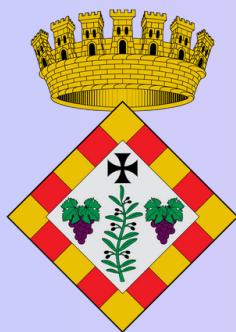


GUIA D'ASSESSORAMENT A DONES que estan patint VIOLÈNCIA MASCLISTA en l'àmbit de la PARELLA



Consell Comarcal
del Priorat





Servei d'Informació i Atenció a les Dones

2025

ÍNDEX

Pàg.

1. Identificació i reconeixement de la violència masclista

03

1.1 Com puc identificar els signes de violència masclista en la meva relació?

2. Com pot afectar a la meva salut física i mental?

08

3. Quines conseqüències pot tenir en la vida dels meus fills i filles?

10

4. Accions immediates i recursos disponibles

11

4.1 Quines són les primeres passes que hauria de seguir si crec que soc víctima de violència masclista?

4.2 Quins recursos estan disponibles per a les víctimes de violència masclista?

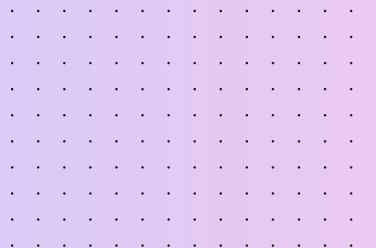
4.3 Què he de fer si vull marxar del domicili?

5. Denúncia i procediments legals

15

5.1 Què implica el procés de denúncia i com puc fer-ho de manera segura?

5.2 Quins són els meus drets legals com a víctima de violència masclista i com puc fer-los valer?



6. Seguretat i protecció

19

6.1 Com puc obtenir una ordre de protecció contra l'agressor?

7. Seguiment i futur

21

7.1 Què passa després de presentar una denúncia?

7.2 Quins són els possibles resultats i com puc seguir endavant amb la meva vida?

8. Suport psicològic i emocional

23

8.1 Per què sol costar tant prendre aquesta decisió?

8.2 Quins recursos estan disponibles per a la recuperació emocional de víctimes de violència masclista?

9. Jo no soc víctima però estic a prop d'un cas: Com actuo?

30

10. Quins recursos estan disponibles per a les víctimes de violència masclista?

33

11. Mapa de recursos amb contactes

35

1. IDENTIFICACIÓ I RECONeixEMENT DE LA VIOLÈNCIA MASCLISTA

A vegades ens trobem amb la dificultat que tenen moltes dones a l'hora de reconèixer si estan sent víctimes de violència masclista. Poden haver moltes causes possibles, com per exemple, la por a afrontar que estàs vivint aquesta situació tan desagradable o la creença que totes les relacions passen per moments complicats i només serà una etapa. Altres cops, potser arribes a pensar que la violència masclista només es dóna quan hi ha agressions físiques o fins i tot has arribat a naturalitzar i normalitzar certes conductes. Per tant, val la pena fer-se la següent pregunta per poder començar a buscar respostes i solucions:

Estàs patint VIOLÈNCIA PSICOLÒGICA si...:

- La teva parella t'humilia constantment tant en l'àmbit privat com en el públic.
- Reps amenaces per part seva quan has fet alguna cosa que li ha molestat o per intentar aconseguir el que vol, i et culpa de les seves reaccions.
- Menysprea la teva opinió, creu que no ets vàlida sense ell, et fa sentir inútil o utilitza insults i vexacions per desacreditar-te.
- Sents que t'està aïllant de les teves amistats o de la teva família.
- Exigeix que l'obeeixis o et sents sotmesa a les seves decisions per por a les represàlies.
- Quan s'enfada, comet accions violentes contra objectes, llençant o trencant béns personals amb valor sentimental o econòmic, o inclús intenta fer mal a animals els quals tens afecte. (També coneguda com a violència ambiental).
- Et fa sentir malament quan prens decisions per tu mateixa, no valora els teus èxits, no et permet gaudir dels teus espais personals, jutja la teva manera de vestir o de relacionar-te amb els altres a partir d'humiliacions.
- T'amenaça de mort o verbalitza que es farà mal si algun cop prens la decisió de deixar la relació.

Estàs patint VIOLENCIA FÍSICA si...:

- T'agredeix físicament en qualsevol part del cos.
- T'agredeix físicament empenyent-te, estirant-te dels cabells o impedint-te escapar.
- Et llença objectes o utilitza algun objecte per fer-te mal físicament.

*Recorda que la violència física no només es dona quan apareix de manera sostinguda. Si en un moment puntual succeeix algun d'aquests exemples, també has estat víctima de violència física.

ALERTA! La Llei 17/2020 del Dret de les Dones a Erradicar les Violències Masclistes comprèn “qualsevol acte de força contra el cos d’una dona, amb el resultat o el RISC de produir-li lesió (...)”. **Tot i que no t’hagi fet mal, si hi havia la voluntat de fer-ho, és VIOLENCIA FÍSICA.**

Estàs patint VIOLENCIA ECONÒMICA si...:

- Té control sobre els diners que cobres i et priva dels teus recursos destinats al teu benestar o al dels teus fills o filles.
- No et paga la pensió alimentària estipulada en cas de separació o divorci.
- Pren els diners compartits en l'àmbit familiar o de parella sense el teu consentiment.
- No et permet aconseguir la teva independència econòmica.
- S'apropia dels teus diners per poder cobrir les seves necessitats.

Estàs patint VIOLÈNCIA VICÀRIA si...:

- La teva parella intenta fer mal als teus fills o filles per tal de fer-te mal a tu, els crida, els humilia, els agredeix físicament o verbalment, els coacciona o no els deixa estar amb tu.

Estàs patint VIOLÈNCIA DIGITAL si...:

- Accedeixen a dades privades o informació sobre la teva sexualitat o les fan servir, les manipulen i les difonen sense el teu consentiment.
- Creen o comparteixen dades personals falses amb el fi de deteriorar la teva imatge o et roben la identitat.
- Capturen, utilitzen, manipulen o difonen fotografies o vídeos de caràcter sexual sense el teu consentiment.

SOBRE LA VIOLÈNCIA SEXUAL...

