

CONVIUS AMB L'AGRESSOR DURANT EL CONFINAMENT?

RECOMANACIONS PER A DONES QUE VIUEN UNA SITUACIÓ DE VIOLÈNCIA MASCLISTA

- Comunica la situació que vius a algú de confiança. Si et cal demanar ajuda però tens dificultats per fer-ho, demana a aquesta persona que es posi en contacte per tu amb les professionals de la **línia 900 900 120**.
- **Si ja estàs en contacte amb algun servei, professional o associació**, intenta no perdre el contacte. Si vius algun episodi de violència, intenta contactar-les i posar-les al cas de la situació en què et trobes. És molt important que la teva professional de referència estigui al cas de tot, així podrà ajudar-te. Els serveis d'atenció a les violències masclistes, són serveis essencials, per tant, sempre hi haurà algú que pugui atendre't.
- **Si et trobes en una situació d'emergència o perill**. Posa't en contacte immediatament amb el **112**, el telèfon d'emergències.
- El més important és garantir la teva seguretat i protecció. **Si hi hagués una escalada de violència, intenta fugir o buscar un espai segur a la casa per a tu i les teves filles i fills.**
- Si l'agressor et provoca a entrar en discussions, no responguis i intenta mantenir-te en un **espai segur**.

- En la mesura del possible, durant les discussions, mantingues darrere teu la porta de sortida o una habitació de l'habitatge en la qual puguis tenir un espai de seguretat momentàniament. Intenta tenir sempre a sobre el telèfon mòbil per si et cal trucar. [Aquí trobaràs algunes mesures d'autoprotecció de Mossos d'Esquadra.](#)
- **Intenta tenir un pla elaborat per anticipar-te a una reacció de perill**, com per exemple, tenir les coses bàsiques, així com la documentació personal en un espai segur, per si haguessis de sortir del domicili. No preparis una bossa atès que això podria alertar l'agressor.
- **Si surts de casa, assegura't de treure la ubicació del mòbil i de localització**. Comprova també que l'agressor no tingui accés a les converses del teu WhatsApp a través de WhatsApp Web o del teu propi telèfon, o als correus electrònics. Pots canviar sovint les contrasenyes i desinstal·lar les aplicacions de xarxes socials com Facebook, Instagram, etc.
- **Agafa els documents bàsics** o, en cas de no poder-ho fer, procura tenir una fotografia dels documents i enviar-t'ho al telèfon o a un correu electrònic al qual sàpigues que ningú hi tindrà accés. Si això és complicat, envia-ho a una persona de confiança.
- **No li diguis a l'agressor** que estàs pensant en separar-te, que has demanat ajuda o que t'has posat en contacte amb algú que et pot ajudar.
- **Recopila tot el que pugui ser prova de la violència física o psicològica**, (comunicat de lesions, Whatsapps, correus, missatges, àudios, registre de trucades, etc.). Pots enviar-te els Whatsapps, correus i àudios a algun altre dispositiu, a una altra persona que ho pugui fer per tu o a un correu de seguretat. Recorda esborrar-ho.

SI DECIDEIXES DENUNCIAR DURANT EL CONFINAMENT:

- Pots trucar al **112** i dir que vols posar una denúncia.
- Pots aprofitar que surts al carrer a comprar, o bé marxar de casa, i apropar-te a una **comissaria de Mossos d'Esquadra o de la policia local**, si la tens més a prop i et sents més segura. Si et desplaçes a posar la denúncia a comissaria, ves-hi amb les teves filles i fills.
- Has de saber que **tens dret a una advocada o advocat d'ofici**. És important que aquesta professional estigui present en el moment de redactar la denúncia.
- Recorda que posar la denúncia no significa que automàticament detindran a l'agressor o que et donaran una ordre d'allunyament. Per això, és molt important **preveure què faràs i on aniràs després d'haver posat la denúncia. Pots trucar al telèfon 900 900 120 per a què t'ho expliquin**.
- Pensa si, a més de posar la denúncia, **vols que se t'ofereixi un habitatge d'urgència**. Si és així, comunica-ho a Mossos d'Esquadra. O bé, truca al 900900120 i explica que necessites marxar de casa a causa d'una situació de violència masclista.
- **Porta tot el que pugui ser una prova de la violència física o psicològica rebuda**, com ara, el comunicat de lesions, Whatsapps, correus electrònics, missatges, àudios, registre de trucades, etc.).
- **Quan posis la denúncia, intenta deixar constància de tota la violència viscuda al llarg de la relació**. Intenta explicar-la més o menys de forma ordenada en el temps, no expliquis només l'últim fet viscut. Això és molt important.
- **Si tens filles i/o fills i també estan convivint amb l'agressor, malgrat no presenciïn la violència poden percebre-la i pot tenir un impacte en elles i ells.**
- **És possible que observis alguns canvis en el seu comportament, com ara, canvis d'humor sobtat, falta de concentració i atenció mentre feu activitats o bé que ploren sense motiu aparent i manifesten necessitar estar en solitud. Aquests comportaments són habituals en aquests casos. També et pot costar trobar les energies i la forma de fer front a la situació.**
- Has de saber que pots adreçar-te a les professionals o bé trucar a la línia 900 900 120.

