

manual
d'ajuda a
dones

OBRINT ELS ULLS

- Identificació de la violència domèstica
- Violència contra les dones: definició de la violència domèstica
- Tipus de violència
- Mites i realitat
- El cicle de la violència
- Com actua l'home que maltracta? La trampa dels falsos indicis
- Conseqüències per a les dones
- Com trencar el cercle?

CONSELLS PRÀCTICS

- Com actuar abans, durant i després d'una agressió?
- Comunicació amb el metge
- Ja no puc més. Sortida del domicili
- Denúncia. Actuació davant les forces de seguretat
- Indicacions per després de la separació

MOBILITZANT RECURSOS

- GUIA ÚTIL de recursos

LA VIOLÈNCIA CONTRA LES DONES

“ÉS TOT ACTE DE VIOLÈNCIA BASAT EN LA PERTINENÇA AL SEXE FEMENÍ QUE CAUSA O ÉS SUSCEPTIBLE DE CAUSAR A LES DONES DANY O PATIMENT FÍSIC, SEXUAL O PSICOLÒGIC, I INCLOU AMENACES D'AQUESTS ACTES, RESTRICCIÓ O PRIVACIÓ ARBITRÀRIA DE LA LLIBERTAT, TANT EN LA VIDA PÚBLICA COM EN LA PRIVADA”.

ART. 1. DECLARACIÓ DE LES NACIONS UNIDES

ENTENEM LA VIOLÈNCIA CONTRA LES DONES COM UNA MANIFESTACIÓ D'UNA **RELACIÓ DE DESIGUALTAT**, DE SUBORDINACIÓ A L'HOME; PER TANT, ÉS UN PROBLEMA SOCIAL.



DONES EN XIFRES

DE LES DONES ESPANYOLES, TAN SOLS UN 4,2% RECONEIXEN HAVER ESTAT MALTRACTADES

ES TARDA MÉS DE 5 ANYS A DENUNCIAR ELS MALTRACTAMENTS, PERÒ EN MOLTS CASOS AQUESTA MITJANA SUPERA ELS 10-15 ANYS

NOMÉS ES DENUNCIEN UN 5% DEL TOTAL DE CASOS DE MALTRACTAMENTS; PER TANT, S'AMAGA LA MAJOR PART DE LES AGRESSIONS

UN 12,4% DE LES DONES ESPANYOLES SÓN MALTRACTADES

ELS ACTES DE VIOLÈNCIA CONTRA LES DONES SÓN NOMBROSOS I POQUES VEGADES ES DENUNCIEN. TOT I AIXÍ, CADA VEGADA MÉS LES DONES QUE HAN PATIT DIFERENTS FORMES DE VIOLÈNCIA CERQUEN AJUDA I RECOLZAMENT

L'ANY 2004, AL SERVEI DE PROMOCIÓ DE LA DONA DE LA REGIDORIA DE PROMOCIÓ DE LA DONA S'HI HAN ATÈS 185 NOUS CASOS DE VIOLÈNCIA DOMÈSTICA

DEFINICIÓ DE MALTRACTAMENT DOMÈSTIC

“FA REFERÈNCIA A LES AGRESSIONS **FÍSQUES, SEXUALS O D’UNA ALTRA ÍNDOLE** FETES REITERADAMENT PER UN FAMILIAR (HABITUALMENT EL MARIT), I QUE CAUSEN DANY FÍSIC I/O PSÍQUIC I VULNEREN LA LLIBERTAT D’UNA ALTRA PERSONA (HABITUALMENT L’ESPOSA)”.



AIXÍ, ELS MALTRACTAMENTS PODEN SER **FÍSICS** (QUAN UNA PERSONA EN PEGA UNA ALTRA, L’EMPENY, LI DÓNA PUNTADES DE PEU, LA PESSIGA...), **PSICOLÒGICS** (INSULTS, HUMILIACIONS, MENYSPREU, IGNORÀNCIA...) O **SEXUALS**. SEMPRE QUE ES PRODUEIXEN MALTRACTAMENTS FÍSICS O SEXUALS, TAMBÉ SE’N PRODUEIXEN DE PSÍQUICS.



MITES SOBRE EL MALTRACTAMENT

EL MALTRACTAMENT A LES DONES ÉS ESTRANY I AÏLLAT

Cada 15 segons es maltracta una dona. És la causa principal de lesions en la dona, per sobre de les violacions al carrer, assalts o accidents de cotxe. Cada any es maltracten de tres a quatre milions de dones.

A LES DONES ELS AGRADA L'ABÚS, SI NO FUGIRIEN

A cap dona li agrada la degradació i la humiliació d'una relació violenta, però moltes no tenen cap altra alternativa: no tenen cap lloc on anar ni recursos financers o suport. A més, moltes s'enfronten a amenaces d'increment de la violència si intenten fugir.

EL MALTRACTAMENT A LES DONES S'ESDEVÉ PRINCIPALMENT A LES FAMÍLIES D'INGRESSOS BAIXOS I ÈTNIES

La violència familiar és transversal, afecta dones de qualsevol raça, classe social i nivell cultural. Els serveis socials donen compte d'un nombre proporcionalment major de dones amb ingressos escassos, perquè les dones amb més mitjans recorren als serveis privats.

LES DONES TENEN PROBLEMES MÉS IMPORTANTS QUE LA VIOLÈNCIA DOMÈSTICA

Aquesta violència és la causa més comuna de lesions en les dones. La integritat personal és el problema més seriós.

AMB EL TEMPS, ELS PROBLEMES DE MALTRACTAMENTS SE SOLUCIONEN

La dona, com més temps s'exposa als maltractaments, més grans són les seqüeles psicològiques i més petites són les possibilitats de recuperació. En molts casos, les seqüeles psicològiques esdevenen cròniques i, potser, irreversibles.

ELS MALTRACTAMENTS SÓN INCIDENTS DERIVATS D'UNA PÈRDUA DE CONTROL MOMENTÀNIA

Els maltractadors utilitzen les amenaces, les intimidacions, l'abús psicològic, etc., per coaccionar i controlar la víctima. L'agressió física no pot ser contínua, però resta com un factor ocult i constant per acovardir. Els maltractadors són selectius en l'exercici de la violència, la qual cosa demostra que són capaços de controlar-se en qualsevol altra situació amb estranys.

LES DONES HAN DE RESTAR AMB LES SEVES PARELLES ENCARA QUE LES MALTRACTIN, PERQUÈ ÉS EL MILLOR PER ALS SEUS FILLS/FILLES

És negatiu que els nens i nenes visquin en un ambient on hi hagi violència constantment. Això és cert encara que els fills o filles no hagin patit cap maltractament físic. Cap nen o nena necessita un pare maltractador.

L'AMOR EL POT CANVIAR

En els maltractaments no hi ha sentiments d'amor, sinó de possessió. Ell és així, i difícilment una altra persona el farà canviar.

ACTUA VIOLENTAMENT PERQUÈ BEU

L'alcohol no pot explicar les conductes violentes del marit o parella. Moltes persones alcohòliques no utilitzen la violència a casa seva, i moltes altres que mantenen relacions abusives no consumeixen alcohol.



TIPUS DE VIOLÈNCIA

VIOLÈNCIA VERBAL

FER COMENTARIS
DEGRADANTS, INSULTAR, FER
OBSERVACIONS HUMILIANTS
SOBRE LA SEVA MANCA
D'ATRACCIÓ FÍSICA,
INFERIORITAT O
INCOMPETÈNCIA, CRITS,
ESCLATS VERBALS DE
VIOLÈNCIA, AMENACES DE...?

ABÚS SEXUAL

LI EXIGEIX TENIR RELACIONS SENSE IMPORTAR-LI ELS SEUS DESITJOS, NO ACCEPTA LES NEGATIVES, LA VIOLA.

PREN REPRESÀLIES SI ELLA NO ACCEDEIX A TENIR RELACIONS SEXUALS.

L'OBLIGA A REALITZAR PRÀCTIQUES QUE ELLA NO DESITJA (VEURE PORNOGRAFIA, VESTIR-SE PROVOCATIVAMENT, FER-LI FOTOS SENSE EL SEU CONSENTIMENT, ETC.).

L'OBLIGA A TENIR RELACIONS QUAN ESTÀ DEPRIMIDA, CANSADA, MALALTA, IMMEDIATAMENT DESPRÉS D'UN PART, UN AVORTAMENT O LA MORT D'ALGÚ ESTIMAT, DESPRÉS D'UNA AGRESSIÓ, ETC.

PRETÉN TENIR RELACIONS QUAN ESTÀ BRUT I FA PUDOR. LI CONTAGIA MALALTIES DE TRANSMISSIÓ SEXUAL VOLUNTÀRIAMENT.

L'ACUSA DE FRÍGIDA O NIMFÒMANA, LA COMPARA AMB ALTRES DONES.

LA UTILITZA COM A DESCÀRREGA HOSTIL DESPRÉS D'UN DISGUST LABORAL O FAMILIAR.

L'OBLIGA A TENIR RELACIONS DAVANT DELS FILLS.

VIOLÈNCIA PSICOLÒGICA I EMOCIONAL

CONSIDERAR LA DONA QUE PATEIX AQUESTA VIOLÈNCIA COM A BOJA, DESEQUILIBRADA, ESTÚPIDA O INÚTIL.

CANVIAR EL SENTIT DE LES PARAULES O ELS FETS EN CONTRA D'ELLA. CONFONDRE-LA AMB ARGUMENTS CONTRADICTORIS.

NEGAR-SE A ACOMPANYAR-LA A FER LES COSES QUE ELLA DEMANDA O NECESSITA.

MOSTRAR-LI AMOR I ODI ALTERNATIVAMENT.

DONAR-LI INDICIS QUE ESTÀ AMB ALTRES DONES.

CULPABILITZAR-LA DE TOT EL QUE PASSA I TAMBÉ DE COSES ABSURDES.

IMPEDIR-LI ESTUDIAR O TREBALLAR.

CRIDAR-LA I DONAR-LI ORDRES.

DESTRUIR OBJECTES PERSONALS DE VALOR SENTIMENTAL ESPECIAL PER A ELLA.

IGNORAR LA SEVA PRESÈNCIA, MIRAR-LA AMB MENYSPREU.

NEGAR-SE A DISCUTIR ELS PROBLEMES. NO PARLAR AMB ELLA O DEIXAR-LA AMB LA PARAULA A LA BOCA.

VOLER TENIR SEMPRE LA RAÓ, DIR L'ÚLTIMA PARAULA.

MANIFESTAR GELOS O SOSPITES CONTÍNUES, ACUSAR-LA D'INFIDELITAT, NO DONAR-LI EXPLICACIONS DEL QUE FA PERÒ EXIGIR QUE ELLA SEMPRE LES HI DONI. PREGUNTAR ALS FILLS QUÈ FA LA MARE.

TRACTAR-LA COM UNA NENA PETITA.

CONFONDRE-LA: ELOGIAR-LA I HUMILIAR-LA ALTERNATIVAMENT, MENTIR-LI, EXIGIR-LI QUE ENDEVINI ELS SEUS PENSAMENTS, DESITJOS O NECESSITATS.

REBAIXAR-LA RECORDANT-LI SUCESSOS PASSATS.

DESAUTORITZAR-LA DAVANT DELS FILLS.

PRIVAR-LA DE LES SEVES NECESSITATS BÀSIQUES COM EL SON O L'ALIMENT.

AMENAÇAR-LA (DE MORT, D'EMPORTAR-SE ELS FILLS, DE FER MAL A ALGUN FAMILIAR PROPER...). OBLIGAR A FER LES COSES AMB AMENACES.

AMENAÇAR DE SUÏCIDAR-SE PER CONTROLAR-LA.

EXIGIR-LI ATENCIÓ CONSTANT I COMPETIR AMB LA RESTA DE LA FAMÍLIA. TENIR-LA OCUPADA CONTÍNUAMENT SENSE DEIXAR-LI TEMPS PER A ELLA MATEIXA.

