

EN ESTAT DE CONFINAMENT: ALGUNES PAUTES QUE ET PODEN AJUDAR A SABER SI ESTÀS VIVINT UNA SITUACIÓ DE VIOLÈNCIA MASCLISTA

Adonar-te de les situacions de violència masclista que vivim en l'àmbit de la parella, de vegades, pot costar perquè la violència no es manifesta sempre de la mateixa manera ni de sobte, sinó que pot ser gradual i manifestar-se a través de diferents expressions.

En situació de confinament, pot costar encara més

Però malgrat que cada situació és diferent, existeixen alguns **comportaments, actituds, comentaris o manca de cures i atenció que ens poden alertar de que estem vivint violència de la nostra parella.**

Algunes són:

- Si interfereix en la relació amb les teves persones properes. Si t'aïlla del contacte amb la teva família i amistats. Controla les trucades que fas, les teves contrasenyes, la ubicació quan surts a comprar?
- Si critica el teu aspecte físic, o la manera com et fas càrrec (si en tens) de les teves filles i fills, la forma de fer les coses a casa, els teus projectes i professió, etc.

- Si et diu que no tens dret a prendre decisions pel que fa a la compra, tant si ell és l'únic que aporta diners com si no. També si et priva a tu i/o les teves filles i fills d'aliments, medicines o qualsevol recurs bàsic com ara l'accés a l'aigua, electricitat, etc.
- Si et fa responsable de causar la seva conducta violenta: et diu que els teus sentiments són irracionals i et fa responsable dels seus propis problemes. Aquest tipus de situacions et poden fer dubtar molt de tu mateixa perquè vol fer-te creure que t'imagines les coses.
- Si et ridiculitza sovint, t'humilia o insulta.
- Si t'ignora, es mostra indiferent o et castiga amb el silenci.
- Si t'ha forçat a tenir relacions sexuals sense tu voler-ho. Si t'obliga a fer pràctiques sexuals amb les quals no estàs d'acord.
- Si destrueix objectes que per a tu són importants.
- Si t'agredeix físicament.

Per parlar-ne, obtenir assessorament psicològic o d'advocades, o bé si vols demanar ajuda per marxar de casa perquè no és un espai segur, ni per tu ni les teves filles i fills, a l'Institut Català de les Dones podem ajudar-te.

Posa't en contacte a través de:

- **Telèfon 900 900 120.** Atén les consultes relacionades amb qualsevol forma de violència masclista. És un servei **gratuït i confidencial i permanent.**
- Via correu electrònic: **900900120@gencat.cat**, i a través de **Whatsapp** enviant un missatge al **671778540**. Recorda sempre esborrar el rastre que deixen els correus a l'ordinador i al mòbil.

Si et trobes en una situació d'emergència o perill, posa't en contacte immediatament amb el **112**.

També pots dirigir-te, per telèfon o correu electrònic, a qualsevol de les **5 oficines de l'Institut Català de les Dones**.

Podran orientar-te en tot allò que necessitis i, si cal, derivar-te a un dels serveis habilitats per a casos d'urgència. Les 5 oficines funcionen de **9h a 14h de dilluns a divendres:**

- **Barcelona:** 93 495 16 00
- **Girona:** 872 97 58 74
- **Lleida:** 973 70 36 58
- **Tarragona:** 977 24 13 04
- **Terres de l'Ebre:** 977 44 12 34

En molts municipis hi ha serveis que s'anomenen **SIAD** (Serveis d'Informació i Atenció a les Dones) i també els **SIE** (Servei Intervenció Especialitzada). Aquests serveis durant el confinament, atenen de forma telemàtica i presencialment en cas de necessitat. També, a tots els municipis i barris hi ha **entitats especialitzades** que poden donar-te un cop de mà, assessorant-te.

Pots trobar com accedir a tots aquests serveis a la plana "Serveis en l'estat de confinament"

Si no tens possibilitat d'accedir a un telèfon des d'on contactar-nos, però necessites demanar ajuda, a molts dels comerços oberts aquests dies com ara farmàcies, supermercats o altres botigues, poden ajudar-te i trucar per tu. Podràs identificar aquests espais amb un distintiu que els assenyalava com a espai segur.