

ВОДИЧ ЗА

# ДИГИТАЛНА БЕЗБЕДНОСТ

ЗА ЖЕНИ

**ПРЕПОЗНАВАЊЕ,  
ПРЕВЕНЦИЈА И РЕАКЦИЈА**

на технолошки потпомогнато  
интимно партнерско насилство

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

# Наслов:

Водич за дигитална безбедност за жени: препознавање, превенција и реакција на технолошки потпомогнато интимно партнерско насилство (TF-IPV)

# Авторка:

Проф. Д-р Софија Георгиевска

# Издавач:

Сојуз - Национален совет за родова рамноправност

Оваа анализа е изготвена со поддршка на мрежата „Жени против насилството Европа“ (Women Against Violence Europe – WAVE), во рамки на проектот „Connected & Protected – Зајакнување на одговорите на технолошки потпомогнато интимно партнерско насилство во Северна Македонија“.

Содржината на анализата е целосна одговорност на Сојузот – Национален совет за родова рамноправност и во никој случај не ги одразува ставовите и позициите на донаторот.

# СОДРЖИНА



Опис на проектот

---

Вовед

---

Што претставува технолошки потпомогнато интимно партнерско насилство (TF-IPV)

---

Законска рамка за заштита од технолошки потпомогнато насилство во Северна Македонија

---

Најчести форми на технолошки потпомогнато насилство

---

Како да препознаете дека ова ви се случува

---

Што можете да направите?

---

Како да се заштитите онлајн?

---

Национални СОС линии и советуваљишта

---

Пријавување во полиција и институции

---

## Опис на проектот

Проектот „Connected & Protected – Зајакнување на одговорите на технолошки потпомогнато интимно партнерско насилство во Северна Македонија“ има за цел да одговори на сè порастечката, но недоволно препознаена форма на родово базирано насилство – злоупотребата на технологијата за контрола, следење, заплашување и уцена на жени од страна на сегашни или поранешни партнери. Проектот е важен бидејќи во Северна Македонија постои ограничена јавна свест и недоволна институционална подготвеност за препознавање и соодветно постапување во случаи на технолошки потпомогнато насилство. Ова резултира со недоволна заштита на жртвите, продолжена траума и зголемен ризик од повторно насилство.

Главната цел на проектот е да се зајакнат капацитетите на НСРР и на професионалците кои работат со жени жртви на насилство, како и да се зголеми информираноста на јавноста и на жените од маргинализирани заедници за оваа форма на насилство. Преку развој на практичен дигитален водич, обуки, јавна кампања и активности во заедницата, проектот ќе придонесе кон подобро препознавање, превенција и навремен одговор на технолошки потпомогнатото интимно партнерско насилство.

Со тоа, проектот директно придонесува кон поголема безбедност, информираност и пристап до поддршка за жените, како и кон поефикасен и жртвено ориентиран систем на заштита од родово базирано насилство во дигиталната ера.


# Вовед

*Ова не е „само интернет“.*

Овој водич е наменет за жени кои чувствуваат дека нешто не е во ред во нивната дигитална комуникација со партнер или поранешен партнер – дури и ако не знаат точно да го именуваат тоа чувство. Технолошки потпомогнатото интимно партнерско насилство не е „претерување“, ниту пак е нешто што треба да се трпи. Кога технологијата се користи за контрола, заплашување, следење или уцена, тоа е форма на насилство. Иако се случува преку телефон, интернет или социјални мрежи, последиците се реални и длабоко влијаат врз секојдневниот живот, чувството на сигурност и личната слобода. Во дигиталното време, насилството нема временски ниту просторни граници. Пораките, повиците, известувањата и онлајн активностите можат да станат средство преку кое насилникот постојано е присутен во животот на жената – дури и кога физички не е со неа. Тоа создава чувство на постојан надзор, страв и исцрпеност.

Овој водич има една јасна цел:

*да ви помогне да препознаете кога технологијата се користи против вас, да разберете дека тоа не е ваша вина и да добиете практични насоки како да се заштитите.*



**Што претставува  
технолошки  
потпомогнато  
интимно  
партнерско  
насилство (TF-IPV)**

# Што претставува технолошки потпомогнато интимно партнерско насилство (TF-IPV)

Технолошки потпомогнатото интимно партнерско насилство се случува кога сегашен или поранешен партнер ја користи технологијата за да ве контролира, следи, заплашува, уценува или вознемирува. Најчесто вклучува мобилен телефон, социјални мрежи, апликации за пораки, е-пошта, паметни уреди или интернет воопшто. Технологијата во овој случај не е проблемот – проблемот е нејзината злоупотреба како средство за моќ и контрола.