SI ESTAN SEPARATS, TELEFONAR-LI A CADA MOMENT O A LA NIT, SEGUIR-LA O PRESENTAR-SE AL SEU LLOC DE TREBALL.

VIOLÈNCIA SOCIAL

MALTRACTAMENT VERBAL EN PRESENCIA DE TERCERES PERSONES.

HUMILIACIONS EN PÚBLIC.

CONTROL DE LES RELACIONS EXTERNES (AMICS, FAMÍLIA, TRUCADES TELEFÒNIQUES...).

PROHIBIR QUE L'ACOMPANYI A DETERMINADES ACTIVITATS O IMPOSAR LA SEVA PRESENCIA A LA FORÇA.

COQUETEJAR OBERTAMENT AMB DONES DAVANT SEU.

TRACTAR MALAMENT ELS FAMILIARS O AMICS DE LA DONA AGREDIDA.

OBLIGAR-LA O PRESSIONAR-LA PERQUÈ ES VESTEIXI O S'ARREGLI COM ELL VOL.

FER-SE LA VÍCTIMA EN PÚBLIC FENT VEURE QUE ÉS ELLA QUI EL MALTRACTA.

DENUNCIAR LA DONA AGREDIDA A LA POLICIA.

NO RESPONSABILITZAR-SE DELS FILLS.

TRACTAR-LA COM LA SEVA CRIADA, NO COL·LABORAR QUAN HI HA CONVIDATS.

SEGRESTAR ELS FILLS.

APARÈIXER A TOTS ELS LLOCS ON ELLA ES DIRIGEIX PER MOLESTAR-LA.

OBLIGAR-LA A VOTAR EL PARTIT POLÍTIC QUE ELL VOTA.

OBLIGAR-LA A CONSULTAR METGES O PSIQUIATRES DIENT QUE ÉS BOJA.

PROVOCAR QUE L'ACOMIADIN DE LA FEINA.

NO PERMETRE QUE PARLI DE CERTS TEMES.

VIOLÈNCIA ECONÒMICA

CONTROL DELS RECURSOS ECONÒMICS.

NOMÉS GASTA PER A ELL MATEIX.

POSAR BÉNS CONJUNTS AL NOM D'ELL. APODERAR-SE D'HERÈNCIES D'ELLA.

NO ANAR MAI DE VACANCES.

UTILITZAR ELS ESTALVIS DESTINATS A LES VACANCES, A TRACTAMENTS MÈDICS, ALS FILLS..., PER AL SEU BENEFICI.

NEGAR-SE A APORTAR DINERS PER A LES DESPESES BÀSIQUES DE LA CASA, MEDICINES O CONSULTES MÈDIQUES.

IMPEDIR QUE LA DONA PARTICIPI EN LA PRESA DE DECISIONS SOBRE COM DISTRIBUIR LA DESPESA DELS DINERS.

FORÇAR L'ENTREGA DELS DINERS QUE LA DONA GUANYA O DEIXAR QUE ELLA ES FACI CÀRREC DE LES DESPESES DE LA CASA I GUARDAR-SE ELS DINERS PER A ELL.

DECLARAR CONTÍNUAMENT QUE TOT ÉS SEU.

DESQUALIFICAR CONTÍNUAMENT LA DONA COM A ADMINISTRADORA DE LA LLAR. PROTESTAR CONTÍNUAMENT PER L'ÚS DELS DINERS.

FER LES COMPRES ELL PER NO HAVER DE DONAR-LI DINERS.

NO COMPLIR LES PENSIONS ALIMENTÀRIES EN CAS DE SEPARACIÓ O DIVORCI.

OBLIGAR-LA A SOL-LICITAR PRÉSTECOS O AVALS BANCARIS, A DEMANAR DINERS A FAMILIARS I AMICS O A VENDRE ELS SEUS BÉNS.

RETENIR LES TARGETES DE CRÈDIT.

OCULTAR A LA DONA ELS DINERS QUE ES GASTA O QUE GUANYA. MENTIR SOBRE LES POSSIBILITATS ECONÒMIQUES D'ELL.

VIOLÈNCIA FÍSICA

COLPEJAR, PUNXAR, ESTIRAR ELS CABELLS, BUFETEJAR.
EMPÈNYER, MOSSEGAR.

DONAR PUNTADES DE PEU, MASEGAR, TORÇAR BRAÇOS,
TRENAR OSSOS.

PROVOCAR AVORTAMENTS.

LLANÇAR OBJECTES AMB VIOLÈNCIA PER ATEMORIR.

INTENTS D'ESTRANGULACIÓ.

UTILITZAR ARMES.

CREMAR.

ARRIBAR A L'EXTREM D'ASSASSINAR LA DONA MALTRACTADA.

ABÚS AMBIENTAL

NO PASSAR-LI TRUCADES, CONTROLAR LES TRUCADES QUE FA.

TRENAR OBJECTES PERSONALS D'ELLA, ROBAR LES SEVES
PERTINENCES.

FER MAL ALS ANIMALS O FILLS PER FER-LI MAL A ELLA.

AMAGAR ELEMENTS DE TREBALL O ESTUDI QUE SÓN D'ELLA.

SI ESTAN SEPARATS, ENTRAR PER LA FORÇA A CASA D'ELLA, PITJAR
EL TIMBRE O MOLESTAR A CADA MOMENT.

CÓRRER A GRAN VELOCITAT AMB EL COTXE AMENAÇANT DE TENIR
UN ACCIDENT AMB TOTA LA FAMÍLIA.

ENSENYAR-LI PRODUCTES INFLAMABLES PER INDICAR QUE PODRIA
CREMAR LA CASA.

MENJAR-SE ELS ALIMENTS DELS FILLS.

DESCONNECTAR LA RÀDIO O EL TELEVISOR PERQUÈ ELLA NO PUGUI
UTILITZAR-LOS QUAN ELL NO HI ÉS.

