PUTEREA EXEMPLULUI

# VIOLENȚA NU ÎNCEPE ÎNTOTDEAUNA CU LOVITURI

**Cum recunosc semnele violenței?**

**Cum îmi recuperez puterea?**

**Cum construiesc relații sănătoase?**





# CUM ÎNCEPE VIOLENȚA?

**Violența nu începe întotdeauna cu lovituri. Deseori începe mai subtil și poate apărea în relațiile pe care le ai cu ceilalți:** în relațiile romantice, între prieteni, între colegi, în familie, la școală sau online.

**Fii atent(ă) la felul în care te simți!**

**Felul în care te simți într-o relație poate fi un semn important că este vorba despre violență.**

**Iată CÂTEVA SEMNE LA CARE AR FI BINE SĂ FII ATENT(Ă):**

- **CONTROL**
- **UMILIRE**
- **PRESIUNE**
- **IZOLARE**
- **INTIMIDARE**

**În timp, violența îți poate afecta lucruri importante din viața ta:**

**Controlul** îți afectează libertatea.

**Umilirea** îți afectează valoarea personală.

**Presiunea sexuală** îți afectează limitele.

**Izolarea** îți afectează conexiunile.

**Intimidarea** îți afectează curajul.

În paginile următoare vei descoperi cum să recunoști aceste forme de violență, cum te pot afecta și ce poți face pentru a-ți recupera puterea.

## VIOLENȚA CREȘTE DIN TĂCERE, FRICĂ ȘI IZOLARE

Ea este învățată și întreținută și de **IDEI ȘI STEREOTIPURI** care o fac să pară... normală:

„Gelozia este o dovadă de iubire" / "Dacă mă iubești, îmi demonstrezi" / „Băiatul trebuie să conducă relația" / „Fata trebuie să accepte și să ierte" / "Așa sunt toate relațiile"

**Tocmai de aceea, primul pas este:**

- **să nu rămâi singur(ă)**
- **să vorbești**
- **să ceri ajutor.**

**PUTEREA EXEMPLULUI TĂU ESTE SĂ FACI ALTFEL:**
**să nu accepți violența și să nu o perpetuezi!**

# PARE GRIJĂ...
# DAR ESTE CONTROL



**Violența nu începe întotdeauna agresiv. Uneori se poate ascunde în grijă, protecție, atenție sau chiar iubire.**

**Fii atent(ă) la felul în care te simți!**

## CUM RECUNOȘTI CONTROLUL?

- Vrea să știe mereu unde ești și cu cine vorbești. *(Control, monitorizare)*
- Te face să explici fiecare mesaj, apel sau conversație. *(Control, monitorizare)*
- Se supără sau te ignoră dacă nu răspunzi imediat. *(Control, șantaj emoțional)*
- Face scene de gelozie și spune că asta înseamnă iubire. *(Control, gelozie)*
- Te face să te simți vinovat(ă) pentru că ai nevoie de spațiu doar pentru tine. *(Control, inducerea vinovăției)*

## CE SE SCHIMBĂ ÎN TINE?

- Începi să eviți anumite persoane ca să nu-l/nu o superi.
- Renunți la lucruri importante pentru tine ca să eviți conflictele.
- Te gândești mult la reacțiile lui/ei.
- Cauți să îi justifici comportamentul.
- Începi să crezi că problema este la tine.
- Te îndoiești de propriile alegeri.
- Nu mai spui nimănui ce ți se întâmplă.
- Simți frică, vinovăție sau nesiguranță când iei decizii fără acordul lui/ei.



## CONSILIERUL TĂU YK

**Controlul** apare atunci când o persoană încearcă să îți limiteze libertatea, hotărând în locul tău cu cine vorbești, unde mergi, ce faci, cum te îmbraci sau cum ar trebui să te comporți.

În timp, poți ajunge să renunți la ceea ce îți dorești și să nu mai ai încredere în propriile decizii. De aceea, controlul este o formă de violență.

În relații, observă dacă iei decizii din convingere sau din teamă. Dacă simți că îți pierzi libertatea de a decide ori renunți la ceea ce este important pentru tine, vorbește cu o persoană în care ai încredere. Păstrează aproape oamenii care îți respectă alegerile și limitele personale.

