

Основни информации
за препознавање и поддршка
во случај на семејно насилство и КОВИД-19
наменети за лица со попреченост
и даватели на услуги





Овој производ е финансиски поддржан од Фондот за население на Обединетите нации - УНФПА.



Содржина

ВОВЕД.....5

НАСИЛСТВО ВРЗ ЛИЦАТА СО ПОПРЕЧЕНОСТ.....8

ВИДОВИ НА НАСИЛСТВО.....12

ЗДРАВА, НЕЗДРАВА И НАСИЛНА ВРСКА
СО ПАРТНЕР ИЛИ ЧЛЕН НА СЕМЕЈСТВО.....19

ЗДРАВА, НЕЗДРАВА И НАСИЛНА ВРСКА СО ДАВАТЕЛ НА УСЛУГИ.....25

ШТО ДА СТОРИТЕ ДОКОЛКУ СТЕ ЖРТВА НА НАСИЛСТВО.....30

НАСОКИ ЗА ДАВАТЕЛИ НА УСЛУГИ.....36

ЗДРУЖЕНИЈА ВО КОИ МОЖЕ ДА СЕ ОБРАТИШ
ЗА ПОМОШ АКО СИ ЖРТВА НА НАСИЛСТВО.....39

ЗДРУЖЕНИЈА КОИ ОБЕЗБЕДУВААТ ПОДДРШКА
НА ЛИЦА СО ПОПРЕЧЕНОСТ.....41

Пандемијата КОВИД 19

влијае на сите делови во животот.

Пандемија е појава на иста болест во повеќе држави во целиот свет во исто време.

Поради тоа треба повеќе да внимаваме за да се заштитиме ние и другите луѓе околу нас.

Главни препораки за заштита од КОВИД 19 се:

- често миење на раце
- физичка оддалеченост при контакт со други луѓе.

Иако многу лица со попреченост се здрави

некои имаат и други болести

кои можат да го зголемат ризикот од заразување со КОВИД 19.

Лицата со попреченост потешко можат

да ги добијат информациите кои им се

потребни за:

- јавното здравство
- здравствената заштита
- услуги за поддршка.

Јавно здравство е следење и давање на препораки

со цел да се подобри здравјето на сите луѓе во државата.

Здравствена заштита се услугите кои можеме да ги користиме во државните и приватните болници и амбуланти.

Потешкиот пристап до вистински информации дадени од стручни лица може да допринесат за создавање на дополнителен стрес и вознемиренсот на населението.

За време на КОВИД 19 се очекува да се зголеми бројот на луѓе со:

- лажен страв и стрес
- депресија (лошо расположение)
- преголема употреба на лекови
- преголема употреба на алкохол
- употреба на дроги
- осаменост
- семејно насилство.

За време на КОВИД 19 не се собрани информации за да се види дали е зголемено семејното насилството за лицата без и лицата со попреченост.

Семејно насилство е насилство кое се случува од членови на семејството без разлика дали живеат заедно или не.

Досегашното искуство покажува дека во слични ситуации како КОВИД 19 лицата со попреченост се во поголем ризик поради:

- непристапност
- сиромаштија
- помала вклученост во општеството
- зависност од помош од други луѓе.

Целта на оваа брошура е да обезбеди информации за лицата со попреченост:

- да препознаат кога врз нив се врши насилство и
- да ги насочи како и каде да побараат помош и поддршка.

Насилство врз лицата со попреченост

Насилството врз лицата со попреченост може да трае долго.

Со тек на време насилството може да стане почесто и погрубо.

Лицата со попреченост и лицата без попреченост може да бидат жртви на семејно насилство од страна на познати и блиски лица:

- членови на семејство
- маж или жена
- дечко или девојка
- асистенти
- вработени во установи.

Причини за семејно насилство кај лицата со попреченост се:

- стереотипите
- помала вклученост во општеството
- зависност од помош од други луѓе.

Стереотип е мислење за одредена група на луѓе кое може да биде погрешно.

Жените со попреченост заработуваат помала плата од мажите со попреченост.

Мажите со попреченост може полесно да се вработат од жените со попреченост.

Поради тоа жените со попреченост често се посиромашни и помалку вклучени во општеството од мажите со попреченост.

Жените со попреченост почесто се жртви на семејно насилство и потешко можат да добијат помош.

