

siad

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

GUIA DE SUPORT A MARES I PARES AMB FILLES ADOLESCENTS VÍCTIMES DE VIOLÈNCIA MASCLISTA



Consell Comarcal
del Baix Llobregat

A qui va dirigida aquesta guia i quins objectius té?

pàg. 3

El que està patint la meva filla és violència masclista?

pàg. 4

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

pàg.5

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

pàg. 7

Característiques de les adolescents que poden dificultar la detecció de la relació violenta i la decisió d'abandonar-la

pàg. 8

Per què us pot costar identificar si es troba en una situació de violència masclista?

pàg. 10

Per què no ens ha explicat el que estava patint?

pàg. 11

Qüestionari per facilitar la detecció de violència masclista en relacions de parella

pàg. 13

Possibles situacions que es poden donar

pàg. 15

Reaccions de mares i pares

pàg. 17

Com actuar si la vostra filla ha decidit explicar-vos el que li passa

pàg. 20

Dificultats en el procés de recuperació i estratègies per recolzar-la

pàg. 22

Serveis on poden ajudar a la meva filla

pàg. 26

Què puc esperar d'una professional de l'àmbit de violència masclista que atengui a la meva filla?

pàg. 33

A QUI VA DIRIGIDA AQUESTA GUIA I QUINS OBJECTIUS TÉ?

Aquesta guia va dirigida a mares i pares amb filles adolescents que es poden trobar en una situació de violència masclista, ja que hem detectat situacions de mares i pares amb necessitat d'orientació i suport per afrontar aquesta problemàtica.

Els objectius d'aquesta guia són:

- ▶ Ajudar a identificar les violències masclistes en les relacions de parella
- ▶ Facilitar la comprensió d'aquest fenomen a mares i pares, implicant-los perquè entenguin les característiques i peculiaritats del procés de recuperació en les joves
- ▶ Informar de les conseqüències que poden tenir les violències masclistes en la salut de les seves filles
- ▶ Donar a conèixer els serveis i recursos comarcals de suport a les joves en situació de violències masclistes
- ▶ Proporcionar pautes i estratègies per poder ajudar a les seves filles a sortir de la situació de violència que estan patint

EL QUE ESTÀ PATINT LA MEVA FILLA ÉS VIOLÈNCIA MASCLISTA?

Està patint violència masclista si li està passant el següent amb la seva parella o ex parella:

- Controla la seva manera de vestir i amb qui es relaciona o surt.
- Si estan separats, li truca o li envia missatges a cada moment per controlar-la.
- Es mostra gelós o té sospites contínues d'infidelitat i l'acusa de ser-li infidel.
- Suplanta la seva identitat a internet per controlar amb qui parla o es relaciona.
- Li és infidel amb altres persones.
- No dóna explicacions de què fa però exigeix que ella sempre les doni.
- Canvia el sentit de les paraules o fets en contra seu, fent-la sentir culpable davant qualsevol incident.
- Es nega a discutir els problemes: ell sempre ha de tenir la raó i ella ha de disculpar-se i obeir per satisfer-lo a ell.
- L'exigeix que endevini els seus pensaments, desitjos o necessitats.
- Ignora la seva presència o la mira amb menyspreu.
- Li mostra amor i odi alternativament: tan aviat l'estima, com l'odia.
- La crida i li dóna ordres i s'enfada si no l'obeeix.
- La desautoritza i l'humilia en públic o a les xarxes socials.
- Considera que està boja, desequilibrada o que és una inútil. L'insulta.
- L'amenaça o amenaça als seus familiars i amics/gues.
- Li impedeix estudiar o treballar.
- Destruïx els seus objectes personals o colpeja el mobiliari per atemorir-la.
- L'ha arribat a donar alguna empenta o bufetada.
- L'obliga a mantenir relacions sexuals o a realitzar determinades pràctiques sexuals.
- Difon fotos o vídeos seus de contingut sexual sense el seu consentiment.



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

- Perquè no hi ha un qüestionament dels mites del amor romàntic: es creu que l'amor ho val tot, que els gelos són senyal de que l'estima, que la gent canvia per amor...
- Perquè ell l'ha fet creure que sense ell no és ningú, ni anirà enlloc: ha minvat tant la seva autoestima i la confiança en si mateixa, que se sent incapaç de tirar endavant ella sola.
- Perquè ell l'ha fet creure que això passa en totes les relacions de parella.
- Perquè ell l'ha aïllat del seu entorn: de la seva família i amics/gues.
- Perquè ell l'ha convençut de que ningú la pot ajudar i de que està sola: que només el té a ell a la seva vida.
- Perquè és 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'estima i li sap greu deixar-lo, perquè li fa llàstima.

➔ **Esperança:** té l'esperança que canviarà.

➔ **Por:** té por de deixar-lo i que ell prengui represàlies amb ella o amb la seva família i amics/gues.

➔ **Culpa:** sent que el que està passant és culpa dels seus actes (ell li 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?

1 FASE D'AUGMENT DE TENSIÓ

Escalada gradual de tensió en què la irratibilitat del noi manifestada amb crítiques, crits o insults, va en augment, a partir de petits incidents o conflictes.

2 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.

3 FASE DE MANIPULACIÓ AFECTIVA

Desapareix la violència i la tensió. L'agressor utilitza la manipulació afectiva perquè la noia 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? Creus que la teva filla es pot sentir identificada amb ell?

Segurament la teva filla se sent immersa en aquest cicle de violència i no és conscient. El problema és que segons es va repetint el cicle, es va produint una progressiva pèrdua d'autoestima, desconfiança en la seva capacitat per millorar la situació, sentiments de confusió, culpa i inseguretat, i això fa que estigui més sotmesa a ell.



QUÈ LI POT PASSAR A LA MEVA FILLA SI AQUESTA SITUACIÓ DE VIOLÈNCIA ES PERPETUA?

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

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

CARACTERÍSTIQUES DE LES ADOLESCENTS QUE PODEN DIFICULTAR LA DETECCIÓ DE LA RELACIÓ VIOLENTA I LA DECISIÓ D'ABANDONAR-LA

Característiques de les adolescents	Com pot dificultar la detecció de la relació violenta i la decisió d'abandonar-la
Edat	Estan en un moment de canvis que impliquen explorar i experimentar rols i situacions a les quals s'exposen per primera vegada. Sol ser una etapa en què es donen dubtes i confusió.
Inexperiència en relacions de parella	A través del seu procés de socialització, han après el que és l'amor i tendeixen a idealitzar-lo, a través dels mites de l'amor romàntic: "l'amor ho pot tot", "qui t'estima et farà plorar", "les persones canvien radicalment per amor" o "si la teva parella és gelosa, vol dir que t'estima".
No viuen amb les seves parelles	Tendeixen a idealitzar la convivència considerant que quan visquin junts tots els seus problemes s'acabaran. A més, com que no tenen un espai íntim, les manifestacions de la violència es produeixen en presència d'altres, la qual cosa resulta molt humiliant per les noies, bloquejant-les i danyant la seva autoestima.
El paper dels amics i amigues és molt important	En aquest sentit, si el grup d'amics i amigues de la vostra filla tendeix a normalitzar la situació d'abús, domini o violència i a restar-li importància, elles demostraran més dificultats per detectar el risc.

Característiques de les adolescents

El paper dels amics i amigues és molt important

Els models d'amor adolescents a través del cinema, la literatura i televisió

Models i ambient familiar

El caràcter

Altres factors de risc

Com pot dificultar la detecció de la relació violenta i la decisió d'abandonar-la

Per una altra banda, les amigues íntimes, es mostren com a fonts de suport molt importants per elles, per la qual cosa és probable que siguin les primeres a assabentar-se, tot i que per la seva manca d'experiència, encara que prestin ajuda, no sempre serà suficient o apropiada.

Tot i que vivim en una societat que condemna públicament la violència de gènere en els mitjans de comunicació, es transmeten models de relacions romàntiques violentes, protagonitzades per adolescents, amb els que la vostra filla s'identifica, aprenent d'aquesta manera a sentir-se interessades pels nois "dolents", sent això "normal i esperable" per una noia de la seva edat.

Per qüestions relacionades amb els canvis que es produeixen en aquesta edat, és normal que les vostres filles qüestionin els vostres plantejaments. Això inclou la vostra opinió en relació amb la seva parella, cosa que fa que, encara que escoltin la vostra opinió, puguin mostrar desacord obertament. Per una altra banda, si la relació amb la vostra filla era difícil abans que comencés la relació violenta, és probable que intentar aconsellar-la resulti més complex, i que ella s'aferra més al noi.

Encara que la vostra filla sembli tenir un caràcter fort és possible que rere la seva aparent seguretat s'amaguin les inseguretats pròpies de l'edat. Per una altra banda, les noies amb caràcter fort poden patir violència i defensar-se d'ella agredint també, per la qual cosa, al considerar-se agressores, tendeixen a sentir-se culpables i a argumentar que els dos s'agredeixen per igual, minimitzant la relació violenta.

