

NEWSLETTER



FONDACIJA
HASTOR



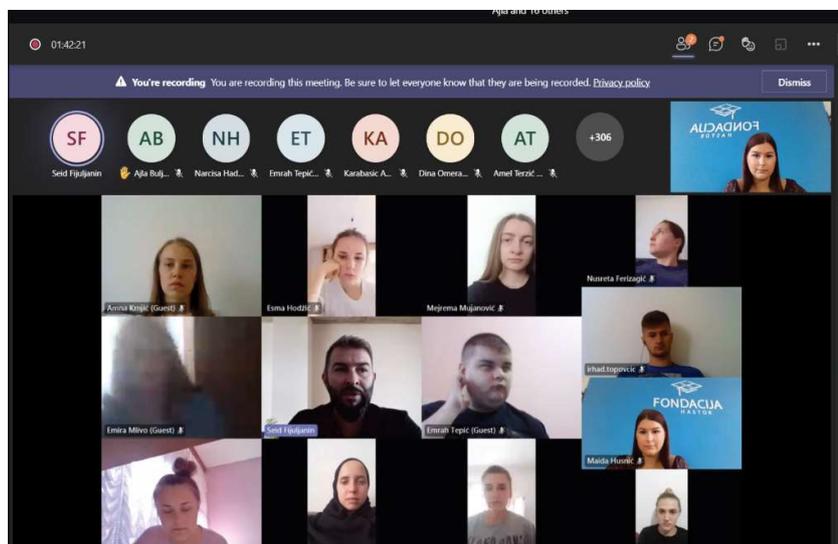
Juli 2021

NEUIGKEITEN

Das monatliche treffen der Stipendiaten

Die Angststörung - wie kann man sie überwinden?

Bei dem monatlichen Online-Treffen, das am 23. Juli 2021 stattgefunden wurde, hatten die Studenten, Stipendiaten der Hastor Stiftung, die Gelegenheit ein wichtiges Thema zu erfahren, das ihnen von dem Stipendiat Said Kamenica vorgestellt wurde und das mit Angststörung und deren Überwindung zu tun hat. Heutzutage sind wir alle mehr oder weniger Stress ausgesetzt, der direkt mit der Angststörung verbunden sein könnte, weshalb dieses Thema äußerst wichtig und bedeutsam ist.



2207 Stipendiaten!

Der Direktor der Hastor Stiftung, Seid Fijuljanin, eröffnete das monatliche Online-Treffen und wandte sich an den Stipendiaten mit einer kleinen Erinnerung an die Entwicklung der Stiftung selbst von ihrer Gründung bis heute.

Von den anfänglich 304 Stipendiaten im Jahr 2006 hat die Hastor Stiftung heute eine beeindruckende Zahl von 2207 Stipendiaten erreicht, die durch ihr ehrenamtliches Engagement für lokale Gemeinschaften und ganz Bosnien und Herzegowina beitragen. Der Stiftungsdirektor wies darauf hin, dass die Zahl der Stipendiaten weiter steigen wird und wir uns sehr auf die neuen Kräfte freuen, die unsere Familie stolz und glücklich machen werden.

Nach der Ansprache des Direktors setzten wir das Treffen für diesen Monat mit einem Vortrag des Stipendiaten Said Kamenica fort. Said fragte die Stipendiaten zunächst, was sie über Angststörung wissen. Da es unter den Stipendiaten auch Psychologiestudierende gibt, sind wir leicht auf die Definition dieses Begriffs und auf die Expertenmeinung unserer Stipendiaten gekommen. Wir haben dann eine Qualitätsdiskussion zu diesem Thema begonnen, das wir leider oft selbst begegnen können. Schulbeginn, Prüfungstermine, öffentliche Auftritte, Umzug... sind nur einige der Ursachen für Stress bei jungen Menschen, und dieser ist heute während der Pandemie besonders ausgeprägt. Said erklärte uns ausführlich die Arten von Angststörungen und wie wir sie überwinden können. Obwohl jeder Mensch anders ist und es kein Allheilmittel gegen Angststörung gibt, empfahl Said einige Tipps zum Stressabbau, wie zum Beispiel den Aufenthalt in der Natur, regelmäßige körperliche Aktivität, Meditation und Selbstreflexion sowie eine reduzierte Koffein-aufnahmen. Die Stipendiaten tauschten Erfahrungen über den Stress während der Prüfungstermine und die Art und Weise aus, wie sie Stress und Angst überwinden.

Das Treffen endete mit zusätzlichen Tipps gegen Angst und netten virtuellen Grüßen bis zum nächsten Treffen der Stipendiaten. Bei Treffen mit den Stipendiaten vergeht die Zeit schnell und wir freuen uns auf das nächste Treffen.

SCHÜLER DER GENERATION



Amra Forić

Amra kommt aus Čelić und hat das Gemischte mittlere Schule in Čelić an der Abteilung für Krankenpflege absolviert. Sie schrieb sich für das Studium der Medizinisch-Labordiagnostik in Tuzla ein.

In der Mittelschule war sie an mehreren außerschulischen Aktivitäten beteiligt, um an ihrer eigenen Bildung und ihrem Aufstieg zu arbeiten. Neben ihren Interessen an der Medizin pflegt sie besondere Emotionen gegenüber der Fotografie, sodass sie dies gerne in ihrer Freizeit tut. Ganz spontan wurde sie zur Hobbyfotografin, die immer versucht, aufrichtige Emotionen zu fotografieren und so den Menschen in ihrem Umfeld zu den schönsten Erinnerungen zu verhelfen. Im vergangenen Sommer hatte sie die Möglichkeit, an einem Fotowettbewerb zum Thema „Leben nach der Corona“ teilzunehmen, bei dem sie den zweiten Platz belegte.

Mein größter Erfolg ist der Status eines Hastor Stiftung Stipendiaten. Ich bin vor weniger als drei Jahren ein Teil der Stiftung geworden und ich denke, dass ich mit der Hilfe der Stiftung eine bessere Version meiner selbst geworden bin, gelernt habe, wie ich meine Persönlichkeit aufbaue, wie ich meiner Umgebung helfen kann und wie ich meine Träume verwirklichen kann. Das ehrenamtliche Engagement bei der Stiftung hat die Entwicklung meiner sozialen Kompetenzen und Ausbildung zu verschiedenen Themen beeinflusst. Die Stiftung gab mir selbstlose Unterstützung, als ich sie am dringendsten brauchte und sie gibt sie mir auch heute noch. Ich bin stolz, dass ich als Teil der lokalen Gruppe der Stipendiaten der Hastor Stiftung aus Čelić bei der Durchführung mehrerer humanitärer Aktionen mitgeholfen und meine Mitbürger glücklich gemacht habe.

Sie teilt mit anderen Stipendiaten:

Gehe selbstbewusst in die Richtung deiner Träume und strebe danach, sie wahr werden zu lassen. Ich erinnere Sie auch an ein liebes Zitat von Meša Selimović, weil er die Aufmerksamkeit verdient: - „Und schlag mich, den Stärksten, wenn ich anfangen, über das Leben zu jammern und wenn ich anfangen, mich selbst zu bemitleiden. Zeig mir mit deinem Finger, was ich habe, zeig mir die, die es nicht haben. Ich verlange nichts, erinnere mich nur daran, dass ich atme und dass es diejenigen gibt, die nicht mehr atmen.“

SCHÜLER DER GENERATION



Mahira Amidžić

Unsere Mahira Amidžić kommt aus Kakanj und ist Abiturientin der Gemischten mittleren Schule "Zijah Dizdarević" in Fojnica, wo sie den Titel Krankenschwester erworben hat. Mit der Absicht, diesen oder einen ähnlichen humanitären Beruf weiter auszuüben, schrieb sie sich an der Fakultät für Zahnmedizin mit Kliniken in Sarajevo ein.

Engagierte Arbeit und Mühe brachten ihr den Titel einer Schülerin der Generation in der Grundschule und jetzt in der Mittelschule.

Ich habe mich sehr angestrengt, es gab Verneinungen und viele schlaflose Nächte. Da ich in Fojnica nicht aufgewachsen bin, war die Schulzeit dort sehr spannend. Ich trage den Forschergeist in mir selbst und Fojnica, dieser alter bosnischer Kelch, ist reich an vielfältigen historischen und geografischen Inhalten, die meine Schulzeit ausgefüllt haben. Das Kloster Fojnica, die alte Atik-Moschee, viele Aussichtspunkte, aber auch der spektakuläre Prokoško-See sind nur einige der Wahrzeichen, die Fojnica bietet.

Durch das Erlernen von Anatomie, Gesundheit und Vitalität begann Mahira sich mit Fitness zu befassen und es wurde ihr Haupt hobby, dem sie sich in ihrer Freizeit gerne widmet.

Sie teilt mit anderen Stipendiaten:

Über die Hastor Stiftung habe ich online erfahren und bin nun seit vier Jahren Stipendiatin. Ich kann meine Dankbarkeit gegenüber der Stiftung und den Menschen darin nicht in Worte fassen. Meine wichtigste Botschaft an alle jungen Leute ist, nicht aufzugeben! Es mag vielleicht wie ein Klischee klingen, ist es aber wirklich so. Finden Sie etwas, das Sie motiviert, das Sie bewegt und der Erfolg garantiert ist. Eines Tages, wenn man für all die Mühe das Papier bekommt, für die man so hart gekämpft hat, eine Million schlaflose Nächte, Freunde aufgeben und alles andere in Vergessenheit geraten wird. Vertrauen Sie mir und bleiben Sie positiv!

SCHÜLER DER GENERATION



Aldijana Kovačević

Die Stipendiatin Aldijana Kovačević stammt ursprünglich aus Travnik, aber sie ist in Donji Vakuf aufgewachsen und lebt dort, wo sie die Grundschule und dann die Gemischte mittlere Schule Donji Vakuf abgeschlossen hat. Ab dem nächsten Studienjahr wird sie die Fakultät für Naturwissenschaften und Mathematik in Sarajevo an der Abteilung für Chemie besuchen.

Aldijana betonte, dass neben dem Lernen und Lesen auch sportliche außerschulische Aktivitäten für sie eine Möglichkeit seien, ihre Freizeit zu füllen:

In meiner Freizeit habe ich bisher am meisten gelesen. Außerdem war ich regelmäßiges Mitglied im Volleyballverein „As“ in Donji Vakuf. Als ich jedoch aufgehört habe Volleyball zu trainieren, habe ich mit individuellen Trainings im Fitnessstudio angefangen. Was ich auch liebe, ist Leichtathletik.

Für die Stiftung fügte sie hinzu:

Ich habe durch einen Bekannten von der Hastor Stiftung erfahren und mich beworben, Teil dieser Geschichte zu werden. Ich bin unendlich dankbar für die Unterstützung, die die Stiftung mir und allen anderen Stipendiaten gewährt. Das Ehrenamt hat mir neue Freundschaften und sehr schöne Erfahrungen gebracht. Ich freue mich, dass es in unserem Land eine solche Gemeinschaft gibt, die sich um den Fortschritt junger Menschen kümmert, uns unterstützt und uns Hoffnung auf eine bessere Zukunft gibt.



Sara Alihodžić

Sara Alihodžić ist Absolventin der Gemischten Hochschule in Sanski Most.

Ihre Hobbys sind Zeichnen, Malen und Fotografieren. Während ihrer Ausbildung nahm sie an Wettbewerben in Religionswissenschaft, Kunst, Chemie, Geschichte und Deutsch teil, außerdem war sie Teil verschiedener Sektionen wie der Umwelt-, Kunst- und Volleyballabteilung. In ihrer Freizeit geht sie gerne Laufen und Volleyball, außerdem spielt sie gerne Gitarre und liest Bücher.

Die Hastor Stiftung hat meine Ausbildung sehr unterstützt. Ich war motiviert, noch besser und erfolgreicher zu werden und alle meine Ziele zu erreichen. Das Freiwilligenarbeit-Konzept gefällt mir, weil die Stipendiaten sich kennenlernen und Freundschaften schließen können. Ich bin der Hastor Stiftung sehr dankbar für die Unterstützung und die Möglichkeiten, die sie mir bieten, und meine Botschaft an die neuen Stipendiaten ist, danach zu streben, die beste Version ihrer selbst zu werden und alles, was sie wollen, zu erreichen.

SCHÜLER DER GENERATION



Edna Đuliman

Unsere Stipendiatin Edna Đuliman wurde in Bugojno geboren, wo sie sich nach ihrem Abschluss an der Technischen Hochschule in Bugojno, Abteilung Elektrotechnik, Informatik und Computertechnologie an der Fakultät für Informatik in Mostar einschrieb.

Sie sagt, dass sie schon in der Grundschule wusste, was sie machen wollte und dass sie schon immer eine Neigung zu diesem Beruf gehabt hatte. Sie pflegt eine Liebe zur Geografie, lernt andere Länder, deren Kulturen und Fremdsprachen kennen und beschäftigt sich darüber hinaus mit Malerei und dem Herstellen traditioneller Verbindungen.

