

Abreera

IGUALTAT, FEMINISMES I LGTBIQ+

GUIA DE RECURSOS CONTRA LES **VIOLENCIES MASCLISTES** ENVERS LES **DONES**



Ajuntament d'Abreera
Regidoria d'Igualtat, Feminismes i LGTBIQ+

Segueix-nos!

📧 @AbreeraInforma
📱 @abrerainfo
🌐 abreera.cat



Des de l'Ajuntament d'Abrera i amb el nostre més ferm compromís de sumar en l'objectiu d'erradicar les violències masclistes envers les dones, volem posar a disposició de tota la ciutadania la informació i els recursos per un abordatge integral d'aquestes i és des d'aquesta voluntat, que neix aquesta guia.

Per tal d'abordar aquest fenomen de caire social i estructural, ens cal conèixer i atendre els diferents elements que intervenen en l'origen i en els mecanismes de reproducció del sistema patriarcal que el sustenten.

Per avançar conjuntament en l'erradicació de les violències masclistes, tota la comunitat en som responsables i una peça clau pel canvi.

Així doncs, en aquesta guia hi trobem diferents apartats, començant per la secció d'informació i dades de base per entendre el significat i la complexitat d'aquesta problemàtica i seguidament, aprofundint amb els elements que ens permetran identificar-la; en l'entorn, en algú pròxim o en la pròpia pell; tan si és perquè la pateixes, com per si l'exerceixes, i en quin grau. Coneixerem també de quines maneres podem contribuir amb tolerància zero vers les violències masclistes, així com els recursos i serveis especialitzats de cada àrea per poder-nos-hi dirigir en cada cas i, d'aquesta manera, ens puguin acompanyar de la forma més adequada.

Des de l'Ajuntament d'Abrera pretenem garantir un municipi lliure de violències masclistes i un entorn de protecció i garantia de drets per a totes les dones. Un municipi 100% feminista.

Jesús Naharro Rodríguez,
Alcalde

Montse Navarro Caraballo,
Regidora d'Igualtat, Feminismes i LGTBIQ+

ÍNDEX



INFORMA'T

4



IDENTIFICA

12



ACTUA

16



CONTRIBUEIX

18



RECURSOS I SERVEIS
ESPECIALITZATS

20

INFORMA'T

QUÈ SÓN **LES VIOLÈNCIES MASCLISTES** ENVERS LES DONES?

Són **TOTES AQUELLES VIOLÈNCIES QUE PATEIXEN LES DONES PEL FET DE SER DONES** en qualsevol àmbit de la seva vida (parella o exparella, família, laboral, en l'espai públic, xarxes socials, entre d'altres).

Aquestes violències de gènere són **ESTRUCTURALS**. Es donen en totes les societats, en totes les franges d'edat i en totes les classes socials.

Derivades del **SISTEMA PATRIARCAL QUE GENERA UNA RELACIÓ DE DESIGUALTAT ENTRE HOMES I DONES**, aquestes violències impregnen la cultura, les dinàmiques i l'organització social de tal manera que **ES NORMALITZEN I ES CONTINUEN REPRODUINT**.



COM ES MANIFESTEN **LES VIOLÈNCIES MASCLISTES**?

Les violències masclistes poden manifestar-se de formes molt diferents.

Hi ha formes de **VIOLÈNCIA EXPLÍCITA** (femicidis, assassinats masclistes, violacions, etc.) però aquestes només són la punta visible de l'iceberg. **DE FORMA NO EXPLÍCITA** trobem l'humor o la publicitat sexista, per exemple, que sostenen aquesta estructura d'opressió a les dones.

D'aquestes violències, algunes són visibles (amenaces, insults o agressions físiques, etc.) i altres passen més desapercebudes (humiliar, desvalorar o menystenir, etc.)

VISIBLE 

FORMES EXPLÍCITES

ASSASSINAR

VIOLAR

AGREDIR SEXUALMENT

AGREDIR FÍSICAMENT

AMENAÇAR

INSULTAR

CRIDAR

XANTATGE EMOCIONAL

MENYSPREAR

HUMILIAR

ANUL·LAR

DESVALORAR

CULPABILITZAR

IGNORAR

CONTROLAR

HUMOR SEXISTA

"MICROMASCLISMES"

LLENGUATGE SEXISTA

PUBLICITAT SEXISTA

INVISIBILITZAR

FORMES SUBTILS

INVISIBLE 

SABIES QUÈ...?