Другите луѓе ретко ги гледаат жените со попреченост како женствени односно не ги гледаат како:

- убави
- привлечни
- добри мајки.

Од друга страна ги гледаат како жени кои можат да се грижат за домот и членовите на семејството.

Ваквото мислење за жените со попреченост охрабрува насилство.

Во време на КОВИД 19

лицата со попреченост потешко може да добијат информации и услуги.

Во време на КОВИД 19 поголемо внимание

се посветува на итните случаи на семејно насилство

а се занемарува достапноста и квалитетот на услугите

при семејно насилство за жени и девојчиња со попреченост.

За време на КОВИД 19 давателите на услуги

потешко можат да дадат поддршка на

лицата со попреченост поради мерките за заштита:

- намаленото движење
- намален контакт со други лица
- промена на секојдневните активности
- ограничен контакт со нивните асистенти.

Важно е да се напомене дека негативните последици од доживеаното насилство се долготрајни и може да продолжат долго откако насилството ќе престане.

Истражувањата покажуваат дека колку е потешко насилството на жртвата и треба подолго време да ги надмине последиците.

Жртвите од насилство имаат поголема можност да ги надминат последиците од насилството ако се зајакнуваат нивните позитивни особини.

Жртвата на насилство може да направи повеќе обиди да го прекине насилството.

Некои од овие обиди може да бидат неуспешни.

Со секој обид жртвата ќе научи

нов начин како да побара помош ако постојат:

- достапни услуги за поддршка на жртвата
- мерки за заштита на жртвата.

Видови на насилство

Формите на семејно насилство и злоупотреба се исти за лицата со попреченост и лицата без попреченост.

Постојат фактори кои придонесуваат лицето со попреченост да се гледа како на лице кое полесно може да биде злоупотребено.

Сите форми на злоупотреба ја зголемуваат моќта и контролата на насилникот врз жртвата.

Психолошкото насилство е кога некој:

- ти кажува каде смееш да одиш и каде не смееш да одиш
- ти кажува со кого смееш да се дружиш
- ти се заканува дека ќе те повреди
- ти се заканува дека ќе повреди твоја блиска личност
- те уценува
- те исмејува во јавност
- те навредува
- те потценува
- не ја вреднува работата која си ја направил
- ти кажува дека си психички болен или нестабилен.

Знаци кои укажуваат на психолошка злоупотреба:

- жртвата почнува невообичаено да се однесува
- жртвата почнува да станува насилна
- жртвата почнува да се повлекува
- жртвата почнува да прави се што ќе и каже насилникот
- жртвата постојано се извинува
- жртвата почнува намерно да крши работи
- намалена способност за справување со познати ситуации
- жртвата е вознемирена кога треба да оди на некое место
- жртвата е вознемирена кога треба да оди со некоја личност.

Физичкото насилство е кога некој:

- те турка
- те дави
- те влече за коса
- те гребе
- ти удира шлаканици
- те удира со раце
- те удира со нозе
- те удира со предмети
- ти нанесува повреди со различни видови оружје
- намерно те гори
- те заклучува
- те врзува
- не ти дозволува да побараш помош од доктор.

Знаци кои може да укажуваат на физичка злоупотреба:

- модринки кои жртвата не може да ги објасни
- изгореници кои жртвата не може да ги објасни
- гребнатини кои жртвата не може да ги објасни
- траги од каснување кои жртвата не може да ги објасни

- скршени коски кои жртвата не може да ги објасни
- нејасни одговори кога ќе бидат прашани за повреда
- внимателни со физички контакт
- проблеми со спиењето
- нови повреди пред да оздрават старите повреди.

Една повреда може да му се случи на секој човек во било која ситуација.

Но ако се појават нови повреди пред да оздрават старите повреди тоа може да укажува на злоупотреба.

Сексуално насилство

За лицата со попреченост сексуалната злоупотреба вклучува:

- неприфаќање на нивната сексуалност
- недоволно сексуално образование
- прекинување на бременост
без доволна информираност
на жената чија бременост се прекинува
- стерилизација.

Стерилизација е операција на половите органи после која не може да забремени жената.

Сексуалната активност станува насилна кога:

- ти не си се согласил на сексуалната активност
- ти се чувствуваш несигурно при сексуалната активност
- ти се чувствуваш понижено при сексуалната активност
- ти се чувствуваш повредено при сексуалната активност.

Сексуално насилство е кога некој:

- принудно те бакнува
- принудно те допира
- те принудува на мастурбација
- те принудува на орален секс
- принудно ти ги допира приватните делови
- ти става прсти во половите органи без согласност
- го става неговиот пенис во твоите полови органи без согласност
- ти става предмети во половите органи без согласност
- те принудува да гледаш во приватните делови на друго лице
- те принудува да гледаш во слики и видеа со сексуална содржина
- ти испраќа коментари со сексуална содржина без твоја согласност.

Мастурбација е кога самиот сексуално се самозадоволуваш.

Орален секс се сите сексуални активности кои вклучуваат употреба на устата заедно со јазикот и забите.

Знаци кои укажуваат на сексуална злоупотреба:

- извалкана или искината облека или долна облека
- видлива промена во сексуалното однесување
- болка при одење или седење која не може да се објасни
- чести уринарни инфекции
- повреди на половите органи
- емоционална вознемиреност и тешкотии.

Други видови на насилство врз лицата со попреченост:

- економско
- злоупотреба на лекарства
- занемарување.

Знаци кои укажуваат на занемарување или злоупотреба на лекарства се:

- поспаност
- намалена физичка способност
- лоша хигиена
- носење на иста облека секој ден
- носење несоодветна облека за временските прилки
- често лежење во болница кое неможе да се објасни.

Економско насилство е:

- кога не ти ги даваат твоите пари
- кога друг ти ги чува сите твои пари
- кога ги користат твоите пари без твоја дозвола
- кога ќе ти ги земат твоите пари.

Злоупотреба на лекарства е:

- кога некој не ти ги дава твоите лекови за да имаш болка
- кога некој не ти ги дава твоите лекови за да ти се намалат способностите
- давање повеќе или помалку лекови од тоа што кажал докторот
- кога некој ти ги краде лековите за да ги пие или продаде.

Занемарување е кога не се обрнува внимание на потребите на лицата со попреченост за:

- правилна исхрана
- медицински потреби
- други физички потреби.

Здрава, нездрава и насилна врска

Лицата со попреченост може да бидат жртви на семејно насилство од страна на познати и блиски лица:

- членови на семејство
- маж или жена
- дечко или девојка
- асистенти
- вработени во установи.

Понекогаш е тешко да се препознае дали е извршено насилство особено ако:

- не се случува физичко насилство
- се намалува степенот на насилството
- вината за насилството се префрла на жртвата.

Намалување на степен на насилство е кога жртвата мисли дека е во ред кога прв пат ќе ја удрат или кога ќе и удрат шлаканица место да ја истепаат.

Вината за насилството се префрла на жртвата кога жртвата мисли дека со нејзината облека или однесување го предизвикала насилникот да ја повреди.

Врската со партнерот или член на семејство може да биде:

- здрава
- нездрава
- насилна.

Комуникација

Во здрава врска се почитувате и слушате еден со друг иако имате различни мислења.

Во нездрава врска партнерот не те слуша и не го почитува твоето мислење кога вашите мислења се разликуваат.

Во насилна врска партнерот не те почитува и не ги слуша твоите идеи или чувства и те исмева.

Несогласувања

Во здрава врска имате несогласувања но сепак разговарате со почит еден кон друг и заедно ги решавате проблемите.

Во нездрава врска вашите несогласувања често преминуваат во караници.

Во насилна врска се плашиш да покажеш дека не се согласуваш со партнерот за да не бидеш злоупотребена.

Време за себе

Во здрава врска и двајцата може да поминувате време сами и да го сметате тоа како здрав дел од вашата врска.

Во нездрава врска мислиш дека е погрешно ако сакаш да правиш некои работи сам без твојот партнер кој те држи цело време до себе.

Насилна врска е кога партнерот времето за себе го гледа како закана за вашата врска и не ти дозволува да минуваш време сама.

Вербална злоупотреба и насилство

Во здрава врска со вашиот партнер внимавате да не се карате и навредувате и нема физичко насилство.

Во нездрава врска сте имале неколку караници и навредувања но нема злоупотреба или насилство.

Во насилна врска има чести кавги и навредувања како и физичка и сексуална злоупотреба.

Интимност и секс

Во здрава врска и двајцата имате искрени чувства кои не се срамите да си ги кажете и нема притисок од партнерот доколку не сакаш да имаш сексуален однос.

Во нездрава врска се срамиш да кажеш како се чувствуваш затоа што мислиш дека твојот партнер не те слуша и не се грижи.

Во насилна врска твојот партнер не го интересираат твоите потреби и желби и те става во ситуации кои те плашат или ти е непријатно.

Доверба во однос на другите

Во здрава врска и двајцата си верувате еден на друг и не си загрижен кога твојот партнер поминува време со друг маж или жена.

Во нездрава врска твојот партнер чувствува љубомора секој пат кога разговараш со друг маж или жена.

Во нездрава врска ти чувствуваш љубомора секој пат кога твојот партнер разговара со друг маж или жена.

Во насилна врска и двајцата се обвинувате дека се изневерувате и партнерот ви наредува да не разговарате со друг маж или жена.

Здрава, нездрава и насилна врска со давател на услуги

Даватели на услуга се лица кои обезбедуваат различна поддршка во домот или во јавни и приватни установи:

- негувател
- личен асистент
- физиотерапевт.

Врската со давателот на услуга може да биде:

- здрава
- нездрава
- насилна.

Спогодби и договори

Во здрава врска заедно одлучувате и го почитувате договорот:

- за видот на помош која ти треба
- за начинот на кој ќе ја добиваш таа помош
- за цената на услугата која ја добиваш.

Во нездрава врска не можете да бидете сигурни дека давателот на услуга ќе го почитува договорот.

Во насилна врска давателот на услуга:

- не ги почитува твоите желби
- не го прави тоа што било договорено
- се заканува дека

нема да ја пружи негата за која што е ангажиран
ако не направиш тоа што тој или таа го сака.

Комуникација

Во здрава врска и двајцата се почитувате и слушате
еден со друг дури и кога имате
различни мислења за некоја тема.

Во нездрава врска
давателот на услуга те игнорира и
не го почитува твоето мислење
кога има различно мислење од тебе.

Во насилна врска давателот на услуга
не те почитува и ги игнорира и исмејува твоите идеи и чувства.

Несогласувања

Во здрава врска

може да имате несогласувања со давателот на услуги

за кои разговарате заедно и

ги решавате несогласувањата.

Во нездрава врска твоите несогласувања со

давателот на услуги често пати преминуваат во караници.

Во насилна врска се плашиш да

не се согласуваш со давателот на услуги затоа што

не сакаш да го налутиш за да не те повреди.

Несогласувањето е изговор за злоупотреба.

Справување со промена на околностите

Во здрава врска заедно со давателот на услуга

зборувате за промените и се согласувате за

сите промени што треба да се направат

за да ја добиеш помошта која ти треба.

Во нездрава врска давателот на услуга не сака да зборува за тоа како работите се менуваат или тешко се менува кога ќе се променат твоите околности.

Во насилна врска давателот на услуга одбива да се прилагоди на промените дури и кога услугата која ја нуди не е соодветна за тебе повеќе.

Во насилна врска давателот на услуги прави промени на услугата која ја дава без да разговара со тебе или однапред да ти каже.

Лекови и помагала

Во здрава врска ти и давателот на услуга:

- заедно ги следите и разбирате твоите потреби за лекови
- твоите помагала се во добра состојба и ти се достапни кога ти требаат.

Во нездрава врска:

- понекогаш лековите се згрешени или ти ги дава подоцна од што го кажал докторот
- понекогаш твоите помагала не се чуваат во добра состојба или не ти се достапни кога ти требаат.

Во насилна врска давателот на услуга:

- лековите ги користи за да те контролира или ти го краде лекот
- се заканува дека нема да ти ги дава лековите или помагалата.

Вербална злоупотреба и насилство

Во здрава врска ти и твојот давател на услуга не се навредувате и нема физичко насилство.

Во нездрава врска имало неколку случки на навредување и злобно однесување но нема насилство.

Во насилна врска давателот на услуга:

- ти се заканува и не запира
дури и кога ќе му кажеш дека ти смета
- те повредува и не запира
дури и кога ќе му кажеш дека те боли.

