

# SIGURIA DIGJITALE

PËRGRATË

## **NJOHJA, PARANDALIMI DHE REAGIMI**

kundër dhunës në marrëdhëniet intime të  
lehtësuara nga teknologjia

[www.nsrr.org.mk](http://www.nsrr.org.mk)

# Titull:

Udhëzuespër sigurinë digjitale për gratë: Njohja, parandalimi dhe reagimi ndaj dhunës nga partneri intim e lehtësuar nga teknologjia (TF-IPV)

# Autori:

Prof.Dr.Sofija Georgievska

# Botues:

Unioni-Këshilli Kombëtar për Barazi Gjinore

"Kjo analizë është përgatitur me mbështetjen e rrjetit „Gratë kundër Dhunës në Evropë“ (Women Against Violence Europe – WAVE), në kuadër të projektit „Connected & Protected – Forcimi i reagimit ndaj dhunës nga partneri intim e lehtësuar nga teknologjia në Maqedoninë e Veriut“.

Përmbajtja e kësaj analize është përgjegjësi e plotë e Unionit – Këshilli Nacional për Barazi Gjinore dhe në asnjë mënyrë nuk pasqyron qëndrimet dhe pozicionet e donatorit

# PËRMBAJTJA



Përshkrimi i projektit

---

Hyrje

---

Çfarë është dhuna nga partneri intim e lehtësuar nga teknologjia (TF-IPV)

---

Kuadri ligjor për mbrojtjen nga dhuna e lehtësuar nga teknologjia në Maqedoninë e Veriut

---

Format më të shpeshta të dhunës së lehtësuar nga teknologjia

---

Si të dalloni nëse kjo po ju ndodh juve

---

Çfarë mund të bëni?

---

Si të mbroheni në internet?

---

Linjat kombëtare SOS dhe shërbimet e këshillimit

---

Denoncimi në polici dhe në institucion

---

# Përshkrimi i projektit

Projekti „Connected & Protected – Forcimi i reagimit ndaj dhunës nga partneri intim e lehtësuar nga teknologjia në Maqedoninë e Veriut“ ka për qëllim t'i përgjigjet formës gjithnjë e në rritje, por jo mjaftueshëm të njohur të dhunës me bazë gjinore – abuzimit me teknologjinë për kontroll, përdnjekje, frikësim dhe shantazhim të grave nga ana e partnerëve aktualë ose të mëparshëm. Ky projekt është i rëndësishëm sepse në Maqedoninë e Veriut ekziston një vetëdije e kufizuar publike dhe gatishmëri e pamjaftueshme institucionale për njohjen dhe trajtimin e duhur të rasteve të dhunës së lehtësuar nga teknologjia. Kjo rezulton me mbrojtje të pamjaftueshme të viktimave, traumë të zgjatur dhe rrezik të shtuar nga përsëritja e dhunës.

Qëllimi kryesor i projektit është forcimi i kapaciteteve të KNBGJ-së dhe i profesionistëve që punojnë me gratë viktime të dhunës, si dhe rritja e informimit të publikut dhe të grave nga komunitetet e marginalizuara për këtë formë të dhunës. Përmes zhvillimit të një udhëzuesi praktik digjital, trajnimeve, fushatës publike dhe aktiviteteve në komunitet, projekti do të kontribuojë në njohjen më të mirë, parandalimin dhe reagimin në kohë ndaj dhunës nga partneri intim e lehtësuar nga teknologjia.

Me këtë, projekti kontribuon drejtpërdrejt në siguri më të madhe, informim dhe qasje në mbështetje për gratë, si dhe drejt një sistemi më efikas të mbrojtjes nga dhuna me bazë gjinore në epokën digjitale, i orientuar drejt viktimës.

# Hyrje

## *Ky nuk është "vetëm internet".*

Ky udhëzues u drejtohet grave që ndiejnë se diçka nuk shkon në komunikimin e tyre digjital me partnerin ose ish-partnerin – edhe nëse nuk dinë ta emërtojnë saktësisht atë ndjenjë. Dhuna nga partneri intim e lehtësuar nga teknologjia nuk është „ekzagjerim“, as diçka që duhet duruar. Kur teknologjia përdoret për kontroll, frikësim, gjurmim apo shantazh, kjo është një formë dhune. Edhe pse ndodh përmes telefonit, internetit apo rrjeteve sociale, pasojat janë reale dhe ndikojnë thellësisht në jetën e përditshme, në ndjenjën e sigurisë dhe në lirinë personale. Në epokën digjitale, dhuna nuk ka kufij kohorë apo hapësinorë. Mesazhet, thirrjet, njoftimet dhe aktivitetet online mund të shndërrohen në mjete përmes të cilave dhunuesi është vazhdimisht prezent në jetën e gruas – edhe kur fizikisht nuk është me të. Kjo krijon një ndjenjë të mbikëqyrjes së vazhdueshme, frikës dhe rraskapitjes.

