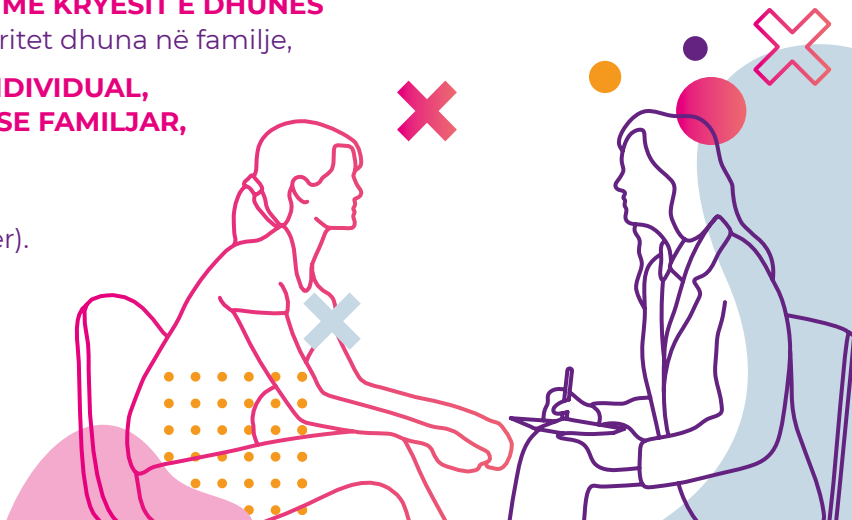


QPF I OFRON SHËRBIMET QË VIJOJNË:

- ▷ **KËSHILLIM DHE MBËSHTETJE PËR GRATË VIKTIMA** për t'i ndihmuar ato të forcohen, të dalin nga rrethi i dhunës, të kapërcejnë stresin dhe të mëkëmbejnë nga pasojat emocionale,
- ▷ **SHOQËRIMI DHE UDHËZIMI I GRAVE VIKTIMA** (të mbijetuara) të dhunës në institucione të tjera shtetërore për t'i ushtruar të drejtat e tyre sociale dhe familjare (Qendra për punë sociale),
- ▷ **PUNA PSIKO-SOCIALE ME FËMIJËT DHE TË MITURIT** për t'i tejkaluar pasojat nga dhuna në familje (si dëshmitarë ose viktimë),
- ▷ **NDIHMË LIGJORE DHE MBROJTJE NGA DHUNA NË FAMILJE** për viktimat që të mund t'i ushtrorjnë të drejtat e tyre prindërore/ e drejta e kujdestarisë,
- ▷ **KËSHILLIM ME KRYESIT E DHUNËS** që të ndërpritet dhuna në familje,
- ▷ Këshillim **INDIVIDUAL, GRUPOR OSE FAMILJAR,**
- ▷ **ON-LINE** këshillim (Skype, Viber).



Na kontaktoni
**nëse keni frikë ose
jetoni në një marrëdhënie të dhunshme!**

**Dhuna mund t'i ndodhë çdokujt
pa marrë parasysh moshën, nivelin e arsimit,
statusin e punësimit ose përkatësinë etnike.**

NUK ËSHTË KURRË FAJI YT!

Rr. "Kosturski heroi" nr. 50, Shkup
02/3200 007

infopsc@hera.org.mk
www.facebook.com/infopsc

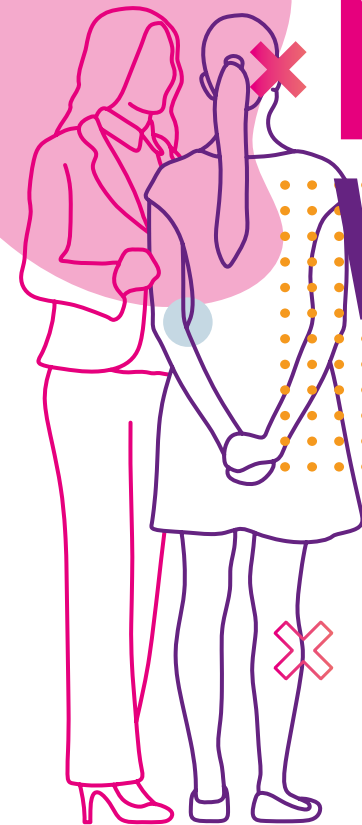
QPF është hapur nga Shoqata HERA në **vitin 2013** në bashkëpunim me Qytetin e Shkupit.

Që atëherë, më shumë se **1600 gra dhe fëmijë** i kanë shfrytëzuar shërbimet e qendrës për këshillim.

Ekipi përbëhet prej **punëtorit social, psikologut dhe 10 psiko-terapeutë**, të cilët kanë përvojë shumëvjeçare dhe praktikë në raste të dhunës në familje ose ndonjë lloj tjetër të dhunës.

Të gjitha shërbimet në QPF janë falas dhe të besueshme. Në kushte të pandemisë, të shkaktuar nga **Kovid-19**, qendra për këshillim funksionon në përputhje me **protokollet për siguri** të vendosura nga autoritetet.

Shërbimet janë të kapshme për banorët e Shkupit, por edhe për **qytetet tjera në vend.**



NUK JE VETËM



QENDRA E PARË FAMILJARE (QPF)

është **qendër e specializuar** për këshillim për të mbështetur **gratë që janë viktimë** të dhunës në familje ose dhunës në marrëdhënie. Qendra e këshillimit i ndihmon gjithashtu edhe **anëtarët e tjerë të familjes dhe fëmijët** që jetojnë në një mjedis të dhunshëm.



QYTETI I SHKUPIT

THE SIGRID RAUSING TRUST

SI TA DI SE JAM VIKTIMË E DHUNËS NGA BASHKËSHORTI OSE PARTNERI IM?

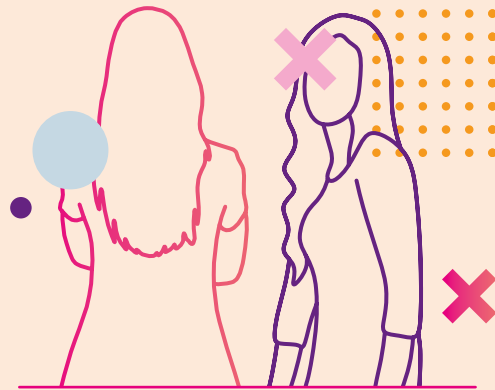
- ▷ Të ofendon dhe vazhdimisht të kritikon;
- ▷ Të izolon me forcë nga të afërmit, familja dhe miqtë tuaj;
- ▷ Vazhdimisht e kontrollon sjelljen dhe lëvizjen tënde;
- ▷ Të frikëson dhe të kërcënohet se do të lëndoje ty dhe të afërmit tuaj;
- ▷ Të akuzon se ti e nxitë dhunën;
- ▷ Të godet me duar, këmbë dhe sende;
- ▷ Të godet me shuplakë, të shkulë për flokë ose të gërvisht;
- ▷ Ta zë frymën ose të pickon;
- ▷ Ta ndalon të punësohesh ose të punosh;
- ▷ Ti merr paratë që i fiton dhe i shpenzon për nevojat e veta;
- ▷ Nuk të jep informacione për të ardhurat në familje;
- ▷ I shkatërron sendet e tua personale;
- ▷ Ta merr celularin ose t'i kontrollon mesazhet;
- ▷ Të detyron për seks kundër vullnetit tënd.

**NËSE U PËRGJIGJE ME "PO" TË PAKTËN NË NJË
DEKLARATË, ATËHERË JE VIKTIMË E DHUNËS
NGA BASHKËSHORTI OSE PARTNERI YT.**



ÇFARË NDODH KUR DO TË VISH PËR HERË TË PARË NË QPF?

Takimi yt i parë në QPF është me një **punonjës social ose psikolog**. Ata do të flasin me ty së pari për të marrë sa më shumë informacione lidhur me rastin tënd. Siguria jote dhe rreziqet e mundshme të dhunës do të **vlerësohen** më tej, si dhe një **plan për punë të mëtejshme** në mënyrë që të gjitha sfidat dhe problemet që i ke hasur në marrëdhënien e dhunshme të mund të kapërcehen. Diskutohet nëse këshillimi është i përshtatshëm për të qenë **individual ose familjar**, gjegjësisht nëse është e nevojshme të përfshihen anëtarë të tjerë të familjes.



Psikoterapeutët gjithashtu përfshihen në procesin e mëtejshëm të këshillimit dhe mbështetjes.

Sipas vlerësimit të bërë, mund të marrësh edhe **mbrojtje ligjore** për shkak të dhunës së pësuar. Në raste të caktuara, psikologu dhe punonjësi social mund të **shoqërojnë te institucionet shtetërore adekuate** që ta denoncosh dhunën dhe të mund t'i realizosh të drejtat e tua (policia, qendra për punës sociale, institucionet shëndetësore).

SI I KA NDIHMUAR QPF GRATË QË JANË VIKTIMA TË DHUNËS?

Gratë që morën ndihmë në QPF thonë se ndihen të inkurajuara, se nuk ndihen më vetëm sepse ka dikush që u beson atyre, t'i dëgjojë ato dhe t'i inkurajojë të vazhdojnë derisa të dalin nga rrethi i dhunës. Ato shpesh thonë se ndihen më të sigurta në marrjen e vendimeve për veten e tyre në mënyrë që të kapërcejnë sfidat në të ardhmen.

“Qendra e parë familjare është një vend që të nevojitet në momentin më të vështirë. Sinqerisht, as hapësira dhe as vendndodhja nuk ishin të rëndësishme për mua, unë shkova atje për shkak të njerëzve, psikologut dhe mbi të gjitha, sepse ata ma kthyen besimin në jetën dhe unë ua rekomandoj të gjithëve.”

“Periudha në të cilën filluan seancat e mia ishte shumë e vështirë. Falë psikoterapeutit, unë jam në një rrugë të shkëlqyeshme drejt qëllimit, duke u përballur dhe zgjidhur shumë pengesa jetësore. Jam shumë e kënaqur me ngrohtësinë, ndihmën dhe të gjithë përvojën e deritanishme. Ju faleminderit.”

“Në momentet e inatit dhe mosbesimit në sistem, dora e zgjatur dhe ndjenja se nuk jeni vetëm dhe se dikush ju beson dhe qëndron pas jush, ju jep forcë dhe guxim për të ecur përpara.”