Што да сторите доколку сте жртва на насилство?

Жртва на насилство си:

- ако некој те навредува
- ако некој те тепа
- ако некој ти се заканува
- ако некој ти ги зема парите без дозвола
- ако некој те тера на сексулен однос.

Ако си жртва на насилство

треба да побараш помош затоа што

насилството нема да престане само од себе.

Тешко е да се сподели со некој дека си жртва на насилство поради:

- чувство на срам
- чувство на страв
- чувство на осаменост.

Ако си жртва на насилство

треба да направиш план за безбедност.

Планот за безбедност може да му помогне на било кое лице кое е жртва на насилство.

Целта на планот за безбедност е да се зголеми безбедноста и заштитата преку однапред испланирани чекори кои ќе се преземат во случај на насилство.

План за безбедност може да направиме со поддршка на лице на кое му веруваме или со давател на услуга кој знае како треба да се постапи при семејно насилство.

Чекори во правење на планот за безбедност

Чекор 1

Кажете му на некој за насилството.

Ако првата личност не ти помогне обиди се со друга.

Кажи му на лицето како може да ти помогне за да се чувствуваши сигурно.

Лице од доверба е лице на кое му веруваме и на кое може да му кажеме работи кои ни се важни и кои не мачат.

Може да имаме повеќе лица од доверба.

Лице од доверба може да биде:

- другарка или другар
- личен асистент
- матичен лекар
- физиотерапевт
- психолог
- социјален работник
- лице кое работи во здружение на граѓани.

Чекор 2

Имај список со броеви за итен случај:

- полиција
- брза помош
- СОС линии.

СОС линии се бесплатни телефонски линии каде може да се јавиме за помош ако сме жртва на насилство.

Ако не можеш да се јавиш на телефон најди друг начин или договори со лицето од доверба таен знак за да може да ти помогне.

На пример лице со оштетен слух има лице од доверба на кое ќе му прати порака по телефон со број на полиција или брза помош.

Чекор 3

Испланирај пат за бегство во случај да те повредат:

- каде да одиш во случај на итна потреба
- однапред најди информации за засолништа
- однапред најди информации за сигурни куќи
- информирај се кои од овие места се пристапни за лица со попреченост
- размисли на кој начин ќе стигнеш до местото каде ќе побараш помош.

Засолниште е скришно безбедно место каде се сместува жртвата на насилство заедно со децата ако ги има кога се плаши од насилникот.

Таму освен сместување жртвата на насилство добива и:

- храна
- облека
- лекови
- средства за хигиена.

Сигурна куќа е место каде се сместува жртвата на насилство кога нема свое живеалиште или пари за сместување.

Чекор 4

Спакувај лични работи и чувај ги на сигурно место или остави ги кај некој во кого имаш доверба.

Лични работи се:

- облека
- прибор за лична хигиена
- лекови
- помагала.

Чекор 5

Чувај ги на сигурно место сите важни документи или
направи копији од нив.

Важни документи се:

- извод од матична книга на родени
- венчаница
- пасош
- здравствена книшка
- лична карта
- сметки од банка.

Насоки за даватели на услуга

Доколку лице со попреченост ти се довери и побара помош како жртва на насилство прво мора да се обрне внимание на неговата безбедност. Мора да се провери колку е загрозено лицето во моментот и ако добиеш согласност од лицето со попреченост да ја споделиш оваа информација со други стручни лица. Твојот вистински одговор на тоа што жртвата ти го кажува особено ако прв пат зборува за насилството може:

- да ја охрабри
- да и покаже дека не е сама
- да и покаже дека некој ја разбира
- да ја охрабри дека има излез од ситуацијата.

Доколку твојот одговор е несоодветен тоа влијае жртвата на насилство дополнително да се затвори и да чувствува дека не може да најде излез од ситуацијата.

Како давателот на услуга може да биде дел од решението:

- слушај внимателно
- кажи и дека и веруваш
- охрабри ја жртвата да зборува за насилството со други лица
- објасни и на жртвата дека не смее врз неа да се врши насилство
- обезбеди и на жртвата на насилство кратки информации за влијанието на насилството врз нејзината личност и нејзиното здравје
- обезбеди и на жртвата информации за СОС линии
- обезбеди и на жртвата информации за засолништа
- обезбеди и на жртвата информации за психосоцијална помош и советување
- обезбеди и на жртвата информации за правна помош.