Haver patit victimització prèvia o dificultats prèvies a la relació de parella com problemes de salut mental, malaltia física, consum de substàncies, assetjament escolar, dificultats de relació amb els altres o haver patit abús sexual o d'algun altre tipus, fan que la vostra filla sigui més vulnerable.

PER QUÈ US POT COSTAR IDENTIFICAR SI ES TROBA EN UNA SITUACIÓ DE VIOLÈNCIA MASCLISTA?

- ▶ Identifiquem la violència amb la violència física, sense tenir en compte que els comportaments amb els quals la parella de la vostra filla va dominar-la no solen ser d'agressivitat evident i destacable, sinó comportaments que solen tenir un caràcter subtil, indirecte, encobert i barrejat amb mostres d'afecte, que van augmentant gradualment.
- ▶ Molts dels comportaments que s'utilitzen per imposar el domini estan "normalitzats" per les idees de parella i de l'amor presents en la nostra societat.
- ▶ L'estratègia d'aïllament a la que va sotmetent a la vostra filla fa que la vostra comunicació amb ella sigui més difícil i limitada, dificultant que pugueu percebre canvis que podrien posar-vos alerta.
- ▶ Els nois que exerceixen violència de gènere presenten una imatge i uns comportaments molt diferents quan estan en públic i quan estan a soles amb ella: en públic solen ser persones "normals" sense conductes violentes en les seves relacions socials, mentre que en l'àmbit privat és quan utilitzen la violència psicològica i física, com si es transformessin en una altra persona.
- ▶ També la vostra filla, per la mateixa dinàmica que es dona en les relacions de parella amb violència de gènere, mantindrà comportaments molt diferents en públic i quan està a soles amb ell. En públic, ocultarà al seu entorn social la violència que pateix per part de la seva parella.
- ▶ Molts dels senyals que podrien alertar de l'existència de violència solen ser confoses amb característiques de les joves en el període d'adolescència o a atribuir-se a conflictes "normals en aquesta etapa adolescent".

PER QUÈ NO ENS HA EXPLICAT EL QUE ESTAVA PATINT?

- ▶ Com a part del procés d'aïllament al qual l'ha sotmès, ell l'ha convençut que ningú la creuria.
- ▶ Està confosa i desorientada, per l'efecte del cicle de la violència: en un moment la tracta malament però després la tracta molt bé, l'insulta però li diu que no pot viure sense ella.
- ▶ També pels efectes del cicle de la violència, vol creure repetidament que ell canviarà (ja que li ha demanat perdó i li ha promès), pel que no creu que necessiti ajuda.
- ▶ Com està acostumada a cedir per evitar conflictes, pensa que "controla la situació" i que no necessita ajuda.
- ▶ Li resulta molt difícil assumir que la seva parella li està fent mal.
- ▶ Té idees d'invulnerabilitat, pròpies de l'adolescència; creu que pot resoldre ella mateixa la situació.

- ▶ No vol creure que el que està vivint és violència; és menys dolorós per ella pensar que és un conflicte amb la seva parella, que ell té molt de caràcter, que és normal que sigui tan gelós...
- ▶ Pensa que l'agressió que ha patit (física o psicològica) ha estat un fet aïllat, que no es tornarà a repetir.
- ▶ Sentiments de culpabilitat, per pensar que ella ha provocat la violència (és el que ell li fa creure).
- ▶ Sentiments de vergonya per haver de reconèixer davant vosaltres que teníeu raó quan li dèieu que la seva parella no us semblava adequat per ella, per haver esperat tant de temps per explicar-ho, per haver-ho suportat tant temps, per no haver actuat abans, perquè ara ho sabrà tothom i per haver d'explicar les seves intimitats.
- ▶ Sentiments de por que no la creguin o que no li donin importància al que li passa, a perdre a la seva parella i quedar-se sola, que l'obligueu a deixar a la seva parella, a la reacció d'ell, a haver de denunciar i iniciar un procés judicial, que partir que us ho expliqui la vulgueu controlar i perdi la seva llibertat, i a la reacció agressiva cap a ell que podríeu tenir com a pares.

QÜESTIONARI PER FACILITAR LA DETECCIÓ DE VIOLÈNCIA MASCLISTA EN RELACIONS DE PARELLA

Conductes (puntuï de l'1 al 5 la freqüència)	SÍ	NO	1	2	3	4	5
Ha modificat la seva manera de vestir i arreglar-se?							
Continua tenint contacte amb les seves amigues?							
Continua realitzant activitats d'oci del seu interès?							
Heu notat o ha manifestat problemes per dormir?							
Està més desanimada o amb menys ganes de fer activitats?							
Ha deixat de tenir iniciativa per realitzar activitats noves?							
Heu tingut discussions amb ella provocades per ell?							
Heu observat algun blau que ella intenti amagar?							
Canvia els seus gustos i aficions per les d'ell?							