EL FEMINICIDI

ÉS LA **PRIMERA CAUSA DE MORT** ENTRE DONES DE 15 A 44 ANYS, AL MÓN (PER DAVANT DEL CÀNCER O DE MALALTIES CARDIOVASCULARS) *



1 DE CADA 2

DONES DE L'ESTAT ESPANYOL HA PATIT ALGUN TIPUS DE **VIOLENCIA MASCLISTA** AL LLARG DE LA SEVA VIDA **

LA VIOLENCIA CONTRA LES DONES

ÉS LA **VIOLENCIA DELS DRETS HUMANS** MÉS GENERALITZADA AL MÓN *

LES VIOLENCIES MASCLISTES

AFECTEN A **11.688.411 DONES** A L'ESTAT ESPANYOL **



EL 41.4%

DE LES DONES ENQUESTADES A CATALUNYA HAN ESTAT VÍCTIMES DE **VIOLENCIA MASCLISTA** EN L'ÀMBIT DE LA **PARELLA** AL LLARG DE LA SEVA VIDA **



EL 15,5%

DE LES DONES ENQUESTADES A CATALUNYA MANIFESTA HAVER PATIT **STALKING** O **ASSETJAMENT REITERAT** A TRAVÉS DE LES XARXES SOCIALS **



EL 8.4%

DE LES DONES ENQUESTADES A CATALUNYA HA PATIT **VIOLENCIA SEXUAL** AL LLARG DE LA SEVA VIDA **



EL 50,9%

DE LES DONES ENQUESTADES A CATALUNYA MANIFESTA HAVER ESTAT VÍCTIMA **D'ASSETJAMENT SEXUAL** AL LLARG DE LA SEVA VIDA **

* Informe ONU 2002

** Dades extretes de la Macroencuesta 2019, Delegación del Gobierno contra la violencia de género.

DESMUNTEM FALSOS MITES

Els mites sobre els perfils de víctimes i agressors han creat un relat en l'imaginari col·lectiu que limita i banditza l'anàlisi que se'n fa de la violència masclista i jutja en moltes ocasions, a la pròpia víctima. Ja és hora de desmuntar-los!



HAS DE SABER



QUALSEVOL DONA POT PATIR VIOLÈNCIA MASCLISTA:

La violència masclista no té relació amb l'edat, formació, classe social, origen o nivell econòmic.



CAP A LA DONA

CAP AGRESSIÓ ESTÀ JUSTIFICADA:

Cap dona mai és culpable de rebre cap tipus de violència masclista. Ni per com vesteixi, ni pel que faci. Només l'agressor n'és el responsable!



L'HOME AGRESSOR NO ÉS UN MALALT:

Massa sovint banalitzem les violències masclistes atribuint una malaltia mental a l'home agressor, mentre que, realment, el perfil sol correspondre al d'un home "aparentment normal", considerat per la gent que el coneix com una persona amable, amigable i educada.

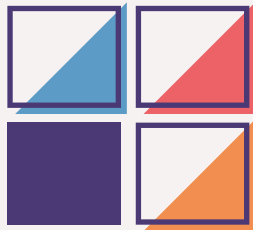


VERS L'AGRESSOR

LA VIOLÈNCIA NO ÉS RESULTAT DEL CONSUM D'ALCOHOL O D'ALTRES SUBSTÀNCIES:

Atribuir-hi aquesta relació minimitza la gravetat d'aquesta violència i no permet visibilitzar el masclisme com la causa que l'origina. Aquest consum pot accentuar i facilitar l'aparició de la violència, però aquesta ja és a la base de l'home agressor i el que fa és posar-la de manifest.

TIPUS DE VIOLÈNCIES



Violència **SEXUAL:**

Pressionar, obligar o forçar a mantenir relacions sexuals sense tenir en compte els desitjos de la dona, la retirada no consensuada del preservatiu durant una relació sexual o el contagi deliberat d'infeccions de transmissió sexual.

També realitzar tocaments indesitjats i qualsevol altra agressió d'índole sexual no consentida.

Inclou els matrimonis forçats, la mutilació genital femenina, la tracta per a finalitat d'explotació sexual, l'assetjament sexual i l'exhibició...

Violència **FÍSICA:**

Danyar o lesionar físicament amb les pròpies mans o amb objectes a través de cops, empentes, estirades de cabell, etc.



Violència **DIGITAL:**

Són actes de violència masclista i misògins mitjançant l'ús de les xarxes

socials, fòrums, missatgeria instantània, correu electrònic, etc., que afecten la dignitat i els drets de les dones (ciberrassetjament, sexpredding, sextorsió, suplantació de la identitat...)

La violència en línia és una extensió de la violència i control que pateixen les dones fora del món digital.

Violència

PSICOLÒGICA:

Destinada a deteriorar psicològicament i emocionalment a la persona que la rep. És la base de les relacions violentes i la més difícil de detectar, tant per la dona com pel seu entorn.

Poden donar-se a través d'amenaçes, humiliacions, vexacions, menyspreus, insults, burles feridores, abandonament emocional, control i xantatge, intimidació, etc.

La violència psicològica també es manifesta amb d'altres subtipus:

Violència AMBIENTAL:

Exercir la violència sobre béns i propietats de la dona amb valor econòmic o sentimental, o bé creant un ambient intimidatori mitjançant la conducció temerària, propinant cops al mobiliari, parets, etc.

Violència SOCIAL:

Busca la humiliació pública i/o l'autoaïllament de la dona.



Violència ECONÒMICA:

Controlar els diners i els recursos, impedir treballar o estudiar a la dona. També s'exerceix quan en situació de separació o divorci, es desentén de les necessitats familiars o no paga la pensió d'aliments, etc.

Violència VICÀRIA:

Utilitzar els fills i les filles, les mascotes o persones preuades per la dona, com a instrument per danyar la mare o exparella.

Abusar, privar de les necessitats, maltractar o matar els fills i filles, o mascotes.

EL CICLE de la VIOLÈNCIA

EN LES RELACIONS AFECTIVES

La violència no comença mai de cop. L'agressor atrapa la víctima a poc a poc, sense que ella en sigui conscient.

Aquest cicle té **tres fases** que es repeteixen cada cert temps, intercalant períodes de violència amb períodes de calma, afecte i mostres de penediment que a mesura que es repeteixen, van fent més freqüents els moments d'agressió i menys els de penediment.



ACUMULACIÓ DE TENSIÓ

1

FASE

Apareixen petits conflictes, cada cop amb més freqüència. Major irritabilitat de l'agressor; crítiques, crits, insults, etc. que van en augment.

És habitual que la víctima intenti complaure l'agressor per intentar evitar que la tensió vagi en augment.

EXPLOSIÓ DE VIOLÈNCIA

2

FASE

La violència esclata i es pot manifestar en totes les seves formes: crits, cops, aïllament, agressions verbals o sexuals, etc.

Aquesta fase pot caracteritzar-se per una pèrdua total de control de l'agressor, que li serveix per atemorir a la víctima i manifestar control i poder sobre ella.

REMISSIÓ I CALMA AMOROSA

3

FASE

És l'anomenada lluna de mel. Desapareix la violència per donar pas a la manipulació afectiva i es produeix la reconciliació quan l'agressor mostra penediment i inicia conductes compensatòries i/o fa falses promeses de canvi perquè la dona no l'abandoni. S'arriba a un estat d'aparent calma i el cicle torna a començar.

El cicle s'accelera i intensifica cada vegada que torna a començar. A mesura que aquest es repeteix es va produint en la dona inseguretat, baixa autoestima, confusió, culpa i això la sotmet més a l'agressor.

IDENTIFICA

Estar alerta a les senyals i conèixer indicadors ens permetrà ajudar a qui pugui estar patint violència masculista, així com identificar-la en la pròpia relació afectiva.



En la **DONA QUE POT ESTAR-LA PATINT** en parella:

- Pot observar-se apàtica, insegura, trista, abstreta, despistada o desconfiada.
- Pot mostrar ansietat i baixa autoestima.
- Pot ser que s'aïlli de les persones del seu entorn.

Potser li sents dir:

“ÉS CULPA MEVA, HO ESTIC FENT MALAMENT.”

“HO HE PROVOCAT JO, M’HO MEREIXO.”

“HE D’ESFORÇAR-ME MÉS, NO SERVEIXO PER A RES.”

“NO ÉS TAN GREU, M’HA DEMANAT PERDÓ, NO HO FARÀ MÉS.”

“TOTHOM DIU QUE ÉS MOLT BO, NINGÚ EM CREURÀ.”

“LA MEVA FAMÍLIA NO HO ENTENDRIA.”

Però en general, no sol explicar el que li passa:

- Pot tenir por de ser jutjada.
- Pot tenir por de les conseqüències, d’empitjorar la situació.
- Pot tenir por que li prenguin els fills i les filles.
- Pot tenir por de no poder sortir-se’n econòmicament, de no saber a on anar.
- Pot tenir por de la parella.
- Pot ser que tingui cops o ferides sovint i no en vulgui explicar la causa.



En els **FILLS I FILLES QUE LA PATEIXEN** a casa:

- Pot tenir canvis en els patrons d'alimentació i del son.
- Pot mostrar excessiva angoixa de separació amb la mare.
- Pot tenir problemes de conducta.
- Pot tenir dificultats d'aprenentatge, d'atenció i de relació amb la resta d'iguals.
- Pot mostrar aïllament, por o conducta ansiosa davant sorolls forts.
- Pot patir ansietat, depressió, etc.
- Pot reproduir la violència viscuda en el joc o en els dibuixos.
- Pot començar a reproduir allò que ha viscut, tant en el rol de l'agressor com en el de la víctima.
- Segurament no és capaç de detectar situacions abusives en el seu entorn, degut a una alta tolerància a la violència.
- Pot tenir conductes violentes o consumir drogues.

Davant la violència, a casa:

Es distancia, fent veure que no passa res: mira la televisió, posa música...

S'ÀLLA

Intervé, protegeix la mare, crida..

