

I SHALL SURVIVE

UNË DO TË MBIJETOJ

Udhëzues Praktik mbi Këshilla dhe Udhëzime në Haringej mbi Dhunën Shtëpiake

Edicioni i 7 - 2007

www.haringey.gov.uk



Haringey Council

Duke punuar në partneritet me:



Përmbajtja

Parathënie

Hyrje

Seksioni NJË:

Ku të shkohet për mbështetje dhe këshillë

Seksioni DY:

Dhuna shtëpiake - mitet dhe faktet

Çfarë është dhuna shtëpiake?

Mitet dhe faktet

Seksioni TRE:

Çfarë mund të bëj lidhur me dhunën shtëpiake?

Hapa praktikë

Ballafaqimi me krizat

Seksioni KATËR:

Strehimi

Strehimi emergjent/afatshkurtër

Strehët (shtëpi të sigurta për femrat që ikin nga dhuna shtëpiake)

Strehimi dhe pastrehshmëria

Strehimi i këshillit

Qëndrimi në shtëpinë tuaj të tanishme

Ankesat

Shoqatat e strehimit

Banesa me qira privatisht

Kontrollimet për Siguri dhe Shëndet

Kafshët shtëpiake

Seksioni PESË:

Policia

Çfarë mund të bëjë policia

Shkuarja në gjyq

Seksioni GJASHTË:

Ligji

Këshilla ligjore

Legjislatura

Vendimet Gjyqësore (*Injunctions*).

Fuqia e arrestimit

Të mirat dhe të këqijat e vendimeve gjyqësore

Premtimet

Kompensimi

Imigracioni: Rregulla dy-vjeçare .

Refugjatët dhe azil kërkuesit

Mirëqenia e përgjithshme, ndihmat dhe këshilla ligjore

Këshillimi dhe shëndeti

Shkurorëzimi apo ndarja

Seksioni SHTATË:

Paratë

Ndihmat e mirëqenies/ Ndihmat në të Ardhura
Kredi Taksash për Familjet që Punojnë
Ndihma për Punëkërkues
Ndihma për të Paafët
Ndihma jetese për të Gjymtit
Ndihma Fëmijësh
Ndihma për Taksa Këshilli
Kreditë dhe bursat
Kredi të buxhetimit
Kredi krizash
Bursa e kujdesit ndaj komunitetit
Pagesë materniteti
Mbajtja
Ku të bëhet kërkesa
Ndihma Qiraje
Informata shtesë të dobishme

Seksioni TETË:

Femrat dhe barazia - Çështje

Seksioni NËNTË:

Fëmijët

Fëmijët në strehë
Ndërrimi i Shkollave
Akti i Fëmijëve
Imigracioni
Nënat lezbike
Rrëmbimi
Ku të merrni ndihmë dhe këshillë për ju dhe fëmijët tuaj

Seksioni DHJETË:

Shërbimet e Socialit

Seksioni NJËMBËDHJETË:

Shëndeti

Mjeku familjar (GP) dhe mbështetje tjetër
NHS direkt
Qasja e Shërbimeve
Mbështetja emocionale
Ku të shkohet për këshilla shëndetësore

Seksioni DYMBËDHJETË:

Mbijetimi i dhunës - jeta pas keqtrajtimit

Seksioni TREMBËDHJETË:

Indeksi i organizatave

PARATHËNIE

Ne jemi krenar që po prezantojmë këtë edicion të 7-të të 'Unë do të mbijetoj' (*I Shall Survive*) - Udhëzues Praktik mbi Këshilla dhe Udhëzime në Haringej për Dhunën Shtëpiake.

Pas sugjerimeve tuaja, ne e kemi përmirësuar dizajnin dhe shtrirjen ashtu si edhe kemi ripërtërirë tërë informacionin. "Unë do të Mbijetoj" është në dispozicion online në www.haringey.gov.uk e përkthyer në Shqip, Bengali, Kineze Mandarin, Kineze Kantonez, Franceze, Greke, Kurde – Kurmançi, Kurde – Sorani, Polake, Portugeze, Rumanishte, Somaleze, Turke dhe Urdu. Gjithashtu në dispozicion online ka informata tjera mbi shërbime të dhunës shtëpiake si DVD-ja mbi shërbimet e dhunës shtëpiake "Çfarë Ka Dashuria Të Bëjë Me Këtë" dhe fletushka DV Ndihmë dhe këshillë të dyja në dispozicion në 7 gjuhë. Ju gjithashtu mund të kërkonit kopje të printuara nëse preferoni, por mbani mend që secili që jeton në Haringej mund të përdorë internetin falas në të gjitha Bibliotekat tona.

Këtu në Haringej ne besojmë që luftimi i dhunës shtëpiake është vendimtare për të na ndihmuar në krijimin e komuniteteve të sigurta e të forta në rreth. Prandaj ne kemi përmirësuar shërbimet e mbështetjes, këshillës dhe të përfaqësimit për mbijetuesit e Dhunës Shtëpiake. Ndoshta më e dalluara ishte lansimi i 'Hearthstone' (Guri i Vatrës) në 2003, një qendër multi-agjensish për këshillë dhe mbështetje që jep shërbime për mbijetuesit e dhunës shtëpiake nëpërmjet një pike të vetme të qasjes. Ky shërbim u krijua nëpërmjet dedikimit të Këshillit të Haringejit, Policisë, Shëndetit, Strehimit, Lirimit me Kusht, Mbështetje Viktimave, Gjqeve dhe Grupeve të Komunitetit dhe të Femrave. Ne jemi të dedikuar të mbështesim mbijetuesit dhe të ndërmarim veprime kundër keqtrajtuesve, me qëllim të arritjes së tolerancës zero për dhunën shtëpiake.

Ne kemi qasje të luftimit të gjithanshëm të çështjeve të dhunës shtëpiake për familjet dhe fëmijët. 4 prioritetet tona kyçe janë:

- Përmirësimi i mbështetjes dhe sigurisë për ata që përjetojnë apo janë të kërcënuar nga dhuna shtëpiake
- Përmirësimi i kualitetit, koordinimit dhe efikasitetit të shërbimeve
- Vënia e abuzuesve para përgjegjësisë
- Zvogëlimi i tolerancës ndaj dhunës shtëpiake në komunitetet tona lokale

Unë Do Të Mbijetoj menjëherë i vë në pah agjensitë e këshillave dhe mbështetjes në dispozicion për mbijetuesit dhe pastaj jep këshilla në çdo aspekt të ndihmës në dispozicion kur kemi punë me çështje të dhunës shtëpiake. Këtu është përfshirë informacion mbi një diapazon të gjerë shërbimesh sepse dhuna shtëpiake ndikon në të gjitha aspektet e jetës sonë; ndikon në sigurinë tonë, në shëndetin tonë fizik dhe mendor si dhe të familjes tonë, në situatën tonë jetësore, në situatën tonë financiare dhe në mënyrën se si ne lidhemi me të tjerët dhe në ambientin rrethues.

Unë Do Të Mbijetoj është menduar si lehtësues i ngarkimit emocional që shoqëron dhunën shtëpiake dhe për të ndihmuar dhe përkrahur njerëzit në qasjen e të gjitha shërbimeve në dispozicion. Edhe njëherë, i falënderojmë të gjitha agjensitë e inkuadruara në prodhimin e Unë Do Të Mbijetoj. Ne gjithmonë mirëpresim çfarëdo komenti, shtese apo sugjerime të reja për të përmirësuar këtë burim të paçmueshëm.

Anëtar Këshilli (Councillor) Nilgun Canver
Anëtar Ekzekutiv për Krim dhe Siguri Komuniteti

HYRJE

dhuna Shtëpiake... Udhëzues praktik mbi shërbimet për dhunën shtëpiake

dhuna shtëpiake është krim. Është shkaktar kryesor i lëndimeve për femra ndërmjet moshave 15 – 44 vjeç në MB. Ndoshta ju keni jetuar me keqtrajtim, ndoshta ka ndodhur vetëm një herë; ndoshta ju punoni apo jetoni afër dikujt që është duke u keqtrajtuar mu tani. Megjithëse ky udhëzues referohet kryesisht për shërbime të femrave, kushdo që të jeni, kjo broshurë mund t'u tregojë se si dhe ku të gjeni ndihmë, këshillë dhe mbështetje.

Ky udhëzues është shkruar për t'u ndihmuar ju. Ai jep informacion mbi shumë fusha dhe kontakte për çështje si strehimi, fëmijët, imigracioni, shërbimet e socialit dhe shqetësimet shëndetësore. Nëse ju jeni duke u keqtrajtuar, janë tre hapa që ju mund të ndërmerrni:

- Të pranoni që kjo u është duke ndodhur
- Të pranoni që JU NUK JENI FAJTOR
- Të kërkon ndihmë dhe mbështetje

Ky libër kryesisht i referohet viktimave të dhunës shtëpiake si femra, kjo është menduar si term neutral sa i përket gjinisë pasi që gjithashtu pranohet që viktima të dhunës shtëpiake mund të përfshijë burra.

MBANI MEND:

Ju nuk jeni vetëm

Nuk është faji juaj

Ndihma është në dispozicion

Ju keni të drejtë të jetoni të lirë nga frika!

Legjenda

Emergjenca 24/Orëshe		Informata Strehimi	
Këshilla / Mbështetje		Shërbime Ligjore	
Fëmijët dhe të Rinjtë		Mbështetje për Lezbike, Homoseksualë, Biseksualë dhe Trans- gjinorë	
Këshillim		Refugjatët dhe Azili	
Specialistë të Dhunës Shtëpiake		Strehët	
Strehim Emergjent		Keqpërdorimi i Substancave	
Telefonatë Falas		Trajnimi	
Shëndeti			
Strehimi			

SEKSIONI NJË KU TË SHKOHET PËR MBËSHTETJE DHE KËSHILLË



NUMRAT KYÇ TË EMERGJENCËS

Telefoni Kujdestar i Dhunës Shtëpiake Kombëtare 24 orësh <i>(24 hour National Domestic Violence Helpline)</i>	0808 2000 247
Njësia Policore e Sigurisë së Komunitetit - Haringej <i>(Haringey Police Community Safety Unit)</i> (Asistencë Policie Lokale Emergjente lidhur me çështje të dhunës shtëpiake)	020 8345 1944
Samaritanët <i>(linjë telefonike 24 orëshe nëse keni nevojë të flisni me dikë)</i>	020 8889 6888
Shërbimet e emergjencës	999
Hearthstone	020 8888 5362
Linja e Natës Vikendeve <i>Të Pre, të Shtu dhe të Die 20:00 – 01:00</i>	Telefonatë falas: 0800 0232794

Në tërë Haringejin, dhe Londër në përgjithësi, ka organizata të femrave dhe qendra këshillash të përgjithshme që japin një varg shërbimesh mbështetjeje dhe këshillash për femrat. Ne e njohim që në raste të dhunës shtëpiake, femrat mund të duan të kërkojnë këshillë nga shërbimet jashtë zonës së tyre të banimit dhe prandaj ne kemi dhënë (në rend alfabetik) gjithashtu një varg organizatash këshilluese në tërë Londrën. Disa nga organizatat këtu mund t'u referojnë në shërbime tjera mbështetjeje që mund t'u ndihmojnë me situatën tuaj.

HEARTHSTONE

Qendra e Këshillës dhe Mbështetjes për Dhunë Shtëpiake në Haringej, Hearthstone (Guri i Vatrës), është një qendër multi-agjensish për këshillë dhe mbështetje që jep shërbime për mbijetuesit e dhunës shtëpiake në Haringej nëpërmjet një pike të vetme të qasjes. Prandaj, një vizitor në Hearthstone nuk do të ketë nevojë më të ketë punë me agjensi të ndryshme në vende të ndryshme në mënyrë që të kërkojë këshillë. Ky projekt partneriteti mbulon çështjet e përgjithshme mbi dhunën shtëpiake me kontribut nga Shërbimet e Strehimit, policia, shëndeti dhe një varg profesionistësh tjerë. Është në dispozicion edhe shërbimi pa takim.

Orari i punës: Hën deri të Pre ... 10.00 - 16.00
10 Commerce Road Wood Green London N22 8ED
T: 020 8888 5362 F: 020 8889 6508



KËSHILLA DHE MBËSHTETJE NË HARINGEJ

ADULT PROTECTION REPORT & ADVICE LINE
(LINJA E RAPORTIMIT DHE KËSHILLAVE MBI MBROJTJEN E TË RRITURVE)

T: 020 8489 1400

Mbrojtja e të rriturve të lëndueshëm nga abuzimi në Haringej.



AFRICAN WOMEN'S WELFARE GROUP

(Grupi i Mirëqenies së Femrës Afrikane)
594 Tottenham High Road London N17 9TA
T: 020 8885 5822 F: 020 8801 5266

E: awwghsaid@aol.com

Agjensi këshille, përfaqësim, trajnimi dhe referimi për femrat Afrikane. Çështje që mbulohen variojnë nga shëndeti, orë të gjuhës Angleze deri tek trajnimi për individë. Shërbime kopshti (creche).



ASIAN WOMEN'S AID - NEWHAM ASIAN WOMEN'S AID AT HARINGEY
(Ndhimja për Femrat Aziatike – Ndhimja për Femrat Aziatike Nehwam në Haringej)

(I njohur më parë si: Haringey Asian Women's Aid (HAWA)
PO Box 2604 London N22 6AT
T: 020 8889 8342

E: info@nawp.org W: www.nawp.org

Shërbime për femra dhe fëmijë që ikin nga dhuna shtëpiake. Gjithashtu ofron strehim të përkohshëm, këshillë, mbështetje, këshillim dhe lidhje me shërbime për femrat Aziatike në gjuhët Urdu, Hindi, Bengali, Guxharati dhe Punxhabi.



ASIAN WOMEN'S ASSOCIATION FOR SUSTAINABILITY (AWAS)

(Shoqata e Femrave Aziatike për Mbajtje)
Selby Centre Selby Road London N17 8JL
T: 020 8808 5510 F: 020 8880 3470
E: awasnl@hotmail.com

Referim dhe marrja përsipër e disa rasteve për femrat Aziatike.



BANGLADESHI WOMEN'S ASSOCIATION IN HARINGEY

(Shoqata e Femrave të Bangladeshit në Haringej)
Mitalee Centre Stanley Road
London N15 3HB
T: 020 8365 7498

Ofron trajnim, kujdes fëmijësh dhe këshilla për femrat nga Bangladeshi.



BETTER LIFE FOR WOMEN & FAMILIES

(Një Jetë më e Mirë për Femra dhe Familje)
1a Willan Road Broadwater Farm London N17 6NG
T: 020 8808 9922 F: 020 8801 8003
E: info@betterlifeforwomenandfamilies.org.uk

Projekt komuniteti i udhëhequr nga rezidentët. Çështjet që mbulohen përfshijnë këshilla, referim, kujdesje komuniteti, kujdes fëmijësh, trajnim dhe sigurimi i punës vullnetare.



EQUALITIES & DIVERSITY TEAM

(Ekipi i Barazisë dhe Llojlojshmërisë)
3rd Floor Wood Green Library
187-197A High Road London N22 6XD
T: 020 8489 2574 / 020 8489 2581
E: equalities@haringey.gov.uk

Prodhon "Unë do të Mbijetoj" dhe tjera burime mbi dhunën shtëpiake. Në dispozicion koordinatori mbi dhunën shtëpiake për informata, këshilla dhe përkrahje. Kontakto për hollësi të Forumit të dhunës shtëpiake Haringej.



HARINGEY ADVISORY GROUP ON ALCOHOL (HAGA)

(Grupi Udhëzues i Haringejit për Alkool (HAGA))
590 Seven Sisters Road Tottenham N15 6HR
T: 020 8800 6999

E: haga@freeuk.com

www.haga.co.uk



Ofron këshillë, mbështetje, këshillim dhe informim për viktimat e dhunës shtëpiake ku alkooli ka qenë faktor. Punonjës Specialist i Dhunës Shtëpiake është në dispozicion me takim tek zyrat e HAGA's ose tek Hearthstone.

HARINGEY DRUG EDUCATION TEAM

(Ekipi i Edukimit mbi Drogën Haringej)

T: 020 8489 5083

Ofron mbështetje për stafin në shkolla për t'ju mundësuar atyre për të dorëzuar edukim dhe informata të përshtatshme për moshën mbi keq-përdorimin e drogës, alkoolit dhe duhanit, në pajtim me standardet e Shkollave të Shëndetshme, me planprogramin e Edukimit Personal, shëndetësor dhe Social si dhe kriterin e inspektimit Ofsted. Mbështetje për fëmijë dhe të rinj të lëndueshëm ndaj këtyre keqpërdorimeve.

HARINGEY LEAVING CARE & ASYLUM SERVICE

(Shërbimi i Lëshimit të Kujdesit dhe i Azilit – Haringej)

476 High Road Tottenham London N17 9JF

T: 020 8489 4902

Siguron një varg shërbimesh këshillash dhe mbështetjeje për refugjatë të Rinj të pashoqëruar, për fëmijë azil kërkues dhe për të rinj.



HARINGEY TRAVELLERS COMMUNITY TEAM

(Ekipi i Komunitetit Udhëtues të Haringejit)

40 Cumberland Road Wood Green N22 7SG

T: 020 8489 3602 / 3005 or 3778

Ofron mbështetje dhe këshilla mbi dhunën familjare për femrat nga komuniteti i Udhëtarëve. Shërbime Pa Takim në dispozicion tek 40 Cumberland Road, Wood Green - të Hën dhe të Enj nga 08.45 deri në 16.00.



HARINGEY WOMEN'S AID

(Ndihma për Femra - Haringej)

PO Box 915 Hornsey London N8 7EE

T/F: 020 8341 4665

Shërbime për femra dhe fëmijë që ikin nga dhuna shtëpiake. HWA menaxhon 3 Strehë që sigurojnë ambient të sigurt dhe mbështetës për femra dhe fëmijë që ikin abuzimit fizik, seksual dhe emocional.



HARINGEY WOMEN'S FORUM

(Forumi i Femrave - Haringej)

1 Bruce Grove London N17 6RA

T: 020 8885 4705 F: 020 8880 9135

E: hwf@btconnect.com

Këshilla dhe mbështetje për femra, në veçanti mbi çështje të dhunës shtëpiake si edhe këshillim një me një. Një gamë e gjerë e shërbimeve të trajnimit ofrohet për femrat lokale.



HARTS SERVICE

(Shërbimi HARTS)

T: 0845 303 2350

Ky shërbim, i menaxhuar nga trusti EPIC, siguron mbështetje në lidhur me strehimin për familje të lëndueshme me fëmijë në Haringej. Kjo përfshin ndihmë me kërkesat për asistencë, menaxhimi i borxheve të qirasë dhe borxheve tjera, marrja me probleme strehimi, qasja në edukim, trajnim e punësim si dhe shërbime tjera si shëndetësi.

HEARTHSTONE Haringey domestic violence Advice & Support Centre
(HEARTHSTONE Qendra e Këshillës dhe Mbështetjes mbi dhunën shtëpiake Haringej)
10 Commerce Road Wood Green
London N22 8ED



T: 020 8888 5362 F: 020 8889 6508

Linja e Natës Vikendeve: Telefonatë Falas 0800 0232794 (Pre, Shtu dhe Die ... 20:00- 01:00)
Hearthstone (Guri i Vatrës) është një qendër multi-agjensish për këshillë dhe mbështetje që jep shërbime për mbijetuesit e dhunës shtëpiake në Haringej nëpërmjet një pike të vetme të qasjes. Prandaj, një vizitor në Hearthstone nuk do të ketë nevojë më të ketë punë me agjensi të ndryshme në vende të ndryshme në mënyrë që të kërkojë këshillë. Ky projekt partneriteti mbulon çështjet e përgjithshme mbi dhunën shtëpiake me kontribut nga Shërbimet e Strehimit, policia, shëndeti dhe një varg profesionistësh tjerë. Është në dispozicion edhe shërbimi pa takim.

Orari i punës: Hën deri të Pre 10.00 - 16.00

HORNSEY CITIZENS ADVICE BUREAU

(Zyra Këshilluese - Hornsey)
7 Hatherley Gardens Hornsey
London N8 9JJ



T: 0870 126 4030 F: 020 8374 2646

Këshilla mbi ndihmat, strehimin dhe këshilla në përgjithësi për të gjithë.

Orari i punës: Hën, Enj, Pre 9.30 -11.00, Mar 16.30 - 18.30, Mër vetëm me takime. Këshilla telefonike: Hën, Mër, Enj dhe Pre 14.30 - 16.30, Mar 14.30 - 15.30.

KURDISH ADVICE CENTRE

(Qendra Këshilluese Kurde)
St Mary's Community Centre Birkbeck Road
London N8 7PS



T: 020 8347 8657

E: info@kurdishadvicecentre.org.uk

www.kurdishadvicecentre.org.uk

Ofron trajnim dhe këshillë për komunitetin nga qendra e burimeve. Aktivitete lokale dhe trajnim specifik ofrohet për komunitetin.

nia project

(Projekti NIA (më parë i njohur si Tottenham Women's Aid))

PO Box 6566 London E8 3ST

T: 020 7683 1210 (linjë këshillash)

08457 023 468 (emergjencë)

Shërbime për femra dhe fëmijë që ikin dhunës shtëpiake. Gjithashtu ofron strehim të përkohshëm në Haringej dhe Hackney.



RELATE NORTH LONDON

(Marrëdhënia – Londra Veriore)

Newby House 309 Chase Road Southgate N14 6JS

T: 020 8447 8101

E: admin@relatenl.org.uk



Këshillim për të rritur mbi marrëdhënie për çifte dhe individë. Gjithashtu këshillime grupore.

Është shërbim me pagesë, që mund të negociohet varësisht nga nevoja. Rezidentët e Haringejit marrin çmim me ulje.

STEPPIN' UP

(Ngjitja përpjetë)

T: 020 8801 9976

Shërbim mbështetjeje për shtatzëni adoleshente.



TEENAGE PREGNANCY REINTEGRATION OFFICER

(Zyrtar i Riintegrit të Shtatzëneve Adolehente)

T: 020 8489 2235

E: teenagepregnancy@haringey.gov.uk

Mbështet shkollat, prindërit adoleshentë të moshës ligjore shkollore, vajza shtatzënë në shkollim dhe familjet e tyre për të siguruar qasje në edukim. Pjesëtarë të ekipit të punës së shtatzënisë së adoleshentëve punojnë me një varg ekipesh dhe organizatash multi-disiplinore dhe mund të drejtojnë klientët tek siguresit tjerë të shërbimeve dhe ndihmave.

THE HAVEN WHITECHAPEL SEXUAL ASSAULT REFERRAL CENTRE

(Qendra e Referimit e Sulmit Seksual Haven Whitechapel)

9 Brady Street London E1 5DG

T: 020 7247 4787

Ofron shërbime për mbijetuesit e përdhunimit dhe sulmit serioz seksual në Londrën e Veriut dhe Lindjes.

Orari i punës: 7.00 deri 19.00, 7 ditë të javës.



THE SAMARITANS

(Samaritanët)

24 orë - 365 ditë në vit

T: 08457 90 90 90

Samaritanët janë gjithmonë aty për të ofruar mbështetje në konfidencë 24 orëshe për këdo me ankthe emocionale.



TOTTENHAM CITIZEN'S ADVICE BUREAU

(Zyra Këshilluese - Tottenham)

Tottenham Town Hall Approach Road

London N15 4AJ

T: 0870 126 4030 F: 020 8376 0909

Këshilla mbi ndihmat, strehimin dhe këshilla në përgjithësi për të gjithë.

Orari i punës: Hën, Mar, Pre 9.30 -11.00, Mar 16.30 - 18.30, Enj vetëm me takime.

Këshilla telefonike: Hën, Mar, Enj, Pre 14.30 - 16.30, Mër 14.30 - 15.30.



TURKISH CYPRIOT WOMEN'S PROJECT

(Projekti i Femrave Turke-Qipriote)

140A Falkland Road Hornsey

London N8 ONP

T: 020 8340 3300

Ofron ndihmë, këshillë dhe mbështetje për femrat Turke Qipriote dhe Turke që përjetojnë dhunë shtëpiake.



TURNPIKE LANE CITIZEN'S ADVICE BUREAU

(Zyra Këshilluese - Turnpike Lane)

14A Willoughby Road London N8 0JJ

T: 0870 126 4030 F: 020 8374 0527

Këshilla mbi ndihmat, strehimin dhe këshilla në përgjithësi për të gjithë.

Orari i punës: Hën ... 16.30 - 18.00, Mër, Enj, Pre 9.30 -11.00, Mar vetëm me takime.



Këshilla telefonike: Hën 14.30 - 15.30, Mar, Mër, Enj, Pre 14.30 - 16.30.

VICTIM SUPPORT (HARINGEY)

(Mbështetja e Viktimave (Haringej))
24-26 Commerce Road Wood Green
London N22 8ED

T: 020 8888 9878 F: 020 8888 9848

Ofron mbështetje praktike dhe emocionale për viktimat e krimit që jetojnë dhe punojnë në rrethin e Haringejit. Gjithashtu ndihmon me kërkesa për kompensim ndaj lëndimeve kriminale për viktimat e krimeve violente, jep informata mbi procedurat gjyqësore dhe sigurimet. Shërbimet përfshijnë mbështetje emocionale afatgjatë dhe afatshkurtë.



VULNERABLE YOUNG PERSON'S SUBSTANCE MISUSE WORKER

(Punonjës Keqtrajtimi Substancash për të Rinj të Lëndueshëm)

T: 020 8489 2230

Mbështetje dhe këshilla për fëmijë dhe të rinj të lëndueshëm në shkolla dhe Qendra të Mbështetjes së Nxënësve – PSC, të cilët keqpërdorin drogën dhe alkoolin për t'ju mundësuar atyre qasje në edukim dhe/ose në trajtim.

ZORA YOUNG WOMEN'S PROJECT

(Projekti i Femrave Zora Young)

1 Bruce Grove London N17 6RA

T: 020 8885 4705 F: 020 8880 9135

Projekt i femrave të reja që synon femrat e moshës 16 - 30 vjeç. Këshilla, trajnim dhe mbështetje për femrat e reja.



KËSHILLA DHE PËRKRAHJE NË LONDËR

AANCHAL

Bryant Street Community Centre Bryant Street
London E15 4RU
T: 0845 451 2547



Këshilla dhe mbështetje për femrat Aziatike që i ikin dhunës shtëpiake. Ata gjithashtu ofrojnë linjë telefonike ndihmëse 24 orëshe.

AKINA MAMA WA AFRIKA

334-336 Goswell Road London EC1V 7LQ
T: 020 7713 5166 F: 020 7713 1959

E: amwa@akinamama.org

W: www.akinamama.org

Shërbime këshillash, trajnimi dhe informimi për femrat Afrikane.

ASHIANA PROJECT

(Projekti Ashiana)

PO Box 816 London E11 1QY

T: 020 8539 9656 / 020 8539 0427

E: info@ashiana.org.uk

Këshilla, mbështetje dhe strehim të përkohshëm për femra të reja të Azisë Jugore, Turqisë dhe Iranit që ikin nga çfarëdo forme e keqtrajtimit fizik, seksual, mendor apo emocional. Gjithashtu ka shërbim të zgjatur (*outreach*) në nivel personal dhe komuniteti.



BROKEN RAINBOW LGBT DOMESTIC

VIOLENCE SERVICE (UK)

(*Ylberi i Thyer LGBT, Shërbimi i Dhunës Shtëpiake (MB)*)

Linja Ndihmëse: 020 8539 9507

E: mail@broken-rainbow.org.uk

W: www.broken-rainbow.org.uk

Shërbim linje ndihmëse telefonike dhe linjë këshillash për lezbike, homoseksualë, biseksualë dhe transgjinjorë (LGBT) që përballen me dhunën shtëpiake.



CHINESE INFORMATION & ADVICE CENTRE DOMESTIC VIOLENCE OUTREACH

(Qendra Kineze e Informimit dhe Këshillave, Zgjatja e Dorës për Dhunën Shtëpiake)

4th Floor 104-108 Oxford Street

London W1D 1LP

T: 020 7462 1281 / 020 7323 1538

W: www.ciac.co.uk

Punonjës femrash dhe ekip dygjuhësor i vullnetarëve të trajnuar që ofrojnë këshillë dhe mbështetje emocionale në gjuhën Kantoneze, Mandarine dhe Anglishte.



ENFIELD SAHELI

Qendra e Mbështetjes së Femrave Aziatike

Community House 311 Fore Street Edmonton N9 0P2

T: 020 8373 6218

E: info@enfield-saheli.org.uk

Shërbimet: Projekti i shëndetit mendor, përfaqësim, puna me palë pa takim, vizita, aktivitete shoqërore.

Orari i Punës: Hën – Pre. 09:00 – 17:00



JEWISH WOMEN'S AID

(Ndhmë për Femrat Çifute)

PO Box London N12 9ZE

Linja Ndhmëse: 0800 591 203 Zyra: 020 8445 8060

E: info@jwa.org.uk

W: www.jwa.org.uk

Këshilla, Grupe Pa Takim si dhe strehim për femra. E hapur gjatë orarit zyrtar.



LATIN AMERICAN WOMEN'S AID

(Ndhma për Femrat Latino-Amerikane)

Print House 18 Ashwin Street London E8 3DL

T: 020 7275 0321

Linja Ndhmëse Emergjente: 07958 536 242

Ofron këshillë, mbështetje dhe strehim të përkohshëm për femrat Latino-Amerikane që ikin nga dhuna shtëpiake.

Të Hën dhe të Enj 9.30 – 17.30, të Mër 9.30 – 13.00.



LATIN AMERICAN WOMEN'S RIGHTS SERVICE

(Shërbimi i të Drejtave të Femrave Latino-Amerikane)

52 Featherstone Street London EC1Y 8RT

T: 020 7336 0888 ext 2 F: 020 7336 0555

E: lawrs@lawrs.org.uk

W: www.lawrs.org.uk

Ofron këshillë, trajnim dhe shërbime informimi për femrat Latino-Amerikane.

Orari i punës: 10.00 – 17.00.



LESBIAN & GAY SWITCHBOARD LONDON

(Centrali Telefonik për Lezbike dhe Homoseksualë – Londër)

T: 020 7837 7324

Ofron këshillë dhe mbështetje për lezbiket dhe njerëzit homoseksualë në të gjitha çështjet përfshirë dhunën shtëpiake.

E hapur 24 orë.



LONDON FRIEND

(Një Shok në Londër)

86 Caledonian Road Kings Cross London N1 9DN

T: 020 7837 3337

Ofron linjë telefonike ndihmëse, grupe këshillimi dhe mbështetjeje për lezbiket, homoseksualët, biseksualët dhe për ata që nuk janë të sigurt për identitetin e tyre seksual.

Në dispozicion nga 07.30 – 22.00.



LONDON IRISH WOMEN'S CENTRE

(Qendra e Femrave Irlandeze – Londër)

59 Stoke Newington Church Street London N16 0AR

T: 020 7249 7318 F: 020 7923-9599

E: Info@liwc.co.uk

Ofron këshilla për femrat në nevojë strehimi përfshirë femrat që i ikin dhunës shtëpiake. Gjithashtu ofron shërbime trajnimi dhe mbështetjeje.

Hën - Pre 09.30 - 17.30, Enj hapur deri në ora 19.00 vetëm me takime.



NATIONAL DOMESTIC VIOLENCE HELPLINE

(Linja Ndhmëse Kombëtare për Dhunën Shtëpiake)



(Në bashkëpunim me Women's Aid dhe Refuge)

T: 0808 2000 247

W: www.womensaid.org.uk

Linjë telefonike ndihmëse 24 orëshe mbi dhunën shtëpiake. Shërbime përkthimi nëpërmjet telefonit dhe të folurit nëpërmjet tastierës (*typetalk*) janë në dispozicion. Mbështetje, këshilla dhe referim për strehët përgjatë kryeqytetit dhe më tej për femrat dhe fëmijët që përjetojnë dhe që i ikin dhunës shtëpiake.

NHS DIRECT (linjë këshillash 24 orëshe e drejtuar nga infermiere)

(Shërbimi Kombëtar Shëndetësor - NHS Direkt)

T: 0845 4647

W: www.nhsdirect.nhs.uk

Informata shëndetësore në dispozicion nga 09.00 deri 17.00 nga e Hëna deri të Premten. Mban listën e grupeve mbështetëse dhe informata tjera në lidhje me dhunën shtëpiake.



RELATE NORTH LONDON (që mbulon Barnet, Haringey & Hertsmere)

(Marrëdhënia – Londra Veriore)

31 Genotin Road Enfield EN1 2AG

T: 020 8367 7712

Këshillim për të rritur mbi marrëdhënie për çifte dhe individë. Gjithashtu këshillime grupore.

Është shërbim me pagesë, që mund të negociohet varësisht nga nevoja. Rezidentët e Haringejit marrin çmim me ulje.



RIGHTS OF WOMEN

(Të drejtat e Femrave)

52-54 Featherstone Street London EC1Y 8RT

T: 020 7251 6577

E: info@row.org.uk

W: www.rightsofwomen.org.uk

Këshilla/informim për femrat në një varg çështjesh ligjore përfshirë prishjen e marrëdhënieve familjare, kujdesin ndaj fëmijëve, prindërit lezbike, dhunën shtëpiake dhe seksuale.

Orari i punës: Hën dhe Pre 10:00 – 13:00 dhe 14:00 – 17:00; Mar dhe Mër 10:00 – 13:00 dhe 14:00 – 18:00



THE RESPECT PHONELINE

(Linja telefonike Respekti)

Linja telefonike: 0845 122 8609

Shërbim kryesisht për burra që kërkojnë informata për të ndaluar sjelljen e tyre abuzive apo të dhunshme ndaj partnerëve të tyre. Megjithatë, ata pranojnë telefonata nga çfarëdo keqbërësi. Shërbim përkthimi telefonik është në dispozicion për ata që nuk flasin Anglisht.

Orari i punës: Mar, Mër dhe Enj 14:00 – 16:00 dhe 19:00 – 21:00; Pre 12:00 – 14:00.

THE SAMARITANS

(Samaritanët)

40 Queens Road London N11 2QU

T: 020 8889 6888 (dega Ealing)

24orë: 0845 790 9090

www.samaritans.org.uk

Samaritanët janë gjithmonë aty për të ofruar mbështetje 24 orëshe në konfidencë për këdo me ankthe emocionale.



SEXUAL VIOLENCE LEGAL ADVICE LINE

(Linja e Këshillës Ligjore mbi Dhunën Shtëpiake)

Linja Ndihmëse (Telefon): 020 7251 8887

Linja Ndihmëse (Tekstfon): 020 7490 2562

E: info@row.org.uk

W: www.rightsofwomen.org.uk

Ofron këshilla falas dhe konfidenciale për femra mbi çështje të dhunës seksuale përfshirë përdhunimin, sulmin seksual, kundërvajtje të seksit me fëmijë, kundërvajtje të seksit me familjarë, trafikimin dhe këshilla të përgjithshme ligjore kriminale.



SÓLÁS ANOIS

Irish Women's domestic violence Project

(Projekti i Femrave Irlandeze mbi dhunën shtëpiake)

PO Box 4662 London SW16 2ZF

T: 020 7813 0595

Strehë për femrat dhe fëmijët Irlandez, përfshirë ata nga komuniteti i udhëtarëve që janë duke përjetuar dhunë shtëpiake. Gjithashtu ofron këshillë dhe shërbim avokatie në të drejtat e mirëqenies (ndihmave), ristrehimin, mbështetje emocionale dhe shërbime për fëmijë.



SOUTHALL BLACK SISTERS

(Motrat e Zeza, Southall)

52 Norwood Road Southall Middlesex UB2 4DW

T: 020 8571 9595

E: sbs@leonet.co.uk

Fushatë specialiste dhe marrje përsipër e rasteve të dhunës shtëpiake për femrat me çështje të dhunës shtëpiake.



WOMEN & GIRLS NETWORK

(Rrjeti i Grave dhe Vajzave)

PO Box 13095 London W14 0FE

T: 020 7610 4678 F: 020 7602 0610

Linja Ndihmëse: 020 7610 4345

E: info@wgn.org.uk

W: www.wgn.org.uk

Këshillim telefonik, këshillim një me një, shërbime pa takim për gratë dhe vajzat që përjetojnë çfarëdo lloj dhune.

Orari i punës: Hën - Pre 10:30 - 17:30



WOMEN'S LINK

(Lidhja e Femrave)

Rooms 417-419 London Fruit & Wool Exchange

Brushfield Street London E1 6EL

T: 020 7248 1200

E: info@womenslink.org.uk

advice@womenslink.org.uk

W: www.womenslink.org.uk

Udhëhiqet nga femrat, për femrat. Këshilla strehimi dhe referime për gjetjen e strehimit emergjent.



WOMEN'S THERAPY CENTRE

(Qendra Terapeutike e Femrave)

10 Manor Gardens London N7 6JS



i shall survive...

T: 020 7263 6200

Ka një rang aktivitete femrash dhe ofron shërbim këshillimi/terapie. Organizon grupe për femra që kanë përjetuar keqtrajtim seksual.

Orari i punës: Hën - Mar 12.00 - 14.00, Mër -Enj 14.00 - 16.00.

SEKSIONI DY

dhuna shtëpiake

Mitet dhe Faktet

Ky seksion...

- sqaron se çfarë do të thotë termi 'dhuna shtëpiake'
- jep ca fakte mbi dhunën shtëpiake

ÇFARË ËSHTË DHUNA SHTËPIAKE?

dhuna shtëpiake përfshin sulmin fizik apo seksual.

dhuna shtëpiake MUND TË JETË SHUPLAKOSJE, SHQELMIM, GRUSHTIM, TUNDJE, PËRDHUNIM, PLAGOSJE APO VRASJE.

dhuna shtëpiake nuk është vetëm sulmi si i tillë. Ajo përfshin gjithashtu kërcënimet për dhunë dhe keqtrajtimin emocional, fizik, financiar apo seksual. Çdo gjë që të merr fuqinë dhe kontrollin nga jeta juaj është keqtrajtim.