Conductes (puntui de l'1 al 5 la freqüència)	SÍ	NO	1	2	3	4	5
Ha baixat el seu rendiment a l'institut?							
Té canvis d'humor sobtats sense causa aparent?							
Les seves amigues pensen el mateix sobre la situació?							
Ell ha trucat a casa només per saber si estava allà?							
Ell sol dirigir la relació amb la seva filla: aficions, sortides?							
La noteu controlada per ell?							
Trenquen la relació i es reconcilien freqüentment?							
Ell decideix quan i on se surt, deixant-la plantada?							
La seva filla està excessivament pendent d'agradar-li?							
La seva filla està excessivament pendent de no enfadar-lo?							

POSSIBLES SITUACIONS QUE ES PODEN DONAR

»» Si ella us ho explica:

- El més probable és que si ella us explica que té dificultats és que la relació de violència estigui bastant avançada, que ella tingui por o es trobi bloquejada i estigui receptiva per rebre ajuda.
- Encara que aquesta situació us agafi per sorpresa, és important que no us bloquegeu i que actueu el més ràpid possible buscant ajuda professional especialitzada, i no jutjant-la per no haver demanat ajuda abans, ni pressionant-la perquè us faciliti tots els detalls de la seva situació.

»» Si ella no demana ajuda, però reconeix que té un problema en la seva relació de parella:

- Si reconeix que té un problema amb la seva parella, encara que només sigui perquè és un fet evident i assenyalat per la gent del seu entorn, pot ser un bon moment per explicar-li que de vegades les relacions de parella es poden tornar poc saludables pels seus protagonistes.
- Abordar directament que sigui víctima de violència de gènere no resulta una estratègia adequada, ja que probablement ella no pugui reconèixer aquesta situació, encara que potser accepti rebre ajuda per millorar la seva relació. Si aconseguim que acudeixi a professionals especialitzats en violència de gènere seran aquests professionals qui analitzaran amb ella la seva situació real, quan ella estigui preparada.

- En aquests moments, el bloqueig i la confusió, així com la presència dels mites de l'amor romàntic: "l'amor ho pot tot", "les persones canvien per amor", "és la meva mitja taronja"... , estan fortament arrelats, pel que és millor no "plantar-li cara", ja que només si ella és conscient que la situació no millora, podrà deixar la relació.
- Per tant, no li digueu el que ha de fer fins que ella pregunti, però sí que aprofiteu cada cop que us expliqui alguna cosa, per preguntar-li: "com et sents?". Escolteu-la, digueu-li que l'enteneu, però que sigui ella la que parli. Doneu-li la raó, no la jutgeu, no li digueu que ella s'ho ha buscat, que vosaltres li vàreu advertir, que ella és la que ha de parar-lo i posar-se al seu lloc... No la feu sentir culpable, però tampoc digueu res dolent d'ell, i suggeriu-li que acudeixi a un servei especialitzat on la puguin ajudar.

Si no reconeix que està tenint dificultats i no vol actuar:

- Si malgrat existir fets que demostren el contrari, la vostra filla no reconeix que està patint violència, el principal objectiu a aconseguir en aquest moment és recuperar el bon clima familiar: recuperant espai de comunicació i activitats familiars agradables.
- És molt probable que les relacions entre vosaltres estiguin deteriorades (de vegades fins i tot abans que la vostra filla comencés la relació amb el noi que l'agredeix), per la qual cosa és molt important intentar recuperar la confiança i que la vostra llar sigui un lloc on ella se senti segura i tranquil·la.
- Teniu en compte que una de les estratègies que haurà utilitzat ell per sotmetre-la gradualment és allunyar-la de vosaltres. Segurament ell l'haurà convençut que no voleu que sigui feliç, que la tracteu com una nena, que no la deixeu viure el seu amor, que li teniu mania, que l'odieu... Es tracta d'una rentada de cervell que es complica si a més la situació a la vostra família és tensa. Per tant, l'heu de donar suport incondicional i fer-la sentir compresa i no jutjada.

REACCIONS DE MARES I PARES

Els sentiments que provoca conèixer aquesta situació, units a la confusió i la desorientació en enfrontar-vos a un problema que és nou i desconegut per vosaltres, fa que en moltes ocasions, els comportaments i actuacions que pugueu realitzar no siguin els que més convinguin per la recuperació de la vostra filla.

Ràbia

A la ràbia perquè se li està fent mal a la vostra filla es pot unir la sensació de traïció a la confiança que havíeu tingut amb la parella de la vostra filla. Això fa que una de les primeres reaccions sigui la intenció d'utilitzar l'agressió contra ell, cosa que no és aconsellable, ja que:

- Us pot generar problemes legals.
- No us garanteix que la parella de la vostra filla deixi aquestes conductes.
- Afavoreix que ell es presenti com a víctima, davant dels altres i fins i tot davant de la vostra filla.
- No sabeu quina dependència emocional té la vostra filla amb la seva parella, per la qual cosa l'hostilitat envers ell, pot provocar enfrontaments, allunyament o rebuig d'ella cap a vosaltres.

Angoixa

El que esteu descobrint us pot generar molta ansietat i angoixa i això us pot paraitzar i generar confusió, però és necessari que estigueu calmats per poder ajudar a la vostra filla i donar-li suport, ja que ella us necessita forts.

No voler creure-s'ho o treure-li importància

Potser coneixeu a la seva parella i us sembla impossible que faci aquestes coses, no creieu que la vostra filla toleri aquests comportaments, no podeu creure que això pugui està passant en la vostra família, o penseu que no deu ser greu, que es pot solucionar o que ja passarà. Però la realitat és que el que està vivint la vostra filla és un problema real, greu, que no se soluciona sol i que sempre va a pitjor.

Culpar-la o culpar-se

Potser us culpeu per no haver-vos adonat de la situació, per haver confiat en ell, o potser culpeu a la vostra filla per no haver aturat la violència o fins i tot de provocar-lo. Però heu de tenir en compte que només hi ha un únic responsable d'aquesta situació i és qui exerceix la violència.

Avergonyir-se

Només s'ha d'avergonyir qui exerceix la violència. No heu de tenir vergonya d'explicar-ho, de demanar ajuda.

Jutjar-la o retreure-li que continuï amb la relació

No heu de jutjar-la per estar aguantant en la relació i per descomptat no heu de condicionar la vostra ajuda al fet que ella trenqui amb la seva parella. Això pot generar rebuig i desconfiança en la vostra filla, i pot fer que s'allunyi de vosaltres, quan heu de ser la seva font de suport.

Desconcert i desorientació

Us enfrenteu a un problema complex i desconegut per vosaltres, i per tant és normal que no sapigueu com heu d'actuar. El que heu de tenir present és:

- La violència de gènere no és un conflicte de parella, sinó una situació d'abús.
- Les situacions de violència de gènere normalment evolucionen a formes més greus
- La vostra filla us necessita encara que no us ho demani o rebutgi la vostra ajuda.
- És molt probable que la violència sigui més greu i duradora, del que sabeu.

Voler controlar a la filla

Aquesta reacció es dona per la por, i consisteix a imposar a la vostra filla normes, prohibicions i controls, per evitar que li continuïn fent mal: controlar horaris, sortides, activitats, el seu mòbil, l'ús de les xarxes socials..., provoca una reacció negativa en les noies que pateixen violència. És millor acordar amb ella un pla de seguretat.

Rescatar-la de manera immediata encara que ella no vulgui

Intentar que la vostra filla trenqui immediatament amb la seva parella, pot generar conflicte amb ella i provocar rebuig cap a vosaltres. Heu de tenir en compte els seus sentiments.

No existència d'acord entre els progenitors

És probable que tingueu opinions diferents sobre com afrontar el problema de la violència que pateix la vostra filla, però és important que les discutiu entre vosaltres i que davant de la vostra filla, plantegeu opinions i actuacions acordades i consensuades entre els dos.

Parlar amb la parella de la vostra filla o amb els pares d'ell

És una reacció comuna per intentar "solucionar el problema", però la realitat és que no és útil i sol generar situacions violentes, ja que qui exerceix la violència està convençut que està fent el correcte i no canviarà, encara que us ho prometi, i els pares d'ell no solen reconèixer la violència i defensen al seu fill.

Esperar que sigui ella qui actui

Si ella no vol o no pot actuar contra la violència que pateix, vosaltres podeu desenvolupar actuacions, mitjançant la informació i la coordinació amb especialistes en el tema.

No saber com respondre davant la negativa de la vostra filla a actuar o trencar la relació de parella

Recordeu que la violència de gènere es construeix en un procés, i per tant, sortir d'aquesta violència també és un procés. La dependència emocional que sent la vostra filla li provoca resistències i recaigudes, en el procés d'acabar amb la violència i finalitzar la relació. Per tant, heu de tenir paciència i no forçar la situació.

