



# Ndihmë për njerëzit e dhunshëm

Kushdo që është i dëmtuar fizikisht ose emocionalisht duhet të marrë përgjegjësinë dhe të kërkojë ndihmë. Gjatë këshillimit mund të mësoni të ndryshoni sjelljen tuaj.

## Ku mund të kërkoj ndihmë?

Në programin e mësimin të Bernës kundër dhunës në familje, mësoni se si t'i zgjidhni konfliktet pa dhunë. Ftesa i bëhet të rriturve. E disponueshme me përkthim. Biseda e parë është falas.

Ata që ka nevojë të flasin menjëherë me dikë, mund të kontaktojnë Ofro ndihmë (telefon, mesazh me tekst, chat, postë). Atje ndodhet dikush në çdo kohë. Edhe gjatë natës. Ju gjithashtu mund të na kontaktoni pa dhënë emrin tuaj (në mënyrë anonime). Gjithashtu, departamenti për Dhunën jep këshilla rreth dhunës.

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

[www.hallo-bern.ch/sq/haeusliche-gewalt/hilfe-fuer-gewalt-ausuebende-personen](http://www.hallo-bern.ch/sq/haeusliche-gewalt/hilfe-fuer-gewalt-ausuebende-personen)