Ky udhëzues ka një qëllim të qartë:

*t'ju ndihmojë të dalloni kur teknologjia përdoret kundër jush, të kuptoni se ky nuk është faji juaj dhe të merrni udhëzime praktike se si të mbroheni.*

---

**Çfarë është  
dhuna nga  
partneri intim  
e lehtësuar  
nga  
teknologjia  
(TF-IPV)**

# Çfarë është dhuna nga partneri intim e lehtësuar nga teknologjia (TF-IPV)

Dhuna nga partneri intim e lehtësuar nga teknologjia ndodh kur partneri aktual ose ish-partneri përdor teknologjinë për t'ju kontrolluar, gjurmuar, frikësuar, shantazhuar apo shqetësuar. Më së shpeshti përfshin telefonin celular, rrjetet sociale, aplikacionet e mesazheve, postën elektronike, pajisjet e mençura ose internetin në përgjithësi. Në këtë rast, teknologjia nuk është problemi – problemi është abuzimi me të si mjet për pushtet dhe kontroll.

Megjithëse dhuna ndodh "online", pasojat e saj janë reale. Gratë që janë pre e kësaj forme të dhunës shpesh jetojnë me frikë të vazhdueshme, me ndjenjën se po vëzhgohen dhe me presionin për t'u „arsyetuar“ vazhdimisht për aktivitetet e tyre digjitale.

## ***Pse është kjo një formë dhune?***

TF-IPV nuk është xhelozia, kujdes apo „mbrojtje e tepërt“

Bëhet fjalë për dhunë kur:

- dikush ndjek lëvizjet ose komunikimet tuaja pa pëlqimin tuaj
- kërkon qasje të vazhdueshme në mesazhet, profilet ose fjalëkalimet tuaja
- ju frikëson ose ju shantazhon përmes mesazheve, thirrjeve ose postimeve
- përdor teknologjinë për t'ju izoluar nga njerëzit e tjerë
- ju detyron të jetoni me frikë nga telefoni ose interneti

Në një marrëdhënie të shëndetshme, ekziston besimi dhe respekti për privatësinë.

Në një marrëdhënie abuzive, teknologjia bëhet një mjet kontrolli.

## ***Si duket në jetën e përditshme?***

TF-IPV shpesh fillon në heshtje dhe gradualisht. Në fillim mund të duket si "interes" ose "kujdes", por me kalimin e kohës kthehet në mbikëqyrje të vazhdueshme.

Disa gra vërejnë se:

- partneri i di detajet që nuk ia kanë treguar,
- ndiheni të shqetësuar sa herë që vjen një mesazh ose telefonatë,
- fillojnë të censurojnë veten online,
- shmangin postimet, shkrimet apo të folurit lirshëm,

- ndiejnë se nuk kanë një „hapësirë të sigurt“, madje as në aspektin digjital.

Kjo formë e dhunës shpesh shkon dorë për dore me forma të tjera të dhunës nga partneri – psikologjike, emocionale, ekonomike dhe herë pas here fizike.

***E rëndësishme të dihet***

- TF-IPV mund të ndodhë edhe pas shkëputjes së lidhjes.
- Dhuna nuk ndalet vetëm sepse është "online".
- Nuk është faji juaj nëse nuk e keni njohur menjëherë.
- Nuk jeni vetëm dhe ka ndihmë.

***Njohja është hapi i parë dhe më i rëndësishëm drejt mbrojtjes***

---

# **Kuadri ligjor për mbrojtjen nga dhuna e lehtësuar nga teknologjia në Maqedoninë e Veriut**

# Kuadri ligjor për mbrojtjen nga dhuna e lehtësuar nga teknologjia në Maqedoninë e Veriut


Në Maqedoninë e Veriut ekziston një kuadër ligjor që siguron mbrojtjen e grave nga dhuna në familje dhe dhuna me bazë gjinore, përfshirë edhe situatat në të cilat teknologjia përdoret si mjet për kontroll, frikësim, gjurmim apo shantazh. Megjithatë dhuna nga partneri intim e lehtësuar nga teknologjia nuk emërtohet gjithmonë si nocion i veçantë juridik, manifestimet e saj përfshihen përmes ligjeve dhe mekanizmave ekzistues për mbrojtje.

