

Dhuna në familje përfshin sjelljen kontrolluese dhe abuzive (ndonjëherë të dhunshme) që disa njerëz përdorin ndaj partnerëve të afërt. Abuzimi mund të jetë fizik, seksual ose emocional dhe të përfshijë kërcënimet, izolimin, kontrollin financiar dhe ndjekjen.

Partneri ndonjëherë...

- Ju godet, ju shtyn ose ju lëndon?
- Ju lëndon ose kërcënon me armë?
- Ushtron forcë ose ju detyron për marrëdhënie seksuale pa dëshirë?
- Ju ka kërcënuar se do t'ju lëndojë ju ose të tjerët, se do t'ju dëbojë apo do të përhapë informacione private?
- Ju kontrollon se çfarë bëni ose kë takoni në mënyrë të tillë që ju pengon punën, detyrën prindërore, arsimin, kujdesin shëndetësor ose aktivitete të tjera të nevojshme?
- Ju vjedh para apo ju shkatërron sendet personale?
- Ju kritikon vazhdimisht, fyen ose injoron?
- Ju mohon nevojat bazë si ushqimi, strehimi, veshja, ndihma mjekësore ose e ndonjë lloji tjetër?

Nëse i jeni përgjigjur me “po” njëres prej këtyre pikave, shëndeti dhe siguria juaj mund të jenë në rrezik.

Mund t'i ndodhë kujt do

Dhuna në familje është një problem shumë i përhapur dhe serioz që mund të prekë shëndetin emocional dhe fizik të një personi. Mund t'i ndodhë kujt do, pavarësisht se kush jeni apo nga vini.

Nuk është faji juaj

Nëse partneri abuzon me ju, mund të ndiheni konfuzë, të frikësuar, të zemëruar ose të zënë në grackë. Të gjitha këto emocione janë reagime normale ndaj abuzimit. Gjithashtu mund të fajësoni veten për atë që po ndodh. Por, pavarësisht çdo gjëje, ju nuk jeni asnjëherë përgjegjës për veprimet abuzive të partnerit tuaj.

Askush nuk meriton të abuzohet.

Identifikimi i mbështetjes

Zhvillimi i një sistemi të mbështetjes mund të jetë shumë i rëndësishëm. Ka shumë njerëz dhe vende që mund të vijnë në ndihmë, si miqtë, familja, kolegët e punës, grupet e komunitetit, udhëheqësit fetarë, ofruesit e shërbimit të kujdesit shëndetësor, konsulentët, mësuesit dhe përkrahësit e programit për dhunën në familje janë vetëm disa shembuj.

Dhuna në familje është një krim

Nëse jeni lënduar, përdhunuar ose kërcënuar si pasojë e dhunës në familje, (ose nëse jeni dëshmitar i një krimi të tillë) mund të telefononi në numrin 911 për policinë ose ndihmën mjekësore.

Një tjetër mundësi është të shkoni në gjykatë për të kërkuar një urdhër ndalimi, i cili e detyron abuzuesin të mos t'ju lëndojë ose të qëndrojë larg nga vendet si shtëpia juaj, puna ose shkolla. Urdhri gjithashtu mund të përfshijë mbrojtje për fëmijët tuaj dhe kafshët shtëpiake.

Ka shumë burime të tjera mbrojtjeje dhe mbështetjeje për viktimat e dhunës në familje. Kontaktoni me burimet e renditura në faqen e pasme të kësaj broshure për të mësuar më shumë për të drejtat dhe mundësitë tuaja.

Planifikimi për siguri

Pa ndihmë, dhuna në familje shpesh përkeqësohet me kalimin e kohës. Ndonjëherë mund të jetë vdekjeprurëse. **Besojini instinkteve tuaja.** Nëse mendoni se jeni në rrezik, ndoshta jeni. Mos e neglizhoni frikën tuaj. Ju mund të doni të:

- **Mësoni përmendësh** numrat e telefonit të njerëzve që mund t'ju ndihmojnë ose të linjave direkte.
- **Planifikoni mënyrat e arratisjes** dhe vendet ku të shkoni nëse doni të largoheni me shpejtësi.
- **Flisni me fëmijët tuaj** se çfarë mund të bëjnë nëse ndihen të pasigurt dhe të frikësuar.
- **Bëni gati një çantë në raste urgjence** me para, ilaçe, çelësa makine, dokumente të rëndësishme si certifikatat e lindjes, kartat e sigurimeve shoqërore, dokumentet e emigrimit. Mbajeni në një vend të sigurt ose te ndonjë mik.
- **Tregojini personave që u besoni** për atë që po ndodh dhe flisni për mënyrën se si mund t'ju ndihmojnë

Disponohet ndihmë

Ndihmë 24 orë:

SafeLink

1-877-785-2020

(TTY 1-877-521-2601)

Kërkoni një interpretues të gjuhës shqipe

Linja Direkte Kombëtare për Dhunën në Familje

<http://www.thehotline.org>

1-800-799-7233

1-800 787-3224 (TTY)

Ndihmë në më shumë se 140 gjuhë,

Kërkoni një përkthyes shqiptar

Për më shumë informacion, telefononi:

Programin për dhunën në familje BMC

617-414-7734

Burime shtesë për punonjësit e BMC-së

Programi i asistencës për punonjësit

1-866-695-6327 (24 orë)

Departamenti për sigurinë publike

617-414-4444 (24 orë)

<http://internal.bmc.org/domesticviolence>

Ky program mbështetet pjesërisht nga MOVA nëpërmjet grantit të VOCA të vitit 1984 nga Zyra për Viktimat e Krimit, Zyra për Programet e Drejtësisë, Departamenti Amerikan i Drejtësisë

Gjetja e sigurisë dhe mbështetjes



BOSTON MEDICAL CENTER

EXCEPTIONAL CARE. WITHOUT EXCEPTION.

Albanian