## FĂ ALTFEL. RECUPEREAZĂ-ȚI PUTEREA.

**Recuperarea puterii în cazul controlului înseamnă să îți PĂSTREZI DREPTUL DE A DECIDE PENTRU TINE.**



# ERA DOAR O GLUMĂ, DAR TE-A DURUT

**„Am glumit!”**
**Dar dacă o glumă îți lasă un sentiment de rușine, tristețe, confuzie sau neliniște, poate fi mai mult decât o glumă.**

**Fii atent(ă) la felul în care te simți!**

## UMILIREA APARE ATUNCI CÂND CINEVA....

- Face glume sau ironii pe seama corpului tău, a aspectului tău, a hainelor sau a felului în care vorbești. *(Violență verbală, bullying)*
- Te face de râs sau te pune într-o situație stânjenitoare în fața altor persoane. *(Ridiculizare publică)*
- Îți spune porecle jignitoare sau te compară cu alte persoane pentru a te face să te simți mai puțin valoros(oasă). *(Violență emoțională, bullying)*
- Distribuie fotografii, videoclipuri, comentarii sau alte materiale despre tine fără acordul tău. *(Violență online, distribuirea imaginilor fără acord)*
- Folosește fotografii, videoclipuri sau imagini modificate, inclusiv cu Inteligența Artificială, pentru a te face de râs. *(Violență online, imagini modificate cu Inteligența Artificială)*
- Îți spune că exagerezi, că nu ai simțul umorului sau că „a fost doar o glumă”. *(Manipulare, invalidarea emoțiilor)*

## CE SE SCHIMBĂ ÎN TINE?

- **Ceilalți râd, dar tu nu te simți bine.**
- **Te gândești mult la ceea ce s-a spus despre tine.**
- **Începi să te compari cu alte persoane.**
- **Te întrebi dacă nu cumva problema este la tine.**
- **Îți este mai greu să ai încredere în tine.**
- **Te simți rușinat(ă), trist(ă), confuz(ă) sau neliniștit(ă).**

## CONSILIERUL TĂU YK



**Umilirea apare atunci când cineva încearcă să te facă să te simți mai puțin valoros(oasă), mai puțin important(ă) sau mai puțin capabil(ă) decât ești în realitate. Deseori, se ascunde în spatele unei "glume" sau al unei "sincerități".**

**În timp, îți poate afecta încrederea în tine și sentimentul propriei valori. De aceea, umilirea este o formă de violență.**

Dacă o glumă, o critică sau un comentariu te rănesc în mod repetat, nu le considera normale. Valoarea ta nu este dată de cuvintele altcuiva. Pune limite și cere sprijin pentru a opri acest comportament în adresa ta.

## FĂ ALTFEL. RECUPEREAZĂ-ȚI PUTEREA

**Recuperarea puterii în cazul umilirii înseamnă să îți REAMINTEȘTI VALOAREA.**

# DACĂ MĂ IUBEȘTI...



**Nimeni nu ar trebui să îți ceară să demonstrezi iubirea, încrederea sau maturitatea făcând ceva ce nu îți dorești.**

**Ai dreptul să alegi pentru tine.**
**Ai dreptul să spui „nu”.**

## PRESIUNEA SEXUALĂ APARE ATUNCI CÂND CINEVA...

- Insistă să faci ceva ce nu îți dorești. *(Presiune sexuală, încălcarea limitelor personale)*
- Îți spune că îi vei demonstra iubirea, încrederea sau maturitatea dacă accepți. *(Șantaj emoțional, presiune sexuală)*
- Te face să te simți vinovat(ă) pentru că ai spus „nu”. *(Șantaj emoțional, manipulare)*
- Îți spune că exagerezi, că ești prea sensibil(ă), că „toată lumea face asta”. *(Manipulare, invalidarea emoțiilor)*
- Te amenință că va pleca, se va supăra sau va spune altora dacă nu faci ceea ce își dorește. *(Amenințări, șantaj emoțional)*
- Îți cere fotografii, filmări sau informații intime. Dacă le deține deja, te amenință că le va distribui. *(Presiune sexuală, sexting, violență online)*
- Continuă să insiste după ce ai spus că nu te simți confortabil. *(Presiune sexuală, ignorarea limitelor personale, ignorarea consimțământului)*



## CONSILIERUL TĂU YK

Presiunea sexuală apare atunci când cineva încearcă să te determine să faci ceva ce nu îți dorești sau pentru care nu te simți pregătit(ă). Deseori, este prezentată ca o dovadă de iubire, încredere sau maturitate.