Психосоцијална помош и советување е разговор меѓу жртвата и психолог и социјален работник за насилството кое го поминала.

Правна помош е помошта која може

да ја добиеш од правник и адвокат.




Како давателот на услуга да не биде еден од проблемите

со кои се соочува жртвата на насилство:

- не ја обвинувај жртвата дека таа е виновна затоа што ја удриле или повредиле
- не ја прашувај жртвата што таа може да направи за да го избегне насилството
- не ја прашувај жртвата за насилството пред насилникот
- не го намалувај значењето на тоа што жртвата ти го кажува
- не ја соочувај лице в лице жртвата со насилникот
- не пробувај да ги смириш жртвата и насилникот
- не им предложувај заедничко советување
- не зборувај лошо за насилникот пред жртвата затоа што така може да ја оттуѓиш жртвата од тебе
- не ја притискај жртвата да ти каже детали од насилството
- не разговарај со други членови на семејството или блиски лица да дознаеш што се случува.



Здруженија во кои може да се обратиш за помош ако си жртва на насилство:

Кризен центар Надеж води:

- СОС линија за помош – 24 часа
- Кризен центар за згрижување – 24 часа
-  15 315
-  info@krizencentar.org.mk
-  sovet@krizencentar.org.mk






Организација на жени на Град Скопје води:

- СОС линија за помош – 24 часа
- Засолниште за жени и деца жртви
-  15 700
-  osz_skopje@t.mk



Национален совет за родова рамноправност (СОЖМ) води СОС линија за помош – 24 часа.

-  070 141 700
-  075 141 700
-  077 141 700



ХЕРА – Прв семеен центар на Град Скопје нуди психо-социјална помош и советување.


 02/ 3200 007

 infopsc@hera.org.mk

Едукативно-хуманитарна организација ЕХО – Штип нуди правна помош.


 032/ 384 143

 070 831143

 ed_hum_eho@yahoo.com

Хелсиншки комитет за човекови права на Република Македонија нуди правна помош.

 02/ 3119 073

 072 278 436


 helkom@mhc.org.mk

Женски форум Тетово нуди правна помош.

 044 /343 410

 info@forumi.org.mk

Национална мрежа против насилство врз жените и семејно насилство води куќа за отворено домување за жени жртви на семејно насилство.


 071/324 223

 coordinator@glasprotivnasilstvo.org.mk



Здруженија кои обезбедуваат поддршка на лица со попреченост:


Здружение на граѓани за поддршка на лица со посебни потреби СОЛЕМ - Скопје

 02/2467-551

 info@solem.org.mk




Национален сојуз на глуви и наглуви на Република Северна Македонија

 02/3228 106

 nsgnrm@gmail.com




Национален сојуз на лицата со телесен инвалидитет на Македонија - МОБИЛНОСТ МАКЕДОНИЈА

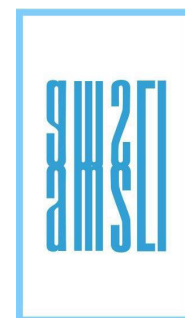
 3115-482



Здружение на толкувачи на македонски знаковен јазик АМСЛИ Скопје

 075 233 997

 amsli.info@gmail.com




Здружение за глуви и наглуви – ТИШИНА Скопје


 02 329 6188


 contact@znakoven.mk

**Меѓународна фондација Борис Трајковски
Раце кои зборуваат**

 <https://znakoven.mk/>

**Републички центар за поддршка на лица со
интелектуална попреченост – ПОРАКА**

 02/3296-961

 poraka@t.mk



Оваа брошура е преведена во лесно разбирлива форма од самозастапниците во Здружението СОЛЕМ и нивните асистенти.

Текстот го преведоа самозастапниците:

Ива Шуминоска

Кристијан Ристевски

Стефан Пешиќ

Брошурата е пишувана по стандардите за пишување на лесно разбирливи материјали на Инклузн Европа (Inclusion Europe) и го има знакот дека е лесно разбирлива.

Повеќе информации може да најдете на www.easy-to-read.eu

© European Easy-to-Read Logo: Easy to Read. More information at www.easy-to-read.eu

