

SI VIUS UNA SITUACIÓ DE VIOLÈNCIA MASCLISTA

L'emergència sanitària provocada pel coronavirus i la situació de confinament que se'n deriva, pot produir un augment de casos de violència masclista, tant per al període de convivència intensiva de 24 hores diàries que suposa, com per la restricció de la mobilitat de les dones i l'angoixa per la incertesa econòmica i social de moltes famílies.

Si la teva parella t'aïlla, t'amenaça, t'ignora, et dona ordres, t'humilia, et crida, t'insulta, et controla els diners, t'obliga a mantenir relacions sexuals, trenca objectes, t'agredeix, t'amenaça que et prendrà els fills/es.... pot ser que pateixis una situació de maltractament.

Davant d'aquesta situació, l'Ajuntament de Barcelona ha reforçat els serveis adreçats a les dones.

Aquí trobaràs tots els **serveis d'atenció a la dona i llurs fills i filles** amb els quals pots contactar si pateixes o corres el risc de patir violència masclista.

Pots adreçar-te a:

Establiment segur contra la violència masclista
#NoEstàsSola
#JoActuo

Si aquests dies de confinament sents que casa teva deixa de ser un espai segur per a tu o els teus fills i filles, aquí truquem per tu al 900 900 120 o al 112

Telèfon confidencial i gratuït



Des de qualsevol lloc de Catalunya:

Telèfon confidencial i gratuït 24 hores: 900 900 120

Whatsapp: 671 77 85 40

Correu electrònic: 900900120@gencat.cat

<http://dones.gencat.cat/ca/inici>

Serveis telefònics d'atenció a dones en situació de violència masclista i el seu entorn

#NoEstàsSola
#JoActuo

Per a qualsevol consulta sobre violències masclistes pots trucar al	900 900 120  També pots contactar via Whatsapp 671 778 540  O enviar un correu electrònic 900900120@gencat.cat 
Per a qualsevol emergència pots trucar al	112 



Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones



mossos d'esquadra

900 900 120
Contra la violència masclista Atenció 24 h

Si ets a Barcelona, pots adreçar-te als serveis d'atenció en funcionament:

Per tal de garantir l'atenció a les dones, infants i adolescents en situació de violència masclista, i a persones del seu entorn pròxim directament afectades es manté obert el **SARA (Servei d'Atenció, Recuperació i Acollida)**.

Horari del SARA durant l'estat d'alarma per la Covid-19:

- **Atenció presencial general:** de 9:00 a 15:00 hores, de dilluns a divendres (c. Marie Curie, 16).
 - **Atenció presencial d'urgència:** de 9:00 a 13:00 hores, de dilluns a divendres (c. Marie Curie, 16).
 - **Atenció telefònica** (de 9:00 a 15:00 hores, de dilluns a divendres. Telèfons: 93 291 59 10 i 93 291 59 20).
 - **Correu electrònic:** sara@bcn.cat
- **Fora de l'horari d'atenció del SARA, pots adreçar-te al Centre d'Urgències i Emergències Socials de Barcelona (CUESB)** (C/ Llacuna, 25 – Tel. 900 703 030). El CUESB ofereix atenció les 24 hores del dia, els 365 dies de l'any.
 - Els punts d'informació i atenció a les dones (PIAD - **936 197 311**), el serveis socioeducatius de l'Agència ABITS (**abits@bcn.cat**) i la Unitat Municipal contra el Tràfic d'Éssers Humans (UTEH - **unitatTEH@bcn.cat**) continuen actius telemàticament, però estaran tancats al públic fins nou avís.

- Així mateix, recordem el **telèfon d'urgències gratuït contra la violència masclista** (365 dies / 24 hores): 900 900 120; Whatsapp: 671 778 540; correu electrònic: 900900120@gencat.cat).
- Consulteu aquesta guia d'actuació per a dones que estan sofrint violència de gènere en situació de permanència domiciliària derivada de l'estat d'alarma per Covid-19.
<http://www.violenciagenero.igualdad.gob.es/informacionUtil/covid19/GuiaVictimasVGCovid19.pdf>


DAVANT D'UNA SITUACIÓ DE VIOLÈNCIA MASCLISTA, NO DUBTIS!



SARA (SERVEI D'ATENCIÓ, RECUPERACIÓ I ACOLLIDA)
 932 915 910 / 932 915 920  C. Marie Curie, 16
 De dl. a dv. de 9.00 a 15.00 hores (urgències fins a les 13.00 hores)



CUESB (CENTRE D'URGÈNCIES I EMERGÈNCIES SOCIALS DE BARCELONA)
 900 703 030  C. Llacuna, 25
 24 hores, 365 dies



TAMBÉ POTS TRUCAR A:
 900 900 120 / 016
TELÈFONS GRATUÏTS CONTRA LA VIOLÈNCIA MASCLISTA
 24 hores, 365 dies



Vius una situació de violència masclista?

Mesures d'autoprotecció durant el confinament per la Covid-19

Si pateixes violència masclista o si pots col·laborar per ajudar a les persones que estan en aquesta situació, aquí trobaràs consells per autoprotegir-te o per detectar possibles situacions de violència emergents i donar-hi suport, sense revictimitzar ni posar en risc les dones.

Estigues preparada:

- **Adapta les recomanacions de seguretat a la teva situació.**
- **Truca i demana ajuda aprofitant qualsevol moment de descuit de l'agressor (quan va al bany o a la dutxa, quan dorm...).**
- **Porta el mòbil sempre a sobre i porta'l carregat. Canvia'n sovint la contrasenya.**

- **Baixa't l'app My 112 per fer trucades d'emergència.**
- **Parla cada dia a la mateixa hora amb algú de confiança. Acorda-hi una paraula clau per dir en cas d'emergència.**
- **Fes fotos amb el mòbil de la documentació important (DNI, llibre de família, banc...) i envia-les a algú de confiança.**

En moments d'emergència:

- Intenta no rebatre el que diu l'agressor, segurament estarà ofuscat i no podràs dialogar.
- Durant la discussió intenta ser a prop de la porta de sortida de l'habitació i/o del domicili.
- Allunya't de la cuina i intenta que no estigui a l'abast ganivets ni estris amb els que et pugui fer mal.
- **Intenta sortir immediatament del domicili cap a un espai comunitari (balcó, escala...) i demana ajuda (si vas a buscar ajuda als serveis policials, judicials o d'altres està justificada la sortida del domicili).**
- **Crida i fes soroll perquè el veïnat et pugui sentir.**
- **Truca al 112 (Mossos d'Esquadra) i segueix les seves instruccions.**
- Si la situació no millora i no pots sortir de casa, **tanca't en una habitació amb finestra i crida perquè et senti el veïnat. Evita la cuina i el bany.**
- Si no t'has pogut refugiar, fes soroll perquè el veïnat et senti.
- Intenta protegir-te les zones vitals.

Després d'una agressió

- **Si l'agressor surt del domicili, tanca totes les entrades.**
- **Si pots sortir del domicili, busca un lloc segur.**

Alguns establiments oberts per ser serveis essencials, com els supermercats, col·laboren en la campanya "Establiment segur contra la violència masclista" i estan identificats amb aquest cartell t'hi pots adreçar per demanar ajuda.

- **Truca al 112 (Mossos d'Esquadra) o vés-hi i segueix les seves instruccions. També pots anar a l'hospital o als serveis especialitzats oberts.**
- Si has patit violència sexual i tens més de 16 anys, pots anar a l'Hospital Clínic de Barcelona, o a l'hospital de referència de la teva zona fora de Barcelona. Si tens menys de 16 anys, pots anar a l'Hospital de Can Ruti. No et dutxis, no mengis ni beguis, no et rentis les dents i no et despenguis de la roba que portes. Intenta no consumir.

Si tens fills/filles:

- **Explica'ls que davant una situació de violència s'han de protegir i no interferir.**
- **Pots concretar una paraula clau perquè, en situacions de risc, demanin ajuda.**
- **Si et tanques en una habitació o decideixes marxar, intenta fer-ho sempre amb els teus fills i filles.**

No vius amb l'agressor, però et molesta, pressiona o amenaça per telèfon u altres mitjans?

Tens fills i/o filles en comú amb l'agressor i tens dubtes sobre la gestió del règim d'estància i visites?

Necessites assessorament jurídic?

Si tens dubtes específics sobre accés a ajuts, temes laborals, guarda de menors, processos judicials, violència masclista i estrangeria, pots trucar al telèfon **639 534 814** (de dilluns a divendres, de 10.00 a 18.00 hores).

També pots trucar al telèfon **016** de 8:00 a 22:00 hores, de dilluns a diumenge, on pots rebre assessorament jurídic especialitzat i fer consultes sobre els recursos disponibles i els teus drets.

O envia un mail a **016-online@mscbs.es**

Si consumeixes alcohol o altres drogues:

- Cuida la teva salut en la mesura que sigui possible i segueix les recomanacions sanitàries. Tingues en compte que les persones que consumeixen substàncies per

via fumada, amb malalties cròniques o amb el sistema immune deprimat poden tenir més risc de complicacions greus si es contagien amb la COVID-19.

- Intenta no consumir o consumir la mínima quantitat possible. Si has consumit tindràs menys capacitat per respondre a una agressió.
- Preveu que estaràs dies sense poder anar a buscar la substància que consumeixes.
- Guarda la substància i els estris en un lloc segur on l'agressor no hi tingui accés.
- Intenta no consumir davant dels teus fills/es i no deixis mai al seu abast ni la substància ni els estris per a consumir.
- Si estàs més angoixada, si tens més ganes de consumir, si necessites qualsevol ajuda relacionada amb el consum, contacta amb el CAS de la teva zona.
- Pots accedir també als serveis de reducció de danys incloent-hi el programa de manteniment de metadona.
- Recorda que, en període de confinament, pots sortir de casa per a accedir a aquests serveis.

Vius en una comunitat o en un veïnat on sospites que hi pot haver un cas de violència masculista?

- Genera-hi un vincle, estigues pendent d'ella: saluda-la, parla-hi quotidianament, encara que sigui des de la finestra.
- Busca més informació per fer-li arribar si t'ho demana.
- Si sents crits o alguna cosa que t'alarmi:
 - Alça la veu perquè et sentin: pregunta si està tot bé, ofereix ajuda.
 - Mantingues una conversa amb ella i no la perdis de vista.
 - Si la situació continua, demana ajuda en veu molt alta o fes soroll per cridar l'atenció del veïnat.
 - Si penses que s'està produint una agressió, truca al 112.
- No te'n desentenguis ni t'angoixis: intenta contribuir en el que puguis. No t'enfrontis amb l'agressor.
- No et precipitis ni jutgis: escolta i ofereix el teu suport només en allò que la dona et demani.

- No posis en dubte el relat de la persona que viu la situació de violència.
- No minimitzis crits o aldarulls.

Tens un comerç i sospites que una clienta pot estar patint violència masclista?

- Tingues informació dels serveis especialitzats en un lloc visible.
- Si sospites que una clienta pot estar en aquesta situació, genera-hi un vincle i estigues-ne pendent perquè sàpiga que pot comptar amb tu.
- Si una dona et demana ajuda, verifica que estigui sola o que l'agressor no sigui a prop.
- Ofereix-li trucar per ella per demanar assessorament o presentar una denúncia.
- Informa-la dels serveis municipals que hi ha oberts.
- No te'n desentenguis ni t'angoixis: intenta contribuir en el que puguis. No t'enfrontis amb l'agressor.
- No et precipitis ni jutgis: escolta i ofereix el teu suport només en allò que la dona et demani.
- No posis en dubte el relat de la persona que viu la situació de violència.
- No minimitzis crits o aldarulls.

RECOMANACIONS PER A HOMES AMB ANTECEDENTS DE VIOLÈNCIA MASCLISTA DURANT EL CONFINAMENT

La violència no és la solució.

Recordeu, però, que aquesta difícil situació no pot ser mai excusa per actuar de manera violenta i fer mal a ningú! És la vostra pròpia responsabilitat com gestioneu l'aclapament, la por, la frustració o la ira.

En els apartats següents trobareu algunes recomanacions generals de com gestionar aquesta situació i propostes de com afrontar moments d'emergència en els quals podeu estar en risc d'agredir algú.

Recomanacions generals per afrontar la situació:

Són algunes recomanacions per evitar i afrontar l'estrès de la situació (vegeu també les Recomanacions del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya):

1. Accepteu el que no podeu canviar. Perdeu força innecessàriament quan us rebel·leu contra el coronavirus i la situació que ha generat. Intenteu donar-li sentit a aquest temps com a experiència nova que també ofereix possibilitats i aprenentatges.
2. Cuideu-vos, feu alguna cosa que us senti bé i us doni alegria cada dia (escolteu música, llegiu un llibre, escriviu el que ocupa la vostra ment, feu exercici físic, comuniquen-vos amb amigats, relaxeu-vos, feu exercicis de respiració, meditació – podeu trobar-ne suggeriments a Internet-, etc.).
3. Estigueu ben informats, utilitzeu canals oficials i eviteu la saturació d'informació.
4. Manteniu o adapteu les vostres rutines diàries en la mesura del possible o creeu-ne de noves.
5. Sigueu conscients del que està passant dins vostre, dels vostres sentiments i dels vostres límits i accepteu-los. No defugiu els vostres sentiments ni us jutgeu.
6. Comuniquen-vos amb els altres. Digueu-li a la vostra parella i/o amigats com us va i què necessiteu.
7. Recordeu i utilitzeu estratègies, habilitats i coneixements que us han ajudat en altres moments difícils.
8. Tingueu cura de la vostra parella fills/es, sigueu atent a les seves necessitats i empàtic i compreneu amb la seva experiència i sentiments. Sigueu solidari.

Pla d'emergència i “temps fora”

Per afrontar situacions d'emergència en les quals podeu estar en risc d'agredir algú, el millor és tenir un pla i aprendre a identificar quan aplicar-lo i ser conscient dels vostres punts sensibles i dels senyals d'alarma.

Punts febles o sensibles

Els senyals d'alarma solen donar-se quan ens toquen els punts febles o sensibles que podeu identificar reflexionant sobre les situacions en les que heu exercit violència en el passat. Exemples típics són: conflictes per la criança o educació de fills/es, per diners, familiars, amigats, sexe o per qui té raó sobre algun tema del passat. Un està especialment sensible quan està cansat, estressat o preocupat. Anoteu els vostres punts sensibles més típics. Si els

teniu presents, podeu estar previngut i atent als senyals d'alarma per evitar anar a més i posar-vos violent.

Senyals d'alarma

Són els senyals que podeu estar a punt d'agredir algú. Podem distingir senyals d'alarma físics, emocionals i mentals. Quan els observeu, poseu en marxa el pla d'emergència i feu un "temps fora".

● **Senyals d'alarma físics**

Es manifesten al vostre cos just abans de posar-vos violent (per exemple: tensió a l'estómac / espatlles / coll / mandíbula, calor, canvis en la respiració i freqüència cardíaca) i inclou el que comenceu a fer en aquest instant (per exemple: apuntar amb el dit, tancar el puny, aixecar els braços, anar amunt i avall per l'habitació, aixecar la veu o cridar, interrompre, callar, emetre ordres). Anoteu els vostres senyals d'alarma físics.

● **Senyals d'alarma emocionals**

Són els diferents sentiments que sorgeixen just abans de posar-vos violent (per exemple, sentir-vos ressentit, enutjat, atrapat, confós, perseguit, reptat, acusat, culpable, avergonyit, molest, ferit). Si heu exercit violència en el passat quan, per exemple, us heu sentit avergonyit o culpable, és important que pugueu reconèixer aquests senyals d'alarma emocionals en el futur. Els sentiments desagradables poden ser difícils de regular, però no han de conduir a la violència. Intenteu recordar quan heu viscut sentiments difícils sense ser violent. Anoteu els vostres senyals d'alarma emocionals.

● **Senyals d'alarma mentals:**

Són el que penseu just abans de posar-vos violent. Moltes vegades es tracta d'un diàleg intern negatiu amb el que us "auto-escaleu", pensant coses negatives sobre la vostra parella o intentant justificar-vos. Pot incloure frases com "Ella està fent això deliberadament per fotre'm", "És tan estúpida", "Mai no fa res bé", "Mai no m'escolta". Anoteu el vostre diàleg intern, els pensaments típics que us porten a utilitzar la violència.

Recordeu que els vostres pensaments són perspectives sobre les coses i no veritats absolutes i concediu el benefici del dubte, genereu versions alternatives per "des-escalar" la vostra ment.

Tingueu en compte també coses en què no acostumeu a pensar en aquests moments, com ara com se sent la vostra parella, intentant entendre-la, veient les seves coses positives o escoltant el que diu. Identificar els senyals d'alarma mentals quan abans possible, us dóna la possibilitat de parar i potser capgirar el diàleg intern negatiu, calmant-vos amb pensaments més realistes i constructius.

- **Temps fora (“time-out”)**

Si noteu qualsevol dels senyals d'alarma, preneu-los seriosament i actueu per parar el procés a temps. L'opció més fàcil és prendre un “temps fora” i allunyar-vos de la vostra parella (o persona en perill) perquè no la pugueu agredir:

- Aviseu tranquil·lament que necessiteu tenir un temps per calmar-vos.
- Sortiu com a mínim de l'habitació i, si és necessari, al replà o al carrer.
- No begueu alcohol ni prengueu altres drogues, us afebliria la vostra capacitat de controlar-vos.
- Calmeu-vos, per exemple, fent exercicis de respiració lenta o de calma (alentir i allargar suaument la respiració fins a inspirar durant 5 segons, mantenir 2 segons, expirar 5 segons, mantenir 2 segons, inspirar 5 segons, etc.) fins que estigueu més tranquil, meditació o *mindfulness* o fent alguna activitat física per a descarregar tensió (com ara fer flexions, saltar, pujar i baixar les escales de casa). També podeu trucar a una amistat que us ajudi a calmar-vos i a no actuar de manera violenta.
- Quan us hàgiu calmat, penseu en el vostre comportament i qualsevol pensament negatiu que teníeu sobre la vostra parella. Què volíeu canviar de la vostra parella? Per no actuar de manera violenta, hauríeu de ser capaç de tornar a la situació de manera diferent, en comptes d'intentar que la vostra parella canviï. Penseu en les alternatives al vostre comportament violent i en el que faríeu o diríeu en una situació semblant, i en el que fareu i direu quan torneu a estar amb la vostra parella (o persona que estàveu a punt d'agredir).

Demanar suport professional

Si reconeixeu que heu exercit violència i ho voleu parar i canviar per tenir una millor relació amb la vostra parella i els vostres fills/es, demanar suport és una mostra de valentia i no de feblesa. Fes el pas.

En aquests temps de confinament els serveis especialitzats que trobareu a continuació probablement us podran atendre telefònicament (ara no us podran atendre presencialment).

Serveis especialitzats per a homes que exerceixen violència a Catalunya:

Si ets un home i desitges canviar i millorar les teves relacions personals amb la fi d'evitar l'ús de qualsevol mena de violència, o si tens dificultats per gestionar emocionalment el confinament, pots contactar amb:

- **Programa d'atenció a homes (SAH) de l'Ajuntament de Barcelona.**
Telèfon: 933 491 610; correu electrònic: sah@bcn.cat
(de dilluns a divendres, de 10:00 a 20:00 hores).
- **Unitat de Psicoteràpia Familiar i de Gènere de l'Hospital Santa Caterina, Salt.**
Telèfon: 675 782 479.
- **Programa d'Atenció a Homes de l'Associació Conexus, Barcelona.**
Telèfon: 932 171 646; correu electrònic: info@conexus.cat.
- **ARHOM: Programa d'atenció i reinserció per a homes de la Fundació AGI, Barcelona i Mataró.** Telèfon: 934 880 845 / 934 872 437;
correu electrònic: info@fundacioagi.org.
- **Servei d'Atenció a Homes -Terres de l'Ebre del Grup d'Esplai Blanquerna, Tortosa.**
Telèfon: 977 279 293; correu electrònic: sahte@esplaiblanquerna.com.