

të folur. Bisedoni sa herë që e keni mundësinë. Me rrëfimin e ngjarjeve që ju nuk dëshironi t'i zëni fare në gojë, ose keni nevojë t'i harroni, ju i ndihmoni vetes që të bëni lidhjen e ngjarjeve të izoluar me përvojën tuaj në tërësi. Përvoja e dhunës nuk harrohet, mirëpo dimenzioni i madh i dhëmbjeve mund të zvoglohet.



DOKUMENTONI LËNDIMET



Shkoni te mjeku. Pas bisedës me të, kërkonit që ky t'ju lëshoj një vërtetim ose certifikatë mbi lëndimet trupore. Ju mund të bëni edhe një gjë. Ju mund t'i fotografoni lëndimet. Në qoftë se nuk jeni në gjendje të ndërmerrni asgjë

konkrete menjëherë, ky dokumentacion mund të ndodhë që të ju hyj në punë më vonë, pra, në momentin kur ju keni vendosur t'i thoni dhunës JO.

PARAQITUNI NË POLICI

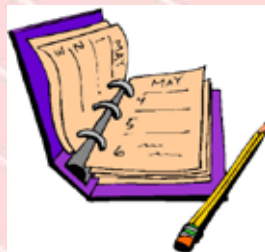
Dhunën duhet ta paraqitni në polici. Ky hap mund të jetë tepër i vështirë për ju sepse keni frikë të madhe se dhuna mund të përshkallëzohet.



Mirëpo, duhet ta dini edhe një gjë se nuk është e domoshme që dhuna duhet të paraqitet vetëm nga viktimi. Dhuna mund të paraqitet edhe nga fqinji i juaj, shoqja e juaj, ..., Dhuna mund të paraqitet edhe nga organizatat që ju i keni kërkuar ndihmë, ose dikush tjetër.

MBANI DITAR

Do të ishte më mirë sikur viktimi e dhunës të mbante ndonjë ditar, ose disa shënime, sepse dhuna krijon ndërprerje kohore në ndërdijet tona lidhur me jetën dhe ngjarjet. Mbajtja e një ditari na fuqizon.



KENI BESIM NË VETEN TUAJ



Në qoftë se keni duruar keqtrajtimet për një kohë tepër të gjatë dhe tashmë keni fituar bindjen se partneri i juaj nuk ndryshon, besoni vetes e jo atij. Përvoja e juaj me dhunën peshon më tepër se sa çfarido këshillë e dhënë nga dikush tjetër

TË JENI TË VENDOSUR DHE MOS U DORËZONI

- Të ikurit nga situata e dhunës është një proces i gjatë dhe i mundimshëm.
- Fillon me vendim të prerë dhe qëndrim të vendosur.
- Çdo hap që do ta ndërmerrni për të mirën e vetës tuaj do të jetë hap me interes dhe i rëndësishëm për vetmbështetje.



E PERKRAHUR NGA AGJENCIA
PËR BARAZI GJINORE



PËR JETË PA DHUNË ÇKA ËSHTË DHUNA

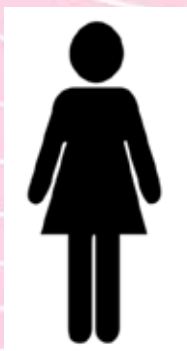
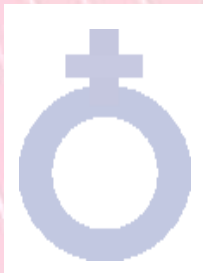
Dhuna ndaj gruas ndodh në çdo vend të botës. Çdo akt kundër dëshirës tuaj, i cili rrezikon mirëqenien tuaj psikike, integritetin tuaj fizik dhe seksual është akt dhune, pa marrë parasysh se dhunuesi mund të jetë biri, babai, vëllai, kushëriri, bashkëshorti, i fejuari ose i dashuri juaj; fqinji, eprori, kolega, shoku i shkolles, i panjohuri,.....

Për ju është më rëndësi të kuptoni se përdorimi i dhunës mund t'i ndodh çdo gruaje. Dhuna nuk ka lidhje me sjelljen e gruasë dhe as të vajzës, por kjo është pasojë e bindjeve dominuese patriarkale ku meshkujt keqpërdorin forcën. Faji është vetëm i atij që e përdor dhunën. Pra, turpi është i dhunuesit dhe kursesi i gruas apo i vajzës.

