

DHUNA NË FAMILJE DHE ABUZIMI SEKSUAL

Informacione dhe këshilla
për të kërkuar ndihmë
- Plani i sigurisë

**Një plan personal
sigurie ju ndihmon
të mendoni në
lidhje me format,
se si mund të
ndiheni më të
sigurtë. Nëse
vendosni të
largoheni, është e
rëndësishme ta
planifikoni më me
kujdes.**





Është e rëndësishme të mendoni se si mund të veproni në situata të ndryshme dhe situata emergjente.

Mendoni për strukturën e shtëpisë tuaj, për dhomat më të sigurta dhe me daljen më të thjeshtë.



Nëse mundeni, bëni gati një çantë emergjence për vete dhe fëmijët dhe mbajeni në një vend të sigurtë.



Paketoni vetëm më të domosdoshmet si ilaçe, dokumente identifikimi, para apo karta bankare dhe veshje.



Nëse fëmijët tuaj janë më të rritur, mësojini si të kërkojnë ndihmë. Policia është një shërbim i rëndësishëm kur jeni në rrezik. Mos hezitoni të telefononi numrin 129 në rast urgjence dhe raportimi të dhunës. Policia ka përgjegjësinë t'ju mbrojtë ju dhe fëmijët tuaj.



Mbështetja ONLINE

Nëse kërkonti informacion online, mund t'ju duhet të fshini të dhënat e kërkimeve që keni bërë, të cilat njihen si historiku i shfletimit.

Përdorni shfletimin privat për të fshehur kërkimet tuaja. Shfletimi privat është një mënyrë për të përdorur internetin që nuk regjistron atë që keni parë.

Ky publikim është financuar nga UN Trust Fund to End Violence against Women, megjithatë pikëpamjet e shprehura dhe përmbytja e tij nuk nënkupton miratim ose pranim zyrtar nga Organizata e Kombeve të Bashkuara.



IAMANEH Schweiz | Suisse
Gesundheit für Frauen und Kinder
Santé pour femmes et enfants



Linja e Këshillimit
për Grat dhe Vajza
116 117



Swiss TPH

Swiss Tropical and Public Health Institute