A vegades pensem que la violència sexual només és possible quan la dona no coneix a l'agressor, o bé no està formalitzada la parella. Oblidem que el consentiment ha de donar-se sempre, independentment del vincle que hi hagi entre la dona i l'agressor. **Si la teva parella t'obliga a mantenir relacions sexuals, a exhibir-te, a tenir relacions amb altres homes o t'imposa qualsevol pràctica sexual en contra de la teva voluntat, també estàs patint VIOLÈNCIA SEXUAL.**

1.1 Com puc identificar els signes de violència masclista en la meva relació?



ET FA CALLAR



NO L'INTERESSEN ELS TEUS SENTIMENTS



ET RIDICULITZA AMB AMISTATS O FAMILIA



ET CONTROLA EL MÒBIL O L'ORDINADOR



MENYSPREA LA TEVA MANERA DE VESTIR



ET FA COMENTARIS FERIDORS I DIU QUE SÓN BROMES



ES MOSTRA GELÓS



ET CULPABILITZA DE LES COSES QUE LI PASSEN



DESCONFIA DE TU



ET FA XANTATGE EMOCIONAL



ET PRESSIONA PERQUÈ NOMÉS ESTIGUIS AMB ELL

També et deixem una taula que compara una relació sana amb una relació tòxica perquè puguis identificar certes conductes perilloses, comparant-les amb un model de relació sa que existeix i és possible construir:

RELACIÓ TÒXICA		RELACIÓ SANA	
Controla tot el que fas	És possessiu	S'interessa per tu	Et deixa el teu espai
És gelós	Et qüestiona o menysprea	Confia en tu	Està orgullós de tu
Et falta al respecte	T'intenta dominar	Accepta com ets	Hi ha equilibri de poder
Teniu dependència emocional	Et fa sentir culpable dels seus fracassos	T'estima perquè s'estima	Et demana ajuda
Justifiques el seu comportament	No et permet créixer ni ser tu	Pot ser crític amb ell de manera constructiva	T'acompanya en les teves decisions

2. COM POT AFECTAR A LA MEVA SALUT I A LES MEVES RELACIONS?

A CURT termini...

- Pots començar a experimentar sensacions de soledat, incomprensió, baixa autoestima, inseguretat o manca de motivacions.
- Et pots sentir incompresa, desconfiar dels altres i pots tenir dificultats per trobar suport de les amistats.
- A vegades et trobaràs justificant el comportament de la parella o el teu aïllament per por a que els altres et jutgin.

A MIG termini...

- Pots començar a sentir un fort sentiment de tristesa, cansament, fatiga mental i desmotivació amb la possibilitat d'acabar patint un quadre depressiu.
- Pèrdua del desig sexual.
- La tensió acumulada pot desencadenar en estrès, ansietat, canvis d'humor, dolors de cap freqüents o cicles nocturns alterats.
- A nivell relacional es poden fer visibles les pèrdues de la xarxa familiar i social i la no participació en la comunitat.

A LLARG termini...

Si has viscut durant molt de temps una relació de violència, les afectacions poden ser greus i traspasar l'esfera emocional, com ara:

- Trobar-te inactiva laboralment o amb dificultats per afrontar una entrevista per tenir poca confiança en una mateixa.
- En el cas que tinguis fills o filles, pots sentir incapacitat per posar límits, o sobrecàrrega en la cura, o ser una mare desacreditada o anul·lada per la teva parella davant els teus fills.
- Tenir sensacions de no saber qui ets, com et sents, quines coses t'agrada fer o no saber indicar què és el que més t'agrada de tu, com també no saber reconèixer-te davant del mirall.
- Patir trastorns psicològics com l'estrès posttraumàtic, trastorns alimentaris, depressió, ansietat generalitzada, intents de suïcidi o consum de drogues.



RECORDA

Sentir aquestes sensacions no és culpa teva! Vius una relació de violència masclista i tot el que hem descrit són conseqüències i símptomes d'estar patint una discriminació i humiliació constant cap a la teva persona per part d'algú amb el que en un principi vas disposar tota la teva confiança. **El problema NO ets tu!**

3. QUINES CONSEQÜÈNCIES POT TENIR EN LA VIDA DELS MEUS FILLS I LES MEVES FILLES?

Si estàs patint violència masclista i tens fills o filles a càrrec has de tenir en compte que també són víctimes directes d'aquesta, o bé perquè també reben maltractament per part de la figura paterna o bé perquè es troben davant de situacions violentes. D'aquesta manera pateixen molts símptomes similars als que hem descrit abans, però potser s'expressen de manera diferent:

- Poden començar a fer-se preguntes sense trobar una resposta clara sobre el que està passant a casa.
- La tristesa en els infants pot identificar-se de moltes maneres: atacs de ràbia sense un motiu aparent, desesperació, nerviosisme, irritabilitat, impaciència o, d'altra banda, tancament, aïllament o incapacitat per expressar-se.
- Els infants exposats a alts nivells de violència poden tenir sentiments de por excessiva i desconfiança en els altres. Pots veure que el teu fill o filla es troba sempre en estat d'alerta i hipervigilància.
- Poden aparèixer trastorns relacionats amb el cicle de la son.
- Retrocessos maduratiu (per exemple, torna a fer-se pipí al llit).
- A la llarga i si la situació és greu o perdura molt en el temps pot arribar a afectar el fracàs escolar per incapacitat de concentració, autoestima baixa o un ambient tens a casa que no facilita l'estudi ni l'aprenentatge.
- En alguns casos els infants arriben a reproduir o imitar la violència viscuda amb els seus iguals o amb la figura materna.
- Finalment, si aquests infants no reben assistència especialitzada durant aquesta etapa, tenen més risc de patir trastorns en la seva vida adulta a causa de l'exposició a la violència i el possible trauma que això els hi genera.

4. ACCIONS IMMEDIATES I RECURSOS DISPONIBLES:

4.1 Quines són les primeres passes que hauria de seguir si crec que soc víctima de violència masclista?

Si creus que estàs patint violència masclista, és fonamental que prenguis mesures immediates per garantir la teva seguretat i la de les teves filles i fills, en cas que en tinguis. El primer pas és reconèixer i acceptar la situació, cosa que sovint pot ser molt difícil degut a la manipulació emocional i la por. Recorda que cap mena de violència està justificada i que la teva seguretat i la dels teus fills és la prioritat. No estàs sola i és important que prenguis el control de la situació.

Un cop identificada la situació, és essencial que recuperis el control sobre la teva vida i les teves decisions, ja que les violències masclistes tenen com a objectiu desposseir-te del teu poder i autonomia. Per contrarestar aquest efecte, és vital reconnectar amb les teves necessitats personals, validar-les i entendre que totes les emocions que puguin sorgir són vàlides. No hi ha una manera correcta o incorrecta de reaccionar davant de la violència; cada procés de recuperació és únic.

A continuació, et detallem les accions immediates que pots prendre per protegir-te:



Contacta amb els serveis d'emergència: En cas d'urgència, truca immediatament al 112, el servei d'emergència disponible les 24 hores al dia, que pot enviar-te ajuda immediata. També pots contactar amb el número 900900120, la línia d'atenció contra la violència masclista, gratuïta i confidencial, disponible les 24 hores del dia, els 365 dies de l'any. Si ho prefereixes, pots enviar un correu electrònic a 900900120@gencat.cat.



Considera comunicar-ho a algú de confiança: Pot ser una amistat, un familiar o un/a professional. Explicar la situació pot proporcionar el suport emocional necessari i també ajuda a tenir un testimoni extern en cas que sigui necessari per a futures accions legals. Et poden acompanyar durant els tràmits necessaris, com ara visites mèdiques o processos judicials.



Acudeix al teu centre mèdic: Si has patit lesions, és important que vagis al teu centre mèdic més proper per rebre atenció immediata i obtenir un part de lesions, que pot ser crucial com a prova en cas de denúncia.



Dirigeix-te a una entitat especialitzada: Pots acudir a una entitat especialitzada, com per exemple, als Serveis d'Informació i Atenció a les Dones (SIAD), on rebràs orientació i suport. T'oferiran informació sobre els recursos disponibles per la teva protecció i benestar, així com assessorament sobre els passos legals, inclosa la possibilitat de presentar una denúncia, si així ho decideixes, i suport psicològic per ajudar-te a gestionar emocionalment la situació.



Conserva proves de la violència: Si és possible i segur, guarda proves de la violència patida, com ara enregistraments d'àudio, missatges de text o fotografies de lesions. Aquestes proves poden ser molt útils en cas de denúncia posterior.



Valora si vols interposar una denúncia: Has de considerar si vols formalitzar una denúncia per iniciar accions legals contra el teu agressor.

4.2 Què he de fer si vull marxar del domicili?

Primer de tot, és important que sàpigues que **el delictes d'abandonament de la llar ja NO existeix**. Això significa que pots marxar del domicili per protegir-te sense que això tingui repercussions legals contra tu.

Has de saber que és important tenir un pla segur per tal de garantir la teva seguretat i la dels teus fills i filles, si és que en tens. Primerament, és essencial tenir un lloc segur on anar, com ara la casa d'un familiar o amiatat de confiança. També hi ha refugis especialitzats per a dones víctimes de violència masclista que ofereixen allotjament temporal i suport integral.

Abans de marxar, prepara una bossa amb els documents més importants, com ara **DNI, llibres de família, targetes sanitàries, targetes bancàries, i qualsevol altra documentació rellevant**. També és aconsellable portar **diners en efectiu, roba de recanvi, medicaments necessaris i algun objecte de valor personal** que pugui ser difícil de recuperar més endavant.

Si la situació és de perill imminent, truca immediatament al **112** i informa les autoritats de la teva intenció de marxar. Les forces de seguretat poden acompanyar-te al domicili per recollir les teves pertinences de manera segura i garantir que puguis sortir sense que hi hagi confrontacions amb l'agressor.

És fonamental, un cop fora del domicili, mantenir-se en un **lloc segur** i no divulgar la nova ubicació a persones de qui no tinguis plena confiança, especialment a través de les xarxes socials.

Caldrà que consideris si vols formalitzar una **denúncia** per violència masclista. Si decideixes no presentar-la, però optes per marxar del domicili familiar amb els teus fills, és important enviar un **burofax** explicant els motius de la teva sortida. També és recomanable que un advocat/da es posi en contacte amb la teva parella per establir mesures relatives als menors.

Finalment, considera sol·licitar una **ordre de protecció** per garantir que l'agressor no es pugui acostar a tu ni a les teves filles i fills.

5. DENÚNCIA I PROCEDIMENTS LEGALS:

5.1 Què implica el procés de denúncia i com puc fer-ho de manera segura?

Denunciar la violència masclista és un pas important per protegir-te i per iniciar accions legals contra l'agressor. Si decideixes denunciar, has de tenir en compte diversos aspectes per fer-ho de manera segura i efectiva:

1. On i com presentar la denúncia

Pots presentar la denúncia a la comissaria dels Mossos d'Esquadra, a la policia local o directament als jutjats. Si optes per fer-ho a la comissaria, un agent redactarà la denúncia basant-se en el teu relat dels fets. Al jutjat, podràs redactar-la tu mateixa o amb l'ajuda d'un advocat/da. És essencial que el contingut de la denúncia reflecteixi fidelment els fets ocorreguts; no dubtis a revisar i corregir el redactat si és necessari.

Detalla les situacions de violència amb la màxima precisió possible, incloent-hi dates, fets concrets i proves disponibles (fotografies, missatges, informes mèdics). Si tens testimonis dels fets, és recomanable que els portis amb tu a l'hora de denunciar.

2. Acompanyament i assistència durant el procés

És recomanable que vagis a la comissaria o al jutjat acompanyada per una persona de confiança. Si no tens ningú proper, hi ha associacions o organismes que poden oferir aquest suport.

Tens dret a sol·licitar l'assistència d'un advocat/da d'ofici especialitzat en violència de gènere. L'advocat/da t'acompanyarà durant tot el procés penal i també en qualsevol procediment civil derivat, com ara la separació, divorci o custòdia.

Assegura't de demanar una còpia certificada de la denúncia després de presentar-la. Aquesta còpia és important per al seguiment del cas.

3. Valoració de risc i mesures de protecció

Durant la interposició de la denúncia, és possible que et facin una valoració de risc per determinar el nivell de perill que afrontes i per decidir les mesures de protecció necessàries. Aquesta valoració pot implicar una entrevista amb personal especialitzat i la recopilació d'informació sobre l'agressor, la relació, i els episodis de violència.

Pots sol·licitar una ordre de protecció en el moment de la denúncia. Aquesta ordre pot incloure mesures com l'allunyament de l'agressor, la prohibició de comunicació, i altres accions per protegir-te a tu i als teus fills. Trobaràs més informació a l'apartat "6.1 Com puc obtenir una ordre de protecció contra l'agressor?"

5.2 Quins són els meus drets legals com a víctima de violència masclista i com puc fer-los valer?

Tens drets legals que t'ofereixen protecció i suport durant tot el procés judicial. Aquests drets són fonamentals per garantir que la teva veu sigui escoltada i que rebis el suport necessari. A continuació, et detallem els principals drets i com pots fer-los valer:

1. Drets bàsics

- **Dret a entendre i ser entesa:** Tens dret a ser atesa en un llenguatge clar i senzill. Si tens dificultats per entendre l'idioma o tens necessitats especials, com ara llenguatge de signes, tens dret a obtenir suport per assegurar que entens tot el procés.
- **Dret a assistència lingüística i traducció** de la còpia de la denúncia si no parles cap de les llengües cooficials.
- **Dret a la informació:** Des del primer contacte amb les autoritats, tens dret a ser informada sobre totes les mesures d'assistència, suport legal i altres recursos disponibles.
- **Dret a obtenir còpia de la denúncia:** Tens dret a rebre una còpia certificada de la denúncia.

2. Drets durant el procés penal

- **Dret a ser part activa en el procés:** Tens dret a exercir l'acció penal contra l'agressor i a ser informada sobre l'estat del procediment judicial. Això inclou la possibilitat de recórrer resolucions de sobreseïment o altres decisions que afectin el cas.
- **Dret a la protecció:** Tens dret a sol·licitar mesures de protecció, com ara una ordre d'allunyament o altres mesures cautelars, per garantir la teva seguretat i la de les teves filles i fills.
- **Dret a la justícia gratuïta:** Tens dret a rebre assistència jurídica gratuïta durant tot el procés, incloent-hi un advocat/da que et representarà sense cap cost.
- **Dret a la devolució de béns:** Si durant el procés es confisquen béns que són de la teva propietat, tens dret a la seva devolució sense demora, sempre que no siguin necessaris per a la investigació.

3. Com fer valer els teus drets

- **Col·labora amb el teu advocat/da:** Mantingues una comunicació constant amb el teu advocat/da per assegurar-te que els teus drets són respectats i que es prenen les accions necessàries en cada etapa del procés.
- **Sol·licita informació constant:** Assegura't que reps informació regular sobre l'estat del teu cas, les decisions judicials, i qualsevol canvi en la situació de l'agressor.
- **Utilitza els serveis de suport:** Aprofita els serveis d'assistència i suport disponibles, com ara els Serveis d'Informació i Atenció a les Dones (SIAD) i l'Oficina d'Atenció a la Víctima, que poden proporcionar-te orientació i acompanyament durant tot el procés.

6. SEGURETAT I PROTECCIÓ:

6.1 Com puc obtenir una ordre de protecció?

Una ordre de protecció és una decisió judicial que busca garantir la teva seguretat i la de les teves filles i fills si hi ha indicis que has patit violència masclista i estàs en perill. Aquesta ordre pot incloure mesures de protecció, conegudes com a mesures cautelars, que poden ser civils i/o penals. A més, també es poden activar mesures d'assistència i protecció social per ajudar-te a tu i a la teva família.

Mesures Penals

- Privatives de llibertat
- Ordre d'allunyament
- Prohibició de comunicació
- Prohibició de tornar al lloc del delictes o de residència de la víctima
- Retirada d'armes o altres objectes perillosos

Mesures Civils

- Atribució de l'ús i gaudi de l'habitatge
- Règim de custòdia, visites, comunicació amb els fills
- Prestació d'aliments
- Mesura de protecció al menor per evitar un perill o perjudici

ALERTA! Les mesures civils tindran una vigència de **30 dies**. Durant aquest temps, el teu advocat o advocada haurà de presentar el procés judicial corresponent, com per exemple, regular la custòdia dels menors o demanar el divorci. Aquestes mesures poden renovar-se o ampliar-se si la situació de risc persisteix.

La sol·licitud de l'ordre de protecció la pots fer tu, els teus familiars més propers, el teu advocat/da, o el Ministeri Fiscal.

ET RECOMANEM QUE... sol·licitis l'ordre de protecció en el moment que s'interposi la denúncia però també ho pots sol·licitar amb posterioritat.

Si no presentes una denúncia, la sol·licitud per aconseguir una ordre de protecció es tindrà en compte amb relació als fets i les situacions de violència que expliquis en la sol·licitud.

Pel que fa als terminis, un jutge ha de decidir sobre la teva ordre de protecció en un **màxim de 72 hores**. Si se't concedeix, les autoritats t'informaran immediatament i es prendran les mesures necessàries per assegurar la teva protecció i la dels teus fills/es.

És important que, un cop obtinguda l'ordre de protecció, mantinguis sempre una còpia amb tu i la presentis a les autoritats si l'agressor intenta apropar-se o contactar-te. Incomplir una ordre de protecció és un delictes greu que pot comportar l'arrest immediat de l'agressor i sancions addicionals.

7. SEGUIMENT I FUTUR:

7.1 Què passa després de presentar una denúncia?

Després de presentar una denúncia per violència masclista, s'obre un procés judicial que pot seguir diferents fases, segons la gravetat dels fets denunciats i les proves aportades. Inicialment, la policia farà una investigació preliminar, recollint proves, testimonis, i qualsevol altra informació rellevant per al cas.

El jutge pot ordenar mesures cautelars immediates, com ara una ordre de protecció o la custòdia temporal dels fills/es, per garantir la teva seguretat mentre el cas es processa. Si les proves són suficients, es pot obrir un judici penal contra l'agressor, que podria resultar en una condemna per violència de gènere.

Tens dret a ser informada de cada pas i a estar acompanyada per un advocat o advocada. És important que mantinguis un registre de totes les comunicacions amb les autoritats i que siguis molt precisa i honesta en totes les teves declaracions, ja que això ajudarà a garantir un procediment just.

En alguns casos, el procés judicial pot ser llarg, però és fonamental que no perdís la confiança en el sistema legal i que continuïs utilitzant els recursos disponibles per a la teva protecció i recuperació.

7.2 Quins són els possibles resultats i com puc seguir endavant amb la meva vida?

Els resultats d'un procés judicial per violència masclista poden variar. **Si l'agressor és declarat culpable**, pot ser condemnat a penes de presó, multes o altres sancions, i pot perdre drets com ara la custòdia dels fills/es o el dret a viure al domicili familiar.

Has de saber que no es pot concedir la guarda dels fills/es al progenitor que hagi estat condemnat per una sentència ferma per actes de violència familiar o masclista, si els fills/es han estat víctimes d'aquests actes, ja sigui directament o indirectament. També es pot denegar la guarda si hi ha indicis que el progenitor ha comès violència familiar o masclista i els fills/es han patit aquests actes, directament o indirectament.

Si es concedeixen les mesures de protecció sol·licitades, aquestes poden continuar en vigor durant tot el temps que el jutge consideri necessari per garantir la teva seguretat i la dels teus fills/es.

Independentment del resultat judicial, és important que centris els teus esforços en la teva recuperació emocional i en reconstruir la teva vida. Això pot implicar accedir a teràpies psicològiques, participar en grups de suport, o començar noves activitats que et proporcionin una sensació de normalitat i control sobre la teva vida.

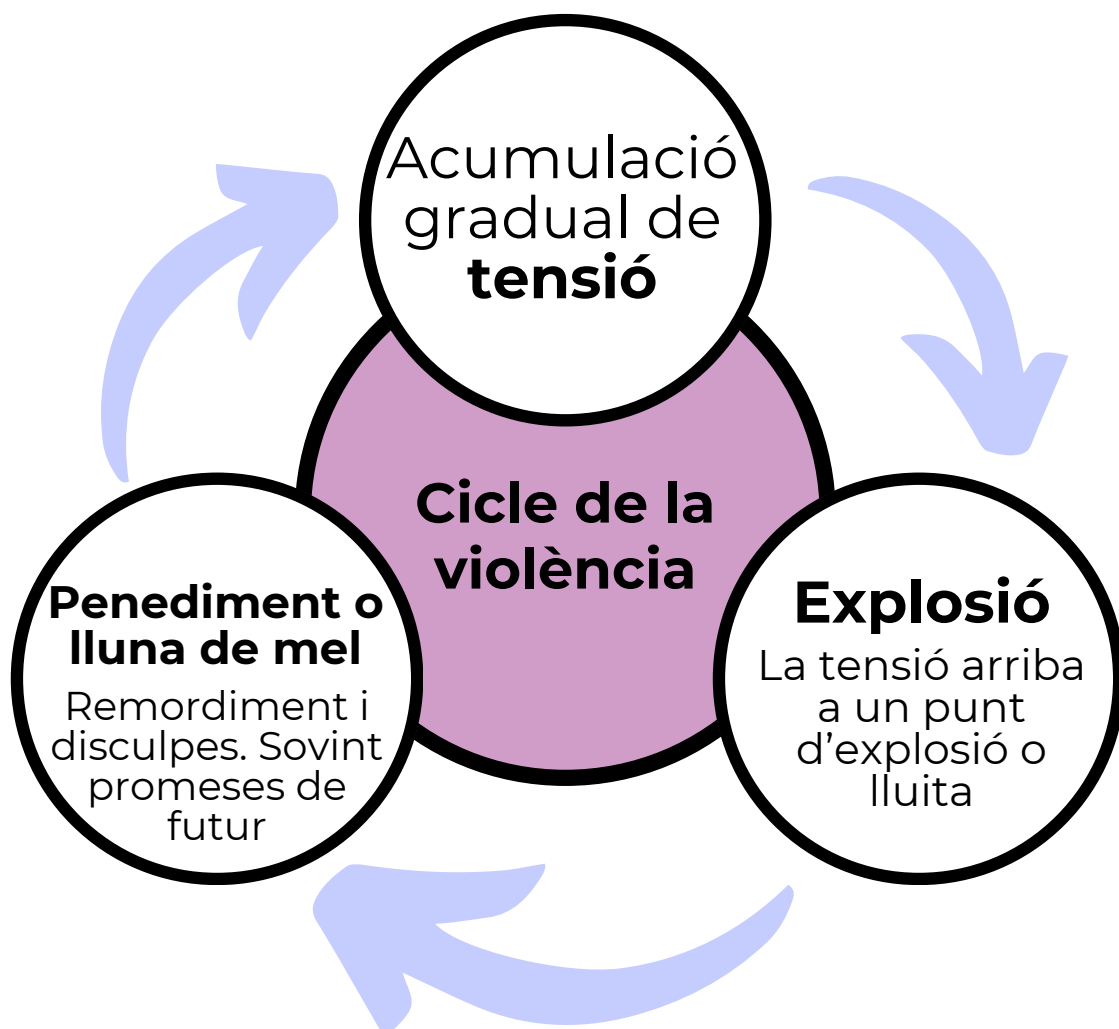
Reprendre la teva vida després d'una situació de violència pot ser un procés llarg i difícil, però amb el suport adequat i els recursos necessaris, és possible recuperar la teva autonomia i trobar un nou camí lliure de violència.

8. SUPORT PSICOLÒGIC I EMOCIONAL

8.1 Per què costa tant prendre aquesta decisió?

El primer que has de saber és que viure una situació de violència no és culpa teva. No hi ha cap dona ni cap ésser humà que vulgui ser maltractat per una altra persona.

La violència masclista es dona per l'activació progressiva de molts mecanismes basats en la manipulació per part de l'agressor generant el que s'ha anomenat **cicle de la violència** (Leonor Walker, 1979):



Aquest cicle compta amb tres fases molt diferenciades:

- **Fase de tensió acumulada:** Es comencen a donar petits conflictes que van acumulant tensió entre la parella. Hem d'entendre que això es produeix d'una manera molt gradual i progressiva i a vegades pots arribar a pensar que entra dins de la normalitat tenir aquestes “petites baralles”.
- **Fase d'explosió:** Finalment la tensió experimentada és massa gran i es dona una explosió que pot manifestar-se de diferents maneres: agressions verbals molt dures, amenaces, agressions físiques, vexacions, etc. En aquest moment és fàcil pensar en deixar la relació perquè es comencen a creuar “línies vermelles” i et veus amb la capacitat de posar límits o fugir.
- **Fase de penediment o lluna de mel:** De cop i volta l'agressor verbalitza que està penedit i demana disculpes fent promeses que no tornarà a passar. Aquesta és la peça clau per entendre la dificultat de deixar a la parella. A part d'altres factors que han anat construint una dependència afectiva amb l'agressor, s'activa el pensament que només ha estat un episodi i que realment la teva parella canviarà, que està passant una mala època i l'has de fer costat.

Com pots veure, la majoria de les dones que pateixen violència masclista **no ho poden deixar perquè l'agressor els hi crea la falsa esperança de que tot el que estan vivint canviarà.**

És cert que a mesura que va passant el temps i a arran de múltiples agressions (verbals o físiques) l'última fase ja ni es dona, però l'agressor et pot provocar tanta por i s'ha assegurat que la teva autoestima sigui tan baixa que ja no tens eines per poder posar límits.

8.2 Per què els passa a tantes dones?

El problema de la violència masclista és un problema sistèmic. Malauradament, al llarg de la història s'han desenvolupat certes conductes de poder per sobre de les dones i s'han establert unes creences arrelades culturalment: com ara que la violència de gènere es produeix només en les classes desfavorides, que no és freqüent o que els homes són agressius per naturalesa.

És el que s'anomena **PATRIARCAT**. Però a part d'això la nostra cultura s'ha encarregat de difondre models relacionals força tòxics que reforcen la idea del “mite de l'amor romàntic”. A continuació et deixem una taula perquè entenguis sota quins idearis afectius ens hem educat les persones en aquesta societat i puguis veure per què es perpetua la violència de gènere.

Mite de la immediatesa	Mite de l'eternitat
“Ens enamorem a primera vista”. Confonem desig o atracció amb amor i podem arribar a deixar passar situacions de violència només per la creença que aquella persona ens va agradar des del primer moment.	“L'amor és per sempre”. És un dels mites que més reforcen el cicle de la violència, ja que ens transmet la idea que hem de perdonar-ho tot perquè ens hem compromès amb l'amor per sempre.

Mite de la complementarietat “Necessitem la nostra mitja taronja per sentir-nos completes”. Aquest mite ens fa pensar en que ser soltera té menys valor. Té molta influència en restar autonomia a la persona i afecta a la nostra autoestima.	Mite de la fusió “Som la mateixa persona”. Acaba sent més fàcil adaptar-se al que l'altre vol que discutir per imposar la nostra necessitat.
Mite de l'exclusivitat “Si està gelós/a és perquè m'estima”. Una de les pitjors creences sobre l'amor, ja que defensa la violència i la coacció.	Mite del patiment “Si l'amor es pateix, es fa més fort”. D'aquesta manera ens condemnem a patir per tal de seguir amb la relació, en comptes de valorar altres conceptes com l'ajuda, el suport mutu i l'acompanyament actiu.

8.3 Quins recursos estan disponibles per a la recuperació emocional de víctimes de violència masclista?

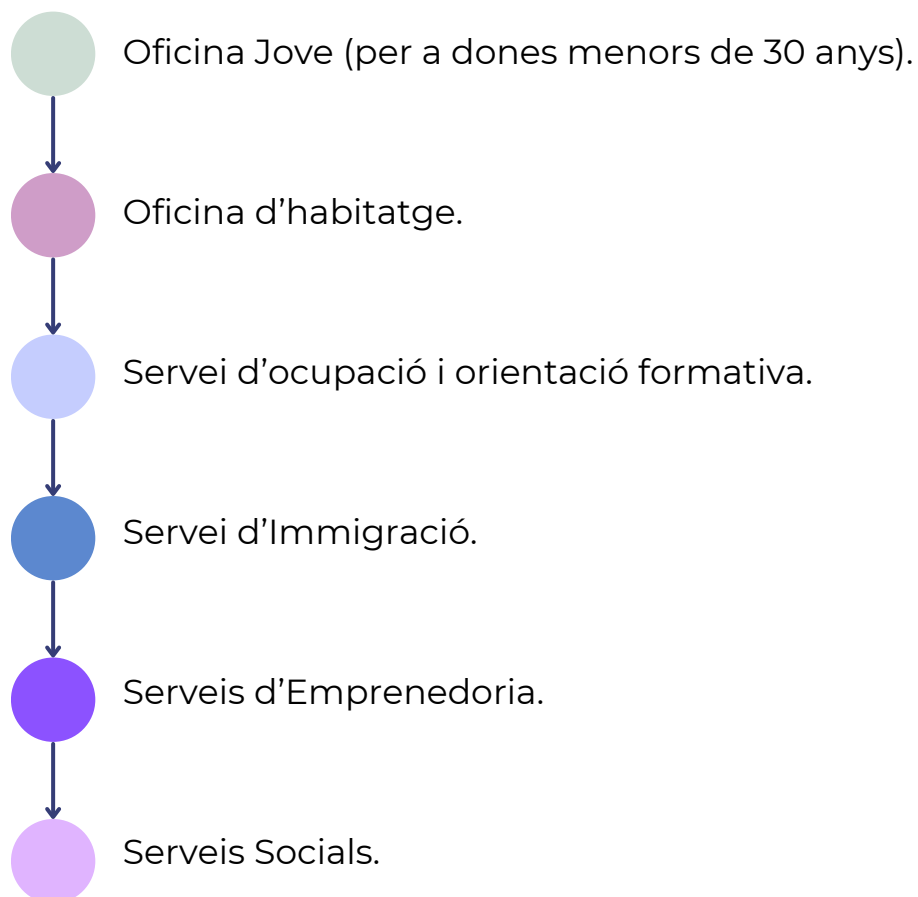
En el moment en què decideixes trencar amb una relació en què es donava violència masclista has de saber que acabes de prendre una decisió important que necessitarà tot un procés de recuperació i adaptació a una nova situació. A vegades podràs sentir que no tens ganes de tornar a abordar el tema perquè suposa recordar moltes situacions que provoquen dolor. Pots donar-te espai i temps per intentar integrar el viscut, però t'aconsellem que **acudeixis a professionals especialitzats** que t'ajudin en el procés, ja que un episodi de violència no integrat pot provocar conseqüències negatives en la teva salut i afectar també a les persones que es troben al teu voltant. A continuació, et presentem els diferents serveis especialitzats que et poden ajudar i donar suport perquè el camí sigui una mica més fàcil i sobretot, perquè el visquis en companyia.

A la Comarca del Priorat comptes amb:

SIAD (Servei d'Informació i Atenció a les Dones)

És un servei que ofereix informació, assessorament i una primera atenció i acompanyament en situacions de desigualtat i discriminació per raó de gènere, especialment en casos de violència envers les dones. El SIAD compta amb assessorament jurídic per resoldre dubtes referents a divorcis, separacions, custòdies, permisos, incompliments de sentència, processos penals, problemes amb l'habitatge, entre altres i també situacions laborals o d'altres àmbits on s'estiguin donant desigualtats de gènere.

També compta amb assessorament psicològic per a dones amb diferents necessitats, i també, per a dones que han estat víctimes de violència de gènere. En aquestes sessions se les acompanya en el seu procés de recuperació de manera gratuïta i presencial. Des d'aquest servei podràs comptar amb l'atenció d'una psicòloga que t'ajudarà a millorar la teva autoestima, superar processos de dol, aprendre a posar límits, conèixer les diferències entre relacions sanes i tòxiques i els mecanismes de manipulació que utilitzen els agressors i també et podrà derivar a altres serveis del Consell Comarcal que t'ajudin en aquesta nova etapa com poden ser:



Altres serveis propers, fora de la Comarca del Priorat:

SIE Servei d'Intervenció Especialitzada de Tarragona

Ofereix atenció integral i recursos pel procés de recuperació de les dones que han patit situacions de violència masclista i també als seus fills i filles amb persones especialitzades en psicologia infantojuvenil.

HEROÏNES ANÒNIMES Associació de Dones

Aquesta associació realitza formacions i tallers d'empoderament a dones, tallers de prevenció i sensibilització contra les violències masclistes. També formen part del projecte "veïnes x veïnes" des d'on assessoren i s'acompanyen a les dones, com a complement als serveis del circuit de violències masclistes ja existents.

*Trobaràs els seus contactes a l'última pàgina dedicada als recursos de recuperació.

9. JO NO SÓC VÍCTIMA PERÒ ESTIC A PROP D'UN CAS. COM PUC ACTUAR?

És important que sàpigues que la teva disposició per ajudar a altres en situació de risc, és molt valuosa i significativa. És important actuar de manera sensible i solidària per poder proporcionar l'ajuda que altres persones potser no poden o no saben com sol·licitar.

Les pautes per saber com ajudar són:

DETECCIÓ: Pots observar signes de comportaments o actituds que indiquen violència de gènere, com per exemple:

- Ignorar o menysprear els sentiments de la víctima amb freqüència.
- Ridiculitzar, insultar o menysprear a les dones en general o a al seu entorn.
- Humiliar, cridar o insultar en privat o en públic.
- Amenaçar amb fer mal a la seva persona o família.
- Agressions físiques a la víctima.
- Allunyament dels seus familiars i de les seves amistats.
- Forçar a mantenir relacions sexuals contra la seva voluntat.
- Controlar el seus diners o la seva vestimenta revisant el seu mòbil o les xarxes socials i impeding que prengui decisions per ella mateixa.
- No permetre-li treballar.
- Amenaçar-la amb treure-li els fills.

ACCIONS: Si sospites que algú és víctima de violència de gènere, ofereix la teva ajuda, recolzament i escolta sense jutjar.

- **DERIVACIÓ ALS RECURSOS PROFESSIONALS:** Posteriorment deriva-la a recursos professionals, suggereix-li que busqui ajuda amb professionals especialitzats en l'atenció a la víctima de violència.
- **ACOMPANYAMENT A LA VÍCTIMA:** Si no se sent segura, ofereix-li acompanyament per anar a denunciar, buscar assistència legal o si ho necessita proposa-li d'acompanyar-la durant el procés judicial.
- **NO MINIMITZAR NI CULPAR:** Evita minimitzar la situació o culpar a la víctima.

RECURSOS I LÍNIES D'AJUDA: Recorda que el teu recolzament pot marcar la diferència en la vida d'algú que està patint violència de gènere. Prioritza sempre la seguretat i el benestar de la víctima.

Em puc plantejar trucar a la policia?

Si et fas aquesta pregunta, has de saber que, quan parlem de violència de gènere en l'àmbit de la parella o ex parella, Sí es pot interposar una denúncia per altres persones. Són delictes públics, ens afecta a tots i a totes com a societat, per això poden ser denunciats per qualsevol persona o institució que tingui coneixement dels mateixos.

Ofereix-te a col·laborar amb el teu testimoni, oferint tota la informació o proves que tinguis. És molt important i ajudarà a que l'atestat sigui més complert.

Recorda que interposar denuncia és també decisió de la víctima, i has de saber que hi ha moltes dones que, per les circumstàncies en les que es troben, tindran dificultats a l'hora de denunciar i pot ser que decideixin no fer-ho per diferents raons: la por, la culpabilitat, la falta de recolzament social o familiar, la vergonya o la dependència econòmica de l'agressor...

En cas que no vulgui denunciar, recorda oferir el teu recolzament i no la pressionis. La víctima pot estar travessant un moment molt difícil, fes-li suport sense imposar la teva opinió.

En qualsevol cas, el teu testimoni és molt valuós!

Què passa si denuncio sent testimoni?

Hi ha consideracions importants a tenir en compte:

Tindràs l'obligació de declarar, ja que segons la nostra Llei d'Enjudiciament Criminal, tots els testimonis estan obligats a declarar sobre el que saben. Tanmateix, els testimonis tenen l'obligació de dir la veritat en la seva declaració, atès que el fet de no fer-ho podria ser constitutiu d'un delictes de fals testimoniatge castigat amb penes de presó i/o multa.

El fet de no comparèixer com a testimoni en el cas d'estar citat judicialment, sense que existeixi un impediment greu per a això, pot implicar conseqüències desfavorables que, fins i tot, poden arribar a ser constitutives de delictes, si el testimoni persisteix en la seva actitud.

La violència de gènere l'aturem unides!

10. QUINS RECURSOS ESTAN DISPONIBLES PER A LES VÍCTIMES DE VIOLÈNCIA MASCLISTA?

Existeixen múltiples recursos dirigits a les dones víctimes de violència de gènere. Aquests recursos tenen una normativa legal dictada per les polítiques del moment, i per això els requisits, els terminis de sol·licitud i l'import de les ajudes poden variar depenent de la situació de cada persona.

Per aquest motiu, et recomanem que contactis amb els següents serveis per tenir més informació sobre com accedir a aquestes ajudes i els passos a seguir.

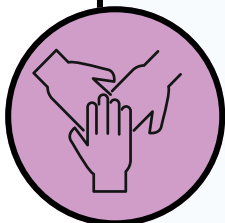
Serveis Socials

RECURSOS ECONÒMICS I D'EMERGÈNCIA

- Ajudes econòmiques específiques destinades a les víctimes de violència de gènere, com subvencions per la independència econòmica, ajudes d'emergència per cobrir les necessitats bàsiques i altres recursos per garantir la seguretat de la víctima.

RECURSOS EDUCATIUS

- Ajudes que inclouen l'accés a serveis de suport escolar pels menors i programes específics que facilitin la seva integració en l'àmbit educatiu.



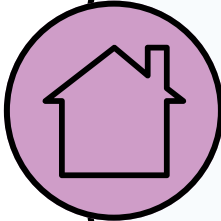
Orientació laboral



RECURSOS LABORALS

- Programes d'orientació, inserció laboral, formació professional i accés al mercat laboral dirigit a les víctimes, amb l'objectiu de fomentar la seva autonomia econòmica. També s'orienta sobre els drets laborals.

Oficina d'habitatge



RECURSOS A L'HABITATGE

- Programes que ofereixen accés a habitatges de protecció oficial, cases d'acollida o ajudes al lloguer per garantir un lloc segur i adequat.

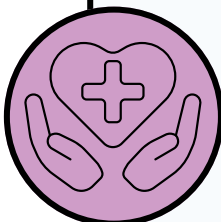
Oficina jove



RECURSOS PER A JOVES

- Servei d'informació i orientació a les persones joves d'entre 15 i 29 anys que faciliten informació sobre els recursos educatius tals com beques, programes formatius i orientació al món laboral i d'habitatge.

CAP



ASSISTÈNCIA SANITÀRIA

- L'assistència sanitària inclou l'accés prioritari seguint uns protocols, suport psicològic especialitzat i programes de rehabilitació per la recuperació física i emocional.

SIAD - 977 83 01 19 Ext. 3003 Falset
Servei d'Informació i Atenció a les Dones.

- Assessorament psicològic
- Assessorament jurídic
- Intervenció comunitària

Orientació Laboral - 977 83 01 19 - Falset

- Anàlisi dels objectius professionals
- Eines i recursos per a la recerca de feina
- Assessorament per a entrevistes de feina

GAV - 112 o 977 92 81 70 - Falset

Gavinet d'Atenció a la Víctima. Mossos d'Esquadra

- Atenció i seguiment a víctimes de violència masclista, domèstica i altres víctimes vulnerables.

CAP

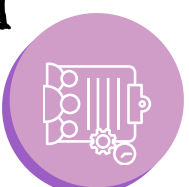
Centre d'Atenció Primària

- Atenció mèdica integral
- Consultes de salut sexual i reproductiva
- Suport psicològic i emocional

ASSIR - 977 77 85 11 - Reus

Atenció a la salut sexual i reproductiva

- Control i seguiment de l'embaràs, educació maternal i planificació i orientació familiar.
- Atenció al postpart i al puerperi, ginecològica, a la menopausa i a la salut de les persones trans.
- Prevenció de les infeccions de transmissió sexual



SIE - 977 92 04 06 - Tarragona

Servei d'Intervenció Especialitzada

- Atenció, informació i recuperació a dones que estan o han estat víctimes de violència masclista.

Habitatge - 977 83 01 19

- Falset

- Programes d'habitatge social
- Assessorament i orientació en matèria d'habitatge
- Programes de prevenció de desnonaments
- Programes de rehabilitació en la millora d'habitatges

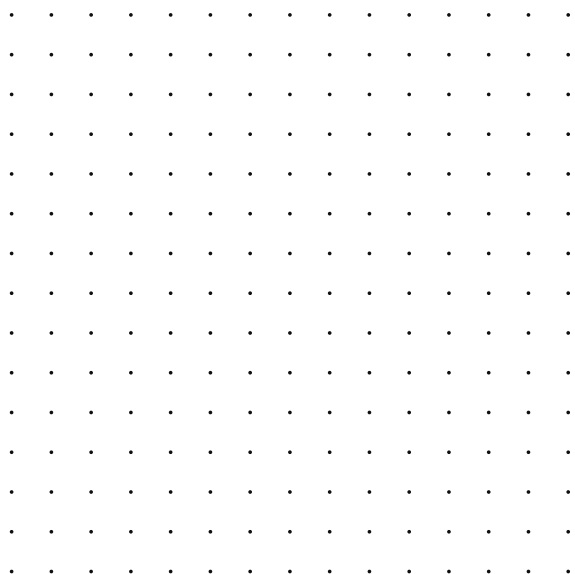
Serveis Socials - 977 83 01 19

- Falset

- Orientació amb els drets, recursos socials i actuacions socials als que tenen accés.
- Programes individuals d'atenció a la dependència i promoció de l'autonomia personal
- Aplicació de protocols de prevenció i atenció davant maltractaments a col·lectius vulnerables
- Promoció, inserció social, laboral i educativa.
- Gestió de prestacions d'urgència social

Oficina Jove - 977 83 01 19 - Falset

- Coordinació de polítiques adreçades a joves del Priorat
- Vetllar per les activitats de lleure
- Orientació i assessorament en empremadoria, educació, salut, habitatge i emancipació de joves.



GUIA D'ASSESSORAMENT A DONES que estan patint VIOLENCIA MASCLISTA en l'àmbit de la PARELLA



**Consell Comarcal
del Priorat**