

## RECOMANACIONS EN CAS DE VIURE UNA SITUACIÓ DE VIOLÈNCIA MASCLISTA EN L'ÀMBIT DE LA PARELLA

### Recorda que pots denunciar o no fer-ho.

Però en tot cas, **és recomanable assessorar-se en serveis especialitzats**, buscar informació i compartir amb persones properes la situació que s'està vivint per tal de tenir eines, i poder ser conscient dels propis recursos i dels recursos que se't poden oferir. El fet de denunciar és posar un límit. És cert que la denúncia no posa fi al problema, però és una manera de començar a solucionar-lo.

Pensa que poden haver-hi testimonis dels fets que ho denunciïn, o bé –si hi han intervingut els Mossos d'Esquadra, a petició del Ministeri Fiscal–, pots ser citada a declarar al Jutjat, encara que tu no hagi denunciat.

### Si tens por de noves situacions violentes i decideixes marxar del domicili:

**Abans de sortir de casa, recull els objectes personals i alguns documents (llibretes d'estalvi, documents d'identitat i passaport teu i dels teus fills/illes, targeta de la Seguretat Social, contractes, certificats mèdics, etc.).**

En cas que no vulguis interposar denúncia i hagi de sortir del domicili familiar amb els teus fills/illes, és important enviar un burofax indicant les raons de la sortida i que un advocat/ada es posarà en contacte amb l'agressor per tal d'establir mesures cap als menors.

## POTS ADREÇAR-TE A:

Podràs rebre atenció de professionals especialitzats a:

Atenció especialitzada presencial per a dones de Granollers:

### CIRD (Centre d'Informació i Recursos per a Dones)

C/Portalet, 4, 4a planta  
Telèfon: 93 842 67 14

Atenció especialitzada presencial per a dones d'àmbit comarcal:

### SIAD (Servei d'Informació i d'Atenció a Dones) del Consell Comarcal

C/ Ricomà, 46 Granollers

Telèfons especialitzats  
Funciona les 24 h i és gratuït i confidencial.

**900 900 120 (Telèfon contra la violència masclista. Institut Català de les Dones, ICD)**

### Polícia Local

C/Princesa, 55. Granollers  
Telèfon: 93 842 67 05  
061 Urgències

### Mossos d'Esquadra

C/ Olivar, s/n. Granollers  
Telèfon: 93 860 85 24  
088 Urgències



## QUÈ ENTENEM PER VIOLÈNCIA MASCLISTA EN L'ÀMBIT DE LA PARELLA?

Estàs vivint una situació de violència masclista en la teva relació de parella o exparella quan ets objecte d'actes de violència física i/o psicològica, inclosos els atemptats a la teva llibertat sexual, les amenaces, les coaccions o la privació de la teva llibertat.

## FORMES DE VIOLÈNCIA

**Violència física:** comprèn qualsevol acte o omisió de força contra el cos d'una dona, amb el resultat o el risc de produir-li una lesió física o un dany.

**Violència psicològica:** comprèn tota conducta o omisió intencional que produeixi en una dona una desvaloració o un patiment, per mitjà d'amenaques, d'humiliació, de vexacions, d'exigència d'obediència o submissió, de coerció verbal, d'insults, d'aïllament o qualsevol altra limitació del seu àmbit de llibertat.

**Violència sexual i abusos sexuals:** comprèn qualsevol acte de naturalesa sexual no consentit per les dones, inclosa l'exhibició, l'observació i la imposició, per mitjà de violència, d'intimidació, de prevalença o de manipulació emocional, de relacions sexuals, amb independència que la persona agressora pugui tenir amb la dona o la menor una relació conjugal, de parella, afectiva o de parentiu.

**Violència econòmica:** consisteix en la privació intencionada i no justificada de recursos per al benestar físic o psicològic d'una dona i, si escau, de llurs filles o fills, i la limitació en la disposició dels recursos propis o compartits en l'àmbit familiar o de parella.

## ALGUNES MANIFESTACIONS DE LA VIOLÈNCIA DE L'ABÚS I DEL CONTROL

**Abús/Violència econòmica:** No deixar treballar o impedir que mantingui la seva feina, obligar a demanar diners, no informar sobre els ingressos familiars o no permetre disposar d'aquests ingressos...

**Ús de coercions i amenaces:** Espantar amb amenaces de fer mal (també per missatge, correu electrònic, telèfon, WhatsApp, Facebook i altres xarxes

socials), amenaçar amb l'abandonament, el suïcidi o amb denúncies falses, obligar a retirar càrrecs contra ell, obligar a cometre actes il·legals...

**Intimidació:** Espantar amb les mirades, accions i gestos; trencar objectes, intimidar fent malbé coses personals, maltractar animals domèstics, mostrar armes...

**Abús emocional:** Fer sentir inferior, humiliar, fer pensar que està boja, fer sentir culpable, insultar amb paraules ofensives...

**Aïllament:** Controlar què fa, a qui pot veure, amb qui pot parlar, on va... Limitar la seva vida social, utilitzar la gelosia per justificar els actes...

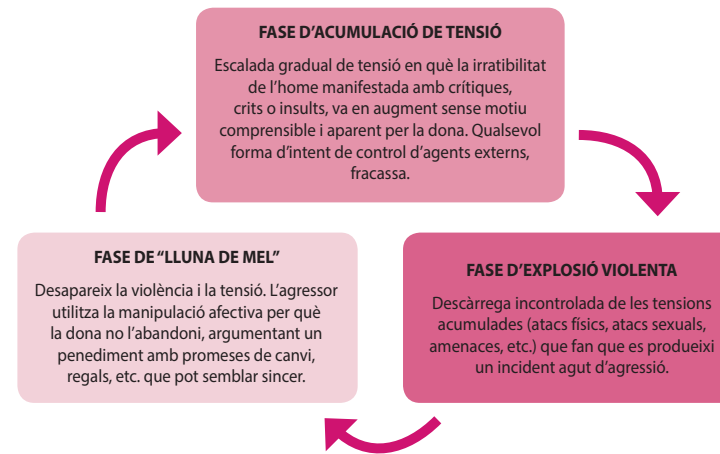
**Minimitzar, negar, culpar:** Minimitzar o negar l'abús, fer-la sentir responsable de la conducta abusiva.

**Manipulació de les filles i fills:** Fer sentir culpable dels comportaments dels infants, utilitzar els infants d'intermediaris per poder mantenir el control, utilitzar les visites amb les filles i fills per molestar i/o coaccionar, amenaçar de quedar-se amb els infants.

## VIOLÈNCIA MASCLISTA EN L'ÀMBIT DE LA PARELLA. EL CICLE DE LA VIOLÈNCIA

El cicle de la violència reflecteix la manera en què l'agressor es comporta en cadascuna de les etapes del procés violent.

La negació és el nucli comú a totes les fases. L'home minimitza l'agressió ("no és tan greu"), culpa la dona d'exagerar i provocar l'agressió, i es justifica.



El cicle de la violència és en escalada, la intensitat augmenta amb cada nou cicle. CADA COP L'AGRESSOR RESPECTA MENYS LA VÍCTIMA.

Es donen tres emocions que mantenen aquest cicle i dificulten el trencament d'una relació violenta: AMOR, ESPERANÇA i POR.

La majoria de dones que han patit i/o pateixen violència masclista se senten culpables perquè creuen que n'han donat motius. Cal prendre consciència que la responsabilitat d'exercir violència és de l'agressor i MAI DE LA VÍCTIMA..

## ELS FILLS I FILLES TAMBÉ SÓN VÍCTIMES DE LA VIOLÈNCIA MASCLISTA EN LA PARELLA

Sabem que els signes de la violència masclista en la parella són molts i per als infants que hi conviuen és quasi impossible que no se n'adonin. Són conscients de la situació de violència que viu la mare i els provoca un intens patiment i malestar.

Les manifestacions d'aquest malestar poden ser: irritabilitat, ansietat, queixes físiques, pors, agressivitat, malsons, por a ser danyats, estat d'ànim variable, sentiment de culpa, tristesa, reclams d'atenció, trastorn d'estrès posttraumàtic, problemes de concentració, baixa autoestima, falta d'energia, aïllament, aprenentatge de patrons de relació i comportament violents, inseguretat, vergonya, drogues, delinqüència, trastorns alimentaris, alteració de la conducta sexual sana, absentisme escolar, emancipació prematura...