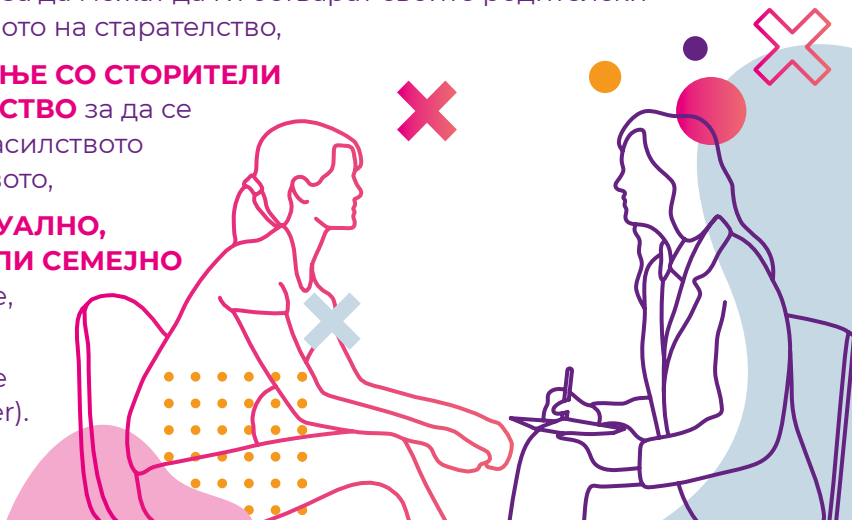


**ПСЦ** ги нуди следниве услуги:

- ▷ **СОВЕТУВАЊЕ И ПОДДРШКА НА ЖЕНИТЕ ЖРТВИ** за да им помогне да зајакнат, да излезат од кругот на насилството, да го надминат стресот и да закрепнат од емоционалните последици,
- ▷ **ПРИДРУЖУВАЊЕ И УПАТУВАЊЕ НА ЖЕНИТЕ ЖРТВИ (ПРЕЖИВЕАНИ)** на насилство до други државни институции за да си ги остварат социјалните и семејните права (Центар за социјална работа),
- ▷ **ПСИХО-СОЦИЈАЛНА РАБОТА СО ДЕЦА И МАЛОЛЕТНИЦИ** за да ги надминат последиците од насилството во семејството (како сведоци или жртви),
- ▷ **ПРАВНА ПОМОШ И ЗАШТИТА ОД СЕМЕЈНО НАСИЛСТВО** за жртвите за да можат да ги остварат своите родителски права/правото на старателство,
- ▷ **СОВЕТУВАЊЕ СО СТОРИТЕЛИ НА НАСИЛСТВО** за да се прекине насилството во семејството,
- ▷ **ИНДИВИДУАЛНО, ГРУПНО ИЛИ СЕМЕЈНО** советување,
- ▷ **ОНЛАЈН** советување (Skype, Viber).



Обрати ни се  
**доколку си исплашена или  
живееш во насилна врска!**

**Насилство може да му се случи секому  
без разлика на возраста, степенот на образование,  
работниот статус или етничката припадност.**

**НИКОГАШ НЕ Е ТВОЈА ВИНА!**

Ул. „Костурски херои“ бр. 50, Скопје

02/3200 007

[infopsc@hera.org.mk](mailto:infopsc@hera.org.mk)

[www.facebook.com/infopsc](https://www.facebook.com/infopsc)

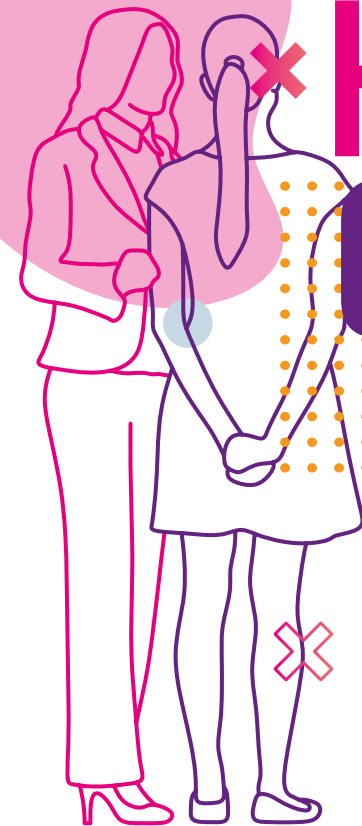
ПСЦ е отворен од здружението ХЕРА во **2013 година** во соработка со Град Скопје.

Оттогаш, повеќе од **1600 жени и деца** ги користеле услугите на советувањето.