CONVIUS AMB L'AGRESSOR DURANT EL CONFINAMENT?

RECOMANACIONS PER FER-HI FRONT EMOCIONALMENT EN TEMPS DE CONFINAMENT

Viure una situació de violència masclista amb la parella és una situació molt dura. Fer-ho en una situació de confinament encara és més difícil. **Tens recursos per demanar ajuda i també eines personals**

- Intenta mantenir les teves rutines diàries: arreglar-te; dedicar temps a alguna activitat creativa que t'aporti satisfacció.
- En general, i per evitar entrar en estats de negativitat intenta dosificar la quantitat de notícies que veus, i passar estones fent coses que t'agradin i et facin sentir bé.
- Si tens possibilitat, dóna't un espai per connectar amb tu, seure, tancar els ulls i respirar profundament. Pots preguntar-te com et sents i preguntar-te què t'està fent mal o què és el que perceps com a perillós.

- També pots compartir com et trobes amb les persones més properes a tu o pots trucar a les teves professionals de referència. És important que elles sàpiguen com et trobes.
- En una situació com aquesta, podem sentir por. La por es controla molt millor fent coses per a nosaltres que, per petites que siguin, ens facin sentir bé.
- Una bona manera de desconnectar és participar en els grups de suport a gent gran, de veïnatge o formar part de xarxes on la gent explica com se sent.
- És molt important que sàpigues que la violència mai és responsabilitat teva sinó del sistema que la genera i la permet. Fins i tot, les teves reaccions o no reaccions davant de la violència, estan condicionades per aquest sistema. els grups de suport a gent gran, de veïnatge o formar part de xarxes on la gent explica com se sent.

No estàs sola, volem escoltar-te i volem preguntar-te què necessites

Estem aquí, preparades per ajudar-te i per acompanyar-te en el moment que tu ho necessitis

Si necessites **parlar, assessorament psicològic o advocades, o bé vols demanar ajuda per marxar de casa perquè no és un espai segur**, ni per tu ni les teves filles i fills, a l'Institut Català de les Dones podem ajudar-te.

Posa't en contacte a través de:

- **Telèfon 900 900 120.** Atén les consultes relacionades amb qualsevol forma de violència masclista. És un servei **gratuït i confidencial i permanent.**
- Via correu electrònic: **900900120@gencat.cat**, i a través de **Whatsapp** enviant un missatge al **671778540**. Recorda sempre esborrar el rastre que deixen els correus a l'ordinador i al mòbil.
- Si et trobes en una situació d'emergència o perill, truca immediatament al **112**, el telèfon d'emergències.

EN ESTAT DE CONFINAMENT: ALGUNES PAUTES QUE ET PODEN AJUDAR A SABER SI ESTÀS VIVINT UNA SITUACIÓ DE VIOLÈNCIA MASCLISTA

Adonar-te de les situacions de violència masclista que vivim en l'àmbit de la parella, de vegades, pot costar perquè la violència no es manifesta sempre de la mateixa manera ni de sobte, sinó que pot ser gradual i manifestar-se a través de diferents expressions.

En situació de confinament, pot costar encara més

Però malgrat que cada situació és diferent, existeixen alguns **comportaments, actituds, comentaris o manca de cures i atenció que ens poden alertar de que estem vivint violència de la nostra parella.**

Algunes són:

- Si interfereix en la relació amb les teves persones properes. Si t'aïlla del contacte amb la teva família i amistats. Controla les trucades que fas, les teves contrasenyes, la ubicació quan surts a comprar?
- Si critica el teu aspecte físic, o la manera com et fas càrrec (si en tens) de les teves filles i fills, la forma de fer les coses a casa, els teus projectes i professió, etc.

- Si et diu que no tens dret a prendre decisions pel que fa a la compra, tant si ell és l'únic que aporta diners com si no. També si et priva a tu i/o les teves filles i fills d'aliments, medicines o qualsevol recurs bàsic com ara l'accés a l'aigua, electricitat, etc.
- Si et fa responsable de causar la seva conducta violenta: et diu que els teus sentiments són irracionals i et fa responsable dels seus propis problemes. Aquest tipus de situacions et poden fer dubtar molt de tu mateixa perquè vol fer-te creure que t'imagines les coses.
- Si et ridiculitza sovint, t'humilia o insulta.
- Si t'ignora, es mostra indiferent o et castiga amb el silenci.
- Si t'ha forçat a tenir relacions sexuals sense tu voler-ho. Si t'obliga a fer pràctiques sexuals amb les quals no estàs d'acord.
- Si destrueix objectes que per a tu són importants.
- Si t'agredeix físicament.

Per parlar-ne, obtenir assessorament psicològic o d'advocades, o bé si vols demanar ajuda per marxar de casa perquè no és un espai segur, ni per tu ni les teves filles i fills, a l'Institut Català de les Dones podem ajudar-te.

Posa't en contacte a través de:

- **Telèfon 900 900 120.** Atén les consultes relacionades amb qualsevol forma de violència masclista. És un servei **gratuït i confidencial i permanent.**
- Via correu electrònic: **900900120@gencat.cat**, i a través de **Whatsapp** enviant un missatge al **671778540**. Recorda sempre esborrar el rastre que deixen els correus a l'ordinador i al mòbil.

Si et trobes en una situació d'emergència o perill, posa't en contacte immediatament amb el **112**.

També pots dirigir-te, per telèfon o correu electrònic, a qualsevol de les **5 oficines de l'Institut Català de les Dones**.

Podran orientar-te en tot allò que necessitis i, si cal, derivar-te a un dels serveis habilitats per a casos d'urgència. Les 5 oficines funcionen de **9h a 14h de dilluns a divendres:**

- **Barcelona:** 93 495 16 00
- **Girona:** 872 97 58 74
- **Lleida:** 973 70 36 58
- **Tarragona:** 977 24 13 04
- **Terres de l'Ebre:** 977 44 12 34

En molts municipis hi ha serveis que s'anomenen **SIAD** (Serveis d'Informació i Atenció a les Dones) i també els **SIE** (Servei Intervenció Especialitzada). Aquests serveis durant el confinament, atenen de forma telemàtica i presencialment en cas de necessitat. També, a tots els municipis i barris hi ha **entitats especialitzades** que poden donar-te un cop de mà, assessorant-te.

Pots trobar com accedir a tots aquests serveis a la plana "Serveis en l'estat de confinament"

Si no tens possibilitat d'accedir a un telèfon des d'on contactar-nos, però necessites demanar ajuda, a molts dels comerços oberts aquests dies com ara farmàcies, supermercats o altres botigues, poden ajudar-te i **trucar per tu**. Podràs identificar aquests espais amb un **distintiu que els assenyalava com a espai segur**.

EN ESTAT DE CONFINAMENT: ESTÀS PATINT VIOLÈNCIA MASCLISTA PERÒ NO CONVIUS AMB L'AGRESSOR?

A continuació trobaràs **resposta a algunes preguntes que durant aquests dies et poden sorgir**. Si necessites ampliar la informació o resoldre altres dubtes, pots trucar a la línia 900 900 120, t'orientaran en tot el que necessitis.

? **NECESSITES PARLAR AMB LA TEVA PSICÒLOGA, ADVOCADA O TREBALLADORA SOCIAL O AMB LA TEVA ASSOCIACIÓ DE REFERÈNCIA, PERÒ NO SAPS SI CONTINUEN ATENENT?**

Els serveis d'atenció a les violències masclistes són **serveis essencials**, per tant, es mantenen uns **serveis mínims per garantir l'atenció a totes les dones que ho necessitin**. Pots consultar les seves pàgines web o trucar al telèfon que tenies de referència. També pots **trucar a la línia 900 900 120**, on t'informaran, o bé recórrer a les **entitats** que trobes en [aquest enllaç](#).

? **TENS UNA ORDRE DE PROTECCIÓ I ESTÀ HAVENT UN TRENCAMENT?**

Si l'agressor té una mesura de prohibició de comunicació i tot i així et segueix molestant, **informa a la teva advocada o advocat o a l'agent policial que porta el seguiment del teu cas**. No oblidis que el trencament és un delictes i com a tal pots denunciar-ho davant les autoritats policials i judicials.

Guarda en el teu telèfon mòbil el registre de les seves trucades o missatges com a prova del trencament, ja que qualsevol contacte és un delictes per contravenir la prohibició de comunicació.

? **SI TINC LA CUSTÒDIA DE LES MEVES FILLES I/O FILLS, PUC DEMANAR LA SUSPENSÍO CAUTELAR DE LES VISITES AMB MOTIU DE L'ESTAT D'ALARMA?**

Sí, el jutjat de família que et toca pot acordar la suspensió cautelar de les visites durant l'estat d'alarma, donat el risc de contagi derivat de la mobilitat del/la menor.

En aquest sentit **és recomanable**:

- Que la teva advocada o advocat remeti al progenitor que no té la custòdia una còpia de l'escrit presentat al jutjat.
- Aquest escrit ha de demanar expressament al jutjat que, a causa de l'estat d'alarma i el risc per a la salut, mentre no hi hagi resposta judicial, es dona per suspès el règim de visites fins que finalitzi l'estat d'alarma.
- Preveure la possible compensació de visites que no hagi gaudit per l'altre progenitor.

? **EM POT DENUNCIAR PER INCOMPLIR LES VISITES ENCARA QUE ESTIGUEM EN ESTAT D'ALARMA?**

Sí, et poden denunciar. No es pot avançar la valoració judicial de cada cas. Depèn de si es considera l'estat de alarma com un impediment insuperable pel compliment i, per tant, s'estima justificada la suspensió temporal de les visites, o no. **La resolució judicial valorarà sempre la bona fe i l'interès superior del o la menor en les circumstàncies concurrents**.

? **SI TINC VISITES O INTERCANVIS EN UN PUNT DE TROBADA FAMILIAR, LES HAIG DE FER ALLÀ?**

S'han anul·lat les visites tutelades en els Punts de Trobada Familiar per suposar una excessiva exposició dels i les menors i de les professionals que hi treballen.

- **Durant el confinament, malgrat no estar convivint amb l'agressor, són diverses les formes violència que aquest pot exercir.**
- **Per exemple, les amenaces, l'assetjament o fer públiques fotografies íntimes teves sense el teu consentiment.**
- **Si et trobes en aquesta situació, guarda tots els missatges i tot allò que pugui ser una mostra d'aquestes violències, pot ser important si decideixes denunciar.**
- **Recorda que pots contactar amb les teves professionals de referència. També tens la teva disposició la línia 900 900 120, on també podràs trobar assessorament.**

EN ESTAT DE CONFINAMENT: SI CONEC UNA SITUACIÓ DE VIOLÈNCIA MASCLISTA, QUÈ PUC FER?

- La convivència perllongada amb l'agressor pot incrementar el **risc de patir violències masclistes**.
- Les dones i les seves filles i fills pateixen l'agreujant de tenir-ho més difícil per trobar **el suport de familiars, professionals i altres recursos**.

Per això, cal la **implicació de l'entorn proper tant en el cas d'aquelles dones i nenes i nens que sabem que estan en una situació de violència masclista**, com en el d'aquelles amigues de les associacions de pares i mares, conegudes o familiars de les quals no sabem res fa un temps, i que **sospitem que podrien també estar patint violència**.

POTS:

- Mantenir un contacte telefònic amb qualsevol excusa
- Mostrar que no estan soles i que poden demanar ajuda en cas de necessitar-ho

TAMBÉ POTS:

Fer-li arribar la següent informació amb la màxima prudència.

• TELÈFON 900 900 120

Atén les preguntes relacionades amb qualsevol forma de violència masclista. És un servei gratuït i confidencial, que atén trucades 24 hores al dia els 365 dies de l'any. També **pots contactar per correu electrònic 900900120@gencat.cat** (es recomana esborrar el rastre que deixen els correus a l'ordinador i al mòbil), o **través de Whatsapp enviant un missatge al 671778540**.

• OFICINES DE L' INSTITUT CATALÀ DE LES DONES

Pot dirigir-se, per telèfon o correu electrònic, a qualsevol de les **5 oficines de l'Institut Català de les Dones**. Les professionals que estan atenent podran orientar-la i si cal, derivar-la a un dels serveis per a casos d'urgència. Les 5 oficines funcionen de 9 a 14h, de DL a DV:

- **Barcelona:** 93 495 16 00
- **Girona:** 872 97 58 74
- **Lleida:** 973 70 36 58
- **Tarragona:** 977 24 13 04
- **Terres de l'Ebre:** 977 44 12 34

• MÉS SERVEIS:

A tot el territori trobaràs els **SIAD** (Serveis d'Informació i Atenció a les dones), els **SIE** (Serveis d'Intervenció Especialitzada), i les **entitats especialitzades en l'atenció a les violències masclistes**, que també poden donar-te un cop de mà, assessorant-te a tu o la dona en situació de violència.

QUÈ MÉS POTS FER?

- Si sospites que alguna veïna i/o les seves filles i fills poden estar patint violència, recorda que tu també pots trucar a la **línia 900 900 120**, les professionals t'indicaran com actuar de la forma més segura.
- Si en aquell moment s'està produint un episodi de violència, **truca al 112**, el telèfon d'emergències.

Totes i tots podem tenir un paper actiu en l'erradicació de les violències masclistes

- Pots col·laborar en la **difusió de la iniciativa Establiment segur contra la violència masclista**. Els serveis bàsics, com ara farmàcies o botigues d'alimentació, que tenen aquest distintiu, són un espai segur per aquelles dones en situació de violència que volen demanar ajuda.