

# Ndihmë dhe mbeshtetje kundër dhunës

NË MARTESË, BASHKJETESË DHE FAMILJE

## JU NUK NDJEHENI PLOTËSISHT TË SIGURTË NË MARDHËNIEN APO FAMILJEN TUAJ?

A ndiheni të dhunuar?  
A jeni nën kërcënim?  
Guxoni të kërkoni ndihmë.  
Sa më shpejt, aq më mirë.  
Ju nuk jeni vetëm.  
Dhuna në familje nuk është çështje private.

## A JENI TË PREKUR NGA DHUNA?

Në raste urgjente, njoftoni **POLICINË (117)**.  
Dhuna në familje është e ndaluar. Ju mund  
të paraqisni një ankesë në çdo rajon policor  
(Vendndodhjet në [www.kapo.gr.ch](http://www.kapo.gr.ch)).

Policia siguron menjëherë mbrojtje dhe  
ndihmë. Mund të heqë një person nga dhuna  
shtëpiake deri në 14 ditë.



**Policia 117** (24 orë),  
[www.kapo.gr.ch](http://www.kapo.gr.ch)

---

**Urgjencat mjekësore**  
144 (24 orë)

---

**Mbeshtetja e viktimave**  
**Graubünden**  
081 257 31 50,  
[www.soa.gr.ch](http://www.soa.gr.ch)

---

**Streha e grave**  
**Graubünden** 081 252 38 02  
(24 orë), [www.frauenhaus-graubuenden.ch](http://www.frauenhaus-graubuenden.ch)

# Ku mund të gjej ndihmë dhe mbështetje?

## **MBËSHTETJE VIKTIMAVE:**

Mbështetja për viktimat përkrah gra, burra, fëmijë dhe adoleshentë të prekur nga dhuna, duke dhënë ndihmë personale dhe juridike. **Këshillat janë falas dhe konfidenciale.**

## **STREHA E GRAVE:**

Nëse nuk ndiheni të sigurt në shtëpi, streha e grave ofron strehim, ndihmë dhe këshilla falas në anonimitet të plotë për gratë dhe fëmijët e tyre, të prekur nga dhuna.

## **DOKTOR / SPITAL:**

Nëse ju është ushtruar dhunë fizike ose seksuale, mund të merrni **një raport mjekësor** dhe **dëmtimet t'i dokumentoni**. Kontaktoni mjekun tuaj të familjes, shkoni në një urgjencë spitalore ose telefononi numrin e **urgjencës mjekësore (144)** për çdo urgjencë mjekësore.

**Në situata krize - telefononi në vend të dëshpërimit!**  
Këshilla për njerëzit që gjenden në situata të vështira  
143 (24 orë), [www.143.ch](http://www.143.ch)

---

**Këshilla për fëmijë dhe adoleshentë**  
147 (24 orë), [www.147.ch](http://www.147.ch)

---

**Thirrje urgjente e prindërve - ndihmë dhe këshilla për prindërit, familjet dhe kujdestarët**  
0848 35 45 55 (24 orë), [elternnotruf.ch](http://elternnotruf.ch)

---

**Të moshuar pa dhunë - këshillime për të moshuarit e prekur nga abuzimi**  
0848 00 13 13, [www.alterohnegewalt.ch](http://www.alterohnegewalt.ch)

# Çfarë është dhuna në famije?

Të gjitha aktet e dhunës fizike, seksuale, psikologjike ose ekonomike që ndodhin brenda familjes, brenda shtëpisë ose midis bashkëshortëve ose partnerëve të mëparshëm ose aktualë; pavarësisht nëse dhunuesi ka apo nuk ka të njëjtin vendbanim me viktimën.

- **Fizike:** p.sh. goditja të qëlluarit, lëkundja, kafshimi, mbytja, prangosja, hedhja e objekteve, sulmet fizike dhe madje edhe vrasjet
- **Seksuale:** çdo marrdhënie seksuale e padëshiruar
- **Psiqike:** p.sh. kërcënimet shtrëngimi, privimi i lirisë, kërcënimi, ngacmimi në internet, dëshmi e dhunës brenda në shtëpi
- **Sociale:** kufizime në jetën shoqërore siç janë Kujdestaria, ndalimi ose kontrolli i rreptë i kontakteve me familjarë dhe të jashtëm, izolimi, ndalimi i mësimin të gjuhës ku jetoni
- **Ekonomike:** p.sh. ndalimi i punës, detyrimi për të punuar, konfiskimi i pagave
- **Martesa e detyruar**

## **Autoriteti i mbrojtjes së fëmijëve dhe të rriturve KESB**

Ju mund ta gjeni KESB-in tuaj përgjegjës rajonal në [www.kesb.gr.ch](http://www.kesb.gr.ch). Jashtë orarit të punës, KESB-i mund të arrihet në raste urgjente përmes rajonit të policisë kantonale (117).

---

## **Shërbime sociale kantonale**

Këshillat personale në situata të vështira të jetës (psh. Marrëdhëniet, familja, financa, varësia, emigracioni, krizat). Shërbimin tuaj shoqëror rajonal mund ta gjeni në adresën [www.soa.gr.ch](http://www.soa.gr.ch).

# Ju vetë keni përdorur dhunë

**OSE KENI KËRCËNUAR?**

**QËNDRA KËSHILLUESE PËR PRAKTIKUESIT  
E DHUNËS:**

**A KENI FRIKË SE MUND TË HUMBISNI KON-  
TROLLIN?** Tregoni guxim dhe bëni diçka në  
lidhje me këtë – përpara se të jetë vonë.  
Personat e dhunshëm mund të kontaktojnë  
qendrën e këshillimit për personat e dhunshëm,  
falas dhe në mënyrë konfidenciale.



**TAKE  
COURAGE!**

**SHEMBUJ TË TJERË TË DISPONUESHËM NË:**



Koordinationsstelle Häusliche Gewalt  
Post da coordinaziun violenza a chasa  
Servizio di coordinamento violenza domestica

**Qendra këshilluese për personat e dhunshëm në Grau-  
bünden** 079 544 38 63, [www.gewaltberatungsstelle.gr.ch](http://www.gewaltberatungsstelle.gr.ch)



Informacione të mëtejshme  
mbi dhunën në familje  
dhe dhënien e ndihmës dhe  
mbështetjes në Graubünden