



# Përndjekja

Përndjekja është një formë dhune dhe mjaft shqetësuese. Është e rëndësishme të flisni për këtë dhe të merrni këshilla.

## Çfarë është përndjekja?

Përndjekje do të thotë të vëzhgosh, kontaktosh, ndjekësh dhe ngacmosh në mënyrë të tepruar një person. Kjo është kundër vullnetit të personit të përndjekur. Autorë janë shpesh persona nga ambienti përreth (ish-partnerët), por edhe të panjohur.

Për shembull: Dërgimi i një numri të madh mesazhesh me tekst, email dhe mesazhe të tjera, ndjekja në punë ose në shtëpi, ngacmimi nëpërmjet telefonit, dhurata të padëshiruara, kërkime për personin.

Përndjekja ndikon në shëndetin e viktimës si fizikisht ashtu edhe emocionalisht.

## Dokumentoni dhunën

Është e rëndësishme që përndjekja të mund të dokumentohet. Për shembull, mbani një bllok shënimesh të veprimeve individuale të përndjekjes (p.sh. dhurata, shënime, telefonata), informoni të tjerët ( fqinjët, miqtë, punëdhënësit) dhe bëni screenshot / fotografi të mesazheve (WhatsApp, Facebook, etj.).

## Kërkoni mbështetje

Qendra e këshillimit për ndihmën e viktimave do të mbështesë: Një specialist që shpjegon situatën ligjore dhe mbështet personin e prekur në hapat e ardhshëm. Njerëzit nga qyteti i Bernës mund të telefonojnë Departamentin kundër dhunës në familje dhe përndjekjes.

## Më shumë informacione (link, adresa, broshura, fletushka)

[www.hallo-bern.ch/sq/haeusliche-gewalt/stalking](http://www.hallo-bern.ch/sq/haeusliche-gewalt/stalking)