Një ligj kyç në këtë fushë është **Ligji për parandalimin dhe mbrojtjen nga dhuna ndaj grave dhe dhuna në familje**. Ky ligj njih natyrën komplekse të dhunës dhe e përcakton atë si një proces të vazhdueshëm të pushtetit dhe kontrollit, e jo si një incident të izoluar. Në këtë kuptim, dhuna psikologjike, ngacmimi dhe sjellja kontrolluese trajtohen si forma serioze të dhunës, pavarësisht nëse ndodhin në hapësirën fizike apo atë digjitale. Kur partneri ose ish-partneri përdor teknologjinë për mbikëqyrje të vazhdueshme, kufizim të komunikimit, kërcënime ose shantazh, një sjellje e tillë mund të trajtohet si formë e dhunës me bazë gjinore dhe dhunës në familje, duke shërbyer si bazë për marrjen e masave mbrojtëse. Ligji parasheh detyrimin e institucioneve për të ofruar mbrojtje në kohë, mbështetje dhe shërbime për viktimat, duke përfshirë ndihmën psiko-sociale dhe juridike. Kjo do të thotë se gratë kanë të drejtë të kërkojnë reagim institucional edhe atëherë kur dhuna nuk është fizike, por manifestohet përmes mjetëve digjitale dhe komunikimeve. Në praktikë, dhuna digjitale gjithnjë e më shumë njihet si pjesë e kontekstit më të gjerë të një marrëdhënieje të dhunshme, gjë që kërkon një reagim sistemik dhe të koordinuar.

Përveç kësaj, forma të caktuara të dhunës së lehtësuar nga teknologjia mund të përbëjnë edhe vepër penale. Kodi Penal i Maqedonisë së Veriut përmban dispozita që zbatohen në raste të gjurmimit, ngacmimit, kërcënimeve, keqpërdorimit të të dhënave personale dhe shkeljes së privatësisë. Kur abuzimi digjital arrin një nivel që rrezikon seriozisht sigurinë, lirinë ose dinjitetin e gruas, ekziston mundësia për ndjekje penale, pavarësisht nëse ka dhunë fizike.

Është e rëndësishme të theksohet se Maqedonia e Veriut është nënshkruese e Konventës së Stambollit, me çka shteti ka detyrim ndërkombëtar të parandalojë, sanksionojë dhe adresojë të gjitha format e dhunës ndaj grave. Kjo konventë njih natyrën dinamike të dhunës dhe detyron shtetet që t'i marrin parasysh edhe format e reja dhe bashkëkohore të abuzimit, përfshirë edhe ato që mundësohen përmes teknologjisë. Në këtë kontekst, dhuna digjitale nuk trajtohet si një problem dytësor, por si pjesë përbërëse e dhunës me bazë gjinore. Në praktikë, kjo do të thotë se gratë kanë të drejtë të kërkojnë mbrojtje dhe mbështetje edhe kur dhuna ndodh online, përmes telefonit ose mjeteve të

tjera digjitale. Nuk ekziston asnjë detyrim ligjor që viktimat të dëshmojnë se dhuna është „mjaftueshëm serioze“ për t’u njohur si e tillë. Nëse sjellja krijon frikë, pasiguri dhe kufizim të lirisë personale, institucionet kanë detyrimin të veprojnë. Dhuna e lehtësuar nga teknologjia nuk është një problem privat apo teknik, por një çështje e sigurisë, dinjitetit dhe të drejtave të njeriut. Kuadri ligjor në Maqedoninë e Veriut mundëson njohjen dhe sanksionimin e saj, ndërsa hapi kyç është që gratë të dinë se kanë të drejtë për mbrojtje dhe mbështetje.



# **Format më të shpeshta të dhunës së lehtësuar nga teknologjia**

# Format më të shpeshta të dhunës së lehtësuar nga tel

## *Identifikoni shenjat*

Dhuna e lehtësuar nga teknologjia mund të shfaqet në forma të ndryshme. Ndonjëherë është e dukshme, e ndonjëherë subtile dhe graduale. Më poshtë janë përshkruar format më të shpeshta, me shembuj nga jeta e përditshme.

Nëse identifikoni një ose më shumë nga këto situata, është e rëndësishme të dini se bëhet fjalë për dhunë – jo për dashuri apo kujdes.

## 1. Gjurmimi dhe ndjekja digjitale

Kjo formë e dhunës ndodh kur partneri ose ish-partneri ju gjurmon përmes teknologjisë, pa pëlqimin tuaj.

Si mund të duket:

- ndjek vazhdimisht vendndodhjen tuaj përmes telefonit ose aplikacioneve,
- e di se ku jeni dhe me kë, pa i treguar ju,
- ka qasje në telefonin tuaj ose në pajisjet e mençura,
- përdor kamera, pajisje e mençura ose teknologji të tjera për mbikëqyrje,
- shfaqet „rastësisht“ në vendet ku ndodheni ju.

Nëse ndjeni se çdo hap i juaj vëzhgohet dhe se nuk keni privatësi, bëhet fjalë për përndjekje digjitale.

## 2. Kontrolli përmes fjalëkalimeve dhe qasja e paautorizua

Dhunuesi përpiqet të kontrollojë komunikimin tuaj përmes qasjes në profilet dhe llogaritë tuaja.

Si mund të duket:

- kërkon t'i jepni fjalëkalimet tuaja „që të mos ketë sekrete“,
- lexon mesazhet tuaja ose postën elektronike pa leje,
- kyçet në profilet tuaja nga pajisje të tjera,

- ndryshon ose fshin mesazhe dhe kontakte,
- zemërohet nëse refuzoni të ndani qasjen. .

Profilat dhe komunikimet tuaja janë vetëm tuajat. Kërkesa e detyruar për qasje është formë kontrolli.

### 3. Keqpërdorimi i fotografive dhe përmbajtjeve intime

Kjo është një formë veçanërisht e rëndë dhe e dhimbshme e dhunës, e cila përfshin keqpërdorimin e materialeve intime

Si mund të duket:

- ju kërcënon se do të publikojë fotografi ose video intime,
- shpërndan përmbajtje intime pa pëlqimin tuaj,
- ju shantazhon me fotografi për t'ju detyruar të bëni diçka,
- dërgon materiale të tilla te familjarët, miqtë ose kolegët.

Askush nuk ka të drejtë të përdorë materiale intime kundër jush, pavarësisht se si dhe kur janë krijuar ato.

### 4. Kontrolli i rrjeteve sociale dhe komunikimit

Dhunuesi përpiqet të kontrollojë identitetin tuaj digjital dhe marrëdhëniet tuaja me njerëzit e tjerë.

Si mund të duket:

- kërkon që të bllokoni ose fshini miqtë,
- ju tregon se çfarë guxoni dhe çfarë nuk guxoni të postoni,
- insiston që t'u përgjigjeni menjëherë mesazheve dhe thirrjeve,
- ndjek kur e keni „parë“ mesazhin,
- krijon konflikte për shkak të pëlqimeve, komenteve apo ndjekësve.

Nëse keni frikë se si do të reagojë ai ndaj aktiviteteve tuaja online, kjo është një formë dhune.

## 5. Ngacmimet dhe kërcënimet në internet

Teknologjia përdoret për frikësim të drejtpërdrejtë dhe rraskapitje psikologjike. Si mund

të duket:

- mesazhe fyese, degraduese ose kërcënuese,
- postime publike me qëllim që t'ju turpërojë ose poshtërojë,
- dërgim i mesazheve nga profile të rreme ose anonime,
- ngacmime në vendin tuaj të punës ose në komunitet.

Frika nga çdo mesazh i ri nuk është normale – ajo është pasojë e dhunës.

## 6. Impersonifikimi dhe keqpërdorimi i identitetit digjital

Dhunuesi paraqitet si ju ose përdor identitetin tuaj për t'ju dëmtuar.

Si mund të duket:

- krijon profile të rreme në emrin tuaj,
- dërgon mesazhe sikur të ishit ju,
- shpërndan informacione të rreme për ju,
- përdor të dhënat tuaja personale për keqpërdorim financiar.

Nëse dikush flet ose vepron në emrin tuaj pa pëlqimin tuaj, ky është një abuzim serioz.

### Mbani mend

Këto forma të dhunës shpesh nuk shfaqen të izoluara. Ato ndërlidhen me njëra-tjetrën, përforcohen dhe me kalimin e kohës bëhen më intensive.

Nëse i njihni disa nga këto situata, është e rëndësishme ta dini:

*Nuk është faji juaj dhe nuk duhet të përballeni vetëm.*



**Si ta dalloni  
se kjo po ju  
ndodh?**

# Si ta dalloni se kjo po ju ndodh?

## *Shenjat dhe treguesit paralajmërues*

Dhuna e lehtësuar nga teknologjia shpesh fillon në mënyrë të padukshme. Ndonjëherë shfaqet si "kujdes", "xhelozia" ose "dëshirë për afërsi", por me kalimin e kohës krijon frikë, presion dhe ndjesinë se nuk keni kontroll mbi jetën tuaj digjitale.

Shenjat e mëposhtme mund t'ju ndihmojnë të dalloni nëse teknologjia po përdoret kundër jush.

## Shenjat teknologjike

Këto shenja lidhen me pajisjet, profilet dhe aktivitetet tuaja online.

- Partneri di detaje rreth bisedave ose aktiviteteve tuaja, për të cilat nuk i keni treguar.
- Telefoni juaj shkarkohet më shpejt, nxehet ose ka aplikacione që nuk i keni instaluar vetë.
- Vëreni hyrje në profilet tuaja nga pajisje ose lokacione të panjohura.
- Mesazhet shënohen si të lexuara ose dërgohen pa dijeninë tuaj.
- Lokacioni i telefonit është vazhdimisht i ndezur pa ndonjë arsye të qartë.
- Partneri insiston ta përdorë telefonin ose kompjuterin tuaj.
- Pranoni fatura ose njoftime për aktivitete që nuk i keni kryer.
- Ju dhuron pajisje 'të mençura' gjoja për sigurinë tuaj, ndërkohë që kjo ju bën të ndiheni nën ankth.

## Shenja emocionale

Këto shenja lidhen me mënyrën se si ndiheni dhe si silleni.

- Keni frikë se si do të reagojë partneri ndaj postimeve, mesazheve ose thirrjeve tuaja.
- Çdo tingull i telefonit ju shkakton ankth.
- Ndjeni se nuk keni privatësi, madje as online.
- Filloni të vetëcensuroheni – fshini mesazhe, shmangni postimet dhe heshtni.

- Tërhiqeni nga rrjetet sociale ose nga komunikimi me njerëzit e tjerë.
- Ndiheni e izoluar dhe e varur.
- Shpesh justifikoheni ose ndjeni faj, edhe pse nuk e dini pse.
- Keni ndjesinë se jeni vazhdimisht "nën vëzhgim".

## Sjellja e partnerit

- Zemërohet nëse nuk i përgjigjeni menjëherë mesazhit apo thirrjes.
- Kontrollon mesazhet, profilet apo pajisjet tuaja pa leje.
- Ju ndalon komunikimin me njerëz të caktuar.
- Ju kërcënon online ose ju poshtëron publikisht.
- Përdor frikërat tuaja për t'ju kontrolluar.

Mjafton qoftë edhe një prej këtyre shenjave për t'u ndalur e për të reflektuar. Nëse dalloni disa prej tyre, ka shumë gjasa që jeni pre e dhunës së lehtësuar nga teknologjia.

*Kjo nuk do të thotë se jeni e dobët.*

*Nuk do të thotë se keni bërë ndonjë gjë të gabuar.*

*Do të thotë se dikush po përdor teknologjinë për t'ju kontrolluar.*

---

**Çfarë  
mund të  
bëni?**

# Çfarë mund të bëni?

## Hapat e parë për mbrojtjen

Nëse dyshoni se jeni pre e dhunës së lehtësuar nga teknologjia, gjëja më e rëndësishme që duhet të dini është se nuk keni pse t'i bëni të gjitha menjëherë. Çdo hap, sa i vogël që mund të duket, është një hap drejt një sigurie më të madhe.

Kjo pjesë ofron udhëzime se si të veproni me kujdes dhe pa u ekspozuar ndaj rreziqeve shtesë.

## Së pari – siguria juaj është prioritet

Para se të ndërmerrni çfarëdo veprimi, është e rëndësishme të mendoni për sigurinë tuaj personale.

- Nëse ndjeni se jeni në rrezik të menjëhershëm, kërkoni ndihmë urgjente.
- Mos u ballafaqoni drejtpërdrejt me dhunuesin pa pasur një plan.
- Mos i tregoni se keni dyshime ose se e keni identifikuar dhunën.
- Besojini instinktit tuaj – nëse diçka ju duket e rrezikshme, me shumë gjasa ashtu është.

## Siguroni një "pajisje të sigurt" për komunikim

Nëse dyshoni se telefoni ose kompjuteri juaj është nën mbikëqyrje:

- Përdorni një pajisje tjetër (telefon ose kompjuter të një personi të besuar, nga puna ose në një hapësirë publike),
- krijoni një adresë të re e-maili të cilën dhunuesi nuk e di,
- përdoreni këtë e-mail vetëm për komunikim të rëndësishëm dhe konfidencial dhe
- mos hyni në profile të vjetra nga ajo pajisje.

Përdorni këtë "pajisje të sigurt" për të kontaktuar linjat SOS, këshillimin, ndihmën ligjore ose të dashurit.

## Mos fshini asgjë

Sa do që të jetë e vështirë, përpiquni të mos fshini mesazhe, fotografi apo dëshmi.

- Kërcënimet, ofendimet dhe shantazhet janë dëshmi të rëndësishme.

