

# QUE PODEM FER JUNTES?

## T'ESCOLTEM

Sabem que el primer pas per a superar les situacions de violència és parlar sobre elles i les nostres inquietuds. Per això, oferim un espai segur d'escolta on pots compartir sentiments i emocions.

## INFORMACIÓ

Podem proporcionar informació sobre la teva situació, respectant els teus temps i les teves decisions.

## ATENCIÓ PSICOSOCIAL

Podem parlar del que et passa i fer una valoració conjunta de la situació que estàs vivint. Oferim atenció psicològica i social. També et podem donar un primer suport en temes jurídics per si vols denunciar o informar-te dels teus drets.

## ACOMPANYAMENT I DERIVACIÓ

Podem facilitar el vincle i l'acompanyament amb altres recursos especialitzats.



## CONTACTE

ÀMBIT DONA

☎ 933 177 059

ERD ROBADORS

☎ 934 126 324

ÀMBIT INSERCIÓ

☎ 932 371 376

ÀMBIT MARESME

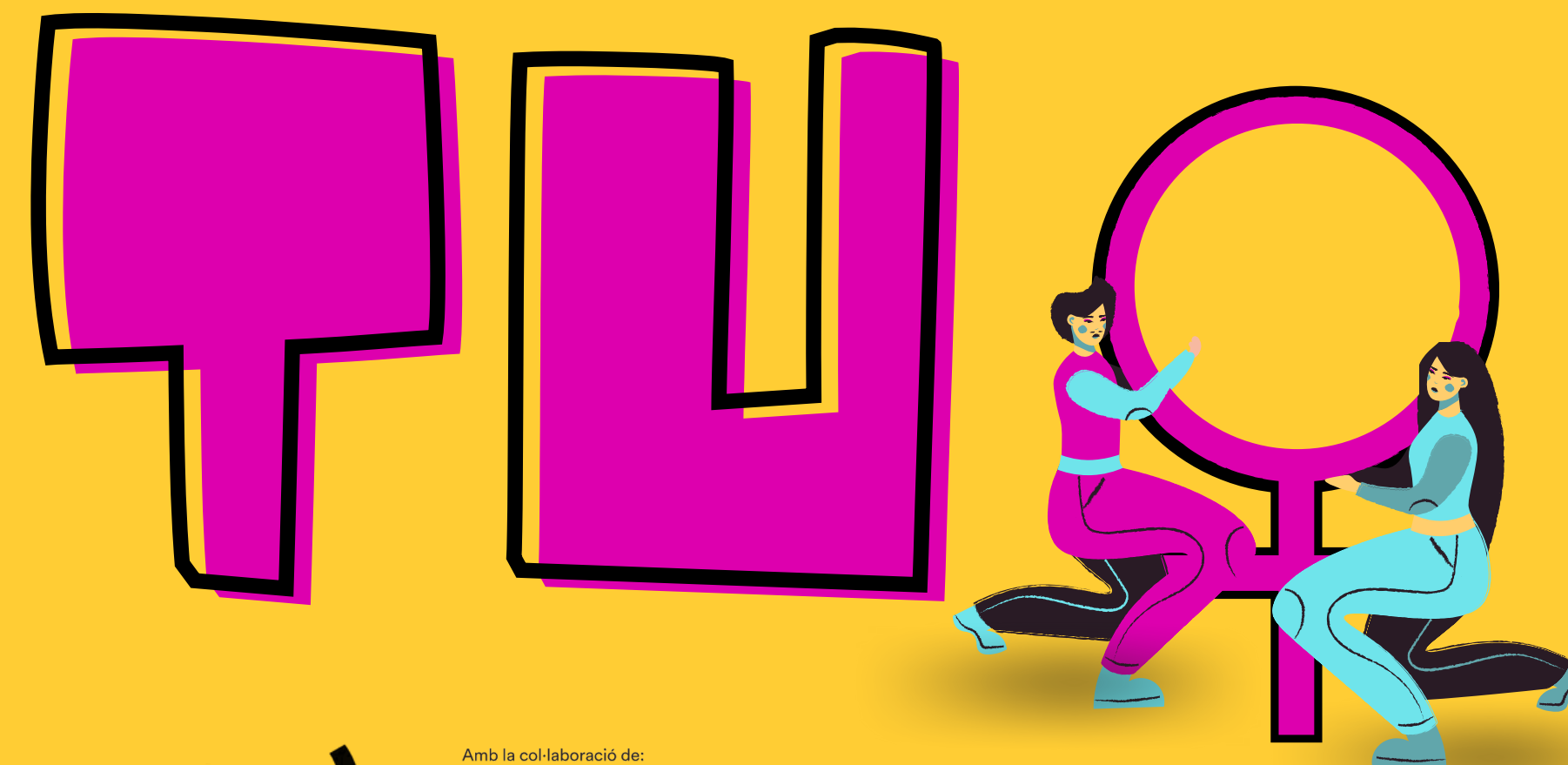
☎ 937 553 613

SIEMPREVIVAS

✉ info@siemprevivas.org

🌐 www.siemprevivas.org

# AMB



àmbit  
prevenció  
FUNDACIÓ

Amb la col·laboració de:  
  
Fundació "la Caixa"

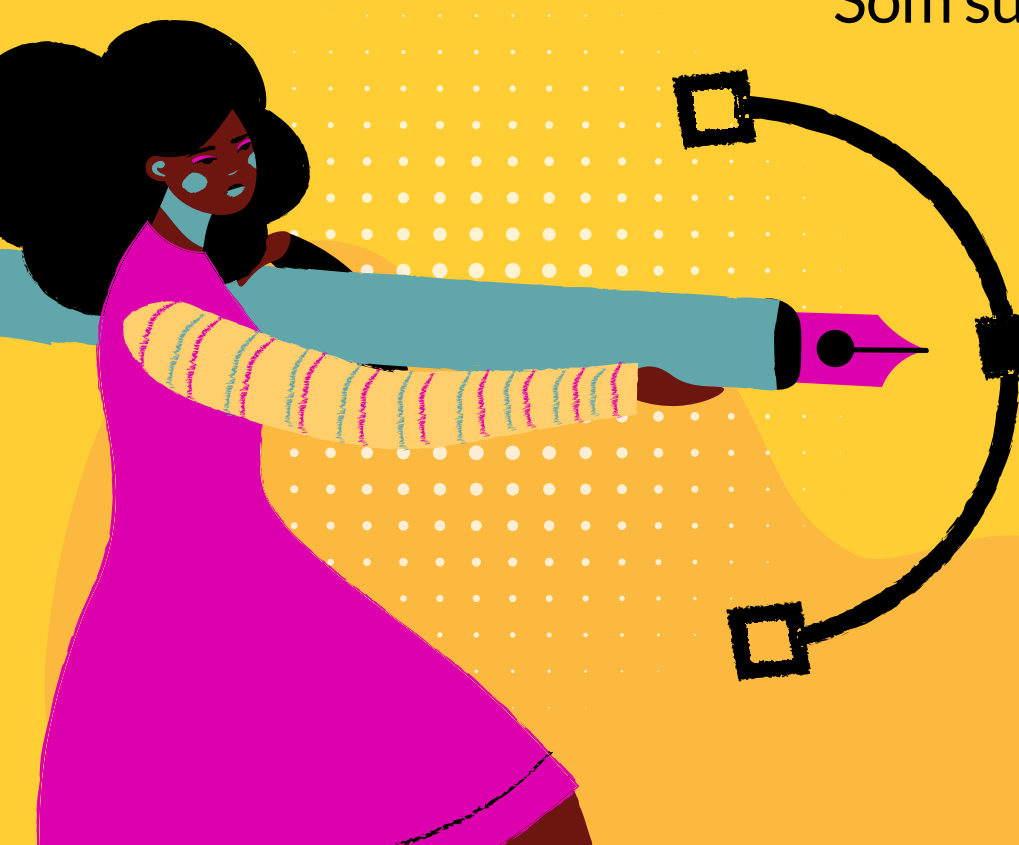
## SABEM QUE...

Les violències masclistes són una de les principals problemàtiques estructurals que patim a les nostres societats, i impliquen una greu vulneració dels drets humans de les dones de qualsevol edat.

Aquestes són conseqüència de la situació de desigualtat en les relacions de poder dels homes sobre les dones, que es substenta en el sistema patriarcal que vivim.

**TOTES LES PERSONES** són corresponsables d'aturar les violències masclistes i nosaltres, les dones, **NO** podem ser responsabilitzades d'haver de trencar aquestes violències, i molt menys totes soles.

Som supervivents i no només víctimes.



**LES VIOLÈNCIES MASCLISTES NO SÓN UN PROBLEMA INDIVIDUAL**

## TRENQUEM LES VIOLÈNCIES



### VIOLÈNCIA FÍSICA

Colpejar, asfixiar, pessigar, escopir, llançar-te objectes, trepitjar, colpejar...



### VIOLÈNCIA SEXUAL

Pressió per a realitzar pràctiques sexuals no desitjades, rebre tocaments no desitjats, violació...



### VIOLÈNCIA ECONÒMICA

Privació intencionada dels teus ingressos, inassistència alimentària de les criatures, control de les decisions econòmiques...



### VIOLÈNCIA OBSTÈTRICA i vulneració dels drets sexuals i reproductius.

Impedir o dificultar l'accés a drets, informacions necessàries per a la presa de decisions...



### VIOLÈNCIA PSICOLÒGICA


Amenaça, insults assetjament, gelosia, menyspreu, insults, manipulació, indiferència, humiliació...



### VIOLÈNCIA DIGITAL

Assetjament, amenaces i vulneració d'informació privada a través dels mitjans digitals, com a xarxes socials, email i/o apps...

## COM ET SENTIS?



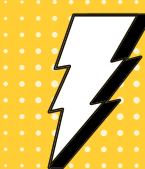
**Confusió, estrès, tristesa persistent i/o cansament**, entre altres emocions poden ser freqüents si hi has patit una violència masclista. Sentir-se aïllada o sola també.



El més important és **buscar xarxes de suport**, i/o persones en qui confiïs o sentis que et puguin acompanyar, escoltar, orientar i/o brindar seguretat. No estàs sola!



**Sigues pacient amb tu mateixa**, pot ser que sigui difícil comprendre el que estàs travessant, i encara més prendre decisions definitives.



**Et coneixes millor que ningú**. Si t'has sentit identificada amb aquesta informació, estem per a donar-te suport. Creiem en tu. No és necessari que prenguis decisions ara, però si vols, parlem.



**Allibera't del sentiment de culpa**. L'únic responsable per la situació de violència és qui ha exercit o està exercint violència sobre tu i les persones que permeten aquesta situació.

