



<b>3</b>	<b><u>Bëhuni të rregullt.</u></b> Një strukturë ditore dhe një orar javor sigurojnë orientim. Mendoni për detyra të ndryshme. Mbështeteni veten dhe të tjerët.
<b>4</b>	<b><u>Merrni pjesë.</u></b> Keni guximin t'i tregoni partneres apo partnerit tuaj se si jeni dhe çfarë ju nevojitet (p.sh. afërsia dhe butësia, hapësira për veten tuaj, seksualitet).
<b>5</b>	<b><u>Shikoni kufijtë tuaj.</u></b> Thuajeni vetëvetës ndal kur të ndiheni nën presion, ngërçe, mërzitje. Është në rregull ta ndaloni veten.
<b>6</b>	<b><u>Vini re se çfarë po ndodh në juve.</u></b> Nëse shikoni, ju e merrni kontrollin mbi vetëveten.
<b>7</b>	<b><u>Bëni një plan urgjence.</u></b> Gjejini vetë çfarë ju qetëson kur gjithçka bëhet shumë. Disa sugjerime: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Dilni jashtë - në park, në ballkon ose të paktën në një dhomë tjetër.</li> <li>● Merrni frymë të rregullt për 5 sekonda dhe nxirrni frymën për 5 sekonda. Përsëriteni këtë derisa të ndjeheni më të qetë.</li> <li>● Bëni lëvizje. Nëse nuk mund të dilni jashtë: bëni pompa, hidhuni, vraponi lart e poshtë shkallëve.</li> <li>● Merreni një gotë ujë ose hani ndonjë gjë.</li> <li>● Shtrihuni dhe mbyllni sytë.</li> </ul>
<b>8</b>	<b><u>Kushtoni vëmendje sinjaleve tuaja të alarmit dhe zbatoni planin tuaj personal të urgjencës në kohën e duhur.</u></b> Sinjalet e alarmit mund të jenë: sharjet, fyerjet, dridhjet, djersitja, ulërime etj. Merreni seriozisht këtë. Tani ju duhet të veproni. E rëndësishme: Informoni partnerin tuaj që tani ju duhet një moment për veten tuaj.
<b>9</b>	<b><u>Lejoni vetes tuaj të merrni mbështetje.</u></b> Ju mund të gjeni adresat më poshtë. Hidheni hapin.
<b>10</b>	<b><u>Merrni seriozisht lëndimet dhe veprimet tuaja.</u></b> Kërkoni mbështetje nëse jeni viktimë e dhunës psikologjike ose fizike. Dhe së fundi: alkooli dhe droga janë rrezik. Konsumoni me masë. Përndryshe do ta dobësoni veten dhe aftësinë tuaj kontrolluese.

Një kontribut parandalimi nga organizatat për të rinjë, burra dhe etër në Zvicër ([www.maenner.ch](http://www.maenner.ch)), Austri ([www.dmoe-info.at](http://www.dmoe-info.at)) dhe Gjermani ([www.bundesforum-maenner.de](http://www.bundesforum-maenner.de))

Në bashkëpunim me Zyrën Profesionale (Fachstelle) Agredis Luzern ([www.agredis.ch](http://www.agredis.ch)), me Zyrën për Burra (mannebüro) Zürich ([www.mannebuero.ch](http://www.mannebuero.ch)) dhe me Zyrën Profesionale (Fachstelle) Gewalt Bern ([www.fachstellengewalt.ch](http://www.fachstellengewalt.ch)) i mundësuar nga Programi Kombëtar MenCare Schweiz. Kontakti: [info@maenner.ch](mailto:info@maenner.ch)

**Kontaktet në Gjermani:** Forumi Federal për Burra mbështet me këshilla përmes portalit [www.maennerberatungsnetz.de](http://www.maennerberatungsnetz.de). Ju mund të gjeni më shumë qendra këshillimi për djem dhe burra që janë bërë të dhunshëm ose kanë frikë se mund të bëhen të dhunshëm te Këshillimorja për dhunën të SKM ([www.skmev.de/beratung-hilfe/jungen-ma-maennerarbeit/gewaltberatung/](http://www.skmev.de/beratung-hilfe/jungen-ma-maennerarbeit/gewaltberatung/)) ose te BAG Puna me shkelësit ([www.bag-taeterarbeit.de](http://www.bag-taeterarbeit.de)).

**Kontaktet në Austri:** [https://dmoe-info.at/ueber\\_uns/organisationen](https://dmoe-info.at/ueber_uns/organisationen) do të gjeni një pasqyrë të qendrave të përshtatshme këshilluese.

**Kontakte Schweiz:** Tel: 143 ju ofron një bisedë në çdo kohë (gjermanisht, frëngjisht, italisht). Etërit e fëmijëve të vegjël në kantonin e Bernit mund të telefonojnë në telefonin për etër 079 853 15 57 (nga aty ju thërrasin pastaj brenda një dite pune). Nëse doni të flisni për dhunën, ju mund ta bëni në qendrën këshilluese afër jush [www.fvgs.ch/Fachstellen.html](http://www.fvgs.ch/Fachstellen.html) Një pasqyrë e të gjitha qendrave këshilluese mund të gjendet në <https://www.maenner.ch/mencare/landkarte/>. Për burrat të cilët vetë janë të prekur nga dhuna, në: [www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch)