

**siad**

Servei d'Informació i Atenció a les  
**DONES** del **Baix Llobregat**

# GUIA DE SUPORT A DONES EN SITUACIÓ DE VIOLÈNCIA MASCLISTA



Consell Comarcal  
del Baix Llobregat

A qui va dirigida aquesta guia i quins objectius té?

pàg. 3

El que estic patint és violència masclista?

pàg. 4

Per què és tan difícil sortir d'aquesta situació de violència masclista?

pàg. 5

Què em pot passar si aquesta situació de violència es perpetua?

pàg. 7

Què li pot passar als meus fills i filles si aquesta situació de violència es perpetua?

pàg. 8

On i com em poden ajudar?

SIAD's. Serveis d'Informació i Atenció a les dones

SIE. Servei d'Intervenció Especialitzada en Violència Baix Llobregat

Grups d'Atenció a la Víctima de Mossos d'Esquadra

pàg. 10

Em plantejo denunciar, però no sé què em pot passar si denuncio ni quins drets tinc

- Drets en el moment de la denúncia.
- Per què és tan important l'assistència d'un/a advocat/da d'ofici en el moment de la denúncia?.
- Drets al Jutjat de Violència de Gènere.
- Mesures cautelars i civils.
- Què passa si decideixo no denunciar els fets?.
- Drets laborals, econòmics i en cas de situació d'atur de les dones víctimes de violència.
- Recursos i prestacions als que pots accedir com a víctima de violència

pàg. 17

Si pateixo una agressió i em veig obligada a marxar del domicili, on puc anar i què haig de tenir en compte?

pàg. 27

Què puc esperar d'una professional de l'àmbit de violència masclista que m'atengui?

pàg. 29

# A QUI VA DIRIGIDA AQUESTA GUIA I QUINS OBJECTIUS TÉ?

Aquesta guia va dirigida a dones que es poden trobar en una situació de violència masclista.

Els objectius d'aquesta guia són:

- ▶ Ajudar a identificar les violències masclistes.
- ▶ Facilitar la comprensió d'aquest fenomen a les dones.
- ▶ Informar de les conseqüències que poden tenir les violències masclistes en la salut de les dones.
- ▶ Donar a conèixer els serveis i recursos comarcals de suport a les dones en situació de violències masclistes.
- ▶ Fer difusió dels drets de les dones víctimes de violència masclista en el moment de la denúncia i en el Jutjat de Violència, de les mesures cautelars que poden sol·licitar i dels recursos i prestacions socials i econòmiques a les que poden tenir accés.
- ▶ Donar a conèixer els recursos que es poden activar en cas d'urgència.
- ▶ Informar del que poden esperar dels professionals que intervenen en l'àmbit de violència.

# EL QUE ESTIC PATINT ÉS VIOLÈNCIA MASCLISTA?

Estàs patint violència masclista si t'està passant el següent amb la teva parella o exparella:

- Controla la teva manera de vestir i amb qui et relaciones o surts.
- Si esteu separats, et truca o t'envia missatges a cada moment o et té geolocalitzada.
- Es mostra gelós o té sospites contínues d'infidelitat i t'acusa de ser-li infidel.
- Suplanta la teva identitat a internet per controlar amb qui parles o et relaciones.
- T'és infidel amb altres persones.
- No et dóna explicacions de què fa però exigeix que tu sempre les donis.
- Canvia el sentit de les paraules o fets en contra teu, fent-te sentir culpable.
- Es nega a discutir els problemes: ell sempre ha de tenir la raó i tu has de disculpar-te.
- T'exigeix que endevinis els seus pensaments, desitjos o necessitats.
- Ignora la teva presència o et mira amb menyspreu.
- Et mostra amor i odi alternativament: tan aviat t'estima, com t'odia.
- Et crida i et dóna ordres i s'enfada si no l'obeeixes.
- Et desautoritza i t'humilia en públic o a les xarxes socials.
- Considera que estàs boja, desequilibrada o que ets una inútil. T'insulta.
- T'amenaça o amenaça als seus familiars i amics/gues.
- T'impedeix treballar o estudiar.
- Controla com i en què et gastes els diners.
- Et manipula psicològicament perquè demanis crèdits al seu nom.
- Destruïx els teus objectes personals o colpeja el mobiliari per atemorir-te.
- T'ha arribat a donar alguna empenta o bufetada.
- T'obliga a mantenir relacions sexuals o a realitzar determinades pràctiques sexuals.
- Difon fotos o vídeos seus de contingut sexual sense el teu consentiment.



# PER QUÈ ÉS TAN DIFÍCIL SORTIR D'AQUESTA SITUACIÓ DE VIOLÈNCIA MASCLISTA?

- Perquè no hi ha un qüestionament dels mites de l'amor romàntic: t'has arribat a creure que l'amor ho val tot, que la gelosia és senyal que t'estima, que la gent canvia per amor...
- Perquè ell t'ha fet creure que sense ell no ets ningú, ni aniràs enlloc: ha minvat tant la teva autoestima i la confiança en tu mateixa, que et sents incapaç de tirar endavant tu sola.
- Perquè ell t'ha fet creure que això passa en totes les relacions de parella.
- Perquè ell t'ha aïllat del teu entorn: de la teva família i amics/gues.
- Perquè ell t'ha convençut que ningú et pot ajudar i que estàs sola: que només el tens a ell a la teva vida.
- Perquè ets víctima del cicle de la violència.

## I què és el cicle de la violència?

El cicle de la violència reflecteix la forma en què l'agressor es comporta en cadascuna de les etapes del procés violent. Es donen quatre emocions que fan que el cicle de la violència es mantingui actiu i hi hagi dificultat per trencar la relació violenta:

- ➔ **Amor:** l'estimes i et sap greu deixar-lo, perquè et fa llàstima.
- ➔ **Esperança:** tens l'esperança que canviarà.
- ➔ **Por:** tens por de deixar-lo i que ell prengui represàlies amb tu o amb la teva família i amics/gues.
- ➔ **Culpa:** sents que el que està passant és culpa dels teus actes (ell t'ho ha fet creure)

Si no s'aconsegueix trencar amb la relació, aquest cicle s'anirà repetint en la relació.

## Quines fases té el cicle de la violència?

### FASE D'ACUMULACIÓ DE TENSIÓ

Escalada gradual de tensió en què la irritabilitat de l'home, manifestada amb crítiques, crits o insults, va en augment, a partir de petits incidents o conflictes.

### FASE DE VIOLÈNCIA

Descàrrega de les tensions acumulades a través de diferents tipus d'agressions, siguin psicològiques, físiques o sexuals. Aquesta fase pot caracteritzar-se per una pèrdua total de control de l'agressor, que li serveix per atemorir a la víctima i manifestar el control i poder sobre ella.

### FASE DE MANIPULACIÓ AFECTIVA

Desapareix la violència i la tensió. L'agressor utilitza la manipulació afectiva perquè la dona no l'abandoni, manifestant penediment i fent promeses de canvi. Segons es va repetint el cicle de la violència, aquesta fase desapareix.

## Et sona aquest procés?

Segurament et sents immersa en aquest cicle de violència i no ets conscient.

El problema és que a mesura que es va repetint el cicle, es va produint una progressiva pèrdua d'autoestima, desconfiança en la teva capacitat per millorar la situació, sentiments de confusió, culpa i inseguretat, i això fa que estiguis més sotmesa a ell.



# QUÈ EM POT PASSAR SI AQUESTA SITUACIÓ DE VIOLÈNCIA ES PERPETUA?

Si aquesta situació es perpetua en el temps, pot tenir conseqüències molt negatives per la teva salut psicològica, social, física i sexual:

- ▶ Depressió i apatia. Bloqueig emocional.
- ▶ Baixa autoestima i dependència emocional.
- ▶ Inseguretat. Sentiments d'indefensió.
- ▶ Aïllament. Dificultat per establir relacions socials. Desconfiança envers els altres.
- ▶ Problemes d'ansietat que es poden traduir en fòbies i trastorns de pànic, trastorns alimentaris i de la son, i/o trastorns psicossomàtics.
- ▶ Tensió i estrès que es poden manifestar en hipervigilància, mal de cap, d'esquena, ús de psicofàrmacs i/o consum de tòxics.
- ▶ Síntomes orgànics inespecífics com poden ser colon irritable, fibromiàlgia, migranyes, dolors vertebrals i articulars en general.
- ▶ Pèrdua del desig sexual.
- ▶ Problemes ginecològics com poden ser dolor pèlvic, infeccions recurrents, embarassos no desitjats o malalties de transmissió sexual.

# QUÈ ELS POT PASSAR ALS MEUS FILLS I FILLES SI AQUESTA SITUACIÓ DE VIOLÈNCIA ES PERPETUA?

## **Síntomes que pot produir la violència masclista en nens/es de 0 a 2 anys:**

- ▶ Canvis en els patrons d'alimentació i són.
- ▶ Excessiva dependència dels cuidadors, dificultats en la separació.
- ▶ Plor inconsolable. Irritabilitat. Ansietat, mals de panxa i altres queixes físiques.
- ▶ Por del que és nou, sobresalts freqüents, manca de curiositat, nadons seriosos.
- ▶ Dificultats en l'atenció. Aïllament, por i conducta ansiosa davant sorolls forts.
- ▶ Agressivitat. El joc pot ser una imitació de la violència viscuda.

## **Síntomes que pot produir la violència masclista en nens/es de 2 a 5 anys:**

- ▶ Confusió, ansietat i por a ser danyat. Re experimentació de fets violents, malsons.
- ▶ Conductes agressives no típiques per edat. Violència vers germans i la mare.
- ▶ Estat anímic canviant i negatiu. Poca estabilitat.
- ▶ Sentiments de culpa, enuig i tristesa. Preocupació per la mare.
- ▶ Aïllament o símptomes d'allunyament social. Dificultat d'interacció amb iguals.
- ▶ Violència vers companys de joc.
- ▶ Pèrdua d'habilitats ja adquirides. Conductes per cridar l'atenció.
- ▶ Por de la separació. Vincle ansiós amb la mare.



## **Síntomes que pot produir la violència masclista en nens/es de 5 a 12 anys:**

- ▶ Culpa, por, ansietat, trastorn d'estrès posttraumàtic, vergonya.
- ▶ Actituds a favor de la violència, conductes violentes a casa, desobediència.
- ▶ Problemes de concentració i atenció. Falta d'energia, baixa autoestima.
- ▶ Dificultats en la relació amb els pares, ús de la violència en les relacions.
- ▶ Possibilitat de ser víctima d'assetjament escolar o pot exercir-lo.
- ▶ Conductes violentes d'abús o d'acceptació de l'abús. Desafiament a les dones.

## **Síntomes que pot produir la violència masclista en nens/es de 12 a 17 anys**

- ▶ Utilització de la violència vers els altres.
- ▶ Vergonya, inseguretat. Conductes d'alt risc per impressionar el grup.
- ▶ Trastorns alimentaris, pírcings o tatuatges desmesurats. Depressió.
- ▶ Relacions abusives en les primeres relacions de parella, discussions i abús de poder.
- ▶ Abandó de l'escola. Abandó de la llar familiar. Possibles conductes delictives.
- ▶ Dificultats per centrar-se en el futur.
- ▶ Adoptar el rol de cuidador/a amb la mare i els/les germans/es.

# ON I COM EM PODEN AJUDAR?

Hi ha diversos serveis especialitzats a la comarca on et poden ajudar a sortir d'aquesta situació.

Aquests serveis són:

- el **Servei d'Informació i Atenció a les Dones** del teu municipi o comarca
- el **Servei d'Intervenció Especialitzada en Violència Masclista del Baix Llobregat**
- els **Grups d'Atenció a la Víctima de Mossos d'Esquadra**, a la comissaria més propera

## QUÈ EM PODEN OFERIR CADASCUN D'AQUESTS SERVEIS?

### ➤ SIAD'S: SERVEIS D'INFORMACIÓ I ATENCIÓ A LES DONES

Aquests serveis els pots trobar al teu municipi si té més de 20.000 habitants, i en cas que el teu municipi sigui de menys de 20.000 habitants et pots adreçar al Servei d'Informació i Atenció a les Dones del Consell Comarcal del Baix Llobregat, el qual té tres punts d'atenció:

- 📍 **Abrera:** Edifici de Serveis Socials. Carrer Major, 3
- 📍 **St. Feliu de Llobregat:** Consell Comarcal. Parc Torreblanca, s/n. Sant Feliu de Llobregat
- 📍 **Corbera de Llobregat:** Àrea de Polítiques d'Igualtat. Plaça de Sant Antoni, s/n.

Els SIAD's són serveis d'informació, assessorament, primera atenció i acompanyament, en situacions de desigualtat i discriminació per raó de gènere, i especialment en casos de violència envers les dones i els seus fills i filles, proporcionant:

► **Atenció psicològica** a les dones que presenten situacions de necessitat o crisi derivades de la seva condició de dona, i especialment, a les dones víctimes de violència, de forma presencial, confidencial i gratuïta.

Alguns Serveis d'Informació i Atenció a les Dones també disposen d'atenció psicològica per fills i filles de dones víctimes de violència masclista.

► **Assessorament jurídic** per resoldre consultes en matèria d'igualtat d'oportunitats i/o sobre qualsevol circumstància de les situacions específiques que afecten les dones en l'àmbit administratiu, civil o penal: separacions i/o divorcis, custòdia de fills/es, incompliment de sentència, processos penals per violència de gènere, entre d'altres.

## A quin Servei d'Informació i Atenció a les Dones m'haig d'adreçar?

- ABRERA**  
SIAD Baix Llobregat  
C. Major, 3. Abrera  
Tel. 935572420
- BEGUES**  
SIAD Baix Llobregat  
Parc Torreblanca, s/n. Sant Feliu de Llobregat  
Tel. 935572420
- CASTELLDEFELS**  
SIAD Castelldefels  
C. Església, 117. Castelldefels  
Tel. 936651150 (extensió: 504) / 667 871 709
- CASTELLVÍ DE ROSANES**  
SIAD Baix Llobregat  
C. Major, 3. Abrera  
Tel. 935572420
- CERVELLÓ**  
SIAD Cervelló  
Pl. del Mestre, 5 B. Cervelló  
Tel. 936841981
- COLLBATÓ**  
SIAD Baix Llobregat  
C. Major, 3. Abrera  
Tel. 935572420
- CORBERA DE LLOBREGAT**  
Àrea d'Igualtat  
Pl. Sant Antoni. Corbera de Llobregat  
Tel. 935175878
- CORNELLÀ DE LLOBREGAT**  
SIAD Cornellà  
C. Jacint Verdaguer, 16-18. Cornellà de Llobregat  
Tel. 934742841
- EL PAPIOL**  
SIAD Baix Llobregat  
Parc Torreblanca, s/n. Sant Feliu de Llobregat  
Tel. 935572420
- EL PRAT DE LLOBREGAT**  
SIAD El Prat  
Pl. de l'Agricultura, 4. El Prat de Llobregat  
Tel. 933790050
- ESPARREGUERA**  
SIAD Esparreguera  
Pl. de l'Ajuntament, 1. Esparreguera  
Tel. 677500229
- ESPLUGUES DE LLOBREGAT**  
SIAD Esplugues de Llobregat  
C. Sant Francesc Xavier, 1. Esplugues de Llob.  
Tel. 933713350

- GAVÀ**  
SIAD Gavà  
C. Generalitat de Catalunya, 7. Gavà  
Tel. 932639222
- MARTORELL**  
SIAD Martorell  
C/Francesc Santacana, 13, 2n pis. Martorell  
Tel. 937735193
- OLESA DE MONTSERRAT**  
SIAD Olesa de Montserrat  
C/ Salvador Casas, 17. Olesa de Montserrat  
Tel. 937780050
- SANT ANDREU DE LA BARCA**  
SIAD Sant Andreu de la Barca  
Pl. Ajuntament, 1, 2n. Sant Andreu de la Barca  
Tel. 936356402
- SANT CLIMENT DE LLOBREGAT**  
SIAD Baix Llobregat  
Parc Torreblanca, s/n. Sant Feliu de Llobregat  
Tel. 935572420
- SANT FELIU DE LLOBREGAT**  
SIAD Sant Feliu de Llobregat  
Pl. Lluís Companys, 2. Sant Feliu de Llobregat  
Tel. 936858002
- SANT JUST DESVERN**  
SIAD Baix Llobregat  
Parc Torreblanca, s/n. Sant Feliu de Llobregat  
Tel. 935572420
- SANTA COLOMA DE CERVELLÓ**  
SIAD Baix Llobregat  
Parc Torreblanca, s/n. Sant Feliu de Llobregat  
Tel. 935572420
- VALLIRANA**  
SIAD Baix Llobregat  
Parc Torreblanca, s/n. St. Feliu de Llobregat  
Tel. 935572420
- LA PALMA DE CERVELLÓ**  
SIAD Baix Llobregat  
Parc Torreblanca, s/n. Sant Feliu de Llobregat  
Tel. 935572420
- MOLINS DE REI**  
SIAD Molins de Rei  
C/Verdaguer, 95 bis. Molins de Rei  
Tel. 936803731
- PALLEJÀ**  
SIAD Baix Llobregat  
Parc Torreblanca, s/n. Sant Feliu de Llobregat  
Tel. 935572420
- SANT BOI DE LLOBREGAT**  
SIAD Sant Boi de Llobregat. Can Jordana  
C/Ebre, 27. Sant Boi de Llobregat  
Tel. 936351237
- SANT ESTEVE SESROVIRE**  
SIAD Baix Llobregat  
C. Major, 3. Abrera.  
Tel. 935572420
- SANT JOAN DESPÍ**  
SIAD Sant Joan Despí  
Av. Barcelona, 41. Sant Joan Despí  
Tel. 934770051
- SANT VICENÇ DELS HORTS**  
SIAD Sant Vicenç dels Horts  
C/Claverol, 6-8, 2n pis. Sant Vicenç dels Horts  
Tel. 936029216
- TORRELLES DE LLOBREGAT**  
SIAD Baix Llobregat  
Parc Torreblanca, s/n. Sant Feliu de Llobregat  
Tel. 935572420.
- VILADECANS**  
SIAD Viladecans  
Av. Mil-lenari, 18. Viladecans  
Tel. 936373322

## ➤ SERVEI D'INTERVENCIÓ ESPECIALITZADA EN VIOLÈNCIA MASCLISTA DEL BAIX LLOBREGAT

Es tracta d'un servei gratuït que ofereix atenció integral i recursos en el procés de recuperació i reparació a les dones que han patit o pateixen situació de violència, i també als seus fills i filles.

Compten amb un equip professional multidisciplinari integrat per persones titulades en psicologia, treball social, educació social i dret.

### Com ho fan?

- ➔ Proporcionant una atenció social i terapèutica especialitzada i continuada en relació amb el procés de violència viscut.
- ➔ Adequant el model d'intervenció social, legal i terapèutic al procés de les dones que han patit o pateixen violència.
- ➔ Treballant coordinadament amb els serveis externs, atenent el procés específic de cadascuna de les dones.

### On està ubicat aquest servei? Quines són les dades de contacte?

 Joana Raspall 38-40 de Sant Feliu de Llobregat

 Telèfon de contacte: 93 000 05 21

 Francesc Macià, 99-101 de Sant Boi de Llobregat

 Telèfon de contacte: 93 135 71 72

### A qui atenen?

Atenen a totes les dones de la comarca del Baix Llobregat que es troben en una situació de violència masclista i als seus fills i filles, independentment de quin municipi provinguin (sigui de més o de menys de 20.000 habitants).

## ➤ MOSSOS D'ESQUADRA

Si decideixes posar una denúncia, t'atendran els agents de l'Oficina d'Atenció a la Ciutadania (OAC) les 24 hores els 365 dies de l'any.

Les **OAC** són els grups dels Mossos d'Esquadra amb formació especialitzada per recollir les denúncies d'àmbit penal presentades per la ciutadania i en concret també les de violència masclista i domèstica. Es troben a totes les comissaries de Mossos d'Esquadra.

- ➔ T'escoltaran i escriuran en un document els fets explicats (et prendran declaració).
- ➔ T'informaran dels drets que tens com víctima i t'explicaran com funcionen les sol·licituds d'ordres de protecció.
- ➔ Segons el nivell de risc que resulti de la teva declaració, s'establiran unes mesures de protecció policials provisionals.
- ➔ Posteriorment, traspassaran el cas al Grup d'Atenció a la Víctima (GAV) que et correspongui pel teu domicili i realitzaran el seguiment del teu cas.

Els **Grups d'Atenció a la Víctima (GAV)** són els grups de Mossos d'Esquadra amb formació especialitzada per realitzar atenció i seguiment a víctimes de violència masclista, domèstica i altres víctimes vulnerables.

- ➔ Aquest servei també es troba a totes les comissaries de Mossos d'Esquadra.
- ➔ El seguiment que realitzen consisteix a realitzar gestions dirigides a la teva orientació, seguretat i al compliment de les mesures que l'autoritat judicial hagi pogut determinar.
- ➔ Si tens dubtes sobre la teva situació, els Grups d'Atenció a la Víctima t'atendran i assessoraran sobre els drets i les accions que pots emprendre, sobre els organismes on pots acudir per exercir aquests drets, així com t'informaran sobre mesures d'autoprotecció.
- ➔ Si s'escau, et derivaran als serveis especialitzats de la xarxa de recursos, i et faran un seguiment individualitzat.

## Quina seria la meva comissaria de Mossos d'Esquadra de referència?



### ABRERA

Comissaria Martorell  
Av. Mancomunitats Comarcals, 11  
Tel. 936935110



### BEGUES

Comissaria Gavà  
Avinguda d'Eramprunyà, 48-50  
Tel. 935541919



### CASTELLDEFELS

Comissaria Castelldefels  
C. del Molinot, 1  
Tel. 935519110



### CASTELLVÍ DE ROSANES

Comissaria Martorell  
Av. Mancomunitats Comarcals, 11  
Tel. 936935110

- CERVELLÓ**  
Comissaria de Sant Vicenç dels Horts  
C. E cantonada B - Pol. Ind. Molí de Frares  
Tel. 935675920
- COLLBATÓ**  
Comissaria Martorell  
Av. Mancomunitats Comarcals, 11  
Tel. 936935110
- CORBERA DE LLOBREGAT**  
Comissaria de Sant Vicenç dels Horts  
C. E cantonada B - Pol. Ind. Molí de Frares  
Tel. 935675920
- CORNELLÀ DE LLOBREGAT**  
Comissaria de Cornellà de Llobregat  
C. Travessera, 11  
Tel. 932553600
- EL PAPIOL**  
Comissaria de Sant Feliu de Llobregat  
Carretera Sànsón, 66  
Tel. 936858800
- EL PRAT DE LLOBREGAT**  
Comissaria El Prat  
Av. Onze de Setembre, 26-28  
Tel. 935541240
- ESPARREGUERA**  
Comissaria Martorell  
Av. Mancomunitats Comarcals, 11  
Tel. 936935110
- ESPLUGUES DE LLOBREGAT**  
Comissaria d'Esplugues de Llob.  
C. Laureà Miró, 80-88  
Tel. 934139900
- GAVÀ**  
Comissaria de Gavà  
Avinguda d'Eramprunyà, 48-50  
Tel. 935541919
- LA PALMA DE CERVELLÓ**  
Comissaria de Sant Vicenç dels Horts  
C. E cantonada B - Pol. Ind. Molí de Frares  
Tel. 935675920
- MARTORELL**  
Comissaria Martorell  
Av. Mancomunitats Comarcals, 11  
Tel. 936935110
- MOLINS DE REI**  
Comissaria de Sant Feliu de Llobregat  
Carretera Sànsón, 66  
Tel. 936858800
- OLESA DE MONTSERRAT**  
Comissaria Martorell  
Av. Mancomunitats Comarcals, 11  
Tel. 936935110
- PALLEJÀ**  
Comissaria de Sant Vicenç dels Horts  
C. E cantonada B - Pol. Ind. Molí de Frares  
Tel. 935675920
- SANT ANDREU DE LA BARCA**  
Comissaria Martorell  
Av. Mancomunitats Comarcals, 11  
Tel. 936935110
- SANT BOI DE LLOBREGAT**  
Comissaria de Sant Boi  
C. Joan Batista Milà i Rebull, 2  
Tel. 935675845
- SANT CLIMENT DE LLOBREGAT**  
Comissaria de Viladecans  
Av. Mil·lenari, 5 E.  
Tel. 935566510
- SANT ESTEVE SESROVIRE**  
Comissaria Martorell  
Av. Mancomunitats Comarcals, 11  
Tel. 936935110
- SANT FELIU DE LLOBREGAT**  
Comissaria de Sant Feliu de Llobregat  
Carretera Sànsón, 66  
Tel. 936858800
- SANT JOAN DESPÍ**  
Comissaria de Cornellà de Llobregat  
C. Travessera, 11  
Tel. 932553600



### **SANT JUST DESVERN**

Comissaria d'Esplugues de Llobregat  
C. Laureà Miró, 80-88  
Tel. 934139900



### **SANTA COLOMA DE CERVELLÓ**

Comissaria de Sant Boi  
C. Joan Batista Milà i Rebull, 2  
Tel. 935675845



### **VALLIRANA**

Comissaria de Sant Vicenç dels Horts  
C. E cantonada B - Pol. Ind. Molí de Frares  
Tel. 935675920



### **SANT VICENÇ DELS HORTS**

Comissaria de Sant Vicenç dels Horts  
C. E cantonada B - Pol. Ind. Molí de Frares  
Tel. 935675920



### **TORRELLES DE LLOBREGAT**

Comissaria de Sant Vicenç dels Horts  
C. E cantonada B - Pol. Ind. Molí de Frares  
Tel. 935675920



### **VILADECANS**

Comissaria de Viladecans  
Av. Mil-lenari, 5 E.  
Tel. 935566510



# EM PLANTEJO DENUNCIAR, PERÒ NO SÉ QUÈ EM POT PASSAR SI DENUNCIO, NI QUINS DRETS TINC

Si decideixes denunciar els fets, has de saber que una vegada el jutge rebi la denúncia, haurà de convocar a les parts a un judici urgent, que se celebrarà en un termini màxim de 72 hores, i que tens els següents

## DRETS EN EL MOMENT DE LA DENÚNCIA:



- ▶ Tens dret a anar a la comissaria acompanyada de persones properes.
- ▶ Tens dret (i és molt recomanable) a demanar un advocat o advocada d'ofici especialitzat/da en violència de gènere a l'hora de posar la denúncia i ell o ella s'haurà de presentar a la comissaria dels Mossos d'Esquadra tan aviat com sigui possible (aquest advocat/da portarà tot el procediment penal i civil de divorci/separació o guarda i custòdia, si s'escau).
- ▶ En la denúncia és important que les situacions de violència s'especifiquin de la manera més concreta possible: amb dades i fets concrets (indicant coaccions, amenaces i agressions patides) i totes les proves de què disposis. Si s'ha produït lesió física, és important aportar informe mèdic i dades dels/les professionals sanitàries que t'han atès.
- ▶ Tens dret a assistència jurídica gratuïta.
- ▶ Tens dret a sol·licitar, en el moment de la denúncia, una ordre de protecció i a ser informada per part dels cossos policials de què es tracta.
- ▶ Tens dret a ser informada sobre l'acompanyament que et pot oferir l'Oficina d'Atenció a la Víctima del Departament de Justícia.
- ▶ Tens dret a llegir la denúncia abans de signar-la per comprovar que s'ajusta al que has declarat i a demanar-ne una còpia.
- ▶ Tens dret a un servei de traducció si no domines l'idioma.

## PER QUÈ ÉS TAN IMPORTANT L'ASSISTÈNCIA D'UN/A ADVOCAT/DA D'OFICI EN EL MOMENT DE LA DENÚNCIA?

- ▶ Perquè et permetrà conèixer a l'advocat/da abans del judici ràpid, i això et donarà tranquil·litat perquè sabràs quin professional et defensarà als Jutjats, i l'advocat/da podrà conèixer de primera mà la teva història de violència viscuda.
- ▶ Perquè l'advocat/da determinarà els fets rellevants que han de constar a la denúncia i d'aquesta manera serà més fàcil que aquests siguin valorats correctament als Jutjats. I a més, vetllarà perquè la denúncia contingui un relat exhaustiu dels fets aportant dades, circumstàncies, testimonis, informes mèdics, missatges de mòbil, correus electrònics...
- ▶ Perquè l'advocat/da t'explicarà com es desenvoluparà el procés judicial a partir de la teva denúncia, podrà resoldre els dubtes que tinguis sobre aquest procés i coneixerà les implicacions de la teva denúncia, i te les podrà explicar perquè en siguis conscient.
- ▶ Perquè l'advocat/da t'informarà sobre les mesures cautelars que pots sol·licitar tant a escala penal (ordre de protecció) com en l'àmbit civil (guarda i custòdia dels fills/es, règim de visites dels fills/es amb el pare, pensió d'aliments...).
- ▶ Perquè l'advocat/da vetllarà perquè a l'atestat figuri la valoració del risc del cas, ja que la valoració del risc ajudarà al Jutge/essa a decidir sobre l'adopció de mesures de protecció ajustades a la situació de risc en la que et trobes.
- ▶ Perquè l'advocat/da t'aconsellarà sobre els mitjans de prova que has d'aportar davant del Jutjat, per demostrar els fets denunciats i justificar la petició de mesures cautelars de caràcter civil i penal que s'hagin sol·licitat.

Si has denunciat els fets, o bé hi ha hagut testimonis que ho han fet per tu, o bé has estat citada a declarar per part del Jutjat a petició del Ministeri Fiscal com a víctima de violència de gènere, has de saber que aquests són els teus

### DRETS AL JUTJAT DE VIOLÈNCIA DE GÈNERE:



- ▶ Dret a ser acompanyada per una persona de la teva elecció des del primer contacte amb les autoritats i funcionaris. Aquesta persona podrà acompanyar-te en aquelles diligències en les quals hagi d'intervenir.
- ▶ Dret a un/a intèrpret i a la traducció de les resolucions.

▶ Dret a poder comptar amb el suport de l'**Oficina d'Atenció a la Víctima del Delicte**, que és un punt d'informació, orientació i recuperació per a tota persona que hagi estat o sigui víctima d'un delicte (no cal denúncia prèvia), que valorarà el cas, activarà el servei d'acompanyament a judici si és necessari, i farà les gestions amb l'òrgan judicial corresponent. Concretament, l'Oficina d'Atenció a la Víctima del Delicte:

➔ T'oferirà acompanyament en tot el procés penal i judicial garantint els drets de les víctimes, tal com preveu la llei de l'Estatut de la Víctima del Delicte.

➔ Et proporcionarà preparació i acompanyament en l'acte de judici oral: a partir de la teva petició o del mateix òrgan judicial. Des de l'Oficina d'Atenció a la Víctima del Delicte la valoraran i es posaran en contacte amb tu per dur a terme la preparació i que puguis declarar el dia de judici, així com sol·licitaran les mesures de protecció visual o d'altres, que siguin necessàries.

➔ A través del Servei d'Acompanyament de la Víctima del Delicte (que haurà activat l'Oficina d'Atenció a la Víctima del Delicte), t'acompanyaran i et donaran suport emocional i psicològic, si s'escau, abans, durant i després de la vista oral.

➔ Pots sol·licitar aquest Servei per ratificar la denúncia en el jutjat de guàrdia (quan es produeix l'anomenat "judici ràpid") o bé per qualsevol compareixença a jutjats (judici oral) en la que estiguis citada, utilitzant dues vies:

**1** En cas d'acompanyament a judici ràpid, per ratificar la denúncia en el jutjat de guàrdia, has de contactar directament amb el jutjat i que el jutjat sol·liciti el servei a l'Oficina d'Atenció a la Víctima del Delicte de la Ciutat de la Justícia.

**2** En cas d'acompanyament a judici oral en qualsevol jutjat, que es conegui amb temps la data de judici, has d'enviar un correu electrònic per sol·licitar el servei d'acompanyament a la següent adreça: [victimabarcelona.dj@gencat.cat](mailto:victimabarcelona.dj@gencat.cat). El telèfon de contacte de l'OAVD és 935548700 o bé et pots adreçar al Servei d'Informació i Orientació Telemàtica a les Víctimes del Delicte 900121884 (telèfon gratuït), [infovictimesdelicte.justicia@gencat.cat](mailto:infovictimesdelicte.justicia@gencat.cat).

▶ Dret a ser informada de les diferents actuacions i de la situació processal de l'agressor.

▶ Dret a mostrar-te part en el procediment i a saber que, en cas que no vulguis acusar el teu agressor i personar-te, el Ministeri Fiscal exercirà l'acció. Has de saber que si no et persones, no tindràs dret a advocat/a.

▶ Dret a no declarar davant del jutge en contra del seu marit o company sentimental o persona que ho hagi estat.

▶ Dret a ser notificada (encara que decideixis no personar-te com a acusació particular) de:

➔ Si el jutge/essa suspèn el procés judicial per manca de proves.

➔ Data i lloc de la celebració del judici (hi hauràs d'anar com a testimoni dels fets).

➔ Sentències que es dictin.

## MESURES CAUTELARS I CIVILS

- ▶ Has de saber que si decideixes mostrar-te part en el procediment, el jutge o jutgessa et prendrà declaració tant a tu com al teu agressor, però no veuràs l'agressor en cap moment, ja que estaràs a una sala de protecció amb el teu advocat/da d'ofici.
- ▶ Tanmateix, si has sol·licitat una ordre de protecció el jutge o jutgessa, a petició del teu advocat/da o del Ministeri Fiscal, valorarà si atorgar-te-la en funció dels elements de perillositat que consideri objectius i situació de risc objectiu existent. Per això és important que la valoració de risc figuri a la denúncia, ja que es tindrà en compte.
- ▶ L'ordre de protecció és una resolució judicial que permet que el jutge o jutgessa del Jutjat de violència de gènere pugui adoptar mesures cautelars penals i civils i activar altres mesures d'atenció social.
- ▶ Entre les mesures penals cautelars, hi ha l'ordre d'allunyament, consistent en la prohibició que l'agressor s'acosti a tu i fins i tot que s'hi pugui comunicar.
- ▶ Si, a petició del teu advocat/da, s'han sol·licitat mesures cautelars civils, el jutge o jutgessa també regularà els aspectes següents de forma cautelar:

- Custòdia dels fills/filles menors i pàtria potestat.
- Règim de visites.
- Atribució de l'habitatge familiar.
- Prestació d'aliments.
- Protecció del/s menor/s, si fos el cas, per tal d'evitar un perill.

- ▶ Et cal saber que aquestes mesures civils són cautelars i tindran una vigència de 30 dies. El teu advocat/da haurà d'interposar en aquest termini el corresponent procés judicial per la regulació de la guarda dels menors, demanda de divorci, etc.
- ▶ Et cal saber que, normalment, en aquestes situacions el Jutjat de violència serà qui regularà el divorci, la guarda dels fills/filles, la prestació d'aliments, i altres qüestions de caràcter civil.
- ▶ També és important que sàpigues que el Codi de Família de Catalunya, en el seu article 233.11.3, estableix que no es pot atribuir la guarda al progenitor contra el qual s'hagi dictat una sentència ferma per actes de violència familiar o masclista dels quals els fills/ filles hagin estat víctimes directes o indirectes.
- ▶ Tampoc es podrà atribuir la guarda al progenitor si hi ha indicis que s'han comès actes de violència familiar o masclista i que els fills/filles n'han estat víctimes directes o indirectes.

## QUÈ PASSA SI DECIDEIXO NO DENUNCIAR ELS FETS?

- ▶ Si no vols posar denúncia, però et veus obligada a sortir del domicili familiar amb els teus fills/filles, és important enviar un burofax indicant les raons de la sortida i que un advocat/da es posi en contacte amb la teva parella per tal d'establir mesures cap als menors.
- ▶ Posteriorment hauràs de designar un advocat/da que, si reuneixes els requisits per justícia gratuïta, podrà ser d'ofici, amb l'objectiu d'iniciar un procediment civil de separació/divorci o guarda i custòdia, per tal d'establir mesures en els casos que hi hagi menors.
- ▶ Si decideixes no denunciar, pensa que hi pot haver testimonis dels fets que ho hagin fet, o bé si hi han intervingut els Mossos d'Esquadra, a petició del Ministeri Fiscal, pots ser citada a declarar al Jutjat.

## DRETS LABORALS, ECONÒMICS I EN CAS DE SITUACIÓ D'ATUR DE LES DONES VÍCTIMES DE VIOLÈNCIA.

### DRETS LABORALS

- Reducció o reordenació de la jornada laboral.
- Mobilitat geogràfica/canvi de lloc de treball.
- Suspensió de la relació laboral amb reserva del lloc de treball o extinció del contracte de treball, donant lloc a la situació legal d'atur.
- Les absències o faltes de puntualitat a la feina motivades per la situació de violència es consideraran justificades quan així ho determinin els serveis socials de salut.

### DRETS ECONÒMICS

- Tens dret a la Renda Activa d'Inserció (RAI), a ajut per canvi de domicili, o a l'ajut econòmic de mesures de protecció integral contra la violència de gènere, si compleixes els requisits per accedir a aquestes prestacions.

### DRETS EN CAS DE SITUACIÓ D'ATUR

- A cada oficina del SOC (Servei d'Ocupació de Catalunya) trobaràs una professional referent especialitzada en tractament a víctimes de violència masclista.
- Aquesta referent et farà una primera acollida, t'ajudarà a tramitar la RAI (Renda Activa d'Inserció) en cas que compleixis els requisits, i farà seguiment del teu cas per oferir-te formacions ocupacionals i ofertes de treball adequades al teu perfil.

## RECURSOS I PRESTACIONS ALS QUE POTS ACCEDIR COM A VÍCTIMA DE VIOLÈNCIA MASCLISTA

A continuació, et presentem els recursos i prestacions als que pots accedir com a víctima de violència masclista. Per més informació, pots consultar la [Guia d'ajuts per dones en situació de violència masclista](#) que ha elaborat l'Institut Català de les Dones.

### »» ATENPRO

És un dispositiu mòbil amb localitzador GPS connectat amb un centre d'atenció que informa els Cossos de Seguretat en situacions de risc i dona atenció telefònica immediata davant situacions d'emergència, així com suport, informació i assessorament les 24 hores del dia, els 365 dies de l'any.

#### Requisits per accedir al servei:

- Ser dona víctima de violència de gènere i no conviure amb l'agressor.
- Participar en els programes d'atenció especialitzada existents: SIAD's o SIE.
- Acceptar les normes de funcionament del servei.

#### Funcionament del servei:

- La usuària pot trucar al servei per comunicar dades de contacte, informar de canvis a la seva situació, demanar atenció psicosocial o demanar informació sobre recursos i serveis.
- Davant una situació d'emergència, la usuària pot trucar al Centre d'Atenció des d'on es mobilitzaran els recursos adequats a la situació (avís als Cossos de Seguretat, recursos sanitaris, etc.) i es facilitaran solucions.
- Una vegada que la usuària és donada d'alta al servei, se l'informa que rebrà trucades periòdiques del Centre d'Atenció (pot optar per trucades quinzenals o mensuals) per fer seguiment de la seva situació.
- A més d'aquestes trucades, també es realitzen d'altres amb motiu de fets rellevants (com per exemple acompanyaments a judicis), així com comunicacions per verificar el correcte funcionament del sistema.
- Per últim, després d'una trucada d'emergència es programen agendes de seguiment post emergència amb les quals es pretén donar continuïtat a la intervenció iniciada al moment de l'alarma i valorar l'estat psicosocial de la usuària després de la mateixa.

#### On puc sol·licitar-ho?

- Als serveis socials del teu municipi o al teu SIAD de referència.

## »RAI: Renda Activa d'Inserció per a víctimes de violència masclista

### Requisits per accedir al servei:

- No tenir 65 o més anys.
- Tenir la condició de víctima de violència de gènere (això es pot acreditar amb un certificat acreditatiu que pot fer serveis socials o un servei d'atenció a la dona).
- No conviure amb l'agressor.
- Que la persona que sol·liciti l'ajuda no tingui uns ingressos superiors al 75% del salari mínim interprofessional.
- Si qui sol·licita l'ajut forma part d'una unitat familiar, els ingressos d'aquesta unitat no poden superar el 75% del salari mínim interprofessional per membre. Quan s'és víctima de violència de gènere no es tenen en compte els ingressos de l'agressor, però sí els de la resta de membres de la unitat familiar de la persona que sol·licita l'ajut.
- No haver demanat aquest ajut ja 3 vegades anteriorment, ja que la RAI es pot sol·licitar un màxim de tres vegades.

Aquests requisits s'han de complir en sol·licitar l'ajut i s'han de mantenir durant tota la duració de la prestació.

### Durada i quantia de la prestació:

- Aquest ajut dura 11 mesos i es rep des de l'endemà de la sol·licitud, una vegada és aprovada. La quantia de l'ajut és el 80% de l'IPREM, és a dir, 430 euros al mes.
- Amb aquest ajut no es cotitza ni per atur ni per jubilació, només per altres conceptes com l'assistència sanitària.
- La RAI per violència de gènere es pot sol·licitar 3 vegades en total, podent demanar les 3 seguides, per la qual cosa es pot arribar a cobrar 33 mesos (11+11+11).
- No es pot parlar de renovació de la RAI, perquè cada nova sol·licitud anual implica realitzar des de zero el procés, aportant de nou tota la documentació necessària per demostrar que es compleixen els requisits.

### Com es sol·licita aquest ajut i quina documentació s'ha de presentar?

- L'ajut es pot sol·licitar a les oficines del Servicio Público de Empleo (SEPE, abans anomenat INEM).
- Per sol·licitar l'ajut, s'ha de presentar la següent documentació:
  1. El model de sol·licitud.
  2. El DNI/NIE.
  3. En cas de formar una unitat familiar, el DNI/NIE i el llibre de família.
  4. Si en la unitat familiar hi ha fills discapacitats majors de 26 anys, el certificat de discapacitat.
  5. Documents que acreditin la recerca activa de feina.
  6. Documents que acreditin que no se supera el límit de rendes.

6. Document que acrediti la condició de víctima. Pot ser un dels següents:

- Sentència definitiva i ferma que condemni a l'agressor.
- Resolució judicial per la qual es conclou el procediment penal de la que es dedueixi que la dona ha estat víctima de violència de gènere, encara que no resulti condemnatòria per l'agressor.
- Ordre de protecció a favor de la víctima dictada pel jutge.
- Informe del Ministeri Fiscal.
- Resolució judicial que hagi acordat mesures cautelars penals.
- Certificació/informe acreditatiu dels serveis socials o del servei d'informació i atenció a les dones on t'estiguin atenent en qualitat de víctima de violència masclista.

### »» AJUT PER CANVI DE RESIDÈNCIA (VINCULAT A LA RAI)

Existeix un ajut extraordinari per facilitar el canvi de residència de les víctimes quan aquest canvi s'ha fet en els 12 mesos anteriors a demanar la RAI o mentre es cobra la RAI. És un pagament únic pel valor de 3 mensualitats de la RAI: 1.290 euros.

Aquest ajut extraordinari no es descompta de la RAI concedida, i només es pot demanar una vegada.

#### Com puc tramitar-ho?

Es demana a l'oficina del SEPE (antic INEM) on hagi tramitat la RAI (Renda Activa d'Inserció).

### »» AJUT DE MESURES DE PROTECCIÓ INTEGRAL CONTRA LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE

#### Termini per sol·licitar-lo:

- Els ajuts es poden sol·licitar mentre les mesures de protecció (prohibició d'apropament i prohibició de comunicació) estiguin vigents, siguin cautelars o per sentència ferma.
- Excepcionalment es poden acreditar mitjançant l'informe del Ministeri Fiscal o certificat acreditatiu com a víctima de violència, emès per serveis socials o pel servei d'informació i atenció a les dones, que indiqui que la denunciada és víctima de violència de gènere, mentre no es dicta l'ordre de protecció.



## Requisits per poder accedir a aquests ajuts:

- 1.No tenir rendes que, en còmput mensual, superin el 75% del salari mínim interprofessional vigent, exclosa la part proporcional de les dues pagues extraordinàries. No és compatible amb la RAI, subsidis d'atur o prestacions contributives.
- 2.Tenir dificultats per obtenir un lloc de treball, la qual cosa s'acredita mitjançant un informe emès pel Servei Català d'Ocupació de Catalunya (SOC).
- 3.Estar empadronades en un municipi de Catalunya.
- 4.A l'Informe del Servei d'Ocupació de Catalunya que han de presentar les sol·licitants ha de constar que la dona sol·licitant d'aquest ajut, a causa de la seva edat, falta de preparació i circumstàncies socials no millorarà la seva ocupabilitat:

- **En l'elaboració de l'itinerari personal d'inserció laboral, s'ha de valorar:** cadascun dels factors mencionats i la incidència d'aquests factors en la capacitat d'inserció de la víctima i sobre la millora de la seva ocupabilitat.
- **En l'apreciació de l'edat, es tindran en compte:** aquelles edats que el Servei d'Ocupació de Catalunya pugui detectar la dificultat per a la inserció.
- **Quant a les circumstàncies relatives a la preparació general o especialitzada de la víctima, s'estimaràn:** fonamentalment aquells casos de falta d'escolarització.
- **En la valoració de les circumstàncies socials, s'atendran:** les relacionades amb la situació de violència patida i la seva repercussió en la participació en els programes d'inserció, amb el grau de discapacitat (si en té), així com qualsevol que pugui incidir en l'ocupabilitat.

## Documentació necessària per fer la sol·licitud:

El formulari de sol·licitud normalitzat ha d'anar acompanyat de la següent documentació:

- DNI/NIE
- Llibre/s de família complet/s
- Ordre de protecció a favor de la víctima o sentència condemnatòria dels fets que van ocasionar l'ordre de protecció, o bé informe del Ministeri Fiscal que indiqui l'existència d'indicis que la denunciante és víctima de violència de gènere.
- Informe emès pel Servei d'Ocupació de Catalunya en els termes previstos a l'apartat de Requisits.

## Passos a seguir per la tramitació:

### **Pas 1: Sol·licitar-lo.**

Els expedients dels ajuts econòmics s'inicien a sol·licitud de la dona interessada víctima de violència de gènere. Les sol·licituds es presenten a les Oficines de Benestar Social de Generalitat de Catalunya.

## **Pas 2: Rebre resposta de l'Administració.**

### **Qui emet la resolució:**

La tramitació i la resolució dels procediments pel reconeixement dels ajuts correspon a la Direcció General de Famílies.

### **Quan s'emet la resolució?**

El termini màxim per emetre i notificar la resolució és de 3 mesos. Transcorregut aquest termini sense que s'hagi dictat i notificat resolució expressa, les sol·licituds s'entendran desestimades.

### **Es pot presentar recurs?**

Contra aquesta resolució, que no esgota la via administrativa, es pot interposar un recurs d'alçada en el termini d'un mes davant la persona titular de la Direcció General de Famílies o la persona titular de la Secretaria d'Afers Socials i Famílies.

## **Pas 3. Pagament**

Rebran un ajut de pagament únic equivalent al de 6 mesos de subsidi per desocupació. Quan la víctima tingui reconeguda oficialment una discapacitat igual o superior al 33%, l'import serà equivalent a 12 mesos de subsidi per desocupació.

# SI PATEIXO UNA AGRESSIÓ I EM VEIG OBLIGADA A MARXAR DEL DOMICILI, ON PUC ANAR I QUÈ HE DE TENIR EN COMPTE?

És important que sàpigues que si decideixes marxar del domicili i vols sol·licitar un acolliment d'urgència, ho podràs fer als Serveis Socials del teu municipi. En cap cas serà necessària la interposició de la denúncia per sol·licitar un acolliment d'urgència, però has de tenir en compte que el servei d'acolliment d'urgència on et derivin pot estar fora del teu territori i que ningú ha de saber on és, per la teva seguretat i la de les altres dones acollides.

## Què pots esperar d'un servei d'acolliment d'urgència?

Un espai d'acolliment immediat i temporal, on els professionals del servei:

- ✓ Vetllaran per la teva integritat i seguretat i la dels teus fills i filles a càrrec.
- ✓ Vetllaran perquè puguis reflexionar per prendre aquelles decisions més adequades per sortir de la situació de violència viscuda.
- ✓ Et donaran suport en les diferents gestions que hakis d'efectuar durant la teva estada al servei (jutjats, serveis mèdics, tramitació de prestació...)
- ✓ Treballaran en coordinació amb els serveis i recursos de la xarxa integral del teu territori per oferir-te una atenció i acompanyament integral en tot el teu procés de recuperació.
- ✓ Efectuaran el teu ingrés i el dels seus fills i filles en coordinació amb els serveis socials el més ràpid possible, pactant l'hora d'ingrés i fent-ne un seguiment.
- ✓ T'oferiran suport i contenció emocional tant a tu com als teus fills i filles.
- ✓ Estaran disponibles les 24 hores del dia els 365 dies de l'any mentre estigueu acollits/des.
- ✓ Prepararan la sortida del servei d'acolliment d'urgències de forma coordinada amb els serveis socials i/o el SIAD de referència.

Abans de sortir de casa, recull els objectes personals i alguns documents:

- Llibretes d'estalvi i targetes bancàries
- Documents d'identitat i passaports teus i dels teus fills/es
- Targeta de la seguretat social
- Contractes de treball, de lloguer o de compravenda de l'habitatge
- Informes o certificats mèdics teus i dels teus fills/es, així com receptes mèdiques

➔ Recorda que ho pots denunciar o no però, en tot cas, és recomanable assessorar-se, buscar informació i compartir amb persones properes la situació que estàs vivint per tal de tenir eines i ser conscient dels recursos que et poden oferir.

➔ Si vols interposar una denúncia, és recomanable no esborrar i conservar tots els missatges, Whatsapp, correus electrònics, missatges de veu i altres proves de les amenaces i humiliacions patides.

➔ Si has patit una agressió física o sexual i vols interposar una denúncia pots anar a un centre sanitari i demanar un informe o certificat mèdic de lesions en què es descriguin les ferides, el tractament que requereixen, el temps de curació previsible i que especifiqui qui ha realitzat l'agressió. Amb l'informe o el certificat mèdic, pots anar als cossos policials i fer la denúncia per agressió.

# QUÈ PUC ESPERAR D'UN/A PROFESSIONAL DE L'ÀMBIT DE VIOLÈNCIA MASCLISTA?

- ✓ Ha de poder generar un espai de confiança, confidencialitat i respecte.
- ✓ Ha d'acompanyar-te en el procés, no anar per davant teu, sinó al costat: és a dir, ha de respectar el teu ritme i deixar que siguis tu qui facis el pas quan estiguis preparada, i que siguis tu la protagonista del teu procés, excepte en casos greus d'urgència o risc per tu i els teus fills/es, en els quals haurà d'actuar per protegir-vos.
- ✓ No ha de jutjar les teves decisions, i ha d'haver empatia: s'ha de posar a la teva pell i entendre la por, la desconfiança i la indefensió que sents, ja que l'agressor s'ha encarregat de fer-te sentir indefensa, vulnerable i dependent d'ell en tot moment.
- ✓ T'ha de deixar la porta oberta perquè puguis acudir quan ho necessitis i oferir-te el suport per tirar endavant, quan facis la demanda.
- ✓ Ha de vetllar pel compliment dels teus drets en tot el procés i treballar per la teva dignitat i autonomia, fomentant la confiança en tu mateixa i animant-te a trencar amb la situació de dependència que t'ha generat l'agressor amb les seves accions, però donant-te temps també per a la recuperació.