Тимот е составен од **социјален работник, психолог и 10 психотерапевти** кои имаат долгогодишно искуство и пракса во случаи со семејно и друг вид на насилство.

**Сите услуги во ПСЦ се бесплатни и доверливи.** Во услови на пандемијата предизвикана од **ковид-19**, советувањето работи согласно **безбедносните протоколи** утврдени од надлежните.

Услугите се достапни за жителите на град Скопје, но и на **другите градови од земјата.**



**НЕ СИ  
САМА**

**ПРВИОТ СЕМЕЕН  
ЦЕНТАР (ПСЦ)**

е **специјализирано  
советувалиште** за поддршка на **жени кои се жртви** на семејно насилство или насилство во врска. Советувалиштето им помага и на **други лица од семејството и на децата** кои живеат во средината каде што се врши насилството.



ГРАД СКОПЈЕ

THE SIGRID RAUSING TRUST

## КАКО ДА ЗНАМ ДЕКА СУМ ЖРТВА НА НАСИЛСТВО ОД МОЈОТ СОПРУГ ИЛИ ПАРТНЕР?

- ▷ Те навредува и постојано те критикува;
- ▷ Принудно те изолира од твоите блиски, семејството и пријателите;
- ▷ Постојано го контролира твоето однесување и движење;
- ▷ Те заплашува и ти се заканува дека ќе те повреди тебе и твоите блиски;
- ▷ Те обвинува дека ти го предизвикуваш насилството;
- ▷ Те удира со раце, нозе и предмети;
- ▷ Ти удира шлаканици, те кубе или гребе;
- ▷ Те дави или штипе;
- ▷ Ти забранува да се вработиш или да работиш;
- ▷ Ти ги зема парите што ги заработуваш и ги троши за свои потреби;
- ▷ Не ти дава информации за семејните приходи;
- ▷ Ги уништува твоите лични предмети;
- ▷ Ти го одзема телефонот или ти ги проверува пораките;
- ▷ Те присилува на секс против твоја волја.

**АКО ОДГОВОРИ СО „ДА“ НА БАРЕМ ЕДНА ИЗЈАВА, ТОГАШ СИ ЖРТВА НА НАСИЛСТВО ОД ТВОЈОТ СОПРУГ ИЛИ ПАРТНЕР.**



## ШТО СЕ СЛУЧУВА КОГА ПРВ ПАТ ЌЕ ДОЈДЕШ ВО ПСЦ?

Твојата прва средба во ПСЦ е со **социјалниот работник или со психологот**. Тие најпрво ќе разговараат со тебе за да добијат што е можно повеќе информации за твојот случај. Понатаму ќе се направи **проценка** на твојата безбедност и на можните ризици од насилството, како и **план за понатамошна работа** за да може да се надминат сите предизвици и проблеми со кои си се соочила во насилната врска. Се разговара дали е соодветно советувањето да биде **индивидуално или семејно**, односно дали е потребно да се вклучат и други членови од семејството.



Во понатамошниот процес на советувањето и поддршката се вклучуваат и **психотерапевтите**.

Според направената проценка, може да добиеш и **правна заштита** поради претрпеното насилство. Во одредени случаи, психологот и социјалниот работник може да те **придружуваат до соодветните државни институции** за да го пријавиш насилството и да ги оствариш своите права (полиција, центар за социјална работа, здравствени установи).

## КАКО ПСЦ ИМ ПОМОГНАЛ НА ЖЕНИ КОИ СЕ ЖРТВИ НА НАСИЛСТВО?

Жените кои добиле помош во ПСЦ, велат дека се чувствуваат охрабрено, дека повеќе не се чувствуваат сами затоа што има кој да им верува, да ги сослуша и да ги поттикне да продолжат сè додека не излезат од кругот на насилството. Честопати велат и дека се чувствуваат посигурно да носат одлуки за самите себе за да ги пребродат предизвиците во иднина.

„Првиот семеен центар е место кое ти треба во најтешкиот момент. Искрено, не ми беше важен ниту просторот ниту локацијата, таму одев поради луѓето, психологот и најмногу од сè, поради тоа што тие таму ми ја вратија вербата во животот и го препорачувам на секого.“

„Периодот во кој почнаа моите сеанси беше многу тежок. Благодарение на психотерапевтот, јас сум на одличен пат кон целта, соочување и решавање на многу животни пречки. Презадоволна од топлината, помошта и целото досегашно искуство. Ви благодарам.“

„Во моменти на огорченост и недоверба во системот, подадената рака и чувство дека не си сам и дека некој ти верува и стои позади тебе, ти дава сила и храброст да продолжиш напред.“