



Botim i Qendrës “Aleanca Gjinore për Zhvillim”

Ju keni të drejtë të jetoni... ...një jetë PA DHUNË

*Broshurë për të mbijetuarit e dhunës
në familje dhe komunitet*

Tiranë, nëntor 2005

Kjo broshurë ribotohet në kuadrin e projektit “*Fushatë ndërgjegjësimi kundër dhunës ndaj gruas*”, i financuar nga NWP (Network Women’s Program), New York.

Përgatiti: Mariana Papa

Për botimin e kësaj broshure u përdorën materiale nga:
Liz Claiborne Foundation.

©2003, 2005 Qendra e Aleancës Gjinore për Zhvillim

Adresa:

Qendra “Aleanca Gjinore për Zhvillim”

Kutia postare 2418, Tiranë

Tel. & Fax: (355) 4 255514/5

E-mail: info@women-center.tirana.al

Këtë botim mund ta gjeni në formë elektronike në adresën:

<http://www.women-center.org.al>

Design & Layout: Vjollca Ruvina

Ilustrimi në kopertinë: Ilira Sulo

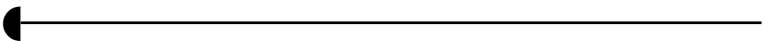
Shtypur në shqypshkronjën “PEGI”

Tirazhi 1000 copë

ISBN 99927-974-8-7



<i>Vetëm ligjet nuk mund ta ndalojnë dhunën, kurse të gjithë ne, po!</i>	5
Çfarë është dhuna brenda marrëdhënies?	10
10 shenja dalluese të një marrëdhënieje të dhunshme	10
Të flasësh me dikë që dhunohet	12
Nëse ke mbijetuar nga dhuna	15
Burrat kanë një rol të veçantë	15
Dhuna mes adoleshentëve dhe të rinjve	16
Çfarë mund të bëjnë prindërit?	18
Si të dalloni shenjat e abuzimit tek fëmijët tuaj adoleshentë dhe të rinj?	18
Çfarë mund të bëjë sistemi arsimor?	20
Çfarë mund të bëjnë vetë të rinjtë?	21
Të ndihmosh një fëmijë...	22
Të ndihmosh një grua...	23
Dhuna në familje: një çështje që na përket të gjithëve	24
Si mund të flisni me kolegen tuaj?	26
Plani i sigurisë	27
Kontakte të nevojshme:	29



Vetëm ligjet nuk mund ta ndalojnë dhunën,

kurse të gjithë ne, po!¹

Nëse do të zhvillohej midis shtetesh, do ta quanim luftë. Nëse do të ishte një sëmundje, do ta quanim epidemi. Nëse do të ishte një derdhje e naftës diku në det, do ta quanim një katastrofë. Por, është diçka që po u ndodh grave dhe konsiderohet si një çështje e jetës së përditshme. Është dhuna ndaj grave. Është ngacmimi seksual në punë dhe abuzimi seksual i vajzave të reja. Është rrahja ose dhuna fizike që secila prej miliona grave vuan çdo ditë. Është përdhunimi brenda shtëpisë ose në një takim. Është vrasja.

Nuk është se ka ndonjë armik sekret që tërheq këmbëzën e armës. Nuk ka ndonjë virus të padukshëm që çon në vdekje. Janë vetëm meshkujt. Jo të gjithë meshkujt, por mund të themi shumë prej tyre. Në disa vende shumica e meshkujve kurrë nuk do të jenë të dhunshëm ndaj një gruaje. Ndërsa në vende të tjera, pjesa më e madhe e meshkujve do ta konsiderojnë si

një të drejtë që e fitojnë që në lindje: të bëjnë çfarë të duan dhe kur të duan ndaj grave.

Por cilët janë këta meshkuj? Thjesht meshkuj normalë, që vijnë nga të gjitha shtresat sociale dhe të të gjitha ngjyrave dhe moshave. Të pasur, të varfër që punojnë tokën, apo meshkuj që qëndrojnë në zyrë pas një tavoline. Të gjithë këta janë meshkuj normalë, megjithatë, kanë ndihmuar në krijimin e një klime frike dhe mosbesimi tek gratë. Shumë nga gratë, nënat dhe motrat, të dashurat dhe bashkëshortet tona nuk ndihen të sigurt në shtëpitë e tyre. Natën ato nuk mund të shkojnë të blejnë diçka për të ngrënë, pa parë se kush po ecën pas tyre. Është e vështirë që ato të ndezin televizorin dhe të mos shohin meshkuj që shfaqin brutalitetin e tyre ndaj femrave dhe meshkujve të tjerë. Megjithëse këto gra kanë marrëdhënie me meshkuj që janë të sjellshëm dhe të ndjeshëm ndaj

¹ Ky mesazh ndërkombëtar transmetohet nga Fushata e Fjongove të Bardha: www.whiteribbon.com

tyre, ato prapëseprapë nuk mund t'u besojnë plotësisht të gjithë meshkujve. Të gjitha femrat ndihen "të burgosura" brenda një kulture të dhunës.

Dhuna e meshkujve ndaj femrave nuk është një sjellje normale. Meshkujt kanë krijuar kultura ku përdorin dhunën edhe ndaj meshkujve të tjerë, ku ne shfrjymë dhunën në habitatin natyror, ku ne shohim dhunën si mjetin më të mirë për të zgjidhur dallimet me kombeve, ku çdo djalë detyrohet dhe nxitet që të luftojë dhe ku meshkujt kanë forma të pushtetit dhe të privilegjit që femrat nuk mund t'i shijojnë.

Meshkujt janë përcaktuar si pjesë e problemit. Por, kjo fushatë beson se meshkujt munden dhe duhet të jenë pjesë e zgjidhjes së problemit. Përballimi i dhunës së meshkujve nuk kërkon asgjë më shumë sesa një angazhim për t'u dhënë drejtësi grave, si dhe një ridimensionim të asaj se çfarë do të thotë të jesh mashkull, duke zbuluar kuptimin e mashkulloritetit, për të cilin nuk ka nevojë që të derdhet gjak.

Me të gjithë dashurinë, respektin dhe mbështetjen për gratë e

pranishme në jetën tonë:

- Ne nxisim të gjithë meshkujt në vendin tonë të vendosin në bluzë një fjongo vjollcë ose ta varin atë në shtëpitë e tyre, në makina ose në vendin e punës, çdo vit për një ose dy javë, duke filluar nga 25 Nëntori, Dita Ndërkombëtare Kundër Dhunës ndaj Grave dhe Vajzave. Vendosja e një fjongoje të tillë është një zotim publik që kurrë të mos kryejmë, falim ose të qëndrojmë të heshtur në rastet e dhunës ndaj grave. Fjongoja vjollcë simbolizon një thirrje për të gjithë meshkujt që të ulin duart poshtë në luftën ndaj motrave tona.
- Ne u kërkojmë bashkimeve të ndryshme, shoqatave të profesionistëve, grupeve të studentëve, kompanive të ndryshme, institucioneve fetare, medias, organizatave qeveritare dhe atyre jo-qeveritare që ta bëjnë këtë çështje një prioritet të axhendave të tyre.
- Ne nxisim qeverinë që të aprovojë ligje të përshtatshme

kundër të gjitha formave të dhunës ndaj grave, dhe të financojë programe për të mbijetuarit e kësaj dhune, si strehëza për gratë e dhunuara dhe qendra për rastet e përdhunimeve, si dhe institucione që ofrojnë shërbime për meshkujt e dhunshëm.

- Ne bëjmë thirrje për programe edukative dhe ndërgjegjësimi, në shkollë të gjerë, në shkolla dhe vendet e punës, për punonjësit e policisë dhe gjykatësit, lidhur me çështjen e dhunës së ushtruar nga meshkujt.
- Ne besojmë se respekti për gratë e vajzat, si dhe barazia e drejtësia midis grave dhe burrave janë detyrimisht të nevojshme për t'i dhënë fund dhunës.

- Ne nxisim meshkujt që të organizojnë fushata lokale dhe kombëtare kundër dhunës ndaj gruas, të cilat të jenë të hapura për të gjithë djemtë dhe burrat e të gjithë spektrave politikë, socialë dhe ekonomikë.

Kjo broshurë është përgatitur për të paraqitur rrjedhojat individuale dhe shoqërore të dhunës kundrejt fëmijëve dhe të rinjve dhe mënyrat se si ne të gjithë mund të ndihmojmë për të parandaluar këtë dukuri të shëmtuar të shoqërisë tonë. Disa shembuj janë sjellë për të paraqitur para syve tanë atë çka ne përjetojmë herë pas here në jetën e përditshme dhe nuk bëjmë asgjë për ta ndryshuar.

Me fuqi dhe dashuri, ne e angazhojmë veten tonë që të punojmë përkrah grave për t'i dhënë fund kësaj forme të dhunës.

“Unë dua të theksoj se sa i rëndësishëm ka qenë roli i miqve dhe bashkëpunëtorëve të mi. Është e vërtetë që unë u mbështeta nga këshilluesit e strehëzës, por ajo ç’ka pati më shumë ndikim tek unë, ndodhi kur njerëz të tjerë të rëndësishëm në jetën time më dhanë të njëjtat mesazhe, se nuk ka justifikim për sjelljen e ish-bashkeshortit tim - as gjendja jonë financiare, as pakënaqësitë me punën, asgjë nuk mund t’i jepte atij shkak për të më goditur. Nuk mendoja kurrë që do të mund të shijoja kaq shumë jetën sa tani, e shpenguar nga kërcënimi i vazhdueshëm i dhunës.”

Alba

Unë kam parë dhe takuar shumë gra viktime të dhunës në familje gjatë përvojës sime të punës pranë Qendrës së Këshillimit, kam dëgjuar shumë histori, përpjekje pa fund për hir të dashurisë, familjes, fëmijëve, respektit dhe vlerave. Kam takuar shumë gra, të cilat dhuna i kishte zhveshur nga vlerësimi për veten, nga shpresa për të ardhmen, dëshira për t’u ndjerë të realizuara në familje dhe në punë. Kam dëgjuar gjithashtu nga shumë njerëz të tjerë të cilët mendojnë se kjo është një çështje që nuk i prek, që nuk ia vlen të flasësh dhe të përgjithësosh histori të veçanta dhe të trishtueshme të zënkave familjare, sepse në fund të fundit këto janë çështje private dhe nuk mund të gjykojen.

A ndryshon ndopak nëse kjo mund t’i ndodhë një personi të rëndësishëm

Çfarë është dhuna brenda marrëdhënies?

Çdokush përjeton tensione në marrëdhënie. Por, dhuna nuk është një mosmarrveshje, një problem i manaxhimit të zemërimit ose një marrëdhënie me “uljet dhe ngritjet” e saj.

Dhuna në një marrëdhënie intime, apo dhuna në familje, është një model i dhunshëm sjelljeje, të cilën të rriturit dhe adoleshentët e përdorin kundrejt partnerëve të tyre intimë. Dhuna mund të shkaktojë lëndime deri në vdekje, por nuk është e thënë të jetë thjesht fizike. Dhuna në familje përfshin gjithashtu abuzimin verbal, emocional dhe seksual si dhe kontrollin ekonomik mbi një person tjetër. Dhuna brenda marrëdhënies mund t'i ndodhë çdokujt, pa dallim race, moshe, orjentimi seksual, besimi fetar dhe gjinie. Ajo mund të ndodhë në çiftet e martuara, që bashkëjetojnë ose shoqërohen së bashku. Ajo prek njerëz të të gjithë niveleve arsimore dhe ekonomike. Pjesa më e madhe e viktimave të kësaj dhune janë gra dhe e ushtruesve të saj janë burra. Për këtë arsye, në këtë broshurë përdoret “ajo” kur i referohemi viktimës dhe “ai” kur i referohemi abuzuesit.

10 shenja dalluese të një marrëdhënieje të dhunshme

Çfarë do të bënit nëse mendoni se një mikja ose e afërmja juaj ndodhet në një marrëdhënie të dhunshme, por nuk jeni i/e sigurt/ë? Ndiqni instiktin - ju ndoshta nuk jeni shqetësuar pa arsye. Ja disa shenja të cilat mund t'ju tregojnë se jeni përpara një marrëdhënieje të dhunshme.



1. Kur mikja juaj është së bashku me bashkëshortin ose të dashurin e saj, ai sillet në mënyrë kontrolluese ndaj saj dhe përpiqet vazhdimisht ta ulë atë përpara të tjerëve.
2. Ai duket mjaft xheloz ndaj njerëzve, të cilët tregojnë vëmendje ndaj saj sidomos ndaj burrave.
3. Ajo është mjaft e heshtur kur ai është rotull dhe duket e frikësuar se mos e zemërojë.
4. Ajo nuk takon miqtë dhe familjarët e saj, duke u mbyllur e izoluar gjithnjë e më shumë.
5. Ajo shpesh anulon planet minutën e fundit.
6. Ai kontrollon financat e shtëpisë, sjelljen e saj dhe të kujtqdo që shoqërohet me të.
7. Vëreni nëse ai vazhdimisht humbet kontrollin, duke përplasur dhe thyer objekte të ndryshme.
8. Ajo shpesh ka plagë apo shenja të pashpjegueshme në trup ose shpjegimet e saj për to nuk janë bindëse (ndonëse shpesh ju nuk do të shihni ndonjë dëmtim apo shenjë fizike të dhunës pasi dhunuesi në mënyrë të qëllimshme synon pjesët e trupit të cilat janë të fshehura ose të mbuluara nga rrobat.
9. Ajo ju ka përmendur shkarazi sjelljen e tij të dhunshme, por më pas, është përpjekur ta mbulojë atë duke e paraqitur thjesht si shaka.
10. Fëmijët e saj duken vazhdimisht të shqetësuar ose tejet të qetë e të tërhequr, por mund të thonë sepse.

Të flasësh me dikë që dhunohet

Historia e Albanës:

Albana dhe Blerta kanë qenë shoqe që në fëmijëri. Ato ishin shoqe të ngushta kur Albana u njoh me Ilirin dhe më pas u martua me të. Blerta nuk e kishte parë kurrë më parë shoqen e saj kaq të lumtur dhe të përkushtuar ndaj familjes së saj të re. Por nuk kaloi shumë dhe Albana ndryshoi krejtësisht në sytë e saj, dukej e lodhur dhe e stresuar. Kishte kohë që nuk e kishte parë të qeshte si më parë, nuk fliste me të si më parë. Iliri ishte qendra e botës së saj. Me kohën, ai u bë shqetësimi i vazhdueshëm i saj, për të qënë në kohë në shtëpi, për ta telefonuar edhe për vonesën më të vogël, për të hequr dorë nga ato pasditet e kaluara së bashku duke folur për njëra-tjetrën dhe të njohurit e përbashkët, zënkat e punës dhe problemet familjare. Një ditë ajo u habit kur pa një shenjë të çuditshme diku pranë shpatullës së saj të majtë, dhe ishte veçse një rastësi, ndërsa po ndërronte një bluzë të ndotur me një njollë kafeje në dhomën e saj. Blerta kishte ngrirë para derës së hapur të dhomës nga pamja e asaj shenje mavi në formën e gishtërinjve të dorës. Sapo vështrimet e tyre u kryqëzuan, Albana ia ktheu me një të qeshur të pazakontë - "Pse u habite kaq shumë, nuk të thashë pardje që u rrëzova...se ty të shkon mendja në ca gjëra...!". Por, Blerta e njihnte mirë shoqen e saj, ajo fshihte diçka dhe ajo e ndjente këtë, shenja në shpatull nuk bënte gjë tjetër veçse i thoshte se shoqja e saj ishte në hall...

- **Thuaji se dhuna në familje është një krim dhe se ajo mund të kërkojë ndihmën e policisë apo dhe të shërbimeve të ndryshme sociale**, nëse ndihet e rrezikuar ose do të largohet prej saj. Sugjeroji të telefonojë në linjën më të afërt të këshillimit dhe të kërkojë këshillim.
- **Ndihmoje atë të gjejë burime për të ndihmuar dhe për t'u kujdesur për veten**, për t'u mbështetur emocionalisht dhe për të rritur vetëvlerësimin.
- **Nëse është fqinja jote, vendosni së bashku një sinjal ndihme** që ti mund të lajmërosh policinë në rast rreziku.
- **Mendo për mënyrat sesi mund ta ndihmosh atë.** Nëse ajo vendos të largohet nga marrëdhënia e dhunshme, ajo mund të ketë nevojë për para, ndihmë për të gjetur strehë për të jetuar ose për t'u fshehur për pak kohë, një vend për të lënë sendet e nevojshme për t'u larguar (veshje, sende me vlerë, dokumente, etj).
- **Kontakto shërbimet më të afërta të këshillimit për gratë:** Nëse dëshiron të flasësh me dikë për të marrë një këshillë se si mund të veprosh në një situatë të tillë ku ti dëshiron të ndihmosh një grua të abuzuar.

Përpiqu të mos ndihesh e frustruar kur kupton se mikja jote nuk do të largohet nga dhunuesi ose kthehet përsëri tek ai. Përfundimi i çdo marrëdhënie është një proces që kërkon kohë dhe, për më tepër, përfundimi i një marrëdhënie të dhunshme është një proces i vështirë. Zakonisht, viktima ka frikë edhe për jetën e saj. Ajo mund të dojë gjithashtu që fëmijët e saj të rinë me një baba të pranishëm në jetën e tyre. Mbase vetëvlerësimi i saj është aq shumë i dëmtuar sa ajo mund



të mendojë se nuk mund t'ja dalë dot vetëm ose beson se dhunuesi ka të drejtë kur mendon se është faji i saj për dhunën. Ose thjesht ajo dëshiron fundin e dhunës dhe jo të marrëdhënies.

Nëse ke mbijetuar nga dhuna

Nëse ke përjetuar një përvojë të mëparshme të dhunës në familje apo në një marrëdhënie intime, gjëja më e mirë që ti mund të bësh është të flasësh me të tjerët për historinë tënde. Kështu, ti bëhesh një dëshmi e gjallë që gra të tjera të shohin dhe të njohin jetën tënde si një person i mbijetuar nga dhuna, të kuptojnë se ato gjithashtu mund të shpëtojnë nga marrëdhënia e dhunshme dhe se ka për to një jetë më të mirë të cilën e meritojnë.

Të qenit e hapur për atë që ke përjetuar, kaluar ose qenë dëshmitarë, ndihmon gjithashtu në largimin e ndjenjës së stigmës (etiketimit) së të qenit një grua e abuzuar.

Burrat kanë një rol të veçantë

Shumica e burrave nuk janë të dhunshëm. Në fakt, ata mund të luajnë një rol të rëndësishëm dhe mund të japin një ndihmesë të madhe që një marrëdhënie e dhunshme të ndalojë. Dhuna ndaj grave nuk është vetëm një çështje e grave – është një çështje e burrave dhe e gjithë shoqërisë gjithashtu. Miqtë tuaj-burra mund të bëjnë shumë më tepër se përkushtimi për të mos ushtruar dhunë kundrejt partnereve të tyre. Ata mund të flasin hapur dhe të shprehen qartë se ata nuk mund të tolerojnë sjellje të dhunshme tek të tjerët. Kërkojuni shokëve dhe miqve

tuaj burra të mos mbyllin sytë dhe kthejeni kokën nga ana tjetër kur një shoku apo miku i tyre dhunon partneren e tij. Kërkojini atyre që të mos e marrin lehtë dhe me shaka dhunën në familje dhe tregojini atyre se dhuna ndaj grave nuk është diçka për të qeshur. Burrat që guxojnë të shprehen hapur kundër dhunës ndaj grave kanë një ndikim më të madh tek të tjerët, madje dhe tek vetë dhunuesit.

Dhuna mes adoleshentëve dhe të rinjve

Historia e Besës:

Besa nuk mund t'i besonte veshëve kur Ardi i kerkoi të dilnin bashkë për herë të parë. Ai ishte një nga personat më 'të suksesshëm' të shkollës së tyre, ndërsa ajo sapo kishte ardhur nga një qytet tjetër dhe ende nuk kishte rënë në sy. Pasi filluan të dilnin bashkë, ajo filloi të merrte pjesë në mbrëmje të ndryshme dhe hyri në një rreth të ri shoqëror. Ajo e ndjente veten si në përrallë, ishte hera e parë në jetën e saj që kënaqej kaq shumë në shkollë. Por, nuk zgjati shumë kur ajo filloi të ndjente diçka për Ardin dhe nuk ja merrte për keq kritikën e tij për veshjen, qëndrimin, modelin e flokëve dhe çdo gjë tjetër të saj që e bënte atë të nxehej keqas. Megjithatë, i vinte pak keq kur ai e bënte këtë në sy të shokëve dhe ata qeshnin. Besa përpiqej të ndryshonte; preu flokët dhe i leu me fije të ndezura; u mbushi mendjen prindërve t'i blinin xhinset e modës që Ardit i pëlqenin, por

sjellja e Ardit nuk ndryshoi, madje sa vinte e keqësohej. ...Një ditë, ajo kishte pirë pak dhe nuk kishte fuqi ta kundërshtonte kur ai i hoqi pantallonat dhe e kapi për flokësh me forcë duke e mbështetur në murin e banjës. Besa nuk kishte ndjerë kurrë një dhimbje të tillë më parë. Ajo e kishte imagjinuar ndryshe herën e saj të parë. Pas disa orësh, ajo e gjeti veten përtokë, vetëm, gjysmë të zhveshur. Doli jashtë dhe pa Ardin mes nje grupi shokësh që qeshnin me zë të lartë. Ajo doli dhe nuk dinte ku të shkonte, kujt t'i thoshte...iu kujtuan historitë e disa vajzave të klasës të cilat ajo i kishte quajtur sajime të kota...tani të gjithë e dinin dhe ndoshta talleshin me naivitetin e saj...Ajo kishte nevojë të mbështetej diku...

E kujtoni gjimnazin? Shokët dhe shoqet e ngushtë, endjen kafeneve në orët e lëna të mësimit, pushimet verore? Jeta e adoleshentëve dhe të rinjve të sotëm është bërë gjithnjë e më e ndërlikuar. Rezultatet e shumë vëzhgimeve tregojnë se një përqindje e konsiderueshme vajzash adoleshente pohojnë se janë ketratuar fizikisht (goditur ose rrahur) nga partneri i tyre moshatar. Shumë vajza pohojnë se kanë kryer marrëdhënie seksuale kundër dëshirës së tyre ose të detyruara nga partneri apo i dashuri. Adoleshentët shpesh, kanë shumë pak informacion mbi ndryshimet fizike, hormonale dhe të zhvillimit që ndodhin në këtë moshë. Ata kërkojnë të jenë të pavarur nga prindërit e tyre dhe

nga ana tjetër, ata i kushtojnë shumë rëndësi pranimit dhe aprovimit nga bashkëmoshatarët. Për ta është gati tmerrues fakti e të ndjerit të papranueshëm nga bashkëmoshatarët. Prandaj, përbuzja publike e tyre ka pasoja pothuajse shkatërruese. Adoleshentët ndihen vazhdimisht të pasigurtë lidhur me identitetin e tyre dhe të mbytur nga dyshimi për vetveten. Kjo është një nga arsytet pse ata janë kaq të prekshëm nga abuzimi fizik dhe emocional në marrëdhëniet intime të krijuara prej tyre.

Si mund të dallojnë prindërit shenjat e një abuzimi të mundshëm tek vajza e tyre? Cilat janë ato shenja që mund t'i bëjnë ata të dyshojnë se shoku apo i dashuri i vajzës së tyre është i dhunshëm? Ndonjëherë, kjo është mjaft e vështirë, sidomos kur ai duket shoku i përkryer; i kujdesshëm dhe i dashuruar thellësisht; i ndjeshëm dhe i sinqertë, i sjellshëm dhe nga një familje e mirë. Sigurisht, jo çdo partner, mik apo shok, është një dhunues i mundshëm. Tregojini më tepër vëmendje mënyrës sesi ai e trajton vajzën tuaj, sesa mirësjelljes që ai tregon me ju.

Çfarë mund të bëjnë prindërit?

Si të dalloni shenjat e abuzimit tek fëmijët tuaj adoleshentë dhe të rinj?

A është kthyer vajza juaj në shtëpi me shenja dhe lëndime fizike, për të cilat ajo nuk do të flasë ose shpjegimi i saj nuk është i besueshëm për ju?

Pyeteni atë se çfarë i ka ndodhur. Nëse shpjegimi i saj nuk ju bind ose



nëse kjo ndodh në mënyrë të përsëritur, vazhdoni me takt dhe butësisht të kërkoni shpjegime deri sa ajo të vendosë të flasë. Nëse ajo nuk e ndjen të flasë me ju, i lini të kuptojë se mund të hapet me një të rritur tjetër në të cilin ajo ka besim (pjesëtar i familjes, mësues apo mik i familjes).

A ndihet ajo ndonjëherë e frikësuar apo e shqetësuar se mund ta zemërojë ose mërzisë mikun apo të dashurin e saj?

A është ajo më e bindur se ç'duhet ndaj tij? A është ajo vazhdimisht e shqetësuar nëse do t'i pëlqejë atij? Nëse ju e pyesni për lidhjen e tyre ajo do të përpiqet të shfajësojë apo të justifikojë gjithçka ("Gjithçka është në rregull", "Lidhja ime nuk është problemi juaj", etj.), por kjo nuk do t'ju tingëllojë e vërtetë. Kjo mund të jetë një shenjë paralajmëruese për ju.

A ju duket sikur shoku apo i dashuri i saj e kontrollon atë vazhdimisht? Kini kujdes nëse ai shfaqet papritur në shtëpinë tuaj, nëse ajo shfajësohet vazhdimisht se ku ka qënë, kë ka takuar ose çfarë ka qënë duke bërë apo shfajëson mënyrën e tij të sjelljes. A i thotë ai gjëra të pakëndshme, poshtëruese apo fyese? Nëse dëgjoni që shoku apo i dashuri i vajzës tuaj përpiqet ta ulë atë para të tjerëve, tallë apo fyejë, kujtoni se kjo mund të dëmtojë vetëvlerësimin e saj. Një ndjenjë e shëndetshme vetëvlerësimi mund të jetë një nga mbrojtësit më të mirë për një vajzë në rritje, duke e ndihmuar atë të afirmojë veten dhe të drejtën e saj për të krijuar marrëdhënie të sigurta dhe të shëndetshme në të ardhmen.

A duket vajza juaj e tërhequr nga ato gjëra që më parë ishin të rëndësishme për të? A është larguar ajo nga miqtë dhe familja dhe duket se ka humbur interesin për aktivitete, të cilat asaj i pëlqenin më parë? A

vini re ndryshime dramatike të pamjes, peshës dhe sjelljes së saj? Nëse po, këto mund të jenë shenja të një depresioni të mundshëm, i cili është një nga pasojat më të zakonshme të abuzimit.

Ai ka momente të shpërthimit të zemërimit, duke përplasur dhe thyer sende të ndryshme. Ai është vazhdimisht në zënka me të tjerët. Nëse ai nuk arrin të kontrollojë zemërimin me të tjerët, ka shumë mundësi ta bëjë këtë edhe me vajzën tuaj.

Çfarë mund të bëjë sistemi arsimor?

- A ka programe të veçanta për dhunën në familje, në marrëdhëniet intime, si dhe për forma të tjera të dhunës shkolla e fëmijëve tuaj? Sigurohuni që mësuesit dhe shkolla t'i kushtojnë rëndësi kësaj çështjeje.
- Inkurajoni mësuesit, prindërit dhe fëmijët të flasin për marrëdhëniet mes tyre në mënyrë të hapur, duke larguar turpin dhe mbajten të fshehtë të çështjeve që lidhen me dhunën.
- Kërkojuni drejtuesve të shkollës dhe mësuesve të ftojnë herë pas here në klasë specialistë të ndryshëm, të cilët do t'u flasin nxënësve për aspekte të ndryshme të dhunës. Shkolla duhet të organizojë programe dhe aktivitete me karakter ndërgjegjësues, të cilat mund t'i ndihmojnë fëmijët dhe të rinjtë të risin vetë-vlerësimin dhe të krijojnë marrëdhënie të shëndetshme.
- Shkëmbimi i informacionit me mësuesit është shumë i rëndësishëm sidomos për të orjentuar raste, të cilat kanë nevojë për ndihmë të specializuar psikosociale, mjekësore, etj. Mësuesit duhet t'u japin



prindërve informacion për shërbimet që mund t'u vijnë në ndihmë fëmijëve të tyre. Në rast nevojë, ata duhet të kenë informacionin e nevojshëm për të referuar këto raste pranë Linjave të Këshillimit dhe shërbimeve të tjera sociale.

- Sigurohuni që mësuesit të kenë njohuri të mjaftueshme në lidhje me dhunën në familje dhe brenda marrëdhënieve intime si dhe ndikimin e saj mbi fëmijët, si dhe mbi burimet e mundshme mbështetëse brenda komunitetit.

Çfarë mund të bëjnë vetë të rinjtë?

Nëse ti je një adoleshent/e apo i/e ri/e që po lexon këtë broshurë, ti e di më mirë se kushdo tjetër sesa e vështirë është të pranosh se këtë problem nuk mund ta zgjidhësh i(e) vetëm(e). Nëse sheh se i dashuri i shoqes tënde është i dhunshëm me të, tregoji asaj se ajo mund të flasë me ty. Thuaji asaj se nuk është e drejtë të lëndohet në këtë mënyrë, se askush (asnjë djalë) nuk ia vlen kaq. Inkurajoje atë të flasë me një të rritur për çfarë po kalon. Një prind, mësues, këshillues mund të ndihmojë për të përballuar problemin. Ajo mund të telefonojë në Linjën më të afërt të Këshillimit nëse dëshiron që gjithçka të mbetet konfidenciale. Ju gjithashtu, mund t'u drejtoheni personave apo shërbimeve të tilla, nëse keni nevojë për një këshillë, sesi mund të ndihmoni shoqen tuaj, e cila ndodhet në një marrëdhënie të dhunshme.

Historia e Arlindës 15 vjeçare:

“Kur e kuptova se babai rrihte nënën time, u ndjeva e tradhëtuar dhe kisha shumë turp t’i flisja. Një shoqe më dha numrin e Linjës së Këshillimit dhe unë vendosa të telefonoj. Aty, një grua në moshën e nënës sime, më ndihmoi ta përballoja këtë situatë. Një mbrëmje kur ne të dyja ishim vetëm, unë i thashë se e dija që babai e rrihte. Për herë të parë ndjeva se po komunikoja me nënën time. Kuptova sa e vështirë ishte për të...”

Të ndihmosh një fëmijë...

Shumë fëmijë shkojnë përditë në shkollë të lodhur, të tërhequr dhe të painteresuar për mësimin. Ata kanë ndenjur zgjuar gjithë natën, duke dëgjuar dhe parë nënën e tyre duke u rrahur, qarë, lutur që ai të ndalojë për hir të tij. Shpesh, ata janë të pranishëm fizikisht, kur nuk janë treguar të urtë, janë rrahur edhe ata si nëna e tyre. Ata s’mund të bëjnë gjë tjetër, veçse të besojnë se duhet të ruajnë “sekretin e familjes” së tyre dhe nuk duhet t’ia thonë askujt. Fëmijët mund të mos e kuptojnë se çfarë po ndodh në familjen e tyre. Kur ata janë shumë të vegjël, nuk dinë të shpjegojnë pse ndodh dhuna. Ata mësojnë të përballen me të, duke vuajtur në heshtje. Këta fëmijë kanë nevojë të flasin me dikë për dhunën në familje.

Dhuna në familje është një sjellje e mësuar. Ajo ndodh si në familjet tradicionale të krijuara nga martesat, ashtu edhe në ato më pak tradicionale,



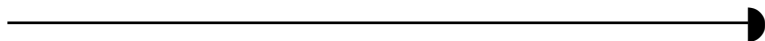


si: bashkëjetesa ose marrëdhëniet paramartesore (fejesë). Nga statistikat e Qendrës së Këshillimit për Gra dhe Vajza (2003) rezulton se në rreth 50% të rasteve të dhunës ndaj grave në familje, burrat ushtrojnë dhunë edhe ndaj fëmijëve. Pjesa më e madhe e grave të dhunuara që telefonojnë, janë të martuara dhe kanë fëmijë të mitur, të cilët në më të shumtën e rasteve janë të pranishëm gjatë ushtrimit të dhunës. Nëse dikush në familjen tuaj dhunohet, përpiquni të flisni me të, tregojini me fjalët dhe qëndrimin tuaj se ju e mbështesni dhe interesoheni për të. Qëndrojeni pranë, kujdesuni që të jetë e sigurtë për jetën. Drejtojuni Linjës së Këshillimit më të afërt për t'u këshilluar se si mund ta përballoni këtë situatë.

Të ndihmohesh një grua...

Të gjesh fjalët e duhura për të folur për një çështje kaq delikate sa dhuna në familje, shpesh është shumë e vështirë, veçanërisht kur bëhet fjalë për një marrëdhënie që konsiderohet e paprekshme. Por, në fillim, është e rëndësishme që të 'thyhet akulli'. Më pas, duke i treguar se shqetësohesh dhe kujdesesh sinqerisht për sigurinë e saj dhe dëshiron që ajo të ndihet mirë në familjen dhe jetën që ka krijuar, ajo me siguri do ta vlerësojë këtë gjë ndoshta më tepër se ç'të la të kuptosh herën e parë.

Mos e detyro të flasë nëse ajo nuk ndihet e gatshme, por provo përsëri të flasësh me të, duke i treguar se çfarë mendon për situatën e saj. Ka shumë të ngjarë që kur ajo, të jetë gati, të ketë krijuar besimin e mjaftueshëm se ti je i/e sinqertë në qëllimet e tua, se ti nuk e gjykon për çfarë po ndodh me të dhe marrëdhënien e saj, ajo do të hapet me ty dhe do të flasë... .



Tregoji arsyet pse po e pyet dhe çfarë të ka shtyrë të mendosh se ajo ndodhet në një marrëdhënie të dhunshme. (Ti mund të kesh qenë i/e pranishëm/me në një zënkë të tyre, kur ai e ka goditur ose fyer, ke vënë re një shenjë lëndimi, djegieje apo gërvishtje në trupin e saj, e ke parë të tronditur ose duke qarë...etj.) Ndonjëherë është më e lehtë të fillosh bisedën, duke u nisur nga nje ngjarje konkrete, sesa për marrëdhënien në përgjithësi dhe problemet e saj.

Për shembull:

“Vura re se kishe një shenjë të nxire në krah dhe ka disa ditë që të shoh shumë të shqetësuar. Çfarë po ndodh me ty? Të ka lënduar dikush? Jam vërtet e shqetësuar për ty.”

“Mënyra si Albi të trajtoi mbrëmë, vërtet më shqetësoi. Nuk më pëlqeu. Ti nuk e meriton të trajtohesh në këtë mënyrë...!”

“A e humbet Kreshniku ndonjëherë kontrollin? Ka vënë ndonjëherë dorë mbi ty? Nëse ke nevojë të flasësh ose ke nevojë për ndihmë, unë jam këtu...”

Dhuna në familje: një çështje që na përket të gjithëve

Siç tregohet dhe në historinë e Anës, dhuna në familje nuk qëndron vetëm brenda mureve të shtëpisë, ajo e shoqëron gruan ngado; në shtëpi dhe në punë. Në këtë mënyrë, dhuna në familje pasohet nga ajo në vendin e punës. Ajo bëhet e dukshme duke u shfaqur në formën e telefonatave kërcënuese, mungesës për shkak të dëmtimeve apo uljes së produktivitetit, për shkak të stresit të rritur, etj.

Nëse kolegja juaj ka shenja fizike, si: hematoma, plagë, shenja djegieje



Historia e Anës:

Ana ishte shumë e lumtur që më në fund kishte gjetur një punë. Tre muaj më parë ishte ndarë nga burri i saj i dhunshëm dhe ishte e shqetësuar nëse do t'ia dilte mbanë të shkëputej një herë e përgjithmonë prej tij. Kështu, kur ai e merrte vazhdimisht në telefon në punë për ta shqetësuar, ajo nuk dinte si të reagoje. Ishte e frikësuar se të tjerët do ta merrnin vesh. Nuk mjaftonin vetëm telefonatat herë të heshtura e herë kërcënuese, por ai filloi t'i vinte në punë, ta kërcënonte apo tallte para kolegëve, t'u fliste të tjerëve për të dhe intimitetet e saj. Një natë, ai i erdhi në shtëpi dhe e rrahu keqas. Të nesërmen, ajo s'mund të shkonte në punë, pasi ishte e dërrmuar dhe e pagjumë. Pas disa ditësh mungesë, vendosi të kthehej në zyrë. Të gjithë silleshin sikur të mos kishte ndodhur gjë, por ajo e ndjente se nuk mund të punonte si më parë. Gjërat sikur i ngatërroheshin, ankthi dhe frika e kishin vënë përfund dhe nuk e linin të qetë. Po ta humbiste këtë punë...si do t'ia bënte...?!

apo goditjesh, shpjegimet për të cilat nuk janë bindëse, nëse ajo është e shpërqendruar, hutuar, mungon në punë për arsye të panjohura, merr telefonata shqetësuese, të cilat ndikojnë negativisht në humorin e saj, atëherë ju mund të mendoni se diçka po ndodh me të në familje dhe shkaku mund të jetë një marrëdhënie e dhunshme. Ajo mund të jetë vazhdimisht në ankth, e mërzhitur apo në depresion. Cilësia e punës mund të bjerë, pa ndonjë arsye të dukshme. Ajo mungon në mënyrë të vazhdueshme, për arsye shëndetësore (aksidente shtëpiake apo probleme të shëndetit mendor) apo nga frika për t'i lënë fëmijët vetëm me dhunuesin.

Si mund të flisni me kolegen tuaj?

Ju mund ta keni mjaft të vështirë të flisni me një kolegen tuaj. Kjo, sepse marrëdhëniet tuaja mund të jenë kryesisht të lidhura me punën dhe nga ana tjetër, nuk do të donit të përfshiheshit në çështje të cilat i përkasin jetës së saj private apo familjare. Ajo çfarë mund të ndodhë jashtë punës nuk ju duket puna juaj. Për një grua të dhunuar, është shumë e vështirë t'u kërkojë ndihmë kolegëve të saj. Por, nga ana tjetër, ajo do ta vlerësonte jashtëzakonisht shumë, nëse dikush do të donte të fliste me të për këtë. Nëse mendoni se një kolegia juaj ndodhet në një marrëdhënie të dhunshme dhe ju doni ta ndihmoni, tregojini asaj në mënyrë verbale dhe joverbale se ju jeni e gatshme të flisni me të.

Nëse ajo nuk e ndjen se mund të flasë me ju për shkak të moshës, pozicionit apo afrimitetit me ju, inkurajojeni të flasë me dikë që ajo ka besim në punë, në rrethin e saj shoqëror apo në familje. Tregojini asaj se ajo mund të ndihmohet nga miqtë, të afërmit, fqinjët, policia apo qendrat e këshillimit, në rast nevojë.

Historia e Edës:

“Më kujtohet si tani kur një nga shoqet e mia të punës më pyeti nëse buza ime ishte shkak nga ish-bashkëshorti im. Ajo mund të ketë menduar se nuk bëri mirë që më pyeti dhe ndoshta nuk do të mund të më ndihmonte me kuriozitetin e saj. Por, ajo ishte e para që e bënte një gjë të tillë, duke më drejtuar këtë pyetje kaq të thjeshtë, një farë hodhi rrënjë në mendjen time-ajo që po më ndodhte, nuk ishte e drejtë”.

Plani i sigurisë

Nëse një mike, e afërme apo kolege dëshiron dhe vendos të largohet nga një marrëdhënie e dhunshme, ti mund ta ndihmosh të hartojë një plan për të ruajtur sigurinë e saj në rast rreziku. Ky plan duhet të përgatitet me kujdes paraprakisht, duke menduar të gjitha rrugët e mundshme të shpëtimt, si dhe të gjitha nevojat gjatë dhe pas largimit.

Ka një sërë gjërash që duhet të mbahen parasysh dhe që mund t'i sugjerosh asaj për t'i patur me vete:

- Numrin e Linjës së Këshillimit, oraret dhe ditët e shërbimit kur ajo mund të marrë një këshillë se si mund të veprojë në një situatë të veçantë apo në rast rreziku.
- Nëse ndihesh e rrezikuar apo ke vendosur të largohesh, mendo cila është koha me e përshtatshme (oraret kur ai nuk ndodhet në shtëpi).
- Përgatit një çantë me gjërat më të nevojshme në rast nevoje (çelësa, dokumenta, veshje për vete dhe fëmijët, para, etj.) dhe mbaje atë në një vend të sigurt (në punë, tek një fqinjë apo mik i besuar).
- Përpiqu të kesh dëshmi të abuzimit (foto të shenjave apo lëndimeve fizike, dëshmi të fqinjëve apo familjarëve. të cilët kanë qënë të pranishëm apo kanë dëgjuar për sjelljen e tij të dhunshme, raporte të denoncimeve në polici, etj.), të cilat mund të përdoren në ndërmarrjen e një veprimi ligjor në të ardhmen.
- Fillo të grumbullosh ca para mënjane, të cilat mund të shërbejnë për të përballuar jetën pas largimit (paguar qeranë, ushqimet, etj.).

Historia e Mondës:

“Miqtë e mi më të mirë janë kolegët e mi. Ata më janë gjendur në momentet më të vështira kur unë dhe burri im u ndamë dhe shqetësimet, kërcënimet dhe abuzimet, vazhdonin më egërsisht se më parë. Dikush më shoqëronte në shtëpi, dikush kujdesej për fëmijët kur unë isha shumë e stresuar, dikush gjente gjithmonë kohën për të më dëgjuar apo më ndihmonte në punë. Vetëm nuk do t'ia kisha dalë dot kurrë...prania e tyre e bëri më të lehtë...”

Kontakte të nevojshme:

Qendra e Këshillimit për Gra dhe Vajza “Mos hesht!”

Rr. “Pjetër Bogdani”, P. 39/1 Ap
6/1 Kutia Postare 2416/1, Tiranë
Tel: 04 233 408
E-mail: qkgv@albnnet.net

Strehëza për Gratë dhe Vajzat e Dhunuara

Tel: 04 233 408
Tiranë

Qendra e Këshillimit, Pogradec

Rr. “Reshit Çollaku”
Tel: 083 22 140

Unë, Gruaja

Rr. “Reshit Çollaku”
Pogradec
Tel. & Fax: 0832 5104

Qendra e Këshillimit për Gra dhe Vajza, Durrës

Rr. “Skënderbej”, Lagjia 3, pranë
shkollës “Jan Kukuzeli”
Tel. & Fax: 052 24 962
E-mail: bceveli@yahoo.com

Qendra e Qendra e Këshillimit për Gra dhe Vajza, Shkodër

Rr. “13 Dhjetori”
Tel. 022 42 213
E-mail: qkgv@albnnet.net

Gruaja tek Gruaja

Rr. “Marin Barleti” sipër Kristalit
Tel. 022 41154 (fax)
Shkodër
E-mail: gtg@adanet.com.al

Forumi i Gruas, Elbasan

Lagjia “Aqif Pasha”, Rr. “28
Nëntori”. P. 77/5
Tel: 054 54 516
E-mail: ccawgel@enet.org.al

Qendra e Këshillimit për Gra dhe Vajza, Berat

Pallati i Kulturës
Tel: 032 31 004
E-mail: qkgvberat@yahoo.com

Shoqata “Refleksione”

Rr. Elbasanit, P. “Fratari”, Tershan
2, Kati I

Tiranë

Tel: 04 340 433

Fax: 04 340 432

E-mail: refleksione@albn.net;

refleksione@icc-al.org

Faqja e internetit: www.refleksioneassoc.org/

Qendra për Nisma Ligjore

Qytetare (Ish-Qendra Avokatore e Gruas)

Rr. “Vaso Pasha”, P. 12, Shk. 1. Ap.
1

Tiranë

Tel: 04 259 795

Tel. & Fax: 04 241 419

E-mail: avokatore@albmail.com

Faqja e internetit: www.qag-al.org

Qendra e Trajtimit

MultiDisiplinor për Problemet e Keqtrajtimit të Fëmijëve

Rr. “Pjetër Bogdani”

P. Teuta, Kati 3/4

Tel: 04 267 038

04 230 820

E-mail: chabuse@albaniaonline.net

Qendra për Mbrojtjen e të Drejtave të Fëmijëve në Shqipëri -CRCA

Pallatet e Shallvareve, Vila mbrapa
fushave te Tenisit, Kati 3

Kutia Postare Nr. 1738, Tiranë

Tel / Fax: 04 242264

E-mail: crca@crca.org.al

Faqja e internetit: www.crca.org.al

Kryqi i Kuq Shqiptar (Zyra Qendrore)

P.O. BOX 1511

Tiranë

04 225855

Kryqi i Kuq Spanjoll (Zyra Qendrore)

Rr. “Budi” P. Classic Construction

Tiranë

Tel. 04 378380

Qendra e Aleancës Gjinore për Zhvillim (Ish-Qendra e Gruas)

Rr. “Abdyl Frashëri” P. 10 Shk.1. Ap. 3

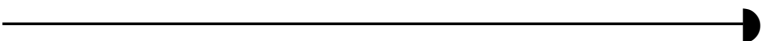
Kutia Postare 2418

Tel: 04 255 514/5

Te. & Fax: 04 255 515

E-mail: info@women-center.tirana.al

Faqja e internetit: www.women-center.org.al



CIP Katalogimi në botim BK Tiranë

Papa, Mariana

Ju keni të drejtë të jetoni... : një jetë pa dhunë... :
broshurë për viktimat e dhunës në familje dhe
komunitet / përg. Mariana Papa. - Tiranë :

Aleanca Gjinore për Zhvillim, 2005.

32 f. ; 21 cm.

ISBN 99927-974-9-5

316.346.2 -055.2

316.485.26 -058.8

655.3 :316.485.26 -058.8

