



LISTA KONTROLLESE E PLANIFIKIMIT TË SIGURISË

Nëse jeni aktualisht në një marrëdhënie abuzive, ose po planifikoni të largoheni, krijoni një plan sigurie tani në mënyrë që të jeni gati në rast urgjence.

Shënim: Këto janë rekomandimet; disa nga opsionet mund të mos jenë më të mirat për ju.

NË MBARË VENDIN

SAFELINK, 24/7 linja për viktimat e dhunës familjare:
877-785-2020





Kompensimi i Viktimës:
617-727-2200

Massachusetts Office For Victim Assistance
MOVA
Victim & Witness Assistance Board

Zyra në Massachusetts për Ndhimën ndaj Viktimave
Tel: 617-586-1340
E-mail: mova@mass.gov
www.mass.gov/askmova

Ky publikim është mbështetur pjesërisht përmes një granti VOCA nga OVC, OJP, U.S. DOJ. Mendimet, gjetjet dhe konkluzionet ose rekomandimet e shprehura në këtë publikim janë ato të Zyrës së Massachusetts për Ndhimën ndaj Viktimave dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht pikëpamjet e DOJ ose OJP, OVC.

GJËRAT DHE DOKUMENTE QË T'I MBANI NË DUAR
Më poshtë janë gjërat që duhet t'i mbani në një vend të sigurt dhe ku mund t'i merrni shpejt. Ose, ruani gjërat tek një person të besuar jashtë shtëpisë tuaj.

- Kartelën e identifikimit dhe/ose patentë shoferin, kartelën e sigurimit shoqëror, certifikatat e lindjes 
- Pasaportat, dokumentet e imigrimit, kartelat e gjelbra për ju dhe fëmijët tuaj
- Dokumente: policën e sigurimit të jetës, shëndetit, shtëpisë; aktin e qirasë ose shtëpisë; të dhënat shkollore dhe mjekësore; certifikatën e martesës; letra e divorci; vendimet e kujdestarisë; testamentet; informacionin tatimor; titullin dhe regjistrimin e makinës 
- Dokumentet financiare: kartelat e kreditit/ ATM, paratë, librezat e çeqeve, librat bankare, etj. (Shënim: kur përdorni një kartë elektronike, një abuzues mund të gjurmohet aktivitetin dhe vendndodhjen tuaj.)
- Telefonin Mobil: (Shënim: përdorimi i telefonit tuaj celular mund të gjurmohet nga një abuzues.) 
- Zëvendësoni kartat e anëtarësimit të dyqanit
- Çelësat e shtëpisë dhe makinës suaj
- Urdhër Ndalimin/ për Parandalimin e Ngacmimit (nëse në dispozicion)
- Fotografitë dhe sendet personale që nuk mund të zëvendësohen
- Ndërrimi i robave, artikujve të tualetit dhe medikamenteve për veten dhe fëmijët 
- Kafshët shtëpiake, vaksinimi i kafshëve shtëpiake dhe të dhënat mjekësore, medikamentet për kafshët shtëpiake, etiketat e identitetit
- Informacioni personal i abuzuesit: numri i sigurimit shoqëror, data e lindjes dhe letrat e pagave



KU TË KËRKONI NDIHMË

Nëse ju duhet ndihmë ose këshilla, kontaktoni një avokat nga programi juaj lokal i dhunës në familjare:

Agjencitë pritëse të SAFEPLAN

Alianza	877-536-1628
Behavioral Health Network	413-283-1058
Elizabeth Freeman Center	866-401-2425
Greater Boston Legal Services	617-371-1234
Healing Abuse Working for Change (HAWC)	800-547-1649
Health Imperatives	508-588-8255
High Point Treatment Center/ South Shore Women's Resource Center	508-746-2664
Independence House	508-771-6507
NELCWIT	413-772-0806
New Bedford Women's Center	508-996-3343
New Hope, Inc.	800-323-4673
Stanley Street Treatment and Resource Center	508-675-0087
YWCA of Central MA	508-755-9030
YWCA of Northeastern MA	978-687-0331
YWCA of Western MA	413-733-7100

Massachusetts Office For Victim Assistance
MOVA
Victim & Witness Assistance Board

A jeni të sigurt?

QËNDRONI TË SIGURT

SAFEPLAN është një program i mbrojtjes civile i bazuar në gjykatë për viktimat e dhunës në familje, sulmeve seksuale dhe ndjekjes që kërkojnë mbrojtje nga abuzimi përmes

209A Urdhrit të Ndalimit dhe 258E Proceseve të Urdhrit të Parandalimit të Ngacmimit.

A jeni të sigurt?

A ju kanë thënë familja ose miqtë tuaj se janë të shqetësuar për sigurinë tuaj?



SHENJAT PARALAJMËRUESE TË ABUZIMIT

Një marrëdhënie mund të jetë abuzive nëse partneri juaj bën një nga këto:

- » Është xheloz dhe posesiv ndaj jush
- » Kontrollon se ku shkoni dhe kë takoni
- » Ju pengon të takoni miqtë dhe familjen
- » Të ul poshtë ose të bën të ndihesh keq
- » Është aq e frikshme sa shqetësoheni se si do të reagojë partneri ndaj gjërave që thoni ose bëni
- » Të bën frikëson ose të kërcënon
- » Përdor ose ka armë ose armë zjarri
- » Ju bën presion ose detyron të kryeni marrëdhënie seksuale
- » Të godet, shtyn, shtrëngon, mbyll, shkelmon ose vendos duart mbi ju (ose fëmijët tuaj ose kafshët shtëpiake)
- » Kërcënon se do t'ju shpallë si homoseksual, lezbike, biseksual ose transgjinnor nëse nuk ndiqni urdhrat e tyre
- » Kontrollon të gjitha paratë, duke përfshirë çeqet tuaja
- » Kërcënon se do të përdorë statusin tuaj të imigracionit kundër jush

MBANI MEND, GJITHMONË MUND TË TELEFONONI 911 NË RAST EMERGJENCE



SI TA MERRNI NJË URDHËR NDALIMIN

Urdhrat e Ndalimit dhe Urdhrat e Parandalimit të Ngacmimit janë në dispozicion përmes:

- » Gjykata e Qarkut ose dhe Gjykata e Familjes dhe e Trashëgimisë në zonën tuaj
- » Programi juaj lokal i dhunës familjare mund t'ju ndihmojë të merrni një urdhër ose t'ju vërë në kontakt me një avokat të SAFEPLAN



MBRONI VETEN TUAJ NË SHTËPI

- » Mbani një telefon në një dhomë që mund ta kyçni nga brenda; mbani një celular gjithmonë me vete.
- » Planifikoni një rrugë shpëtimi nga shtëpia juaj; mësojini fëmijët tuaj.
- » Kërkojuni fqinjëve tuaj të thërrasin policinë nëse shohin abuzuesin në shtëpinë tuaj. Krijoni një sinjal që ata të thërrasin policinë. Për shembull, nëse telefoni bie dy herë, një hije tërhiqet poshtë ose një dritë ndizet.
- » Paketoni një çantë me gjëra të rëndësishme që do t'ju duheshin nëse do t'ju duhej të largoheni shpejt. Vendoseni në një vend të sigurt ose jepjani një miku ose të afërmi që keni besim.
- » Merrni një numër telefoni të palistuar dhe kontrolloni telefonatat tuaja.
- » Nëse abuzuesi juaj është zhvendosur, ndërroni bravat e dyerve tuaja dhe merrni kyçe në dritare.
- » Urdhrat e ndalimi mund t'ju ndihmojnë me këtë ose bisedoni me qiradhënësin tuaj.
- » Nëse keni një urdhër ndalimi, mund të jeni në gjendje të merrni ndihmë financiare përmes Kompensimit të Viktimave. Një avokat mund t'ju ndihmojë të aplikoni.



MBRONI VETEN JASHTË SHTËPISË

- » Organizoni udhëtime me njerëz të ndryshëm; ndërroni shpesh rrugët tuaja.
- » Blini dhe përdorni bankën në vende të ndryshme.
- » Mbani gjithmonë me vete urdhrin e gjykatës (nëse keni) dhe numrat e urgjencës.
- » Sigurohuni që puna dhe/ose shkolla juaj të ketë një kopje të urdhrave të gjykatës.
- » Keni një plan për atë që do të bënit nëse diçka e keqe do të ndodhte në publik; jini gjithmonë të vetëdijshëm për rrethinën tuaj.



BËNI FËMIJËT TUAJ MË TË SIGURT

- » Mësojini që të qëndrojnë larg grindjeve mes jush dhe partnerit tuaj, edhe nëse duan të ndihmojnë.
- » Mësoni fëmijët si të arrijnë në një vend të sigurt dhe si të telefonojnë 911 dhe t'i japin policisë adresën dhe numrin tuaj të telefonit.
- » Jepini shkollës ose çerdhes një kopje të çdo urdhri të gjykatës dhe thuaju që të mos i lëshojnë fëmijët e tu askujt pa folur më parë me ty
- » Sigurohuni që fëmijët të dinë kujt t'i tregojnë në shkollë nëse shohin abuzuesin.
- » Sigurohuni që shkolla të mos i japë askujt adresën ose numrin tuaj të telefonit.



SIGURIA E INTERNETIT DHE TELEFONIT TË MENÇUR

- » Mbani mend: Çdo informacion që postoni në internet është publik dhe abuzuesi juaj mund ta shohë atë.
- » Shkyçuni nga çdo llogari dhe aplikacion online; mos e zgjidh veçorinë "më mbaj të kyçur" dhe mos lejo që shfletuesi i uebit të mbaj mend fjalëkalimet e tua.
- » Përdorni fjalëkalime të forta (shkronja të mëdha dhe të vogla, numra dhe simbole).
- » Rishikoni rregullisht cilësimet e privatësisë në llogaritë e mediave sociale.
- » Përpquni të shmangni postimin e informacioneve private në faqet e mediave sociale (Facebook, Twitter, Instagram, etj.).
- » Fikni veçorinë e shpërndarjes së vendndodhjes GPS të telefonit të mençur.

A jeni të sigurt?

www.mass.gov/askmova