DHUNA NË FAMILJE, DHUNA SEKSUALE DHE FORMA TË TJERA TË DHUNËS ME BAZË GJINORE

Shumë nga të mbijetuarit mund të ndihen të pasigurtë dhe të izoluar në një shtëpi me një person abuziv.

KUJTONI GJITHMONË SE NUK ËSHTË FAJI I JUAJ PËR ABUZIMIN, TË CILIN PO PËRJETONI!

1. Përpiquni të mbani gjithmonë më vete celularin tuaj dhe sigurohuni që telefoni celular është i karikuar.

2. Mbani kontakt me njerëzit të cilëve ju besoni. Familja, miqtë dhe fqinjët mund t'ju mbështesin. Personi i besuar mund të jetë një mik, pjesëtar i familjes, fqinj, kujdestar apo punonjës mbështetës.

3. Informoni ata për oraret e sigurta për t'ju telefonuar.

4. Mund të shfrytëzoni mundësinë, kur largoheni nga shtëpia për të telefonuar, psh: kur shkoni në supermarket.

5 Përdorni një fjalë-kod për të sinjalizuar që nuk jeni në një situatë të sigurtë për të folur.

6 Kujtohuni të fshini mesazhet menjëherë. Nëse abuzuesi kontrollon telefonin tuaj – fshini mesazhet apo thirrjet.

POLICIA ËSHTË NJË SHËRBIM KYÇ KUR JENI NË RREZIK. MOS HEZITONI TË TELEFONONI 129 KUR KENI NEVOJË URGJENTE PËR NDIHMË

POLICIA KA PËR DETYRË T'JU MBROJË JU DHE FËMIJËT TUAJ. JU NUK DUHET TË DISKRIMINOHENI PËR ASNJË ARSYE, PËRFSHIRË KËTU TË QËNIT EMIGRANTE.

SHKODËR SHOQATA "GRUAJA TEK GRUAJA"

ADRESA: L. SKENDERBEG, NR. 35/ SHKODER
E-MAIL: GRUAJATEKGRUAJA@GMAIL.COM
TEL: 0224 11 54
CEL: 0696090527

TIRANË LINJA E KËSHILLIMIT PËR GRA DHE VAJZA

TEL: 116 117 (Pa pagesë)
EMAIL: LINJAEKESHILLIMIT@GMAIL.COM
ADRESA: RRUGA MUHAMET GJOLLESHA, ND 122, H.4, AP.8, TIRANË

TIRANË LINJA KOMBËTARE E NDIHMËS PËR FËMIJË

TEL: 116 111 dhe 116 000 (Pa pagesë)

Ky publikim është financuar nga UN Trust Fund to End Violence against Women, megjithatë pikëpamjet e shprehura dhe përmbajtja 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 Gra dhe Vajza 116 117
Swiss TPH
Swiss Tropical and Public Health Institute