Sentiment que la filla no confia en vosaltres

Aquest sentiment pot aparèixer quan no ha estat la vostra filla qui us ha explicat la violència que pateix i us heu assabentat a través d'altres persones o vosaltres mateixos directament. Les raons de la vostra filla per no explicar-vos la situació poden ser: vergonya, no voler preocupar-vos, pensar que us ha fallat per no seguir els vostres consells, minimitzar el que ha passat...

Sigui com sigui, és imprescindible que mantingueu la comunicació positiva amb ella i que els pensaments de què falla la confiança en vosaltres no impedeixin que el vostre suport sigui permanent. Al contrari, li heu de demostrar que pot confiar en vosaltres.

COM ACTUAR SI LA VOSTRA FILLA HA DECIDIT EXPLICAR-VOS EL QUE LI PASSA

Heu de tenir en compte que si us explica la situació, no té per què significar que ella seguirà les vostres indicacions per acabar amb la violència que viu, o que trencarà la relació que li està fent mal. Simplement està demanant la vostra ajuda, i per tal de poder-la ajudar:

HEU DE PROCURAR



- Si ha tallat amb la seva parella:
 - Ajudar-la a fer un pla per superar-ho.
 - Intentar que no es posi en contacte amb ella: oferiu-vos a contestar al seu telèfon, no permeteu que accedeixi al vostre domicili amb qualsevol excusa, acompanyeu-la si és possible en les seves activitats i sortides, no li transmeteu missatges que ell intenti fer-vos arribar, desaconselleu-li que el vegi o parli amb ell i si ho ha de fer, que sigui acompanyada.
- Explicar-li el cicle de la violència perquè aprengui a identificar-ho en la seva relació.
- Fer-li entendre que el seu benestar i la seva seguretat física i psíquica és el vostre únic interès i ha de ser també la seva prioritat.
- Convèncer-la per assistir a especialistes que coneixin la seva problemàtica.
- Donar suport a les seves decisions si us semblen positives i desaconsellar les que no us ho semblin, però no prendre decisions per ella, excepte en cas de risc.
- Donar-li suport en tot el procés, encara que tingui recaigudes.

HEU D'EVITAR



- Fer la impressió que no l'esteu escoltant: ha de sentir-se escoltada i respectada.
- Vulnerar la confidencialitat de la conversa.
- Desconfiar del que us està explicant.
- Treure-li importància als fets que us està explicant, o minimitzar la violència que pateix.
- Qüestionar el que us explica, per increïble que us pugui semblar.
- Atabalar-la en els primers moments preguntant-li detalls concrets.
- Jutjar-la o imposar-li el vostre sistema de valors.
- Culpar-la o fer comentaris o mantenir actituds que la facin sentir culpable.
- Dir-li que ella s'ho ha buscat, que vosaltres la vàreu avisar, que és ella qui ho ha de parar.
- Pensar que té manca de confiança o que vol amagar-nos coses, si no us explica detalls.
- Dir-li què ha de fer abans que ella us pregunti o imposar el vostre ritme.
- Jutjar-la o culpar-la per estar aguantant la relació.
- Ofendre-us, enfadar-vos o renyar-la per no trencar amb la seva parella o per dir que l'estima.
- Pressionar-la o amenaçar-la amb no ajudar-la si no trenca amb la relació.
- Parlar malament de la seva parella, a no ser que ella ho faci.
- Forçar que acabi amb la relació. No prengueu decisions per ella.
- Tallar l'accés a les xarxes socials o al mòbil, ja que això li provoca més aïllament.

DIFICULTATS EN EL PROCÉS DE RECUPERACIÓ I ESTRATÈGIES PER RECOLZAR-LA

Les dificultats que us trobareu en el procés de recuperació són les següents:

Diferents persones

Encara que hi hagi molts comportaments que es repeteixen en les diferents històries de violència, les persones que la pateixen són diferents i per tant, poden respondre de diferents maneres a les actuacions que es realitzin des del seu entorn.

Diferents moments i situacions

En el procés us trobareu amb diferents moments i les actuacions han de ser diferents quan la vostra filla no reconeix la violència, quan demana ajuda, quan reconeix la violència però no vol acabar amb la seva relació de parella, quan ha finalitzat la relació però encara ell manté influència sobre ella...

Necessitat de suport professional

S'ha demostrat que l'ajuda professional especialitzada és un element fonamental per la recuperació, per tant, heu d'aconseguir que la vostra filla acudeixi a professionals especialitzats en el tractament d'aquestes situacions i sovint no és fàcil aconseguir-ho, perquè d'entrada tenen força reticències a anar-hi.

Procés llarg i dur

Aconseguir que una jove surti de la violència de gènere serà un procés llarg i complex, en el que serà molt important la vostra flexibilitat, capacitat de comunicació, paciència i resistència, així com comptar amb suport familiar i professional.

Resistències

En aquest procés no només us enfrontareu a les resistències i dependència que la violència hagi generat en la vostra filla, sinó a les estratègies que el maltractador posi en marxa per mantenir el domini que exerceix sobre ella.

Recaigudes i passos enrere

Sortir de la violència no serà un procés lineal, on cada pas donat o millora aconseguida es manté; al contrari: el més habitual solen ser els retrocessos i les recaigudes en el procés: tornar a contactar amb el noi, continuar interessada en els moviments d'ell, reprendre la relació de parella... No ho visqueu com un fracàs o us frustreu davant aquestes situacions, ja que són part del procés de recuperació.

Unitat d'acció

És molt important que els criteris, decisions i actuacions que plantegeu siguin compartides i acordades entre vosaltres com a parella, i si és possible, amb la resta de la família i entorn pròxim, ja que d'aquesta manera seran molt més efectives.

Estratègies i actuacions per donar suport a la recuperació

Buscar suport professional per vosaltres

Tant si la vostra filla accepta que necessita ajuda i suport com si es nega a anar a cap servei o professional que pugui ajudar-la, és important que vosaltres busqueu suport per enfrontar aquesta situació.

Comptar amb suport i ajuda especialitzada, us ajudarà a:

- Contenir l'angoixa, la por i la preocupació.
- Evitar la desorientació de no saber què fer o si el que esteu fent és útil o adequat.
- Comprendre com funciona la violència de gènere i com la vostra filla ha arribat a aquesta situació i per què es manté en ella.
- Planificar, mantenir, revisar i adaptar estratègies específiques per la situació personal de la vostra filla, per millorar la convivència i intentar ajudar-la per abandonar la relació violenta i reparar el seu patiment.

Reforçar o recuperar els vincles familiars

Una de les estratègies més utilitzades en la violència de gènere és l'aïllament de la víctima, ja que facilita molt el domini perquè no pot comptar amb suports, afectes, referents o fonts d'autoestima. Per això, una bona part de les actuacions del maltractador, aniran encaminades a "allunyar-la" de vosaltres i de l'entorn familiar.

Per reforçar el vincle familiar podeu:

- Proposar a la vostra filla activitats que fèieu junts normalment, per reforçar la relació i guanyar confiança amb ella, potenciant activitats familiars agradables.
- Crear espais de tranquil·litat familiar, on no es parli del que ha passat, sinó de qüestions positives.
- Plantejar-li i demostrar-li que sempre estareu al seu costat, i intentar que se senti segura i amb suport a casa.
- Revisar el model de parella i de família per oferir-li models positius.

Crear una xarxa de suport

- Heu d'esbrinar qui més coneix la situació de violència que està patint la vostra filla i quina és l'actitud que mantenen davant aquest problema.
- És important informar a altres persones que l'envolten i que puguin tenir influència en ella: amigues i amics, professorat, altres mares i pares, familiars, etc.
- Heu d'afavorir la relació de la vostra filla amb aquestes persones, per fomentar un cercle de referència i un ambient positiu al seu voltant; així dificultareu l'aïllament al qual la sotmet el maltractador.
- Intenteu apropar-vos a les amistats de la vostra filla que vegeu que l'estan ajudant o que podrien fer-ho, per convertir-les en un suport perquè ella prengui consciència de la seva situació i ajudar-la a allunyar-se del maltractador.

"Permetre" que segueixi amb ell

Moltes mares i pares plantegen que la prohibició de continuar amb ell, ha provocat que la seva filla s'allunyi d'ells, reforçant l'aïllament que tan convenient li resulta al maltractador i fins i tot, apropant-la psicològicament a ell.

- Heu d'aconseguir que se senti respectada i amb suport, encara que li feu saber que aquesta relació no us agrada pel dany que pot arribar a fer-li.
- La vostra filla necessita assumir que la relació és negativa per ella, que li està fent mal, i perquè així succeeixi, ha de mantenir la relació, ja que en mantenir-se la relació, ella s'adonarà de com és ell i es desencantarà, però no es pot saber quant temps necessitarà per arribar a aquest punt.

Ajudar a la vostra filla a "normalitzar" la seva vida

- Reforçant-li els seus gustos, aficions i amistats que tenia abans de conèixer-lo a ell.
- Recordant-li quins projectes tenia i animant-la que iniciï de nous.
- Animar-la que surti amb els seus companys/es i amistats.
- Promoure la seva autonomia personal, confiant en ella.