Consimțământul înseamnă să poți spune liber „da” sau „nu”. Ai dreptul să decizi ce accepți și ce nu accepți. Tăcerea sau teama nu înseamnă consimțământ. În timp, presiunea te poate determina să faci lucruri pe care nu ți le dorești. De aceea, presiunea sexuală este o formă de violență.

Respectă-ți limitele. Ai dreptul să spui „nu” și să te răzgândești în orice moment. Cere sprijin dacă presiunea continuă.

## CE SE SCHIMBĂ ÎN TINE?

- **Te simți presat(ă) să faci ceva ce nu îți dorești.**
- **Îți este greu să îți susții propriile limite.**
- **Te temi că vei pierde relația dacă refuzi.**
- **Simți vinovăție pentru că ai spus „nu”.**
- **Începi să te întrebi dacă nu cumva exagerezi.**
- **Simți nesiguranță, teamă sau confuzie atunci când trebuie să iei o decizie.**
- **Îți este mai greu să ai încredere în propriile alegeri.**

## FĂ ALTFEL. RECUPEREAZĂ-ȚI PUTEREA

**Recuperarea puterii în cazul presiunii sexuale înseamnă să îți RESPECȚI LIMITELE.**



# DACĂ S-A ÎNTÂMPLAT...

**Primele 72 de ore contează.**

## CERE AJUTOR DACĂ:

- **Ai fost obligat(ă) să faci ceva cu care nu ai fost de acord.**
- **Cineva ți-a atins corpul sau te-a obligat să îl/o atingi fără consimțământul tău.**
- **Ai fost expus(ă) la imagini sau materiale cu caracter sexual fără să îți dorești.**
- **Te simți speriat(ă), rușinat(ă), vinovat(ă) sau foarte inconfortabil din cauza a ceea ce s-a întâmplat.**

## ESTE IMPORTANT SĂ ȘTII...

- Atât fetele, cât și băieții pot fi victime ale abuzului sexual.
- Nu este vina ta dacă ai fost victima unui abuz sexual.
- În cele mai multe cazuri, persoana care comite abuzul este una cunoscută.
- Abuzul sexual nu înseamnă doar viol. El poate include atingeri nedorite, obligarea la atingeri intime, sărutări forțate, expunerea la materiale pornografice sau orice comportament sexual fără acordul tău.
- Dacă simți frică, rușine, vinovăție sau un disconfort puternic și simți că limitele tale nu sunt respectate, ai încredere în ceea ce simți și cere ajutor.



## CONSILIERUL TĂU YK

Dacă ai fost victima unei agresiuni sexuale, este important să ceri ajutor medical cât mai repede, de preferat în primele 72 de ore. În acest interval pot fi luate măsuri pentru prevenirea unei sarcini nedorite, a infecției cu HIV și a altor infecții cu transmitere sexuală.

Cu cât ceri mai repede ajutor, cu atât pot fi reduse consecințele asupra sănătății tale.

## FĂ ALTFEL. RECUPEREAZĂ-ȚI PUTEREA.

**Recuperarea puterii începe atunci când acționezi.**

- ✔ **Vorbește cu un adult sau cu o persoană în care ai încredere.**
- ✔ **Mergi la cel mai apropiat Centru de sănătate prietenos tinerilor YK (Youth Klinik Moldova) și cere ajutor medical cât mai repede (în primele 72 de ore).**
- ✔ **Sună la YK SUPPORT LINE - 0 800 800 22 - sau, în caz de urgență, la 112.**

# VIOLENȚA IZOLEAZĂ

**Izolarea taie legătura cu oamenii care te pot susține. De aceea, este una dintre cele mai puternice arme ale violenței. Cu cât ești mai izolat(ă), cu atât este mai greu să ceri și să primești ajutor.**