Mitet dhe Faktet

Akoma ka mjaft mite dhe stereotipe mbi dhunën shtëpiake - çfarë është, kujt i ndodh, kush e bën dhe përse ndodh. Këto mite shpesh përmbajnë femrat që të flasin për atë se çfarë po u ndodh, dhe mund të thotë që ato që vendosin t'i tregojnë dikujt, shpesh priten me përgjigje jo të ndihmueshme. Këto mite dhe stereotipe luajnë një pjesë të madhe në heshtjen e femrave dhe në parandalimin e tyre për të folur mbi përvojat e tyre.

Mit: Nuk është 'dhunë', ata vetëm po grinden njëri me tjetrin.

FAKT: Dhuna e mashkullit trajtohet si e pranueshme, dhe pothuajse edhe pritet. Një femër që e godet burrin shihet shumë ndryshe.

Mit: Ajo 'e kërkonte vetë' ose 'meritonte' në njëfarë mënyre.

FAKT: Femrat nuk 'e kërkojnë' as 'e meritojnë' dhunën. Neve na thuhet që femrat e meritojnë dhunën nëse ne e vëmë në dyshim sjelljen e burrave apo 'bezdinë'. Asnjë burrë nuk ka të drejtë të jetë i dhunshëm ndaj cilësdos femër, pa marrë parasysh rrethanat.

Mit: Ajo ka ndonjë përfitim nga kjo, përndryshe ajo do të ikte.

FAKT: Ka shumë arsye përse femrat ndjehen të paafta për të ikur, p.sh. nuk kanë asnjë vend tjetër për të jetuar, u mungojnë paratë, kanë frikë nga burrat, kanë frikë të jenë vetëm apo pa fëmijë.

Mit: Dhuna shtëpiake më ndodh vetëm mua sepse unë jam shkaktare e problemit.

FAKT: Shumë njerëz në MB (UK) i nënshtrohen dhunës shtëpiake dhe çfarëdo lloj i dhunës shtëpiake është i padrejtë. **NUK ËSHTË FAJI JUAJ!**

Mit: Ajo nuk po keqtrajtohet me të vërtetë, ajo vetëm po e përdor këtë që të marri shtëpi të re/të marri një marrëveshje më të mirë shkurorëzimi.

FAKT: Femrat nuk gënjejnë lidhur me nënshttrimin ndaj dhunës dhe duhet mjaft guxim për të folur për këtë.

Mit: Ndodh në familjet problematike, por nuk ndodh në 'komunitetin tonë'.

FAKT: Ndodh në të gjitha familjet, pa marrë parasysh klasën, racën, kulturën.

Mit: E bëjnë sepse kanë problem me alkoolin.

FAKT: Keqtrajtuesit shfrytëzojnë plot arsyeime për të fshehur faktin që ata zgjedhin që të jenë të dhunshëm.

Mit: Vetëm po rri në shtëpi për shkak të fëmijëve.

FAKT: Fëmijët që kanë jetuar në shtëpi keqtrajtuese, deklarojnë që efektet negative të kësaj janë me ta edhe në moshën e rritur.

Mit: Disa njerëz kërkojnë partnerë keqtrajtues, dhe kalojnë nga një partner të dhunshëm në tjetrin.

FAKT Askush nuk zgjedh që t'i nënshtrohet dhunës. Shpesh nuk ka dhunë në fillim të një marrëdhënie.

SEKSIONI TRE

Çfarë mund të bëj lidhur me dhunën shtëpiake?

Në këtë seksion...

- disa hapa praktikë për trajtimin e dhunës shtëpiake
- çfarë të bëhet në kriza

Nëse doni të përfundojë dhuna por po përpiqeni që ta shpëtoni lidhjen tuaj familjare, ju duhet të shikoni ku mund të merrni përkrahje dhe ku ju mund të ikni në rast emergjence. Ndryshimi i një personi keqtrajtues përfshin më shumë se vetëm ndalimi i të qenit i dhunshëm, kjo gjithashtu do të thotë të heqë dorë nga format e tjera të kontrollit që ai ka përdorur, kërcënime dhe poshtërim, kontrollimi juaj nëpërmjet parave, dhe kufizimi i asaj çfarë mund dhe çfarë nuk mund të bësh.

Hapa praktikë

Të ballafaqosh dhunën shtëpiake është një mënyrë e marrjes së kontrollit ndaj jetës tënde. Ne kemi radhitur disa ide që mund t'u ndihmojnë në ballafaqimin me situatën tuaj.

1. Gjeni çfarë mbështetje keni në dispozicion në afërsi (pa takim/ grupe komuniteti/ këshillim/ sesione këshillash).
2. Të mbani ditat të incidenteve të dhunës shtëpiake.
3. Të gjeni diku ku mund të përdorni shpejt dhe lehtë telefonin dhe të mbani celularin me kredit.
4. Bëni një listë të numrave për raste emergjencash dhe gjithmonë mbajeni me vete. Përfshij shokë, të afërm, Njësinë Policore lokale të Sigurisë së Komunitetit, Policinë lokale, Streha (*Refuge*) - Linja Ndihmëse e Dhunës Londër (edhe numrat që i di shumë mirë mund të harrohen në panik).
5. Përpiqu të kursesh ca para për të paguar për autobus, tren, taksì.
6. Mbaj një palë shtesë çelësash të shtëpisë, banesës, makinës.
7. Mbani çelësat, paratë dhe palë të rrobave për ju (dhe fëmijët tuaj) të paketuara dhe të gatshme në çantë dhe ruajini ato tek shtëpia e ndonjë shoku apo ndonjë të afërmi që ju përkrah.
8. Nëse keni ndërmend të ikni, ikni kur ai të mos jetë aty.
9. Paketoni dokumentet tuaja ligjore dhe financiare, certifikata martesë dhe lindjeje, vendime gjyqi, karta kombëtare shëndetësore, pasaporta, patenta shoferi, dokumente ndihmash, dokumente bankash, libra çeqesh, karta bankash etj.
10. Merrni çfarëdo gjërash personale që kanë vlera sentimentale për ju, për shembull fotografi apo stoli.
11. Merrni lodrat më të pëlqyera të fëmijëve.
12. Merrni rroba për të paktën disa ditë.
13. Merrni çfarëdo ilaçi që fëmijëve mund t'u nevojitet.
14. Bëni një bisedë joformale me Njësinë Policore të Sigurisë së Komunitetit - 020 8345 1944, ose me stafin e Hearthstone – 020 888 5362 dhe kërko nga ata që ta mbajnë shënim thirrjen tuaj.

Ballafaqimi me kriza

Nëse jeni duke përjetuar dhunë tani, lista në vijim si shtesë e informatave të mësipërme, mund t'u ndihmojë gjithashtu.

- Inkuadroni mjekun (GP) tuaj që do të mbajë shënim çfarëdo lëndimi që ju keni pësuar.
- Raportimi i incidentit në polici mund të jetë e vështirë por kjo mund t'u ndihmojë në të ardhmen. Nëse ju nuk jeni në rrezik imediat, policia mund të shënojë ankesën tuaj pa pasur nevojë të vijë në shtëpinë tuaj dhe të flasë me autorin e krimit.
- Mbani të sigurt numrin tuaj policor të incidentit.

- Nëse ndërroni shtëpi, zgjidhni kujt i jepni adresën tuaj të re, posaçërisht shokëve dhe të afërmeve.
- Nëse ikni dhe keni nevojë të ktheheni prapë për të marrë gjërat, ju mund të rregulloni që policia të vijë me ju kur të shkoni.

Nga ana tjetër, ju mund të kërkoni ndonjë agjensi mbështetjeje për të rregulluar mbledhjen e gjërave për ju. Të ballafaqosh dhunën shtëpiake mund të jetë proces i gjatë, por hapi juaj i parë është i rëndësishëm drejt pasjes së një jete më të sigurt.

SEKSIONI KATËR STREHIMI

KY SEKSION...

- Strehimi emergjent/afatshkurtër
- Strehët
- Strehimi dhe të pastrehët
- Strehimi i këshillit
- Qëndrimi në shtëpinë tuaj të tanishme
- Shoqatat e strehimit
- Banesat me qira private
- Kafshët shtëpiake

Vendimi për të lënë shtëpinë për shkak të dhunës shtëpiake mund të jetë i dhimbshëm. Ndërmarrja e hapave për t'u siguruar që ju mund të rri në shtëpi të sigurt, ose që ju mund të gjeni shtëpi alternative, shpesh është faktori më i rëndësishëm.

Strehimi emergjent/afatshkurtër

Një numër i hosteleve (bujtinave) në Londër ofrojnë banesë themelore, ata nuk merren në veçanti me dhunën shtëpiake, por mund të ndihmojnë në emergjencë. 'Shelterline' (Linja telefonike e Strehës) mund t'u referojnë në një hostel - **T: 0808 800 4444**. Konditat mund të jenë shumë themelore dhe në shumicën e hosteleve juve mund t'u duhet të ndani dhomën me dikë. Gjithashtu vendet në ofertë mund të jenë në çfarëdo pjese të Londrës. Të gjitha vendet zakonisht përcaktohen deri në ora 10.30, prandaj është me rëndësi që të përpiqeni të kontaktoni agjensitë përpara kësaj ore. Megjithatë strehimet emergjente të natës do të përpiqen t'u strehojnë në çfarëdo kohe. Telefono së pari për vende të lira, ose vizito atje ku nuk kanë numër telefoni të listuar.

LONDON CONNECTION

(Lidhja Londineze)

12 Adelaide Street London WC2N 4HW

T: 020 7766 5550

E: info@london-connection.org.uk

Qendër Ditore për 16-25 vjeçët.

Orari i punës: Hën, Mar, Enj 8.00 - 14.30, Mër 8.00 - 13.00 dhe Pre 8.00 - 13.30, Shtu dhe Die 9.00 - 14.00.



RIVERPOINT 160

160 Coningham Road London W12 8BY

T: 020 8746 0091

Hostel me dhoma teke. Me staf 24 orë në ditë.

SHELTERLINE

(Linja telefonike Streha)

Telefoni falas 24 orëshe 0808 800 4444 (përpos thirrjeve nga celularët, çmimet sipas tarifave të celularëve)

Këshilla dhe informata telefonike strehimi. Çështjet përfshijnë gjetjen e strehimit, referime në hostele, të drejtat e strehimit, dëbimi joligjor nga pronat, ndihmat e qirasë (*housing benefit*), dhuna shtëpiake dhe strehimi emergjent.

STONEWALL HOUSING ASSOCIATION

(Shoqata e Strehimit - Stonewall)
Unit 2A Leroy House 436 Essex Road
London N1 3QP
T: 020 7359 5767
E: stonewall@hostels.org.uk



Ofron shërbim këshillash strehimi për lezbike dhe homoseksualë të çfarëdo moshe.
Linja e këshillës: Hën, Enj, Pre 10.00 - 13.00, Mar dhe Mër 14.00 - 17.00

Strehët (refuges) (shtëpi të sigurt për femrat që ikin nga dhuna shtëpiake)

Ky nën-seksion...

- sqaron çfarë është streha
- tregon mbi jetesën në një strehë
- radhit numrat kontaktues për strehët

Strehët sigurojnë banesë të sigurt, të përkohshme emergjente për femrat dhe fëmijët që ju duhet mbrojtje nga dhuna. Çfarë ato ofrojnë është mbështetje nga të dyja, punonjësit që punojnë në strehë dhe nga femrat tjera që qëndrojnë atje. Punëtorët në strehë mund të ofrojnë informacion, këshillë dhe mbështetje mbi shkollën e fëmijëve, strehimin, martesën, ndarjen, gjyqet, rrethet, Departamentin mbi Sigurimin Social dhe agjensi të tjera me të cilat mund t'u duhet të keni punë. Mbështetja praktike e dhënë nga punonjësi i strehës mund të përkrahët nga mbështetja emocionale e femrave të tjera që qëndrojnë aty. Adresat e strehëve janë konfidenciale. Kjo është esenciale nëse duam që femrat dhe fëmijët të jenë të sigurt. Strehët janë shtëpi të përbashkëta. Ju do të ndani zonat e përbashkëta, kuzhinën, banjot dhe dhomat e ditës. Në rastet ideale, femrat nuk duhet të rrinë më shumë se gjashtë muaj, por mungesa e banesave ku mund të zhvendosen bën që femrat mund të kalojnë deri në një vit (ndonjëherë edhe më shumë) në strehë. Strehët pranojnë secilën femër, me apo pa fëmijë (megjithëse disa prej tyre nuk pranojnë çuna mbi 12 vjeç), që kanë përjetuar ose janë kërcënuar me keqtrajtim.

Linja Ndihmëse Kombëtare mbi Dhunën Shtëpiake 24 orëshe vepron si kontakt për të gjitha strehët në Londër dhe zakonisht referon femrën në strehë jashtë zonës së saj lokale si hap paraprak sigurie, për të dyja, për atë dhe për femrat tjera në atë strehë. Ata mund të udhëzojnë mbi qasjen për të paaftët. Të dyja, femrat lezbike dhe heteroseksuale janë të mirëpritura në strehë. Janë gjithashtu disa streha specialiste në Londër si p.sh. strehët për femrat Aziatike, femrat Latino Amerikane, femrat Irlandeze, femrat Çifute, femrat Afrikano/Karaibesh dhe për femrat e reja. Të gjitha strehët mund të kontaktohen nëpërmjet Linjës Ndihmëse Kombëtare mbi Dhunën Shtëpiake 24 orëshe - 0808 2000 247 - dhe disa mund të kontaktohen direkt. Ju mund të thirrni Linjën Ndihmëse Kombëtare mbi Dhunën Shtëpiake 24 orëshe për mbështetje dhe informatë edhe nëse nuk doni një vend në strehë.

Detajet e Kontaktit për Strehët

(Projekti Ashiana)
ASHIANA PROJECT
PO Box 816 London E11 1QY
T: 020 8539 9656 / 020 8539 0427
E: info@ashiana.org.uk



Këshilla, mbështetje dhe strehim të përkohshëm për femra të reja të Azisë Jugore, Turqisë dhe Iranit që ikin nga çfarëdo formë e keqtrajtimit fizik, seksual, mendor apo emocional. Gjithashtu ka shërbim vizitash (*outreach*) në nivel personal dhe komuniteti. Ne pranojmë vetëm femra beqare të moshës 16-30.

ASIAN WOMEN'S AID - ASIAN WOMEN'S AID AT HARINGEY
(Ndhma për Femra Aziatike – Ndhma për Femra Aziatike në Haringej)
(I njohur më parë si: Ndhma për Femra Aziatike Haringej HAWA)
PO Box 2604 London N22 6AT
T: 020 8889 8342
E: info@nawp.org W: www.nawp.org
Strehë për femrat Aziatike dhe fëmijët e tyre.



BEVERLY LEWIS HOUSE
(Shtëpia Beverly Lewis)
PO Box 7312 E15 4TS
T: 020 7473 2813



Strehë për femrat me vështirësi në mësim. Referimet kanë tendencë të vijnë nga ekipi i Rrethit i Vështirësive në Mësim.

HARINGEY WOMEN'S AID
(Ndhma për Femra të Haringejit)
PO Box 915 Hornsey London N8
T: 020 8341 4665



Strehë për femrat dhe fëmijët që janë duke përjetuar dhunë nga burrat apo partnerët.

JEWISH WOMEN'S AID
(Ndhma për Femrat Çifute)
PO Box London N12 9ZE
Linja Ndhmëse: 0800 591 203 Zyra: 020 8445 8060
E: info@jwa.org.uk W: www.jwa.org.uk



Ofron këshillë dhe strehim të përkohshëm për femrat Çifute që ikin nga dhuna shtëpiake.



KIRAN ASIAN WOMEN'S AID
(Ndhma për Femrat Aziatike Kiran)
PO Box 899 Leytonstone London E11 1AA
T: 020 8558 1986



Strehim i përkohshëm, këshillë dhe mbështetje për femrat e Azisë Jugore, Turke apo Iraniane dhe fëmijët e tyre. Ata nuk pranojnë femra beqare.

LATIN AMERICAN WOMEN'S AID
(Ndhma për Femrat Latino-Amerikane)
Print House 18 Ashwin Street London E8 3DL
T: 020 7275 0321



Linja Ndhmëse Emergjente: 07958 536 242
Ofron këshillë, mbështetje dhe strehim të përkohshëm për femrat Latino-Amerikane që ikin nga dhuna shtëpiake.



NATIONAL DOMESTIC VIOLENCE HELPLINE (Në bashkëpunim me Women's Aid & Refuge)
(Linja Ndhmëse Kombëtare për Dhunën Shtëpiake)
T: 0808 2000 247



W: www.womensaid.org.uk
Linjë ndihmëse 24 orëshe gjithëkombëtare mbi dhunën shtëpiake.
Detaje të të gjitha strehëve në zonën e Londrës, këshilla dhe mbështetje strehimi, përfshirë informacion mbi strehët e përshtatshme për femrat me paaftësi.



nia project
(Projekti nia)
PO Box 6566 London E8 3ST
Linjë këshillash: 020 7683 1210
Linjë emergjencash: 08457 023 468
W: www.niaproject.info

Menaxhon katër strehë - duke siguruar ambient të sigurt dhe mbështetës për femrat dhe fëmijët që ikin keqtrajtimit fizik, seksual dhe emocional.



SÓLÁS ANOIS Irish Women's domestic violence Project
(SÓLÁS ANOIS Projekti i Femrave Irlandeze mbi dhunën shtëpiake)
PO Box 4662 London SW16 2ZF

Strehë për femrat dhe fëmijët Irlandez, përfshirë ata nga komuniteti i udhëtarëve që janë duke përjetuar dhunë shtëpiake. Gjithashtu ofron këshillë dhe shërbim avokatie në të drejtat e mirëqenies (ndihmave), ristrehimin, mbështetje emocionale dhe shërbime për fëmijë.



Strehimi dhe Pastrehshmëria

Të gjitha çështjet e strehimit tani trajtohen tek Hearthstone - qendra për këshilla dhe mbështetje dhune shtëpiake. Stafi do të jenë në gjendje t'u këshillojnë dhe të diskutojnë çfarë zgjedhesh janë në dispozicion për ju. Nëse jetoni në pronë këshilli, ju do të keni të drejta shtesë nëse emri juaj është në kontratë qiraje. Nëse jeni qiraxhi i Homes for Haringey ju mund të aplikoni që të ristrehoheni. Merrni me vete sa më shumë informata që të jetë e mundur lidhur me rrethanat tuaja, p.sh. raporte të mjekut apo vendime të gjyqit. Nëse do të preferonit të flisnit me menaxher strehimi femër, ose nëse ju nevojitet një përkthyes, kjo mund të rregullohet.