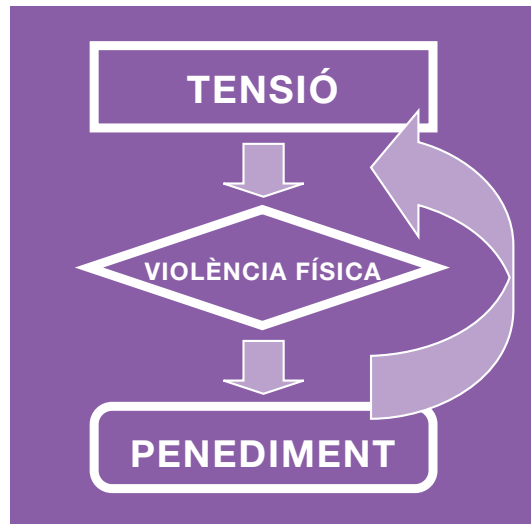
NO PERMETRE QUE VEGI ELS SEUS PROGRAMES PREFERITS.

EMBRUTAR I DESORDENAR LA CASA EXPRESSAMENT QUAN L'ACABA
DE NETEJAR.

OMPLIR LA CASA AMB OBJECTES QUE A ELLA NO LI AGRADEN
(PORNOGRAFIA, PERTINENCES D'ALGUN FAMILIAR MORT...).

FASES DEL CICLE DE LA VIOLÈNCIA

Les dones agredides detecten quan es produiran les agressions, però normalment no són conscients que es troben en una espiral de violència.



TENSIÓ

Les tensions sorgeixen a partir d'incidents o conflictes. L'agressor provoca aquestes situacions per les seves pròpies frustracions.

AGRESSIÓ

Explota la violència en les seves diferents formes; com més antiga sigui la relació més freqüents i més perilloses seran les agressions. Aquesta fase pot caracteritzar-se per una pèrdua total de control de l'agressor. En realitat, aquesta pèrdua de control és el mitjà eficaç d'aterrorir l'agredida.

REMISSIÓ

La fase de calma, o de "lluna de mel", que segueix a la violència. Es caracteritza per una relativa tranquil·litat durant la qual l'agressor reforça la dona víctima de la violència per retenir-la al seu costat, mostrant-se afectuós i atent, intentant així disculpar el seu comportament violent. Intenta compensar la dona perquè aquesta abandoni la idea de protegir-se, d'abandonar la llar i en reforci la dependència.

PENEDIMENT

(promeses de canvi, de sotmetre's a tractament, d'iniciar una teràpia de parella). Tan sols és una fase de manipulació afectiva, ja que desapareix en poc temps.

Els conflictes no s'han solucionat; a més, com que no hi ha hagut conseqüències per a l'agressor per la seva conducta violenta, és més probable que el cicle es reproduïxi amb més freqüència.

CONSEQÜÈNCIA DE LA VIOLÈNCIA PER A LES DONES

Les dones es veuen immerses en aquest cicle de violència sense arribar a ser-ne conscients. Mentre el suporten, es va produint una progressiva pèrdua de l'autoestima, desconfiança en la capacitat per millorar la situació, sentiments de confusió, culpa o inseguretat, per la qual cosa la seva resposta acostuma a ser de major submissió al maltractador.



Salut física

- EMPREMES FÍSQUES DE COPS, FERIDES, FRACTURES, CREMADES, AGRESSIONS SEXUALS, FERIDES D'ARMA BLANCA O DE FOC, ETC.
- SÍMPTOMES ORGÀNICS INESPECÍFICS: CÒLON IRRITABLE, FIBROMIÀLGIA, CEFALEES, DOLORS VERTEBRALS I ARTICULARS EN GENERAL, ASTÈNIA, ANORÈXIA, DOLOR GENERAL, PARESTÈSIES INESPECÍFIQUES, ETC.

Salut psicològica

- MÉS VULNERABLES A SITUACIONS D'ESTRÈS.
- TENSÍO I ESTRÈS (HIPERVIGILÀNCIA, MAL DE CAP, D'ESPATLLA, PSICOFÀRMACS, TABAC I ALCOHOL).
- ESTRÈS POSTTRAUMÀTIC.
- DEPRESSIÓ.
- BAIXA AUTOESTIMA I DEPENDÈNCIA EMOCIONAL.
- INSEGURETAT.
- SENTIMENTS D'INDEFENSIÓ.
- PROBLEMES D'ANSIETAT (FÒBIES I TRASTORN DE PÀNIC, TRASTORNS ALIMENTARIS I DEL SON I TRASTORNS PSICOSOMÀTICS).

Salut sexual i reproductiva

- PÈRDUA DEL DESIG SEXUAL.
- PROBLEMES GINECOLÒGICS (DOLOR PÈLVIC O INFECCIONS RECURRENTS).
- EMBARASSOS NO DESITJATS, AVORTAMENT.
- PARTS PREMATURS, PES BAIX.

Salut social

- AÏLLAMENT.
- DIFICULTAT PER ESTABLIR RELACIONS SOCIALS.
- DESCONFIANÇA.
- AGRESSIVITAT.

LA TRAMPA DELS FALSOS INDICIS



No et deixis seduir per promeses de canvi que no pot complir. És molt perillós que acceptis aquest joc perquè li estàs donant arguments perquè no se senti responsable dels seus actes, la qual cosa et crea esperances que canviarà si modifica conductes que realment no són la causa dels maltractaments.

La trampa de les flors: suborns perquè tornis. Es tornarà amable, seductor i durant un temps farà tot allò que habitualment et nega.

La trampa de l'espiritualitat: promet canvis; per exemple, si és catòlic visita l'església amb freqüència fent entendre que el seu canvi està a mans de Déu.

La trampa de la sobrietat (si deixa de beure, deixarà de pegar-me): si a més a més és alcohòlic, promet iniciar tractaments de desintoxicació fent creure que t'agradeix per culpa de l'alcohol. Això no és cert: l'alcoholisme és una dependència que, per si sola, no genera violència.

La trampa del pare excel·lent: canvia el seu comportament amb els fills, els atén i els fa regals per conquistar-los. Recorda que ser un bon pare és estar compromès amb l'educació i el desenvolupament dels fills d'una manera contínua i equilibrada, sense utilitzar xantatges.

La trampa del tractament: algunes persones violentes utilitzen la teràpia com un xantatge perquè tornis.

Tan sols un 1% va a teràpies voluntàriament i sense condicions.

En tots aquests casos en què intenti canvis de comportament, has de recordar que no t'ha d'imposar condicions.

És molt habitual que els maltractadors suggereixin iniciar tractaments si tu tornes.

Això és una trampa i un xantatge que el reforçarà si li ho consents.

COM TRENCAR EL CERCLE DE LA VIOLÈNCIA SI ETS VÍCTIMA DE MALTRACTAMENTS?



- Has d'analitzar la situació i prendre consciència que situacions que s'han mantingut durant molt de temps no poden solucionar-se en un dia.
- Primerament, necessites recuperar-te com a persona, com a dona, augmentar la teva autoestima i recuperar la teva dignitat.
- Cada pas que facis endavant et permetrà descobrir una vida diferent, plena d'oportunitats.
- Tu no en tens la culpa ni la responsabilitat, ni pots controlar la situació que vius.
- No et trobes sola, moltes altres dones viuen situacions similars sense distinció d'edat, classe social, nivell cultural, religió o ètnia. Hi ha altres col·lectius de dones i organitzacions que defensen els teus drets.
- Normalment, els agressors es tornen més violents amb el temps. Encara que tinguis por, vergonya o et trobis atordida, actua ara, la teva seguretat depèn d'això.
- No toleris el maltractament per por de perdre el televisor o la nevera. Tots els objectes es poden recuperar o reposar, però pots perdre la salut i la vida irreversiblement. No donis més importància als béns materials que a la pròpia vida, encara que t'hagi costat molt aconseguir-los.

MARXAR DE CASA?

SÍ,

sempre que...

La teva seguretat estigui en perill o la dels teus fills, pots abandonar el domicili (NO EXISTEIX L'ABANDONAMENT DE LLAR), denunciar-ho i sol·licitar una ordre de protecció en la qual es regularan tant les mesures penals (allunyament, prohibició de comunicació...) com les mesures matrimonials (separació, guarda i custòdia, règim de visites, pensió d'aliments...).

PLANIFICAR LA SORTIDA DE LA LLAR SI AIXÍ HO HAS DECIDIT

Emprendre la ruptura és un procés llarg, dolorós, i requereix un gran esforç, però és alliberador.

ALGUNES COSES A TENIR EN COMPTE:

- No donis informació ni expliquis res dels plans que tinguis per evitar el posterior control per part de l'agressor.
- Busca raons versemblants per abandonar la casa sense aixecar sospites.
- No prenguis tranquil·litzants (drogues, alcohol, pastilles per dormir, etc.) excepte quan sigui per prescripció mèdica. No t'automediquis, per així estar en millors facultats que et permetin cercar ajuda.
- Pensa i prepara una llista d'amics i amigues, parents, metges, escoles o associacions on guardar els documents importants.
- Com més parlis de la teva situació amb amistats o familiars i amb altres dones que han sigut maltractades, podràs decidir millor què vols fer. Si mantens el secret, el protegeixes a ell en lloc dels teus fills i filles. Com més parlis de la teva vida, més fàcil et serà descobrir les possibilitats per a un futur millor.

- Si no pots trobar un lloc segur per viure-hi temporalment contacta amb els serveis socials, poden trobar-te una casa d'acollida.
- Si has decidit marxar, escull un moment en què la situació estigui tranquil·la per no aixecar sospites.
- **Llista de coses imprescindibles abans de sortir de casa: prepara “una bossa d'emergència”:**
 - ◆ Llibre de família.
 - ◆ Contracte d'arrendament de la casa o escriptures de propietat.
 - ◆ Documents d'assegurances.
 - ◆ Expedients acadèmics teus o dels teus fills.
 - ◆ Permís de treball si no estàs nacionalitzada en aquest país.
 - ◆ DNI i passaport.
 - ◆ Medicaments teus i dels teus fills.
 - ◆ Agenda d'adreces.
 - ◆ Partides de naixement.
 - ◆ Certificats i informes mèdics.
 - ◆ Objectes personals o de valor sentimental.
 - ◆ Claus.
 - ◆ Roba.
 - ◆ Aquest manual.
- Anota tot el que puguis, esbrina els números de comptes bancaris, matrícules de cotxe, adreces, etc., que puguin ser útils quan es posi en marxa el judici.
- Fes un inventari de coses, propietats i objectes que tinguis a casa teva.
- Obra un compte al banc que només tu coneguis i diposita-hi tots els diners que puguis reunir.
- Si no treballes, comença a cercar una feina com més aviat millor. Recopila certificats d'estudi i de treballs anteriors per elaborar un currículum. Si pots, inscriu-te en algun curs de formació.

SI T'ESTAN MALTRACTANT, ETS VÍCTIMA D'UN DELICTE

ACTUA!



- Denunciar-ho és una manera de protegir-se, així es demostra que la societat té recursos per castigar conductes violentes.

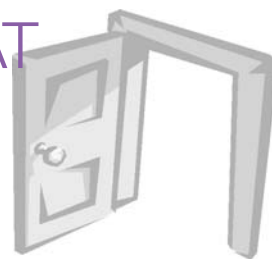
- **A on denunciar-ho?** Si pots sortir de casa, vés a la comissaria, jutjat o dependències de la Guàrdia Civil més properes a casa teva. Pots denunciar-ho a qualsevol comissaria, però és millor fer-ho als serveis de la policia que tinguin una unitat d'atenció a la dona. La Policia Municipal de Terrassa té una unitat d'atenció a la víctima especialitzada en temes de violència domèstica ubicada al c/ Pantà, 20 - Tel. 93 780 55 55.
- Si pots avisar per telèfon, posa't en contacte amb el 062 (Guàrdia Civil) o amb el 091 (Policia Nacional), dóna el teu nom i l'adreça on et trobis, i sol·licita ajuda. La Guàrdia Civil o la Policia hi enviaran una patrulla. Mentrestant, pren mesures per protegir-te tu i la teva família.
- Si no pots sortir de casa o trucar per telèfon, obre portes i finestres, crida, demana ajut i truca als veïns, fes tot l'escàndol possible, t'hi jugues la teva salvació. Concerta amb els teus veïns una senyal perquè truquin a la policia quan necessitis ajut, quan comencin els episodis violents.
- Ensenya els teus fills a protegir-se i a aconseguir ajut.
- Porta sempre a sobre tots els números de telèfon que puguis necessitar.
- Retingues les dades de tots els testimonis de cada agressió i dels metges que t'han atès.
- Guarda totes les proves de la violència: roba esquinçada o ensangonada, armes, objectes destruïts, etc.
- Fes fotos de les ferides, marques o blaus amb carrets on aparegui la data, i anota les dades de la botiga on revelis aquest material.
- Llegeix sempre la denúncia abans de signar-la i exigeix que s'hi inclogui tot allò que consideris important i que no hi estigui recollit correctament.
- Només has de signar la denúncia quan digui el que tu vols que digui.
- Si la policia fa un atestat al lloc de l'agressió, assegura't que prenen nota de tots els danys físics i materials.
- Si a les dependències on cursis la denúncia no et prenen seriosament, demana parlar amb els superiors dels funcionaris que t'atenen.
- Quan expliquis el cas, procura ser breu i directa, i explica els abusos, les amenaces i les agressions.
- Demana una còpia de la denúncia que presentis davant la Policia.



DAVANT D'UNA AGRESSIÓ, QUÈ CAL DIR AL METGE?

- Si necessites assistència facultativa, dirigeix-te a l'ambulatori o centre de salut, o al servei d'urgències dels hospitals. El diagnòstic, les lesions observades i el tractament prescrit pel metge seran importants perquè en el posterior judici la sentència s'ajusti als fets denunciats. Per això no oblidis sol·licitar el duplicat de l'informe mèdic o del comunicat d'assistència on consti que les contusions o lesions s'han produït per una agressió física.
- És convenient que sempre et vegin els/les facultatius/ives per evitar hemorràgies, infeccions o complicacions més greus. Atenció als cops que hagi rebut al cap, poden produir commoció cerebral o altres seqüeles. Pots tenir ossos fracturats o fissures sense que en un principi te n'adonis.
- Si les lesions són greus, és molt important que vagis a un centre sanitari tantes vegades com sigui necessari i exigeix l'informe de les lesions sempre que hi vagis. Has de guardar aquests informes en un lloc segur, fora de l'abast del teu agressor. Si un facultatiu acredita aquestes lesions, això ajudarà en un judici.
- Demana a algú de confiança que t'acompanyi.
- Vigila si ell insisteix a portar-te al centre sanitari!, intentarà controlar que no expliquis res a ningú o parlarà amb els facultatius fent-te passar per nerviosa o desequilibrada.
- Explica sempre al personal l'origen de les lesions. No menteixis sobre aquest tema.

DARRERE LA SEGURETAT DE LA SEPARACIÓ: ALGUNES RECOMANACIONS



- LA SEPARACIÓ O EL DIVORCI NO HO SOLUCIONEN TOT, PERÒ ÉS EL PRIMER PAS PER A UNA NOVA VIDA.
- PROBABLEMENT COMENÇARAN LES AMENACES DE QUEDAR-SE ELS TEUS FILLS I FILLES, EL SETGE ECONÒMIC, LA PERSECUCIÓ I, FINS I TOT, EL MALTRACTAMENT FÍSIC SI ABAIXES LA GUÀRDIA.
- A PARTIR D'AQUEST MOMENT ÉS PROBABLE QUE COMENCI L'ASSETJAMENT TELEFÒNIC, FÍSIC, A LA FEINA, AL CARRER O AL TEU DOMICILI PROPI.

- Sol·licita el canvi de número telefònic.
- Canvia la clau del pany de casa teva.
- Informa els veïns, familiars i companys de treball de la teva situació. No tinguis vergonya d'implicar-los en la teva protecció.
- Demana als companys de treball que filtrin les trucades.
- Si pots, canvia l'horari i el lloc de treball.
- No freqüentis llocs habituals, canvia de supermercat, de farmàcia, etc.
- Alerta amb l'adreça que facilitis en les denúncies i altres documents als quals pugui tenir accés.
- Rep la teva correspondència a casa d'algú d'absoluta confiança o institució.
- Si vius en una casa d'acollida, recorda que aquesta adreça ha de ser confidencial. Obre un compte corrent al qual només tu puguis tenir accés. Indica al banc que no poden figurar les dades del teu domicili a cap document que puguin veure terceres persones.
- Si és necessària una trobada amb la teva exparella per algun aspecte relacionat amb el règim de visites dels/de les nens/nenes, o pel que fa al tema econòmic, fes-la al despatx del teu advocat, amb els treballadors socials o en algun lloc públic i de molta concurrència.
- Un agressor que està separat de la seva exparella no té dret a visitar els seus fills/filles dintre la casa on aquests resideixen. Té dret a veure'ls fora si el jutge així ho dictamina. Els nens poden entregar-se al carrer o en algun lloc acordat prèviament. Convé que sigui una altra persona qui entregui els nens. Aquest punt acorda'l amb el teu advocat o assistent social. Cal que sàpigues que a Terrassa hi ha un recurs per realitzar aquestes visites denominat "punt de trobada" (vegeu recursos de la ciutat).
- Si tens nens petits, cal que els donis instruccions perquè no obrin la porta ni donin informació per telèfon si el pare truca o arriba al lloc on resideixen sense haver-te avisat.
- Explica clarament als teus fills el que passa sense dramatitzar la situació. Raona amb ells per què és necessària la separació i per què no veuran el pare durant un temps. No els parlis angoixada o irritada, ni utilitzis insults per referir-te al seu pare, perquè si els nens ja estan angoixats, encara s'angoixaran més. No dissimulis el perill i mostra'ls que entens que estiguin espantats i confosos. No posis en dubte l'amor dels teus fills cap al seu pare, però aclareix-los que aquest comportament és inadmissible i perillós, i que aquesta violència ha d'acabar definitivament.
- Cal que expliquis la situació a la direcció del col·legi perquè només tu o la persona que autoritzis pugui recollir els nens. A més, fes aquesta sol·licitud per escrit.
- Si ho consideres necessari, sol·licita a través del teu advocat l'allunyament de la teva exparella. És una mesura judicial de protecció eficaç.

CASA GALÈRIA

CENTRE D'INFORMACIÓ I ASSESSORAMENT A LA DONA DEL SERVEI PROMOCIÓ DE LA DONA DE L'AJUNTAMENT DE TERRASSA

El Centre d'Informació i Assessorament a la Dona, Casa Galèria, inaugurat el 4 de juliol de 1994, és un punt d'informació específic on les dones terrassenques es poden documentar i informar dels recursos existents, relacionats amb les seves preocupacions. El Servei de Promoció de la Dona de l'Ajuntament de Terrassa pretén ser un espai referencial i un punt d'informació obert a totes les dones, en el qual poden trobar assessorament i orientació davant de problemes, dubtes i inquietuds.

CASA GALÈRIA

Centre d'Informació i Assessorament a la Dona

Adreça: C/ Nou de Sant Pere, 36 - 08221 Terrassa

Tel.: 93 739 74 08 - **Fax:** 93 783 65 05

www: <http://www.terrassa.org/dona> - **E-mail:** casa.galeria@terrassa.org

SERVEI D'ACOLLIDA: es va posar en funcionament el gener del 2002, per suplir la necessitat d'una tècnica que realitzés la primera acollida i derivació a serveis interns o externs de Casa Galèria de les usuàries que presentessin problemàtiques relacionades amb l'àmbit familiar, abusos i situacions de violència de gènere.

SERVEI PSICOLÒGIC: per tal de treballar per eradicar les situacions de violència de gènere al municipi, aquest servei ofereix atenció psicològica a dones majors d'edat que han patit o pateixen situacions de violència de gènere. La intervenció psicològica es pot dur a terme en dos àmbits: individual i grupal, amb la possibilitat de compaginar els dos tipus d'intervenció segons criteris professionals i comptant amb l'acceptació de la pacient. Pel que fa a la intervenció grupal, s'ofereix:

-grup terapèutic d'ajuda mútua: en situacions de violència domèstica, per aprendre a entendre i poder trencar la situació de maltractament, adquirir més independència i habilitats socials que ajudin a una millor adaptació social.

SERVEI JURÍDIC: ofereix assessorament i orientació a aquelles dones que pateixen violència de gènere i, específicament, en casos de violència familiar, agressions sexuals, maltractaments, etc. Aquesta intervenció es coordina amb el torn especial d'atenció a les víctimes de maltractaments del Col·legi d'Advocats de Terrassa, per tal d'agilitzar la designació d'advocat/ada d'ofici. Coordinació amb Serveis Socials de la ciutat per atendre, quan així ho requereixin, els casos que es troben acollits al SAU.

POLICIA

UNITAT DE PROTECCIÓ A LA VÍCTIMA DE LA POLICIA MUNICIPAL:

Depèn del cos de Policia Local. Les seves funcions són:

- Acollida de denúncies, seguiment i acompanyament de dones, i serveis de protecció.
- Seguiment telefònic dels casos.
- Acompanyament personal de les dones en casos necessaris. Dispositius amb cotxes patrulla als domicilis de les víctimes.

Policia Municipal, **092** - C. del Pantà, 20 - Tel. 93 780 55 55

POLICIA NACIONAL: també podràs obtenir protecció i efectuar la denúncia a les dependències de la Policia Nacional de Terrassa.

Policia Nacional, **091** - C. Baldrich, 1 - Tel. 93 786 90 50

SERVEI D'ALLOTJAMENT D'URGÈNCIA –SAU–

Té la finalitat de donar resposta immediata i urgent a les dones que pateixen una situació de violència, tot garantint la seva protecció i seguretat, així com també la dels seus fills i filles o persones que en depenen, per tal d'evitar que la situació de violència es reiteri.

Es tracta d'un recurs de seguretat i protecció, el més proper en el territori, per a la dona que es troba en *situació d'urgència*.

S'hi accedeix a través del **SERVEI D'ATENCIÓ IMMEDIATA (SAI)**. Garanteix l'atenció immediata en situacions d'urgència que no és possible atendre des dels serveis d'assistència social del territori.

Horari: de dilluns a divendres, de 10 a 13 i de 16 a 18 h.

Per rebre més informació

Servei de Promoció de la Dona - Tel. 93 739 74 08

Serveis Socials - Tel. 93 731 59 82

Policia Municipal - Tel. 93 780 55 55

SOL·LICITUD D'ASSISTÈNCIA JURÍDICA GRATUÏTA

TORN D'OFICI ESPECIAL PER A VÍCTIMES DE MALTRACTAMENTS DE L'IL·LUSTRE COL·LEGI D'ADVOCATS DE TERRASSA

El torn especial d'ofici, creat l'any 2000, garanteix assistència jurídica especialitzada a les persones que, per relacions de parella o unitat familiar, són víctimes de maltractaments. Designa amb diligència l'advocat/ada i procurador/a d'ofici que es fa càrrec de les actuacions civils i/o penals.

Jutjats de Terrassa

Rambla d'Ègara, 342, 2a planta - 08221 Terrassa - Tel. 93 733 24 10
De dilluns a dijous, de 9 a 13.30 h

SERVEI DE GUÀRDIES AL TORN D'OFICI ESPECIAL PER A VÍCTIMES DE MALTRACTAMENTS

Un advocat o advocada de guàrdia atén diàriament els casos que es deriven del torn d'ofici especial per a víctimes de maltractaments, durant les 24 hores.

