Finanțat de Uniunea Europeană

CZECH AID

TRANSITION
Ministry of Foreign Affairs of the Czech Republic

People in Need

CRDC
CENTRUL REGIONAL DE DEZVOLTARE COMUNITARĂ

MIRKIRAS

# Siguranța ta este o prioritate!

## Resurse de sprijin pentru femeile și fetele din Regiunea Cahul, în caz de violență bazată pe gen

*Servicii, drepturi și soluții apropiate de tine*

Cahul 2025

*Dragă tânără, dragă femeie,*

*Bine ai venit la această resursă de sprijin dedicată femeilor și fetelor din Regiunea Cahul.* ***Siguranța ta este o prioritate*** *și întregul material este construit pentru a-ți fi aproape: aici găsești informații esențiale despre cum să acționezi dacă te confrunți cu violența bazată pe gen.*

*Scopul nostru este să te ajutăm să înțelegi ce pași poți face în caz de urgență, unde poți cere ajutor, ce drepturi legale ai și ce resurse sunt disponibile în zona Cahul. Vei găsi, de asemenea, explicații despre planul de siguranță, ordinul de restricție și ordonanța de protecție, ce este consimțământul și care sunt drepturile tale și demontarea unor mituri periculoase legate de violența de gen.*

♀ *Ține minte: violența împotriva femeilor și fetelor nu este niciodată justificată, iar ajutorul este aproape. Împreună, putem rupe tăcerea și putem găsi sprijinul de care ai nevoie -* ***nu ești singură!***

# Cuprins:

Ce este violența bazată pe gen (VBG)? .....4
Semne timpurii ale violenței – ce indicii să nu ignori.....5
Planul de siguranță – cum să te protejezi pe tine (și pe copiii tăi).....9
Ce dovezi să strângi dacă ai fost supraviețuitoare a VBG?.....13
Ordinul de restricție de urgență și ordonanța de protecție – cum te poate apăra legea.....15
Cum te poate sprijini agenția teritorială de asistență socială?.....17
Ce să faci în caz de urgență?.....18
Unde să ceri ajutor?.....20
Instituții și organizații care pot interveni.....23
Drepturile tale legale.....31
Ce este consimțământul?.....35
Mituri și realități despre violența de gen.....37
Adaptarea informației la mediul rural.....41
Resurse utile.....42

## Ce este violența bazată pe gen (VBG)?

**Violența bazată pe gen** înseamnă orice formă de agresiune sau abuz îndreptată împotriva ta pentru că ești fată sau femeie. Poate fi comisă de partenerul intim (soț, iubit), de un membru al familiei, de cunoscuți sau chiar de străini. Oricine poate fi victimă, indiferent de vârstă sau de mediul din care provine.

Mai jos sunt **principalele tipuri** de violență pe care e bine să le recunoști:

1. **Fizică:** Orice vătămare adusă trupului tău. *Exemple*: partenerul te lovește cu palma sau pumnul, te împinge, te trage de păr, te bate, te strânge de gât, te aruncă sau îți provoacă răni fizice de orice fel. Chiar dacă „nu ai vânătăi mari" sau agresorul își cere scuze după, lovirea și agresiunea fizică **nu sunt acceptabile.**

2. **Verbală și emoțională:** cuvinte sau gesturi care te rănesc sufletește. *Exemple:* te insultă, te jignește, țipă la tine, te umilește în fața altora, îți spune că „nu valorezi nimic" sau că „tu ești de vină pentru tot". Îți distruge stima de sine și te face să te simți mică și neajutorată. Aceste abuzuri invizibile lasă răni adânci în sufletul tău.

3. **Psihologică:** comportamente prin care agresorul te controlează, te sperie sau te izolează. *Exemple*: îți controlează telefonul sau mesajele, îți interzice să vorbești cu familia sau prietenii, te amenință că îți va face rău ție, copiilor sau sieși dacă îl părăsești sau că va publica conținut din viața intimă, îți urmărește fiecare mișcare sau te acuză pe nedrept de infidelitate. Trăiești mereu cu frica de „cum va reacționa" – acesta este un semn clar al abuzului psihologic.

4 **Sexuală:** orice act sexual forțat sau nedorit. *Exemple*: te atinge într-un mod care te face să te simți inconfortabil fără să vrei, te obligă să întreții relații sexuale (viol), profită de faptul că dormi sau că ai consumat alcool pentru a-ți face ceva, sau insistă să faci practici sexuale cu care nu ești de acord. Inclusiv partenerul tău comite violență sexuală dacă te forțează sau te presează să faci sex împotriva voinței tale – faptul că sunteți căsătoriți sau într-o relație nu îi dă dreptul să îți încalce corpul.

5 **Economică:** controlul banilor și resurselor pentru a te face dependentă. *Exemple*: îți ia banii sau salariul, te împiedică să ai un serviciu sau să câștigi propriii bani, îți dă o sumă foarte mică de bani și îți cere socoteală pentru fiecare leu cheltuit, sau face datorii pe numele tău. Dacă nu ai acces la banii familiei și ești total dependentă financiar de partener, acesta este tot un abuz.

6 **Digitală:** folosirea tehnologiei pentru a te hărțui sau controla. *Exemple*: îți trimite mesaje amenințătoare sau jignitoare, postează sau amenință că va posta fotografii intime cu tine fără consimțământul tău, îți monitorizează activitatea pe rețele sociale sau instalează aplicații de urmărire pe telefonul tău.

7 **Spirituală**: interzicerea sau batjocorirea valorilor religioase, culturale sau lingvistice. *Exemple*: nu te lasă să mergi la biserică, îți spune că „ești slabă" dacă te rogi, îți interzice să vorbești limba maternă cu familia sau copiii, îți ridiculizează tradițiile ori sărbătorile, te obligă să renunți la credință și să adopți doar viziunea lui.

## Semne timpurii ale violenței – ce indicii să nu ignori

Violența în relații rareori apare brusc, din senin; de obicei, există semnale de avertizare încă de la începutul unei relații sau în fazele incipiente ale abuzului. Aceste semne timpurii pot fi subtile, dar dacă știi la ce să fii atentă, le poți recunoaște și acționa din timp. Iată câteva comportamente care reprezintă „steaguri roșii" într-o relație și care pot prevesti escaladarea violenței:

**Control exagerat și gelozie posesivă:** La început poate părea grijuliu că vrea să știe mereu unde ești și cu cine, dar dacă îți verifică telefonul, îți citește mesajele, insistă să îi dai parolele la rețelele sociale, îți interzice să vorbești cu anumite persoane sau se supără când petreci timp fără el – acestea sunt semne clare de control. Un potențial abuzator încearcă **să decidă el în locul tău**: cum te îmbraci, cu cine ieși, când te întorci acasă. Dacă simți că îți pierzi libertatea personală și că trebuie mereu să "dai raportul", relația se îndreaptă într-o direcție periculoasă.

**Izolarea de familie și prieteni:** Un abuzator va dori adesea să te izoleze de cei dragi pentru a te putea controla mai ușor. Poate face asta subtil la început – de exemplu, te convinge că prietenii tăi „nu te înțeleg" sau că familia „se bagă prea mult" în relația voastră. Apoi devine mai insistent: se enervează sau te ceartă dacă vorbești la telefon cu mama sau dacă vrei să îți vizitezi prietena. În unele cazuri, poate chiar să te mute departe de cunoscuții tăi. **Dacă observi că cercul tău social se restrânge din cauza partenerului,** iar el te vrea doar pentru sine, consideră acesta un semnal major de alarmă. Nimeni nu are dreptul să te rupă de oamenii care îți vor binele.

**Furie necontrolată și amenințări:** Poate că încă nu te-a lovit, dar ieșirile lui nervoase te fac deja să îți fie frică. Dacă partenerul își iese frecvent din fire – țipă, sparge obiecte, lovește pereți sau mobilier – și tu stai ca pe ace de teama de a nu-l supăra, situația este foarte gravă. Când amenințările încep să apară (de genul „Te omor", „Îți fac rău ție sau copiilor" ori „Mă sinucid dacă mă părăsești"), **nu le ignora**. Violența domestică rareori începe direct cu bătaia; de obicei, prima dată apare furia care provoacă teamă. Dacă ți-e frică de reacțiile partenerului tău, ia acest sentiment în serios – ai toate motivele să ceri ajutor înainte să escaladeze.

**Umilire, învinovățire și manipulare emoțională:** Un semn timpuriu al abuzului este modul în care te face să te simți inferioară sau de vină pentru toate problemele. Dacă îți spune adesea că „nu ești bună de nimic", te face „proastă" sau „nebună" când te enervezi, minimalizează realizările tale și râde de opiniile tale, încearcă să îți doboare stima de sine. Un abuzator va răstălmăci realitatea (fenomenul de gaslighting) astfel încât să ajungi să te îndoiești de propria memorie sau judecată – de exemplu, negând că a spus sau a făcut un lucru, acuzându-te că „exagerezi" sau „inventezi". Scopul este să te facă să crezi că tu ești problema, că „meriți" tratamentul urât. **Nimeni nu merită să fie umilit sau făcut să se simtă nebun**. Dacă relația ta te face să te simți tot mai mică și mai nesigură pe tine, este un semnal de alarmă puternic.

**Grăbirea relației și comportament excesiv de protector („love bombing”):** La polul aparent opus furiei se află un alt semn: partenerul care, foarte devreme în relație, devine extrem de posesiv sub masca iubirii. Dacă după doar câteva întâlniri el deja vorbește de „mutat împreună”, îți aduce cadouri scumpe nepotrivite stadiului relației sau vrea să petreceți **tot timpul** împreună sacrificând orice altceva, fii prudentă. Acel „love bombing” (bombardament de iubire) nu este sănătos, ci are scopul de a te face dependentă emoțional de el rapid. În spatele gesturilor exagerat de romantice se poate ascunde dorința de control – relația avansează atât de repede încât tu nu mai apuci să observi semnalele de alarmă. Iubirea adevărată are nevoie de timp și respectă limitele fiecăruia; dacă cineva apasă prea tare pedala, întreabă-te de ce se grăbește.

Aceste semne timpurii – **controlul, izolarea, umilirea, amenințările, manipularea** – nu trebuie ignorate. Adesea, femeile speră că „va fi mai bine” sau că aceste episoade sunt doar faze trecătoare. În realitate, comportamentele abuzive tind să se agraveze în timp, mai ales dacă agresorul vede că scapă nepedepsit. **Abuzatorul acționează asupra persoanei abuzate prin control, izolare sau impunerea fricii** – exact aceste tactici apar încă din fazele de început ale relației și prezic violența viitoare. Dacă bifezi multe din descrierile de mai sus, ia măsuri cât mai curând: vorbește cu cineva în care ai încredere, contactează un specialist sau o organizație de ajutor. **Meriți** o relație bazată pe respect și siguranță, nu pe teroare.

## Planul de siguranță – cum să te protejezi pe tine (și pe copiii tăi)

Când trăiești într-o situație de violență, este esențial să ai un **plan de siguranță.** Acesta este un set de măsuri concrete care îți pot salva viața în caz de pericol și te pot ajuta să scapi în siguranță, mai ales dacă ai și copii de protejat. Fie că intenționezi să părăsești agresorul, fie că încă nu ești pregătită pentru asta, pregătirea este cheia. Iată ce ar trebui să incluzi într-un plan de siguranță:

**Stabilește un loc sigur unde să poți merge în caz de urgență:** Gândește-te acum la una sau două locații unde te-ai putea adăposti rapid dacă trebuie să pleci de acasă (poate fi casa unei rude de încredere, a unui prieten apropiat sau un adăpost pentru supraviețuitoarele violenței domestice din Cahul sau alt oraș). Discută din timp cu persoana de încredere – spune-i codificat că s-ar putea să ai nevoie de ajutor și roag-o să fie disponibilă. **Nu aștepta momentul critic ca să decizi unde să fugi.** Dacă stai la casă, gândește-te pe unde poți ieși cel mai ușor (ușa principală, poate o ușă din spate sau o fereastră dacă e nevoie) – și asigură-te că nu sunt încuiate pe interior cu chei la care agresorul are acces.

**Pregătește o geantă de urgență cu documente și lucruri esențiale:** Adună într-un loc ascuns, dar accesibil ție, o geantă (sau măcar un plic/envelopă) cu actele importante: buletinul tău de identitate, certificatele de naștere ale copiilor, certificatul de căsătorie (dacă e cazul), acte de proprietate sau alte documente legale.

**Pune și un set de haine de schimb pentru tine și copii**, ceva bani deoparte (cash, dacă poți, pentru taxi sau cheltuieli urgente), un set de chei de rezervă (de la casă, de la mașină), o listă cu contacte de urgență și eventual câteva lucruri sentimentale sau de necesitate (medicamentele pe care le iei tu sau copiii, de exemplu). Ține această geantă într-un loc în care agresorul să nu o găsească (poate la o vecină sau la serviciu), dar unde o poți lua repede în caz că trebuie să pleci pe neașteptate. **Sugestie:** dacă nu reușești să ai mereu la îndemână o geantă pregătită (pentru că uneori poate fi greu de ascuns), încearcă să lași copiile actelor la o persoană de încredere și păstrează banii ascunși în mai multe locuri.

**Învață-i pe copii (dacă ai) ce să facă în situații de criză:** Învață-i pe copii (dacă ai) cum să reacționeze în caz de criză. În funcție de vârsta lor, explică-le simplu și pe înțeles: dacă observă că mami și tati se ceartă foarte tare, aud țipete sau lovituri, să iasă imediat din casă și să meargă la vecinii X sau Y (nume), ori – dacă sunt suficient de mari să folosească telefonul – să sune la 112. Stabiliți un cod – de pildă, dacă spui cuvântul „ploaie" la telefon, să înțeleagă să ceară ajutor. Repetă cu ei acest plan, asigură-i că **nu e vina lor** și că e important să rămână în siguranță. Copiii pot fi foarte speriați în astfel de momente, așa că instruindu-i dinainte îi protejezi și pe ei.

**Memorează și păstrează la îndemână contactele de ajutor:** Salvează în telefon (cu nume de cod dacă e necesar) numerele de urgență: 112 (Poliția, ambulanța) și numărul unui vecin/ă sau prieten/ă care ar putea veni imediat dacă aude ceva. Cunoaște pe de rost măcar unul - două numere de telefon de urgență (în cazul în care nu ai acces imediat la propriul telefon).

Dacă poți, păstrează și un telefon de rezervă, chiar și un model mai vechi cu cartelă, dar să fie mereu încărcat și ascuns într-un loc sigur. Discută și cu vecinii de încredere, rugându-i ca, dacă aud zgomote puternice sau țipete din apartamentul vostru, să anunțe imediat poliția.

**Elaborează o strategie pentru momentul plecării:** Plecarea de la agresor este momentul cel mai periculos, deoarece el poate simți că pierde controlul și poate recurge la violență extremă. De aceea, planifică în detaliu: alege un moment când este plecat sau calm (dacă e posibil). Nu anunța că vrei să pleci, decât atunci când ești deja în siguranță. Dacă ai mașină, parcheaz-o cu fața spre drum pentru plecare rapidă și ține rezervorul măcar pe jumătate plin. Dacă depinzi de un taxi, ai un contact de taxi de încredere salvat. **Nu lua prea multe bagaje vizibile** – scopul e să pleci repede, nu să muți tot. Viața ta și a copiilor e prioritară, bunurile materiale se pot înlocui. Stabilește un punct de întâlnire cu persoana care te va ajuta (de exemplu: „Ne vedem la colțul străzii X cu Y, la ora...").

**Pregătește documentarea și probele, dacă ai ocazia:** Dacă situația îți permite să strângi în secret dovezi ale abuzului (poze cu vânătăile, jurnale scurte în care notezi incidentele cu date, mesaje de amenințare salvate etc.), acestea pot fi utile ulterior. Le vom detalia în secțiunea următoare. Un plan de siguranță bun include și asigurarea că probe cheie nu dispar – de exemplu, dacă poți, lasă la o prietenă o copie a jurnalului cu incidente sau a unor înregistrări audio/video. **Dar atenție:** siguranța ta imediată este mai importantă decât colectarea probelor. Nu te pune în pericol inutil încercând să înregistrezi ceva dacă asta te poate expune la violență și mai mare în momentul respectiv.

**Nu ești singură și meriți să fii în siguranță.** După ce te desprinzi de agresor, este posibil ca acesta să încerce să te facă să te întorci – fie prin promisiuni și scuze („Nu se va mai repeta”), fie prin amenințări legate de bunurile sau actele tale. De aceea, planul de siguranță este esențial și trebuie să includă măsuri clare pentru protejarea documentelor, banilor și a obiectelor importante care îți aparțin.

**Ține minte:** fiecare pas pe care îl faci pentru siguranța ta este o dovadă de curaj și putere. Chiar dacă uneori pare greu sau copleșitor, nu ești singură – există oameni și organizații pregătite să fie alături de tine la fiecare pas.

♀ Este normal să simți frică sau îndoială, dar să ceri ajutor este un **act de putere**, nu de slăbiciune. Există o viață mai bună dincolo de violență – și **tu o meriți.**

## Ce dovezi să strângi dacă ai fost supraviețuitoare a VBG?

Atunci când ești hotărâtă să raportezi violența sau să ceri un ordin de protecție, **dovezile pot fi foarte importante**. Înțelegem că în mijlocul unei traume poate fi dificil să te gândești la probe, însă ele pot face diferența în fața autorităților. Iată ce tip de dovezi ai putea aduna (fără a te pune în pericol suplimentar):

**Fotografii:** fă poze clare cu urmele de violență (vânătăi, zgârieturi, tăieturi) și cu obiectele distruse. Ideal, fă mai multe cadre (de aproape și de ansamblu). Salvează-le în siguranță, de exemplu pe emailul tău sau trimite-le unei prietene.

**Mesaje și capturi de ecran:** păstrează sms-uri, conversații de pe WhatsApp, Facebook sau alte rețele, în care ești insultată, amenințată ori în care agresorul recunoaște fapta. Fă capturi de ecran și salvează-le în două locuri, ca să nu le pierzi.

**Înregistrări audio/video:** dacă poți face asta în siguranță, salvează momente de ceartă, țipete, amenințări. Acestea pot arăta clar cum s-a comportat agresorul.

**Martori:** vecini, prieteni, rude care au văzut sau auzit incidentul, ori cărora le-ai povestit imediat, pot confirma situația ta. De asemenea, și un medic la care ai mers după agresiune poate fi martor prin raportul său medical.

**Certificat medico-legal:** este o dovadă foarte importantă. Medicul legist constată rănile și eliberează un document oficial care atestă gravitatea lor. Acest certificat este gratuit pentru victimele violenței.

**Raport psihologic:** violența lasă urme și în suflet. Dacă suferi de anxietate, depresie sau stres post-traumatic, un psiholog îți poate face o evaluare scrisă care să fie folosită ca probă.

**Obiecte păstrate:** hainele rupte sau pătate, telefoanele deteriorate ori alte lucruri distruse pot fi dovezi importante ale agresiunii. Strânge-le și păstrează-le într-o pungă curată, pentru a putea fi folosite ulterior ca probă.

**Jurnal al incidentelor:** notează data, ora, ce s-a întâmplat și cum te-ai simțit. Aceste însemnări îți pot fi de ajutor atunci când povestești mai târziu poliției sau judecătorul.

**Reține:** Declarația ta, mărturia ta ca supraviețuitoare a violenței, este ea însăși o probă valabilă și importantă. Chiar și fără alte dovezi, legea spune că **declarația independentă** a supraviețuitoarei poate fi suficientă pentru emiterea ordonanței de protecție în caz de pericol iminent. Deci nu te descuraja dacă nu ai adunat toate cele de mai sus. Totuși, cu cât ai mai multe elemente de susținere, cu atât autoritățile (poliție, judecători) pot interveni mai eficient.

Știm că nu este ușor, dar fiecare pas mic te apropie de siguranță și liniște.

## Ordinul de restricție de urgență și ordonanța de protecție – cum te poate apăra legea

În Republica Moldova există două instrumente legale care te pot proteja rapid: **ordinul de restricție de urgență (ORU)**, emis de poliție, și **ordonanța de protecție (OP)**, emisă de instanță. Ambele au rolul de a te ține pe tine și pe copiii tăi (dacă îi ai) în siguranță, dar se emit de autorități diferite și pentru perioade diferite.

### Ordinul de restricție de urgență (emis de poliție)

Ordinul de restricție de urgență este o **măsură rapidă și temporară** de protecție, pe care o poate lua poliția imediat după ce raportezi un caz de violență domestică. Rolul lui este să te pună la adăpost pe termen foarte scurt, prevenind alte agresiuni în orele sau zilele următoare incidentului. Cum se procedează:

- Dacă ești în pericol iminent, sună la **112**. Poliția este obligată să intervină și poate emite imediat un ordin de restricție.

Ce presupune:

- agresorul trebuie să părăsească locuința, **chiar dacă este proprietar**;
- i se **interzice** să se apropie de tine, de copii, de locul tău de muncă sau de școală și chiar să te contacteze telefonic sau prin alte mijloace.
- armele (dacă le deține) îi sunt confiscate temporar.

Este un răgaz care îți oferă timp să-ți pregătești siguranța și să soliciți o protecție pe termen mai lung. Dacă agresorul încalcă ordinul, sună imediat la **112** – încălcarea este sancționată de lege.

**Ordonanța de protecție (emisă de instanță)**

Pentru o protecție mai lungă, poți depune cerere la judecătorie pentru o ordonanță de protecție, care se emite **timp de 24 h** și este valabilă până la **180 de zile** (*din 14.02.2026*), cu posibilitate de prelungire. Este **gratuită** și poate fi solicitată direct de tine, de avocat, asistent social sau procuror.

Măsuri posibile:

- **evacuarea** agresorului din locuința comună;
- interdicția de apropiere (de tine, de copii, de serviciu, școală);
- interzicerea **contactului** prin telefon sau mesaje;
- stabilirea unei distanțe minime și, uneori, obligarea agresorului să poarte brățară electronică;
- măsuri privind contribuția la **întreținerea copiilor** până la încetarea măsurilor de protecție sau consilierea agresorului;
- interzicerea de a păstra și purta armă dacă are una în posesie;
- din 14.02.2026 - obligarea agresorului de a elimina din dispozitivul digital și/sau dintr-un sistem informațional datele informatice cu conținut abuziv.

Instanța emite ordonanța de protecție în maximum 24 de ore, iar încălcarea ei este **infracțiune,** pedepsită cu amendă, muncă în folosul comunității sau închisoare.

Nu te teme de proceduri – **nu ești singură în acest proces.** Atât polițiștii, cât și judecătorii au acum protocoale clare să te ajute. Dacă întâmpini obstacole sau lipsă de reacție, apelează la organizațiile de suport pentru a pune presiune.

## Cum te poate sprijini agenția teritorială de asistență socială?

Dacă treci prin violență, să știi că asistența socială nu înseamnă doar hârtii și ajutoare materiale. Agenția teritorială de asistență socială din raionul tău **are obligația legală să te sprijine**. Iată ce poate face pentru tine:

- Te poate plasa într-un **centru de reabilitare,** unde primești adăpost și asistență corespunzătoare.
- Îți poate **redirecționa** cazul către specialiști (psihologi, medici, avocați) din centre sau servicii de protecție.
- Poate facilita accesul agresorului la **programe de reabilitare**, atunci când este solicitat de organele de drept.
- Poate depune cerere pentru **măsuri de protecție** în instanță în numele tău și te poate sprijini în acest proces. De asemenea, poate prezenta judecătorului informații despre situația ta și despre agresor.
- **Te monitorizează** și după ce ai ieșit dintr-un centru de reabilitare, pentru ca tu să rămâi protejată și să poți primi ajutor în continuare.

♀ Legea spune clar că agenția teritorială de asistență socială are datoria să te ajute. **Nu ești singură** – ai dreptul să ceri sprijin și protecție, atât pentru tine, cât și pentru copiii tăi.

## Ce să faci în caz de urgență?

Când te afli într-o situație de pericol imediat sau ai fost supraviețuitoarea unei agresiuni, siguranța ta este prioritară. Iată pașii de urgență pe care ar trebui să îi urmezi:

**Sună la 112 imediat.** Dacă ești în pericol fizic sau ai nevoie de intervenția poliției ori a ambulanței, apelează numărul de urgență 112 (serviciu gratuit, disponibil 24/7). Descrie pe scurt situația și locația ta. Poliția poate emite pe loc un **ordin de restricție de urgență** despre care am menționat anterior.

**Încearcă să ajungi într-un loc sigur.** Dacă poți pleca din locul unde are loc violența, **pleacă imediat**. Încearcă să mergi într-un **spațiu public**, la o vecină de încredere, la prieteni sau familie, ori direct la **poliție**. Nu rămâne izolată; prezența altor persoane poate descuraja agresorul.

**Nu distruge dovezile unei agresiuni, mai ales sexuale.** Știm că impulsul tău după un abuz sexual este poate să te speli și să te schimbi, pentru că te simți șocată sau murdară – însă, pe cât posibil, **nu te spăla** și **nu schimba hainele** imediat după incident și **nu curăța** locul unde s-a întâmplat. Oricât de greu ar fi, încearcă să lași medicii și poliția să colecteze **probe:** haine rupte sau pătate, urme biologice, fotografii ale rănilor tale, obiecte distruse – toate acestea pot fi dovezi importante dacă decizi să faci plângere. Dacă poți, notează-ți imediat detalii despre agresor (cum arată, în ce era îmbrăcat, nume, poreclă, numărul mașinii, orice detaliu îți amintești) cât încă ai memoria proaspătă. Aceste amănunte pot fi foarte utile în anchetă.

**Caută asistență medicală cât mai rapid**. Indiferent de tipul violenței, **sănătatea ta este importantă**. Dacă ai răni, mergi de urgență la **spital** pentru tratament. În caz de violență **sexuală**, ideal ar fi să ajungi la spital în primele 72 de ore (se poate și mai târziu, dacă nu ai reușit mai devreme). Personalul medical de la **Spitalul Raional Cahul** (sau alt spital apropiat) te poate consulta, îți poate trata eventualele răni și îți poate oferi medicamente de prevenire a infecțiilor (HIV, boli cu transmitere sexuală) sau a unei sarcini nedorite. De asemenea, poți solicita un examen **medico-legal** acolo: vine un medic legist care va colecta probe într-un mod profesionist și va documenta leziunile într-un certificat medico-legal. Acest certificat este **gratuit** pentru supraviețuitoare și poate servi drept probă importantă dacă vei depune plângere. Nu uita să povestești medicilor sincer ce s-a întâmplat, ca să știe ce fel de ajutor să-ți dea. (Dacă ești minoră, medicii sunt obligați prin lege să anunțe autoritățile de protecție a copilului și poliția ca să te ajute – asta e un lucru bun, pentru siguranța ta.)

**Protejează-ți sănătatea emoțională.** După ce pericolul imediat a trecut, **șocul emoțional** poate fi puternic. Încearcă să contactezi o **persoană de încredere** – un prieten apropiat, o rudă, un profesor sau consilier – și spune-i prin ce treci. Sprijinul emoțional de la cineva de **încredere** este foarte important. De asemenea, poți suna la linia telefonică pentru suport (vezi mai jos secțiunea Unde să ceri ajutor) pentru a vorbi cu un psiholog sau consilier. Reține că ceea ce simți (șoc, frică, furie, rușine, neîncredere) este o reacție **normală** la o situație **anormală**. Cu timpul și cu ajutor potrivit, aceste trăiri pot fi depășite.

## Unde să ceri ajutor?

Indiferent dacă este vorba de o urgență sau de o situație în care ai nevoie de sprijin, există mai multe locuri și persoane la care poți apela pentru ajutor. Nu trebuie să treci singură prin asta – există profesioniști și servicii pregătite să te asculte și să intervină. Iată unde poți cere ajutor:

**Poliția și autoritățile de ordine** – Poliția are obligația legală să protejeze supraviețuitoarea și să investigheze agresorul. Poți suna la 112 în orice moment sau te poți prezenta direct la **Inspectoratul de Poliție Cahul** pentru a face o plângere. Dacă raportarea la poliție ți se pare dificilă, ține cont că poți fi însoțită de o persoană de încredere sau de un avocat. Poliția poate emite imediat un ordin de restricție provizoriu și va informa Agenția Teritorială de Asistență Socială pentru a te ajuta cu adăpost sau consiliere. De asemenea, poliția va sesiza un medic legist pentru examinare, dacă este cazul, și Procuratura pentru a începe urmărirea penală împotriva agresorului.

**Servicii medicale** – În cazul în care ai suferit vătămări fizice sau agresiuni sexuale, adresează-te cât mai repede la un spital. Personalul medical are datoria să-ți trateze rănile și să documenteze prin acte medicale ceea ce ai suferit (pot face fotografii ale leziunilor, rapoarte medicale etc.). La spital poți solicita și un consult al medicului legist (medicina legală) pentru a obține un certificat medico-legal ce va servi ca probă. **Important**: conform legii din Republica Moldova, personalul medical trebuie să raporteze autorităților orice caz suspect sau confirmat de abuz asupra unui minor. Asta înseamnă că, dacă ești minoră (sub 18 ani) și le spui medicilor că ai fost supraviețuitoarea unei agresiuni, ei vor anunța în mod obligatoriu autoritățile de protecție a copilului și poliția, pentru a te putea proteja mai bine.

**Sprijin emoțional și psihologic** – După o experiență de violență, suportul psihologic este esențial. Ai la dispoziție linii telefonice și aplicații gratuite, unde poți discuta confidențial cu psihologi sau consilieri, fără să fii judecată:

**Telefonul de urgență pentru violență în bază de gen – La Strada**: Aceasta este o linie națională gratuită, disponibilă 24/7, dedicată femeilor și fetelor care se confruntă cu violența. Vei vorbi cu persoane pregătite să te asculte, să te calmeze și să te îndrume către servicii utile (poliție, centre de plasament, asistență juridică). Poți rămâne anonimă dacă dorești.

**0 8008 8008**

**Linia de suport pentru adolescenți și tineri (YK):** Dacă ești adolescentă sau tânără până în 24 de ani și ai nevoie să vorbești cu cineva, această linie, disponibilă 24/7 este special concepută pentru tine. Este gratuită și confidențială – poți discuta despre orice. Totodată, le poți lăsă un mesaj pe Facebook/Instagram despre problema ta, iar ei te vor redirecționa către un specialist.

**0 8008 0022**

**Telefonul Copilului:** Este o linie telefonică gratuită destinată copiilor și tinerilor, disponibilă în toată țara. La capătul firului vei găsi consilieri gata să te asculte și să te ajute sau să intervină 24/7 dacă un copil este în pericol.

**116 111**

**Linia verde de consiliere a Centrului de Drept al Femeilor** – aici poți prii asistență juridică, consiliere psihologică, asistență socială și abilitare economică. Toate serviciile sunt gratuite și confidențiale. Regim de lucru: 9:00-18:00, 5 zile.

**0 8008 0000**

**Chatbot Sophia** – Este un chatbot conceput special pentru ați oferi sprijin în legătură cu orice problemă legată de violența domestică. Te poate ajuta să înțelegi semnele abuzului, să găsești resurse de suport, să discuți despre siguranța ta sau pur și simplu să te asculte. Totul este confidențial și gratuit.

**sophia.chat**

**Chat12+** – Dacă nu te simți pregătită să vorbești la telefon, dar ai nevoie de sprijin, poți scrie direct pe Chat 12+ – o platformă online confidențială, destinată copiilor și adolescenților, care trec prin situații dificile. Aici poți discuta în timp real cu un consilier care te ascultă, te crede și te ajută să găsești soluții.

**www.12plus.md**

**Platforma SigurOnline.md** – este un serviciu online de consiliere și raportare a abuzurilor sexuale din mediul digital față de copii. Dacă ești minoră care a trecut printr-o astfel de experiență, poți raporta situația în siguranță și confidențial. Specialiștii La Strada îți vor răspunde, oferindu-ți sprijin, informații și soluții concrete pentru a te proteja pe tine sau pe alte fete. Regim de lucru: 09:00 - 18.00, 5 zile.

**www.siguronline.md**

## Instituții și organizații care pot interveni

### Entități care deservesc zona Cahul

În Republica Moldova există o rețea de instituții publice și organizații neguvernamentale menite să intervină în cazurile de violență în bază de gen. Mai jos sunt enumerate principalele instituții și organizații de sprijin, alături de rolul lor și date de contact utile, **cu accent pe cele care deservesc zona Cahul:**

**Poliția – Inspectoratul de Poliție Cahul:** responsabil de intervenția imediată în situații de violență și de investigarea infracțiunilor. Poliția poate emite ordinul de restricție de urgență pe loc și poate solicita emiterea unei ordonanțe de protecție prin judecătorie pentru protecție pe termen mai lung. Poliția lucrează în echipă cu procurorii (care formulează acuzațiile penale) și cu asistenții sociali (care ajută victima pe parte socială).

**Telefon: 112**
**Telefonul serviciului de gardă: 0299 6 50 44 sau 079984076**
**Adresa: Str. 31 August 28-30, mun. Cahul**
**Email: ip_cahul@igp.gov.md sau sg_cahul@igp.gov.md**

**Serviciul de ambulanță Cahul:** dacă ai nevoie de îngrijiri medicale imediate în urma unei agresiuni (răni grave, pierdere de cunoștință, șoc etc.) solicită ambulanța. Personalul medical de urgență te va stabiliza și te va transporta la spital. Ei pot anunța și poliția dacă suspectează că rănile tale sunt rezultatul unei violențe.

**Telefon: 112**
**Adresa: Str. Seliveorstov nr 16, mun. Cahul**
**Email: cnamup@ambulanta.md**

**Spitalul Raional Cahul**: principala unitate medicală din regiune. Aici vei primi îngrijiri medicale pentru leziuni fizice și, la nevoie, intervenții post-expunere (profilaxie HIV, contracepție de urgență etc.). În caz de violență sexuală, la spital poți cere și intervenția Centrului de Medicină Legală (medic legist) care să efectueze examinarea medico-legală și să recolteze probe în mod profesionist. Actul medico-legal și certificatul eliberat vor documenta agresiunea suferită – un element important dacă decizi să mergi în instanță.

**Telefon: 0 299 22 448**
**Adresa: Str. Ștefan cel Mare 120**
**Email: imspcahul@ms.md**

**Agenția Teritorială de Asistență Socială Sud (ATAS):** instituția publică locală care coordonează serviciile de protecție socială pentru supraviețuitoare. Asistenții sociali pot oferi consiliere, îndrumare și suport material de urgență. Ei se ocupă de plasarea ta într-un adăpost temporar (centru de plasament) dacă nu ai unde sta, te pot ajuta să obții acte (dacă ai fost împiedicată să le ai) și să accesezi ajutoare financiare sau servicii medicale. Dacă informezi poliția despre un caz de violență domestică, aceștia vor alerta automat și asistența socială, dar poți și tu, personal, să contactezi direct direcția.

**Telefon: 067113734**
**Adresa: Str. Ioan Vodă cel Cumplit, nr. 73**
**Email: atas.sud@social.gov.md**

**Centrul de găzduire și consiliere pentru victime – Centrul Maternal „Încredere" Cahul**: acesta este un centru de adăpost/plasament temporar pentru femei (și mamele cu copii mici) care fug din calea violenței domestice. Aici poți beneficia de găzduire în regim de urgență (24/7) într-un loc sigur, departe de agresor, precum și de consiliere socială, consiliere psihologică și sprijin în obținerea actelor sau a unui loc de muncă. Adresa centrului este confidențială pentru siguranța rezidentelor, dar asistenții sociali îți vor facilita accesul. Acest centru funcționează în coordonare cu autoritățile locale și face parte din rețeaua națională de adăposturi pentru supraviețuitoare.

**Adresa: confidențială**
**Email: centrumaternal.cahul@mail.ru**

**Centrul de Reziliență a Femeilor „Ophelia" Cahul:** organizație neguvernamentală locală, care oferă consiliere psihologică și juridică gratuită pentru supraviețuitoarele violenței. De asemenea, desfășoară programe de terapie de grup, ateliere de autocunoaștere și reintegrare socială. Poți contacta organizația telefonic pentru a stabili o întâlnire cu un consilier; discuțiile sunt confidențiale și gratuite. Notă: Centrul "Ophelia" colaborează cu autoritățile locale și alte ONG-uri pentru a asigura un răspuns coordonat – dacă ai nevoie de servicii pe care ei nu le oferă direct (de ex. adăpost sau asistență medicală), te vor ajuta să le accesezi. Program: Luni – Vineri, 9:00 – 18:00.

**Telefon: 079078570 sau 079120012**
**Adresa: Mun. Cahul, strada Ioan Vodă cel Cumplit nr. 73**
**Email: asociatia.ophelia@gmail.com**

**Biroul Avocatului Poporului – Oficiul Ombudsman Cahul:** Avocatul Poporului este o instituție națională care apără drepturile omului. În Cahul există un oficiu teritorial unde poți reclama dacă consideri că drepturile tale nu sunt respectate de autorități sau dacă ai fost tratată incorect. De exemplu, dacă ai depus o plângere de violență și simți că poliția nu și-a făcut treaba sau ai fost intimidată, poți semnala Ombudsmanului. Această instituție nu oferă servicii de urgență, dar se asigură că statul își respectă obligațiile față de victime.

**Telefon: 0 (299) 21 781**
**Adresa: Mun. Cahul, Piața Independenței, nr. 6 biroul 415**
**Email: cahul@ombudsman.md sau maxim.cioroi@ombudsman.md**

**Asistență juridică gratuită:** dacă ai nevoie de un avocat dar nu îți permiți unul, în Republica Moldova funcționează sistemul de asistență juridică garantată de stat. Supraviețuitoarele violenței domestice sau sexuale pot beneficia, în anumite condiții, de consultanță juridică gratuită și reprezentare în instanță. Te poți adresa Oficiului Teritorial al Consiliului Național pentru Asistența Juridică Garantată de Stat (CNAJGS) – pentru Cahul. De asemenea, organizații neguvernamentale precum Centrul de Drept al Femeilor (CDF) sau Centrul de drept al Avocaților (Law Center of Advocates- LCA) colaborează cu avocați ce pot prelua pro bono (gratuit) cazurile victimelor. Conform legii, ai dreptul să fii asistată de un avocat în toate etapele procesului legal – de la depunerea plângerii, la ordonanța de protecție, până la procesul penal.

**Telefon: 0 (299) 20 763**
**Adresa: Str. Independenței, nr.6**
**Email: ot_cahul@cnajgs.md**

**Asociația Obștească „Clubul Vreau Să Știu” Cahul:** organizație locală de educație civică și suport comunitar. Ea nu deține un adăpost, dar te poate consilia și îndruma către serviciul potrivit (poliție, centru de plasament, spital etc.) și organizează campanii de informare și activități de prevenire a violenței în rândul tinerilor.

**Telefon: 0 795 57 106**
**Adresa: Vasile Stroiescu**
**Email: aovreausastiu@gmail.com**

**Centrul de Sănătate Prietenos Tinerilor Cahul (“AGAPE” Cahul)**: un centru special destinat tinerilor până la 24 ani, unde se oferă servicii de sănătate și consiliere adaptate vârstei. Aici lucrează medici și psihologi formați să comunice cu tinerii pe teme precum sănătatea sexuală și reproductivă, contracepție, infecții cu transmitere sexuală, dar și probleme emoționale, depresie sau traume rezultate din abuz. Serviciile sunt confidențiale și gratuite. Dacă ești o fată tânără care a trecut printr-o agresiune sau ai o prietenă în această situație, la acest centru poți găsi un mediu primitor. Ei pot, de asemenea, să te direcționeze către alte instituții (poliție, centre de plasament) dacă este necesar, cu acordul tău.

**Telefon: 0 (299) 23 935**
**Adresa: Str. Ștefan cel Mare 27 (în incinta IMSP CS, biroul 516)**
**Email: cspt.agape@bk.ru**

**Centrul de Sănătate Mintală Cahul:** aici poți găsi psihologi și psihiatri care te pot ajuta gratuit (servicii acoperite de asigurare) dacă suferi de anxietate, depresie sau stres post-traumatic în urma violenței.

**Telefon: 0 (299) 32 709**
**Adresa: Str. Ștefan cel Mare 27, et.5, birourile 508-510**
**Email: ccsm.cahul@ms.md**

**A.O. Centrul Regional de Dezvoltare Comunitară:** organizație locală, dedicată sprijinirii fetelor și femeilor din Cahul și regiunea de sud. Oferim informare și ajutor practic în situații de violență bazată pe gen, ghidându-te către servicii sociale, juridice sau medicale potrivite nevoilor tale. Organizăm ateliere interactive de educație civică, dezvoltare personală, leadership feminin și implicare comunitară pentru fete și femei. Susținem cu entuziasm inițiativele locale ale tinerelor și femeilor din comunități vulnerabile, încurajându-le să devină vocea schimbării în comunitate. Colaborăm activ cu autoritățile locale și alte ONG-uri pentru a asigura intervenții rapide și coordonate atunci când ai nevoie de ajutor.

**Telefon: 0 60 89 41 49**
**Adresa: Pr. Republicii 17/1, of. 40**
**Email: asociatiacrdc@gmail.com**

**Asociația "Active Women" Cahul:** ONG local implicat în proiecte pe egalitate de gen, care dispune de psihologi și echipe mobile care lucrează cu supraviețuitoarele abuzului.

**Telefon: 0 (786) 91950**
**Adresa: Mun. Cahul, str.31 August, 7**
**Email: activewomen2019@gmail.com**

**A.O. "Pas cu Pas regiunea Sud"**: organizație locală care oferă sprijin psihologic, social și de integrare pentru persoane aflate în situații vulnerabile, inclusiv pentru femei și tinere afectate de violență bazată pe gen. Lucrează cu persoane diagnosticate cu HIV/SIDA, supraviețuitoare ale tuberculozei, consumatoare de substanțe sau din comunitatea LGBTQA+. Dacă ai fost expusă la violență și te regăsești într-una dintre aceste categorii, poți primi consiliere confidențială, suport emoțional și îndrumare în accesarea serviciilor medicale și sociale. Echipa este deschisă, empatică și gata să te ajute fără judecată.

**Telefon: 0 (683) 188300**
**Adresa: Mun. Cahul, str. Costache Negruzzi 46**
**Email: pas_cu_pas@mail.ru**

**Centrul Comunitar Cahul și UNFPA – Spațiul Sigur pentru Femei și Tineri Cahul:** UNFPA a amenajat în Cahul un spațiu sigur unde femeile și fetele pot participa la activități recreative, educative și pot primi informare. În acest spațiu (amenajat și pentru refugiatele din Ucraina, dar deschis tuturor) se organizează ateliere de informare pe teme ca sănătatea reproductivă, prevenirea violenței, discuții de grup și chiar terapie prin artă. Activitățile sunt livrate de o psihologă experimentată care oferă și consultări individuale gratuite. Dacă vrei un loc unde să te deconectezi și să cunoști alte fete/femei într-un mediu prietenos, acest spațiu poate fi benefic.

**Telefon: 079 55 7106**
**Adresa: Mun. Cahul, Str. Păcii 6**

## Instituții cu acoperire națională

Pe lângă entitățile regionale care ar putea să îți ofere sprijin, mai jos am inclus și câteva date de contact ale organizațiilor cu acoperire națională, care la fel ar putea să îți fie alături:

**Centrul Regional pentru Reabilitarea Victimelor Violenței în Familie:** oferă plasament temporar, asistență socială, asistență juridică și consiliere psihologică. Este deschis pentru femei și cuplurile mamă-copil (până la vârsta de 6 ani). regim de lucru: 24/24.

**Telefon: (+373) 67 555 299**
**Adresa: UTA Găgăuzia, s. Chirsova**
**Email: centrul.reabilitarea.victimelor@gmail.com**

**Asociația Împotriva Violenței în Familie „Casa Mărioarei":** aici poți găsi adăpost pentru tine și copiii tăi cu vârsta de la 3 ani, pe o perioadă de până la 6 luni. Totodată îți pot oferi asistență socială, psihologică și juridică. Îi poți contacta de luni până vineri, în intervalul 9:00-17:00.

**Telefon: (+373) 22 72 58 61**
**Email: cmarioarei@gmail.com**

**Centrul de Asistență și Protecție a Victimelor și Potențialelor Victime ale Traficului de Ființe Umane (CAP):** centrul oferă cazare pe o perioadă de la 30 zile, cu posibilitatea de prelungire până la 6 luni sau mai mult. Aici vei găsi și asistență socială, medicală, psihologică și juridică, în cazul violenței în familie sau a traficului de ființe umane.

**Telefon: 022927194/ +373 69 053817**
**Email: shelter_team@cap.md**

## Drepturile tale legale

Cunoașterea drepturilor tale îți dă putere. În Republica Moldova, legislația privind violența în familie și violența împotriva femeilor (inclusiv Legea nr. 45/2007 și amendamentele ulterioare) îți oferă o serie de drepturi și protecții. Vom trece prin cele mai importante, ca tu să știi la ce ai dreptul și la ce te poți aștepta din partea instituțiilor.

**Dreptul la securitate și protecție imediată.** Legea nr. 45/2007 privind prevenirea și combaterea violenței în familie îți garantează dreptul la protecție din partea autorităților. Asta înseamnă că, odată ce ai raportat violența, poliția trebuie să ia măsuri pentru siguranța ta și să emită **imediat** un ordin de restricție de urgență dacă există un pericol iminent. Acest ordin îl obligă pe agresor să păstreze distanța. Ulterior, ai dreptul să soliciți în instanță o ordonanță de protecție pe termen mai lung (până la 6 luni, din *14.02.2026)*, cu posibilitate de prelungire). Protecția oferită de ordonanță este amplă: agresorul poate fi scos din locuință chiar dacă este proprietar, i se poate interzice să se apropie de tine, de copii, de locul de muncă sau de școală, ba chiar i se poate suspenda dreptul de a deține arme. Emitere rapidă: instanța trebuie să se pronunțe asupra ordonanței de protecție în cel mult 24 de ore de la depunerea cererii, iar declarația ta sub jurământ poate fi suficientă ca probă de risc.

**Dreptul de a nu fi supusă victimizării secundare.** Autoritățile (polițiști, medici, judecători) au obligația să te trateze cu respect, confidențialitate și fără prejudecăți. Tu ai dreptul să nu fii învinovățită pentru ceea ce ți s-a întâmplat.

De exemplu, în timpul anchetei sau al procesului, întrebări de tipul "Cum erai îmbrăcată?" sau "De ce nu ai plecat de acasă?" sunt inacceptabile și poți cere întreruperea audierii dacă te simți tratată incorect. De asemenea, ai dreptul ca declarațiile tale să fie luate într-un mediu privat, de preferință de către o persoană de același sex (poți solicita o polițistă sau o doctoră, dacă asta te face să te simți mai confortabil când povestești ce s-a întâmplat).

**Dreptul la asistență juridică gratuită și translator.** Dacă nu îți permiți un avocat, ai dreptul la unul din oficiu (plătit de stat). De asemenea, dacă nu vorbești limba română, autoritățile trebuie să îți pună la dispoziție un translator sau materialele traduse, astfel încât să înțelegi toate procedurile. Nu semna documente și nu da declarații dacă nu ești sigură că ai înțeles tot.

**Dreptul la despăgubiri și asistență financiară.** Conform legii, poți cere ca agresorul să fie obligat să îți plătească despăgubiri pentru prejudiciul cauzat (cheltuieli medicale, suferință psihică, venituri pierdute dacă n-ai putut munci etc.). Acest lucru se poate stabili fie într-un proces penal, fie separat, printr-un proces civil. În plus, statul are fonduri și programe de sprijin: de exemplu, unele supraviețuitoarele pot beneficia de compensații financiare de la stat (în cazurile de viol, trafic de persoane, violență în familie gravă etc.), conform Legii privind reabilitarea victimelor infracțiunilor. ATAS te poate ajuta să întocmești actele pentru astfel de ajutoare.

**Dreptul la servicii de reabilitare.** Ai dreptul să beneficiezi de consiliere psihologică gratuită prin serviciile sociale sau ONG-uri, pentru a te ajuta să depășești trauma. De asemenea, poți beneficia de asistență medicală gratuită pentru tratarea oricăror probleme de sănătate rezultate din violență (inclusiv consultații ginecologice, tratamente pentru traume, ședințe la psihologul clinic, etc. – multe sunt acoperite de polița de asigurare medicală și, pentru cazuri de urgență, ești oricum tratată chiar și fără poliță). Dacă ești înregistrată oficial ca supraviețuitoare a traficului de persoane sau violenței în familie, există programe speciale de reabilitare și reintegrare (cursuri de formare profesională, ajutor în găsirea unui loc de muncă, suport pentru locuință).

**Dreptul la consimțământ în relațiile sexuale.** Din perspectiva legii penale, orice act sexual fără consimțământ constituie o infracțiune gravă. Codul Penal al R. Moldova definește violul ca fiind „actul sexual neconsimțit". Asta înseamnă că nu contează dacă agresorul a folosit sau nu forța fizică extremă; dacă tu nu ai fost de acord sau ți-a fost frică să refuzi, este viol. Soțul sau partenerul tău intim nu are drepturi speciale asupra corpului tău – relațiile intime trebuie să fie bazate pe consimțământ reciproc în orice moment. Violul între soți sau parteneri este pedepsit de lege exact ca și violul comis de un străin. Retragerea plângerii sau împăcarea cu agresorul nu mai înlătură răspunderea penală în cazurile de viol, violență sexuală sau violență în familie (legea a fost modificată recent pentru a împiedica agresorii să scape nepedepsiți prin presiuni asupra supraviețuitoarei).

**Dreptul de a fi informată pe tot parcursul procesului.** Ai dreptul să fii informată despre evoluția cazului tău: dacă s-a pornit urmărirea penală, dacă agresorul a fost reținut sau eliberat, când are loc procesul etc. De asemenea, poți solicita să fii informată înainte ca agresorul să fie eliberat (de exemplu, dacă este arestat preventiv sau condamnat la închisoare, poți cere să fii anunțată cu suficient timp înainte de eliberare, ca să iei măsuri de siguranță). Procurorul sau judecătorul de caz trebuie să îți comunice aceste lucruri dacă le soliciți.

În concluzie, **legea este de partea ta.** Chiar dacă uneori pare complicat sau autoritățile nu se mișcă atât de rapid pe cât ne-am dori, cunoașterea drepturilor te pune într-o poziție de forță. Poți insista asupra drepturilor tale și poți cere socoteală autorităților dacă simți că nu le respectă. Nicio persoană – fie ea soț, iubit, părinte sau străin – nu are dreptul să te abuzeze. Iar dacă cineva totuși face asta, tu ai tot dreptul să cauți ajutor și să primești dreptate. Nu ești singură în lupta asta – legea, instituțiile și comunitatea sunt alături de tine.

Ai dreptul la siguranță și la o viață fără frică.

## Ce este consimțământul?

**Consimțământul** este un concept-cheie atunci când vorbim despre relații și interacțiuni intime. În termeni simpli, consimțământul înseamnă acordul clar, liber exprimat, al fiecărei persoane implicate, de a participa la o anumită activitate intimă sau sexuală. Iată câteva aspecte esențiale despre consimțământ pe care orice fată și femeie ar trebui să le cunoască:

- **Consimțământul trebuie să fie afirmativ. Doar "DA"** înseamnă **DA**. Tăcerea, ezitarea sau absența unui "nu" ferm nu înseamnă consimțământ. Fiecare persoană are datoria să se asigure că partenerul/partenera este de acord în mod entuziast. Dacă cineva nu este sigur în legătură cu ce simți sau ce vrei, trebuie să te întrebe – iar dacă tu nu vrei, ai tot dreptul să spui **NU** în orice moment.

- **Consimțământul este liber și lipsit de constrângere**. Pentru ca acordul tău să fie valabil, el trebuie dat fără frică, fără presiune, fără manipulare sau șantaj. Dacă cineva te forțează, te amenință, insistă în repetate rânduri până cedezi sau te pune într-o situație în care nu te poți opune (de exemplu, te îmbată sau profită că dormi), acela nu este consimțământ real. Consimțământul fals obținut (prin forță sau teamă) nu are valoare – legea consideră acea situație ca fiind viol sau agresiune sexuală, nu un act consimțit.

- **Consimțământul este specific fiecărei acțiuni și poate fi retras oricând.** Faptul că ești de acord cu un lucru nu înseamnă că ești de acord cu altele. De exemplu, dacă ai fost de acord să te săruți cu cineva, nu înseamnă automat că vrei și relații sexuale. Ai dreptul să stabilești limitele cu care te simți confortabilă.

- În același timp, consimțământul odată dat **poate fi retras** în orice clipă. Este perfect în regulă să spui "m-am răzgândit" sau "opriți-vă" în mijlocul oricărei interacțiuni dacă nu te mai simți confortabil. Cealaltă persoană trebuie să respecte imediat dorința ta.

- **Consimțământul nu este permanent sau garantat de o relație existentă.** Faptul că ești într-o relație – căsătorită, logodită sau într-o relație romantică – nu înseamnă că ai consimțit automat la orice contact sexual oricând. Chiar și într-o căsnicie, soții trebuie să aibă consimțământul reciproc pentru sex. Prin lege, violul marital (cazul în care soțul forțează soția să întrețină relații sexuale fără consimțământ) este recunoscut și pedepsit ca atare. Așadar, ai tot dreptul să refuzi contactul intim oricând, chiar dacă sunteți căsătoriți sau ați mai avut relații intime înainte. Consimțământul se negociază de fiecare dată, în fiecare situație.

- **Cine nu poate oferi consimțământul.** Legea prevede că anumite persoane nu pot consimți în mod legal la acte sexuale. De exemplu, minorele sub 16 ani nu pot consimți legal la un act sexual cu un adult – orice astfel de act este considerat viol sau abuz sexual asupra unui minor și se pedepsește sever (chiar dacă minorul nu se împotrivește, el/ea este considerat(ă) incapabil(ă) legal să își dea acordul matur/asumat). De asemenea, o persoană inconștientă sau în incapacitate de a înțelege situația (de exemplu, din cauza alcoolului, drogurilor sau a unei dizabilități intelectuale severe) nu poate oferi consimțământ valabil. A profita de cineva aflat în asemenea stare este o infracțiune.

Pe scurt, consimțământul este despre comunicare și respect reciproc. Orice act intim ar trebui să se întâmple doar dacă ambele persoane implicate își doresc cu adevărat acel lucru. Iar dacă NU există consimțământ, actul nu trebuie să aibă loc – altfel devine o agresiune

## Mituri și realități despre violența de gen

Există numeroase **mituri și prejudecăți** în societate cu privire la violența sexuală și violența împotriva femeilor. Aceste idei false pot face mult rău: descurajează supraviețuitoarele să ceară ajutor și le oferă scuze agresorilor. Să demontăm împreună câteva dintre cele mai răspândite mituri, explicând realitatea:

**Mit**: "Violența domestică se întâmplă **doar** în familiile sărace sau needucate."

**Realitate:** Fals! Violența în familie apare în toate mediile socio-culturale, indiferent de nivelul de educație sau venit. Multe femei cu studii superioare și cariere de succes suferă în tăcere abuzuri domestice. Ele raportează mai rar din cauza rușinii sau a presiunii sociale, dar asta nu înseamnă că fenomenul nu există. Violența nu ține cont de statut social – ține doar de dorința agresorului de a avea putere și control.

**Mit:** "Este o problemă privată de familie, să nu ne amestecăm."

**Realitate:** Greșit – violența nu este o chestiune privată, ci una de interes public și legal. Considerarea violenței ca "treabă de familie" a permis multor agresori să scape nepedepsiți. În realitate, fără intervenție specializată, violența nu va dispărea de la sine. Dimpotrivă, încercarea de a "lăsa familia să își rezolve singură" consolidează poziția agresorului și amplifică trauma victimei. Violența este o încălcare a legii, iar oricine cunoaște un caz are dreptul (și moral, obligația) să îl raporteze.

**Mit:** "Dacă ar fi fost chiar atât de rău, supraviețuitoarea ar fi plecat de mult."

**Realitate:** Lucrurile sunt mult mai complicate. Supraviețuitoarele nu "acceptă" abuzul, ci adesea **se tem să plece.** Multe femei rămân în relații abuzive din cauza fricii (agresorul amenință că le omoară pe ele sau pe copii dacă pleacă), a dependenței financiare, a lipsei unui loc unde să meargă sau a speranței că partenerul se va schimba. Unii agresori își intensifică violența tocmai în momentul când simt că supraviețuitoarea vrea să îl părăsească – acesta este cel mai periculos moment. Așadar, dacă vezi o femeie care încă nu a plecat de lângă partenerul abuziv, **nu o judeca**; oferă-i sprijin și înțelegere, pentru că decizia de a pleca este dificilă și periculoasă. Iar dacă tu ești în această situație, amintește-ți că **nu ești slabă** – supraviețuiești cum poți – și că există ajutor (adăposturi, planuri de siguranță) pentru momentul când vei fi gata să pleci.

**Mit:** "Poate că supraviețuitoare l-a provocat pe agresor; și-a căutat-o!"

**Realitate:** Violența **nu are nicio justificare**. Nimeni nu „merită" să fie bătut sau abuzat. De multe ori, agresorii încearcă să transfere vina asupra supraviețuitoarei prin fraze precum „m-ai enervat", „te-ai îmbrăcat provocator" sau „nu ai făcut ce trebuia". Acestea sunt doar scuze – responsabilitatea pentru violență aparține **exclusiv agresorului.**

**Mit:** "Consumul de alcool (sau droguri, stresul) este cauza violenței; altfel e ok, doar când bea își pierde controlul."

**Realitate:** Alcoolul și alți factori pot fi declanșatori sau factori agravanți, dar nu sunt cauza reală a violenței. Mulți oameni consumă alcool și nu își bat partenerii; pe de altă parte, mulți agresori își abuzează partenera și fără să fie sub influență. Agresorii adesea folosesc alcoolul ca scuză pentru comportamentul lor. Realitatea e că, chiar beți fiind, majoritatea oamenilor nu devin automat violenți – cei care devin, au deja acea tendință și aleg să se poarte așa. La fel și cu stresul sau problemele financiare: ele pot crea tensiuni, dar nu determină pe nimeni să lovească sau să violeze. Violența este o decizie a agresorului, nu o pierdere involuntară a controlului. Dovadă: mulți agresori își pot controla furia în public (nu sar la bătaie la serviciu sau cu străinii, chiar dacă beau sau sunt stresați), dar acasă, unde cred că nu vor păți nimic, devin violenți. Asta arată că violența lor este intenționată.

**Mit:** "Femeile exagerează cu plângerile de violență; unele mai și mint pentru atenție sau ca să se răzbune."

**Realitate:** Acest mit este foarte dăunător și contrazis de statistici. În realitate, **multe cazuri de violență nici măcar nu ajung să fie raportat**e, din rușine sau teamă. Studiile arată că doar o mică parte dintre femeile care trec prin abuz raportează cele mai grave incidente. Cazurile în care femeile inventează acuzații sunt **extrem de rare**. Sistemul de justiție are mecanisme de verificare a probelor, deci dacă – în ipoteza puțin probabilă – cineva minte, adevărul iese de regulă la iveală.

Dar pornim de la premisa (corectă) că majoritatea covârșitoare a supraviețuitoarelor spun adevărul despre abuzurile suferite și merită să fie crezute și sprijinite.

Acestea sunt doar câteva mituri; mai există și altele, precum "bărbații nu pot fi supuși violenței sexuale" (**și ei pot fi,** deși majoritatea covârșitoare a supraviețuitoarelor sunt femei) sau "loviturile sunt o formă de disciplină iubitoare" (complet fals – iubirea nu se manifestă prin violență). Este foarte important să recunoaștem aceste mituri și să le corectăm ori de câte ori le auzim. Dacă auzi pe cineva vehiculând astfel de idei, poți să îi explici realitatea sau, cel puțin, în interiorul tău să nu le lași să te influențeze.

♀ Nu ești vinovată pentru abuz și nu ești singura care trece prin asta.

## Adaptarea informației la mediul rural

Multe femei din regiunea Cahul trăiesc în mediul rural, unde accesul direct la servicii poate fi mai dificil (distanțe mari, lipsa transportului, teama de "ce va spune satul"). Iată câteva sfaturi speciale pentru situații rurale:

- **Planifică o vizită "de rutină" la oraș**: dacă nu vrei să știe lumea că mergi la poliție sau la centru, poți planifica o deplasare la Cahul sub un alt pretext (ex: "merg la piață" sau "la medic"). Odată ajunsă în oraș, poți să te oprești la poliție sau la un ONG fără să știe nimeni de acasă. Sau poți telefona serviciile de suport și ele te vor ajuta inclusiv ghida cum să faci această escapadă.

- **Ia legătura cu asistentul social sau medicul din sat:** Spune-i încredințat problemele tale. Ei au obligația legală de confidențialitate, deci nu vor spune altor săteni. În schimb, pot alerta echipa raională și pot aranja discret ca tu să fii preluată și dusă la adăpost dacă vrei să scapi de acasă urgent.

- **Folosește telefonul cuiva de încredere** dacă nu ai unul personal: Sătenii adesea se cunosc între ei; dacă ai încredere într-o vecină, roag-o să sune ea la 0 8008 8008 sau la 112 pentru tine, dacă ție ți-e teamă că soțul îți verifică telefonul.

- **Educație în școli:** Încearcă să participi la întâlniri de informare care se țin la casa de cultură, bibliotecă sau în școală despre violență (unele organizații vin periodic să prezinte). Cu cât știu mai mulți din comunitate despre gravitatea violenței, cu atât crește suportul și scade toleranța pentru abuz. Poate ai un copil adolescent – învață-l și pe el/ea că violența nu e de acceptat și să te susțină sau să ceară ajutor dacă observă că suferi.

## Resurse utile

De-a lungul acestui material ți-am oferit numere de telefon, adrese de email și denumirile instituțiilor la care poți apela pentru sprijin. Totuși, știm că uneori este mai simplu și mai rapid să accesezi direct un site sau o platformă online.

De aceea, am adunat aici, într-un singur loc, linkuri către platforme, servicii și materiale utile care îți pot oferi informații suplimentare, consiliere confidențială și sprijin în caz de nevoie. Fiecare link te duce către o resursă sigură și de încredere.

1. Agenția Națională de Prevenire și Combatere a Violenței împotriva Femeilor și a Violenței în Familie - **www.anpcv.gov.md**
2. Asociația Obștească Centrul Internațional La Strada Moldova - **www.lastrada.md**
3. Chat 12+ - **www.12plus.md**
4. YK (Youth Klinic) - **www.yk.md**
5. Centrul de Drept al Femeilor - **www.cdf.md**
6. ChatBot Sophia - **www.sophia.chat**
7. Platforma Sigur Online - **www.siguronline.md**
8. Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii - **www.cnpac.md**
9. Platforma pentru Egalitate de Gen - www.egalitatedegen.md
10. Coaliția Viață fără Violență - **www.sdvmd.net**
11. A.O. „Casa Mărioarei" - **www.antiviolenta.md**
12. Asociația Obștească „Ophelia" - **www.ophelia.md**
13. Asociația Obștească Centrul Regional de Dezvoltare Comunitară - **www.crdc.md**

*Dragă tânără, dragă femeie,*

*Sperăm ca acest ghid să-ți fie cu adevărat util și să îți ofere curajul și încrederea de care ai nevoie pentru a cere ajutor dacă treci printr-o situație dificilă. Ține minte că violența nu este niciodată vina ta și că ai tot dreptul să fii ascultată, respectată și protejată.*

*Nu ești singură! În Cahul, cât și în întreaga regiune există persoane dedicate, organizații gata să intervină și resurse valoroase la care poți apela cu încredere. Suntem alături de tine și împreună putem crea comunități mai sigure, mai puternice și mai solidare.*

*Ai grijă de tine și cere sprijinul atunci când ai nevoie!*

*Suntem aici pentru tine.*
*Cu drag, Echipa de femei CRDC!*

Acest material a fost elaborat de A.O. Centrul Regional de Dezvoltare Comunitară în cadrul proiectului regional „Reziliența Societății Civile din țările Parteneriatului Estic” dezvoltat de People in Need, finanțat de Uniunea Europeană și cofinanțat de Ministerul Afacerilor Externe al Republicii Cehe, în cadrul Programului de Cooperare ”Transition”.