Nëse nuk mund të qëndroni në banesën tuaj të tanishme për shkak të kërcënimit me dhunë, ju do t'u takon që t'u sigurohet banesë e përkohshme sipas Aktit të Strehimit 1996 dhe emri juaj do të vihet në regjistrin e strehimit. Kjo aplikohet nëse keni apo nuk keni fëmijë. Akti gjithashtu siguron masa të posaçme për femrat që u duhet të zhvendosen larg nga zonat e shtëpisë së tyre të mëparshme për arsye sigurie. Kjo do të thotë që ju nuk mund të dërgoheni mbrapsht në zonën nga keni ardhur nëse ju apo kushdo që jeton me ju do të ketë rrezik të pësojë dhunë shtëpiake. Nëse nuk jetoni me partnerin tuaj të dhunshëm, ligji thotë që departamenti i strehimit duhet të vlerësojë nëse apo jo është 'e arsyeshme të pritët që ju të vazhdoni të banoni në banesën tuaj të tanishme'. Kur të shkoni tek Hearthstone ju do të intervistoheni nga një punëtor rasti i strehimit. Juve do t'u duhet të jepni sa më shumë informata që të jetë e mundur. Kjo nuk është sepse juve nuk ju besohet, por është për shkakun që punëtori i rastit të vendosi faktet dhe të vendosi se çfarë veprimi imediat kërkohet. Ata gjithashtu mund të thërrasin një përkthyes. Nëse keni dëshmi si raport mjeku, një vendim ndalimi gjyqësor, apo ndonjë raport policor, ju lutem t'i sillni ato me vete.

Ju lutem vini re që raporti policor është informatë konfidenciale dhe ju do të duhet të firmosni një formular nëse doni që policia të lëshojë informata mbi ju tek departamenti i strehimit. Nëse jeni në rrezik imediat, punëtori i rastit i strehimit mund të rregullojë që ju të rrihi në një banesë të përkohshme emergjente; kjo mund të përfshijë shtrat dhe mëngjes (*bed and breakfast*), një hostel apo Strehë në Ndihmë të Femrës (*Woman's Aid Refuge*).

Ju lutem vini re:

- Ju mund të vendoseni jashtë zonës tuaj të rezidencës, kjo mund të përfshijë jashtë Londrës.
- Punëtori i rastit do të përpiqet të lidhet me shërbimin e përkthimeve nëse kjo kërkohet.

- Nëse refuzoni strehimin e ofruar, ju mund të jeni në rrezik që të bëni veten "të pastrehë me qëllim".

Strehimi i Këshillit

Këshillat kanë përgjegjësi ligjore t'u sigurojnë strehim nëse:

- jeni të pastrehë apo kërcënuar me pastrehshmëri brenda 28 ditësh;
- jeni në "nevojë prioritare" dhe;
- ju nuk e keni bërë veten të pastrehë 'me qëllim'; Ligji deklaron që ju jeni në nevojë prioritare nëse një apo më shumë nga këto në vijim aplikohen:
- ju jeni shtatzënë;
- keni fëmijë nën 16 vjeç, ose nën 19 vjeç nëse në edukim tërë kohës (*full time*);
- jeni të lëndueshëm për shkak të moshës së vjetër, shëndetit të dobët mendor, keni vështirësi në mësim;
- një paaftësi fizike apo ndonjë nevojë tjetër speciale.
- Nëse jeni duke marrë shkurorëzim, prona e pronësuar bashkërisht do të trajtohet si pjesë e marrëveshjes së shkurorëzimit. Megjithatë, kjo mund të marrë shumë kohë dhe mund të jetë e domosdoshme të merren masa alternative në ndërkohë.

Këshilli i Haringejit operon një listë të pritjes për strehim dhe detajet do t'u jepen kur të aplikoni për strehim.

Të rrish në shtëpinë tuaj të tanishme

Ju mund të aplikoni tek gjyqet që keqtrajtuesi të largohet nga shtëpia juaj e tanishme. Kjo quhet një Vendim Zotërimi (*Occupation Order*) dhe sqarohet nën Seksionin 6. Nëse do të vendosni të pranoni këtë zgjedhje do të varet nga sa të sigurt mund të ndjeheni ju. Ju gjithashtu mund të kërkonti që të rri në banesë të përkohshme emergjente deri sa masat gjyqësore të jenë të zbatuara. Homes for Haringey do të dëbojë ndonjë qiraxhi këshilli që është i dënuar për dhunë shtëpiake por kjo kërkon nga ju që të paraqiteni në gjyq dhe të jepni dëshmi.

- Nëse ju duhet siguri shtesë, ju mund të kërkonti t'i bashkëngjiteni Skemës së Alarmit të Komunitetit. Ky është një sistem që ju mundëson që të thërrisni ndihmë duke shtypur një buton, është me punonjës 24 orë në ditë dhe i lidhur me policinë. Kjo gjithashtu është pjesë e Skemës së Sigurisë (*Sanctuary Scheme*) (shiko më poshtë).
- Nëse jeni në banesë me qira privatisht, ose jeni banues-pronar, ju duhet të kërkonti këshillë ligjore mbi të drejtat tuaja për pronën dhe qasjen tuaj në të. Nëse jeni qiraxhi i shoqatës së strehimit, kontrollo kontratën tuaj të qirasë dhe kontakto zyrën tuaj lokale të shoqatës së strehimit.
- Nëse jeni duke u shkurorëzuar, prona e pronësuar bashkërisht do të trajtohet si pjesë e marrëveshjes së shkurorëzimit. Megjithatë, kjo mund të zgjasë shumë dhe mund të jetë e domosdoshme të bëhen rregullime alternative në ndërkohë.

Hearthstone operon Skemën e Sigurisë që ju mundëson qëndrimin në siguri në shtëpinë tuaj nëpërmjet një varg masash sigurie, të aprovuara nga Policia. Zyrtarë në Hearthstone do të mund t'ju japin më shumë informata.

Ankesat

Këshilli i Haringejit mirëpret ankesat mbi shërbimet e tij.

Për ankesa mbi Shërbimet e Strehimit dhe Sociale (*Housing and Social Services*) **Telefono 020 8489 0000 Dalja 3394**. Minikomi: 020 8849 5978. Ose merrni një formular ankese në cilëndo zyrë të këshillit.

FAQJA E INTERNETIT E KËSHILLIT TË HARINGEJIT: www.haringey.gov.uk

Shoqatat e Strehimit

Shoqatat e Strehimit janë organizata jo profitabile, të udhëhequra nga anëtarë komiteti. Ata sigurojnë strehim të përbashkët, me hyrje më vete dhe strehim afatmesëm deri në afatgjatë. Shumicës së shoqatave të strehimit në Londër ju duhet të japin vendet e lira këshillit lokal. Megjithatë disa pranojnë referime nga agjensitë këshilluese.

Nëse jeni qiraxhi i shoqatës së strehimit, linjat e veprimit apo procedurat e shoqatës tuaj për dhunën shtëpiake aplikohen për ju. Shembuj në vijim të shoqatave të strehimit kanë linjë veprimi të dhunës shtëpiake:

- Metropolitan Housing Trust
T: **020 8902 5000** - kontaktoni zyrtarin tuaj të strehimit
- Sanctuary Housing Association
T: **0845 850 5566** - kontaktoni zyrtarin tuaj të strehimit
- Circle 33
T: **020 7288 4000** - kontakto Caroline Thompson
- London & Quadrant
T: **020 8852 9181** - kontakto Oliver James

Banesa me qira privatisht

Nëse jetoni në banesë me qira privatisht, ju duhet të merrni këshillë ligjore mbi të drejtat mbi pronën. Më poshtë janë ca informata në përgjithësi mbi banesat me qira privatisht. Banesat në Londër mund të jenë të shtrenjta dhe të vështira për t'u gjetur. Çmimi mesatar i një dhome në një shtëpi të përbashkët mund të jetë £70 - £80 në javë. Banesat janë edhe më vështirë për t'u gjetur nëse jeni të papunë.

Këto janë disa nga mënyrat për të kërkuar një banesë me qira.

- Përdorni kontaktet tuaja personale, familjet apo shokët dhe pyesni ata nëse dinë ndonjë që ka dhomë për të lëshuar me qira. Shumë vende lëshohen me qira vetëm llaf pas llafi.
- Gazetat dhe revistat kanë seksione që reklamojnë banesa me qira. Shembuj janë: Loot, Evening Standard (të Mërkurave), Guardian (të Shtunave dhe Enjteve), gazetat lokale - Haringey Advertiser, Haringey Independent, The Pink Paper (banesa lezbikesh dhe homoseksualësh).
- Agjensitë e banesave komerciale dhe agjensitë e pronave mund të jenë mënyrë e mirë për të gjetur diku për të jetuar. Asnjëherë mos jepni asnjë para ndonjë agjensie derisa nuk keni pranuar dhe firmosur banesën e ofruar.

DSS Welcome - Mirëprejten ata me DSS, kjo do të thotë që pronari është i gatshëm ta lëshojë me qira pronën për njerëzit me ndihma. Shërbimet e Strehimit Haringey gjithashtu kanë Skemën e Pronarëve të akredituar. Skema drejtohet në bashkëpunim me 3 Agjensi Lëshimi me Qira, të cilët kanë një varg të gjerë pronash që janë në dispozicion për qira në Haringey e që janë të një standardi të lartë. Ka një kriter të cilin duhet plotësuar për të marrë pjesë në Skemë. Ju lutem kontaktoni Hearthstone për më shumë hollësi.

STREHIMI ... unë do të mbijetoj

Kontrollimet për siguri dhe shëndet

- Shikoni mirë gjendjen e pronës që keni ndërmend ta merrni me qira;
- A ka ndonjë riparim esencial të pabërë, p.sh. lagështia, çati që rrjedh?
- A punojnë pajisjet e gazit, ndriçimit dhe të gypave?
- A mund të ikni të sigurt në rast zjarri?
- A janë të sigurt kyçet e dyerve dhe dritareve?
- A ka dikush qasje tek çelësat?
- A ka transport publik afër?

Në situata krizash, nuk është gjithmonë e mundur që të keni pronën shumë të mirëmbajtur, por ikja nga shtëpia abuzive mund të jetë nevoja më urgjente në mënyrë që të iket nga dhuna shtëpiake.

Kafshët shtëpiake

• Dogs Trust Freedom Project (Trusti i Qenve, Projekti Liria) mund të kujdeset për macen apo qenin tuaj derisa jeni në strehim të përkohshëm. Ata mund të kontaktohen në 0800 298 9199 për më shumë informata.

Dogs Trust Freedom Project

PO Box 50208

London

EC1V 7XP

HEARTHSTONE

Qendra e Këshillës dhe Mbështetjes për Dhunë Shtëpiake – Haringej Hearthstone (Guri i Vatrës) është një qendër multi-agjensish për këshillë dhe mbështetje që jep shërbime për mbijetuesit e dhunës shtëpiake në Haringej nëpërmjet një pike të vetme të qasjes. Prandaj, një vizitor në Hearthstone nuk do të ketë nevojë më të ketë punë me agjensi të ndryshme në vende të ndryshme në mënyrë që të kërkojë këshillë. Ky projekt partneriteti mbulon çështjet e përgjithshme mbi dhunën shtëpiake me kontribut nga Shërbimet e Strehimit, policia, shëndeti dhe një variete profesionistësh tjerë. Është në dispozicion edhe shërbimi pa takim.

Orari i punës: Hën deri të Pre 10.00 - 16.00

10 Commerce Road, Wood Green, London N22 8ED

T: 020 8888 5362 F: 020 8889 6508

Linja e Natës Vikendeve

Telefonatë Falas: 0800 0232794 (Pre, Shtu dhe Die 20:00 – 01:00)

SEKSIONI PESË POLICIA



KY SEKSION

- ju tregon mbi kundërvajtjet e dhunës shtëpiake
- ju tregon se çfarë mund të kërkontë nga policia të bëjë për t'u siguruar për sigurinë tuaj
- ju tregon mbi vajtjen në gjyq

(Për shkak të natyrës së komplikuar të disa nga informatave në vijim, ne kemi përpiluar një fjalor të vogël në fund të këtij seksioni.)

Dhuna shtëpiake ËSHTË KRIM! Ka një numër kundërvajtjesh për të cilat burrat mund të paditen në lidhje me dhunën shtëpiake.

Këto përfshijnë:

- Sulmin e thjeshtë (p.sh. shtyrje apo kërcënim))
- Lëndim të rëndë trupor
- Lëndim trupor
- Plagosje me qëllim të keq (p.sh. prerje apo therje)
- Përdhunim
- Tentim përdhunimi
- Sulm i pahijshëm
- Tentim vrasjeje
- Ngacmim
- Dëmtim kriminal
- Mbajtja e kundërligjshme
- Rrëmbimi
- Frikësimi i dëshmitarëve

Policia ka gjithashtu fuqinë për të bërë arrestim në mënyrë të parandalimit të lëndimit të mëtejshëm fizik dhe për të mbrojtur një person të dobët apo fëmijë. Kur autori i krimit të jetë arrestuar, policia ka mundësinë që të lëshojë paralajmërim formal për kundërvajtësin. Kjo mundësi mund të konsiderohet kur gruaja vendos që nuk do që kundërvajtësi të paditet dhe të dërgohet në gjyq. Një paralajmërim i tillë nuk është dënim penal, por prapëseprapë një shënim policie, që do të mbesë në ekzistencë për tre vjet. Nëse ai përsërit kundërvajtjen brenda asaj periudhe kohore, atëherë paralajmërimi merret parasysh kur të vendoset çfarë veprimi duhet ndërmarrë. Lëshimi i paralajmërimit formal mund të bëjë kundërvajtësin të konsiderojë sjelljen e tij të ardhshme.

Akti i Mbrojtjes nga Ngacmimi 1997 i ka dhënë policisë më shumë fuqi për të hetuar ngacmimet dhe ndjekjen pas dhe ka krijuar kundërvajtje penale të reja. Disa nga këto fuqi do të ndihmojnë në luftimin e dhunës shtëpiake. Shembuj mund të jenë nëse ish partneri juaj shpesh ka pritur jashtë shtëpisë apo punës tuaj, apo ka bërë telefonata të numërta bezdisëse telefonike për t'ju trembur apo frikësuar.

Çfarë mund të bëjë policia

Ka një numër gjërash që policia mund të jetë në gjendje të bëjë:

- t'i përgjigjet thirrjes tuaj shpejt
- të ketë të pranishëm një oficer policie femër nëse është e mundur
- të sigurojnë një përkthyes nëse është e nevojshme
- të flasë me ju veç dhe me keqtrajtuesin veç
- të arrestojnë keqtrajtuesin kur të ketë dëshmi të një sulmi apo ndonjë kundërvajtjeje tjetër ose nëse konditat e një urdhri gjyqësor apo konditat e lirit me kusht janë shkelur
- të sigurojnë trajtim mjekësor nëse keni nevojë
- të sigurojnë transportin deri në strehë apo vend tjetër të sigurt
- të mbajnë shënim të gjitha incidentet e dhunës shtëpiake ndaj jush

- t'u shoqërojnë mbrapsht deri në shtëpi dhe t'u mbrojnë nëse doni të merrni gjëra personale tuaja
- të fotografojnë lëndimin
- t'u referojnë tek shërbimet përkatëse

Nëse një keqtrajtues arrestohet dhe paditet për një kundërvajtje, ai mund të lirohet me kusht. Konditat e lirimit me kusht, të cilat përcaktohen nga ana e gjyqit, zakonisht përcaktojnë që keqtrajtuesi të rrijë larg nga ju.

Policia duhet t'u informojë:

- kur keqtrajtuesi të jetë liruar, me lirim me kusht apo në ndonjë mënyrë tjetër
- nëse është paditur
- për çfarëdo mase të ndërmarrë, përfshirë edhe datat e seancave gjyqësore të ardhshme.

Ju duhet gjithashtu të pyesni çfarëdo pyetje që ju mendoni që janë të nevojshme për të sqaruar rastin tuaj. Ju keni të drejtë të jepni deklaratën tuaj në polici.

Është shumë me rëndësi që të merrni shënim numrin e krimit dhe të oficerit të përcaktuar për rastin tuaj. Ky informacion do të jetë i dobishëm nëse shkoni për të parë punonjës të socialit, punonjës këshillash, avokat apo zyrën tuaj lokale të strehimit.

Nëse e thirrni policinë në një incident, është e rëndësishme që të siguroni që të flisni me ta veç nga partneri juaj. Keqbërësit ndonjëherë mund të përpiqen të përdorin këtë situatë për t'ju akuzuar juve me faj prandaj është me rëndësi që t'i tregoni policisë versionin tuaj të ngjarjes sapo të keni rastin e parë.

Shkuarja në gjyq

Kur një keqtrajtues të jetë paditur me një kundërvajtje, Shërbimi i Prokurorisë Publike do të vendosë nëse do të paditet apo jo ai në Gjyqin e Shkallës së Parë apo të Lartë. Juve mund t'u duhet të merrni pjesë në gjyq. Nëse merrni pjesë në gjyq, ju mund të merrni me vete një shok, të afërm, punonjës mbështetës apo punonjës ndihmës femrash për t'ju dhënë përkrahje. Nëse ju keni merak për sigurinë tuaj, ju mund të kontaktoni Zyrtarin e Gjyqit me telefon apo letër, ose përpara ose në ditën e gjyqit, dhe të kërkontë që adresa juaj e re të mbahet sekret. Ju gjithashtu mund të kërkontë që të uleni në dhomë të veçantë nga keqtrajtuesi gjatë kohës që jeni duke pritur për seancën gjyqësore.

Në Haringej ekziston një Njësi Policore e Sigurisë së Komunitetit me staf oficerësh të trajnuar posaçërisht. Ju mund të kërkontë të flisni me një oficer policie femër nëse preferoni. Qëllimi i Njësisë është për të dhënë këshilla dhe informata në mirëbesim. Mund të jetë në gjendje t'u japë gjithashtu mbështetje praktike si p.sh. shoqërimi deri në gjyq nëse vendosin të ngrehni aktpadinë. Policia do të organizojë për një përkthyes nëse është e nevojshme. Policia gjithashtu ndodhet në qendrën për këshilla dhe mbështetje mbi dhunën shtëpiake *Hearthstone*.

HEARTHSTONE

Qendra e Këshillës dhe Mbështetjes për Dhunë Shtëpiake – Haringej *Hearthstone* (*Guri i Vatrës*) është një qendër multi-agjensish për këshillë dhe mbështetje që jep shërbime për mbijetuesit e dhunës shtëpiake në Haringej nëpërmjet një pike të vetme të qasjes. Prandaj, një vizitor në *Hearthstone* nuk do të ketë nevojë më të ketë punë me agjensi të ndryshme në vende të ndryshme në mënyrë që të kërkojë këshillë. Ky projekt partneriteti mbulon çështjet e përgjithshme mbi dhunën shtëpiake me kontribut nga njësia e Shërbimeve të Strehimit, policia, shëndeti dhe një variete profesionistësh tjerë.

Është në dispozicion edhe shërbimi pa takim.

Orari i punës:

Hën deri të Pre 10.00 - 16.00

10 Commerce Road Wood Green London N22 8ED

T: 020 8888 5362 F: 020 8889 6508

Linja e Natës Vikendeve

Telefoni Falas: 0800 0232794 (Pre, Shtu dhe Die... 20:00 – 01:00)

HARINGEY POLICE COMMUNITY SAFETY UNIT

(Njësia e Sigurisë së Komunitetit e Policisë, Haringej)

98 Tottenham Lane London N8 7EJ

T: 020 8345 1944

NË RASTE EMERGJENTE TELEFONONI 999

Fjalor

Lirim me kusht (*Bail*)

Sigurim për paraqitjen e një individi në gjyq për gjykim.

Vendim gjyqësor (*Injunction, ose court order*)

Gjyqi mund të urdhërojë dikë fjalë për fjalë që të mos jenë të dhunshëm ndaj jush, ose të thonë se kush duhet apo nuk duhet të jetojë në shtëpinë tuaj. Ky quhet vendim gjyqësor. Ju mund të merrni këshillë ligjore mbi marrjen e një vendimi gjyqësor dhe/ose nëse jeni duke konsideruar ndarjen apo shkurorëzimin. Vendimet gjyqësore zakonisht përdoren në rastet e dhunës shtëpiake për të mbrojtur personin/personat që keqtrajtohen.

SEKSIONI GJASHTË

LIGJI

KY SEKSION

- ju tregon mbi të drejtat tuaja dhe këshillën ligjore
- ju sqaron legjislacionin
- diskuton përparësitë dhe dobësitë e përdorimit të vendimeve gjyqësore
- ju sqaron imigracionin dhe dhunën shtëpiake
- ju sqaron mbi shkurorëzimin, ndarjen dhe dhunën shtëpiake
- ju tregon ku mund të merrni ndihmë ligjore

Dhuna shtëpiake është krim sipas të dy ligjeve: ligjit penal dhe civil. Dy ligje të reja në Aktin e Ligjit të Familjes 1996 dhe Aktin të Mbrojtjes nga Ngacmimi 1997, të sqaruara më poshtë, do të jenë më të dobishmit kur të keni punë me dhunën shtëpiake.

Këshilla ligjore

Ju mund të merrni këshillë ligjore falas sipas Ndihmës Ligjore dhe Skemës Ndihma në Gjyq (më parë e njohur si Skema e Formularit të Gjëlber) nëse:

- keni të ardhura të vogla,
- nuk keni të ardhura, ose
- merrni ndihma shtetërore, p.sh. ndihmë në të ardhura (*income support*)

Ndihma Ligjore Emergjente mund të jepet shpejt nëse është e duhur. Qendra juaj ligjore lokale apo avokati juaj do të ketë formularët përkatës dhe do t'u ndihmojë ju për ta plotësuar një prej tyre. Qendrat ligjore gjithashtu mund të ofrojnë këshilla falas dhe ndonjëherë dhe përfaqësim pa marrë parasysh të ardhurat tuaja; disa qendra këshillash dhe komuniteti drejtojnë sesione këshillash ligjore falas gjithashtu. Për të gjetur një avokat ju mund të pyesni Refuge - London Violence Helpline (*Streha - Linja Ndihmëse për Dhunë, Londër*), Rights of Women (*E Drejta e Femrave*), ose të pyesni shokë apo të shikoni në librin telefonik. Disa organizata komuniteti mund t'u sigurojnë emra avokatësh që ofrojnë ndihmë ligjore. Ju mund të kontaktoni gjithashtu **Law Society (Shoqërinë Ligjore) në numrin 020 7242 1222 ose Community Legal Service Directory (Lista e Shërbimeve Ligjore të Komunitetit) në numrin 0845 345 4345** ose www.clsdirect.org.uk për të marrë të dhëna për avokatë lokalë në zonën tuaj që janë specialistë në këtë fushë të ligjit.

Legjislatura

Akti i Ligjit të Familjes 1996 ka thjeshtësuar disa nga ligjet lidhur me dhunën shtëpiake dhe kush jeton në shtëpinë e familjes. Ai gjithashtu inkuadron masa të tjera si ndërmjetësimin (përpjekjen për të zgjidhur probleme) për çiftet që janë duke u ndarë. Kjo mund të jetë e vështirë por mbështetja është në dispozicion.

Akti ka për qëllim të trajtojë çiftet e martuara dhe të pamartuara që jetojnë bashkë në mënyrë plotësisht të njëjtë. Për shembull sipas Aktit të Ligjit të Familjes 1996 lezbiket apo burrat homoseksualë që jetojnë bashkë kanë të njëjtat të drejta si njerëzit heteroseksualë. Akti i Mbrojtjes nga Ngacmimi 1997 është një ligj tjetër që mund të jetë i dobishëm posaçërisht nëse ish-partneri juaj po ju ndjek pas apo po ju ngacmon. Ose nëse rasti juaj nuk bie nën Aktin e Ligjit të Familjes 1996, për shembull nëse nuk keni fëmijë dhe nuk keni jetuar kurrë bashkë.

Për shembull nëse keqtrajtuesi shpesh ka pritur jashtë shtëpisë apo punës tuaj, ose ka bërë telefonata të shpeshta bezdisëse për t'u trembur apo frikësuar. Ky ligj i ri i jep policisë më shumë fuqi për të hulumtuar dhe krijon kundërvajtje të reja penale.

Akti i Krimit të dhunës shtëpiake dhe Viktimave 2004 është ligj i ri që ka hyrë në fuqi në Prill 2005. Ai mundëson këto në vijim:

- E rrit mbrojtjen në dispozicion për mbijetuesit e dhunës shtëpiake duke e bërë sulmin e thjeshtë (si shuplakosjen, shtyrjen apo tundjen) një kundërvajtje të arrestueshme.
- E bën shkeljen e urdhrin të mos-keqtrajtimit një kundërvajtje kriminale të arrestueshme, edhe nëse i akuzuari nuk dënohet.
- Lejon çifteve që bashkëjetojnë dhe të të njëjtës gjini të njëjtën qasje në mandate ndalimi sikur edhe çifteve të martuara.
- Krijon një kundërvajtje të re kriminale, atë të 'shkaktimit apo lejimit të vdekjes së fëmijës apo personit të lëndueshëm'.

Akti i Drejtësisë së të Rinjve dhe i Evidencës Kriminale 1999 është dizajnuar që të mbrojë dhënien e dëshmimeve në gjykatë duke lejuar përdorimin e perdeve, duke dhënë dëshmi nëpërmjet video lidhjes dhe duke lejuar që galeria publike në gjykatë të boshatiset.

Akti i Drejtësisë Kriminale 2003 lejon gjykatën të dëgjojë mbi dënimet e mëparshme relevante të të akuzuarit ashtu që të kuptojnë seriozitetin e situatës, dhe të marrin këtë parasysh kur të vendosin mbi dënimin. Ai gjithashtu i lejon dëshmitarëve të japin dëshmi nëpërmjet vide-lidhjes.

Akti i Gjymtimit Gjenital të Femrave 2003 e bën kundërvajtje kriminale gjymtimin gjenital të femrës shtetase e MB apo rezidente e përhershme e MB kudo në botë, edhe në ndonjë shtet ku kjo është ligjore.

Deklaratat Personale të Viktimave janë deklarata me shkrim mbi si ka ndikuar krimi në viktimën emocionalisht dhe psikologjikisht nga pikëpamja e tyre. Kjo i mundëson gjykatës të kuptojë se sa serioz është krimi, edhe nëse nuk ka lëndime për të parë.

Vendime Gjyqësore (injunctions) që mund të merrni për t'ju mbrojtur;

Ekzistojnë dy vendime gjyqësore kryesore që përdoren:

Vendime mbi mënyrën se si duhet të sillet partneri juaj në të ardhmen – '**vendime të mos-keqtrajtimit**'

Vendime që thonë se kush ka të drejtë të jetojë në shtëpi – '**vendime të banimit**'.

Vendimi i mos-keqtrajtimit urdhëron shkelësin që të mos sulmojë, keqtrajtojë apo ngacmojë viktimën apo çfarëdo 'fëmije relevant' që jetojnë me ta.

Akti i Ligjit të Familjes 1996 thotë që qëllimi i këtij vendimi është për t'u siguruar mbi shëndetin, sigurinë dhe mirëqenien e viktimës dhe çfarëdo fëmijësh. Keqtrajtimi mund të marrë çfarëdo forme të dhunës fizike dhe gjithashtu përfshin ngacmimin, si dërgimin e letrave kërcënuese. Gjykatat tani mund të marrin vendime të mos-keqtrajtimit për çfarëdo periudhe të caktuar. Megjithatë, në rastet familjare vendimi i mos-keqtrajtimit përfundon nëse rasti tërhiqet apo shkarkohet.

Vendimi i banimit, sipas Aktit të Ligjit të Familjes 1996 është vendim gjyqësor mbi shtëpinë, dhe prapë e thjeshtëson ligjin.

Mund të përdoret për:

- Të zbatuar të drejtën tuaj për të vazhduar së jetuari në shtëpinë tuaj
- T'u siguruar që juve t'ju lejohet të ktheheni në shtëpinë tuaj nëse ju është dashur të largoheni
- Ta bërë keqtrajtuesin të largohet nga shtëpia ose
- T'i kufizojë keqtrajtuesit përdorimin e një pjese të shtëpisë.

Vendimet e mësipërme quhen 'vendime rregulluese' dhe gjyqi do të marrë parasysh nevojat shtëpiake të secilit, financat, shëndetin, sigurinë dhe sjelljen. Akti thotë që gjyqi duhet të sjelli një vendim nëse ju apo ndonjë fëmijë pritet të pësojnë lëndim serioz. Gjyqit do t'i duhet dëshmi nga të dy, ju dhe nga keqpërdoruesi juaj përpara se të arrijë vendimin nëse do të lëshojë vendim mos-rënie në qafë apo vendim banimi. Këto vendime do të jenë për një periudhë të caktuar por vendime të tjera mund të sillen. Nëse keni jetuar bashkë apo keni qenë të martuar ju prapë mund të aplikoni për vendim banimi edhe nëse shtëpia juaj ka qenë vetëm në emrin e ish partnerit tuaj. Nëse jeni të brengosur mbi prezencën e keqtrajtuesit, ju mund të kërkonit nga zyrtarët e gjyqit që ta mbajnë atë larg jush.

Ex-Parte

Është e mundur që të jepen vendimet "ex-parte" që do të thotë që keqtrajtuesi nuk ka nevojë të informohet mbi procedurat gjyqësore më përpara. Kjo do të ndodhte nëse viktimja apo fëmija do të ishin në rrezik serioz të lëndimit dhe do të kërkonin mbrojtje urgjente ose nëse do të mendohej që keqtrajtuesi është në dijeni të procedurave gjyqësore por me qëllim po eviton këdo që t'i dorëzojë dokumente nga gjyqi, dhe/ose nëse do të konsiderohej që nëse keqtrajtuesi do të merrte vesh për seancën gjyqësore, kjo do të vendoste viktimën në rrezik të mëtejme nga dhuna shtëpiake.

Fuqia e arrestimit

Akti i Ligjit të Familjes 1996 insiston që në shumicën e rasteve ku ka pasur dhunë apo kërcënim me dhunë, që keqtrajtuesi të arrestohet nëse nuk i bindet vendimit të gjyqit. Jo të gjitha vendimet gjyqësore kanë fuqinë e arrestimit. Nëse nuk ka 'fuqi arrestimi të bashkangjitur' por në vend të kësaj është paralajmërim i njohur si paralajmërim penal i bashkangjitur që i thotë keqtrajtuesit të mos shkeli vendimin e gjyqit dhe vendimi shkelet, keqtrajtuesi shpërfill gjyqin dhe një aplikim mund të bëhet për keqtrajtuesin të dërgohet në burg, varësisht se në cilën gjykatë është zhvilluar rasti. Nëse më vonë juve ju duhet të kontaktoni policinë për ndihmë, ju mund të kontaktoni Njësinë Policore të Sigurisë së Komunitetit.

Të mirat dhe të këqijat e vendimeve gjyqësore (*injunctions*)

Duhet të shënohet që për Vendime Gjyqësore duhet të aplikohet brenda 14 ditësh nga incidenti i fundit. Vendimet Gjyqësore aprovohen pas këtij orari kohor vetëm nëse ka rrethana të jashtëzakonshme. Gjithashtu, ju duhet të keni emrin e plotë dhe adresën e Keqbërësit, ashtu që Vendimi Gjyqësor të dorëzohet.

Ka të dyja, edhe përparësi edhe dobësi të vendimeve gjyqësore që ju duhet t'i dini përpara se të aplikoni për një vendim gjyqësor. disa nga të mirat dhe të këqijat janë radhitur më poshtë:

PËRPARËSITË

- Mund të jetë mjet efektiv për të ndalur dhunën, dhe për t'i lejuar viktimës të mbesë në shtëpinë e saj/tij.
- Mund të jetë e mundur që të shkohet në gjyq shpejt, dhe viktimja të kthehet në shtëpi pas një kohe shumë të shkurtër.
- Vendimet gjyqësore mund gjithashtu të mbrojnë viktimën dhe fëmijët jashtë shtëpisë, p.sh. në punë, tek shkolla e fëmijëve.
- Keqtrajtuesi mund të përjashtohet nga shtëpia.

Aplikimet për Vendime Gjyqi mbahen në gjyqe të "mbyllura", për dallim nga procedurave penale. Kjo do të thotë që gjyqi do të largojë njerëzit që nuk kanë lidhje me rastin tuaj. Shumë viktimave u duket kjo si një përparësi e madhe. Ju mund të kërkonit që adresa juaj të mbahet e fshehtë.

DOBËSITË

- Vendimet Gjyqësore janë zakonisht zgjidhje afat-shkurtra.
- Vendimet Gjyqësore për viktimat që nuk kualifikohen për ndihmë ligjore mund të jenë shumë të shtrenjta.
- Viktima mund të ketë frikë që vendimi gjyqësor vetëm do të rrisë rrezikun e saj/tij, posaçërisht nëse keqtrajtuesi humb shtëpinë e saj/tij.
- Procesi i shkuarjes tek avokati dhe në gjyq është stresues; keqtrajtuesi mund të ketë të drejtën të marri pjesë në seancë gjyqësore.
- Mund të mos jetë e mundur që të gjendet keqtrajtuesi për t'ia dorëzuar vendimin gjyqësor.

Premtimet

Gjykatësi apo gjykatës të gjyqit të shkallës së parë mund t'u pyesin nëse ju do të pranoni 'premtimin' nga keqtrajtuesi të bërë gjyqit që ai/ajo nuk do t'u sulmojë më.

Premtimi ofron më pak mbrojtje se sa vendimet gjyqësore dhe ju nuk jeni të detyruar ta pranoni atë.

Si të fitohet një Vendim Gjyqësor

Ju mund të kontaktoni cilindo avokat i ligjit familjar për të aplikuar për këto vendime gjyqësore. Ju mund ose të vizitoni www.lawsociety.org apo **kontaktoni 0870 606 6575**. Ju gjithashtu mund të kontaktoni agjensi lokale apo Zyrën e Këshillimit të Qytetarëve (Citizens Advice Bureau – CAB). Për hollësi të CAB-së tuaj lokale ju mund të vizitoni www.citizensadvice.org.uk ose të telefononi **020 7833 2181** për hollësi mbi CAB-në tuaj lokale. Ju gjithashtu mund të kontaktoni Shërbimin Ligjor të Komunitetit Direkt në 0845 345 4345 ose të vizitoni faqen e tyre të internetit në www.clsdirect.org.uk. Ju gjithashtu mund të bëni një aplikim për vendim përkatës gjyqësor vetë. Ju mund të merrni ndihmë nga Doracaku mbi Vendime Gjyqësore – Bëjeni Vetë i Të Drejtat për Femra (*Rights of Women domestic violence DIY Injunction Handbook*). Për të marrë një kopje, ju mund të kontaktoni **Rights of Women në 020 7251 6575/6**. Ju gjithashtu mund të merrni këshillë ligjore nga **LINJA NDIHMËSE E KËSHILLËS LIGJORE FALAS e Të Drejtat e Femrave në 020 7251 6577**.

Masat speciale në Procedurat Penale

Akti i kohëve të fundit i Drejtësisë për të Rinj dhe Dëshmisë Kriminale 1999 ka prezantuar masa të caktuara statutores për mbrojtjen e dëshmitarëve të lëndueshëm apo të kërcënuar. Këto masa janë dizajnuar për të mbrojtur dëshmitarët nën moshën 17 vjeç.

Megjithatë, këto tani janë zgjeruar tek Gjykata e Shkallës së Parë për të rritur. Ky është një hap i rëndësishëm në fushën e dhunës shtëpiake sepse për shkak të natyrës së saj, mbijetuesit shpesh janë të frikësuar të japin dëshmi në gjyq kundër keqbërësit.

Masat speciale mund të përfshijnë:

- Ekране - ashtu që mbijetuesi të mund të japë dëshmi pa pasur nevojë të shohin keqbërësin.
- Video lidhje - mbijetuesi jep dëshmi në gjyq nga një qendër video. Mund të jetë rasti që nëse deklarata është marrë në formë video, kjo video të lëshohet para gjyqit dhe mbijetuesi atëherë pyetet lidhur me të nga mbrojtja.

Duhet të shënohet që sigurimi i këtyre Masave Speciale nuk është në mënyrë automatike. Secili rast konsiderohet në bazë të meritave nga Shërbimi i Prokurorisë Publike dhe vendimi pastaj bëhet nëse apo jo të bëhet aplikimi tek gjyqi. Më në fund, është Gjyqi i Shkallës së Parë që vendon nëse do të jepen Masat Speciale të kërkuara apo jo.

Kompensimi

Një avokat mund të jetë në gjendje të kërkojë kompensim në emër tuaj nëse keqtrajtuesi dënohet për një kundërvajtje në Gjykatën e Shkallës së Parë. Ju gjithashtu mund të jeni në gjendje të kërkonit kompensim nëpërmjet Skemës së Kompensimit për Lëndime Kriminale. Për

të aplikuar, ju nuk duhet të jetoni më me keqtrajtuesin dhe duhet të ketë dëshmi të sulmit. Një raport i policisë apo doktorit mjafton. Sulmi duhet të jetë raportuar tek policia dhe të jetë shënuar nga ana e tyre si krim, dhe ju duhet gjithashtu t'i ndihmoni policisë në hetimet e tyre.

Çështje imigracioni

Dhuna shtëpiake dhe Rregulla e Dy Viteve. Njerëzit që vijnë apo qëndrojnë në MB në bazë të martesës apo marrëdhënies me bashkëshort/partner që është banor i MB apo është shtetas Britanik, fillimisht përfitojnë leje qëndrimi të kufizuar. Ata i nënshtrohen periudhës provë pre 2 vitesh, në fund të së cilës me ndihmën e partnerit Britanik ata mund të aplikojnë për lejeqëndrim të përhershëm. Gjatë periudhës dy vjeçare partneri nga jashtë vendit nuk ka qasje në fonde publike. Nëse marrëdhënia prishet, partneri nga jashtë vendit i plotëson kushte për dëbim nga MB përpos nëse mund të tregojnë dëshmi të kërkuara mbi dhunën shtëpiake sipas përjashtimit të kësaj rregulle nën dhunën shtëpiake. Kjo do të thotë që nëse marrëdhënia prishet për shkak të dhunës shtëpiake, nëse mbijetuesi i dhunës shtëpiake mund të sigurojë një nga këto të mëposhtmet, ajo/ai mund të fitojë jashtëzakonisht lejeqëndrimin e përhershëm përjashta rregullave të imigracionit:

- një vendim gjyqësor (injunction), vendim mos-rënie në qafë apo ndonjë vendim tjetër mbrojtës (përpos ex-parte apo vendim të përkohshëm) kundër sponsorizuesit (nëse sponsorizuesi është partneri i dhunshëm); apo një dënim gjyqësor relevant kundër sponsorizuesit; apo detajet e plota të paralajmërimit relevant nga policia kundër sponsorizuesit.

Nëse jeni në këtë pozitë, kërkoni këshillë urgjente nga Zyra lokale e Këshillimit të Qytetarëve, Këshillit të Përbashkët për Mirëqenien e Imigrantëve apo të Qendrave lokale Ligjore, nga një avokat përpara se të filloni procedurat ligjore (shikoni adresat kontaktuese në fund të këtij seksioni).

Refugjatët dhe azil kërkuesit

Çështje të tjera mbi statusin e tyre të imigracionit përpos rregullës dy-vjeçare, mund të jenë të dëmshme për refugjatët dhe azil kërkuesit. Këto mund të shtrihen nga mungesa e mbështetjes emocionale dhe familjare deri tek mungesa e mjeteve financiare. Duhet gjithashtu të shënohet që ka një sasi të kufizuar të asistencës që mund të ofrohet nga agjencitë, pasi që do të mund të paragjykonte çfarëdo procedurash në vijim tek Drejtoria e Imigracionit dhe Kombësisë.

Lista e mëposhtme mund t'u ndihmojë.

- Mbani të gjitha dokumentet personale mbi situatën tuaj dhe të fëmijëve tuaj në një vend të sigurt dhe me vete nëse është e mundur.
- Mbani pasaportën tuaj me vete gjatë tërë kohës.
- Kontaktoni një shërbim të regjistruar për këshilla imigracioni si një nga këto të radhitura më poshtë.
- Jepni këshilltarit të dhënat e plota të rrethanave tuaja. Shërbimet duhet të jenë falas dhe në mirëbesim.
- Provoni dhe radhisni incidentet që ju kanë ndodhur.
- Flisni me njerëzit që ju besoni mbi atë se çfarë po ju ndodh.
- Kontaktoni një shërbim mbështetjeje femrash si këto të radhitura në këtë udhëzues apo në Doracakun e Femrave të Këshillit të Haringejit.

Më poshtë është një listë e organizatave të dobishme për Refugjatët dhe Azil Kërkues që mund të ofrojnë këshilla specifike, p.sh. për imigrim, për njerëzit që përjetojnë dhunë shtëpiake:

Mirëqenia e përgjithshme, ndihmat dhe këshilla ligjore

ASYLUM AID

(Ndihma e Azilit)

T: 020 7377 5123

Operojnë Projektin e Burimeve për Femra refugjate dhe japin KËSHILLA
LIGJORE FALAS.

Hën dhe të Mar 14.00 - 16.30, të Enj 10.00 - 12.30.



COUNSELLING & HEALTH

(KËSHILLIMI DHE SHËNDETI)

Refugee Support Centre

(Qendra e Mbështetjes së Refugjatëve)

T: 020 7820 3606

Shërbim shumëgjuhësor këshillimi dhe psikoterapie për refugjatë dhe azilkërkues që përjetojnë dhimbje emocionale.



REFUGEE LEGAL CENTRE

(Qendra Ligjore për Refugjatë)

T: 020 7780 3200

Siguron këshillë dhe përfaqësim ligjor për ata që kërkojnë mbrojtje sipas ligjit
ndërkombëtar dhe ligjit Kombëtar të Drejtave të Njeriut dhe të Azilit.



SOUTHALL BLACK SISTERS

(Motrat Zezake Southall)

T: 020 8571 9595

Ofron këshilla telefonike kryesisht për femrat Aziatike përgjatë Londrës në situatat e dhunës
shtëpiake dhe dhunës tjetër çfarëdo dhe ato që përballen me mjerim për shkak të veprimeve të
ligjeve të imigracionit.

THE REFUGEE COUNCIL

(Këshilli i Refugjatëve)

240-250 Ferndale Road London SW9 8BB

T: 020 7820 3000

Kanë zyrtar femrash, punonjës shëndeti mendor të femrave. Gjithashtu ofron
punonjës vizitash (*outreach*) për komunitetin e Haringejit.



Shkurorëzimi apo ndarja

Nëse jeni të martuar, ju mund të merrni një Vendim Shkurorëzimi apo Ndarjeje nga bashkëshorti juaj. Për të aplikuar për shkurorëzim ju duhet të jeni të martuar për të paktën një vit. Ju mund të kontaktoni një avokat në Qendrën Ligjore për këshillë. Të gjitha çifteve që aplikojnë për shkurorëzim do t'u ofrohet ndërmjetësim. Ndërmjetësimi do të thotë që ju dhe ish partneri juaj të flisni me njëri tjetrin, me dikë nga gjyqi atje për të parë nëse ka mundësi t'i rregulloni çështjet. Nëse keni përjetuar dhunë shtëpiake ju mund t'ia bëni të ditur gjyqit që ju keni frikë nga ish partneri juaj, dhe që ndërmjetësimi nuk është i përshtatshëm për ju. Juve mund të ju duhet të insistoni për këtë, por keni të drejtë ta refuzoni. Gjithashtu, nëse ju kërkohet të negocioni mbi kontaktin e fëmijës tuaj me ish partnerin tuaj, dhe ju keni frikë nga ajo/ai, ju duhet t'i thoni Zyrtarit Gjyqësor të Mirëqenies (*Court Welfare Officer*) që ju keni përjetuar dhunë shtëpiake, dhe rregullime speciale duhet të bëhen gjithashtu ashtu që ju të mos keni nevojë ta takoni. Nëse ju ndjeni që rregullimet për kontaktet e fëmijës mund të ndikojnë në sigurinë tuaj ju duhet t'ia bëni të ditur gjyqit. Për të marrë këshillë ligjore ju mund të kontaktoni cilindo avokat duke kërkuar në libër telefoni apo në rrugën tuaj kryesore lokale. Më tej është një listë e disa nga vendet tjera ku ju mund të drejtoheni për këshillë.

CRIMINAL INJURIES COMPENSATION AUTHORITY

(Autoriteti i Kompensimit të Lëndimeve Kriminale)

Morley House 26-30 Holborn Viaduct

London EC1A 2JQ

T: 020 7842 6800

Sqaron llojet e ndryshme të ndihmave që mund t'ju takojnë, ju udhëzojnë ku të merrni ndihmë dhe këshilla mbi çështje parash.



JOINT COUNCIL FOR THE WELFARE OF IMMIGRANTS

(Këshilli i Përbashkët për Mirëqenie të Imigrantëve)

115 Old Street London EC1 V9RT

T: 020 7251 8708

E: info@jcwi.org.uk

Linja e këshillave dhe sesionet e këshillave: **Mar dhe Enj 14:00 – 17:00**



RIGHTS OF WOMEN

(Të drejtat e femrave)

52-54 Featherstone Street London EC1Y 8RT

Linja e Këshillave: 020 7251 6577

E: info@row.org.uk

W: www.rightsofwomen.org.uk

Ofron sesione telefonike këshillash për femrat që duan ndihmë, këshillë apo informata mbi problemet ligjore. **Mar, Mër dhe Enj 19.00-21.00/14.00-16.00, Pre 14.00-17.00**



SEKSIONI SHTATË PARATË

Nëse jeni duke konsideruar për të lënë një marrëdhënie familjare të dhunshme, juve do t'u duhet të dini mbi paratë në dispozicion për të mbajtur familjen tuaj dhe veten. Më poshtë është përshkrimi i mbështetjes qeveritare në dispozicion. Të keni numrin e referencës së krimit mund t'u ndihmojë kur të kërkon ndihma pas incidentit të dhunës shtëpiake.

Ndihmat e mirëqenies

Ka një varg ndihmash që mund t'ju takojnë, edhe në rastet kur punoni. Ekzistojnë tre lloje ndihmash: sipas kontributit (*contributory*), jo sipas kontributit (*non-contributory*) dhe sipas testimit të mjeteve (*means-tested*). Ndihmat sipas kontributit varen nga pagesat e kontributeve të Sigurimit Kombëtar kur punoni. Juve ju duhet të paguani Sigurimin Kombëtar kur të punoni.

Ndihmat jo sipas kontributit ju paguhen si e drejtë për njerëzit që jetojnë në Britani për një periudhë të caktuar kohe. Ato u paguhen kujdesësve, njerëzve që rrisin fëmijë dhe njerëzve me paaftësi. Ato nuk varen nga pagesat e kontributeve të Sigurimit Kombëtar, nga kursimet apo të ardhurat.

Për ndihmat me testim të mjeteve, çdo kursim apo e ardhur që ju keni merret parasysh. Këto janë ndihmat që shumica e njerëzve kërkojnë dhe ato ju japin para për të jetuar ose ndihmë për disa nga shpenzimet tuaja të strehimit apo taksa të këshillit.

Income support

Ndihma në të Ardhura

Nëse ju punoni më pak se 16 orë në javë dhe ju keni të ardhura të ulëta, ose nëse nuk jeni në punë fare, juve mund t'u takojë ndihma në të ardhura. Nëse keni fëmijë dhe ju takon ndihma në të ardhura, ju do të merrni një ndihmesë shtesë për secilin fëmijë. Ju nuk duhet të keni kursime më shumë se £8000. Shuma shtesë janë gjithashtu në dispozicion nëse jeni prind i vetëm, keni paaftësi, jeni pensionist apo kujdeseni për një të rritur tjetër që merr ndihma të caktuara të paaftësisë.

Nëse keni kredi shtëpie (*mortgage*), ndihma në të ardhura mund të mbulojë pak nga interesi në pagesat tuaja të kredisë. Sasia do të varet nga vlera e kredisë dhe kur është marrë kredia. Ekzistojnë gjëra shtesë që ju mund t'u takojnë automatikisht nëse ju jeni duke marrë ndihma në të ardhura. Këto përfshijnë mjekim falas dentar, ilaçe falas, test për sy falas, dhe nëse keni fëmijë, ushqime shkollore falas dhe bono qumështi falas. Bono falas për rroba për fëmijët në edukim sekondar (shkollë të mesme) janë në dispozicion nëpërmjet Zyrës lokale të Edukimit.

Working Families Tax Credit

Kredi Taksash për Familjet që Punojnë

Nëse keni të paktën një fëmijë, punoni të paktën 16 orë në javë dhe merrni të ardhura të ulëta, juve mund t'u takojë Kredi Taksash për Familjet që Punojnë. Nëse paguani shpenzime të mbajtjes së fëmijës për një dado të regjistruar fëmijësh derisa punoni, ju mund të përfitoni kredi taksash për kujdesin e fëmijëve.

Job seekers allowance

Ndihma për Punëkërkues

Për t'u kualifikuar ju duhet të jeni në dispozicion për punë dhe të kërkon aktivisht punë. Nëse keni paguar mjaft kontribute të Sigurimit Kombëtar, ju do të merrni JSA (Ndihma për Punëkërkues) sipas kontributit, përndryshe do kërkon JSA (varësisht nga të ardhurat), që është i ngjashëm me Ndihma në të Ardhura (Income Support).

Incapacity benefit

Ndihma për të Paaftët

Për t'u kualifikuar ju duhet të keni bërë kontribute të mjaftueshme të Sigurimeve Kombëtare dhe të jeni i paaftë për punë me certifikatë. Sasia që do merrni do të varet nga sa kohë keni qenë të paaftë për punë. Ju mund të merrni gjithashtu ndihma shtesë nëse keni fëmijë.

Disability living allowance

Ndihma jetese për të Gjymtit

Kjo është në dispozicion për njerëzit që kanë nevojë për ndihmë në kujdesin personal apo për të vajtur andej këndeje për shkak të ndonjë sëmundjeje fizike apo mendore apo gjymtimi dhe që kanë pasur nevojë për këtë ndihmë për të paktën tre muaj. Ju nuk nevojë që të jeni duke marrë këtë lloj kujdesi për të marrë këtë ndihmë. Ju mund ta merrni këtë ndihmë nëse jeni duke punuar apo jo.

Child benefit

Ndihma Fëmijësh

Kjo është në dispozicion për këdo që ka fëmijë nën 19 vjeç që jetojnë me ta dhe që akoma janë në shkollë. Ju do të merrni pagesë për secilin fëmijë.

Housing benefit

Ndihma Qiraje

Përderisa keni më pak se £16,000 kursime, ju mund të aplikoni për ndihma qiraje për t'u ndihmuar në pagesën e qirasë tuaj. Nëse ju merrni ndihma në të ardhura, juve mund t'u paguhet e tërë qiraja. Nëse jeni duke punuar, por keni të ardhura të vogla, juve akoma mund t'u paguhet një pjesë e qirasë tuaj. Ndihma e qirasë mund të paguhet në dy shtëpi për maksimumin prej 52 javësh mungesë nga shtëpia paraprake nëse mungesa nga shtëpia paraprake është si rezultat i frikës nga dhuna, dhe ju keni ndërmend të ktheheni në shtëpi.

Council tax benefit

Ndihma për Taksa Këshilli

Nëse ju merrni ndihma në të ardhura ose tërë ndihmat e qirasë, juve mund t'u paguhet tërë taksa e këshillit. Nëse punoni por keni të ardhura të ulëta, ju akoma mund t'u paguhet diçka nga taksat e këshillit. Nëse ju jeni i rrituri i vetëm në shtëpi, ju keni 25% zbritje nga taksat e këshillit, pa marrë parasysh nëse punoni apo jo.

Loans and grants

Kreditë dhe bursat

Ekzistojnë gjithashtu kredi dhe bursa të ndryshme që juve mund t'u takojnë. Ia vlen të përmendet që në përgjithësi kreditë (që ju i ktheni) janë më të lehta për t'u marrë se sa bursat (që nuk keni nevojë t'i ktheni). Të gjitha kreditë dhe bursat të përmendura më poshtë paguhen nga Agjensia e Ndhimave (*Benefits Agency*). Të gjithë formularët për të aplikuar mund të merren nga cilado zyrë e sigurimeve sociale.

Budgeting loans

Kredi të buxhetimit

Kjo mund të paguhet për qiranë në avans tek pronari privat apo shoqata e strehimit, apo për të siguruar banesë me dhomë dhe ushqim (*board and lodging accomodation*). Nuk mund të paguhet për depozite, ushqime apo ngarkime shërbimi. Ju nuk duhet të keni marrë ndihma në të ardhura për të paktën 26 javësh që t'u takojë kredia e buxhetimit. Do të duhet të kthehet dhe do të zbritet çdo javë nga çfarëdo pagese e ndihmave në të ardhmen.

Crisis loan

Kredi krizash

Është e mundur, por shumë e vështirë që të fitohet kredi krizash për avans qiraje apo për të blerë gjëra të nevojshme që janë lënë apo që nuk merren dot për shkak të dhunës apo nga frika e dhunës së ardhshme. Kredia e krizës gjithashtu mund të paguhet për shpenzime ditore gjatë kohës që pritet që t'u paguhet ndihma në të ardhura (*income support*). Do të duhet të kthehet dhe do të hiqet në këste javore nga pagesat e ardhshme të ndihmave.

Community care grant

Bursa e kujdesit ndaj komunitetit

Kjo paguhet për të zëvendësuar gjërat e humbura apo që nuk janë në dispozicion pas ikjes nga shtëpia paraprake dhe për të blerë gjëra për të krijuar shtëpinë e re. Pagesa është sipas vullnetit të mirë. Për t'u kualifikuar ju duhet të merrni ndihma në të ardhura dhe të jeni duke krijuar shtëpi ose kur keni lënë kujdesin 'institucional' (p.sh. strehët për ndihmë femrave, hostel të pastrehëve) ose keni nevojë për të parandaluar hyrjen në kujdes 'institucional' ose të jeni 'familje nën presion të jashtëzakonshëm'. Këto para nuk ka nevojë të kthehen.

Maternity payment

Pagesë materniteti

Kjo është bursë prej £100, që paguhet kur të jeni shtatzënë dhe merrni ndihma në të ardhura (*income support*), ndihma për paaftësi pune (*disability working allowance*) apo kredi familjare (*family credit*). Ju mund të aplikoni në çfarëdo kohe nga 11 ditë para se të lindë fëmija deri sa fëmija të jetë tre muajsh. Kjo nuk ka nevojë të kthehet.

VËREJTJE: Nëse keqtrajtuesi po merr ndihma për ju dhe çfarëdo fëmije por nuk ju mban, ju mund të aplikoni tek Departamenti i Sigurisë Sociale (DSS) që t'u paguhen direkt juve një pjesë apo tërë ndihmat.

Maintenance

Mbajtja

Juve ju takon mbajtje (sasi parash) nga babai i fëmijëve, por nëse ju merrni ndihma shumica, por jo e tëra, e kësaj shume mund të zbritet nga ndihmat e caktuara. Nëse keni ndërmend të kërkon mbajtje, kërkon këshillë ligjore.

Ku të bëhet kërkesa Një numër i organizatave të ndryshme janë të inkuadruara në administrimin e ndihmave. Ju duhet të siguroheni që kërkesën ta bëni në zyrën e duhur. Ju duhet gjithashtu tu thoni atyre kur të ndryshojnë rrethanat tuaja. Zyrat kryesore janë Agjencia e Ndhmave (*Benefit Agency*) që administron Ndhmën ndaj të Ardhurave, Shërbimi i Punësimit administron Ndhmat për Punëkërkuesit dhe këshillat lokalë administrojnë Ndhmat e Qirasë dhe Ndhmat për Taksë Këshilli.

Juve nuk duhet t'u bëjnë presion stafi i DSS-it për të kërkuar mbajtje apo për të dhënë informata mbi keqtrajtuesin. DSS mund të shkurtojë ndihmën ndaj të ardhurave tuajën për deri në 20 përqind nëse dështoni në dhënie të informatave për ish partnerin pa ndonjë arsye të mirë. Duhet megjithatë të theksohet që historia e dhunës shtëpiake dhe frika e dhunës është arsye e mjaftueshme për të mbajtur informata dhe asnjë dënim nuk duhet të zbatohet. Ju keni të drejtë të apeloni nëse një dënim zbatohet dhe ju duhet të kërkon këshillë menjëherë.

KUR TË APLIKONI PËR NDIHMA ËSHTË E KËSHILLUESHME QË TA BËNI KËTË NËPËRMJET NJË ORGANIZATE APO QENDRE KËSHILLUESE

NËSE DONI NDIHMË PËR TË RREGULLUAR ÇËSHTJET TUAJA FINANCIARE JU MUND TË KONTAKTONI:

COMMUNITY LEGAL SERVICE DIRECT

(Shërbimi Direkt Ligjor i Komunitetit)

T: 0845 345 4345

www.clsdirect.org.uk

Nëse kualifikoheni për ndihmë ligjore telefononi linjën tonë ndihmëse

Kombëtare 0845 345 4 345 për këshilla falas mbi ndihmat, kreditë e taksave, strehimin, punësimin, edukimin apo probleme borxhesh.



COUNCIL TAX BENEFIT (HARINGEY COUNCIL)

(Ndhma Taksash Këshilli – Këshilli i Haringejit)

PO Box 1 0505 Wood Green N22 7WJ

T: 020 8489 2800



HOUSING BENEFIT

(Ndhma Qiraje)

(Qiraxhinj këshilli ju lutem kontaktoni Zyrën tuaj lokale të Strehimit, adresat në seksionin Housing/ Strehimi)



HORNSEY CITIZEN'S ADVICE BUREAU

(Zyra e Këshillimit të Qytetarëve – Hornsey)

Hornsey Town Hall The Broadway

Crouch End London N8 9JJ

T: 0870 126 4030 F: 020 8374 2646

E: cabhornsey@aol.com

Orari i punës: Hën 10:00 – 17:00 (takime), 14:00 – 17:00 (telefon); Mar 14:00 – 20:00 (takime), 15:00 – 19:00 (telefon); Mër/Enj 10:00 – 13:00 (takime), 14:00 – 17:00 (telefon); Pre 10:00 – 12:00, 14:00 – 16:00 (pa takim)

TOTTENHAM CITIZEN'S ADVICE BUREAU

(Zyra e Këshillimit të Qytetarëve –Tottenham)

Tottenham Town Hall Town Hall Approach Road

London N15 4RY

T: 0870 126 4030 F: 020 8376 0909

Orari i punës: Hën. takime, Mar 10:00 – 12:00, 14:00 – 16:00; Mër takime, Enj 10:00 – 12:00, 14:00 – 16:00; Pre. mbyllur



TURNPIKE LANE CITIZEN'S ADVICE BUREAU

(Zyra e Këshillimit të Qytetarëve –Turnpike Lane)

14A Willoughby Road London N8 0JJ

T: 0870 126 4030 F: 020 8374 0527

E: cabturnpikelane@aol.com

Orari i punës: Hën. 10:00 – 12:00, 14:00 – 16:00 (pa takim); Mar. takime; Mër. 10:00 – 12:00, 14:00 – 16:00 (pa takim); Enj/Pre. takime



Informata shtesë të dobishme

- Nëse fëmijët tuaj zgjedhin të jetojnë me babanë e tyre dhe ju punoni, Agjensia e Mbështetjes së Fëmijëve (*Child Support Agency*) do të kërkojnë nga ju që të paguani për rritjen e tyre.
- Ju ndoshta nuk ju duhet të paguani Taksë Këshilli nëse jetoni në strehim të përkohshëm, varësisht nga kontrata juaj e qirasë.
- Nëse keni konto bankare apo karta krediti të përbashkëta, ju duhet të kontaktoni bankat përkatëse apo institucionet financiare dhe të kërkonin nga ata që të heqin emrin tuaj nga

kontoja. Kjo do të heqë përgjegjësinë tuaj për ndonjë faturë të papaguar apo tërheqje të tepërta të hollash që keqtrajtuesi mund të bëjë.

- Nëse e lëshoni shtëpinë dhe keni fatura me emrin tuaj (p.sh. gazi, telefoni) mbani mend që të informoni organizatat relevante që ju nuk jetoni më në atë adresë. Nëse ju jeni duke punuar apo mendoni të punoni, është me rëndësi që t'i tregoni zyrës së taksave kur t'i përfundoni marrëdhëniet familjare pasi që mund t'u takojë që të fitoni më shumë para përpara se të filloni të paguani taksat.
- Pazari në dyqanet bamirëse (*charity shops*) mund të reduktojnë harxhimet për rroba kualitative dhe shumë e më shumë femra zgjedhin këtë mënyrë të pazarit si mënyrë e fitimit të të mirave kualitative me çmime të ulëta.
- Tregu i grave (*car boot sale*) ofron të mira kualitative, të lira por përgatituni të hulumtoni.
- Ca agjensi këshillash ofrojnë shërbime falas të menaxhimit të borxheve dhe të buxhetimit. Kjo është gjithmonë mënyrë e mirë për të kursyer dhe menaxhuar paratë.

FEMRAT DHE BARAZIA - ÇËSHTJE

SEKSIONI TETË

KY SEKSION

- jep shembuj të çështjeve të barazisë që krijojnë vështirësi shtesë për femrat në marrëdhënie të dhunshme

Çështje barazie që më së shumti prekin femrat janë:

- Zezaket dhe minoritetet etnike
- Paaftësia
- Mosha - femra më të vjetra dhe femra të reja
- Seksualiteti

Këtu janë ca shembuj të çështjeve të barazisë që krijojnë vështirësi shtesë për femrat në marrëdhënie të dhunshme.

Femrat zezake dhe të minoriteteve etnike mund të përjetojnë dhe përjetojnë racizëm në jetërat e tyre të përditshme dhe kjo mund të bëhet një barrierë shtesë nëse ato gjithashtu përjetojnë dhunë shtëpiake. Frika nga racizmi institucional mund ta bëjë të vështirë për femrën zezake apo të minoriteteve etnike për të raportuar incidente të dhunës shtëpiake tek policia. Ajo gjithashtu mund ta ketë të vështirë të flasë për incidentin me punonjësit e strehimit apo punonjësit e socialit. Kërcënimi real apo vetëm në dukje i deportimit mund të përdoret. Ngurrimi për të ushqyer stereotipet raciste mund të ndihmojnë në mbajtjen e besnikërisë ndaj partnerit. Mund të ketë presion shtesë nga rrjeti i gjerë familjar të mos lihet partneri keqtrajtues, posaçërisht nëse kjo do të ndihmonte të binte turpi mbi komunitetin e gjerë. Dhuna shtëpiake nuk është faji juaj dhe ka organizata dhe strehime për t'u mbështetur në ballafaqimin me dhunën shtëpiake. Të gjitha autoriteteve lokale dhe policisë tani ju kërkohet që të planifikojnë se si do të sigurojnë shërbime të pastruara nga racizmi. Ndihe, këshillë dhe këshilltarë ligjorë janë në dispozicion nga agjensitë mbështetëse lidhur me çështje të imigracionit. (Shiko listën e agjensive të mbështetjes dhe këshillave).

Femrat e paafta mund të jenë në veçanti të lëndueshme ndaj keqtrajtimit dhe dhunës. Kujdesësi juaj kryesor mund të presë tolerancë ndaj keqtrajtimit të tilla si formë e mirënjohjes për ndihmën e tyre. Femrat me paaftësi mund të kenë frikë nga institucionalizimi nëse ikin. Ju mund të ndjeni sikur keqtrajtuesi ka fuqinë e shtuar sa për ta kontrolluar jetën tuaj. Megjithatë, ka organizata dhe strehime që mund t'u ndihmojnë. Dhuna shtëpiake nuk është faji juaj. Disa strehime janë adoptuar për femrat me paaftësi. Disa agjensi kanë objekte të qasshme dhe mund të marrin përkthyes të gjuhës së shenjave. Konzortiumi i Paaftësisë Haringej mund t'u ndihmojë dhe referojë si të jetë e nevojshme. Është e mundur që lihet marrëdhënia familjare me dhunë pa marrë parasysh paaftësinë tuaj. Ekzistojnë agjensi mbështetëse dhe qendra këshilluese për t'u ndihmuar ju që të tejkaloni traumën e dhunës shtëpiake. (Shiko listën e agjensive të mbështetjes dhe këshillave).

Femrat më të vjetra që jetojnë në marrëdhënie me dhunë mund të bëhen të varura nga keqtrajtuesi për kujdes dhe vëmendje. Mund të jetë keqtrajtimit emocional që shkaktohet nëpërmjet kërcënimit apo poshtërimit. Mund të jetë keqtrajtimit fizik që rezulton në lëndim trupor, ose dëmtim fizik. Mund të jetë keqtrajtimit seksual përfshirë kontakt seksual pa pajtim. Pengesa të rëndësishme që femrat e vjetra mund të përballin në tentativën për të lënë marrëdhëniet me dhunë përfshijnë shëndetin, punësimin, financat, marrëdhëniet familjare dhe peshën psikologjike e të filluarit nga e para vonë në jetë. Emri i juaj mund të mos jetë në kredi shtëpie (*mortgage*) ose në kontratë shtëpie, por ju mund të merrni ndihmë dhe përkrahje nga strehimi i

autoritetit lokal nëse ju jeni në marrëdhënie me dhunë. 'Age Concern' (Meraku i Moshës) mund t'u ndihmojë ju dhe t'u referojë ku të jetë e nevojshme.

Femrat e reja mund të përballin vështirësi strehimi kur të lënë një marrëdhënie të dhunshme, por ekziston ndihmë në dispozicion për t'u ndihmuar. Femrat e reja shpesh janë në gjendje të shikojnë zgjidhjet që i kanë për të lënë marrëdhënien e dhunshme. Megjithatë, gjetja e strehimit të përshtatshëm për femra të reja të pamartuara mund të jetë e vështirë. Megjithatë, ju mund të gjeni strehim nëpërmjet strehëve për femra, agjensive private të lëshimit me qira dhe këshillit tuaj lokal apo shoqatës së strehimit (megjithëse strehimet në dispozicion mund të jenë të kufizuara). Si femër e re, ju keni mundësinë që të krijoni një jetë të shëndetshme të lirë nga dhuna. Lënia e marrëdhënies familjare të dhunshme mund tu japë konfidencën që ju duhet për t'u ritrajtuar apo për të ndjekur objektivat tuaja karrikerike. Ju nuk jeni vetëm. Përkrahja është në dispozicion. (Shiko listën e agjensive të mbështetjes dhe këshillave).

Lezbiket dhe femrat në marrëdhënie të seksit të njëjtë që përjetojnë dhunë shtëpiake mund të marrin pak simpati nga të tjerët. Nëse fëmijët janë të inkuadruar, mund të ketë frikë nga seanca gjyqësore për kujdestari, që e bën edhe më të vështirë për to të ankohen. Një femër që përjeton dhunë në dorë të një femre tjetër mund ta ketë të pamundur të thyejë heshtjen në shoqëri që kërkon çfarëdo arsytimi për të dënuar marrëdhëniet ndërmjet femrave. Ato gjithashtu mund të kenë frikë nga kundërshtimi nga vetë komuniteti gej, që përndryshe shikohet të japë mbështetje të shkëlqyer. Humbja e kësaj mbështetjeje mund të çojë në izolim. Si edhe në situata të tjera, ndonjëherë është më e lehtë të mohosh çfarë po ndodh. Mohimi mund të ndodh nga frika e ndëshkimit ngaqë komunitetit gej po i jepet një emër i keq apo mbulim i keq shtypi. Ju mund të kontaktoni agjensitë specialiste mbështetëse dhe agjensitë tjera që japin shërbime për njerëzit që kanë përjetuar homofobinë. (Shiko listën e agjensive të mbështetjes dhe këshillave).

SEKSIONI NËNTË FËMIJËT DHE TË RINJTË

KY SEKSION

- diskuton se si fëmijët mund të ndikohen nga dhuna shtëpiake
- jep këshilla mbi strehët për fëmijë
- jep këshilla mbi çfarë të bëhet lidhur me shkollimin e fëmijëve
- ofron këshilla praktike mbi parandalimin e rrëmbimit të fëmijës tuaj
- liston kontaktet për ju dhe fëmijën tuaj

Në 90% të incidenteve të dhunës shtëpiake fëmijët janë në shtëpi në atë kohë

Nëse jeni në marrëdhënie keqtrajtuese dhe keni fëmijë, mund të jetë e vështirë që të vendosni çfarë të bëni.

Fëmijët reagojnë në mënyra të ndryshme ndaj rritjes në shtëpi me një person të dhunshëm, dhe atyre ju nevojitet mbështetja. Ata mund të mendojnë që ata janë fajtorë, ose të ndjehen të pasigurte, të vetmuar, të frikësuar apo të habitur. Ata mund të jenë të izoluar apo të turpëruar para shokëve të tyre. Ata mund të ndjejnë zët ndaj jush apo të ndjehen të pashpresë. Ka shumë më shumë reagime tjera. Është më së miri që të jeni të sqartë dhe direkt me fëmijët mbi situatën në të cilën jeni. Fëmijëve duhet t'u tregohet që dhuna është e gabuar dhe nuk zgjidh probleme. Ndonjëherë, vetë fëmijët keqtrajtohen. Nëse ju dyshoni kjo të ketë ndodhur, mundohuni t'i ndihmoni që të flasin për këtë. Juve mund t'u duhet ndihmë me mbështetjen e fëmijës tuaj nga organizata përkrahëse të prindërve apo të familjes. (Shiko listën e kontaktit). Fëmijët ndikohen nga parja e zënkave dhe sulmeve. Ka organizata që mund t'u ndihmojnë që të ballafaqoheni me këtë. (Shiko listën e kontaktit). Burrat shpesh tentojnë të ndalojnë gratë të ikin duke ju kërcënuar se kurrë nuk do t'ju lejojnë të marrin fëmijët, ose duke i thënë gruas që fëmijët do t'i merren fare. Të dyja këto kanë shumë pak gjasa të ndodhin, dhe ka gjëra që mund të bëhen për ti evituar të dyja këto që të ndodhin ndonjëherë.

Fëmijët në strehë

Nëse fëmija juaj është në strehë, mund të jetë hera e parë që ata të takojnë fëmijë tjerë në situata të ngjashme si të tyre. Derisa qëndroni në strehë, stafi do t'u ndihmojë që të bëni rregullimet e duhura për fëmijët tuaj që të vijojnë shkollën apo kopshtin dhe t'u ndihmojnë në përgjigjen e pyetjeve të tyre mbi strehën. Është shpesh ide e mirë që t'i tregohet shkollës së fëmijës mbi dhunën shtëpiake që keni përjetuar dhe çfarë veprimi ju do të donit që ata të bëjnë. P.sh. nëse keni frikë që fëmijët tuaj mund të rrëmbehen, është esenciale që ju dhe shkolla të diskutoni masat shtesë të sigurisë. Ju mund të merakoseni mbi efektin e dhunës që ka pasur në fëmijën tuaj dhe nevojën për të kërkuar mbështetje. Nëse shkolla e di për dhunën në shtëpi ata shpesh do të shkruajnë letra që mund t'u ndihmojnë kur të merrni masa ligjore apo kur t'i afroheni Këshillit.

Ndërrimi i Shkollave

Nëse ju duhet të ndërroni shkollën e fëmijëve tuaj, ju ose mund të kontaktoni shkollën tuaj më të afërt me adresën e re ose të kontaktoni Departamentin e Edukimit të Këshillit. Ai do të jetë në gjendje t'u japë listën e shkollave të përshtatshme me vende të lira dhe ndonjë listë pritjeje.

Akti i Fëmijëve

Akti i Fëmijëve (1989) u jep të dy prindërve përgjegjësi të përbashkët prindërore për fëmijët e tyre dhe i zëvendëson vendimet për kujdestari (*custody order*) dhe qasje (*access order*) me vendimet për rezidencë (*residency order*) dhe kontakt (*contact order*). Ai ka për qëllim që të inkurajojë prindërit që të arrijnë në marrëveshje bashkë dhe të inkuadrojnë gjyqet vetëm kur është absolutisht e domosdoshme. Por vendime të tilla mund të jenë shumë të vështira, dhe ju

nuk duhet të rrezikoni në këtë mënyrë me sigurinë tuaj. Kur gjyqet vendosin për çështje të tilla, mirëqenia e fëmijës apo fëmijëve duhet të jetë brenga e tyre primare. Shumë faktorë tjerë duhet të influencojnë vendimin, si p.sh. dëshirat e fëmijëve; nevojat e tyre fizike, emocionale dhe edukative, mosha e tyre, gjinia dhe historia e tyre, lëndimi apo rreziku nga lëndimi që është përjetuar nga fëmija apo fëmijët dhe aftësitë e prindërve. Sipas të gjitha gjasave, nëse fëmijët jetojnë me ju, babait të tyre do t'i lejohet kontakti (qasja) me ta. Nëse keni frikë nga rrëmbimi apo keqtrajtimi i tyre, ju mund të kërkonti nga gjykata që të ndalohej kontakti ose të mbikëqyret dhe rregullimet mund të bëhen ashtu që ju të evitoni nevojën për ta kontaktuar atë.

Imigracioni

Nëse fëmijët kanë ardhur me ju nga jashtë për t'u bashkuar me babanë e tyre, dhe ju ikni për shkak të dhunës, statusi i tyre dhe i juaji i imigracionit mund të jetë në rrezik. Është e këshillueshme që të kërkonti këshillë ligjore nga një avokat i mirë/ këshilltar imigracionit mbi këtë menjëherë.

Nënat lezbike

Nënave lezbike mund t'u duhet të marrin këshillë specialistësh, posaçërisht nëse ato mendojnë që keqtrajtuesi mashkull mund të përdori seksualitetin e tyre për të provuar për të marrë kujdestarinë mbi fëmijët.

Rrëmbimi

Shumë femra kanë frikë që fëmijët e tyre do të rrëmbehën për t'u vënë presion atyre që të kthehen ose edhe që fëmijët e tyre do të merren jashtë shtetit. Nëse kjo është frika juaj, ka hapa praktikë dhe preventivë që ju mund të ndërmerri.

- Mbani dokumentet e fëmijës (p.sh. pasaporta, certifikata e lindjes, karta shëndetësore NHS) në një vend të sigurt.
- Nëse fëmija nuk ka pasaportë, ngrini një kundërshtim tek zyra e pasaportave. Nëse jeni të martuar ua jepni atyre një kopje të vendimit për kujdestari apo rezidencë.
- Mos u pajtoni që babai t'i marri fëmijët jashtë shtetit për pushime.
- Mbani të gjitha letrat/kopjet e gjyqit në vend të sigurt.
- Mbani foto të fundit të të gjithë fëmijëve dhe të babait.
- Bëje një përshkrim me shkrim të fëmijëve dhe babait.
- Tërhiquni vërejtjen mesuesve të mos ua japin fëmijët babait të tyre, të afërme apo shokëve të tij.
- Ju gjithashtu mund të aplikoni në gjyq për Vendim të Hapave të Ndaluar që mundet, p.sh. të lejohet vizita kontakti (qasje) të bëhen vetëm në prezencën e një të rrituri tjetër. Pyesni qendrën tuaj ligjore apo ndonjë avokat për këshillë.

CHILDLINE

(Linja e fëmijëve)

T: 0800 1111



COSMIC CHILDREN & FAMILY SERVICE (HAGA & DASH)

(Shërbimi i Fëmijëve dhe Familjes Cosmic (HAGA dhe DASH))

T: 020 8800 6999

TELEFONI FALAS për fëmijë: 0800 3895257

E: childrenandfamilies@haga.co.uk

Ndihmë dhe Këshillim

Shërbim që mbështet fëmijët dhe familjet e tyre që janë ndikuar nga keqpërdorimi i drogës apo alkoolit.



HARINGEY'S EDUCATION OFFICE

(Zyra e Edukimit Haringej)
48 Station Road Wood Green N22 4TY
T: 020 8489 3326



E www.childcarelink.gov.uk

Shkollat, kreditë studentore, vitet e hershme dhe loja, udhëzim për të rritur dhe shërbime për të rinj.

HYPACS - Wood Green Area Youth Project

(Projekti i të Rinjve i Zonës Wood Green – HYPACS)

New River Sports Complex White Hart Lane
Wood Green London N22 5QW

T: 020 8489 8944 F: 020 8881 1050

E: youth.office@haringey.gov.uk

Shërbimi i Këshillimit për të Rinj Haringej. Shërbim Këshillimi për të Rinj që jetojnë në Haringej, duke dhënë këshillim një me një për ata që janë duke përjetuar vështirësi me:

Familjen dhe Shokët, Shkollën, Kundërvajtjen, Rënie në qafë, Marrëdhëniet, Vdekjen e dikujt, Abuzimin apo dhunën, Racizmin dhe Diskriminimin, Të ardhmen tuaj, çështje në lidhje me Vetëbesimin dhe çështje tjera – HYPACS gjithashtu drejton grupe fokusi për të rinj në shkollë dhe jashtë shkolle mbi tema si menaxhimi i zemërimit, trajnim mbi të qenit i sigurt e kategorik, shkathtësi komunikimi, rënia në qafë, qëndrimet; zgjidhjen e konflikteve dhe tjera çështje relevante.



HOME-START HARINGEY

Rowland Hill Centre for Childhood White Hart lane London N17 7LT

T: 020 8352 4151

E: info@homestart-haringey.org.uk

Jep mbështetje praktike dhe shoqërim për familjet me fëmijë të vegjël në shtëpitë e tyre për të parandaluar kriza dhe thyerje. Familjet duhet të kenë të paktën një fëmijë nën pesë vjeç.



HORNSEY (Haringey Council)

Town Hall Annex Crouch End Broadway Crouch Hall Road London N8 9JJ

T: 020 8489 1856



HORNSEY CUSTOMER SERVICES CENTRE

(Qendra e Shërbimeve të Klientëve Hornsey)

Broadway Annex Hornsey Town Hall Crouch End N8 9JJ

Orari i punës: Hën deri të Pre 08.45 - 17.00



NORTH TOTTENHAM CUSTOMER SERVICES CENTRE

(Qendra e shërbimeve të klientëve North Tottenham)

639 High Road Tottenham N17 8BD

Orari i punës: Hën deri Pre 08.45 - 17.00



NSPCC

T: 0800 800 5000

Linjë ndihmëse për mbrojtje fëmijësh



nia project - Young people's worker

(Projekti NIA – Punonjës i të Rinjve)

T: 020 7424 5000

E: ypw@niaproject.plus.com

Linjë ndihmëse për të rinjtë e merakosur mbi dhunën shtëpiake.



RIGHTS OF WOMEN

(Të drejtat e femrave)

T: 020 7251 6577

Linjë këshillash për nënat lezbike



SOCIAL SERVICES (Children & young people)

(Shërbimet e Socialit (Fëmijët dhe të rinjtë))

Tottenham North 768-772 High Road Tottenham N17 0BU

T: 020 8489 5499

Orari i punës: Hën deri Pre 08.45 - 17.00



SOUTH TOTTENHAM CUSTOMER SERVICES CENTRE

(Qendra e shërbimeve të klientëve South Tottenham)

Apex House 820 Seven Sisters Road Tottenham N15 5PQ

Orari i punës: Hën deri Pre 08.45 - 17.00

SURE START HARINGEY

Lansdowne Health Clinic 239 Lordship Lane

Tottenham N17 6AA

T: 020 8885 6196

www.surestart.com

Sure Start (fillimi i sigurt) ofron shërbime për fëmijët nën moshën katër vjeç dhe familjeve të tyre për t'i përgatitur fëmijët për shkollë. Shërbimet përfshijnë lojën, sesione mësimi dhe skema verore dhe ofron këshilla para dhe pas lindjes për referim tek agjensitë tjera nëse është e domosdoshme. Ata gjithashtu operojnë këshilla lidhur me punësimin dhe sesione Anglishteje për prindër. Sure Start punon me një varg agjensish shtetërore dhe vullnetare në mënyrë që të japë shërbimet e përshtatshme bazuar në nevojat e komunitetit lokal.



WOOD GREEN CUSTOMER SERVICES CENTRE

(Qendra e shërbimeve të klientëve Wood Green)

Ground Floor 48 Station Road Wood Green N22 7TY

T: 020 8489 0000 (Hën deri të Pre 08.45 - 17.00)

Minikomi: 020 8489 2088

Orari i punës: Hën deri Pre 08.45 - 17.00



SHËRBIMET E SOCIALIT SEKSIONI DHJETË

KY SEKSION

- sqaron përse ju mund të keni kontakt me punonjës sociali
- ju tregon se si një punonjës sociali mund t'u ndihmojë
- radhit zyrat e shërbimeve të socialit në rreth

Nëse doni të kontaktoni Shërbimet e Socialit apo Departamentin e Edukimit, ju mund të kontaktoni Qendrën e Shërbimeve të Klientëve për informata. Disa femra shkojnë tek Qendrat e Shërbimeve të Klientëve apo Shërbimet e Socialit për informata të përgjithshme dhe gjejnë që ata vetëm duan dikë që të flasin me ta.

Zyrtarët Informues dhe Punonjësit e Socialit e kuptojnë që është e vështirë për këdo të bëjnë ndryshime në jetën e tyre. Me të kuptuar këtë, punonjësit e socialit mund të jenë në gjendje t'u përkrahin për t'i shqyrtuar opsionet tuaja dhe ndryshimet që ju mund të doni t'i bëni. Shumë femra kontaktojnë grupet lokale të komunitetit për këshillë dhe mbështetje. Nëse do të donit të flisnit me një femër nga komuniteti juaj, grupi i komunitetit apo Shërbimet e Socialit do të provojnë t'u venë në kontakt me organizatat relevante që do t'u ndihmojnë që të gjeni dikë.

Ekipet e Shërbimit të Socialit që mund të jenë në gjendje t'u ndihmojnë janë:

- Fëmijët dhe Familjet (*Children and Families*)
- Më të Vjetrit (*Older People*)
- Refugjatët dhe Azil Kërkuesit (*Refugees and Asylum Seekers*)
- Paaftësitë në Mësime (*Learning Disabilities*)
- Ndërlidhja e Udhëtarëve (*Travellers Liaison*)
- Shëndeti Mendor (*Mental Health*)

Ndonjëherë personi që ju sulmon ju gjithashtu i sulmon fëmijët, ose fëmijët mund të lëndohen duke 'qenë në mes'. Fëmijët gjithashtu ndikohen nga dëshmimi i dhunës dhe nga dëshmimi i agresionit verbal. Policia, shkolla, familja apo komshinj të shqetësuar mund të sjellin shqetësimet e tyre lidhur me mirëqenien e fëmijës tuaj tek Shërbimi i Socialit. Shërbimi i Socialit do të punojnë bashkë me ju për t'i rënë deri në fund çfarëdo thënieje.

Nëse kjo ju ndodh juve, punëtori i socialit zakonisht do të provojë t'i ndihmojë nënës për të mbrojtur fëmijët e saj nga eksperiencia e mëtejme e keqtrajtimit, nëse problemet mund të diskutohen hapur. Ju mund t'u përcaktohet një punonjës sociali që mund t'u ndihmojë në qasjen e shërbimeve, ndihmojë me çështjet tuaja të ndihmave të qirasë dhe nevoja të tjera të ngjashme.

Çfarë mund të ofrojnë Shërbimet e Socialit:

- Shërbim të Referimit Emergjent.
- Këshillë mbi çfarë mund të bëni lidhur me situatën tuaj.
- Informatë lidhur me grupet e mbështetjes së femrave.
- Informatë mbi mbështetjen për prindër të vetëm.
- Ndihmë me përkthyes përfshirë përkthyes për të dëmtuar shqisash.

Qendrat e shërbimit të klientëve

Këshilla mbi të gjitha shërbimet e klientëve, përfshirë Shërbimet e Socialit - ato janë të hapura për vizita dhe nuk pranojnë thirrje telefonike.

HORNSEY CUSTOMER SERVICES CENTRE

(Qendra e shërbimit të klientëve Hornsey)
Broadway Annex Hornsey Town Hall Crouch End N8 9JJ
Orari i punës: Hën deri Pre 08.45 - 17.00



SOUTH TOTTENHAM CUSTOMER SERVICES CENTRE

(Qendra e shërbimeve të klientëve South Tottenham)
Apex House 820 Seven Sisters Road Tottenham N15 5PQ
Orari i punës: Hën deri Pre 08.45 - 17.00



Shërbimet e Socialit

NORTH TOTTENHAM CUSTOMER SERVICES CENTRE

(Qendra e shërbimeve të klientëve North Tottenham)
639 High Road Tottenham N17 8BD
Orari i punës: Hën deri Pre 08.45 - 17.00



WOOD GREEN CUSTOMER SERVICES CENTRE

(Qendra e shërbimeve të klientëve Wood Green)
Ground Floor 48 Station Road Wood Green N22 7TY
T: 020 8489 0000 (Hën deri Pre 08.45 - 17.00)
Miniom: 020 8489 2088
Orari i punës: Hën deri Pre 08.45 - 17.00



SHËNDETI SEKSIONI NJËMBËDHJETË

KY SEKSION

- Thekson mënyrat në të cilat shëndeti i femrës mund të ndikohet nga dhuna shtëpiake
- Jep këshilla mbi mjekët e përgjithshëm (GP) dhe mbështetje tjetër.
- Jep informacion mbi shërbimin NHS direkt.
- Jep informacion mbi qasjen e shërbimeve.
- Jep informacion ku të shkohet për këshilla mjekësore.

Ju mund të doni të gjeni se si dhe ku të merret kujdes mjekësor, përfshirë si të shkohet tek mjeku, kujdesin emergjent dhe kujdesin emocional. Të jetuarit me keqtrajtim mund të ndikojë shëndetin tuaj fizik dhe emocional por ndihma dhe mbështetja është në dispozicion.

Mjeku i përgjithshëm (GP) dhe mbështetje tjetër

Të mbetesh i shëndetshëm do të thotë të kujdesesh për shëndetin tuaj fizik, mendor, seksual dhe emocional prandaj ju jeni duke u kujdesur për tërë trupin dhe mendjen tuaj. Ju kurrë nuk duhet të jeni nervoz apo të frikësuar që të shkoni tek mjeku i juaj për të folur mbi problemin e dhunës shtëpiake. Mjeku i juaj mund të jetë në gjendje të shkruajë letra në emrin tuaj për gjyqë dhe masa tjera zyrtare. Vizitori juaj i shëndetit apo infermieri i ordinancës mund t'u ndihmojë mbështetje emocionale dhe praktike.

NHS DIRECT

NHS Direkt është Linjë Ndhimëse 24 orëshe në 0845 4647

Thirrni për të marrë informata mbi të gjitha shërbimet shëndetësore përfshirë gjetjen e mjekut, dentistit apo syzabërësit.

NHS Direkt Online në www.nhsdirect.nhs.uk jep informata mbi shërbimet shëndetësore dhe lidhje (links) për grupe vetëndihme. Nëse keni nevojë për ndihmë në kontaktimin e disa nga shërbimeve lokale shëndetësore, organizatat e komunitetit të radhitura në këtë broshurë mund t'ju ndihmojnë.

Mbështetja emocionale

Të jetosh me efektet e dhunës shtëpiake mund të jetë e vështirë. Të flasësh me shokë apo këshillues mund t'u ndihmojë që t'i vini gjërat në një perspektivë të menaxhueshme ashtu që të jeni në gjendje më të mirë për të përballuar. Këshillimi ju jep mundësinë që të flisni privatisht me dikë lidhur me ndjenjat dhe mendimet tuaja, dhe për të hulumtuar çfarë ndryshimesh ju doni të bëni në jetën tuaj. Mbani mend, mjeku juaj mund të jetë në gjendje t'u këshillojë mbi një varg opsionesh dhe t'u ofrojë mbështetje dhe këshillë mbi çfarë veprimi të ndërmerret.

NËSE NDJEHENI PËR TË VRARË VETEN DHE KENI NEVOJË TË FLISNI ME DIKË, LINJA NDIHMËSE 24 ORËSHE E SAMARITANËVE ËSHTË 0845 790 9090.

Ku të shkohet për këshilla shëndetësore

Ju mund të doni të flisni me mjekun tuaj por ju mund të merrni gjithashtu këshilla nga:

COMMUNITY MENTAL HEALTH TEAM

(Ekipi i Shëndetit Mendor të Komunitetit)
274 Tynemouth Road Tottenham N15 4RH
T: 020 8275 4089



DASH (Drug Advice Service Haringey)

(DASH - Shërbim Këshillash mbi drogën, Haringej.)



80 Stroud Green Road Finsbury Park London N4 3EN

T: 020 7272 2757

Ofron një gamë të gjerë shërbimesh, informatash dhe këshillash për të rritur që janë duke përjetuar probleme me përdorimin e tyre të drogës. Gjithashtu ofron informata për të afërm, partnerë dhe shokë të tyre.

HAGA (HARINGEY ADVISORY GROUP ON ALCOHOL)

(HAGA - Grupi Këshillues i Haringejit mbi Alkoolin)

520 Seven Sisters Road London N15 6HR

T: 020 8800 6999

Orari i punës: Hën. deri Pre. 11.00 - 16.00 (shërbim pa takim); Mër. 11.00 - 16.00

VETËM PËR FEMRA

Ofron këshillim mbi keqpërdorimin e alkoolit.

NORTH MIDDLESEX HOSPITAL WALK-IN CENTRE

(Qendra Eja pa Takim e Spitalit North Middlesex)

Sterling Way Edmonton N18 1QX

T: 020 8887 2000

Orari i punës: Hën deri Pre 07.00 - 22.00; Shtu dhe Die 09.00 - 22.00

Shërbim shëndetësor i udhëhequr nga infermierë që merren me sëmundje të vogla dhe lëndime.

THE HAVEN WHITECHAPEL SEXUAL ASSAULT REFERRAL CENTRE

(Qendra e Referimit e Sulmit Seksual 'Haven Whitechapel')

9 Brady Street London E1 5DG

T: 020 7247 4787

Orari i punës: Hën, Enj. Pre 09:30 – 11:00; Mar. 16:30-18:30, Mër vetëm me takim

Këshilla telefonike: Hën Mër Enj dhe Pre 14:30 – 16:30, Mar 14:30 – 15:30.

Këshilla mbi ndihmat, strehimin dhe këshilla në përgjithësi për të gjithë.



Kur të lini një marrëdhënie familjare të dhunshme, ju shpesh prisni që të jeni të lumtur dhe të qeshur. Realiteti është megjithatë, shpesh, që vetëm kur të jeni të sigurt dhe që të keni hequr veten nga dhuna që t'i lejoni vetes të ndjeni çfarëdo mbi përvojën tuaj.

Femrat zgjedhin mënyra të ndryshme për t'u ballafaquar me pasojat e përvojës së dhimbshme të dhunës shtëpiake dhe mund të bëjnë një fillim të ri duke:

- Ndryshuar stilin e tyre të jetës
- Duke u bërë më të pavarura
- Duke u kënaqur me mundësinë e të bërit më shumë zgjedhje
- Duke iu bashkuar grupeve lokale të komunitetit
- Duke iu kthyer edukimit apo punës

Këto ndryshime mund të kenë ndikim pozitiv në jetën tuaj. Disa femra e gjejnë shumë të dobishme të flasin mbi përvojat e tyre me femra që kanë pasur përvoja të ngjashme, p.sh. si pjesë e një grupi mbështetës. Por është me rëndësi të jesh i vetëdijshëm se si mund të ndjehesh duke dëgjuar tregimet e femrave tjera, posaçërisht për femrat që nuk kanë pasur shansin që të flasin për atë se si ndjehen një me një, pasi që vërtet mund të jetë e dhimbshme. Femra të tjera mund të zgjedhin që të bëjnë diçka fizike për t'u ndjerë më mirë për veten, p.sh. duke praktikuar meditimin, duke shkuar në sallë gjimnastike, (shumica kanë sesione ushtrimesh vetëm për femra si dhe të përziera), duke iu bashkuar leksioneve për vetëmbrojtje ose një klase ushtrimesh në qendrën lokale të aktiviteteve të lira. Disa femra mund të provojnë të marrin vendime mbi të ardhmen e tyre menjëherë, edhe pse të jesh i nënshtruar dhunës fizike të bën

të ndjehesh sikur nuk ke kontroll mbi jetën tënde. Kështu që mund të ndjehet si një vendim tepër i madh vetëm të zgjedhësh çfarë do të veshësh në mëngjes, ose nëse duhet zgjuar fare. Është me rëndësi që t'i lejoni vetes kohë për të vendosur çfarë doni të bëni: provoni dhe gjeni një punë, ndryshoni punën, futuni edukimit të mëtejshëm.

Vetëm JU mund të vendosni çfarë doni nga jeta dhe çfarë është më së miri për ju.

Të jesh në një marrëdhënie familjare të dhunshme është e vështirë, e dhimbshme dhe me ngarkesë, por jeta pas keqtrajtimit mund t'u japë mundësinë e marrjes së kontrollit të jetës suaj dhe kohë për t'i tejkaluar disa nga përvojat e dhimbshme. Ju gjithashtu mund të zhvilloni mënyrat tuaja për të jetuar me përvojat tuaja dhe për të ecur tutje në një jetë më pozitive.

Qetësia e shpirtit është pasuri

Vlerë më të madhe se ari ka ajo
Më e vlefshme se sa një margaritar
Dhe nëse ju keni një pasuri si kjo
Jeni më të pasur se ç'mund të thuhet
Edhe pse jeta mund të mos jetë e butë prore
Ajo nuk mund ta grabis thesarin
E qetësisë shpirtërore.
Jam ulur në shtëpi dhe po mendohem të ketë
Vallë diçka më të mirë se kjo në jetë
Panika, frika, bërtimat dhe vajtimin
A thua jam unë që po bëj gënjimin?
Gënjimin që duket se kontroll ka marrë
Ka marrë familjen time dhe gjithë ç'kam parë
Sot ndodhi prapë e njëjta gjë
Por unë dhimbje këtë radhë nuk ndjeva më
Në mendje, në trup, zemërim, pikëllim
Mendoj, më së miri të iki me nxitim
Mendjen e kam dhallë - çfarë të bëj tani?
Pa menduar fare - shkoj në polici
Atje simpati, kujdes kam përjetuar
Askush nuk e di, që nuk e ka provuar
Njerëzit telefonojnë për të më gjetur një vend mua
Ndërsa lotët më dalin si krua
Pastaj dikush vjen e më thotë
Gjetëm një vend, mund të vish dot?
Çohem unë me fëmijën nga mbrapa
Në strehë mua më gjen nata
Atje pritem me buzën e qeshur
Një çaj, një cigare, them do jem në rregull
Ma morën emrin, detaje tjera morën
Për të parë rreth e rrotull, mua më përcollën
Një kapitull i ri në jetën time tani ka filluar
Duke më çuar vërdallë nga vendi në vend
DSS, shkolla e mjekë, më e rëndësishmja për t'u strehuar
Të gjitha këto nga punonjës shoqate humanitare
Deri sa të mendojnë që mund t'i përballosh vetë fare.
**ME KËMBË TË MBARË PARA
SHPRESË KA GJITHMONË**

E shkruar nga dy ish rezidentë të Tottenham Woman's Aid (Ndihma e Femrës Tottenham).

Na Kontaktoni

Ne përpiqemi që ta mbajmë 'Unë Do Të Mbijetoj' sa më të saktë dhe me informatat më të reja që të jetë e mundur, megjithatë nëse ju doni të bëni ndonjë sugjerim, koment, shtesë apo të porosisni kopje shtesë ju lutem mos ngurroni të na kontaktoni.

Kontaktoni:

EQUALITIES & DIVERSITY TEAM

(Ekipi i Barazisë dhe Llojlojshmërisë)

Chief Executive Services 3rd Floor Wood Green Library 187-197A High Road London N22 6XD

T: 020 8489 2574

E: equalities@haringey.gov.uk

UNË MBIJETOVA