## IZOLAREA APARE ATUNCI CÂND CINEVA...

- Îți spune că anumite persoane îți vor răul sau nu te înțeleg. *(Izolare socială, manipulare)*
- Te face să alegi între el/ea și prietenii sau familia ta. *(Izolare, control)*
- Se supără atunci când petreci timp cu alte persoane. *(Control, șantaj emoțional)*
- Te convinge să renunți la oameni care îți sunt apropiați. *(Izolare)*
- Îți spune că nimeni nu te poate ajuta, înțelege sau crede. *(Manipulare, violență emoțională)*
- Te face să păstrezi secret ceea ce ți se întâmplă și să vorbești tot mai puțin despre asta. *(Violență emoțională, izolare)*

## CE SE SCHIMBĂ ÎN TINE?

- **Vorbești mai puțin despre ceea ce trăiești.**
- **Te vezi mai rar cu oamenii.**
- **Începi să crezi că nu te înțeleg.**
- **Ții totul în tine.**
- **Nu mai ceri ajutor.**
- **Apare singurătatea.**
- **Pierzi sprijinul.**

## CONSILIERUL TĂU YK



Izolarea apare atunci când cineva încearcă să te îndepărteze de oamenii care te susțin sau când ajungi să te retragi treptat din relațiile importante pentru tine.

La început, poate părea o dovadă de iubire, grijă sau exclusivitate: „Nu ai nevoie de ei, mă ai pe mine.” În timp, izolarea reduce accesul la sprijin, ajutor și protecție. De aceea, izolarea este una dintre cele mai puternice arme ale violenței.

Întreabă-te dacă relația ta te apropie sau te îndepărtează de familie, prieteni și activitățile care contează pentru tine. Dacă te îndepărtează, este un semnal de alarmă.

## FĂ ALTFEL. RECUPEREAZĂ-ȚI PUTEREA

**Recuperarea puterii în cazul izolării înseamnă să te RECONECTEZI.**



# VIOLENȚA INTIMIDEAZĂ

**Când ți-e frică, poți ajunge să faci lucruri împotriva voinței tale doar pentru a evita un conflict, o amenințare sau o reacție agresivă.**
**Frica începe să conducă în locul tău.**

**Fii atent(ă) la felul în care te simți!**

## INTIMIDAREA APARE ATUNCI CÂND CINEVA...

- Te amenință direct sau indirect pentru a obține ceea ce își dorește. *(Amenințări, intimidare)*
- Ridică tonul, țipă sau are un comportament care te sperie. *(Intimidare, violență emoțională)*
- Lovește, aruncă sau distruge obiecte pentru a te speria. *(Intimidare, violență fizică)*
- Te amenință că va spune altora lucruri despre tine. *(Amenințări, șantaj emoțional)*
- Te amenință că va distribui fotografii, filmări sau informații personale. *(Violență online, amenințări)*
- Îți transmite că vei avea probleme dacă nu faci ceea ce își dorește. *(Intimidare, control)*



## CONSILIERUL TĂU YK

Intimidarea apare atunci când cineva folosește frica pentru a obține ceea ce își dorește. Se poate manifesta prin amenințări, agresivitate verbală, distrugerea obiectelor sau amenințări online.

În timp, frica te poate face să renunți la propria voință și să faci lucruri pe care nu ți le dorești. De aceea, intimidarea este o formă de violență.

Ai dreptul să te simți în siguranță într-o relație. Dacă cineva încearcă să te controleze prin frică, îndepărtează-te și cere sprijin.

## CE SE SCHIMBĂ ÎN TINE?

- Îți este frică să spui ce gândești.
- Îți este frică să spui „nu”.
- Eviți conflictele cu orice preț.
- Începi să faci lucruri pe care nu ți le dorești.
- Te gândești tot mai mult la reacțiile celeilalte persoane.
- Simți nesiguranță și tensiune.
- Începi să crezi că este mai sigur să taci.

## FĂ ALTFEL. RECUPEREAZĂ-ȚI PUTEREA

**Recuperarea puterii în cazul intimidării înseamnă să îți RECUPEREZI CURAJUL.**

# ONLINE NU ÎNSEAMNĂ FĂRĂ CONSECINȚE



**O mare parte din relațiile, conversațiile și interacțiunile tale au loc online. Dar ceea ce se întâmplă pe telefon, pe rețelele sociale sau în aplicațiile de mesagerie te poate afecta și în viața reală.**

**Fii atent(ă) la felul în care te simți!**

## VIOLENȚA ONLINE APARE ATUNCI CÂND CINEVA...

- Îți verifică mesajele, conturile, parolele sau locația fără acordul tău. *(Control, monitorizare)*
- Îți lasă comentarii răutăcioase, ironii sau insulte. *(Cyberbullying, violență verbală)*
- Îți trimite în mod repetat mesaje ofensatoare, deranjante sau insistente. *(Cyberbullying, hărțuire online)*
- Distribuie fotografii, videoclipuri sau conversații fără acordul tău. *(Violență online, distribuirea imaginilor fără acord)*
- Folosește imagini, videoclipuri sau mesaje create cu ajutorul Inteligenței Artificiale pentru a te umili, ridiculiza sau speria. *(Violență online, manipulare)*
- Îți cere fotografii, videoclipuri sau informații intime. *(Presiune sexuală, violență online)*
- Te amenință, te șantajează sau încearcă să te intimideze. *(Amenințări, intimidare)*
- Te exclude intenționat din grupuri sau conversații. *(Izolare, violență online)*
- Răspândește zvonuri sau informații false despre tine. *(Violență online, manipulare)*
- Creează conturi false sau se dă drept tine pentru a te afecta. *(Violență online, furtul identității)*

## CE SE SCHIMBĂ ÎN TINE?

- **Te gândești mult la ceea ce s-a scris sau distribuit despre tine.**
- **Îți este teamă să postezi sau să te exprimi.**
- **Verifici des telefonul și reacțiile altor persoane.**
- **Simți rușine, frică sau neliniște.**
- **Începi să vorbești mai puțin cu ceilalți.**
- **Îți este mai greu să ai încredere în tine.**
- **Începi să te retragi și să ceri mai rar ajutor.**

## CONSILIERUL TĂU YK



Violența online apare atunci când rețelele sociale sau alte mijloace digitale sunt folosite pentru a răni, controla sau umili o persoană. Odată publicat, un mesaj, o imagine sau un videoclip se poate răspândi rapid și poate rămâne online mult timp, chiar dacă este șters la scurt timp după publicare.

În timp, violența online te poate face să te simți vulnerabil(ă), controlat(ă), umilit(ă) sau izolat(ă). De aceea, violența online este o formă reală de violență.

Nu răspunde impulsiv la agresiune. Păstrează dovezile, blochează persoana și cere ajutor.

## FĂ ALTFEL. RECUPEREAZĂ-ȚI PUTEREA

**Recuperarea puterii în mediul online înseamnă să îți PROTEJEZI SPAȚIUL DIGITAL.**

# NU REPETA CE TE-A DURUT

**Oamenii repetă adesea ceea ce văd în familie, la școală, în comunitate sau online. Dacă violența este acceptată ca ceva normal, ea se transmite mai departe. Dacă respectul este vizibil, el devine o nouă normă.**



**Nu poți schimba trecutul, dar poți alege ce lași mai departe.**

## PUTEREA TA ESTE EXEMPLUL PE CARE ÎL DAI

- Nu repeta ce te-a rănit.
- Creează ceea ce ți-a lipsit.
- Respectă limitele celorlalți.
- Vorbește fără să umilești.
- Construiește relații bazate pe respect.
- Oferă sprijin atunci când cineva are nevoie.
- Alege să nu taci atunci când observi o situație de violență.
- Fii un exemplu de respect în viața reală și online.

### UN LUCRU IMPORTANT DE ȘTIUT

**Violența se poate transmite din generație în generație. La fel și respectul. Tu alegi ce lași mai departe.**

### PUTEREA TA ESTE EXEMPLUL TĂU

**Adevărata putere nu este în control, frică sau violență. Adevărata putere este exemplul pe care îl dai.**

**#RESPECT ÎNAINTE DE TOATE**

# CUM ARATĂ O RELAȚIE SĂNĂTOASĂ?



**Relațiile sănătoase nu există doar în cuplu. Ele pot fi între prieteni, în grup, în familie, la școală sau online.**

**Libertatea, valoarea personală, limitele, conexiunea și curajul sunt super-puteri care există deja în tine. Violența încearcă să le diminueze, iar relațiile sănătoase le protejează.**

## RELAȚIILE SĂNĂTOASE ÎȚI PĂSTREAZĂ SUPER-PUTERILE

- **ÎMI PĂSTREZ DREPTUL DE A DECIDE PENTRU MINE**
  Eu pot să spun ce gândesc, ce simt și ce îmi doresc.
- **ÎMI AMINTESC VALOAREA MEA**
  Eu mă simt respectat(ă), apreciat(ă) și acceptat(ă).
- **ÎMI RESPECT LIMITELE**
  Eu pot să spun: „Nu!”. Limitele mele contează – în primul rând pentru mine.
- **MĂ RECONECTEZ**
  Eu pot păstra legătura cu oamenii care îmi vor binele: familia, prietenii și persoanele care mă susțin.
- **ÎMI PĂSTREZ CURAJUL**
  Eu pot să mă exprim fără frică și să îmi urmez propria voință.

# CUI POT SĂ-I SPUN?

**Violența se menține prin tăcere, frică și izolare. Tu poți face altfel: să rupi tăcerea și să vorbești cu o persoană în care ai încredere. Nu trebuie să treci singur(ă) prin asta. Într-o situație dificilă, ai nevoie de sprijin și protecție. Așa îți poți recupera puterea și îți poți trăi adolescența în siguranță, cu mai multă libertate și încredere.**

### O PERSOANĂ DE ÎNCREDERE POATE FI...

- un părinte
- bunicul sau bunica
- fratele sau sora
- un prieten apropiat
- un profesor sau o profesoară
- consilierul sau psihologul școlar
- un vecin sau o vecină
- un specialist YK;
- un alt adult sau specialist în care ai încredere.

**Dacă prima persoană nu te ascultă sau nu te înțelege, vorbește cu alta. Nu renunța să ceri ajutor!**

### CE POȚI SPUNE?

- „Am nevoie să vorbesc cu cineva”.
- „Se întâmplă ceva care mă face să nu mă simt bine”.
- „Nu știu dacă este violență, dar am nevoie de ajutor”.
- „Nu vreau să trec singur(ă) prin asta”.

**A CERE AJUTOR ESTE UN SEMN DE GRIJĂ FAȚĂ DE TINE, NU UN SEMN DE SLĂBICIUNE!**

# PUTEREA EXEMPLULUI TĂU

**Dacă ceea ce ai citit în această broșură îți amintește de ceva ce trăiești tu sau cineva apropiat, este important să știi un lucru: există oameni care te pot asculta și sprijini. Împreună este mai ușor să găsiți soluții.**

Dacă te regăsești într-una dintre situațiile descrise în această broșură și ai nevoie de sprijin, **discută cu o persoană de încredere sau contactează YK Chat ori YK Support Line.**

- ✔ **Poți vorbi.**
- ✔ **Poți cere ajutor.**
- ✔ **Poți fi ascultat(ă) și sprijinit(ă).**
- ✔ **Uneori, recuperarea puterii începe cu o conversație.**

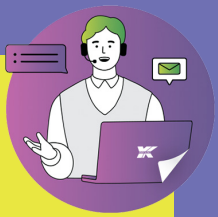
## VINO. SUNĂ. SCRIE.

**ÎMPREUNĂ putem rupe cercul violenței!**




**YK CHAT**
**@YKchatbotmd**
**Confidențial. Online.**

**YK SUPPORT LINE**
**0 800 800 22**



Gratuit. Confidențial.
Fără judecată.
**Youth Klinic Moldova**
**Suntem aici pentru tine.**

Această broșură a fost tipărită în cadrul Programului comun UNICEF-UNFPA „Rupe cercul violenței împotriva copiilor și femeilor", realizat cu susținerea financiară a Guvernului Marii Britanii. Programul este implementat de Asociația Obștească „Sănătate pentru Tineri", în parteneriat cu Centrul Național de Resurse în Servicii de Sănătate Prietenoase Tinerilor „NEOVITA", sub egida Agenției Naționale de Prevenire și Combatere a Violenței împotriva Femeilor și a Violenței în Familie.

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII AL REPUBLICII MOLDOVA · AGENȚIA NAȚIONALĂ DE PREVENIRE ȘI COMBATERE A VIOLENȚEI ÎMPOTRIVA FEMEILOR ȘI A VIOLENȚEI ÎN FAMILIE · PRIMĂRIA MUNICIPIULUI CHIȘINĂU · unicef pentru fiecare copil · UNFPA · NEOVITA CENTRUL NAȚIONAL DE RESURSE · UKaid