- Mos i çinstaloni menjëherë aplikacionet e dyshimta.
- Mos i mbyllni profilet para se t'i ruani dëshmitë..

Fshirja e shpejtë mund

- të shkatërrojë dëshimtë,
- të lajmërojë abuzuesin,
- të përkeqësojë situatën.

## Dokumentoni se çfarë po ndodh

Filloni të mbani evidencë për dhunën.

- Bëni shkrepte të ekranit (screenshots) të mesazheve, thirrjeve dhe postimeve.
- Shënoni datat, orët dhe saktësisht se çfarë ka ndodhur.
- Ruajini dëshmitë në një vend të sigurt – larg arritjes së dhunuesit.
- Nëse është e mundur, bëni një kopje rezervë (USB, cloud, ose te një person i besuar).

Dokumentimi ju ndihmon edhe juve – për të vërtetuar se ajo që po përjetoni është reale.

## Kufizojeni ekspozimin digjital (përkohësisht)

Përderisa të mos ndiheni më e sigurt:


- fikeni lokacionin në telefon,
- shmangni postimet në kohë reale,
- kontrolloni cilësimet e privatësisë së mediave sociale,
- ndani informacione vetëm me njerëz të cilëve u besoni.

Kjo nuk do të thotë të zhdukeni, por të jeni më e kujdesshme.

## Kontrolloni edhe mjedisin fizik

Teknologjia nuk është gjithmonë e dukshme.

- Kontrolloni makinën për pajisje të panjohura.
- Kini kujdes nga pajisjet e reja ose të pashpjegueshme në shtëpi.
- Nëse diçka ju duket e dyshimtë, kërkoni ndihmë profesionale.



**Si të  
mbroheni  
në  
internet?**

# Si të mbroheni në internet?

Sugjerimepraktike për sigurinëdigjitale

Siguria digjitale nuk kërkon njohuri teknike. Me disa zakone të thjeshta, mund të zvogëloni ndjeshëm rrezikun e dikujt që abuzon me teknologjinë kundër jush.

Këto këshilla janë gjithashtu të dobishme si parandalim, por edhe nëse tashmë dyshoni se jeni pre e abuzimit digjital

## 1. Mbroni fjalëkalimet tuaja

Fjalëkalimet janë çelësi i jetës suaj digjitale.

- Përdorni fjalëkalime të ndryshme për profile të ndryshme.
- Fjalëkalimet duhet të jenë të gjata dhe të ndërlikuara.
- Mos përdorni të dhëna personale (datëlindjen, emrin).
- Mos i ndani fjalëkalimet me të tjerët, pavarësisht presionit.
- Nëse e keni të vështirë t'i mbani mend, përdorni një aplikacion për menaxhimin e fjalëkalimeve.

Kërkimi i fjalëkalimit nuk është shenjë besimi, por shkelje e privatësisë.

## 2. Aktivizoni mbrojtje shtesë

Aty ku është e mundur, aktivizoni mbrojtjen me dy faktorë.

- Kjo do të thotë se përveç fjalëkalimit, nevojitet edhe një kod shtesë.
- Përdorni aplikacione për autentifikim, dhe jo mesazhe SMS.
- Sigurohuni që kodi të shkojë në një pajisje që e përdorni vetëm ju.

Kjo është një nga mënyrat më efektive për të parandaluar qasjen e paautorizuar.

## 3. Mbroni pajisjet

Telefoni dhe kompjuteri juaj duhet të jenë të mbrojtur.

- Përdorni një PIN të fortë ose fjalëkalim për t'i aktivizuar.
- Mos i lini pajisjet pa mbikëqyrje.
- Mos lejoni që persona të tjerë t'i përdorin pa pasur nevojë.
- Kontrolloni rregullisht se cilat aplikacione janë të instaluara.
- Përditësoni softuerin sa herë që ka versione të reja.

Nëse diçka ju duket e dyshimtë, mos e injoroni instinktin tuaj.

## 4. Kontrolloni cilësimet e privatësisë

Rrjetet sociale kanë mjete që ju mbrojnë.

- Vendosini profilet tuaja në "private".
- Kufizoni se kush mund t'ju dërgojë mesazhe.
- Kontrolloni se kush mund ta shohë lokacionin tuaj.
- Hiqni aplikacionet dhe pajisjet që nuk i njihni.
- Rishikoni listën e miqve dhe ndjekësve.

Këto ndryshime mund t'i bëni gradualisht dhe në mënyrë diskrete.

## 5. Kujdes me lokacionin

Ndarja e lokacionit mund të jetë e rrezikshme.

