To train persons who have experienced violence in intimate relationships to provide front-line support, guidance and information.

Persons interested in becoming members of SOAR can send an email to Elaine: soarmalta@gmail.com

Relazzjoni ta' Mħabba f'Dawl Ģdid

MINN MARIA CAMILLERI

Li tibni relazzjoni intima u sabiha ma' persuna specjali għalik, u li taqsam ħajtek miegħu jew magħha, hija waħda mill-isbaħ affarijiet f'din id-dinja. F'kull bniedem Alla nissel fina qalb li kapaċi tħobb, u kull maħluq, hu x'inhu twemminu u razztu, dejjem ifitdex li jħobb lil xi ħadd u li jkun maħbub ukoll. Bla mħabba ma nistgħux ngħixu. Daqskekk relazzjoni tista' tkun kerha, daqshekk ieħor tista' tkun sabiha meta ssib issieħeb addatt għalik. Importanti li fir-relazzjoni nużaw kemm qalbna kemm ukoll moħħna. Pero l-qalb biss tista' tgħidlik jekk sibtx is-sieħeb jew sieħba ta' ħajtek. Din ta' l-aħħar hija l-persuna li ma tistax tgħix mingħajru jew mingħajrha, u li meta ma jkunx ħdejk tħossok m'intix kompluta; bħal donnu hemm parti minnek nieqsa. Ma persuna bħal din tħossok tista' tkun dak li verament inti, u li bl-inkoraġġiment tiegħu jirnexxiekk tkun ħielsa li tkabar kwalitajiet sbieħ li hemm fik u ssir persuna aħjar, b'aktar ħila u qawwa interna. Persuna li anke sempliċi affarijiet żgħar, trid

tagħmilhom miegħu, għax miegħu tħossok persuna kompluta.

Madanakollu, il-pilastru ta' relazzjoni b'saħħiħha hija l-komunikazzjoni. Il-Komunikazzjoni tista' tbiddel relazzjoni minn waħda li spicċat jew batuta, għal waħda ġdida bi mħabba ġdida u qlub li jħabbu aktar u mimliji b'iktar imħabba minn qatt qabel. Pero xejn ma jigi mix-xejn. Dan jirrikjedi ħafna impenn u sinċerità min-naħha tat-tnejn. Meta nikkomunikaw, aħna qed naqsmu ħajitna u dak li jagħmel lilna ma' xulxin. Biex il-komunikazzjoni tkompli tibni relazzjoni, jeħtieg li l-koppja tieqaf mir-rutina ta' kuljum, ssib hin u post addattat fejn jistgħu jitkellmu flimkien. Il-komunikazzjoni tilħaq il-qofol tagħha meta il-koppja jkunu lesti li jifθu qalbhom għall-xulxin, u jkunu sinċieri ma' xulxin. Din ta' l-aħħar jrattab u jimla l-qlub bi mħabba ġdida għall-xulxin. Importanti ħafna li nkunu lesti li nisimgħu, inħobbu bla kundizzjonijiet u lesti li naħfri lil xulxin.

Relazzjoni jew persuna perfetta ma teżistix f'din id-dinja. Dan għaliex aħna lkoll midinbin; huwa Alla li hu

perfett. Għalhekk inutli li noqogħdu noħolmu li se nsibu relazzjoni perfetta mingħajr problemi, għax il-ħajja mimlija problemi u ħafna sabiħ ukoll. Min ma jagħmel xejn ma jkollux problemi. Pero importanti li l-kwalitajiet it-tajbin ta' sieħeb tagħna jissuperaw l-affarijiet li ma jogħoġbuna xejn fil-persuna. Suggeriment tiegħi hu li tniżżlu kwalitajiet tajbin u dawk li ma tantx jogħoġbukom fuq biċċa karta, u aqsmuhom flimkien bħala koppja. Kull punt li tniżżlu tisgħi titkellmu fuqu u tifħu qalbkom ma' xulxin fuq punti li ktibtu. Wara dan l-eżerċizzju tinnutaw kemm joħorġu affarijiet li forsi ma kontux tafuhom, u meta persuna speċjali thobbk kif inti, apprezza din il-ħażja, għax huma ftit ħafna in-nies li ħa jħobbuk b'dan il-mod li jaċċettawk kif inti u japprezzaw is-sabiħ li hemm fik. Persuni verament speċjali għandna nżommuhom qrib qalbna u napprezzahom ħafna.

Meta fir-relazzjoni nitkellmu u nkunu sinċieri ma xulxin, ir-relazzjoni tieħu xejra ġidha. Kieku kull koppja kellha turi ftit iktar impenn min-naħha ta' tnejn, relazzjoni tista' tisbieħ ħafna. L-imħabba tagħna hija infinita, u daqshekk ieħor nistgħu nħobbu is-sieħeb tagħna, bi mħabba ħajja u infinita. Kwalitajiet sbieħ li jiena nfittex fil-ġuvni ta' ħajti huma dawn:-

- Persuna bi twemmin Kattoliku;
- Thobb b'mod profond u bla interessi;
- Iħobb il-familja;
- B'valuri nsara;
- Dħuli u jħobb jiċċajta;
- Jaf jerfa' r-risponsabbiltà;
- Sinċier;
- Bieżel;
- Intelligenti;
- Leali lejn il-maħbuba tiegħu
- Nadif u *smart*;
- Matur;

- Sensittiv għall-oħrajn;
- Jirrispettani
- Ma jidgħix;
- Jagħraf is-sabiħ li hemm fija u jgħinni nkun ħielsa li nikber.

Punti importanti wkoll biex relazzjoni tirnexxi hija li l-koppja jsibu hin biex jitkolu flimkien. Dan huwa mument kuljum fejn il-koppja tinfetaħ għall-ħall-ħallieq u titlob flimkien, anke fis-silenzju. It-Talb flimkien jibni u jsaħħħa ir-relazzjoni. Koppja tista' per eżempju tagħmel esperjenza spiritwali flimkien bħal irtir jew xi esperjenza ta' volontarjat.

Tkun taf kemm persuna verament thobbk, meta ji#bruffaw xi problemi. Pero l-persuna l-oħra tibqa' hemm għalik għax thobbk u trid tkun miegħek anke fit-tiġrib. Ir-relazzjoni mhix qiegħda hemm għall-bnazzi biss, imma għall-maltemp ukoll. Niftakar li darba kellu ħabiba tal-qalb li kienet għaddejja minn mumenti koroh u tqal ta' mard mentali imma s-sieħeb tagħha, għalkemm thawwad u ma kien qed jifhem x'qed jiġiha eżattament u ma tantx għamlilha kuraġġ f'dak iż-żmien mqalleb, xorta baqa' magħha għax ma riedx jitlaqha f'dak il-mument ta' ugħiġ. Għaraf li jekk se jitlaq mir-relazzjoni, hi se tħossha agħar. Allura din mhix imħabba vera?!

Jekk is-sieħeb tagħkom iħobbkom tassew, apprezzaw u ibżgħu għalih, u fejn hemm ir-rieda min-naħha tat-tnejn, ħafna affarijiet isiru possibbli.

13.08.2012



Kwizz 1:**KEMM JIEN PERSUNA GHAJJURA?**

Staqs i lilek innifsek:

1. Gieli nħossni sodisfatt meta nwaqqa' lil xi ħadd għaċ-ċajt?
2. Nieħu r-ruħ meta xi ħadd li naħdem miegħu ma jieħux promotion, anke jekk immur tajjeb miegħu?
3. Ta' sikkut naħseb li ħaddieħor huwa aħjar minni?
4. Idejqu nies li jidħru li ma jonqoshom xejn?
5. Idejjaqni l-fatt li ħaddieħor huwa aktar intelligenti, isbaħ u ta' ħila aktar minni?
6. Nibżha' minn persuni li jippruvaw ikunu aħjar minni?
7. Inħossni mhedda mill-passat privileġġjat ta' sieħbi jew seħħibti?
8. Inħoss id-dinja se taqa' meta s-sieħeb jew sieħba tiegħi tħares lejn xi ħadd?
9. Lil ħbieb ta' sieħbi jew seħħibti nqishom bħala theddidha għall-attenzjoni u mħabba lejja?