ACTUA

Passa desapercbut/da seguint les rutines habituals com si no passés res.

S'EVADEIX



PUC ESTAR JO PATINT VIOLÈNCIA DE GÈNERE?

LA TEVA PARELLA...

	NO	A VEGADES	SI
1 Critica la teva forma de vestir, arreglar-te i intenta que canviïs el teu aspecte?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 Et fa callar, et fa sentir inferior o es burla de les teves creences o opinions?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 Et fa comentaris feridors i diu que són bromes?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 Et ridiculitza en públic? Et desautoritza? Et fa sentir inferior?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 T'impedeix o et qüestiona per anar on vulguis o quedar amb qui vulguis?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 Intenta que t'allunyis de la teva família o amistats o les critica i desqualifica?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7 Et controla el mòbil o l'ordinador sense que tu ho sàpigues o t'obliga a ensenyar-li el que fas amb ell? Ha suplantat la teva identitat a internet per controlar amb qui parles i et relacions?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 Et culpabilitza de les coses que li passen o li surten malament?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 T'ignora, mostra indiferència, et mira amb menyspreu o et castiga amb el silenci?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10 T'insulta o es dirigeix a tu amb noms ofensius?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11 Mostra gelosia i/o t'acusa de mantenir relacions amb altres persones?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12 Es mostra de forma excessivament sobreprotectora amb tu?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13 Et truca o envia missatges constantment al mòbil per saber on estàs, amb qui...?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14 S'enfada si no contestes de seguida al telèfon o als missatges de whatsapp?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Si necessites ajuda pots acudir al SERVEI D'IGUALTAT DE L'AJUNTAMENT D'ABRERA: 937702911 o dones.igualtat@abrera.cat.

LA TEVA PARELLA...



	NO	A VEGADES	SI
15 Et fa xantatge emocional per aconseguir el que vol?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16 T'obliga a mantenir relacions sexuals o a realitzar pràctiques sexuals que no desitges o bé et pressiona i mostra insistència fins que cedeixes?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17 T'amenaça amb compartir contingut íntim teu si l'abandones o no cedeixes a la seva voluntat?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18 Et priva d'estudiar, treballar o controla per complert en què et gastes els diners?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19 Colpeja parets o altre mobiliari o trenca objectes quan s'enfada? T'ha trencat o destruït objectes de valor econòmic o sentimental?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20 Condueix de forma temerària per atemorir-te o t'ha obligat a baixar del cotxe deixant-te sola i allunyada de tot en alguna ocasió?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21 Ha ferit, colpejat o privat d'alguna necessitat bàsica als teus fills/es o a la teva mascota en alguna ocasió?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22 S'enfada de forma desproporcionada per petites coses?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23 Et demana disculpes després dels enutjos i promet que canviarà o justifica que és degut a que t'estima molt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24 T'ha empentat o pegat en alguna ocasió?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25 Si acabes amb la relació no ho accepta i et segueix i suplica per totes les vies possibles que torneu?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

TOTS ELS SEMÀFORS EN VERD **GENIAL!**

CONTINUA GAUDINT D'UNA **RELACIÓ SANA I RESPECTUOSA!**

ALGUN SEMÀFOR EN AMBRE **ALERTA!**

JA S'HAN INICIAT ALGUNES CONDUCTES **DE RELACIÓ ABUSIVA.** ÉS MOLT FÀCIL QUE AQUESTES DINÀMIQUES VAGIN A MÉS I ENTRIS EN EL **CICLE DE LA VIOLÈNCIA.**

ALGUN SEMÀFOR EN VERMELL **STOP!**

NO ES PODEN PERMETRE LES **VIOLÈNCIES MASCLISTES!** TU, LES ESTÀS PATINT. **ALLUNYA'T I SOL·LICITA AJUDA SI HO NECESSITES.**

PUC ESTAR JO EXERCINT VIOLÈNCIA DE GÈNERE?

	NO	A VEGADES	SI
1 Creus que va provocant per la roba que porta o per com s'arregla o les fotos que publica a les xarxes socials?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 Li impedeixes que decideixi on i amb qui anar perquè creus que si t'estima a tu no ha d'anar amb ningú més?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 Et molesta que mantingui bones i sòlides relacions amb amistats i/o família?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 Sents que no pots viure sense ella?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 Sents que si et deixés no sabries què fer?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 Et burles del que pensa, del que fa o del que t'explica que li agrada?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7 L'insultes o et dirigeixes a ella amb noms ofensius?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 L'ignores, et mostres indiferent o la castigues amb el silenci quan vols demostrar-li el teu enuig?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 Sents gelosia i l'acuses de mantenir relacions amb altres persones?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10 Creus que l'has de protegir sempre de tothom i de tot perquè per sí sola no sabrà o no podrà?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11 Et neguiteja no saber amb qui està ni què fa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12 La truques o li envies missatges constantment per saber què fa, a on està i amb qui? Controles el seu estat de whatsapp?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Si necessites ajuda per treballar com et sents i com estableixes les relacions amoroses pots acudir al **SERVEI D'IGUALTAT DE L'AJUNTAMENT D'ABRERA**:
937702911 o dones.igualtat@abrera.cat.

	NO	A VEGADES	SI
13 Li mires o demanes veure el mòbil o perfils de xarxes socials per saber què i amb qui parla? T'has fet passar per ella des dels seus perfils?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14 T'enfades si no et contesta al telèfon o no respon de seguida al whatsapp?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15 Sents ganes de cridar-li "per si així entén millor tot el que et fa sentir"?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16 Creus que tot aniria millor si fes allò que necessites?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17 Penses que ella és qui provoca les situacions de tensió i les baralles?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18 Quan t'enfades crides i insultes tot i que després te'n penedeixis?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19 Sents que perds el control quan t'enfades?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20 Quan t'enfades colpeges parets o mobiliari o trenques objectes?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21 L'has empentat o pegat en alguna ocasió?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22 Si no vol mantenir relacions sexuals, segueixes insistint fins que cedeixi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23 Si vol deixar la relació l'amenaces a ella, o en compartir contingut íntim o en fer-te mal?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24 Si et deixa la busques desesperadament i supliques que torni?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

TOTS ELS SEMÀFORS EN VERD **GENIAL!**

RELACIONA'T SEMPRE DES DEL RESPECTE I LA CONFIANÇA.

ALGUN SEMÀFOR EN AMBRE **ALERTA!**

COMENCEN A DONAR-SE INDICADORS D'UNA RELACIÓ ABUSIVA.

ALGUN SEMÀFOR EN VERMELL **STOP!**

NO ES PODEN PERMETRE LES DINÀMIQUES VIOLENTES.

ACTUA

Davant la violència masclista no podem mirar a un altre costat. Cal actuar!

Sigui perquè coneixem algú en aquesta situació, o bé perquè la patim o l'exercim, cal que prenguem part activa per posar-hi fi.

LA TEVA IMPLICACIÓ ÉS FONAMENTAL:



**SI SOSPITES QUE UNA DONA
POT ESTAR PATINT
VIOLÈNCIA MASCLISTA:**

Mostra el teu suport des de la predisposició i l'escolta activa.

Què pots dir-li?

Va tot bé a casa/amb la parella?

HI HA ALGUNA COSA QUE ET PREOCUPI EN LA QUE PUGUI AJUDAR-TE?

SI MAI NECESSITES QUALSEVOL COSA, POTS COMPTAR AMB MI PEL QUE SIGUI



SI CONEIXES UNA DONA EN SITUACIÓ DE VIOLENCIA MASCLISTA:

Què pots fer?

- Escolta-la, **no la jutgis** i no posis en dubte o minimitzis el que t'expliqui.
- **No la pressionis**. Pot tenir por, estar amenaçada o no haver identificat com a violència el que li passa.
- **Respecta el seu temps** i agraeix-li la confiança.
- **No justifiquis** mai l'agressor.
- Fes-li saber que **no es mereix el que està passant** i que la vols ajudar.
- Explica-li que hi ha **recursos públics** de suport i assessorament.
- Memoritza el telèfon **900 900 120**, us atendran a qualsevol hora de forma gratuïta i confidencial.
- Facilita-li **telèfons i adreces de contacte**, estan a les pàg. 26-30 d'aquesta guia.
- Procura **que no s'aïlli**, mantingues el contacte amb ella.
- Acompanya-la. **AJUDA-LA A DEMANAR AJUDA!**
- **TRUCA A LA POLICIA SI LA SEVA INTEGRITAT ESTÀ EN PERILL.**



NECESSITES SORTIR D'AQUESTA SITUACIÓ:



SI LA PATEIXES:

- SI ESTÀS EN SITUACIÓ D'EMERGÈNCIA Truca al 112
- SI ESTÀS EN UNA SITUACIÓ D'URGÈNCIA Adreça't al cos de seguretat de referència:

POLICIA LOCAL D'ABRERA

C. de Tarragona, 2
• 93 770 09 81

MOSSOS D'ESQUADRA (Martorell)

Av. De les Mancomunitats Comarcals, 11
• 93 693 51 10

Tens dret a demanar:

- Estar acompanyada per algú de la teva confiança.
- Assistència jurídica gratuïta.
- Servei de traducció
- Assistència d'advocat/da en el moment d'interposar una denúncia.
- Ser informada sobre l'acompanyament que pot realitzar l'Oficina d'Atenció a la Víctima del Delicte.
- allotjament d'urgència si has de deixar el domicili.
- Una ordre de protecció si la teva vida corre perill.

• ATENCIÓ 24 HORES

900 900 120

Telèfon gratuït d'atenció a dones
en situació de violència masclista.

EN HORARI D'ATENCIÓ, POTS ADREÇAR-TE A:

SERVEIS SOCIALS

C, Major, 3. • 93 770 29 11 o dones.igualtat@abrera.cat



Si tens lesions, acut al centre de salut més proper.
Cerca tots els recursos i serveis a les pàgines 26-30 d'aquesta guia.



SI LA PATEIXES A TRAVÉS DE LES XARXES SOCIALS:

- SI T'AMENACEN, T'INTIMIDEN, COACCIONEN, COMPARTeixEN IMATGES TEVES SENSE EL TEU CONSENTIMENT O SUPLANTEN LA TEVA IDENTITAT, ETC.:
 - Busca una persona de confiança i explica-ho.
 - Demana ajuda si ho necessites.
 - Denuncia els fets.



- **NOMÉS LA DENÚNCIA DELS FETS IMPEDEIX QUE L'AGRESSOR CONTINUÏ L'ACTIVITAT.**
- **AQUESTES PRÀCTIQUES SON IL·LEGALS I CONSTITUTEIXEN UN DELICTE.**



SI L'EXERCEIXES

- Revisa't. El primer pas és ser-ne conscient, acceptar-ho i implicar-te per canviar-ho!
- Si necessites ajuda per treballar com et sents i com estableixes les relacions amb el gènere femení pots acudir al Servei d'Igualtat de l'Ajuntament d'Abrera: **93770 29 11** o a través de correu electrònic a **dones.igualtat@abrera.cat**. **NO ET JUTJAREM.**



Busca més informació en el cercador de recursos de l'apartat "Per saber-ne més" de la pàgina 30 d'aquesta guia.



CONTRIBUEIX

Encara hi ha molt per fer per tal d'erradicar les violències masclistes.

- Com pots contribuir en cada àmbit?

- 1. EN EL TEU CONTEXT MÉS PROPER (amistats, companys/es de feina...)**

Posa't les ulleres violetes!



Què són els micromasclismes?

Els anomenats "micromasclismes", són masclismes encoberts i quotidians que es manifesten d'una manera més o menys subtil, basats en comportaments i comentaris contra les dones, sovint normalitzats i invisibilitzats socialment.

Utilitzar el prefix "micro" pot minimitzar-los i ens cal identificar i no passar-los per alt!

Anomenar-los "micro", no ajuda a prendre'ls en la consideració i grau d'importància que tenen, doncs són part de la base estructural que perpetua la desigualtat de les dones respecte als homes.

NO HI HA CAP MASCLISME "PETIT" NI DE MENYS RELLEVÀNCIA, SON MASCLISMES QUOTIDIANS QUE NO PODEM TOLERAR.



Ja hem vist que les violències masclistes tenen la seva arrel en la idea que els homes són superiors a les dones. Deixar enrere les idees, estereotips de gènere i prejudicis masclistes és clau per erradicar la violència envers les dones.

Informar-se'n és el primer pas, i tu ja l'estàs fent.

- Serveix per prendre consciència i per revisar-nos fent autocrítica del que pensem, del que fem, de com ens relacionem i fins i tot del llenguatge que utilitzem.
- Ignorar el problema social de la violència masclista el fa créixer i ens pot arribar a tocar de prop.

És important que desaprovís obertament ...

- Els comentaris i els acudits sexistes.
- Les sèries de TV i anuncis que fomenten pràctiques violentes i sexistes.
- La resta de contingut sexista que arriba com a influència sociocultural, com poden ser cançons, refranys i dites populars etc.



2. A LES XARXES:

Sigues part de la solució!



- No naturalitzis el sexisme a la xarxa fent o tolerant comentaris o acudits sexistes. Aquests reproduïxen i normalitzen la discriminació i les violències.
- No permetis comentaris ni valoracions sexistes en relació a la imatge de les dones. Els cossos són reals i diversos i no han de seguir un model o patró de bellesa determinat.
- En cas de rebre imatges íntimes comprometedores d'altres persones, atura la seva difusió i manifesta el teu rebuig davant d'aquests fets. No ho deixis passar. El silenci et fa còmplice.
- Si veus o coneixes alguna situació de ciberassetjament, no actüis com si no passés res, sigues part de la solució.
- Si ets una persona de confiança d'algú que està patint violències digitals, mostra-li disponibilitat per parlar quan li convingui, prioritant l'escolta i evitant donar consells.

3. EN LES TEVES RELACIONS AFECTIVES:

Estableix vincles sans!



Les relacions desiguals són la base de les dinàmiques abusives i violentes.

Com és una relació sana?

- Tot es negocia i es consensua, s'arriba a acords.
- Hi ha respecte mutu.
- Hi ha igualtat en el repartiment de les tasques i responsabilitats dins i fora de casa.
- No existeix la idea que homes i dones han de tenir uns comportaments determinats i diferenciats.
- Es respecta la llibertat i l'autonomia de l'altra.

4. EN FAMÍLIA:

Viu en igualtat i coeduca!



Sigues-ne un exemple i educa als infants en els principis d'igualtat

- Educa en la base de les relacions saludables i igualitàries.
- Ofereix opcions i respecta les eleccions personals dels infants
- Propicia el treball de les emocions que els permeti la identificació i l'autoregulació emocional.
- Ensenya'ls a dialogar i a comunicar-se amb respecte i empatia tolerant la diversitat d'opinions.
- Quan hi hagi desacords, eviteu els crits i promoueu el diàleg i la resolució positiva del conflicte.
- Tracta a fills i filles per igual i repartiu les tasques familiars sense tenir en compte que siguin nois o noies.
- Supervisa amb els infants el que veuen a internet, a la televisió, en la publicitat, etc., i parleu-ne dels continguts perquè desenvolupin consciència crítica.

5. EN COMUNITAT:

Mostra el teu suport i compromís



- Estableix aliances amb altres persones i/o entitats del teu entorn per contribuir a la denúncia, prevenció i erradicació de les violències masclistes.
- Participa i col·labora en els actes i activitats locals que s'organitzen contra les violències masclistes.
- Associa't i vincula't a les entitats feministes del territori.
- Participa en el Consell Municipal de les Dones d'Abrera per contribuir a la transversalització de la perspectiva de gènere en les polítiques públiques del teu municipi.

RECURSOS I SERVEIS ESPECIALITZATS

Línia d'atenció contra la violència masclista (Catalunya):

 900 900 120

 671 778 540

 900900120@gencat.cat

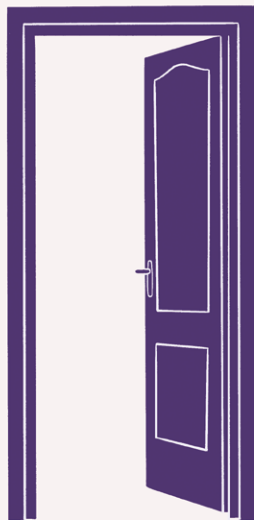
Atenció a les víctimes de violència de gènere (a tota Espanya):

 016

 600 000 016

 016-online@igualdad.gob.es


Emergències  112



COSSOS DE SEGURETAT

Mossos d'Esquadra. Comissaria de Martorell

 Av. de les Mancomunitats Comarcals, 11 (Martorell)

 93 693 51 10

 Servei d'Informació per Whatsapp contra la violència masclista: 601 00 11 22

Polícia Local d'Abrera

 C. de Tarragona, 2 Abrera

 93 770 09 81

MY112 (aplicació mòbil)

Resposta ràpida en una situació d'emergència per violència masclista.





  Disponible per Android i Apple








SEGURETAT JURÍDICA






Servei telemàtic d'informació i orientació a víctimes del delictes (SIOVD)

-  900 12 18 84
-  De dilluns a divendres, de 08.00 h a 22.00 h
-  infovictimesdelicte.justicia@gencat.cat
-  https://sejudicial.gencat.cat/ca/que_cal_fer/Soc-victima-de.../victima-delicte/Oficines-datencio-a-les-victimes-del-delicte/

Servei d'Orientació Jurídica (SOJ)

-  Ciutat de la Justícia, Edifici D - avda. Carrilet, 3, planta primera 08902 Hospitalet de Llobregat, Barcelona
-  93 422 15 45
-  De dilluns a divendres de 09.00 h a 14.00 h
-  soj@icab.cat
-  <https://www.icab.cat/ca/serveis-al-ciutada/justicia-gratuita/>

Servei telemàtic d'atenció i assessorament jurídic contra les violències sexuals

-   608 87 12 37
-  Dimarts i dijous de 18.00 h a 20.00 h



SERVEIS D'ATENCIÓ A LES DONES



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

- C. Major, 3 (Abrera)
- 93 557 24 20
- De dilluns a divendres de 09.00 h a 15.00 h
- siad@elbaixllobregat.cat
- <https://www.elbaixllobregat.cat/siad>

Servei d'Intervenció Especialitzada (SIE)

SIE Sant Feliu de Llobregat

- C. de Joana Raspall 38-40
(Sant Feliu de Llobregat)
- 93 000 05 21
- siebl.tsf@gencat.cat

SIE Sant Boi de Llobregat

- C. de Francesc Macià, 99-101
(Sant Boi de Llobregat)
- 93 135 71 72
- De dilluns a divendres de 09.00 h a 19.30 h
- sie.santboi@dae.cat

Servei d'Atenció Integral (SAI) - Atenció a les dones del col·lectiu LGTBI

- Parc Torreblanca, ctra. N-340 Sant Feliu de Llobregat
- 93 685 24 00 ext. 631
- De dilluns a divendres de 10.00 h a 14.00 h i tarda de dimecres de 16.00 h a 19.00 h
- sai@elbaixllobregat.cat
- <https://www.elbaixllobregat.cat/lgbt>

Unitat de suport a l'Alumnat en situació de violència (USAV)

- 900 923 098
- De dilluns a divendres de 08:00 h a 15:00 h
- usav.educacio@gencat.cat
- <https://usav.educacio.gencat.cat/>

Servei d'Igualtat i Acció Social - Abrera

- C. Major, 3 (Abrera)
- 93 770 29 11
- Matins de dilluns a divendres de 09.00 h a 15.00 h i tardes de dimarts i dimecres, de 16.00 h a 19.00 h
- dones.igualtat@abrera.cat






MÉS INFORMACIÓ

SALUT



Centre d'Atenció Primària (CAP) Abrera

-  C. de Manresa, 15 Baixos (Abrera)
-  93 770 25 61
-  De dilluns a divendres de 8:00 h a 20:00 h. Dissabtes, de 10:00 h a 12:00 h


Atenció a la Salut sexual i reproductiva (ASSIR)

-  C. de Puig del Ravell, 10 (Martorell)
-  93 775 02 69
-  De dilluns a dijous de 8:00 h a 20:00 h. Divendres de 08:00 h a 15:00 h
-  ics/assirbln@ambitcp.catsalut.net





Hospital Sant Joan de Deu - Martorell

-  Av. Mancomunitats Comarcals, 1-3 (Martorell)
-  937 74 20 20
-  santjoandedeu@hmartorell.es

Centre d'Urgència d'atenció Primària (CUAP) La Solana - Sant Andreu de la Barca

-  C. de Sant Felip Neri, 18 (Sant Andreu de la Barca)
-  93 635 66 51
-  santjoandedeu@hmartorell.es

Associació d'Assistència a Dones Agredides Sexualment (AADAS) Barcelona

-  Carretera de la Bordeta, 58-60, local (Barcelona)
-  93 487 57 60
-  De dilluns a dijous de 10.00 h a 14.00 h i de 15.00 h a 18.00 h. Divendres de 10.00 h a 14.00 h.
-  info@aadass.org.es

Unitat Funcional d'Abusos al menor (UFAM) Hospital Sant Joan de Déu- Esplugues de Llobregat

-  Passeig Sant Joan de Déu 2, 08950 Esplugues de Llobregat
-  93 487 57 60
-  <https://www.sjdhospitalbarcelona.org/ca/nens/abusos-al-menor-ufam>

ASSOCIACIONS I PARTICIPACIÓ CIUTADANA DE LES DONES D'ABRERA



Associació "Abrera contra la violència de Gènere" (AACVG)

- Hotel d'Entitats. Pl. de les Escoles Velles, 1
- 638 06 66 38
- aacvg@hotmail.es

Consell Municipal de les Dones

- Sol·licitud d'inscripció



Per saber-ne més:

- **Cercador de recursos per l'abordatge de les violències masclistes:**
<http://www.recursosviolenciamasclista.cat/>
- **Institut Català de les Dones (ICD):** <https://dones.gencat.cat/ca/inici/>
- **Delegació del Govern contra la violència de gènere:**
<https://violenciagenero.igualdad.gob.es/home.htm>
- **ONU Mujeres:** <https://www.unwomen.org/es>
- **Oxfam Intermón contra les violències masclistes:**
<https://www.oxfamintermon.org/ca/treball-contra-violencies-masclistes>
- **Comitè de les Nacions Unides per l'Eliminació de la discriminació de la dona (CEDAW):**
<https://www.ohchr.org/sp/hrbodies/cedaw/pages/cedawindex.aspx>
- **Plataforma Unitària contra les violències de gènere:** <https://www.violenciadegenere.org/>
- **Listat de femicidis i altres assassinats masclistes:** <https://femicidio.net/>
- **Centre Jove d'atenció a les sexualitats:** <https://centrejove.org/violencies/>
- **Recursos d'abordatge a les violències sexuals:** <https://www.violenciassexuales.org/>
- **Observatori de les violències sexuals en entorns d'oci nocturn i drogues:**
<https://www.drogasgenero.info/noctambulas/>
- **Ciberviolència de gènere a internet:**
<https://www.pantallasamigas.net/guia-violencia-sexual-en-internet/>
- **Prevençió del Abús Sexual Infantil:** <https://prevensi.es/ca/>
- **Fundació Vicky Bernadet:** <https://www.fbernadet.org/es/>
- **Associació d'Homages Igualitaris:** <https://www.homesigualitaris.cat/>
- **Programa Viopet:** <https://viopet.es/>

ABRERA 100% FEMINISTA



ABRERA DIU PRÒ

A LES VIOLÈNCIES MASCLISTES



DESCARREGA'T
LA GUIA

Edita:



Ajuntament d'Abrera

Amb el suport de:



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



PLA
D'IGUALTAT
LOCAL
D'ABRERA