



Stadt Bern



Das Eidgenössische Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann unterstützt das Projekt mit Finanzhilfen.

www.bern.ch/türantür



Stadt Bern

Ti dyshon që tek fqinjët e tu*fqinjat e tua ka raste të dhunës? Lëre që të këshillohesh falas dhe falas dhe në mënyrë konfidenciale se çfarë mund të bësh. Fachstelle Häusliche Gewalt Stadt Bern (Zyra e specializuar 'Dhunë shtëpiake' e qytetit Bernë): 031 321 63 02.

Mëso më shumë për temën dhe se çfarë mund të bësh ti kundër dhunës shtëpiake në lagje. Merr pjesë falas së bashku me shokë*shoqe, fqinjë*fqinja ose kolegë*kolege të punës nga lagjja 'Bern West' në një uorkshop për dhunë shtëpiake. Informohu: www.bern.ch/türantür.

Tür an Tür (Derë më derë) – ne shikojmë me vëmendje.
Një projekt kundër dhunës në familje në lagje.

tuerantuer@bern.ch
+41 79 607 43 49



www.bern.ch/türantür



**TREGO GUXIM, SHIKO!
TI MUND TË VEPROSH.**

**TÜR AN TÜR
(DERË MË DERË).
SË BASHKU KUNDËR
DHUNËS NË
FAMILJE NË LAGJE.**

Ti supozon që tek fqinjët e tu* fqinjat e tua ka raste të dhunës? Trego guxim, shiko! Ti mund të veprosh.

- Informohu për dhunën në familje në internet.
- Merr kontakt me personat e prekur. Bëje në mënyrën tënde, pini një kafe së bashku, bisedo me ata në ambientin e larges ose ftojini ata në një vend të qetë nën ndonjë pretext. Ki kujdes që t'i flasësh vetëm këtij personi.
- Thuaj se ti shqetësohesh. Dëgjo pa vlerësuar. Pyet se cilën ndihmë dëshiron personi i prekur.
- Ofro ndihmë konkrete, pa bërë asnjë presion. Ju mund p.sh. të telefoni së bashku në konsultore ose mund të merrni vesh se si ti mund të ndihmohesh në një situatë akute.
- Nëse ti nuk e njeh personin mirë, për t'iu drejtuar atij ose ti nuk dëshiron ta bësh: Dërgojini atij informacione për qendrat e këshillimit në një mënyrë tjetër. Afisho numrat e telefonit, p.sh. në hyrje të shtëpisë ose vendosi ato në kutinë postare. Përdor për këtë numrat në anën e pasme të fletëpalosjes.
- Merr mbështetje nga personat e specializuar. Qendrat për këshillimin për dhunë shtëpiake e këshillojnë edhe mjedisin e grave dhe burrave të prekur. Ti mund ta përshkruash situatën edhe në mënyrë anonime. Bashkëpunëtorët* bashkëpunëtorët i nënshtrohen detyrimit për mbajtjen sekret.
- Merr kontakt me fqinjë të tjerë* fqinja të tjera. Komuniteti bën të fortë.
- Ki durim. Duhet kohë për t'u shkëputur nga një marrëdhënie e dhunshme.

- Kërko kontakt me personin që ushtron dhunë, nëse ti e njeh mirë. Që ta refuzosh veprën e dhunshme nuk do të thotë se e refuzon personin që e ushtron. Ka ndihmë për autorët* autoret. Fachstelle Gewalt Bern (Zyra e specializuar 'Dhuna' Bernë): 076 576 57 65.
- Merr pjesë në një uorkshop për dhunën në familje, mëso më shumë për temën dhe se çfarë mund të bësh. www.bern.ch/türantür.

A është dhuna akute, a dëgjon ti britma ose zhurma të tjera të dhunës në banesën fqinje?

- Thirr policinë, nëse ti nuk i njeh personat ose nuk dëshiron që t'u drejtohesh direkt personave që grinden me njëri-tjetrin: 117.
Ti mund t'u kërkosh edhe fqinjëve të tjerë* fqinjave të tjera që ta bëjnë këtë.
- Nëse ti i njeh mirë fqinjët* fqinjat, ti mund t'i biesh ziles. Merr paraprakisht ndihmë tek fqinjët e tjerë* fqinjat e tjera, nëse dëshiron. Merruni vesh me njëri-tjetrin dhe shkoni së bashku atje. Qëndro gjithmonë jashtë banesës dhe mos shpreh akuza.
- Thuaj që ke dëgjuar diçka dhe shqetësohesh. Ti mund të bësh edhe diçka të papritur, të kërkosh p.sh. miell ose numrin e administratës së banesës.
- Përshëndetu dhe largohu, nëse ndihesh i/e pasigurt.

Dhunë në familje? Ne mund të të mbështetim. Falas dhe në mënyrë konfidenciale.

Fachstelle Häusliche Gewalt
(Zyra e specializuar 'Dhunë shtëpiake'):
031 321 63 02 (Orari i zyrës)

Beratungsstelle Opferhilfe Bern
(Këshillimorja 'Ndihmë për viktime' Bernë):
031 370 30 70 (Orari i zyrës)

AppElle! – Linja për raste urgjente Shtëpitë e grave:
031 533 03 03 (24/7)

Die Dargebotene Hand
(Dora e zgjatur): 143 (24/7)

**Në rast emergjent:
Policia: 117**

**Ju keni qenë i dhunshëm/e dhunshme
dhe dëshironi të ndryshoni diçka?**

Fachstelle Gewalt Bern
(Zyra e specializuar 'Dhuna' Bernë):
0 765 765 765

**Programi mësimor kundër dhunës në
martesë, familje dhe partneritet:**
079 308 84 05