Jekk weġibt 'iva' għal:

6 jew aktar - għid li inti tgħir ħafna;

3 sa 5 - inti tgħir mhux ħażin;

1 sa 2 – ma tantx tgħir;

Jekk weġibt 'le' għal kollha, allura jew ftit li xejn tgħir jew qed tidħaq bik innifsek.

Anka jekk immarkajt iva darba biss, xorta waħda ħu x-xoqqa f'moxtha u aħdem fuq innifsek ħalli teħles mill-għira.

Xi thoss meta tgħir?

Forsi thoss:

- bħal shana qed isserrep ma' ġismek kollu
- ħruq u aċtu fl-istonku
- pressa kbira u ossessjoni
- mixrub, bla enerġija, ma tikkoncentrax.

Kwizz 2:**KEMM JIEN PERSUNA LI DEJJEM TINKWIETA?**

Iċċekkja ftit kemm int persuna li dejjem tinkwieta:

1. Ta' kuljum ninkwieta fuq ħafna affarrijiet
2. Inċekkinhom jew inkabbarhom l-affarrijiet?
3. Ninkwieta fuq affarrijiet li ħaddieħor madwari lanqas jimpurtahom minnhom?
4. Ninkwieta anke f'waqtiet ta' ferħ?
5. Insibha diffiċċi nieqaf ninkwieta, minkejja li nipprova?
6. Jiena t-tip li malli tinstab soluzzjoni għal biċċa nkriet mill-ewwel insib xi ħaġa oħra fuq xiex ninkwieta?

Jekk weġibt 'iva' għal:

6 mill-mistoqsijiet – allura l-inkwiet huwa fattur kbir iżżejjed f'ħajtek

4-5 – l-inkwiet huwa fattur kbir

2-3 – hekk u hekk

1 – ma tantx tinkwieta.

0 – inti persuna li taf tkampa u tikkumbatti.

SERVIZZ TA' HESLIEN EMOZZJONALI

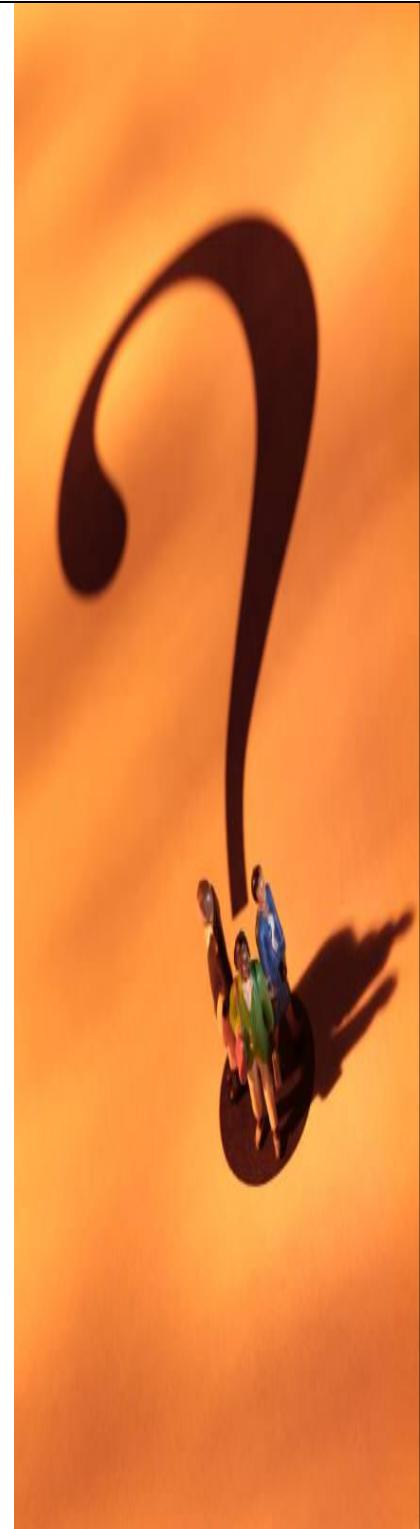
Fiċ-Ċentru Antida ngħinuk tholl xi għoqod emozzjonal, anki dawk li jkunu ilhom hemm is-snini, bħal rabja qawwija, anzjetà, memorji koroh, stima baxxa tiegħek innifsek, biżgħat u certi fobiji. Dan jekk inti thoss li tkun trid jew tixtieq teħles minnhom.

Il-metodi li nużaw normalment huma bla uqġi, sikkut huma ta' malajr (xi minuti sa 90 minuta, iżda kultant ikun hemm bżonn aktar minn laqgħa waħda.)

Is-suċċess huwa sew aktar minn 9 każiġiet minn kull għaxra. Jekk ma jirnexx fuqek dan ix-xogħol, ma tkunx saret ebda īnsara. Is-soltu ma' jkunx hemm tqanqil kbir, u wara thossok tassep meħlusa u fis-sliem. Tajjeb għalik anke f'każ li forsi ma' tixtieq tidħol f'ħafna dettall dwar xi ħaġa li ġratlek, għax tibża' li b'hekk terġa' tweġġa'.

M'hemmx ħlas. L-etajiet kollha, anke tfal zgħar. (Tapplikax għal is-Servizz ta' Heslien Emozzjonal jekk kellek psikożi jew għandek mard mentali serju; f'dak il-każ il-Fondazzjoni tagħna għandha servizzi oħrajn għalik minnflokk dan jew nirreferuk għal servizzi ta' aġenżiji oħra.)

Centru Antida, 51 Triq Hal Tarxien, Hal Tarxien. Ċempel 2180 8981 u staqs i għal Nora minn qabel għal appuntament ma' Tony. Meta ntukk appuntament, ara li tasal ħames minut qabel. Nawgurawlek is-sliem!



Aħbarijiet mill-Fondazzjoni

AWWISSU

Data Attività

- 30 Partecipazzjoni f'konsultazzjoni organizzata mid-Dipartiment Kura tal-Anzjani dwar is-servizzi tal-gvern ġħall-anzjani.
- 8 Laqgħa ta' ppjanar ta' SOAR.
- 14 Laqgħa ta' ippjanar tal-Learning Support Programme.
- 16 Taħriġ tas-SOAR Team fuq il-liġi Maltija fuq il-vjolenza domestika.
- 21 Get together tal-Mental Health Association.
- 22 Laqgħa tal-planning team tas-SOAR
- 23 Session għall-ħaddiema fuq il-Maħfira u kif naħdmu mas-service users fuq il-maħfira bħala parti mis-CPD (Continuous Professional Development programme) ta' din is-sena.
- 24 Laqgħa ta' ppjanar tal-Proġett Ġamra ma' rappreżentanti tal-Kummissjoni Djakonija tal-Fgura.
- 29 Sehem fil-Press Conference tal-VOICES Foundation u prezentazzjoni tal-hidma tal-Proġett Ġamra iffinanzjat mill-Voices Foundation.

Ann Marie u Leah huma żewġ
Voluntieri żgħażaq fit-3 sena tal-iskola sekondarja
Immaculate Conception:

Ann Marie Bezzina: "I wanted to do some voluntary work to help and make the people I help to feel the love I can give them and to share my happiness with them."

Leah Marie Pisani: "I wanted to do voluntary work because it's a good thing to do in life."



Rokna Poežija

Il-poežija "Fellus ta' feniče" qed inġibuha
f'din il-ħarġa bħala tislima lill-grupp ġdid
SOAR - Survival of Abuse with Resilience.*

Fellus ta' feniče*

"għidli, ja trab griz maħruq
il-feniče kienet ta' veru?"

forsi le u forsi kienet,
imma n-nirien ta' veru kienu
li għamluha irmied
u batiet...

ejjew ejjew, araw min hawn
dil-fellusa liema bħalha
tfaqqas minn ħajja li ghaddiet,
mill-irmied

u minn-nirien għad baqa' biss
ġamra fl-ġħaxqa ta' ruħha, li ssahħan
u par ġamriet f-ghajnejha, li jiddu

kull ġewnaħ daqsieħ,
thobb tiftaħ u...
tinfirex!

Ebda rħam ta qabar baqa'
imma kieku, fuq xi l-irħama
kont issib biss
l-aħħar kelma
li qabel l-aħħar żmien
tinxtarr taħt l-ħilsien:

"Biex tagħmel-progress, imxi lura
Biex tiftakar, insa'
Biex tgħix, mut."