- Çaktivizojeni lokacionin kur nuk ju nevojitet.
- Mos postoni vendndodhjen tuaj në kohë reale.
- Kontrolloni se cilat aplikacione kanë qasje në lokacionin tuaj.
- Kini kujdes me pajisjet "e mençura" dhe aplikacionet për gjurmim.

Besimi dhe privatësia

Në një marrëdhënie të shëndetshme:

- ka besim pa kontroll,
- respektohet privatësia,
- nuk ka frikë nga teknologjia.

## 6. Ku të kërkonti ndihmë

Nëse jeni pre e dhunës së lehtësuar nga teknologjia, është e rëndësishme të dini se ndihma është e disponueshme dhe se nuk keni pse ta kaloni këtë e vetme. Biseda me një person profesionist mund t'ju ndihmojë të merrni mbështetje, informacione dhe udhëzime për hapat e radhës – me ritmin tuaj dhe pa presion.

***Nuk jeni vetëm!***

# Linjat kombëtare SOS dhe shërbimet e këshillimit

1. Linja Kombëtare SOS për dhunë në familje dhe dhunë me bazë gjinore – 141 700: Kjo është një linjë celulare falas, e disponueshme 24/7 në të gjithë shtetin në gjuhën maqedonase, shqipe, rome dhe turke. Thirrjet në 141 700 janë falas nga të gjithë operatorët telefonikë dhe linja është konfidenciale. Në këtë linjë lajmërohen operatore të trajnuara, të cilat mund t'ju dëgjojnë, t'ju japin mbështetje dhe këshilla, si dhe t'ju udhëzojnë për hapat e radhës. Telefonata është anonime. Kjo linjë mirëmbahet nga Këshilli Kombëtar për Barazi Gjinore (KKBGJ) në bashkëpunim me organizata dhe qendra të tjera, dhe funksionon që nga viti 1994. Mos ngurroni të lajmëroheni – edhe nëse nuk jeni e sigurt se ajo që po ju ndodh është "mjaftueshëm" për t'u denoncuar, këshilltaret do t'ju ndihmojnë të vlerësoni situatën.

2. Këshillimore për gratë viktime të dhunës: Në shumë qytete ekzistojnë OJQ lokale ose qendra që ofrojnë këshillim psikosocial dhe ndihmë juridike për gratë viktime. Këshillimoret sigurojnë: mbështetje emocionale, hapësirë të sigurt ku mund të flisni për problemin, kompjuter ose telefon të sigurt nga i cili mund të dërgoni mesazhe nëse nuk keni tuajin, si dhe ndihmë në hartimin e një plani sigurie. Shërbimet janë falas. Disa këshillimore kanë edhe grupe mbështetëse dhe takime me gra të tjera që kanë kaluar nëpër situata të ngjashme, gjë që mund të ndihmojë shumë për t'u ndjerë se nuk jeni vetëm. Më shumë informacione rreth shërbimeve të specializuara për viktimat e dhunës në familje mund të gjeni në <https://www.mtsp.gov.mk/mk-MK/socijalna-i-detska-zastita/specijalizirani-uslugi-za-zrtvi-na-semejno-nasilstvo>

3. Strehëzat (strehëzat e grave): Nëse situata është urgjente dhe e rrezikshme, janë në dispozicion edhe strehëza sekrete ku mund të vendoseni fizikisht në një vend të sigurt bashkë me fëmijët tuaj. Përderisa jeni atje, do t'ju ofrohet edhe ndihmë teknike – shpesh këshilloheni që të mos i merrni me vete pajisjet e komprometuara ose t'i fikni ato, në mënyrë që dhunuesi të mos mund t'ju lokalizojë. Telefoni celular në strehëz shpesh mbahet i fikur ose në "airplane mode", ndërsa komunikimi zhvillohet përmes pajisjeve të tyre të sigurt. Për këtë lloj organizimi, ju lutemi telefononi përsëri linjën SOS.

# Denoncimi në polici dhe institucione

1. Denoncimi në polici (Sektori për krimin kompjuterik): Dhuna e lektësuar nga teknologjia shpesh përfshin veprime që sipas ligjit përbëjnë vepra penale: kërcënime për jetën, gjurmim, xhirime të paautorizuara, keqpërdorim i të dhënave personale, dhunë në familje, shantazh, etj. Prandaj, denoncimi në polici është një hap i rëndësishëm, veçanërisht nëse dëshironi që të merren masa ligjore kundër autorit. Denoncimin mund ta bëni në disa mënyra:

2. Personalisht, në stacionin më të afërt policor – kërkoni të flisni me një inspektor për dhunën në familje ose për krimin kibernetik. Nëse nuk dini ku të shkoni, drejtohuni në çfarëdo stacioni policor dhe ata do t'ju udhëzojnë. Merrni me vete (nëse mundeni) dëshmitë që keni mbledhur: xhirime të kërcënimeve, fotografi të pajisjeve gjurmuese (trackers), etj.

3. Në Sektorin e Punëve të Brendshme (SPB), në qytetet më të mëdha, ka njësi për krimin kibernetik. Ata janë të specializuar, por denoncimin mund ta parashtroni në çdo njësi dhe ata do ta përcjellin tutje. Sipas MPB-së, denoncimi mund të bëhet edhe online ose përmes e-mailit: adresa zyrtare është [cybercrime@moi.gov.mk](mailto:cybercrime@moi.gov.mk), e cila është e disponueshme 24/7 dhe e monitoruar. Gjithashtu, në faqen e internetit të MPB-së ekziston platforma "Butoni i Kuq – Red Button" për denoncimin online të incidenteve kibernetike.

4. Gjatë denoncimit, jepni sa më shumë detaje: shpjegoni se jeni viktimë e dhunës në familje dhe përshkruani aspektet teknologjike (p.sh. "partneri im ka instaluar një aplikacion dhe po më ndjek", "më kërcënon se do të publikojë foto intime"). Dorëzoni provat (nëse janë fizike – pajisjen, nëse janë elektronike – të printuara ose në USB). Nëse nuk mund t'i dorëzoni të gjitha dëshmitë menjëherë, përmendni se çfarë keni, dhe mund t'i dorëzoni më vonë. Theksoni nëse keni frikë për sigurinë tuaj personale, në mënyrë që të ndërmarrin masa urgjente. Në rast të kërcënimeve online, MPB-ja këshillon të bashkëngjitni një "screenshot" të kërcënimeve ose linkun e postimit ku përmbahet kërcënimi. Pra, nëse keni një mesazh kërcënues në Messenger, fotografia e ekranit do të shërbejë si dëshmi. Është mirë t'i shënoni edhe emrat e përdoruesve ose linqet e profileve nga vjen shqetësimi.

5. E drejta për ndihmë juridike falas: Viktimat e dhunës në familje (ku përfshihet edhe tekno-dhuna nga partneri) kanë të drejtë për ndihmë juridike falas përmes Ministrisë së Drejtësisë. Ekzistojnë zyra rajonale për ndihmë juridike falas (mund t'i gjeni në [pravnapomos.mk](http://pravnapomos.mk)). Ato mund t'ju ndihmojnë në hartimin e parashtrësve – për shembull: kërkesë për shqiptimin e masave të përkohshme (ndalimi i afrimit, konfiskimi i pajisjes), kërkesë për divorc me dëshmi për dhunë, etj. Gjithashtu, disa

OJQ (p.sh. Rrjeti Kombëtar) kanë juristë që këshillojnë falas gratë viktime. Ndihma juridike është e rëndësishme – teknologjia është një fushë e re dhe mund të jetë e nevojshme t'u shpjegohet institucioneve saktësisht se çfarë ka ndodhur, në mënyrë që vepra të kualifikohet siç duhet.

6. Qendrat për Punë Sociale: Denoncimi në polici zakonisht i përcillet edhe Qendrës për Punë Sociale (QPS), pasi ato kanë rol koordinues në rastet e dhunës në familje. Mund të kontaktoni edhe vetë QPS-në e qytetit tuaj. Ata duhet t'ju ofrojnë mbështetje psikologjike, vlerësim të rrezikut dhe shërbime sociale. Në kontekstin e dhunës digjitale, QPS-ja mund të mos jetë eksperte për detajet teknike, por gjithsesi është mirë të jenë të informuar – sidomos nëse ka edhe dhunë fizike apo forma të tjera dhune. Ata mund të mbledhin një ekip ndërinstitutional (polici, OJQ, shëndetësi) për të hartuar një plan mbrojtjeje.

7. Dokumentoni edhe denoncimin: Edhe kur komunikoni me institucionet, mbani shënime: shënoni datën kur keni denoncuar rastin, emrin e nëpinësit dhe numrin e procesverbalit apo dokumentit përkatës. Kërkoni një kopje të procesverbalit ose vërtetim. Kjo do t'ju duhet nëse do të ndiqni procedurën më tej (fatkeqësisht, nganjëherë duhet të këmbëngulni). Gjithashtu, nëse pas denoncimit dhunuesi vazhdon me kontakte ose kërcënime, njoftoni sërish policinë – kjo përbën shkelje të masave nëse i janë shqiptuar, ose do të shërbejë për të forcuar lëndën tuaj.