Иако насилството се случува „онлајн“, неговите последици се реални. Жените кои се изложени на ваков облик на насилство често живеат со постојан страв, чувство дека се набљудувани и притисок постојано да се „оправдуваат“ за своите дигитални активности.

## ***Зошто ова е форма на насилство?***

TF-IPV не е љубомора, грижа или „претерана заштита“.

Станува збор за насилство кога:

- некој ги следи вашите движења или комуникации без ваша согласност
- бара постојан увид во вашите пораки, профили или лозинки
- ве заплашува или уценува преку пораки, повици или објави
- ја употребува технологијата за да ве изолира од други луѓе
- ве принудува да живеете во страв од телефонот или интернетот

Во здрав однос, постои доверба и почит кон приватноста.

Во насилен однос, технологијата станува средство за контрола.

## ***Како изгледа во секојдневието?***

TF-IPV често започнува тивко и постепено. На почеток може да изгледа како „интерес“ или „грижа“, но со време се претвора во постојан надзор.

Некои жени забележуваат дека:

- партнерот знае детали што не му ги кажале,
- се чувствуваат вознемирено секогаш кога ќе стигне порака или повик,
- почнуваат да се цензурираат онлајн,
- избегнуваат да објавуваат, пишуваат или зборуваат слободно,

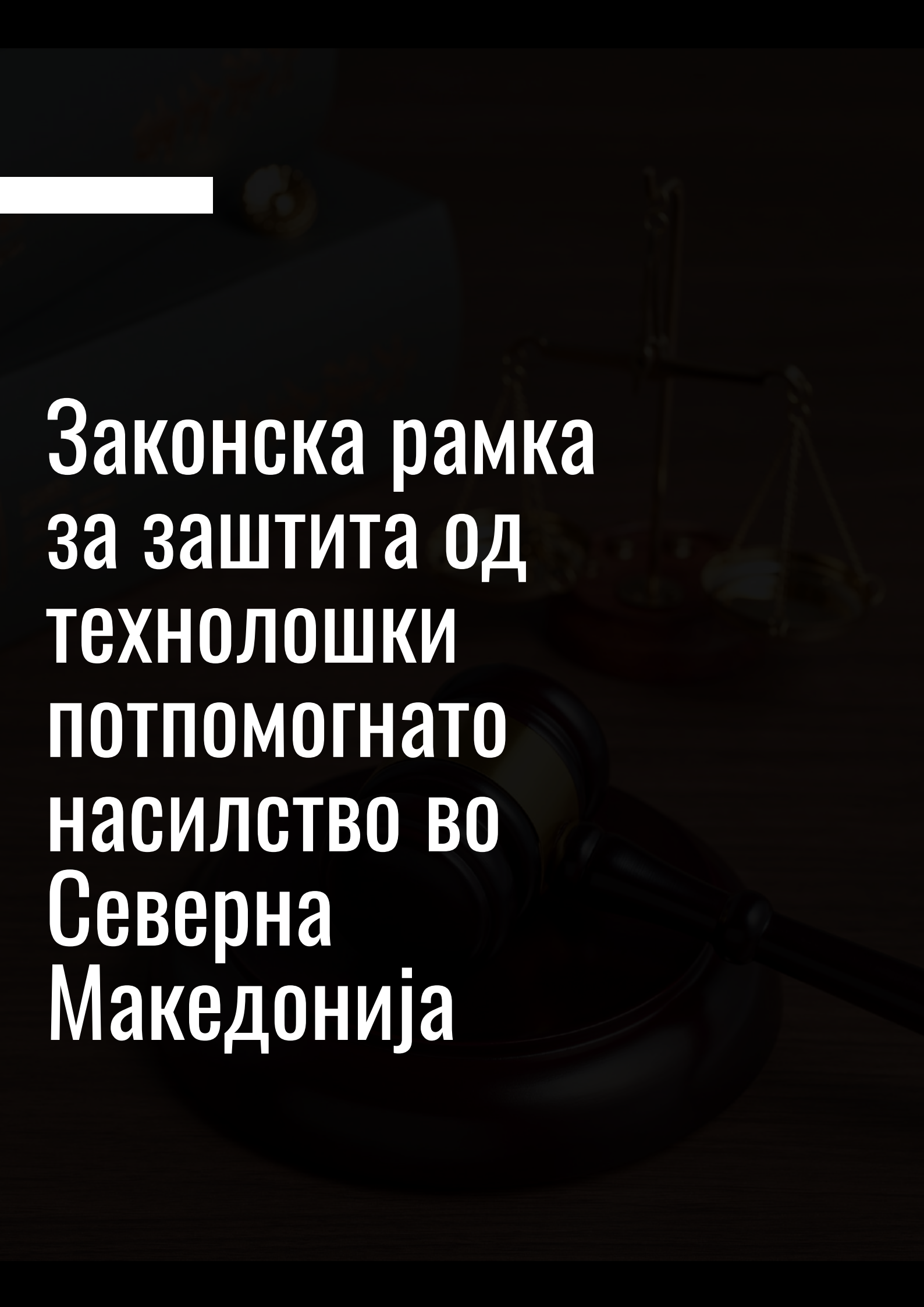

- чувствуваат дека немаат „безбеден простор“, дури ни дигитално.

Овој облик на насилство често оди рака под рака со други форми на партнерско насилство – психолошко, емоционално, економско, а понекогаш и физичко.

***Важно е да знаете***

- TF-IPV може да се случи и по прекинување на врската.
- Насилството не престанува само затоа што е „онлајн“.
- Не сте виновни ако не сте го препознале веднаш.
- Не сте сами и постои помош.

***Препознавањето е првиот и најважен чекор кон заштита.***



# Законска рамка за заштита од технолошки потпомогнато насилство во Северна Македонија

# Законска рамка за заштита од технолошки потпомогнато насилство во Северна Македонија


Во Северна Македонија постои законска рамка што обезбедува заштита на жените од семејно и родово базирано насилство, вклучително и ситуации во кои технологијата се користи како средство за контрола, заплашување, следење или уцена. Иако технолошки потпомогнатото интимно партнерско насилство не е секогаш именувано како посебен правен поим, неговите манифестации се опфатени преку постојните закони и механизми за заштита.

Клучен закон во оваа област е **Законот за спречување и заштита од насилство врз жените и семејното насилство**. Овој закон ја препознава сложената природа на насилството и го дефинира како континуиран процес на моќ и контрола, а не како изолиран инцидент. Во таа смисла, психолошкото насилство, вознемирувањето и контролирачкото однесување се третираат како сериозни форми на насилство, без оглед на тоа дали се случуваат во физички или дигитален простор. Кога партнер или поранешен партнер ја користи технологијата за постојан надзор, ограничување на комуникацијата, закани или уцена, таквото однесување може да се третира како форма на родово базирано и семејно насилство и да биде основ за преземање заштитни мерки. Законот предвидува обврска на институциите да обезбедат навремена заштита, поддршка и услуги за жртвите, вклучително и психо-социјална и правна помош. Ова значи дека жените имаат право да побараат институционална реакција и тогаш кога насилството не е физичко, туку се манифестира преку дигитални алатки и комуникации. Во практиката, дигиталното насилство сè почесто се препознава како дел од поширок контекст на насилна врска, што бара системски и координиран одговор.

Покрај ова, одредени форми на технолошки потпомогнато насилство можат да претставуваат и кривично дело. Кривичниот законик на Северна Македонија содржи одредби што се применуваат во случаи на следење, вознемирување, закани, злоупотреба на лични податоци и нарушување на приватноста. Кога дигиталната злоупотреба достигнува ниво што сериозно ја загрозува безбедноста, слободата или достоинството на жената, постои можност за кривично гонење, независно од тоа дали постои физичко насилство.

Важно е да се нагласи дека Северна Македонија е потписничка на Истанбулската конвенција, со што државата има меѓународна обврска да спречува, санкционира и адресира сите форми на насилство врз жените. Оваа конвенција ја препознава динамичната природа на насилството и обврзува државите да ги земат предвид и

новите, современи форми на злоупотреба, вклучително и оние што се овозможени преку технологијата. Во тој контекст, дигиталното насилство не се третира како спореден проблем, туку како составен дел од родово базираното насилство. Во пракса, ова значи дека жените имаат право да побараат заштита и поддршка и кога насилството се случува онлајн, преку телефон или други дигитални средства. Не постои законска обврска жртвата да докажува дека насилството е „доволно сериозно“ за да биде препознаено. Доколку однесувањето создава страв, несигурност и ограничување на личната слобода, институциите имаат обврска да постапуваат. Технолошки потпомогнатото насилство не е приватен или технички проблем, туку прашање на безбедност, достоинство и човекови права. Законската рамка во Северна Македонија овозможува негово препознавање и санкционирање, а клучен чекор е жените да знаат дека имаат право на заштита и поддршка.



# Најчести форми на технолошки потпомогнато насилство

# Најчести форми на технолошки потпомогнато насилство

## Препознајте ги знаците

Технолошки потпомогнатото насилство може да се појави во различни облици. Понекогаш е очигледно, а понекогаш суптилно и постепено. Во прилог се опишани најчестите форми, со примери од секојдневниот живот.

Ако препознаете една или повеќе од овие ситуации, важно е да знаете дека станува збор за насилство – не за љубов или грижа.

## 1. Следење и дигитално демнење

Оваа форма на насилство се случува кога партнер или поранешен партнер ве следи преку технологија, без ваша согласност.

Како може да изгледа:

- постојано ја следи вашата локација преку телефон или апликации,
- знае каде сте и со кого, без да сте му кажале,
- има пристап до вашиот телефон или паметен уред,
- користи камери, паметни уреди или други технологии за надзор,
- се појавува „случајно“ на места каде што се наоѓате.

Ако чувствувате дека секој ваш чекор е набљудуван и дека немате приватност, станува збор за дигитално демнење.

## 2. Контрола преку лозинки и неовластен пристап

Насилникот се обидува да ја контролира вашата комуникација преку пристап до вашите профили и сметки.

Како може да изгледа:

- бара да му ги дадете вашите лозинки „за да нема тајни“,
- чита ваши пораки или е-пошта без дозвола,
- се логира на вашите профили од други уреди,

- менува или брише пораки и контакти,
- се лути ако одбиете да споделите пристап.

Вашите профили и комуникации се само ваши. Присилното барање пристап е форма на контрола.

### 3. Злоупотреба на интимни фотографии и содржини

Ова е особено тешка и болна форма на насилство, која вклучува злоупотреба на интимни материјали.

Како може да изгледа:

- закани дека ќе објави интимни фотографии или видеа,
- споделување интимни содржини без ваша согласност,
- уцени со фотографии за да ве натера да направите нешто,
- испраќање такви содржини до семејство, пријатели или колеги.

Никој нема право да користи интимни материјали против вас, без разлика како и кога се создадени.

### 4. Контрола на социјални мрежи и комуникација

Насилникот се обидува да го контролира вашиот дигитален идентитет и односите со други луѓе.

Како може да изгледа:

- бара да блокирате или избришете пријатели,
- ви кажува што смеете, а што не смеете да објавувате,
- инсистира веднаш да одговарате на пораки и повици,
- следи кога сте „виделе“ порака,
- создава конфликти поради лајкови, коментари или следбеници.

Ако се плашите како ќе реагира на вашата онлајн активност, тоа е форма на насилство.

## 5. Онлајн вознемирување и закани

Технологијата се користи за директно заплашување и психолошко исцрпување.

Како може да изгледа:

- навредливи, понижувачки или заканувачки пораки,
- јавни објави со цел да ве засрами или дискредитира,
- испраќање пораки од лажни или анонимни профили,
- вознемирување на вашето работно место или во заедницата.

Стравот од секоја нова порака не е нормален – тоа е последица на насилство.

## 6. Имперсонација и злоупотреба на дигитален идентитет

Насилникот се претставува како вас или го користи вашиот идентитет за да ви наштети.

Како може да изгледа:

- креира лажни профили во ваше име,
- испраќа пораки како да сте вие,
- шири лажни информации за вас,
- користи ваши лични податоци за финансиска злоупотреба.

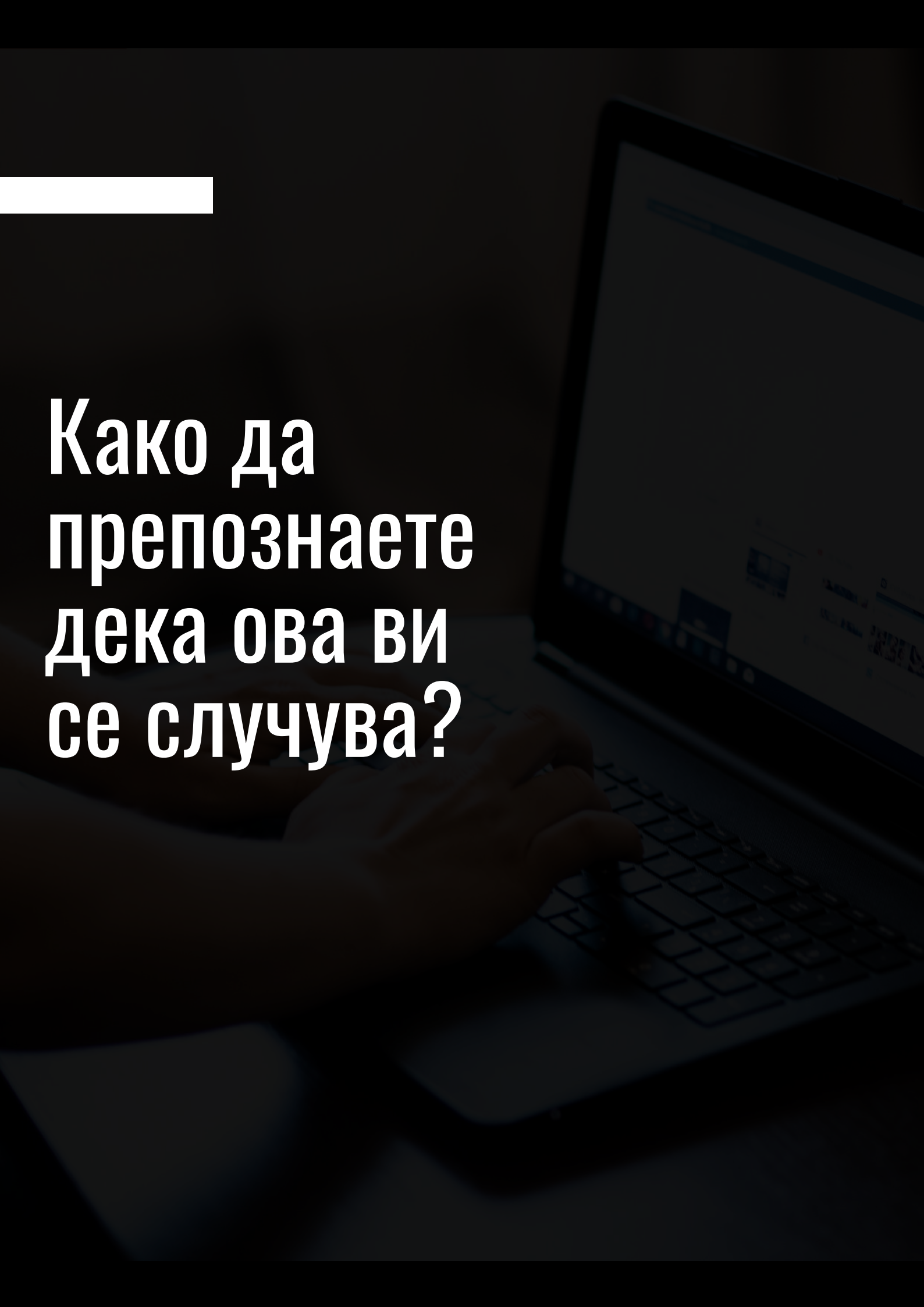
Ако некој зборува или постапува во ваше име без ваша согласност, тоа е сериозна злоупотреба

### Запомнете

Овие форми на насилство често не се појавуваат изолирано. Тие се надоврзуваат, се засилуваат и со текот на времето стануваат поинтензивни.

Ако препознавате повеќе од овие ситуации, важно е да знаете:

***Тоа не е ваша вина и не мора да се справувате сами.***



---

**Како да  
препознаете  
дека ова ви  
се случува?**

# Како да препознаете дека ова ви се случува?

## *Знаци и предупредувачки индикатори*

Технолошки потпомогнатото насилство често започнува незабележливо. Понекогаш се појавува како „грижа“, „љубомора“ или „желба за блискост“, но со време создава страв, притисок и чувство дека немате контрола врз сопствениот дигитален живот.

Следните знаци може да ви помогнат да препознаете дали технологијата се користи против вас.

## Технолошки знаци

Овие знаци се поврзани со вашите уреди, профили и онлајн активности.

- Партнерот знае детали за вашите разговори или активности што не сте му ги кажале.
- Вашиот телефон се празни побрзо, се загрева или има апликации што не сте ги инсталирале.
- Забележувате најави на вашите профили од непознати уреди или локации.
- Пораки се означени како прочитани или испратени без ваше знаење.
- Локацијата на телефонот е постојано вклучена, без јасна причина.
- Партнерот инсистира да го користи вашиот телефон или компјутер.
- Добивате сметки или известувања за активности што не сте ги направиле.
- Ви подарува „паметни“ уреди со образложение дека е „за ваша безбедност“, но ве прават вознемирени.

## Емоционални знаци

Овие знаци се поврзани со тоа како се чувствувате и како се однесувате.

- Се плашите како ќе реагира партнерот на вашите објави, пораки или повици.
- Секој звук од телефон ви создава анксиозност.
- Чувствувате дека немате приватност, дури ни онлајн.
- Почнувате да се самоцензурирате – бришете пораки, избегнувате објави, молчите.

- Се повлекувате од социјални мрежи или од комуникација со други луѓе.
- Се чувствувате изолирано и зависно.
- Често се оправдувате или чувствувате вина, иако не знаете зошто.
- Имате чувство дека сте постојано „под надзор“.

## Однесување на партнерот


- Се лути ако не одговорите веднаш на порака или повик.
- Ги проверува вашите пораки, профили или уреди без дозвола.
- Ви забранува комуникација со одредени луѓе.
- Ви се заканува онлајн или ве понижува јавно.
- Ги користи вашите стравови за да ве контролира.

Дури и еден од овие знаци е доволен за да застанете и да размислите. Ако препознавате повеќе, многу е веројатно дека сте изложени на технолошки потпомогнато насилство.

*Тоа не значи дека сте слаби.*

*Не значи дека сте направиле нешто погрешно.*

*Значи дека некој ја користи технологијата за да ве контролира.*



Што  
можете да  
направите?

# Што можете да направите?

## *Први чекори за заштита*

Ако се сомневате дека сте изложени на технолошки потпомогнато насилство, најважно е да знаете дека не мора сè да направите одеднаш. Секој чекор, колку и да изгледа мал, е чекор кон поголема безбедност.

Овој дел нуди насоки како да постапите внимателно и без да се изложите на дополнителен ризик.

## **Прво – вашата безбедност е приоритет**

Пред да преземете каква било акција, важно е да размислите за вашата лична безбедност.

- Ако чувствувате дека сте во непосредна опасност, побарајте итна помош.
- Не се соочувајте директно со насилникот без план.
- Не му кажувајте дека се сомневате или дека сте го препознале насилството.
- Верувајте на сопственото чувство – ако нешто ви изгледа опасно, веројатно и е.

## **Обезбедете „безбеден уред“ за комуникација**

Ако се сомневате дека вашиот телефон или компјутер е под надзор:

- користете друг уред (телефон или компјутер од доверлива личност, работа или јавен простор),
- креирајте нова е-пошта што насилникот не ја знае,
- користете ја таа е-пошта само за важна и чувствителна комуникација,
- не се најавувајте на стари профили од тој уред.

Овој „безбеден уред“ користете го за контакт со СОС линии, советувашишта, правна помош или блиски лица.

## **Не бришете ништо**

Колку и да е тешко, обидете се да не бришете пораки, фотографии или докази.

- Заканите, навредите и уцените се важни докази.

- Не деинсталирајте сомнителни апликации веднаш.
- Не затворајте профили пред да ги зачувате доказите.

Брзото бришење може:

- да ги уништи доказите,
- да го алармира насилникот,
- да ја влоши ситуацијата.

## Документирајте што се случува

Започнете да водите евиденција за насилството.

- Направете снимки од екранот (screenshots) од пораки, повици и објави.
- Забележувајте датуми, времиња и што точно се случило.
- Чувајте ги доказите на безбедно место – надвор од дофат на насилникот.
- Ако е можно, направете резервна копија (USB, облак, доверлива личност).

Документирањето ви помага и вам – да си потврдите дека тоа што го доживувате е реално.

## Ограничете ја дигиталната изложеност (привремено)

Додека не се чувствувате побезбедно:

- исклучете ја локацијата на телефонот,
- избегнувајте објави во реално време,
- проверете ги поставките за приватност на социјалните мрежи,
- споделувајте информации само со луѓе на кои им верувате.

Ова не значи да исчезнете, туку да бидете повнимателни.

## Проверете ја и физичката околина

Технологијата не секогаш е видлива.

- Проверете го автомобилот за непознати уреди.
- Обрнете внимание на нови или необјаснети уреди во домот.
- Ако нешто ви изгледа сомнително, побарајте стручна помош.

# Како да се заштитите онлајн?

# Како да се заштитите онлајн?

Практични совети за дигитална безбедност

Дигиталната безбедност не бара техничко знаење. Со неколку едноставни навики можете значително да го намалите ризикот некој да ја злоупотреби технологијата против вас.

Овие совети се корисни и како превенција, но и ако веќе се сомневате дека сте изложени на дигитална злоупотреба.

## 1. Заштитете ги вашите лозинки

Лозинките се клучот до вашиот дигитален живот.

- Користете различни лозинки за различни профили.
- Лозинките нека бидат долги и сложени.
- Не користете лични податоци (датум на раѓање, име).
- Не ги споделувајте лозинките, без разлика на притисокот.
- Ако ви е тешко да ги памтите, користете апликација за управување со лозинки.

Барањето лозинка не е знак на доверба, туку нарушување на приватноста.

## 2. Вклучете дополнителна заштита

Каде што е можно, вклучете двофакторска заштита.

- Тоа значи дека покрај лозинката, потребен е и дополнителен код.
- Користете апликации за автентикација, а не СМС пораки.
- Проверете дали кодот оди на уред што само вие го користите.

Ова е еден од најефикасните начини да спречите неовластен пристап.

## 3. Заштитете ги уредите

Вашиот телефон и компјутер треба да бидат заштитени.

- Користете силен ПИН или лозинка за отклучување.
- Не оставајте ги уредите без надзор.
- Не дозволувајте други лица да ги користат без потреба.
- Редовно проверувајте кои апликации се инсталирани.
- Ажурирајте го софтверот кога е достапно.

Ако нешто ви изгледа сомнително, не игнорирајте го чувството.

## 4. Проверете ги поставките за приватност

Социјалните мрежи имаат алатки што ве штитат.

- Подесете ги профилите на приватни.
- Ограничете кој може да ви праќа пораки.
- Проверете кој може да ја гледа вашата локација.
- Отстранете апликации и уреди што не ги препознавате.
- Прегледајте ја листата на пријатели и следбеници.

Овие промени можете да ги правите постепено и дискретно.

## 5. Внимавајте на локацијата

Споделувањето локација може да биде ризично.

- Исклучете ја локацијата кога не ви е потребна.
- Не објавувајте каде се наоѓате во реално време.
- Проверете кои апликации имаат пристап до вашата локација
- Внимавајте со „паметни“ уреди и апликации за следење.

Доверба и приватност

Во здрав однос:

- постои доверба без контрола,
- приватноста се почитува,
- нема страв од технологијата.

## 6. Каде да побарате помош

Ако сте изложени на технолошки потпомогнато насилство, важно е да знаете дека помошта е достапна и дека не мора да поминувате низ ова сами. Разговорот со стручно лице може да ви помогне да добиете поддршка, информации и насоки за следните чекори – во свое темпо и без притисок.

*Не сте сами!*

## Национални СОС линии и советувалишта

1. Национална СОС линија за семејно и родово базирано насилство – 141 700: Ова е бесплатна мобилна линија, достапна 24/7 за целата држава на македонски, албански, ромски и турски јазик. Повиците на 141 700 се бесплатни од сите телефонски оператори, а линијата е доверлива. На неа се јавуваат обучени операторки кои можат да ве сослушаат, да ви дадат поддршка и совети, и да ве насочат кон следни чекори. Јавувањето е анонимно. Оваа линија ја одржува Националниот совет за родова рамноправност (НСРР) во соработка со други организации и центри, и функционира од 1994 година. Не двоумете се да се јавите – дури и ако не сте сигурни дека она што ви се случува е „доволно“ за пријавување, советничките ќе ви помогнат да процените.
2. Советувалишта за жени жртви на насилство: Во повеќе градови постојат локални НВО или центри што нудат психосоцијално советување и правна помош за жени жртви. Советувалиштата обезбедуваат: емотивна поддршка, безбеден простор каде можете да зборувате за проблемот, сигурен компјутер или телефон од кој можете да праќате пораки ако немате, помош во изработка на безбедносен план. Услугите се бесплатни. Некои советувалишта имаат и групи за поддршка, средби со други жени кои поминале низ слично што може многу да помогне да се почувствувате дека не сте сами. Повеќе информации за специјализираните услуги за жртви на семејно насилство може да најдете на: <https://www.mtsp.gov.mk/mk-MK/socijalna-i-detska-zastita/specijalizirani-uslugi-za-zrtvi-na-semejno-nasilstvo>
3. Прифатилишта (жени засолништа): Ако ситуацијата е итна и опасна, достапни се и тајни засолништа каде што можете физички да се сместите на безбедно заедно со вашите деца. Додека сте таму, ќе ви биде обезбедена и техничка помош – често ве советуваат да не ги носите компромитираните уреди со себе или да ги исклучите, за да не може насилникот да ве лоцира. Мобилниот телефон во засолниште често се чува исклучен или во airplane mode, а комуникацијата се одвива преку нивни безбедни уреди. За ова организирање, повторно јавете се на СОС линијата.

## Пријавување во полиција и институции

1. Пријава во полиција (Сектор за компјутерски криминал): Технолошки потпомогнатото насилство, често опфаќа дејства кои се кривични дела според законот: закани по живот, демнење, неовластено снимање, злоупотреба на лични податоци, семејно насилство, уценување, итн. Затоа, пријавувањето во полиција е важен чекор, особено ако сакате да се преземат правни мерки против сторителот. Може да се пријави на неколку начини:
2. Лично, во најблиската полициска станица – барајте да зборувате со инспектор за семејно насилство или сајбер криминал. Ако не знаете каде, отидете во било која полиција, тие ќе ве насочат. Имајте ги со себе (ако можете) доказите што ги собравте: снимки од закани, фотографии од тракери итн.
3. Во секторот за внатрешни работи (СВР) постојат отсеци за компјутерски криминал, во поголемите градови. Тие се специјализирани, но пријава можете да поднесете во кое било одделение, а тие ќе ја проследат. Според МВР, може да се пријави и онлајн или по е-пошта: официјалната адреса е [email protected] која е достапна 24/7 и мониторирана (samoprasaj.mk). Исто така, на веб-страницата на МВР има платформа „Црвено копче – Red Button“ за онлајн пријави на сајбер инциденти.
4. При пријавување, обезбедете што повеќе детали: објаснете дека сте жртва на семејно насилство и опишете ги технолошките аспекти (на пр. „партнерот ми има инсталирано апликација и ме следи“, „ми се заканува дека ќе објави интимни слики“). Предајте им ги доказите (ако се физички – уред, ако се електронски – испринтани или на USB). Ако не можете сите докази веднаш, спомнете што имате, а подоцна можете да ги доставите дополнително. Нагласете ако се плашите за сопствената безбедност, за да преземат мерки итно. Во случај на онлајн закани, МВР советува да приложите screenshot од заканите или линк од објавата каде се содржи заканата samoprasaj.mk. Значи, ако имате заканувачка порака на Messenger, сликата од екранот ќе биде доказ. Не е лошо да ги запишете и корисничките имиња или профил линковите од каде доаѓа вознемирувањето.
5. Право на бесплатна правна помош: Жртвите на семејно насилство (каде спаѓа и партнерското техно-насилство) имаат право на бесплатна правна помош преку Министерството за правда. Постојат регионални канцеларии за бесплатна правна помош (можете да ги најдете на pravnapomos.mk). Тие

можат да ви помогнат во составување на поднесоци – на пр. барање за изрекување привремени мерки (забрана за приближување, одземање уред), барање за развод со доказ за насилство итн. Исто така, некои НВО (на пр. Националната мрежа) имаат правници кои бесплатно советуваат жени жртви. Правната помош е важна – технологијата е нова област и можеби ќе треба да се објасни пред институциите што точно се случувало, за да се квалификува соодветно делото.

6. Центри за социјална работа: Пријавата во полиција обично се проследува и до Центарот за социјална работа (ЦСР), бидејќи тие имаат координациска улога кај семејно насилство. Можете и самите да се обратите до ЦСР на вашиот град. Тие треба да ви обезбедат психолошка поддршка, проценка на ризик и социјални услуги. Во контекст на дигитално насилство, ЦСР може да не е стручен за техничките детали, но сепак е добро да бидат информирани – особено ако постои и физичко или друго насилство. Тие можат да свикаат меѓу-институционален тим (полиција, НВО, здравство) за да изработат план за заштита.
7. Документирајте ја и пријавата: И кога комуницирате со институциите, водете белешки: запишете кој датум сте пријавиле, кај кој службеник, со број на записник или сл. Барајте копија од записник или потврда. Ова ќе ви треба ако треба да ја туркате постапката понатаму (за жал, понекогаш е потребно да се инсистира). Исто така, доколку после пријавата насилникот продолжи со контактирање или закани, известете ја повторно полицијата – тоа е прекршување на мерките ако му се изречени, или ќе послужи за зајакнување на случајот.