Aprendre a utilitzar les crisis cícliques que provoca el cicle de la violència

Quan es produeix una crisi en la relació és quan és més factible intervenir, ja que és quan estarà receptiva al vostre suport i als oferiments d'ajuda, fins i tot a rebre suport professional, però és necessari que actueu ràpidament, ja que després de la fase d'explosió de violència, ell començarà amb la manipulació afectiva per convèncer-la i seguir amb la relació.

Parleu amb la vostra filla de les seves relacions sexuals

És molt important que ho feu perquè per la violència existent en la seva relació de parella, les seves relacions sexuals poden comportar comportaments de risc per ella, ja que pot patir:

- Molta pressió per mantenir relacions sexuals, amb la utilització de molts xantatges emocionals: "si m'estimessis, ho faries"; "si no ho fas, hauré d'anar-me'n amb una altra, que sí que voldrà fer-ho".
- Moltes imposicions sobre la forma com han de mantenir les relacions sexuals: pràctiques sexuals, temps, no voler utilitzar mesures de protecció...

Aquest model d'imposició i violència pot ser contrarestat o previngut amb una bona comunicació amb vosaltres sobre aquest tema.

SERVEIS ON PODEN AJUDAR A LA MEVA FILLA

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

Aquests serveis són:

- Els **Serveis d'Informació i Atenció a les Dones** del teu municipi o comarca.
- El **Servei d'Intervenció Especialitzada en Violència Masclista del Baix Llobregat**.
- Els **Mossos d'Esquadra**, a la comissaria més propera.

Què li 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 és un municipi de 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, i proporcionen:

- ▶ 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.
- ▶ Assessorament jurídic per resoldre consultes en matèria d'igualtat d'oportunitats i/o sobre qualsevol circumstància de les situacions específiques que afecten les dones, tant 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 s'ha d'adreçar la meva filla?

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 Esplugues de Llobregat
C. Sant Francesc Xavier, 1. Esplugues de Llob.
Tel. 933713350

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 SESROVIRES**
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 provenguin (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, i també 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 seva 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

ESPARREGUERA
Comissaria Martorell
Av. Mancomunitats Comarcals, 11
Tel. 936935110

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

MARTORELL
Comissaria Martorell
Av. Mancomunitats Comarcals, 11
Tel. 936935110

OLESA DE MONTSERRAT
Comissaria Martorell
Av. Mancomunitats Comarcals, 11
Tel. 936935110

SANT ANDREU DE LA BARCA
Comissaria Martorell
Av. Mancomunitats Comarcals, 11
Tel. 936935110

SANT CLIMENT DE LLOBREGAT
Comissaria de Viladecans
Av. Mil·lenari, 5 E.
Tel. 935566510

SANT FELIU DE LLOBREGAT
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

ESPLUGUES DE LLOBREGAT
Comissaria d'Esplugues de Llob.
C. Laureà Miró, 80-88
Tel. 934139900

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

MOLINS DE REI
Comissaria de Sant Feliu de Llobregat
Carretera Sànsón, 66
Tel. 936858800

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

SANT BOI DE LLOBREGAT
Comissaria de Sant Boi
C. Joan Batista Milà i Rebull, 2
Tel. 935675845

SANT ESTEVE SESROVIRE
Comissaria Martorell
Av. Mancomunitats Comarcals, 11
Tel. 936935110

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

QUÈ PUC ESPERAR D'UN/A PROFESSIONAL DE L'ÀMBIT DE VIOLÈNCIA MASCLISTA QUE ATENGUI A LA MEVA FILLA?

- ✓ Ha de poder generar un espai de confiança, confidencialitat i respecte.
- ✓ Ha d'acompanyar-la en el procés, no anar per davant seu, sinó al costat; és a dir, ha de respectar el seu ritme i deixar que sigui ella qui faci el pas quan estigui preparada, i que sigui ella la protagonista del seu procés, excepte en casos greus d'urgència o risc per ella, en els que haurà d'actuar per protegir-la.
- ✓ No ha de jutjar les seves decisions, i tenir empatia: s'ha de posar a la seva pell i entendre la por, la desconfiança i la indefensió que sent, ja que l'agressor s'ha encarregat de fer-la sentir indefensa, vulnerable i dependent d'ell en tot moment.
- ✓ L'ha de deixar la porta oberta perquè pugui acudir quan ho necessiti i oferir-li el suport per sortir d'aquesta situació de violència, quan faci la demanda.
- ✓ Ha de vetllar pel compliment dels seus drets en tot el procés i treballar per la recuperació de la seva dignitat i autonomia, fomentant la confiança en si mateixa i animant-la a trencar amb la situació de dependència que l'ha generat l'agressor amb les seves accions.