

Violència de gènere

La violència de gènere és la violència exercida contra una dona per l'home amb qui té o ha tingut relacions afectives. La pateixen dones de tot el món, de diferents cultures, religions o classes socials. Afecta la seva salut i la de les seves filles i fills, per això també és un problema de salut. La violència mai no és justificable.

La violència de gènere pot ser:

- **Física.** T'ha pegat, t'ha empentat, t'amenaça, li tens por...
- **Psicològica.** Et controla, t'aïlla (et truca o t'envia missatges contínuament, et demana explicacions de tot, no li agrada que vegis amigues, amics o la família, no et deixa treballar, estudiar o assistir a reunions o viatges de feina), et baixa l'autoestima (t'insulta, et menysprea a tu o la teva feina, t'humilia, jutja com vas vestida, t'ignora, et fa sentir culpable), t'intimida (t'amenaça de quedar-se amb les filles i fills o de deixar-te al carrer).
- **Sexual.** T'ha obligat a mantenir relacions sexuals o a fer el que no vols fer.
- **Econòmica.** Limita els diners que aporta a la família, o agafa o utilitza els teus diners o béns.

Sovint, l'agressor **et fa sentir culpable** perquè pensis que et mereixes el maltractament. No és cert. Només n'és responsable l'agressor. Tu no has provocat aquesta situació.

Busca el suport de persones de confiança. Tenir una xarxa d'amistats i relacions és un paraigua contra la violència masculista.

Informa't en els serveis socials, d'atenció a la dona o amb els professionals de la salut del teu **CAP**. Et garantim una **confidencialitat total**.

Mantenir en secret la violència protegeix l'agressor i dificulta la teva protecció i la de les teves filles i fills. El silenci no millorarà la teva situació i et pot portar a situacions greus de perill físic o psíquic. Tens dret que t'escoltin, t'ajudin i et protegeixin.

Valora la possibilitat de denunciar qualsevol tipus de violència, física o verbal. Pots fer-ho als Mossos d'Esquadra, a la policia local o a la

fiscalia, als jutjats de violència sobre la dona i als jutjats de guàrdia. Pots rebre assistència jurídica del torn d'ofici o bé d'un advocat que hagi escollit. Sovint, els propis punts d'atenció a la dona disposen d'un servei jurídic.

Si convius amb l'agressor. Si tens por i creus que pot passar alguna cosa greu, explica la situació a les persones més properes i informa els veïns i veïnes de més confiança perquè avisin la policia (**112**) si senten enrenou.

Si vols trencar la relació. No ho diguis a l'agressor fins que tinguis prou condicions de seguretat. Si creus que potser hauràs de sortir a correuita, has de tenir un lloc segur on anar a viure. Si no el trobes, contacta amb els serveis d'atenció a les dones en situació de violència masculista: al CAP te n'informarem. També pots anar als serveis socials del municipi o a la policia. Hi ha habitatges d'acollida per a les situacions que ho requereixin.

Prepara una maleta amb les necessitats mínimes per a tu i les teves filles i fills (roba, necesser, medicaments, còpia de les claus de casa i del cotxe i la teva documentació i la de les teves filles i fills: DNI, targeta sanitària, carnet de conduir, escriptures, assegurances de vida, llibre de família). Si és possible, deixa aquesta maleta a algú de confiança, fora de casa, i marxa amb els teus fills i filles.

Filles i fills. Explica'ls que mai no es pot permetre la violència, per part de ningú. Si es produeix una situació de violència en qualsevol lloc, s'han de protegir, però no hi han d'interferir. Acordeu una paraula clau per a les situacions de risc: que sàpiguen que, quan la sentin, han d'anar a demanar ajuda.

Telèfons
112
900 900 120