Ky libërth mund t'ndihmojë secilës prej nesh. Qëllimi kryesor i tij është të na nxisë të gjithëve që dhunës t'i kundërvihemi bashkarisht. Me përkrahjen tonë synojmë që t'i vimë në ndihmë gruasë që është viktimë e dhunës, në mënyrë që kjo të jetë e pavarur dhe e fuqishme, ne punojmë drejtpërdrejt për ndryshime dhe përmirësime në marrëdhëniet burrë – grua.

KUJT I NDODHË KJO

Statistikat tregojnë se viktimë e dhunës mund të jetë cilado grua, vajzë apo fëmijë, pa marrë parasysh moshën, përkatësinë sociale, nacionale, racore apo fetare, pavarësisht se a është e shkolluar apo e pashkolluar, apo pavarësisht prej gjendjes materiale të saj.



CILI ËSHTË TIPI I PERSONAVE QË USHTROJNË DHUNË

Nuk ekziston tip i posaçëm i personave që ushtrojnë dhunë ndaj grave, vajzave dhe fëmijëve. Sipas statistikave këta mund të jenë me çfarëdo profesioni, mund të kenë çfarëdo niveli të shkollimit, çfarëdo kombësie. Përdoruesit e dhunës mund të jenë edhe njerëz problematikë, por edhe njerëz të respektuar në shoqëri.

PËRSE GRATË JETOJNË NË SITUATA DHUNE

Shoqëria patriarkale e detyron gruan të jetojë në dhunë edhe pse kjo mund të përballet me rreziqe shumë të mëdha. Presioni i rrethit familjar është i natyrës së tillë që grua duhet t'i nënshtrohet burrit, se kjo nuk ka mundësi të jetojë vetëm, se mënyra e jetës së tillë është “më e mirë” për fëmijet, se ekonomikisht nuk është në gjendje të jetojë vetëm,...., Gjëja më e rëndësishme për ne është që gruan ta fuqizojmë në ato forme që ajo vetë të merr vendime.

CILAT JANË METODAT MË TË SHPREHURA TË KONTROLLIT MBI VIKTIMËN?!

Izolimi : Mashkulli që përdor dhunën ndaj gruasë izolon gruan me metoda të ndryshme nga familja e saj, nga shoqëria, nga e gjithë bota e jashtëme.....

Izolimi përbëhet prej formave të ndryshme: kontrollimi i telefonit, ndërprerja e telefonit, mbyllja në shtëpi, ofendimet para miqve, kontrolli mbi komunikimin e saj me rrethin e gjerë familjar dhe shoqëror, kontrolli mbi të ardhurat personale, etj.

Momentet e “afërsis”: Mashkulli që keqtrajton gruanë nganjëherë është i dashur, i ëmbël, kavalier etj., Deri në momentin e ardhshëm të dhunës. Këto sjellje të herë pas herë të tija pozitive dhe premtimdhënëse tek viktima mbjellin shpresën se ky do të ndryshojë. Mirpo me kohë, edhe këto momente “afërsie” e humbin kuptimin e për viktimitë dhe gradualisht rrallohen.

Kontrolli i plotë: Përdoruesi i dhunës ka për qëllim kontrollin mbi viktimitë. Ky gati gjithmonë mbanë rolin e kontrollit suprem dhe vendos vet për gruan në çfarëdo situatë, edhe në rastet kur është në pyetje jeta e gruas. Ai vendosë se çka duhet bërë grua, çka duhet folë, çka duhet të mendojë, me kënd ka të drejtë të komunikojë, kur mund të flet në telefon, ose të përgjigjet në thirrjet telefonike, sa të holla ka nevojë të mbajë,....

FRIKËSIMI

Frikësimi është ndër teknikat më të suksesshme të kontrollit. Përdoruesi i dhunës arrin kontrollin mbi gruan përmes frikësimit të pandërprerë: do t'i djegi ose do t'i qethi flokët, do të hudhi nga dritarja, do t'i prej gjymtyrët e trupit, të gjejë unë ty kah do që shkosh, do ta shkatërroj familjen, do ta vras vëllaun, motrën apo prindërit....

Këto kërcënime shpeshherë lidhen edhe me fëmijët tuaj, me familjen tuaj, nënën, babain, motrën, vëllezërit....

ÇKA MUND TË BENI

Bisedoni me dikënd: Mundohuni t'i tregoni mikeshës, shoqes apo ndonjë personi tjetër i cili keni besim se çka është duke ndodhur. Tregoni aq sa mendoni dhe e ndjeni se keni nevojë për