



GHID PRACTIC

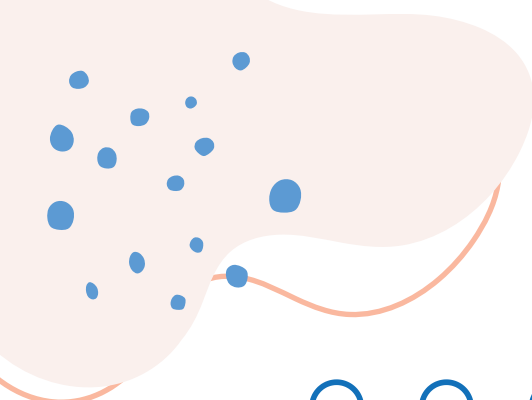
pentru femei și fete
pentru o viață fără violență

Broșura a fost completată, actualizată, machetată și tipărită în cadrul acordului de parteneriat dintre Centrul de Drept al Femeilor (CDF) și UN Women, cu sprijinul financiar al Suediei.

Versiunea inițială a broșurii a fost elaborată de CDF în cadrul proiectului „*Reducerea barierelor în calea abilitării economice a femeilor*” implementat de către Asociația Barourilor Americane – Inițiativa pentru Supremația Legii (ABA-ROLI) și Centrul Internațional pentru Antreprenorat Privat (CIPE) în parteneriat cu Centrul de Antreprenorat și Politici Economice (CAPE).

Centrul de Drept al Femeilor

Toate drepturile sunt rezervate. Reproducerea integrală sau parțială a fragmentelor din această publicație este autorizată doar cu condiția indicării clare și exacte a sursei.



„...viața mea ar fi putut fi diferită dacă aș fi știut ce experiențe mă așteaptă...”

Dragă prietenă,

Acest ghid este pentru tine dacă îți dorești relații bazate pe egalitate și respect, vrei să-ți înțelegi mai bine povestea sau experiențele prin care treci și ai nevoie de sprijin pentru a spune „NU” violenței.

GHIDUL TE VA AJUTA SĂ:



CONȘTIENTIZEZI

pericolele violenței

Vei înțelege pericolele violenței, vei ști să recunoști formele violenței și semnele îngrijorătoare ale abuzului.



EXPLOREZI

opțiuni pentru siguranță

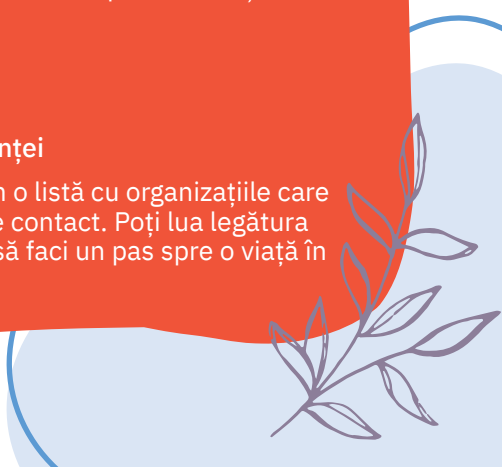
Vei afla ce poți face în caz de urgență, care este planul tău de siguranță, cum te protejează ordinul de restricție de urgență sau ordonanța de protecție împotriva violenței în familie și cum le poți obține. Vei descoperi care sunt drepturile tale și la ce servicii de sprijin poți apela.



AȚIONEZI

dacă ai decis să spui „NU” violenței

La sfârșitul acestui ghid îți oferim o listă cu organizațiile care îți pot oferi sprijin și datele lor de contact. Poți lua legătura cu acestea ori de câte ori decizi să faci un pas spre o viață în siguranță, fără violență.



Ce este violența în familie?



Este important să știi ce este violența în familie, pentru că doar așa vei putea recunoaște semnele unei relații abuzive și vei înțelege eventualul impact al acestui gen de relații asupra vieții tale. Violența nu afectează doar corpul, ci și psihicul, sentimentele și stima de sine, iar conștientizarea acestui fenomen este primul pas spre recuperare.

Înțelegerea profundă a dinamicii violenței în familie te ajută să-ți dai seama că acest tip de comportament nu se oprește de la sine și că ai nevoie de ajutor din partea unor persoane, care te vor ghida cum să-ți protejezi siguranța și bunăstarea.

Prin explorarea miturilor despre violență și informarea despre comportamentul tipic al agresorului/abuzatorului, vei putea identifica mai ușor semnele abuzului și vei realiza că nu este vina ta. Chiar dacă te simți prizoniera unei situații dificile, iar luarea unei decizii îți poate părea copleșitoare, amintește-ți că meriți o viață mai bună – o viață în siguranță, fără violență.

Violența în familie, numită și abuz domestic sau violență din partea partenerului intim, este orice model de comportament manifestat pentru a menține puterea și controlul asupra celuilalt partener. Acest fenomen include toate acțiunile sau amenințările cu acțiuni fizice, sexuale, emoționale, economice și psihologice întreprinse pentru a influența o altă persoană.



Este important să știi că violența în familie nu depinde doar de intenția agresorului, ci și de modul în care aceste acțiuni sunt percepute de către victimă, afectându-i siguranța, bunăstarea și libertatea. Violența în familie este una dintre cele mai frecvente forme de violență suportate de către femei la nivel global.

Semne îngrijorătoare ale violenței

- ✓ Este greu de prevăzut când o persoană va deveni violentă, dar există indicii care pot sugera un risc sporit de abuz. Este esențial să recunoști aceste semnale de alarmă pentru a putea acționa, mai ales dacă simți că siguranța ta sau a altor persoane este în pericol.
- ✓ Mai jos găsești o listă cu descrierea unor comportamente abuzive pe care n-ar trebui să le ignori, mai ales dacă soțul, fostul soț, partenerul, fostul partener sau un membru al familiei manifestă astfel de atitudini.
- ✓ Dacă ai observat aceste semnale de alarmă, nu ezita să ceri ajutor. La sfârșitul acestui ghid vei găsi lista organizațiilor care ți-ar putea oferi sprijin (vezi la pag. 30).

SEMNALE DE ALARMĂ ALE ABUZULUI

BIFEAZĂ

☐

Te face să-ți fie frică și te tratează cu brutalitate

☐

Te izolează de prieteni, rude sau cei care te susțin, amenințând aceste persoane cu eventuale probleme pe care ți le va crea ție sau lor

☐

Te rănește, te înjură sau te ignoră, de parcă nici n-ai exista, iar prin aceste acțiuni te face să te simți umilită și inutilă

☐

Îți trimite mesaje/înregistrări video/poze cu scopul de a te amenința sau intimida

☐

Te controlează impunându-ți reguli despre cum să te îmbraci, ce să spui, cu cine să vorbești și când să pleci sau să te întorci acasă

☐

Te obligă să accepți ideea că el este „capul familiei” și că doar el are dreptul de a lua toate deciziile în familie/cuplu

☐

Are o armă (sau alte obiecte periculoase) și a folosit-o ca să te intimideze demonstrând-o pentru a-ți induce frică sau a-ți controla comportamentul

☐

Te urmărește, inclusiv prin tehnologii de localizare instalate în telefon sau automobil

☐

Îți accesează fără permisiune conturile online (rețele sociale, e-mail sau alte platforme digitale), precum și dispozitivele personale

☐

Te constrânge să întreții relații sexuale sau să participi la practici sexuale împotriva voinței tale

☐

Te amenință că va distribui imagini intime cu tine, fără acordul tău

☐

Te amenință că-ți va face rău (de ex.: „O să te omor!” sau „Păzește-te”), că va distruge obiecte/lucruri, că-ți va lua copiii, că te va părăsi

☐

Îți restricționează bugetul, astfel încât abia de-ți permiți lucrurile de bază

☐

Te limitează să cumperi mâncare, haine sau alte lucruri necesare monitorizându-ți strict cheltuielile

☐

Maltratează animalele tale de companie sau alte animale din jur pentru a te răni emoțional, a-ți induce sentimentul de frică sau a te face să suferi

Care sunt formele violenței?

VIOLENȚA nu înseamnă doar bătaie. Vorbim despre violență și atunci când cuvintele sau faptele soțului, fostului soț, partenerului, fostului partener sau a unui membru al familiei îți provoacă frică, suferință, durere fizică sau emoțională. Violența psihologică nu trebuie trecută cu vederea pentru că generează consecințe grave. De altfel, violența are mai multe forme, cum ar fi **fizică, psihologică, sexuală, economică** sau **spirituală**. Mai nou, odată cu apariția internetului și dezvoltarea tehnologiei, a mai apărut o formă de violență, cea digitală sau violența online. Ar fi bine să știi să le recunoști chiar de la primele semne pentru a lua atitudine cât mai rapid.



Violența fizică

presupune acțiunea sau încercarea de a-ți face rău, care cauzează durere și vătămare corporală. La fel, poate include și daune materiale¹.

✓ Ești supusă violenței fizice în următoarele situații:

- atunci când cineva te lovește, te îmbrâncește, te trânteste, te trage de păr, te strangulează, te mușcă, te pișcă, îți provoacă arsuri, îți răsucesce o parte a corpului și nu-ți permite să primești îngrijiri medicale;
- atunci când cineva te forțează să consumi alcool și/sau droguri sau aplică alte forme de forță fizică.

¹ <https://www.unwomen.org/en/what-we-do/ending-violence-against-women/faqs/types-of-violence>



Violența psihologică

(numită uneori și violență emoțională)

presupune acțiuni sau comportamente care fac să-ți fie frică de agresor, care-ți cauzează suferință emoțională sau te fac să te simți neputincioasă. Aceasta poate include intimidări, amenințări, manipulări și alte forme de control care îți afectează sănătatea psihică și emoțională.

✓ Ești supusă violenței psihologice în următoarele situații:

- atunci când cineva te jignește, te înjosește, te ia în râs în public, te amenință că-ți va face rău ție, copiilor sau apropiaților tăi, te înjură, te poreclește, te șantajează, distruge bunurile/obiectele personale, lovește animalele de companie, face scene de gelozie sau te izolează, toate acestea fiind forme de abuz;
- atunci când cineva încearcă să te izoleze de prieteni, familie, școală sau locul de muncă;

Legea nr. 45/2007 cu privire la prevenirea și combaterea violenței împotriva femeilor și a violenței în familie prevede că astfel de comportamente sunt recunoscute și atunci când sunt comise prin mesaje amenințătoare, hărțuire online sau expunerea informațiilor personale fără consimțământul tău.

Mai mult, atunci când un astfel de comportament se manifestă în spațiul online prin mesaje, apeluri, comunicații electronice sau distribuirea imaginilor intime fără acordul tău, la fel, constituie o formă de violență psihologică, doar că se produce în mediul digital.

- atunci când cineva îți îngrădește libertatea și independența, limitându-ți alegerile, îți interzice să lucrezi unde dorești, să înveți o profesie pe care o alegi sau să ai un hobby;
- atunci când cineva te izolează, îți restricționează comunicarea (de ex.: încuindu-te în casă, forțându-te să-ți abandonezi locul de muncă sau interzicându-ți să mergi la medic) etc.

Violența digitală/ Violența în mediul online

se manifestă atunci când o persoană folosește tehnologia pentru a te controla, intimida, monitoriza sau abuza. Astfel de acțiuni pot include accesul neautorizat la informațiile personale, limitarea dreptului la intimitate digitală, supravegherea constantă sau utilizarea tehnologiei pentru a cauza suferință emoțională.



✓ Ești victima violenței digitale în următoarele situații:

- atunci când cineva îți accesează fără permisiune conturile online, parolele sau dispozitivele personale;
- atunci când cineva folosește aplicații sau tehnologii de urmărire pentru a monitoriza unde te afli și ce faci;
- atunci când cineva îți trimite mesaje amenințătoare sau agresive prin SMS, rețele sociale sau alte platforme digitale;
- atunci când cineva distribuie sau amenință că va distribui imagini intime sau informații personale fără consimțământul tău.

Răspândirea informației cu caracter sexual, incluzând imagini și înregistrări cu conținut sexual, inclusiv prin intermediul tehnologiilor informaționale, în scop de răzbunare, ură, înjosire sau lezare a onoarei și demnității persoanei se pedepsește cu amendă în mărime de la 550 la 850 unități convenționale (de 27500 de lei la 42500 de lei) sau cu muncă neremunerată în folosul comunității de la 180 la 240 de ore, sau cu închisoare de până la 2 ani.



Violența sexuală

implică forțarea partenerei să întrețină relații sexuale fără consimțământ.

✓ Ești supusă violenței sexuale în următoarele situații:

- atunci când cineva te forțează să întreții orice act sexual fără consimțământ, inclusiv când nu-ți dai sau nu-ți poți da acordul pentru că ești minoră, ai o dizabilitate mintală, ești în stare avansată de ebrietate sau inconștientă ca urmare a abuzului de alcool ori droguri.

VIOLENȚA SEXUALĂ se poate manifesta în felul următor: hărțuire sexuală, abuz sexual, viol, inclusiv din partea partenerului intim, obligarea de a practica prostituția, oricare alte forme de comportament sexual nedorit sau impus (săruturi, atingeri, act sexual, fotografiere/înregistrare video, interzicerea de a folosi metode de contracepție etc.).

Violența economică



se manifestă când cineva face sau încearcă să te facă dependentă financiar, menținând controlul total asupra resurselor financiare, refuzându-ți accesul la bani și/sau interzicându-ți să mergi la școală/facultate ori la muncă.

✓ Ești victima violenței economice în următoarele situații:

- atunci când cineva îți impune limite ce țin de bani, hrană, medicamente sau obiecte de primă necesitate;
- atunci când cineva te obligă să dai socoteală pentru absolut toate cheltuielile, te forțează să faci munci grele, care pot dăuna sănătății etc.

Violența spirituală

presupune interzicerea sau limitarea accesului la valori spirituale, culturale, etnice, lingvistice sau religioase, având ca scop restrângerea libertății și identității personale. La fel, include impunerea unor sisteme de valori personale inacceptabile.



✓ Ești victima violenței spirituale în următoarele situații:

- atunci când cineva îți interzice sau te obligă să mergi la biserică, să citești rugăciuni, să respecti anumite obiceiuri și tradiții;
- atunci când cineva îți interzice să vorbești limba ta maternă sau o altă limbă;
- atunci când cineva îți restricționează accesul la valori culturale, precum interdicția de a privi o emisiune, de a citi o carte sau de a participa la evenimente culturale;
- atunci când cineva te forțează să te convertești la o altă religie împotriva voinței tale.

Poți găsi mai multe informații despre semnele violenței apelând la organizațiile și serviciile de suport pentru victimele/supraviețuitoarele violenței (vezi la pag. 30).

Agresorii cred adesea că au dreptul să decidă totul pentru victime. Acest tip de relație te face să te simți prinsă în capcană. Nu trebuie să fii „gospodină perfectă, mamă ideală sau soție fidelă” pentru a evita violența – aceasta nu poate fi niciodată justificată.

Dacă nu este oprit, agresorul va continua să fie violent, iar actele de violență pot deveni mai frecvente și mai severe, uneori cu riscuri reale pentru viața ta.

REȚINE: aplicarea violenței este un act ilegal și se pedepsește prin lege.

NU ESTE VINA TA!

Persoana care încearcă să-ți controleze viața – verificând ce cumperi, ce faci, unde mergi, cu cine te vezi sau cum te îmbraci – este un agresor. Violența nu are nicio scuză și este despre putere și controlul exercitat asupra victimelor.

Povestea ta este unică, dar, totodată, și similară cu a multor supraviețuitoare ale violenței.

Tu nu ești singură. Ce poți face?

Fiecare femeie care a experimentat violența are propria poveste. Unele au fost bătute de tați, altele de soți, concubini sau chiar de copii.



TU CE PORȚI ÎN SUFLET? Ai suferit? Sau poate suporti în continuare violența, deoarece crezi că este mai bine să nu știe nimeni despre asta?

Ce gânduri te frământă? Ce-ți dorești? Un pic de liniște sau poate îți propui o schimbare? Și, pentru că acum ai în mână acest ghid, sperăm să găsești aici niște răspunsuri.

✓ Consecințele violenței

Consecințele violenței diferă de la caz la caz. Rănile nu sunt întotdeauna vizibile și ar fi greșit să presupunem că violența lasă doar sechele fizice. Violența în relațiile cu persoane apropiate reprezintă o problemă socială gravă care deseori este ascunsă, care poate cauza traumă psihologică și fizică sistematică cu implicații severe.

Violența afectează gândurile, sentimentele și comportamentele și se poate solda cu diverse probleme de sănătate. Frecvent, din cauza acestui impact, victima nu se simte în siguranță nici în lipsa unui pericol real. Victima poate prezenta dezechilibru emoțional având dificultăți în realizarea activităților zilnice. Astfel, ea poate avea nevoie de suport psihologic și medical pentru a-și gestiona frica și neliniștea. Aceste urmări pot genera și numeroase tulburări psihoemoționale.

Violența are deseori efecte socioeconomice, cum ar fi stigmatizarea, acuizarea/blamarea victimei de către comunitate, respingerea, marginalizarea sau chiar izolarea ei socială. Violența afectează și stabilitatea ocupării în câmpul muncii, lucru condiționat de stresul, anxietatea sau depresia de care suferă, or victima are dificultăți în a se concentra și a îndeplini sarcinile, ceea ce sporește probabilitatea că va fi nevoită să demisioneze sau va fi concediată în urma absențelor frecvente din cauza îmbolnăvirilor sau a altor motive. În timp, victima devine dependentă financiar de agresor, în special în lipsa unor surse alternative de venit. Situația este și mai gravă dacă femeia are copii. Violența limitează alegerile, oportunitățile, dezvoltarea personală și profesională a victimei.

✓ Impactul violenței asupra copiilor

Minorul al cărui copilărie a fost umbrită de violență poate avea mai multe probleme legate de sănătatea fizică și mintală, se poate simți respins, poate să aibă o reușită proastă la învățătură. Există riscul să devină mai retras, el se poate închide în sine sau, din contra, devine mai agresiv față de colegi, părinți, bunici, frați, surori.

✓ Fă primul pas spre siguranță

Din păcate, de cele mai multe ori, femeile caută ajutor doar atunci când situația degenerază, când viața sau sănătatea lor sau a celor dragi este în pericol.

**NIMENI NU AR TREBUI SĂ TRĂIASCĂ
ÎN FRICĂ SAU SUFERINȚĂ.**

Cere ajutor de la primele semne de violență!

Există organizații dedicate, dispuse să-ți ofere asistență și sprijinul necesar pentru a rupe cercul violenței și a face primul pas spre o viață în siguranță.

Planul tău de siguranță



În caz de violență, măsurile de siguranță personală sunt primordiale. Este important ca tu și copiii tăi să fiți în viață și să vă aflați într-un loc sigur!

✓ Siguranța ta fizică

- Evită confruntările directe cu abuzatorul când acesta este agresiv/violent, te amenință sau are asupra sa o armă ori un obiect periculos.
- Preocupă-te de siguranța copiilor și găsește un loc sigur unde te poți refugia.
- Evită spațiile periculoase, cum ar fi bucătăria, garajul, depozitul, locurile izolate (baia, ascensorul, automobilul) sau etajele superioare, pentru a reduce riscurile.
- Fii însoțită în afara casei de o persoană de încredere sau integrează-te în grupuri când te afli în spații publice.
- Povestește despre situația ta unei persoane de încredere și stabilește un plan de urgență, inclusiv un semn secret de alarmă pentru a solicita ajutor.
- Solicită o ordonanță de protecție dacă agresorul este un membru al familiei.
- Evita izolarea, fă parte din grupuri sau comunități pentru siguranță fizică și psihică.
- Accesează serviciul de asistență psihologică pentru a discuta cu un specialist despre situația ta.
- Nu accepta invitații în locuri izolate sau propuneri suspecte de la persoane necunoscute.

- Refuză comunicarea cu persoane care încearcă să te izoleze de familie și prieteni sau să acționeze pe ascuns.
- Informează-te despre violența de gen și implică-te în acțiuni de prevenire și educare.

✓ **Siguranța actelor tale de identitate (sau a altor documente)**

- Ai grijă de actele tale și cele ale copiilor tăi (buletine, pașapoarte, certificate de naștere, diplome, acte străine etc.), mai ales dacă persistă riscuri de violență.
- Păstrează documentele într-un loc sigur, unde doar tu ai acces rapid și direct. Dacă locuința ta nu este sigură găsește o alternativă.
- Utilizează o casetă de valori la bancă pentru depozitarea actelor importante. Acest serviciu oferă siguranță sporită datorită sistemelor moderne de securitate. Accesul la casetă este permis doar cu două chei distincte, una fiind păstrată de tine. De reținut că serviciul respectiv este disponibil contra cost.
- Dacă nu poți beneficia de serviciile oferite de bănci, lasă actele în grija unei persoane de bună credință (prieteni apropiați, rude, vecini, pe care poți conta). Evită să le încredințezi unor persoane dacă ai anumite dubii ori suspiciuni vizavi de intențiile lor.
- Nu ascunde/păstra la tine actele altor persoane, inclusiv ale rudelor. Fiecare persoană trebuie să aibă acces la propriile documente.



**Dacă ai luat
măsuri de
protecție
cu privire la
siguranța
ta fizică și
psihică, ai
grijă și de
acte!**



**Este important
ca atât locuința
ta sau locul unde
te afli, cât și tu
personal să fii/
să te simți în
siguranță!**

✓ **Siguranța locuinței tale**

- Solicită un ordin de restricție de urgență de la poliție sau o ordonanță de protecție de la instanța de judecată prin care agresorul să fie evacuat din locuință.
- Dacă ordinul sau ordonanța nu este respectată, iar tu ești în continuare în pericol adresează-te pentru plasament temporar într-un centru specializat.
- Dacă ordinul sau ordonanța nu este respectată, ia măsuri suplimentare pentru siguranța locuinței tale: schimbă încuietorile ușilor, instalează un sistem de alarmă, montează camere de supraveghere video, contractează un serviciu de pază pentru locuință.



**Când planifici
să părăsești
agresorul este
important să ai
grijă din timp
de siguranța
bunurilor. Totuși,
primordiale sunt
siguranța ta
fizică și actele.**

✓ **Siguranța bunurilor personale și banilor**

- Planifică-ți plecarea în secret: nu lăsa ca acțiunile tale să sugereze că ai intenționa să-l părăsești. Pregătește treptat o valiză cu lucrurile necesare, dar fă-o atunci când agresorul nu este acasă. Transmite bagajele spre păstrare unei persoane de încredere, dacă este posibil.
- Include în geanta de siguranță: actele personale (buletinul, pașaportul, certificatul de căsătorie (după caz), certificatele de naștere ale copiilor (după caz)); dispozitivele și contactele esențiale (telefonul mobil, încărcătorul, agenda cu numerele importante de telefon, cartela SIM), haine și produse de igienă personală.

- Păstrează cardurile bancare în siguranță: asigură-te că ai acces direct la cardurile tale bancare și cele ale copiilor. Evită să trimiți fotografii ale cardurilor sau să le oferi altor persoane, inclusiv agresorului.
- Pregătește resursele financiare: încearcă să ai niște economii personale pentru a acoperi cheltuielile de bază în perioada imediat următoare plecării.

✓ Siguranța în mediul online

- Schimbă parolele pentru e-mailuri, conturile de pe rețelele sociale și alte platforme online, dacă suspectezi că agresorul are acces la acestea. Alege parole complexe și unice pentru fiecare cont.
- Blochează apelurile și mesajele de la agresor pentru a reduce contactul și potențialele amenințări.
- Evită să expediezi în mediul online imagini sau videoclipuri intime. Odată distribuite, acestea pot fi utilizate pentru a te șantaja sau compromite.
- Stochează fotografiile și videoclipurile personale pe un server sigur sau într-un spațiu digital protejat la care doar tu ai acces.
- Verifică-ți dispozitivele electronice cu ajutorul unui specialist IT, dacă suspectezi că agresorul ar fi instalat aplicații sau dispozitive de monitorizare.
- Renunță la dispozitivele compromise (telefon, laptop etc.) dacă monitorizarea electronică nu poate fi eliminată și achiziționează echipamente noi.



Expunerea în mediul virtual îți poate afecta imaginea și starea psihoemoțională. Este esențial să iei măsuri de siguranță.

Ce fac în caz de urgență?

Dacă te afli în pericol, sună la numărul unic – 112, solicită ajutorul poliției, iar la necesitate solicită și asistență medicală de urgență.

Informează operatorul Serviciului **112** despre locul aflării (adresa) și numărul de persoane care au nevoie de ajutor medical. Uneori, din cauza șocului, este posibil să nu-ți dai seama că ai fost rănită sau despre gravitatea rănilor. În realitate, consecințele pot fi mai severe, inclusiv pot fi afectate organele interne și ai putea avea nevoie urgent de îngrijiri medicale.

Poliția îți va recomanda să mergi la Centrul teritorial de medicină legală pentru constatarea/expertiză medico-legală. În cazul în care ai urme pe corp, acestea vor fi documentate în raportul de constatare/expertiză medico-legală, care reprezintă o probă importantă, inclusiv dacă vei dori să soliciți ordonanța de protecție.

În unele cazuri poliția ar putea să-ți ofere transport ca să te deplasezi la **Centrul teritorial de medicină legală**. Dacă în cazul tău nu se întâmplă astfel și n-ai altă posibilitate de a te deplasa, te poți adresa la organizațiile de sprijin (vezi pag. 30).

112



IMPORTANT! Sună la poliție de fiecare dată când ești supusă abuzului sau când ești martoră a unor situații de violență. Poliția este obligată să reacționeze/intervină imediat.

Care sunt consecințele pentru agresor?

Multe femei nu raportează violența pentru că nu-și doresc să achite amenda din bugetul familiei. Legea însă nu impune sancționarea agresorului cu amendă pentru violență în familie. Doar încălcarea ordinului de restricție de urgență de către agresor prevede arest sau amendă.

Totodată, dacă agresorul va fi recunoscut vinovat, conform legii acesta este pasibil de pedeapsă cu muncă neremunerată în folosul comunității sau închisoare, în funcție de gravitatea faptelor comise. La fel, acesta poate fi obligat de instanță să urmeze un program de tratament sau de reducere a comportamentului violent.



Cum pot fi ajutată?

Dacă viața ta sau a altor membri ai familiei tale este în pericol, sună la numărul unic de urgență – **112** și solicită ajutorul poliției. La fel, poți apela și la

TELEFONUL DE ÎNCREDERE PENTRU FEMEI ȘI FETE – 08008 8008

unde vei beneficia de consiliere și îndrumare gratuită, confidențială și anonimă, disponibilă 24/7.



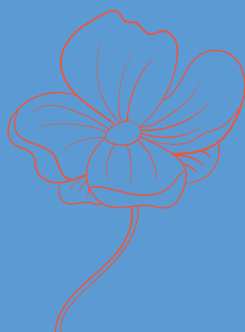
Cum mă protejează ordinul de restricție de urgență?



POLIȚIA va veni la fața locului, va discuta cu tine și cu alți membri ai familiei pentru a pune capăt violenței și a oferi protecție celor care sunt în pericol.

Pentru a preveni alte acte de violență, poliția va emite un **ordin de restricție de urgență (ORU)** pe un termen de până la **10 zile**. Agresorul va fi obligat să părăsească locuința comună, chiar dacă este proprietatea sa, și să stea departe de tine și de copii. Dacă va încălca ordinul de restricție de urgență, el va fi sancționat cu **arest sau amendă**.

IMPORTANT! Dacă simți că situația te depășește, iar violența poate degenera, dacă crezi că ai avea nevoie de mai mult timp pentru a-ți pune viața în ordine, depune o cerere pentru a obține ordonanța de protecție. Acest act oferă mai multe măsuri de protecție pentru o perioadă mai mare și poate fi solicitat oricând consideri că este necesar, în perioada de acțiune a ORU sau în afara ORU.



Cum mă protejează ordonanța de protecție?

Ordonanța de protecție (OP) este eliberată de judecător în decurs de 24 de ore de la recepționarea cererii. OP prevede mai multe măsuri prin care agresorul poate fi obligat să părăsească locuința comună pentru o perioadă de **până la 3 luni**, chiar dacă el sau rudele sale sunt proprietarii imobilului. Agresorul poate fi obligat să stea departe de tine și de copii, de exemplu, să nu se apropie de locul tău de muncă, de școala/grădinița la care merg copiii sau de alte locuri pe care le vizitezi.



Poți solicita următoarele măsuri de protecție:

- Interdicție pentru agresor de a te contacta pe tine, copii sau alte persoane aflate în îngrijirea ta, prin telefon, rețele sociale sau în orice alt mod.
- Limitarea drepturilor agresorului asupra bunurilor care se află în posesia și folosința ta.
- Interdicția să păstreze sau să poarte armă.
- Impunerea agresorului să contribuie la întreținerea copiilor comuni.
- Obligarea agresorului să poarte o brățară electronică (pe mână sau picior) cu ajutorul căreia va fi supravegheat să nu încalce ordonanța de protecție. Astfel, el va fi urmărit electronic oriunde s-ar afla, pentru a garanta respectarea OP.

Încălcarea oricăreia dintre măsurile dispuse prin ordonanța de protecție se pedepsește cu muncă neremunerată în folosul comunității cu durată de 160 – 200 de ore sau privațiune de libertate pe un termen de până la 3 ani.

Cum pot obține ordonanța de protecție?

Cererea privind aplicarea OP poate fi înaintată instanței de judecată la locul tău de trai de către tine personal sau de către reprezentantul tău legal. Pentru ca cererea să fie admisă este necesar să fie prezentate dovezi. Astfel, o probă esențială este raportul de constatare/expertiză medico-legală. De asemenea, dacă actele de violență s-au produs în prezența martorilor, se recomandă să fie indicate numele și adresa acestor persoane. Cererea de aplicare a ordonanței de protecție nu este supusă taxei de stat.



Dacă la moment, din cauza **stării de sănătate, a vârstei, a altor motive întemeiate**, nu este posibil să mergi într-o instanță de judecată pentru a depune cererea respectivă, ordonanța de protecție poate fi solicitată de **polițist, procuror sau asistentul social**.

În cazul copiilor, cererea privind aplicarea măsurilor de protecție poate fi transmisă instanței de judecată de către:

unul dintre
părinți

tutore sau
curator

primar sau
angajatul
Direcției generale
pentru protecția
drepturilor
copilului

DREPTURILE TALE ÎN CADRUL UNUI PROCES DE JUDECATĂ:



Dacă nu ai un avocat, instanța va asigura prezența unui avocat gratuit de stat care te va asista la ședințele de judecată



La ședința de judecată poți fi însoțită de o persoană de încredere, aleasă de tine, care să-ți ofere sprijin moral și care are obligația să respecte confidențialitatea



Audierea presupusului agresor poate avea loc și în absența ta dacă soliciți prin cerere acest lucru



IMPORTANT! Dacă agresorul încalcă ordinul de restricție de urgență sau ordonanța de protecție, sună la numărul unic – **112** și solicită ajutorul poliției. La fel, poți apela la **Telefonul de încredere pentru femei și fete – 08008 8008** unde vei beneficia de consiliere și îndrumare gratuită, confidențială și anonimă, disponibilă 24/7.