--
(*) Feniče = phoenix - għasfur tal-mitologija tad-deżert
tal-Ġharabja li jingħad li ... haraq lili nnifsu u reġa
twieled mill-irmied tiegħu stess" (Aquilina)

Għanja ta' niket mhux se ngħanni

għall-istatwi u l-gremxul li għallmuni
għanja ta' niket mhux sa nikteb
għad li għallmuni l-attenzjoni
bla ċaqlieq

u lanqas għall-ġonna taż-Żen
dawk l-ġħalliema b'dixxiplina
dwar l-imbarazz
u dwar kif nista' nkun
ħiemed,
iss' issa

Poežiji ta' Tony Macelli



- neanche per le pietre ed ossa vecchie morti,
che pochi pensieri pensano intrattenendo anche meno di desideri inquieti

- non per alcune persone vecchie, ora morti:
anziani rispettati, cui fuochi diventati braci morenti,
i desideri domati

- non per i tramonti, neanche per pioggia generosa,
e tempestoni, chi cercavano spiegare compassione pratica
col suo dolore e la sua inaspettata bellezza

- non canto elegie nemmeno per lui
che hanno ucciso
chi ha rivelato in sé
che l'amore per l'Uno e amore per
l'uomo
sono simili, che anzi
ce n'è somiglianza che illumina
e riempie
con un vuoto sconfinato

no, non canterò
nessuna elegia,
perché i miei insegnanti
sono ancora vivi.

Non canto nessun elegia

non canto nessun elegia
per lucertole e statue, le mie vecchie
insegnanti
che mi insegnarono attenzione:
quieta consapevole

—

- neanche per i giardini Zen,
chi mi disciplinavano, insegnando
di ordine e disordine, e di come
stare fermo,
subito
ora



PROGETT DAQQA T'ID – NEHTIEĞU VOLUNTEER HANDYMAN

Familji vulnerabbi foqra m'għandhomx il-mezzi li jħallsu *handyman* għal tibjid u tiswijiet li jinqalgħu fid-dar. Hafna lanqas ikollhom xi ħadd li jiġi minnhom li għandu l-ħila u jista' jipprovdi dan is-servizz bla ħlas. Mill-ħidma li l-Fondazzjoni twettaq ma' familji vulnerabbi, ħarġet din il-ħtieġa. Għal dawn l-aħħar sentejn, żewġ voluntieri wettqu din il-ħidma għand bosta familji. Id-domanda hija kbira. Għaldaqstant, b'għajjnuna finanzjarja tal-VO Fund tal-Kunsill Malta għas-Settur tal-Volontarjat, il-Fondazzjoni qed testendi dan is-servizz sabiex tilhaq aktar familji foqra. Il-Fondazzjoni qed theggieg irġiel irtrirati tas-sengħa li jithajru jagħmlu 4 sigħat fil-ġimgħa bħala Voluntieri *Handyman* biex jikkuntattjaw lil-Fondazzjoni bit-telefon, email (sjafngo@gmail.com) jew jaslu wasla saċ-Ċentru Antida, 51 Triq Hal Tarxien, Hal Tarxien.

 Malta Council for the
VOLUNTARY SECTOR

Disclaimer Text: This project has been funded with support from the VO Fund managed by the Malta Council for the Voluntary Sector (MCVS). This project/publication reflects the views only of the author, and the MCVS cannot be held responsible for the content or any use which may be made of the information contained therein.



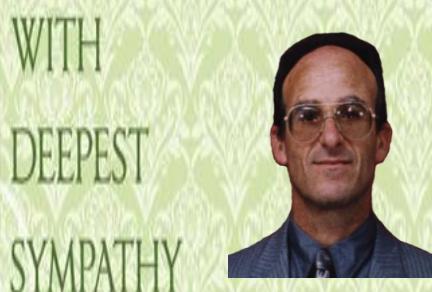
Progett ta' Kitba Kreattiva għat-Tfal

Għat-tieni sena, il-Fondazzjoni għas-Servizzi Edukattivi (FES), entità tal-gvern, qed tikkolabora mal-Fondazzjoni billi se tmexxi Klabb ieħor għal tfal ta' livell sekondarju minn familji vulnerabbi li l-Fondazzjoni tappoġġja regolarment.

L-ghan tal-proġett hu li t-tfal jieħdu gost jitgħallmu u jaraw qabel xejn li l-kitba mhijiex kastig. Il-kitba hi involuta f'diversi sugġetti fl-iskejjel sekondarji. L-istudenti jafu jkunu feħmu l-kunċett iżda jsibuha diffiċli biex jesprimuh. Permezz ta' dal-proġett, l-istudenti ser jiltaqgħu ma' xenarji differenti fejn jgħaddu mill-proċess tal-kitba biex isiru aktar familjari ma' dan l-istess proċess, irabbu kunfidenza, jakkwistaw tħiliet godda u jsaħħu dawk li digħi` għandhom sabiex meta jiġu għax-xogħol tal-iskola, tad-dar u kull xogħol ieħor li jinvolvi kitba jaffaċċjawn b'serenita` u jagħrfu jegħlbu l-ostakli li jistgħadha jiltaqgħu.

Kim u Jessie qed jikkoordinaw mal-FES sabiex dan it-tieni Klabb jibda f'Ottubru.

Grazzi FES!



Jisgħobbina nħabbru l-mewt ta' ħabib tal-Fondazzjoni – **PAUL AGIUS** - ir-raġel ta' Pauline Agius, Community Worker. Paul kien bniedem kalm, ġentili u ta' ffit kliem. Paul kien apprezzat minna lkoll għax ta' qalb tajba. Kull meta organizzajna attivitā kbira, dejjem xammar idejh minn jeddu u għen bl-aħjar mod li seta'. Halla vojt kbir warajh - Pauline, martu, u uliedu Rebecca, Omar u Naomi. Nitolbu għal ruħu u għal kuraġġ għal familtu.

From Monday 2nd July to Monday 17th September 2012

Centru Antida will be open from 7:30am to 1:30pm



BAZAAR B'RISQ IL-FONDAZZJONI

Miftuħ kull nhar ta' Tnejn u nhar ta' Erbgħha mid-9:00 sal 12:00

Qeqħdin naċċettaw oġġetti biex jinbiegħu fil-bazaar (mhux īwnejjeq)

DONATIONS

Your donation is truly appreciated; it enables us to sustain our services to vulnerable individuals and families from surrounding parishes.

Donation to the St Jeanne Antide Foundation can be made as follows:

- Cheque issued to The St Jeanne Antide Foundation and posted to the Foundation: 51 Tarxien Road, Tarxien TXN 1092
 - For local bank transfers: APS 2000 0681 886 HSBC 013175021001
BOV 4002003379-0 BANIF 00210404101
 - If you are a Go/Vodafone/Redtouch subscriber you can donate by sending a blank SMS (SMS tariffs applicable):
€2.33 – 50617371 €4.66 - 50618095
You will receive a text message of thanks and acknowledgement
 - For bank transfers from overseas: APS Bank, 146/147, Antoine De Paul Square, Paola PLA1260
Bank Code (Swift) APSBMTMT IBAN No: MT03 APSB 7708 0005 5047 2000 0681 886
(last 11 digits are the account number)

THANK YOU! WE PROMISE TO PRAY FOR YOU AND YOUR FAMILY

FOUNDATION SERVICES

- 1. The Antide Centre:** a drop-in centre in Tarxien open from 7.30am to 5.30 pm daily in winter time (sometimes later as well).
 - 2. The Social Work & Counselling Service:** includes home-visits by a nurse to home-bound lonely elderly, family-focused community outreach work and youth work, a Handyman Service in support of vulnerable families and an Emotional Freedom Service.
 - 3. The Learning Support Programme:** includes (a) a Homework Support Service for children and young persons; (b) non-formal learning opportunities for vulnerable adults , (c) grandparent education.
 - 4. LWIEN - Caring for Family Carer-givers Service:** support for family care-givers of persons with mental health problems: family consultations, counselling, support groups.
 - 5. Community Work Projects:**
 - (a) **Vinċi Project:** Community work in the parish of Haz-Żabbar undertaken in collaboration with the parish. Services include social work in zones with a concentration of families in difficulty, counselling, groupwork.
 - (b) **Ġamra Project:** Community work in the parish of Fgura undertaken in collaboration with the parish and funded by The Voices Foundation.
 - 7. Overseas Development Projects:** SJAF assists the congregation of the Sisters of Charity in the development of projects in developing countries.