NJIHE DHUNËN. KËRKO MBËSHTETJE.

Askush nuk ka të drejtë të të lëndojë, kërcënojë, poshtërojë apo kontrollojë. Dhuna mund të ndodhë në familje, në një lidhje, pas ndarjes, në punë, në hapësira publike dhe në internet.

Nëse je në rrezik të menjëhershëm

Telefono 192 ose **Telefono 112**

Kërko këshillim juridik falas dhe mbështetje.

Rrjeti i Grave të Kosovës:

048 105 800

Çfarë është dhuna?

Dhuna përfshin çdo veprim që shkakton dëm fizik, seksual, psikologjik apo ekonomik. Mund të jetë një ngjarje e vetme ose sjellje që përsëriten. Nuk është e nevojshme të kesh lëndime të dukshme për të kërkuar ndihmë.

Cilat janë format e dhunës?

Dhuna fizike

Goditja, shtyrja, shkelmimi, djegia, shtrëngimi i qafës, pengimi i daljes ose përdorimi i sendeve për të të lënduar.



Dhuna psikologjike dhe emocionale



Fyerjet, poshtërimi, frikësimi, kërcënimet ndaj teje ose personave të dashur, izolimi nga familja dhe shoqëria, si dhe kontrolli i vazhdueshëm i jetës tënde.

Dhuna seksuale

Çdo veprim seksual pa pëlqimin tënd të lirë, përfshirë prekjet e padëshiruara, presionin dhe detyrimin. Të qenit në lidhje ose në martesë nuk nënkupton pëlqim. Pëlqimi mund të tërhiqet në çdo moment.



Dhuna ekonomike



Marrja ose kontrollimi i të ardhurave, ndalimi i punësimit, kontrollimi i çdo shpenzimi, detyrimi për të marrë borxhe ose pengimi i qasjes në para për nevoja bazë.

Përndjekja dhe ngacmimi

Ndjekja, paraqitja e përsëritur në shtëpi apo punë, telefonatat dhe mesazhet e padëshiruara, kërcënimet ose sjelljet që të bëjnë të ndihesh e pasigurt.



Dhuna përmes teknologjisë



Kontrollimi i telefonit dhe llogarive, gjurmimi i vendndodhjes, kërcënimet në internet, publikimi i të dhënave personale dhe incizimi ose shpërndarja e pamjeve intime pa pëlqim. Përfshin edhe kërcënimin për publikimin e tyre ose krijimin e pamjeve intime të manipuluara.

A po ndodh kjo me ty?

* Ke frikë nga reagimi i partnerit ose një personi tjetër?
* Duhet të kërkosh leje për të dalë, punuar ose takuar njerëz?
* Dikush kontrollon telefonin, paratë ose vendndodhjen tënde?
* Të kërcënon, të poshtëron ose të detyron në veprime që nuk i dëshiron?
* Të kërcënon me fëmijët ose me publikimin e pamjeve intime?

Këto mund të jenë shenja të dhunës. Mund të kërkosh mbështetje edhe nëse nuk je e sigurt si ta quash atë që po përjeton.

Çfarë mund të bësh?

Në rrezik të menjëhershëm

Telefono 192 ose 112. Nëse mundesh pa e shtuar rrezikun, shko në një vend më të sigurt. Trego vendndodhjen dhe nëse ka lëndime, fëmijë ose armë.

Nëse kërkon informacion ose mbështetje

Kontakto linjën për mbrojtjen e viktimave ose Agjencinë për Ndihmë Juridike Falas. Pyet për mundësitë e mbrojtjes, strehimit dhe mbështetjes që lidhen me situatën tënde.

Nëse je lënduar ose ke përjetuar dhunë seksuale

Kërko ndihmë mjekësore sa më shpejt. Mund të kërkosh ndihmë edhe nëse nuk ke lëndime të dukshme, je larë ose ke ndërruar rrobat.



PLANIFIKO SIGURINË SIPAS SITUATËS TËNDE

Nëse është e sigurt:

- Identifiko një person të besuar dhe një vend ku mund të shkosh.
- Zgjidhni një fjalë ose shenjë që tregon se ke nevojë për ndihmë.
- Mendo si mund të largohesh dhe çfarë transporti mund të përdorësh.
- Mbaji dokumentet, barnat, çelësat dhe gjërat e nevojshme të arritshme, vetëm nëse kjo nuk të ekspozon ndaj rrezikut.
- Nëse ke fëmijë, planifiko sigurinë e tyre pa u kërkuar të ndërhyjnë fizikisht.
- Kërko ndihmë profesionale për të hartuar një plan që përshtatet me rrethanat e tua.



Siguria në telefon dhe internet

Nëse dyshon se telefoni yt kontrollohet, përdor një pajisje më të sigurt për të kërkuar ndihmë, nëse ke mundësi.
Historiku i shfletimit, thirrjet dhe shkarkimet mund të lënë gjurmë.
Shfletimi privat nuk garanton që aktiviteti yt nuk mund të monitorohet.

Ndryshimi i fjalëkalimeve, çaktivizimi i vendndodhjes ose bllokimi i personit mund ta alarmojnë atë. Planifiko këto hapa duke menduar fillimisht për sigurinë tënde.

Ruajtja e provave

Nëse mundesh pa rrezikuar veten, ruaj mesazhet, kërcënimet, datat dhe informacione të tjera që lidhen me dhunën. Kërko këshillë për mënyrën e sigurt të ruajtjes së tyre.

Mos e rreziko veten për të mbledhur prova. Mos i shpërnda më tej pamjet intime.

NËSE DIKUSH TË TREGON SE PO PËRJETON DHUNË



Dëgjoje pa e gjykuar.

Thuaji:

Nuk është faji yt.
Si mund të të ndihmojë?



Mos e fajëso për qëndrimin në marrëdhënie dhe mos e detyro të marrë vendime.



Mos e përball personin që ushtron dhunë nëse kjo mund të shtojë rrezikun.



Ndihmoje të kontaktojë shërbimet nga një pajisje e sigurt.

Ku mund të kërkosh mbështetje?

- Policia: raportim dhe ndërhyrje në situata rreziku. | Tel. 192
- Mbrojtësit e viktimave: informacion dhe mbështetje lidhur me të drejtat dhe procedurat. | Tel. 0800 11 112
- Agjencia për Ndihmë Juridike Falas: këshilla dhe ndihmë juridike. | Tel. 0800 11 777
- Qendra për Punë Sociale: vlerësim i nevojave sociale dhe koordinim i mbështetjes, përfshirë mbrojtjen e fëmijëve.
- Strehimoret dhe organizatat mbështetëse: informacion për strehim dhe shërbime sipas nevojës dhe disponueshmërisë.
- Institucionet shëndetësore: kujdes për lëndimet dhe nevojat shëndetësore.
- Rrjeti i Grave të Kosovës: ndihmë juridike falas. | Tel. 048 105 800

Nuk duhet ta përballosh vetëm.
Mbështetja fillon me një hap që është i sigurt për ty.

Në Kosovë, Rrjeti i Grave të Kosovës, përmes shërbimit të ndihmës juridike, ofron mbështetje për gratë që përjetojnë dhunë.

Nëse ju ose dikush që njihni në Kosovë po përjeton këtë apo forma të tjera të dhunës, mund të na kontaktoni në 048 105 800.

2026

Rrjeti i Grave të Kosovës