Malen ist ein großer Teil meines Lebens und es ist etwas, in dem ich mich am meisten wiederfinde, es braucht viel Zeit, aber ich hoffe, dass ich in Zukunft neben meinen universitären Verpflichtungen auch Zeit dafür habe.

Sie teilt mit anderen Stipendiaten:

Eine große Unterstützung bei all dem war die Hastor Stiftung, der ich seit der sechsten Grundschulklasse angehöre. Die Stiftung wurde zufällig von meiner Schwester gefunden und sie half mir beim Versenden der Bewerbungsunterlagen. Bald zeigten sich alle Vorteile der Stiftung, vor allem in Form von ehrenamtlichem Engagement und kreativen Projekten, die wir ins Leben gerufen hatten, und ermutigte so alle Stipendiaten, Kontakte zu knüpfen und Erfahrungen auszutauschen. Im Namen aller aktuellen, vergangenen und zukünftigen Stipendiaten möchte ich der Hastor Stiftung für ihre selbstlose Unterstützung der Stipendiaten danken. Ich glaube, dass die Stiftung einen großen Wendepunkt im Leben eines jeden Stipendiaten darstellt, sie öffnet die Tür zu einer besseren, sichereren und schöneren Zukunft. Ich freue mich, ein Teil dieser Stiftung zu sein und sie in einem schönen Licht zu präsentieren.

STIPENDIATIN DES MONATS

Die Hastor Stiftung kann sich eifriger, ambitionierter und erfolgreicher Stipendiatinnen und Stipendiaten rühmen, die in den Bereichen Bildung, Wissenschaft, Sport etc. bemerkenswerte Leistungen erbringen. Die Stiftung besteht aus jungen Menschen, die ihre Arbeit mitgestalten und mit ihrem Wissen und Können verbessern. Genau diese Werte und das Engagement für das ehrenamtliche Engagement innerhalb der Hastor Stiftung bescheren den Stipendiatinnen und Stipendiaten Monat für Monat den Titel „Stipendiat des Monats“. Lesen Sie unten über den Stipendiaten, der diesen Monat den Titel geholt hat!



Mersiha Dudić

In der Freizeit praktiziert sie Laufen und Yoga, daneben zeichnet sie in ihrer Freizeit, fotografiert Naturlandschaften und schreibt Geschichten. In den letzten drei Jahren war sie zusammen mit zwei anderen Stipendiaten der Hastor Stiftung Mentorin einer freiwilligen Gruppe von Grund- und Hochschülern in Srebrenica.

Mersiha Dudić, derzeit Studentin im dritten Studienjahr an der Fakultät für Naturwissenschaften und Mathematik am Fachbereich Geografie, Abteilung für Tourismus und Umweltschutz, ist seit 9 Jahren Stipendiatin der Hastor Stiftung. Sie stammt aus der kleinen Siedlung Osmaće und beendet dort die Grundschule und das Medizingymnasium in Srebrenica.

Sie sagt, dass sie während ihrer gesamten Schulzeit immer versucht hat, eine ausgezeichnete Schülerin zu sein, um ihre Eltern stolz zu machen. Nach dem Abitur legte sie parallel zum Studium an der Universität das Staatsexamen zur diplomierten Krankenpflegerin ab. Bei der Wahl der Fakultät entschied sich Mersiha, sich aufgrund ihrer großen Liebe zum Gesundheitstourismus und der Balneologie, d. h. der Wissenschaft der Heilbäder, ihrer anderen Leidenschaft, der Geografie, zuzuwenden.

Meine Liebe zur Balneologie wurde geboren, als ich zum ersten Mal Geschichten über das Heilbad "Guber" und seine Wunderkräfte hörte. Ich hatte keine Ahnung, dass ich ein paar Jahre später zu den Menschen gehören würde, die vom Heilbad "Guber" geheilt wurden.

Während ihrer Schulzeit nahm sie an zahlreichen humanitären Aktionen teil (wie die Verteilung von Mahlzeiten aus der Nationalküche an ältere und erschöpfte Bürger), die sie während ihres Aufenthalts im Internationalen Solidaritätsforum „Emmaus“, also dem Internatskomplex in Potočari, durchführte. Sie unterstützte Umweltsektionen, die in Zusammenarbeit mit der Hastor Stiftung und anderen Organisationen aus Srebrenica und der ganzen Welt durchgeführt wurden. Außerdem nahm sie an Friedenscamps im Rahmen von US-Regierungsprojekten in Bosnien und Herzegowina teil, mit denen sie nach Kroatien reiste und junge Menschen vom Balkan traf.

Mersiha weist darauf hin:

Durch die Seminare, die ich in meiner Freiwilligengruppe halte, versuche ich in kürzester Zeit so viel Wissen wie möglich an die Studierenden zu vermitteln. Da ich weiß, wie es ist, an ihrer Stelle zu sein und wie viel Angst sie haben, ihre Meinung zu äußern, gibt es in meinen Meetings nichts, was als falsche Antwort bezeichnet wird. Ich versuche, die Studenten so gut wie möglich in das Gespräch einzubeziehen, jedes ernste Thema in interessante Inhalte umzuwandeln, daher versuche ich, bei der Vorbereitung von Literatur für die Besprechungen so viele verschiedene Quellen wie möglich zu verwenden und versuche, je nach meinem Kenntnisstand, dies zu tun erklären sie den Schülern.

STIPENDIATIN DES MONATS



Mersiha versucht jedes der Treffen mit grafischen Anhängen, Videos und Fotos zum Thema zu untermauern. Sie stellt auch fest, dass sie während des Treffens keine schwierige Terminologie erzwingt und wenn sie sie verwendet, erklärt sie alles in den einfachsten Worten, damit auch die jüngsten Stipendiaten sie vollständig verstehen können.

Der größte Erfolg ist für mich, wenn meine Schüler selbst zu Mentoren werden und alles, was wir in Meetings lernen (über Etikette, Wassersparen, Erste Hilfe etc.) an Eltern, Freunde und alle, die sie kennen, weitergeben. Eine Information, die mich besonders berührt und von den jüngeren Stipendiaten an mich weitergegeben wurde, ist, dass die meisten Eltern neben sich selbst unsere Online-Meetings hören. Daher verstehe ich, wie wichtig meine Rolle als Mentor nicht nur bei unserem Treffen, sondern auch darüber hinaus ist. Deshalb versuche ich, alle, die an mich glauben, nicht zu enttäuschen. Ich merke, wie weit die Stimme dieses ehemaligen Mädchens reicht, das sich heute nicht vorstellen wollte.

Mersiha beschrieb ihre Gefühle und Dankbarkeit gegenüber der Stiftung:

Für mich repräsentiert die Hastor Stiftung meine Stimme und meinen Mut als Schüler, aber auch als Mentor einer Gruppe von Hochschülern und Grundschulern aus Srebrenica. Wenn ich meine Stimme spreche, beziehe ich mich auf das Mädchen, das aus Angst vor Verurteilung seine Meinung nicht äußern durfte und das heute dank der Stiftung, sozialem Engagement und ehrenamtlichem Engagement frei spricht, lehrt und lehrt mit ihrem bescheidenen Wissensstand. Wenn ich Mut sage, meine ich all die mutigen Bemühungen, die ich dank der Unterstützung der Stiftung unternommen habe. Die Stiftung hat viel getan, nicht nur für mich, sondern auch für meine Familie. Sie haben mir meine Ausbildung erleichtert und mein Hauptziel erreicht - meine Eltern stolz zu machen. Was ich an der Hastor Stiftung am meisten schätze, ist nicht der materielle, sondern der spirituelle Aspekt der Zugehörigkeit zu einer großen Familie, die uns die größte Unterstützung bietet.

Mersiha plant, sich für einen Master-Studiengang im Gesundheitstourismus einzuschreiben. Wir danken ihr von ganzem Herzen für ihre engagierte Arbeit und möchten unseren Stolz ausdrücken, Teil unserer Familie zu sein. Wir gratulieren ihr zu ihren bisherigen Erfolgen und wünschen ihr für die Zukunft alles Gute!

RAM – RUBRIK DER AKTIVEN JUGEND

RAM ist per Definition der Arbeitsspeicher eines Computers. In Bosnien und Herzegowina ist „Arbeitsspeicher“ gerade aktive und fleißige junge Menschen, die ein Beispiel für die Gesellschaft, dass unser Staat braucht. Durch diesen Abschnitt werden wir aktive und junge Stipendiaten der Stiftung Hastor präsentieren, die, zusätzlich zu Freiwilligenarbeit, phänomenale Dinge tun und damit die Stiftung im besten Licht darstellen!

Aleksandra Đukić

Unsere Stipendiatin Aleksandra Đukić aus Bijeljina studiert Journalismus an der Philosophischen Fakultät der Universität Tuzla, wo sie ihr zweites Jahr abschließt. Sie ist seit Februar dieses Jahres Stipendiatin der Hastor Stiftung und verbirgt ihren Stolz und ihre Freude nicht, Teil dieser Familie zu sein.

Seit der Grundschule trainiert sie Volleyball, später entschied sie sich für die Prüfung zur Volleyball-Richterin, deren Funktion sie seit 2016 ausübt, während sie 2019 den Titel der Republik-Volleyball-Richterin erwarb. Der Volleyballtest hat ihr geholfen, Selbstvertrauen zu gewinnen, immer zuversichtlich in ihren Entscheidungen zu sein und auch dann weiterzumachen, wenn sie einen Fehler macht.

Obwohl sie vor dem College in der nicht-formalen Bildung tätig war, zeigten ihr das College und ihre Wahl des Journalismus, in welche Richtung sie ihre Aktivistengeschichte fortsetzen würde. Von Anfang an hat die Fakultät an verschiedenen Podiumsdiskussionen, Workshops und Seminaren teilgenommen, die sich nicht nur auf Journalismus, sondern auch auf bürgerschaftliches Engagement, die Rolle der Jugend im Kampf gegen Korruption, Menschen- und Frauenrechte und viele andere für jede gesunde Person relevante Bereiche beziehen Gesellschaft.



Bücher und Lesen haben mich schon immer angezogen und die Liebe zu Büchern hat auch heute noch einen besonderen Platz in meinem Herzen. Da ich immer las, konnte ich auch gut schreiben, so wurden meine Kompositionen und Aufsätze vor der ganzen Schule gelesen und einige gewannen sogar Preise bei Wettbewerben.

Sie meldete sich freiwillig mehrmals in einem Kindergarten in Lopare, nach dem sie freiwilliges Engagement in der Redaktion der Hastor Stiftung begann. Das Ehrenamt im Kindergarten sei entspannend, sagt sie, weil ihr die Arbeit mit Kindern Spaß macht, aber das Ehrenamt in der Hastor Stiftung schätze sie noch mehr, weil sie genau das mache, wofür sie ausgebildet wurde und ihr ganzes Leben lang tun werde.

In gewisser Weise ist die Freiwilligenarbeit bei der Hastor Foundation eine schöne Einführung in meinen zukünftigen Beruf und diese Freiwilligenarbeit öffnet die Tür zur Welt des Journalismus, die ich verfolgen werde. Wie ich schon sagte, liebe ich es zu schreiben und Artikel für die Redaktion zu schreiben ist für mich eine Art emotionale Erfüllung, weil ich fast jedes Wort gerne schreibe.

RAM – RUBRIK DER AKTIVEN JUGEND

Die Aktivität, auf die sie am meisten stolz ist, ist die Teilnahme am Programm "Förderung demokratischer Werte und aktiver Bürgerschaft bei jungen Menschen", das von der Nichtregierungsorganisation "Humanity in Action" organisiert wird. "Förderung demokratischer Werte und aktiver Bürgerschaft unter jungen Menschen" ist ein zehnmonatiges Programm, das darauf abzielt, junge Aktivisten auszubilden, etwas über Demokratie und Menschenrechte zu lernen, kritisches Denken zu sensiblen Themen zu fördern und Kommunikations-, Präsentations- und Recherchefähigkeiten aufzubauen.

Im Rahmen dieses abwechslungsreichen Programms hörte sie verschiedene Vorträge, auch der praktische Teil kam nicht zu kurz. Unmittelbar nach dem Vortrag erhielten sie die Aufgabe, einige gesellschaftlich bedeutsame Daten auf der Grundlage des Gesetzes über den freien Zugang zu Informationen zu finden, was Aleksandra tat. Dann gab es Debattierworkshops in Sarajevo und unser Stipendiat wurde bei der Abschlussdebatte als einer der besten Debattierer ausgezeichnet.

Von Dezember letzten Jahres bis Februar dieses Jahres führten sie individuelle Recherchen und das Schreiben von Policy Briefs durch. Das Thema, das sie recherchierte, war Hassrede und das Fehlen eines Gesetzes in der Föderation Bosnien und Herzegowina, um diese zu regulieren. Der Titel ihres Themas lautete „Regulierung von Hassreden in der Föderation Bosnien und Herzegowina“. Das von Aleksandra verfasste Policy Brief wurde an das Parlament von Bosnien und Herzegowina geschickt. Er glaubt, dass es einen Effekt bewirkt hat, der zu einer Verbesserung in ganz Bosnien und Herzegowina führen wird. Im Rahmen dieses Programms läuft derzeit ein Projekt namens "More Positive", das darauf abzielt, zwischenmenschliche Beziehungen in Krisensituationen wie Pandemien zu fördern, das Bewusstsein für die Bedeutung einer guten Kommunikation und zwischenmenschlichen Beziehungen zu schärfen und gute Energie und positive menschliche Geschichten zu verbreiten. Aktuell sammeln sie über Instagram-, Facebook- und Twitter-Profilen „More Positive“ Geschichten und machen danach eine Veröffentlichung, in der sie die Verbundenheit der Menschen in der Zeit der Pandemie zeigen.



Es ist wichtig für junge Menschen in der Gesellschaft aktiv zu sein, weil es sich selbst als eine Person dabei helfen, die Dinge aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten und wer auf die Verbesserung der Umwelt beitragen, in dem sie leben. Junge Menschen sind die Zukunft jedes Landes und es ist sehr wichtig, keine passiven Beobachter zu sein, sondern diejenigen, die sich aktiv an vielen gesellschaftlichen Aspekten beteiligen. Soziales Engagement hat mehrere Vorteile für alle, weil manchmal ein unsere Stimmen mitschwingen kann so laut, dass alle anderen Stimmen für einen Moment verstummen.

Allen Stipendiatinnen und Stipendiaten sagte sie:

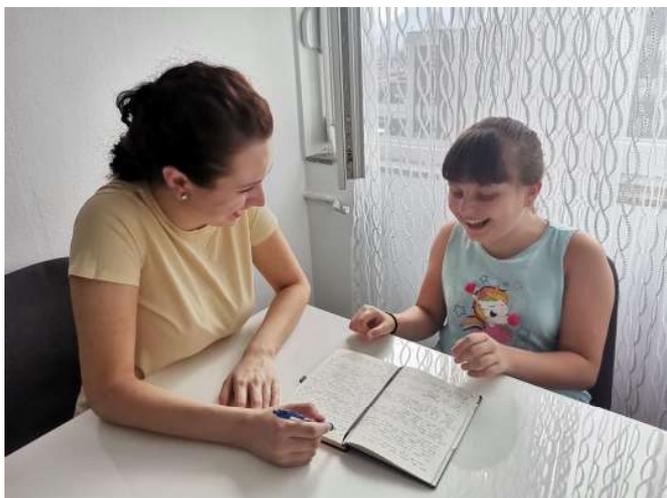
Habe keine Angst davor, deine Komfortzone zu verlassen, denn oft ist Angst das, was uns auf dem Weg zu unserem Glück hindert. Sei die beste Version deiner selbst, die andere motiviert und ein Vorbild für alle ist.



Aleksandra ist ein Beispiel für eine Person, die bei der Berufswahl viele Möglichkeiten hatte, sich aber mit Herz und Seele für das entschieden hat, was ihr am meisten Spaß macht. Die Hastor Stiftung und freiwillige Engagement in der Redaktion nur bestätigt, was sie selbst im Verdacht, und das ist, dass es im Leben sehr wichtig ist die Fähigkeit Sie lieben und wollen so zu wählen, dass Sie Ihren zukünftigen Beruf und Beruf mit Liebe und Freude verfolgen können.



LINSE



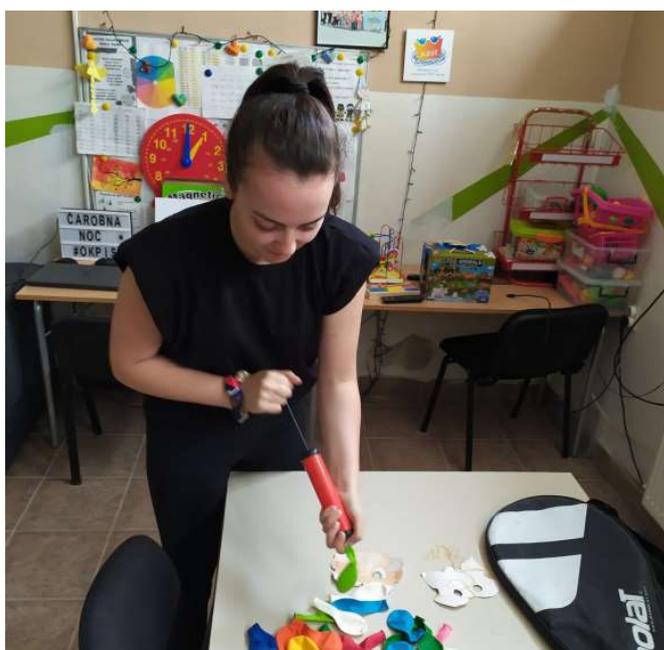
Anida Arnaut



Džejna Čizmo



Emrah Jamaković



Emela Pozder



Semina Bulić



Elma Karić

INTERESSANTE FAKTEN

Sarajevo Film Festival



Film ist eine Kunst, die das 20. Jahrhundert verändert hat. Heute ist es schwer, über ihre Popularität zu sprechen, da diese Art von Kunst einen besonderen Einfluss auf die Kultur der einzelnen Völker hat.

In Europa (in einigen Ländern wie Frankreich, Deutschland, den Niederlanden ...) gibt es Filmfestivals, deren rote Teppiche von vielen berühmten Filmschauspielern passiert werden. Ein solches Festival findet auch in unserem Land statt - das Sarajevo Film Festival, jedes Jahr im August. Es wurde 1995 erstmals durchgeführt und erhielt nur zwei Jahre später einen internationalen Charakter mit besonderem Fokus auf die Region Südosteuropa (Albanien, Armenien, Österreich, Aserbaidschan, Bosnien und Herzegowina, Bulgarien, Kroatien, Zypern, Griechenland, Georgien, Ungarn, Kosovo, Mazedonien, Malta, Moldawien, Montenegro, Rumänien, Serbien, Slowenien und Türkei). Dank dieses Festivals rücken Filme, Talente und Zukunftsprojekte aus der Region in den Mittelpunkt des internationalen Filmpublicums. Es ist interessant, dass bei diesem Festival der Kurzfilm "SPIT" gezeigt wurde, an dem auch Adela Petrović, eine Stipendiatin der Hastor Stiftung, teilnahm. Im Rahmen dieses Festivals wird der Ehrenpreis Das Herz von Sarajevo verliehen, der in Anerkennung eines außergewöhnlichen Beitrags zur Filmkunst verliehen wird.

Im Wettbewerbsprogramm werden Spiel- und Dokumentarfilme prämiert. Im Rahmen eines Spielfilms werden Preise für den besten Regisseur, Schauspieler und die beste Schauspielerin vergeben.

Das Wettbewerbsprogramm des Dokumentarfilms wurde mit dem Das Herz von Sarajevo-Preis für den besten Dokumentarfilm ausgezeichnet. Außerdem werden der Menschenrechtspreis und der Sonderpreis der Jury verliehen. Im Rahmen des Kurzfilmwettbewerbsprogramms wird das Herz von Sarajevo für den besten Kurzfilm verliehen. Ein Studentenfilm ist im Wettbewerbsprogramm enthalten, und für den besten wird auch der "Das Herz von Sarajevo"-Preis verliehen. Das Festival wurde durch weitere Partnerpreise gekennzeichnet, und diese sind:

EDN TALENT GRANT

- EDN Talent Grant wurde in Zusammenarbeit mit dem Sarajevo Film Festival und dem European Documentary Network gegründet, um talentierte Dokumentarfilmer aus der Region zu unterstützen.

CICAE PREIS

- Die **International Confederation of Art Cinemas** (CICAE) vergibt einen Film in der Auswahl des Wettbewerbsprogramms - einen Spielfilm. Der preisgekrönte Film wird von CICAE besonders unterstützt, wenn es darum geht, den Film zu verbreiten, zu zeigen und das Publikum über ein Netzwerk von 3.000 Kinos zu erreichen.

CINEUROPA PREIS

- Der Preis wird vom Portal Cineuropa, das sich der europäischen Kinematografie und ihren Schöpfern widmet, an einen Film verliehen, der neben seinen zweifelsohne künstlerischen Qualitäten auch die Ideen des europäischen Dialogs und der europäischen Integration fördert. Der Wert des Preises beträgt 5.000 €.

Dieses Jahr findet das Festival vom 13. bis 21. August statt. Wenn Sie gerne an solchen Veranstaltungen teilnehmen, besuchen Sie SFF und sehen Sie die Prominenten auf dem roten Teppich, aber auch ihre Auszeichnungen.

Weitere Informationen zu diesem Festival finden Sie auf der offiziellen Website www.sff.ba.

LASS UNS WETTBEWERBSFÄHIG(ER) SEIN!

Im 21. Jahrhundert reicht es nicht aus, große Erfolge im Bildungsprozess zu haben, um einen Menschen international attraktiv zu machen, auf Studien- oder Berufsebene. Nicht selten sieht und hört man, dass junge Absolventen oder Master-Absolventen arbeitslos sind und ihre Biografien (Curriculum Vitae) an mehrere veröffentlichte Wettbewerbe geschickt haben. Immer weniger Jugendliche wissen, dass sie die ihnen zur Verfügung stehenden Online-Ressourcen richtig nutzen (z. B. E-Mail richtig zu nutzen). Dieser Abschnitt zielt auf Bildung, Seminare, Austauschprogramme, aber auch darauf ab, zu zeigen, wie Studierende auf internationaler Ebene an ihrer eigenen Verbesserung arbeiten.



Wie kann man Unsicherheitsloswerden?

In der modernen Welt des 21. Jahrhunderts, in der wir uns in wenigen Sekunden über Ereignisse auf der anderen Seite unseres Planeten informieren können, waren wir als Gesellschaft noch nie so unterschiedlichen Einflüssen ausgesetzt, die bewusst oder unbewusst gesellschaftlich akzeptabel setzen oder inakzeptable Standards in allen Lebensbereichen. In sozialen Netzwerken sehen wir Zehntausende von Fotos und Posts, die uns direkt und indirekt sagen, wie es akzeptabel ist, sich zu benehmen, welche Kleidung im Trend liegt, welche Studienwahl richtig ist und welche sogenannte Perfektion wir anstreben sollten. Der Druck der Moderne verstärkt das Unsicherheitsgefühl der jüngeren Generationen stark und hindert sie daran, die beste Version ihrer selbst zu sein. Unsicherheit kann Sie Beziehungen zu Menschen oder Karrieren kosten, aber sie kann auch einen Unterschied ausmachen, der dem anderen Kandidaten den Job bringt, für den Sie gearbeitet haben. Selbstvertrauen - wie jede andere Eigenschaft, die Sie von der Masse abhebt - macht Sie wettbewerbsfähiger, wenn Sie sich um einen Job oder eine andere wichtige Lebenschance bewerben. Nachfolgend lesen Sie einige der Tipps, die Ihnen helfen können, mit Ihrer eigenen Unsicherheit umzugehen und sie zu Ihrem wichtigsten Kapital zu machen – Selbstvertrauen.

01 Verstehe, was dich unsicher macht

Viele Menschen sind nicht bereit, sich dem zu stellen, was ihnen Angst macht und ihre Unsicherheiten akzeptieren und vermeiden daher den wichtigsten Faktor, der ihnen helfen kann, sich besser zu fühlen – die Ursache der Unsicherheit zu verstehen. Einige der vielen Fragen, die Sie sich stellen müssen, sind: Wann fühle ich mich unsicher? Warum bin ich unsicher? Wann habe ich angefangen, mich unsicher zu fühlen wegen...? Denken Sie daran, dass jede Unsicherheit, die Sie offen daran hindert, Fortschritte zu machen, einen klaren und realistischen Grund hat, den niemand außer Ihnen unbedingt verstehen muss. Wenn es eine logische Ursache gibt, gibt es auch eine logische Lösung. Normalerweise hängt die Ursache mit einem Trauma aus der Vergangenheit zusammen, dem Sie entweder nicht begegnen hatten oder wollten. Versuchen Sie, die Ursache Ihrer Unsicherheit auf Papier zu notieren. Denken Sie an das Wichtigste - seien Sie ehrlich zu sich selbst, nur so können Sie das Problem der Unsicherheit lösen.

LASS UNS WETTBEWERBSFÄHIG(ER) SEIN!

02

Arbeiten Sie an sich selbst und den Bereichen, in denen Sie sich auszeichnen

Es ist sehr wichtig, dass Sie sich bei der Arbeit an Unsicherheiten auch der Arbeit an Dingen widmen, die Sie lieben und die Sie erfüllen. Tatsächlich ist es der beste Weg, um Veränderungen zu bemerken. Wieso den? Wenn wir Dinge tun, in denen wir gut sind (akademischer Fortschritt, Wettbewerb, einige Hobbys - Sport, Schauspielerei, Tanzen, ein Instrument spielen...) fühlen wir uns besser und glauben mehr an uns selbst. Wenn Sie also wissen, dass Sie sich aus irgendeinem Ihnen bekannten Grund unsicher fühlen, wird Ihnen die Tatsache, dass Sie sich selbst beweisen, dass Sie in etwas ausgezeichnet sind, besser fühlen. Du solltest auf jeden Fall bedenken, dass niemand perfekt ist und dass es vielleicht deine Unsicherheit ist, die dich von der Masse abhebt und anders macht. Du fühlst dich vielleicht unsicher, weil du zum Beispiel nicht Volleyball spielen kannst, aber andererseits kannst du super singen und bekommst Lob bei Chorproben. Niemand kann in jedem Bereich übertreffen, aber wir können alle akzeptieren, dass es in Ordnung ist, nicht in allem der Beste zu sein.

03

Sie sind nicht allein mit Ihrer Unsicherheiten

Jeder, ob er es zugeben wollte oder nicht, war aus ihm bekannten Gründen verunsichert. Was Sie stört (Größe und die Tatsache, dass Sie sich sehr unwohl fühlen, weil Sie kleiner sind als Kollegen und Freunde) stört wahrscheinlich eine andere Person (z. B. hat eine sehr große Person ein Gefühl der Unsicherheit, weil sie denkt, sie pralle ständig von der Masse ab und möchte genau deine Körpergröße haben - die dich verunsichert - in die Masse passen, so wie du denkst, dass ein paar Zentimeter mehr für dich reichen würden). Höhe ist nicht das einzige Beispiel, das diskutiert werden kann. Ein Beispiel ist sicherlich die Form und Farbe der Haare oder der materielle Status des Individuums. Die Quellen Ihrer Unsicherheit sind normalerweise Dinge, die Sie sich selbst nicht eingestehen möchten, aber Sie müssen mutig sein und es zu Ihrem eigenen Besten tun. Soziale Netzwerke zeigen kein realistisches Bild des Lebens und der Welt und es ist völlig in Ordnung, wenn Sie nicht wie eine berühmte Person (Sänger oder Schauspieler) aussehen, weil Sie genau wie Sie selbst aussehen müssen! Vielleicht hat diese Person die Kilos, die Sie sich schon immer gewünscht haben, aber genau wie Sie wird diese Person von einer gewissen Unsicherheit gequält. Wann immer du dich in deiner eigenen Haut unsicher fühlst, erkenne, dass die Person auf der anderen Seite wahrscheinlich selbst eine gewisse Unsicherheit hat, an der sie genauso arbeitet, wie du allein arbeitest.

04

Umgeben Sie sich mit Menschen, die Ihnen ein gutes Gefühl geben

Dies scheint zwar ein sehr harmloser Ratschlag zu sein, aber dies ist genau einer der wichtigsten Schritte, der einen großen Unterschied in Ihrem Leben machen wird, insbesondere wenn es um Ihre eigenen Unsicherheiten geht. Manchmal sind wir uns des Einflusses der Umwelt auf uns, unserer Entscheidungen, aber auch unserer Gefühle nicht bewusst (oder wollen uns nicht bewusst sein). Es ist nicht ungewöhnlich, dass Menschen, die uns sehr nahe stehen, ihre Eifersucht auf Dinge zeigen, in denen wir besser sind als sie (Erinnern Sie sich an den vorherigen Schritt? Ja, diese Person ist auch unsicher!) und untergräbt indirekt unser Selbstbewusstsein durch ihre Kommentare. Menschen, die Sie auf Ihrem Lebensweg nicht unterstützen, mit denen Sie nicht offen sprechen können und die Ihnen nach der Zeit mit ihnen kein gutes oder besseres Gefühl geben, sollten kein Teil Ihres Lebens sein. Obwohl soziale Netzwerke zur Entwicklung von Unsicherheit beitragen, tun dies auch die Menschen, die in unserem Leben sind, also wählen Sie Ihre Freunde und die Menschen, die Sie in Ihr Leben lassen werden, sorgfältig aus. Wahre Freunde und Partner werden immer ein Heilmittel für Ihre Unsicherheiten und Ihr Wind im Rücken sein, wenn Ihnen die Motivation ausgeht.

Samuel Johnson, ein englischer Schriftsteller des 18. Jahrhunderts, sagte über Selbstvertrauen: "Selbstvertrauen ist die erste Voraussetzung für große Anstrengungen." Arbeiten Sie daher an sich und Ihren Unsicherheiten, glauben Sie an sich und bauen Sie Ihr Leben weiter auf und tun Sie mithilfe unserer Tipps phänomenale Dinge mit mindestens einer Unsicherheit weniger.

BRIEF DES MONATS

Liebe Stiftung,

Ich kann mit Sicherheit und Aufrichtigkeit meine andere Familie sagen, die ein Teil meines intellektuellen und fantasievollen Lebens ist. Ich denke, dass Worte nicht ausreichen, um Ihnen, den Mitgliedern dieser wunderbaren Gemeinschaft und den Freiwilligen, die ihr Bestes getan haben, um uns ein Gefühl der Zugehörigkeit und Empathie zu vermitteln und unsere Zusammenkünfte glücklich und mit unterschiedlichen Inhalten gefüllt zu gestalten, nicht ausreichen, um meine Dankbarkeit auszudrücken. Dieses Kapitel, das ich im Kreise einer humanen und erfolgreichen Familie verbracht habe, hat mein Leben schöner gemacht und mir geholfen, die Dinge durch das Leben in einem breiteren Blickwinkel zu betrachten. Ich habe viele Freundschaften geschlossen, unterschiedliche Menschen und ihre Denkweisen kennengelernt. Ich habe gerade meine Mittelschule-Ausbildung abgeschlossen und den Titel Krankenschwester - Techniker erworben. Ich habe lange überlegt, auf welche Weise und wie ich mich neuen Herausforderungen stellen kann, auf der Suche nach dem, was uns auf langen, dornigen, aber auch erfolgreichen Wegen führt. Schließlich entschied ich mich, nach der Mittelschule mein Praktikum zu beenden und offiziell das zu werden, wofür ich mich entschieden hatte. Da ich andere Wünsche bezüglich der Weiterbildung hatte, bei der ich keine vorschnelle Entscheidung treffen wollte, habe ich mich entschieden, eine Pause einzulegen und mich meinem Beruf zu widmen und eines Tages in eine Richtung weiterzumachen, die mir wirklich gefällt. Und schließlich vielen Dank für die enorme finanzielle und moralische Unterstützung, bei der mir klar wurde, dass der menschliche Wert nicht daran gemessen wird, was er besitzt, sondern an der Bereitschaft aufzugeben und wie viel er bereit ist zu geben. Ich freue mich schon sehr auf die verbleibenden ehrenamtlichen Treffen. Obwohl wir nicht in der Lage sind, uns live zu sozialisieren, fühle ich mich angesichts der epidemiologischen Situation, die uns befallen hat, immer noch von Herzen und durch den Austausch persönlicher Meinungen und Lebenserfahrungen verbunden. Vielen Dank für alles.

Mit Respekt,
Damira Križevac

POESIE-ECKE

Der Fluss des Lebens

Oh, wenn ich ein Fluss wäre, ich würde fließe
Um meinen Wasserfällen zu trotzen
Um das Land und die Sehenden zu verstehen
Dein Spiegelbild in meinen Wirbel

Die Felsen oder das Ufer sind mir egal
Ich gehe, wohin mein Wesen mich trägt
Und, wenn es regnet und mich stört
Ich zeige ihr meine Bestrebungen

Von der Quelle zum Fluss, durch die Städte
Um zu reisen, zu singen, zu klären
Dass die Leute meine Wasserfälle beobachten
Um Gottes Ausstrahlung von Reinheit zu erfüllen

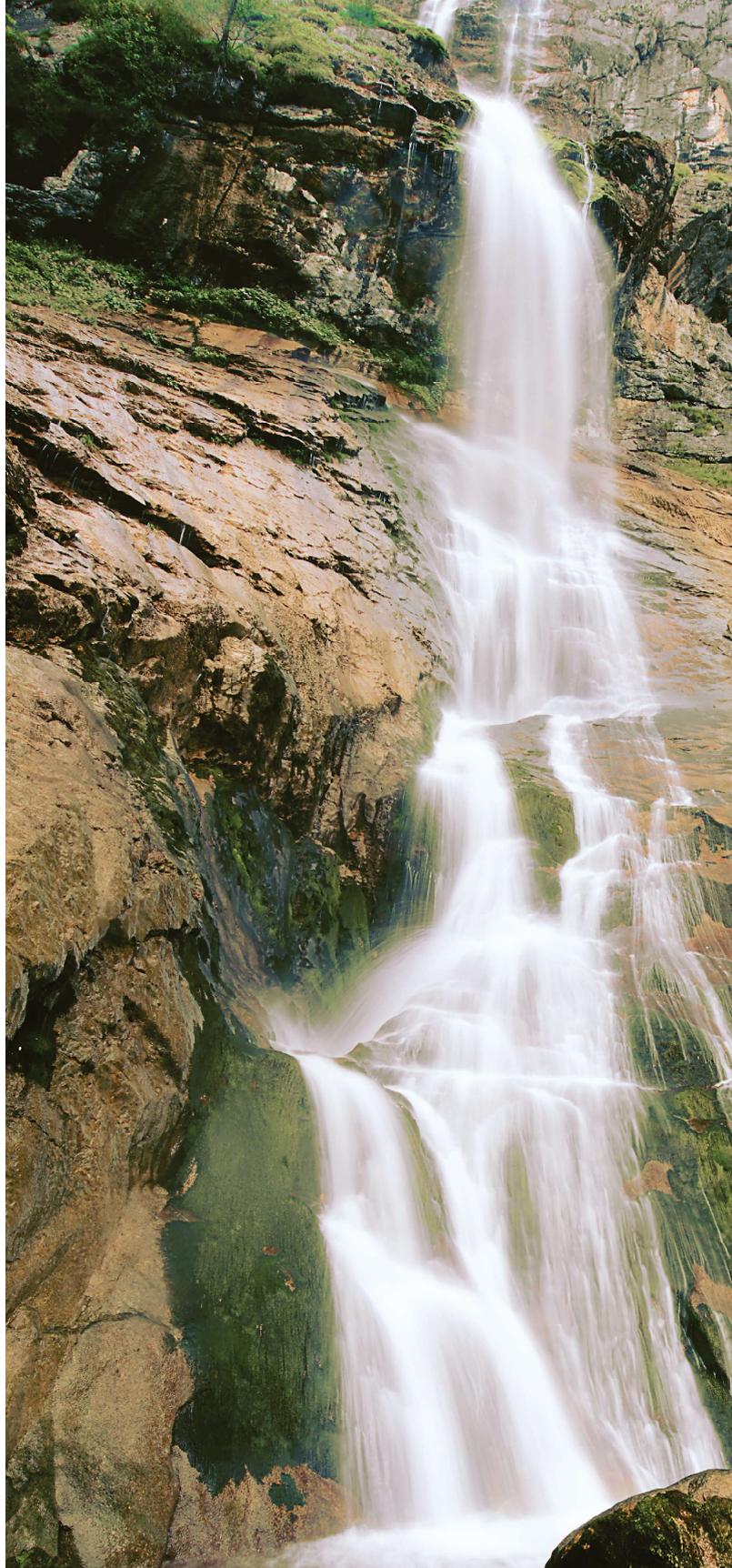
Ich gehe, ich laufe, nur ich weiß es
Wohin soll ich gehen, wo ich hingehöre
Lehre mich die Quelle, aus der ich gekommen bin
Und die ich den ganzen Weg gefunden habe

Und wenn ich zu Gottes Blau komme
Ich habe keine Angst vor diesem mavi Röte
Denn es ist wie mein Sein
Also gebe ich ihm alle meine Tropfen

Und dann bin ich Teil dieser mächtigen Tropfen
Und meine Seele schreit im Gehorsam
"Ist das ein langer Weg"

Fatima Gazić

Übersetzt von: **Lamija Horić**



Kontaktiere uns!

Bulevar Meše Selimovića 16,
Sarajevo
033 774 789
033 774 823
fondacija@hastor.ba



Redaktion

Maida Husnić
Almina Šabanović
Una Karabeg
Nejla Komar
Emra Kulo
Nedžma Latić
Fatima Gazić
Aleksandra Đukić



Grafikdesign

Belma Gutlić
Kemil Bekteši
Ada Sivac



Startseite

Belma Gutlić, "Kirsche",
Ölgemälde



Übersetzer

Lamija Horić
Elvira Softić
Kerim Sirovića
Adna Salković
Abela Rastoder