Care sunt serviciile de sprijin pentru victime?

Poți solicita ajutor chiar de la primele semne de violență. Simplul fapt că cineva te ascultă și îți oferă sprijin poate fi un prim pas pentru a depăși situația. Victimele/supraviețuitoarele violenței trec prin experiențe negative și, uneori, sunt blamate chiar și de cei apropiați atunci când cer ajutor. Acest lucru le poate face să aleagă tăcerea și să ascundă violența la care sunt supuse. Există însă organizații specializate care oferă servicii psihologice, sociale, medicale și juridice. În continuare, vei găsi informații despre aceste entități și sprijinul pe care-l oferă în mod gratuit.

Dacă ai decis că este momentul să faci o schimbare, să pui capăt violenței și să ieși dintr-o situație de abuz, există servicii care te pot sprijini:



ASISTENȚĂ PSIHOLAGICĂ: Sprijin pentru tine! Sentimente precum frica, rușinea, neîncrederea în sine sau în ceilalți, grija pentru cei dragi și incertitudinile legate de viitor, pot să te facă să te simți copleșită și vulnerabilă. Dacă te confrunți cu astfel de stări, poți apela la asistență psihologică.

Un specialist te poate ajuta să:

- înțelegi și să procesezi ceea ce s-a întâmplat;
- identifici strategii pentru a face față situației și a depăși momentele dificile;
- îți recapeți încrederea în tine și controlul asupra vieții tale.

Asistența psihologică este un pas important pentru a te regăsi, a-ți gestiona emoțiile și a construi un viitor mai sigur și mai echilibrat.

Pentru a te asigura că-ți exerciți drepturile în mod corect și eficient, îți recomandăm să apelezi la serviciile disponibile de asistență juridică (pag. 30).



ASISTENȚĂ JURIDICĂ: În situațiile de violență în familie sau în cazul altor probleme legale conexe, adresările și cererile în justiție pot părea complicate și dificil de înțeles din cauza limbajului juridic. Pentru a te asigura că-ți realizezi drepturile în mod corect și eficient, îți recomandăm să apelezi la serviciile disponibile de asistență juridică sau alte servicii de suport (pag. 30).

Explicarea drepturilor pe care le ai conform legislației îți va permite să înțelegi clar opțiunile pe care le ai la dispoziție și pașii pe care trebuie să-i urmezi.

Ghidare și sprijin în procesele legale:

Un jurist sau avocat te poate ghida în procesul de redactare a cererilor și a altor documente în cadrul proceselor judiciare pentru obținerea unui ordin de protecție, în caz de divorț și partajare a averii, pentru repararea prejudiciului sau pentru sesizarea poliției despre cazul de violență.

Reprezentarea legală:

Fie că este vorba despre violență în familie, violență sexuală sau alte încălcări ale drepturilor tale, pentru procesul din instanță sau în fața organelor de drept vei avea nevoie de îndrumare sau reprezentare pentru ca să-ți poți revendica drepturile și apăra interesele.

Prin accesarea acestor servicii juridice, vei beneficia de protecție legală, vei înțelege mai bine procesul și vei avea alături un profesionist care să te ghideze și să te sprijine la fiecare etapă.

Serviciile de consultanță și asistență juridică oferite de un avocat angajat și plătit de către stat sunt și ele disponibile pentru victimele/supraviețuitoarele violenței. Completează cererea de acordare a asistenței juridice calificate. Modelul cererii poate fi descărcat de pe site-ul web al **Consiliului Național pentru Asistența Juridică Garantată de Stat** (CNAJGS) – www.cnajgs.md, la rubrica „Formulare” (<https://formulare.cnajgs.md/>). Cererea completată va fi depusă personal la oficiile teritoriale al CNAJGS.

Oficiul Teritorial Chișinău

str. Alecu Russo nr. 1 bl. 1A, MD 2068
tel: (022) 496 953, 496 339, 310 065
e-mail: ot_chisinau@cnaigs.md

Oficiul Teritorial Bălți

str. Mihai Sadoveanu nr. 2
tel: (0231) 61 316, 22 811, 068 551 122
e-mail: ot_balti@cnaigs.md

Oficiul Teritorial Cahul

str. Independenței nr. 6
tel: (0299) 20 413, 20 763, (0299) 324 033
e-mail: ot_cahul@cnaigs.md



ASISTENȚĂ SOCIALĂ: Asistentul social îți va identifica nevoile urgente și îți va oferi sprijin pentru accesarea unui adăpost temporar sau a altor servicii de urgență. La fel, acesta îți va facilita accesul la ajutor social, material și la alte resurse necesare pentru a acoperi nevoile tale și ale copiilor tăi. El va colabora cu instituțiile și specialiștii din rețeaua de servicii pentru a asigura soluționarea cazului tău și coordonarea intervențiilor necesare.

Îți va oferi suport în gestionarea problemelor legate de copii, ajutându-te să găsești soluții pentru a le spori siguranța. Te va sprijini în procesul de reintegrare socială și economică, ajutându-te să-ți recapeți autonomia. Va interveni empatic și profesionist respectând confidențialitatea și drepturile tale.

Pentru a te asigura că-ți exerciți drepturile în mod corect și eficient, îți recomandăm să apelezi la serviciile disponibile de asistență socială sau alte servicii de suport (pag. 30).



ASISTENȚĂ MEDICALĂ: Personalul medical din prima linie va acorda victimelor violenței primele îngrijiri, le va ajuta să beneficieze de servicii suplimentare în cazul simptomelor și a stărilor, inclusiv a vătămarilor, care necesită atenție medicală sporită.



EXPERTIZA MEDICO-LEGALĂ: Dacă ai fost victima violenței fizice sau sexuale, medicul legist îți va examina corpul pentru a identifica și documenta urmele agresiunii. La final, va fi elaborat un raport medico-legal care va fi expediat la poliție și care te poate ajuta să probezi cele întâmplate. Este important să faci acest examen cât mai repede, pentru că unele urme pot dispărea în timp.

Expertiza medico-legală este gratuită dacă este solicitată de poliție, instanță sau procuratură. Dacă vrei s-o faci din proprie inițiativă, ai dreptul s-o soliciți, dar va trebui să prezinți un act de identitate și să achiziți acest serviciu.

ATENȚIE! Dacă ești într-o situație de risc grav, iar viața sau sănătatea ta sunt în pericol, medicii și medicul legist sunt obligați să informeze imediat poliția, chiar și fără acordul tău. De asemenea, orice caz de abuz, violență sau neglijare a copiilor trebuie raportat autorităților.

Pentru a te asigura că-ți exerciți drepturile în mod corect și eficient, îți recomandăm să apelezi la serviciile disponibile de asistență medicală sau alte servicii de suport (pag. 30).

Centrul de Drept al Femeilor

te poate ajuta prin serviciile specializate de suport, GRATUIT și CONFIDENȚIAL



Vezi aici cum:

INFORMARE JURIDICĂ despre:

- formele de protecție în cazurile de violență în familie, inclusiv obținerea unui ordin de restricție sau a unei ordonanțe de protecție; cum poți solicita despăgubiri pentru prejudiciul cauzat de violența suportată;
- unde și cum poți raporta un caz de violență în familie pentru a iniția procedurile legale necesare; procedura de constatare legală a formelor de violență (fizică, psihologică, economică) și pașii pentru obținerea dovezilor; sancțiunile legale aplicate pentru violența în familie și modalitățile prin care agresorii sunt trași la răspundere;
- procedura de divorț în cazuri complicate, cum ar fi refuzul partenerului de a consimți divorțul sau partajul proprietății comune.

ASISTENȚĂ JURIDICĂ:

- întocmirea cererilor și pregătirea dosarelor: cereri pentru eliberarea ordonanței de protecție; cereri pentru desfacerea căsătoriei, stabilirea domiciliului copiilor minori și alte acțiuni civile conexe; cereri privind repararea prejudiciului moral;
- elaborarea sesizărilor și plângerilor: plângeri cu privire la comiterea actelor de violență adresate organelor de drept sau altor instituții relevante;
- reprezentare legală: un avocat specializat al centrului îți poate reprezenta interesele în instanță și în fața organelor de drept în cazurile de violență în familie sau de violență sexuală; consiliere juridică: sprijin și consiliere pe parcursul întregului proces, de la inițierea procedurilor până la soluționarea cazului.

ASISTENȚĂ PSIHOLOGICĂ:

- consiliere psihologică pe termen scurt și lung;
- evaluare psihologică pentru a identifica sindromul posttraumatic și gradul acestuia.

ASISTENȚĂ SOCIALĂ:

- identificarea unui adăpost temporar;
- facilitarea accesului la ajutor social și material;
- acoperirea necesităților primare prin intervenții în situații de criză;
- colaborare cu instituțiile și specialiștii din rețeaua de servicii pentru a soluționa cazul;
- sprijin în gestionarea dificultăților legate de copii.

ASISTENȚĂ ÎN PROCESUL DE ABILITARE ECONOMICĂ:

- ajutor pentru a alege o profesie și a găsi oportunități de studii;
- oferirea accesului la oportunități generatoare de venit;
- asistență și mentorat pentru dezvoltarea abilităților economice;
- susținere în identificarea unui loc de muncă;
- implicare în activități de terapie ocupațională.

**CERE AJUTOR SPECIALIZAT LA LINIA VERDE
DE CONSILIERE A CENTRULUI DE DREPT AL FEMEILOR**



080080000

PENTRU COMUNICARE ONLINE:

Viber, Telegram, WhatsApp: +373 68855050

sau e-mail: office@cdf.md

Datele de contact ale organizațiilor prestatoare de servicii pentru victimele/supraviețuitoarele violenței

Denumirea instituției/ organizației	Date de contact	Asistența oferită
Servicii naționale de asistență telefonică gratuită		
Telefonul de încredere pentru femei și fete	Linia gratuită confidențială de consiliere 080088008 Program: 24/24, 7/7	• Consiliere psihologică • Informare juridică
Telefonul copilului	116 111 Program: 24/24, 7/7	• Consiliere psihologică • Informare juridică în cazurile de abuz față de copii
Organizații de suport cu acoperire națională		
A. O. „Centrul de Drept al Femeilor”	Tel.: +373 22 811 999 Mob.: +373 68 855 050 Linia gratuită de consiliere juridică: 080080000 E-mail: office@cdf.md	• Asistență juridică • Consiliere psihologică • Asistență socială • Abilitare economică
A. O. Centrul Internațional „La Strada”	Tel.: +373 22 234 906 E-mail: office@lastrada.md	• Consiliere psihologică • Evaluare psihologică • Consiliere juridică
Centrul de Drept al Avocaților	Tel.: +373 22 240 899 Tel.: +373 69 906 400 E-mail: law-center@cda.md	• Asistență juridică în cazurile legate de solicitarea de azil, cazurile de apatridie sau cetățenie
A. O. „Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii”	Tel.: +373 22 758 806 Fax: +373 22 74 83 78 Mob.: +373 79 525 248 E-mail: office@cnpac.org.md	• Asistența psihosocială a copilului și familiei • Consiliere psihologică și psihoterapie
Centrul de Reabilitare a Victimelor Torturii „Memoria”	Tel.: +373 22 273 222 Mob.: + 373 79 704 809 E-mail: rctv@memoria.md	• Consiliere juridică • Consiliere psihologică

Centrul de Asistență și Protecție a Victimelor din mun. Chișinău	Tel.: +373 22 927 174 E-mail: shelter_team@cap.md	• Adăpost temporar • Asistență socială • Consiliere psihologică • Consiliere juridică
Asociația Împotriva Violenței „Casa Mărioarei”	Tel.: +373 22 725 861 E-mail: cmarioarei@gmail.com	• Adăpost temporar • Consiliere psihologică • Asistență socială
Organizații de suport regionale/raionale		
CHIȘINĂU	Centrul de Justiție Familială Tel.: +373 60 859 988 E-mail: cjfp@igp.gov.md	• Asistență medicală urgentă • Consiliere psihologică în situații de criză • Asistență juridică și socială
	Centrul maternal de plasament pentru cuplul „mamă-copil” Tel.: +373 67 100 144 Tel.: +373 22 922 555 E-mail: centrumaternal@gmail.com	• Adăpost temporar • Consiliere psihologică • Asistență socială
	Misiunea Socială „Diaconia” Centrul Maternal „În brațele mamei” Tel.: +373 22 463 228 E-mail: office@diaconia.md	• Prevenirea separării cuplului „mamă-copil”
OCNIȚA	A. O. „Stimul” Tel.: +373 60 165 416 Tel.: 080 000 112 E-mail: office@stimulmd.org	• Sprijin psihosocial și juridic • Asistență socială
SOROCA	Centru de Resurse pentru Tineri și Femei „Dacia” Tel.: +373 230 2 36 19 E-mail: crt.dacia@gmail.com	• Asistență socială • Consiliere psihologică • Consiliere juridică
DROCHIA	Centrul de Asistență și Consiliere a Victimelor Violenței în Familie „Ariadna” Tel.: +373 252 2 03 08 Mob.: +373 79 000 118 E-mail: cm_ariadna@yahoo.com	• Adăpost temporar • Asistență socială • Consiliere psihologică • Consiliere juridică
HÂNCEȘTI	Centrul Maternal „Pro-Femina” Tel.: +373 269 2 33 64 E-mail: profemina.2009@mail.ru	• Adăpost temporar • Asistență socială • Consiliere psihologică • Consiliere juridică

BĂLȚI	A. O. „Onoarea și Dreptul Femeilor Contemporane” Tel.: +373 790 55 616 E-mail: aoodfcbalti@gmail.com	• Prevenirea situațiilor de criză • Dezvoltarea posibilităților economice
	„Clinica Juridică Bălți” Tel.: +373 790 14 477 Web: www.clinicajuridica.md	• Asistență juridică primară
	A.O. „Uniunea pentru Echitate și Sănătate” Tel./fax: +373 231 3 93 32 secretariat.uniune@yahoo.com, protineret@yahoo.com	• Servicii psihosociale • Servicii juridice • Servicii educaționale și informaționale
	IP Centrul de Criză Familială „SOTIS” Tel.: +373 231 9 25 41 E-mail: ccf.sotis@gmail.com	• Adăpost temporar • Asistență socială • Consiliere psihologică
	Centrul de Plasament Temporar și Reabilitare pentru Copii Tel.: +373 231 7 10 03 E-mail: cptrcopii@yandex.com	• Consiliere psihologică • Asistență socială
UNGHENI	Serviciul integrat regional privind asistența victimelor violentei sexuale Tel.: +373 78 517 327, +373 78 495 866 Program: 24/24, 7/7	• Asistență medico-legală • Asistență medicală urgentă • Consiliere psihologică în situații de criză • Reabilitare psihologică • Evaluare psihologică • Asistență juridică primară • Audiere în condiții speciale
	Centrul de Asistență Socială a Familiei și Copilului „Credo” Tel./fax: +373 236 2 31 15 Tel.: +373 236 2 88 97 E-mail: central.credo@gmail.com	• Servicii de asistență și reabilitare psihosocială • Asigurarea plasamentului protejat
	Centrul de plasament pentru persoane adulte și vârstnice „Sfântul Vasile cel Mare” din satul Sculeni Tel.: +373 236 6 33 94 Tel.: +373 236 6 32 91	• Asistență socială, psihologică și medicală • Îngrijiri medicale • Recuperare • Activități terapeutice

CRIULENI	A. O. „Fiecare Contribuie pentru Schimbare” Tel.: +373 248 2 18 09	• Asistență socială • Consiliere psihologică
	Centrul de Justiție Socială „Echitate” Web: www.echitate.md E-mail echitate2020@gmail.com Tel.: +373 248 2 21 90	• Consiliere juridică
CĂUȘENI	Centrul Maternal „Pro Familia – Tel.: +373 243 2 69 75 +373 243 2 68 35 E-mail: profamilia2006@gmail.com	• Adăpost temporar • Asistență socială • Consiliere psihologică • Consiliere juridică
CAHUL	Centrul Maternal „Încredere” Tel.: +373 299 4 40 80 E-mail: centru-maternal.cahul@mail.ru	• Adăpost temporar • Asistență socială • Consiliere psihologică • Consiliere juridică
	Centrul de Reziliență pentru Femei „Ophelia” Web: www.ophelia.md Tel.: +373 79 078 570	• Consiliere psihologică • Consiliere juridică
DONDUȘENI	Centrul Maternal „Speranța” Tel.: +373 69 098 880 E-mail: hope.donduseni@gmail.com	• Adăpost temporar • Asistență socială • Asistență economică • Asistență psihologică
UTA Găgăuzia		
Centrul regional pentru reabilitarea victimelor violenței în familie din UTA Găgăuzia (s. Chirsova)	Tel.: +373 67 555 299 E-mail: centrul.reabilitarea.victimelor@gmail.com	• Adăpost temporar • Asistență juridică • Asistență psihologică
A. O. „Biaz Gul”	Tel.: + 373 67555 299 E-mail: belaja_roza@inbox.ru	• Consiliere psihologică • Asistență socială

Regiunea transnistreană		
Centrul pentru inovații sociale și juridice „Женские инициативы” (Tiraspol)	Tel.: +373 533 5 27 64 E-mail: jenskieinitsiativi@mail.ru	• Consiliere juridică • Consiliere psihologică • Asistență socială • Abilitare economică
A.O. „Взаимодействие” (Tiraspol)	Tel.: +373 533 8 99 77 Linia fierbinte: 080099800 E-mail: interaction2002@mail.ru	• Consiliere juridică • Consiliere psihologică
Centrul pentru dezvoltarea și susținerea inițiativelor civice „РЕЗОНАНС” (Tiraspol)	Tel.: +373 533 4 44 11 E-mail: civicinitiatives@gmail.com	• Adăpost temporar • Consiliere juridică • Consiliere psihologică • Asistență socială • Abilitare economică



**NOI OFERIM INFORMARE, SPRIJIN, ASISTENȚĂ JURIDICĂ,
SOCIALĂ, PSIHOLOGICĂ ȘI ABILITARE ECONOMICĂ**

**Toate serviciile noastre sunt
GRATUITE și CONFIDENȚIALE!**

**LINIA VERDE DE CONSILIERE A
CENTRULUI DE DREPT AL FEMEILOR**



**Program: Luni-Vineri
08:30 – 17:30**

Date de contact:

Mobil: +373 68 855 050

E-mail: office@cdf.md

Web: www.cdf.md





Chișinău, 2025