SERVEI DE TELEASSISTÈNCIA

Des dels Serveis Socials, el programa de teleassistència mòbil ofereix atenció immediata i adequada, davant situacions d'emergència, a les dones víctimes de violència domèstica que tinguin una ordre de protecció. Mitjançant l'ús de tecnologies de comunicació telefònica i de telelocalització, permet mobilitzar els recursos necessaris (seguretat, salut i suport psicosocial) per garantir la seguretat de les dones les 24 hores, els 365 dies de l'any).

El procés d'activació es realitza a través de l'assistent/a social de zona. Es pot també obtenir informació en centres cívics i en aquests altres recursos.

Policia Municipal, 092 - C. del Pantà, 20 - 08221 Terrassa - Tel. 93 780 55 55

Servei de Promoció de la Dona - C. Nou de Sant Pere, 36 - 08221 Terrassa
Tel. 93 739 74 08 - ext. 3376

Institut Municipal de Salut i Benestar Social - Sant Ignasi, 8-10 - 08221 Terrassa
Tel. 93 731 59 82. De dilluns a divendres, de 10 a 13 i de 16 a 18 h.

PUNT DE TROBADA FAMILIAR

És un servei que neix de la coordinació dels Serveis Socials, Promoció de la Dona i Creu Roja Terrassa. Ofereix un espai neutral, imparcial i idoni per tal de facilitar la relació entre els infants menors i els seus familiars en aquelles situacions derivades de processos de separació i divorci conflictius. És un servei transitori, que ha de permetre i garantir la seguretat i el benestar de l'infant, mitjançant la intervenció dels professionals del servei.

Creu Roja

C. Galileu, 260 - 08224 Terrassa - Tel. 93 733 12 44

ORIENTACIÓ I ASSESSORAMENT JURÍDIC

SERVEI D'ORIENTACIÓ JURÍDICA DE LA CASA GALÈRIA

c/ Nou de Sant Pere, 36 - Sol·liciteu cita prèvia al tel.: 93 739 7408

COL·LEGI D'ADVOCATS

c/ Gabriel Querol, 21-23 - Tel. 93 780 1366

ASSOCIACIONS SOBRE VIOLÈNCIA DOMÈSTICA A TERRASSA

GAM VALLÈS

AV. BARCELONA, 180 (CENTRE CÍVIC MONTSERRAT ROIG)

Tel. 93 780 75 61

gamvalles@terrassa.net

HORARI: DJ. DE 19.30 A 21 h

Entitat sense afany de lucre que treballa amb l'objectiu de prevenir i donar suport psicològic a víctimes de maltractaments.

PROGRAMES O RECURSOS:

-GRUP D'AJUDA MÚTUA

-XERRADES SOBRE VIOLÈNCIA

-TALLERS D'AUTOESTIMA

SALUT

HOSPITALS

HOSPITAL MÚTUA TERRASSA

URGÈNCIES

PL. DEL DR. ROBERT, 5

Tel. 93 736 50 50

HOSPITAL DE TERRASSA

URGÈNCIES

CTRA. TORREBONICA, S/N

Tel. 93 731 00 07

Carretera de Torrebónica, s/n

08227 Terrassa (Barcelona)

Tel. 93 700 36 00

Fax 93 731 09 59

HOSPITAL SANT LLÀTZER

Pl. Doctor Robert, 1

08221 Terrassa

Tel. 93 783 71 11

CAP

CAP Sant Llàtzer

c/ de la Riba, 62

08221 Terrassa

Tel. 93 731 01 37

CAP Rambla

Rambla d'Ègara, 386

08221 Terrassa

Tel. 93 736 50 00 / 93 736 59 09

CAP Terrassa Nord

Av. del Vallès, 451

08226 Terrassa

Tel. 93 731 02 68

CAP Terrassa Sud

Av. Sta. Eulàlia, 84

08223 Terrassa

Tel. 93 785 51 61

CAP Terrassa Est

c/ Ciudad Real, 31

08227 Terrassa

Tel. 93 784 82 83

CAP Terrassa Oest

Av. Àngel Sallent, 171

08224 Terrassa

Tel. 93 745 52 00

CAP Antoni Creus

c/ Itàlia, 5

08228 Terrassa

Tel. 93 736 00 20

URGÈNCIES

URGÈNCIES HOSPITALÀRIES: tel. 93 710 65 58

ELS DIES LABORABLES A PARTIR DE LES 20 h I CAPS DE SETMANA I FESTIUS.

URGÈNCIES AL MATEIX CAP TOTS ELS DIES LABORABLES ENTRE SETMANA DE 8 h A 20 h. DISSABTES EN GENERAL DE 9 A 17 h. EL CAP RAMBLA TÉ URGÈNCIES TOTS ELS DIES LABORABLES DE 17 A 24 h I ELS CAPS DE SETMANA I FESTIUS DE 8 A 24 h.

ATENCIÓ A LA INFÀNCIA

CSMIJ

Centre de Salut Mental Infantojuvenil.

Ubicat al CAP Rambla. Rambla d'Ègara, 386.

Tel. 93 736 59 09. La derivació a aquest servei requereix la valoració prèvia del pediatre.

CEDIAP

Centre Atenció / Estimulació Precoç per a nens petits menors de 6 anys.

c/ Prat de la Riba, 30-32. Tel. 93 785 83 00

c/ Galileu, 234, 1r - d. Tel. 93 733 39 70

EAIA

Equip d'Atenció a la Infància i l'Adolescència.

Prevenió i detecció de les situacions d'alt risc social per a infants i adolescents del seu sector territorial.

c/ Sant Ignasi, 8-10. Tel. 93 731 59 82

Desprotecció de menors.

Textos elaborats per Lorena Delgado, psicòloga clínica.

D.L.: B-45.982/2005

Editat per:

Amb la col·laboració de:

Ajuntament  de Terrassa
Promoció de la Dona

Diputació  Barcelona
xarxa de municipis


Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones