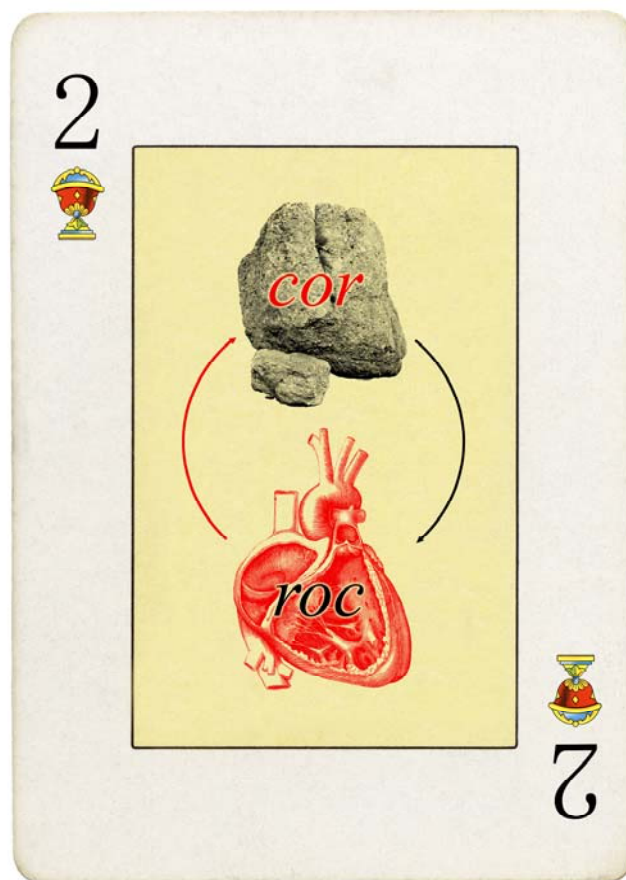


Digues prou, no estàs sola



25 de novembre
Dia Internacional per a l'eliminació de la
violència envers les dones

900 900 120 **Contra la violència masclista** **Atenció 24 h**

Què és la violència de gènere?

Qualsevol agressió física o psíquica d'un home a una dona que és o ha estat parella.



Llei orgànica 1/2004, de 28 de desembre, de mesures de protecció integral contra la violència de gènere



Triptic Drets de les dones víctimes de violència de gènere (UGT)



Triptic Violència de gènere a l'empresa (UGT)



Guia sindical: violències de gènere a l'empresa (CCOO)

900 900 120 **Contra la violència masclista** **Atenció 24 h**

Qui t'espia, no t'estima

Sóc dona. Com sé si em maltracta? Indicadors

Si la teva parella...

- et truca, t'envia SMS o es posa permanentment en contacte amb tu quan no esteu junts,
- et demana que li donis explicacions sobre on vas, amb qui vas, què fas,
- et controla econòmicament, et pregunta quant gastes i en què,
- opina sobre la roba que portes i et demana que et canviïs quan no li agrada.

Això són estratègies de control.

Si...

- no li agrada que tinguis amigues, no vol que vegis la teva família i es molesta si estàs amb altres persones a soles,
- algun cop t'ha menyspreat davant d'altres persones.

Aquestes actituds volen provocar l'aïllament.

Si...

- li tens por,
- t'insulta o t'humilia,
- t'amenaça amb treure's la vida o aconseguir la custòdia dels fills i/o filles,
- et reté documentació important, com ara les llibretes bancàries, el passaport, els documents del pis, etc.,
- tens la impressió que has d'endevinar els seus desitjos i complaure'ls,
- et coacciona dient que et retornarà al teu país d'origen.

Això són accions intimidatòries.

Si...

- t'ha pegat o t'ha donat empentes,
- t'ha obligat alguna vegada a mantenir relacions sexuals,
- ha llençat o trencat coses que eren especials per a tu.

Aquestes conductes són agressions.



Generalitat de Catalunya



Vincula't. Materials per treballar amb dones maltractades



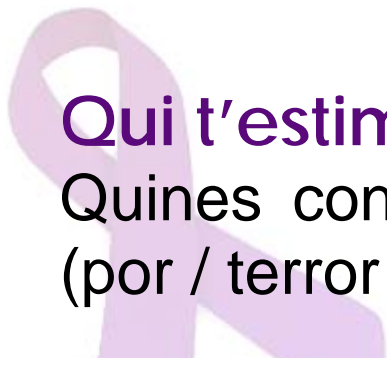
Mesures d'autoprotecció per a dones



Sóc dona i pateixo violència masculista



Violentòmetre



Qui t'estima, no et farà plorar

Quines conseqüències té: salut, psicològiques (por / terror / vergonya / culpa...)?

CONSEQÜÈNCIES DE LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE EN LA SALUT

SALUT FÍSICA:
lesions que poden produir discapacitat: contusions, cremades, ferides, traumatismes...

CONSEQÜÈNCIES CRONIQÜES:
dolor crònic, trastorns gastrointestinals

CONSEQÜÈNCIES FATALS:
lesions irreversibles, mort per homicidi, suïcidi...

CONSEQÜÈNCIES EN ELS FILLS/ES:
sentiments d'amenaça, alta tolerància a situacions de violència...

SALUT SEXUAL I REPRODUCTIVA:
dolor pèlvic crònic, embaràs no desitjat, relacions sexuals forçades

SALUT SOCIAL:
aïllament, absentisme laboral, vergonya, por...

SALUT PSÍQUICA:
depressió, ansietat, abús d'alcohol o altres drogues, intent de suïcidi...

Protocolo Común para la Actuación Sanitaria ante la Violencia de Género. 2012



Protocolo común para la actuación sanitaria ante la Violencia de Género. 2012



Protocol per a l'abordatge de la violència masclista en l'àmbit de la salut a Catalunya. Document marc



Guia per a l'abordatge del maltractament de gènere a l'atenció primària



OMS. Violencia de pareja y violencia sexual contra la mujer. Octubre de 2013. Datos y cifras



Mujer, discapacidad y violencia. El rostro oculto de la desigualdad



Estadística de Violencia Doméstica y Violencia de Género. Año 2013

Què suposa per a la dona/es i les filles i fills?



Protocolo Común para la Actuación Sanitaria ante la Violencia de Género. 2012



Guía de intervención con menores víctimas de violencia de género



Manual d'atenció a nens i nenes víctimes de violència de gènere a l'àmbit familiar



ONU Mujeres. Consecuencias y costos



Datos y costes de tratamiento de la violencia de género en el sistema judicial penal español



Estudio sobre los costes económicos y sociales de la violencia de género en Andalucía



Sense tu, sense por

Per què costa tant sortir-ne? Per què aguanta? Per què no se separa?

L'obra perfecta de l'agressivitat és aconseguir que la víctima admiri el botxí.

Victòria Sau, escriptora, psicòloga i activista política feminista

Factors que poden predisposar a patir maltractament:

1. **Edat.** Les parelles joves tendeixen a tenir més risc de maltractament: hi ha poca estabilitat econòmica i manca de maduresa emocional i personal que poden comportar no saber resoldre conflictes de forma adequada.
2. **Nivell socioeconòmic i educatiu.** La dependència econòmica de la parella és un factor que fa que sigui més difícil escapar de la situació de maltractament i abús.
3. **Moment vital.** Les primeres agressions comencen durant el festeig i s'accentuen al principi del matrimoni i/o durant l'embaràs.
4. **Filles i fills.** El naixement de les filles i fills inicia un procés molt estressant que pot amplificar les dificultats que ja hi havia en la parella.
5. **Aïllament i manca de suport social.** Sovint es diu que aquestes variables en són una conseqüència, però cal tenir en compte que tenir poc suport familiar i tendir a l'aïllament pot contribuir a ser víctima potencial de maltractament o que aquest duri més temps. Tot i que no es pot oblidar que viure en una relació d'aquest tipus augmentarà l'aïllament i conseqüentment la manca de suport social.
6. **Establiment de vincles.** No tenir unes relacions interpersonals prou estables o càlides influeix a l'hora d'establir noves relacions amb els altres.
 - a. S'idealitza la parella i és poc realista: hi ha una visió de l'amor perfecte malgrat les situacions conflictives.
 - b. Hi ha dependència emocional de la parella i aquesta reforça la seva identitat. Això fa que la parella s'hagi de mantenir tant sí com no.
 - c. Hi ha aferrament insegur amb tendència a buscar sempre l'aprovació i la valoració de l'altre.
 - d. Es té una visió negativa d'una mateixa i es considera que no es mereix rebre afecte.
 - e. Por a estar sola. S'intenta preservar la relació encara que sigui una mala relació. El maltractador garanteix una relació indestructible "per sempre".
7. **Història personal prèvia.** Haver patit o presenciat maltractament en la família d'origen en la infantesa pot comportar tolerar més en la pròpia parella el càstig físic o incorporar models de dependència i submissió.

Els primers anys d'infantesa i la relació entre els pares influeixen en la capacitat dels fills/es per autoregular les emocions i el que signifiquen les relacions interpersonals.

La gènesi del maltractament no s'explica perquè hi hagi un sol factor de risc, sinó una acumulació de factors que aferren la dona a l'ambient al qual viu.

Factors que dificulten el distanciament del maltractador:

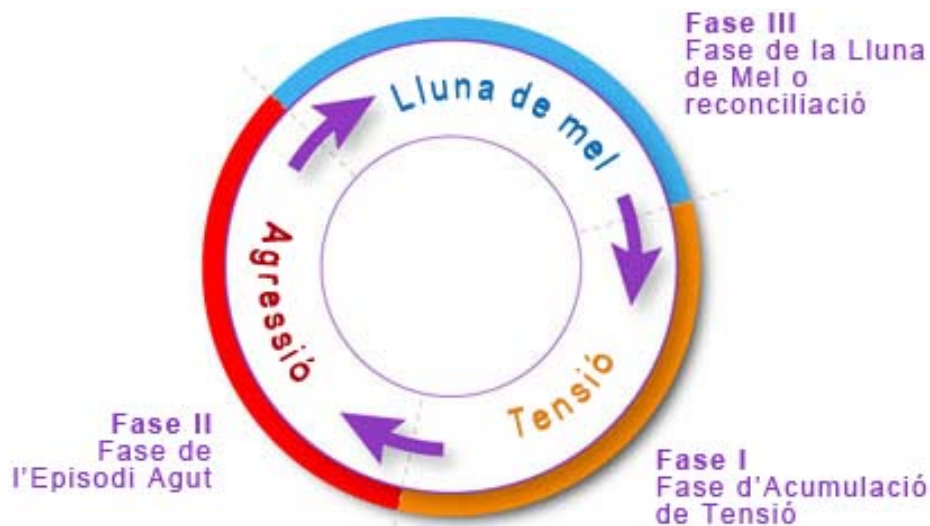
La mitjana de temps que una dona pot rebre maltractament és de 10 anys. Això ja indica com és de difícil separar-se. Hi ha múltiples raons que dificulten la separació:

1. Raons econòmiques: manca de recursos i dependència del marit.
2. Raons socials: desconeixement dels drets com a ciutadanes, vergonya social, dificultat per presentar proves...
3. Raons familiars: aïllament, preocupació pels fills i filles...

En alguns casos també es troba una variable predictora del maltractament: com més enamorada i més temps duri la relació i la severitat del maltractament, menor serà la probabilitat de trencar la relació. A més hi ha dones que creuen que si ella l'estima prou, ell canviarà i es convertirà en l'home que ella vol que sigui.

El cicle de violència passa per tres fases:

1. Acumulació de tensió: la violència es produeix per causes intranscendents i no tenen a veure amb l'actitud de la víctima.
2. Episodi agut: la dona pot demanar ajuda o bé es pot recloure perquè les lesions són visibles.
3. "Lluna de mel": apareix el penediment del maltractador. L'home es mostra seductor i promet no tornar-ho a fer.



Síndrome d'Estocolm: la dona la desenvolupa per protegir la seva pròpia integritat psicològica i adaptar-se al trauma suspent el seu judici crític. Fases:

1. Desconfiança i negació davant els primers maltractaments.
2. Desorientació on la dona creu que depèn del maltractador.
3. Reorientació i possibilitat de patir depressió i estrès posttraumàtic.
4. Adaptació. La dona integra el trauma dins la normalitat i projecta la culpa en els altres i a l'exterior, consolidant-se la Síndrome d'Estocolm a través de la identificació.

La dependència econòmica de les dones, que augmenta amb la crisi, incrementa la por a la denúncia i a la separació. La incertesa sobre el futur i el sentiment de culpa funcionen de tal manera que no s'atreveixen a denunciar.

Amb la precarietat laboral, que afecta d'una manera més severa el sector femení, la violència de gènere torna a l'àmbit domèstic.

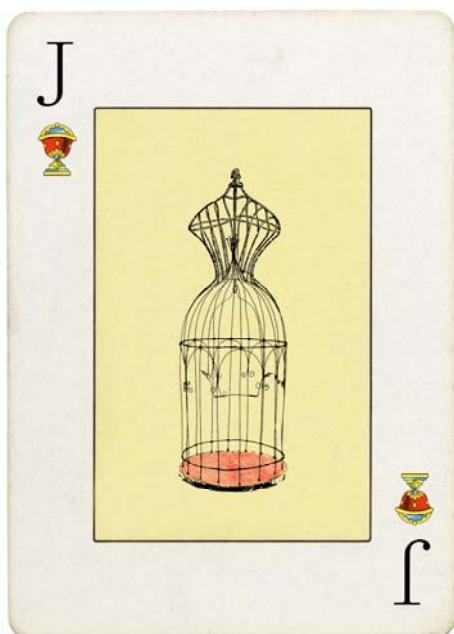
Font: http://sociedad.elpais.com/sociedad/2013/04/03/actualidad/1365018313_684452.html

El seu inconscient la portarà a pensar que, a més a més, si tens fills/es, patiran afectivament i econòmicament si se separa. I es creuen l'amenaça de la parella que diu que si inicia un procés de separació no li deixarà veure els fills.

Sovint la dona té **vergonya** de fer pública la seva situació de maltractament, davant de familiars i l'entorn en general.

També té por que la seva parella la mati si se separa, por real en molts casos tal com s'està constatant cada dia.

Font: <http://salud.kioskea.net/faq/6047-violencia-sobre-las-mujeres-algunas-ideas-falsas>



Violencia sobre las mujeres:
algunas ideas falsas



La crisis reduce un 10% las
denuncias por violencia
machista



Observatorio de la Violencia
de Género



Violència masclista en la
parella: desmuntem mites?



El Síndrome de Estocolmo
doméstico en mujeres
maltratadas



Coeducación y mitos del
amor romántico

M'estimes, però jo m'estimo més

Com puc sortir-ne?

Quan una dona pateix una situació de violència de gènere o coneix algú que està passant per moments dramàtics, ha de tenir molt clar el pas que farà i té diferents recursos i entitats a l'abast que la poden ajudar en el procés.



Servei d'Informació i Atenció a les Dones – SIAD de l'Urgell

C. Agoders, 16, de Tàrraga - Tel. 973 500 707

Horari de dilluns a divendres, de 9 a 14 h

Servei gratuït adreçat a les dones, que ofereix informació, orientació i assessorament en diferents aspectes de la vida de les dones.

Hi ha servei d'advocada i de psicòloga. És un servei confidencial i es preserva en tot moment la intimitat de la usuària.

Serveis Socials d'Atenció Primària

C. Agoders, 16, de Tàrraga - Tel. 973 500 707

Horari de dilluns a divendres, de 9 a 14 h

Telèfon d'atenció a les dones en situació de violència masclista

És un servei gratuït de l'Institut Català de les Dones. Atenció 24 hores i en diferents idiomes. Hi ha servei d'advocada i de psicòloga.

900 900 120
Contra la violència masclista **Atenció 24 h**



Institut Català de les Dones

Av. del Segre 5 de Lleida - Tel. 973 703 658

Als serveis territorials de l'Institut Català de les Dones hi ha un servei d'advocada i psicòloga que atén les consultes de les dones. És un servei gratuït, en horari de matí i tarda

SIE - Servei d'Intervenció Especialitzada

Rambla Ferran, 43 de Lleida - Tel. 973 246 507

Horari: de dilluns a divendres, de 9 a 19.30 h. No tanca al migdia.

El SIE és un servei públic especialitzat que ofereix atenció i recuperació a totes les dones i seus fills/es en situació de violència masclista. Compta amb un equip interdisciplinari (advocada, psicòloga de dones, psicòloga infantojuvenil, treballadora social, educadora i mediatadora sociocultural).



Mossos d'Esquadra de Tàrraga

Av. Josep Tarradellas, 1 de Tàrraga – Tel. 112 / 973 701 650

Per denunciar qualsevol fet de violència de gènere.

Polícia Local de Tàrraga

C. la Pau, s/n de Tàrraga – Tel. 973 500 092

Per denunciar qualsevol fet de violència de gènere.

900 900 120 **Contra la violència masclista** **Atenció 24 h**

Explica-ho! Callar no ajuda

El silencio es siempre cómplice del maltrato, como la pasividad o el no rechazo de este tipo de violencia que beneficia siempre al maltratador.

Raimunda de Peñafort, Titular del Juzgado nº 1 contra la Violencia de Género de Madrid

Qui pot ajudar?

- Família.
- Amistats.
- Professionals.
- Companyes i companys de feina, de classe.
- Veïnes i veïns.
- Tothom.
- Una mateixa.



Com puc ajudar?

Les dones busquen en el seu entorn actituds que reforcin la seva decisió de sortir de la violència. Sens dubte que si les dones troben suport i comprensió, tindran més eines per enfrontar-se a la complexa i dura situació que viuen.

La teva tasca no toparà amb la que desenvolupin els organismes oficials, sinó que col·laboraràs i ajudaràs a resoldre la violència de gènere i complementaràs l'acció de l'administració fent xarxa amb altres entitats dins del circuit.

Intenta trencar l'aïllament al qual està sotmesa la dona; ofereix-li la teva amistat i el teu suport. Digues-li que sempre estaràs disposat/ada a ajudar-la i estableix amb ella algun tipus de codi per a poder comunicar-vos en moments de perill

Ajuda a la recuperació de les dones que han patit o estan patint violència de gènere.

Què es pot fer? Què s'ha de fer?

És molt important aprendre a detectar com són les primeres manifestacions de la violència en la parella, per tant és important informar-se, formar-se i assessorar-se.

No tinguis por.

Denuncia. Si dubtes entre denunciar o no, pregunta't: "Creuria que està bé denunciar el fet si l'autor fos una persona desconeguda? Si la resposta és Sí, llavors denuncia".

Que la violència l'exerceixi una persona coneguda –i que té la confiança i l'amor de la dona– és un agreujant de la seva indefensió, NO hauria de ser un atenuant de la impunitat del maltractador.

900 900 120

Contra la violència masclista

Atenció 24 h

Què no s'ha de fer?

- Jutjar
- No escoltar
- Treure importància als fets

Aquesta falta de comprensió cap a les seves actuacions (determinades per les conseqüències de la violència de gènere i que no entenem des de la nostra situació de persones "intactes" que no pateixen aquesta realitat) poden provocar que no donem suport o fins i tot rebutgem la dona víctima de la violència de gènere, victimitzant-la així doblement.

Font: Juan Ignacio Paz Rodríguez: *Los mecanismos de la violencia, sus consecuencias en las víctimas y sus implicaciones en la intervención profesional*



Los mecanismos de la violencia, sus consecuencias en las víctimas y sus implicaciones en la intervención profesional



Documentació sobre violència masclista i domèstica per a professionals



Ana Bella Estévez at TEDxBarcelonaWomen



Consejos a tener en cuenta para ayudar a una mujer maltratada



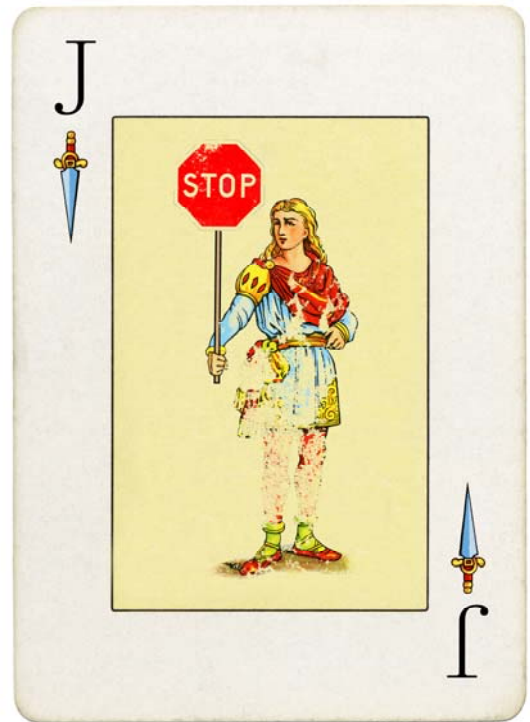
Poesía visual contra la violencia de género

No em deixis sola

Què pot fer l'entorn (família, amistats)?

Què puc fer?

- Fer-li costat.
- Trucar-li per telèfon.
- Atendre-la.
- Estar molt presents.
- Crear “una xarxa” entre les amistats i la família propera, alternant-se per estar en contacte permanent.
- No enfadar-se ni ofendre's si ella mostra fastigueig per les trucades. La pròxima trucada telefònica o visita és convenient que la realitzi una altra persona d'aquesta xarxa.
- No permetre que l'agressor aconseguixi aïllar-la augmentant la vulnerabilitat de la dona i afavorint les situacions de domini i submissió.



Algunes recomanacions per a la casa dels pares:

Quan comprovi que la seva filla està sent víctima de violència per part de la seva parella tracti de conservar a casa seva:

- Un duplicat de les claus del pis on viu la parella (si és que ella viu amb ell). Expliqui a la seva filla que només l'utilitzarà en situació d'emergència, i que a més pot ser d'ajuda per a ella mateixa si l'agressor li tragués les seves claus o l'obligués a lliurar-les-hi.
- Els originals dels principals documents: partides de naixement, escriptures de la casa, hipoteques, comptes bancaris, certificats d'estudis, etc.
- Efectes de valor que siguin molt apreciats per la dona i amb els quals l'agressor podria fer-la tornar o extorsionar-la amb l'excusa de recuperar-los, per exemple: mascotes o àlbums de fotografies de la dona.

Què he de fer?

És molt important aprendre a detectar **com són les** primeres manifestacions de la violència en la parella.

Si identifica algun signe de violència en la relació de parella de la seva filla:

- Intenti parlar amb algú del cercle d'amistats proper a ella que li pugui corroborar o desmentir allò que ha observat.
- Vagi a un servei d'assistència especialitzat a tractar la violència de gènere, on podrà rebre informació i suport per saber com ajudar-la.

Quan intervenir?

Si la seva filla s'ha animat a confessar-li que va ser o és víctima de violència per part de la seva parella:

- Agraeixi-li que hagi confiat en vostè.
- Cregui tot allò que li expliqui.
- No l'aclapari preguntant detalls o situacions innecessàries.
- Escolti atentament el que descriu. Adopti una actitud receptiva, sense preguntar i sense jutjar.



Què fer si la meua filla, germana, amiga ha estat maltractada?

- No censuri. No qüestionari. No preguntari.
- Respecti els seus silencis.
- Ofereixi-li acompanyar-la a un Centre o Servei d'Assistència especialitzat.
- Deixi molt clar, sense estridències, que el que acaba de relatar és una situació de risc per a la seva vida, i
- Que vostè hi és per ajudar-la.
- Tingui paciència. Respecti els seus temps.

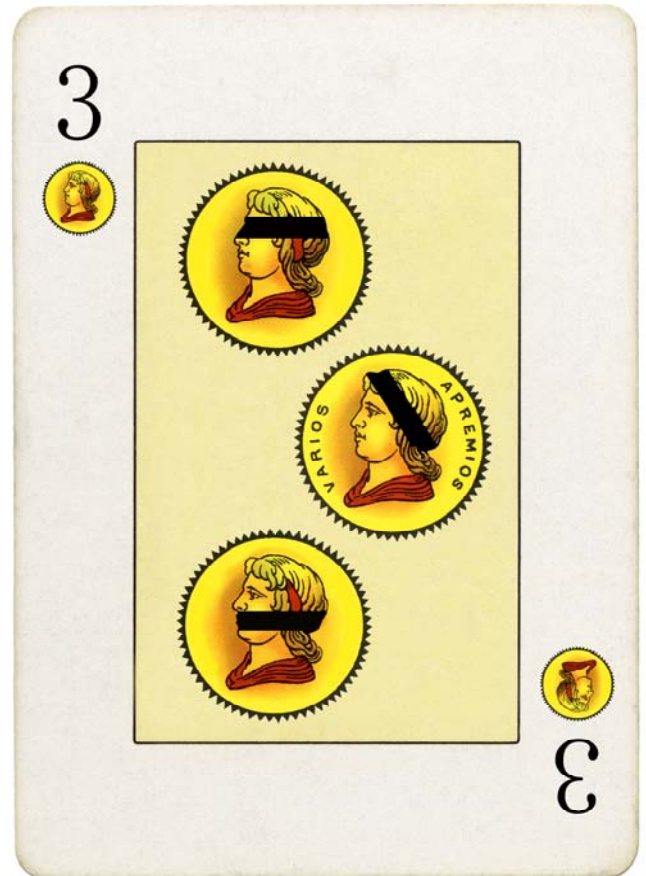


Quan finalitzi el relat:

- Pregunti-li com creu ella que vostè pot ajudar-la.
- Asseguri's de saber si hi ha algú més que conegui la situació.
- Posi's en contacte amb aquesta/es persona/es per intercanviar parers.
- Aconsegueixi que aquesta/es persona/es formi part de la xarxa de contenció i suport.
- Expliqui el que vostè coneix sobre el tema i els seus riscos, ofereixi-li material explicatiu i la possibilitat de consultar amb algun servei especialitzat proper al seu domicili si ho necessita.
- Intenti unificar criteris i posicions respecte al que va succeir o està succeint i com actuar.

No insisteixi a obtenir detalls ni relats més extensos quan això succeeixi. Tingui paciència i esperi, acompanyant-la.

- Si la seva filla, germana, amiga confia en vostè, li anirà relatant els fets en la mesura que pugui fer-ho. Recordi que el que ella no li explica en aquest moment no és que li estigui ocultant, simplement **no** pot anar més enllà en aquest instant. No insisteixi a obtenir detalls ni relats més extensos quan això passi. Tingui paciència i esperi, acompanyant.
- De la mateixa manera passarà amb les decisions d'allunyar-se d'aquest home o de no voler tenir contacte amb ell.
- Si ella encara no està preparada o convençuda per acabar amb la relació, no la forci, no la pressioni.
- Espera i respecta el seu temps.
- Intenti no transmetre-li a ella la seva angouxa i temor.



Com puc ajudar-la?

- No transmeti notícies ni missatge sobre l'agressor. **No** hi dialogui.
- Tracti de canviar els números de telèfon que ell coneix i a través dels quals pugui tenir contacte amb ella.
- Contesti sempre vostè el telèfon de la casa.
- No iniciï cap diàleg amb l'agressor, ell tractarà de conèixer detalls i moviments de la vida de la seva filla.
- Si ha de concertar alguna cosa amb ell, comuniqui-li el que vostè vol. **No** dialogui.
- Eviti les trobades a soles amb ell.
- Realitzi sempre les trobades en presència de persones properes i en llocs públics.
- **No** li expliqui a la seva filla cap tipus de missatges que l'agressor intenti fer-li arribar, ell tractarà amb qualsevol excusa, fins i tot apel·lant a motius econòmics o de salut, seguir controlant-la i influenciant-la.
- Si l'agressor es personés al seu domicili, **no** el deixi entrar a l'habitatge sota cap circumstància.
- Si sospita que ell ronda el domicili, comuniqui's amb algú de la xarxa d'amistats perquè vagin a trobar la seva filla si aquesta encara no ha tornat a casa.
- Tracti de comunicar-se amb ella perquè modifiqui els seus itineraris de rutina.
- Sàpiga com i on localitzar-la i estableixi un sistema de comunicació ràpid i permanent (que pugui incloure alguna clau) que li permetrà conèixer si està en risc.

Amb la xarxa de suport que han integrat, realitzin les accions necessàries per a:

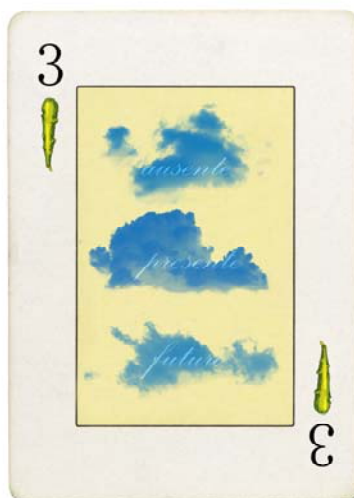
- Retirar els efectes personals de la dona, si els hagués deixat en l'espai que compartia amb l'agressor.
- Recuperar documents i posar fi a targetes de crèdit o béns que tinguessin junts.
- Fer una consulta jurídica especialitzada.
- Sol·licitar a la seva filla, germana, amiga un poder al seu favor, per solucionar els tràmits que ella hauria de realitzar per vendre propietats, saldar deutes, cancel·lar crèdits, transferir cotxes, etc. D'aquesta manera evitarà noves trobades amb l'agressor.
- Eviti que la seva filla, germana, amiga realitzi cap negociació o mediació amb la seva ex parella. Recordi que ell sap com aconseguir d'ella allò que desitja. El resultat no serà equitatiu ni les decisions seran igualitàries ja que la relació no és simètrica, no està en igualtat de condicions.

Si l'agressor no compleix amb una ordre d'allunyament, ha d'avisar a la justícia. Si la justícia ha emès una ordre d'allunyament, és necessari donar a conèixer aquesta instància a:

- Els porters de l'edifici on viu la seva filla, germana, amiga.
- El personal de seguretat de la feina (o les persones de recepció).
- El personal d'admissió del lloc on estudia la jove si assistís a algun col·legi o institut.

És necessari que la dona porti a sobre una còpia d'aquesta ordre per ensenyar-la a la policia en cas que els hagi de trucar per una emergència. Això permetrà que la policia actuï de forma diferent quan conegui que hi ha una resolució judicial prèvia que impedeix a l'agressor el contacte en qualsevol de les seves formes.

Recordi que la seva filla, germana, amiga transitòriament està impedida per resoldre aquestes circumstàncies.



¿Qué hacer si mi hija ha sido maltratada? Recursos para padres, familiares y amistades de mujeres jóvenes que han padecido –o padecen– violencia por parte de sus parejas



Drets de les dones adolescents davant la violència masclista en les relacions de parella i situacions anàlogues



Guia de recursos en línia sobre violència masclista. Modalitats de maltractament per mitjà de les TIC i pautes d'actuació



Boja per tu. La història de l'Olívia i el Martí



Elaboració i redacció:



Col·labora:



Col·laboracions individuals: Edu Barbero per la cessió gratuïta de l'exposició *Baraja de poesia visual contra la violència de gènere*
Estel Oriola Garriga pel disseny i maquetació



Finança:

