

## CFARE GJEN NE NJE QENDER KUNDER DHUNES?

Eshte një vend që ju degjojnë, ju mbrojnë, që vëne në siguri ju dhe femijet tuaj.

Mund të aktivizoni një rrugë zgjidhje për të dalë nga dhuna e për të rivenduar një projekt jete, falë edhe mbështetjes së një ndërmjetëse kulturele që flet gjuhën tuaj.

Qendra kundër dhunës mund të të mbështesë edhe psikologjikisht, ju orienton në punë, ju mbështet ligjisht, ju vë në kontakt me shërbimet e tjera të territorit. Nder të tjera, në rastë nevojë, mund t'ju ofrojë ju dhe femijve tuaj mikëpritje falas në një shtëpi strehimi me adres sekrete.

### Cilat janë qendrat kundër dhunës në territor?

Shumë nga këto qendra kanë zyrë në Komune me të vogla

#### Ne krahinën e Bologna

- Casa delle Donne 051 333173 | WA 388 4017237 [accoglienzabologna@casadonne.it](mailto:accoglienzabologna@casadonne.it)
- Centro U.D.I. 051 232313 | 329 2886466 [info@udibo.it](mailto:info@udibo.it)
- CHIAMA chiAMA MondoDonna 337 1201876 [chiamachiamo@mondodonna-onlus.it](mailto:chiamachiamo@mondodonna-onlus.it)
- SOS Donna 051 434345 | WA 345 5909708 [sosdonna.bo@gmail.com](mailto:sosdonna.bo@gmail.com)
- Centro PerLeDonne ne Imola 370 3252064 [centroantiviolenzaimola@gmail.com](mailto:centroantiviolenzaimola@gmail.com)
- Centro Trama di Terre ne Imola 393 5596688 [antiviolenza@tramaditerre.org](mailto:antiviolenza@tramaditerre.org)

#### Ne krahinën e Ferrara

- Centro Donna Giustizia ne Ferrara 0532 247440 [centro@donnagiustizia.it](mailto:centro@donnagiustizia.it)

#### Ne krahinën e Forlì-Cesena

- Centro donna ne Comune e Forlì 0543 712660 [centrodonna@comune.forli.fc.it](mailto:centrodonna@comune.forli.fc.it)
- Centro Donna ne Cesena 0547 355742 | 355738 [centrodonna@comune.cesena.fc.it](mailto:centrodonna@comune.cesena.fc.it)

#### Ne krahinën e Modena

- Casa delle donne ne Modena 059 361050 [most@donnecontroviolenza.it](mailto:most@donnecontroviolenza.it)
- Centro Vivere Donna ne Carpi 059 653203 | 338 5793957 [viveredonna@gmail.com](mailto:viveredonna@gmail.com)
- Centro Paola Manzini 059 777684 | 345 1670479 [centroantiviolenza@terredicastelli.mo.it](mailto:centroantiviolenza@terredicastelli.mo.it)
- Centro Tina ne Sassuolo 0536 880598 [centroantiviolenza@distrettoceramico.mo.it](mailto:centroantiviolenza@distrettoceramico.mo.it)
- Centro Antiviolenza ne Medolla 370 3068286 [sportelloascolto2020@libero.it](mailto:sportelloascolto2020@libero.it)

#### Ne krahinën e Parma

- Centro antiviolenza ne Parma 0521 238885 [acavpr@libero.it](mailto:acavpr@libero.it)

#### Ne krahinën e Piacenza

- La Città delle Donne 0523 334833 [centroantiviolenzapc.donne@gmail.com](mailto:centroantiviolenzapc.donne@gmail.com)

#### Ne krahinën e Ravenna

- Linea Rosa ne Ravenna 0544 216316 [linearosa@racine.ra.it](mailto:linearosa@racine.ra.it)
- Sos Donna ne Faenza 0546 22060 [info@sosdonna.com](mailto:info@sosdonna.com) | [fenice@racine.ra.it](mailto:fenice@racine.ra.it)
- Demetra donne in aiuto ne Lugo 0545 27168 [demetradonneinaiuto@gmail.com](mailto:demetradonneinaiuto@gmail.com)

#### Ne krahinën e Reggio Emilia

- Casa delle Donne Non da sola 0522 585643 | 0522 585644 [info@nondasola.it](mailto:info@nondasola.it)

#### Ne krahinën e Rimini

- Rompi il silenzio ne Rimini 346 5016665 [info@rompiilsilenzio.org](mailto:info@rompiilsilenzio.org)
- Centro Marielle ne Santarcangelo di R. 346 5016665 [valmarecchia@rompiilsilenzio.org](mailto:valmarecchia@rompiilsilenzio.org)
- Centro CHIAMA chiAMA ne Cattolica 335 7661501 [info@centroantiviolenza.org](mailto:info@centroantiviolenza.org)



Listoni qendrën

Kornizoni kodin  
QR me kamerën e  
telefonit tuaj



MUND TE SHPETONI  
MUND TE SHPETONI

DHUNA NDAJ GRAVE ESHTË NJE  
FENOMEN STRUKTUROR QË BASHKON TË  
GJITHA VENDET E BOTES



Ka të bëjë me gratë e të gjitha moshave, të gjitha kushteve ekonomike, shoqërore e kulturele

## CFARE PO ME NDODH?

**Dhuna ka shume forma, qe eshte e mundur ti njohesh**

**Mund te jete (ja disa shembuj te dhunes):**

**fizike** (ai ju godet, ai ju terheq, ai ju pushton hapsiren tuaj te besimit, ai ju gjuan me sende, ai ju shkakton gjymtme fizike)

**seksuale** (ju ngacmon, ju detyron te beni seks, ju detyron ne sjellje seksuale te dhimbshme, ju ben avancime seksuale te besdishtme, ju kerccenon, ju fyen ne seksualitetin

tua)

**pornografike hakmarrese** (perhap ne internet imazhet e tua intime pa djenin tuaj per t'ju

lenduor ose per tu hakmarr)

**psikologjike** (ai ju pushteron, ju fyen, ju denigron si grua, nene, shogqe, nenfietteson rolin

tend si profesioniste, ju kerccenon, kontrollon mardheniet e tua e ju izolon)

**ekonomike** (perdor eperpine e tij ekonomike per te te nenshtuar, ju detyron mos te

punosh, hap nje llogari bankare te perbashket pa lejen tuaj, nuk paguan kompensimin

familjar, ju heq lirin ekonomike, grumbullon borxhe)

**shpirtore** (denigron vlerat e tua, ju ndalon te ndjekni besimin tuaj fetar)

**perndjekje** (ju ndjek, ju merr ne telefon ose ju shkruan mesazhe ose mail per t'ju ber te

ndiheni keq ose te friksoheni)

**asistuar** (femijet e tu jane te pranishem ne aktet e dhunes ndaj jush ose ndaj personave

te referuar per ata)

## Cilado qofte dhuna, ti nuk ke faj!

## SI NDIHEM KUR VUAJ NGA DHUNA?

Vetem, e friksuar, depresja, e lodhur, e paafte te marr vendime, ndihem, ne faj dhe kam turp, kam atak paniku, nuk arri te ftoh mire, kam cregullime te pergendrimt nuk ha me mire, kam veshitresi ne pune dhe jam gjithmone ne rezik te humbas kthejlitesin dhe veteversimin...

*Shikoni  
rrota e fuqis dhe e kontrollit*



## SI NDIHEN FEMIJET E MI KUR JANE DESHMIMTAR TE DHUNES?

Te shqetesuar, depresiv, agresiv.

Mund te kene probleme ne te mesuarin ose nuk shkojne mire ne shkolle.

Mund te humbasin veteversimin dhe mos kene mardhenie intime pozitive.

Mund te behen veteedmtues, te kene cregullime te te ngrrenit te bejne bula, te

perdorin alcolin dhe substancat.

Shpesh mendojne te jene ose te kene gene femije te keqin, te fajshem per ate qe

ndodhte dhe te patuqishem. Ata kujdesen per mbrojtjen tuaj ose ndermjetesojne

mes jush dhe partnerit tuaj.

**Dhuna nuk eshte e justifikueshme eshte perpjegjesi e atyre qe e kryejne ate.**  
**Dhe nuk varet KURRE nga sjellja e grave**

## CFARE MUND TE BEJ?



Dilni nga izolimi, fole, meso gjuhen e gjqe qe ndodh rreth jush. Dhuna nuk eshte vetem nje problem i juaj, ma bashkon shume gra si ju.



Mund te kontaktoni Police e Shtetit permes aplikacionit **YouPol**, i cili mund te shkarkohet falas per pajisjet **los** dhe

**Android**

## CFARE NDODH NE VENDIN TIM TE ORIGJINES?

Eshte e rendesishme qe ju te njihni adresat dhe numrat e telefonit te shogatave qe luftojne per te drejtat e gruas dhe kunder dhunes. Eshte e rendesishme qe ju te njihni ligjet qe mund te te mbrojne e qe kane gene aprovuar ku jetonit perpara. Mund t'ju ndihmojete mbrohene edhe juridikisht ne udhethimin tuaj migrues. Duke e ditur qe jane aty ju bejne te ndiheni me pak vemem dhe te vetedijshme qe po kerkohej te mposhtet dhuna e meshkujve ndaj gruas KUDO.

**Kerkoni per informacione te dobishme nepermjet web.**  
Ketu jane disa shembuj:



Marocco

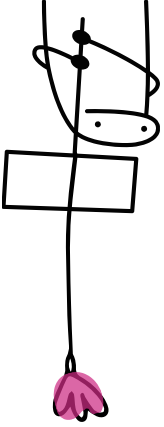


Pakistan



Albania

**Nuk ka tradita dhe norma shogorore te ruhen per gjithmone. Jane para se gjithash te drejtat e tua universale ne te qenin grua dhe duhen njohur**



**Telefoni:**

**1522**

ose qendren kunder dhunes te territorit tend (shiko listen)

**ne 118**

ne qofte se je plagosur ose ke nevoje per asistence mjeksore te menjehershmelidhur me dhunene

**ne1 12**

ne qofte se ke nevoje per nderhyjen e forcave te rendit.