RECURSOS I SERVEIS

Si coneixes o vius una situació de violència masclista, pots dirigir-te a:

Servei d' informació i Atenció a les Dones (SIAD Sabadell)
- 93 724 61 67 / genere@ajsabadell.cat

Línia d'atenció contra la violència masclista
- 900 900 120 (24h, gratuït)

Policia Municipal de Sabadell (Servei d'Atenció a la Víctima)
- 93 745 32 61 / 900 112 092 (24h, gratuït)

Servei d'Intervenció Especialitzada (SIE) Vallès Occidental- Sabadell
- 93 852 87 84

Servei d'Atenció especialitzada en l'abordatge de les violències masclistes digitals (SIEDI)
- 670 70 70 90 / siedidigital.gencat.cat

112, telèfon d'emergències

Mossos d'Esquadra (Atenció a la Víctima)
- 601 00 11 22 (whatsapp 24h)
- 93 720 20 00 (Comissaria Sabadell)

Atención a Víctimas de Violencia de Género (Ministerio de Igualdad)
- Tlf 016 / 600 000 016 (whatsapp)

Parc Taulí (Hospital-urgències)
- 93 723 10 10

Per més informació pots consultar el Recull de Recursos de l'Oficina Jove de Sabadell

APP'S ÚTILS

- **App-Elles:** alertes d'audio i GPS en temps reals Recursos d'ajuda
- **Ellas:** informació sobre la violència masclista i passos a seguir
- **My112:** trucada al 112 amb geolocalització
- **Mossos:** App Mossos d'Esquadra. Serveis d'informació i trucada d'emergència

SI VOLS MÉS INFORMACIÓ, DEMANA'NS HORA!

ASSESSORIA PUNT LILA

C/ BLASCO DE GARAY, 19

93 745 33 01

689 32 19 45

@sbdjove

*Edició 06/2026

Ajuntament de Sabadell

Generalitat de Catalunya
Departament de Treball, Afers Socials i Famílies
Direcció General de Joventut

Diputació Barcelona

punt lila

InfoExpress

VIOLÈNCIES MASCLISTES

oficina jove del Vallès Occidental Sabadell

QUÈ SÓN LES VIOLÈNCIES MASCLISTES?

Les violències masclistes són aquelles que s'exerceixen contra les dones, adolescents i nenes, cis i trans, com a manifestació de la discriminació i de la situació de desigualtat en el marc d'un sistema de relacions de poder dels homes sobre les dones. Tenen com a resultat un dany o un patiment físic, sexual o psicològic sobre les dones, a través de mitjans físics, econòmics o psicològics.

TIPUS DE VIOLÈNCIES MASCLISTES:

- **Física:** acte o omissió de força contra el cos d'una dona, amb el resultat o el risc de produir-li una lesió física o un dany
- **Psicològica:** conducta que produeix patiment a una dona que en limiti l'àmbit de llibertat (amenaces, humiliació, vexacions, submissió, coerció verbal, etc.). També contempla l'entorn afectiu de la dona, ambiental i mascotes
- **Sexual i abusos sexuals:** acte sexual no consentit, independentment que tingui una relació de parella, afectiva o de parentiu. Accés corporal, mutilació genital, matrimonis forçats, tràfic de dones amb finalitat d'explotació sexual
- **Econòmica:** privació intencionada i no justificada de recursos i la limitació en la disposició dels recursos propis o compartits en l'àmbit familiar o de parella. Impagament reiterat i injustificat de pensions alimentàries, divorci...
- **Digital:** ús de les xarxes per exercir un assetjament de manera continuada, vulnerant el seu benestar psíquic, la salut emocional i la intimitat
- **Obstètrica i vulneració dels drets sexuals i reproductius:** impedir o dificultar l'accés a informació veraç, necessària per a la presa de decisions
- **Segon ordre:** contra les persones que donen suport a les víctimes de violència masclista
- **Vicària:** contra les filles i fills, amb la finalitat de produir dany psicològic a la mare

GELOSIA? ÉS PERQUÈ T'ESTIMA!

A MI NO EM PASSARÀ...

ÉS EL QUE HI HA...

ES QUE S'HO BUSCA!

EN QUINS ÀMBITS ES POT PRESENTAR?

- **Parella:** la persona agressora és o ha estat parella de la víctima, o relació similar
- **Familiar:** la persona agressora és de la família
- **Laboral:** s'exerceix dins del centre de treball
- **Social o comunitari:** agressions sexuals, assetjament sexual, tràfic i explotació sexual...
- **Digital:** control sobre el mòbil i les xarxes socials, continguts, amistats, etc.
- **Institucional:** retarda, obstaculitza o impedeix l'accés a les polítiques públiques o als drets
- **Vida política i esfera pública de les dones**
- **Educatiu:** en l'entorn educatiu, produïda entre els membres de la comunitat educativa

SI QUE ÉS VIOLÈNCIA SI LA TEVA PARELLA...

- T'insulta i menysprea
- T'amenaça
- Et controla
- T'agredeix físicament o psicològicament
- Vigila i controla què fas i et diu amb qui pots parlar i amb qui no
- Et controla econòmicament i t'amenaça de fer-te mal a tu, o persones properes a tu
- T'obliga a fer coses que tu no vols fer, com per exemple mantenir relacions sexuals
- Trenca coses per intimidar-te

LA TEVA PARELLA UTILITZA LES XARXES SOCIALS PER CONTROLAR-TE SI...

- Vigila les publicacions i els comentaris que fas
- Revisa i qüestiona les teves publicacions
- Busca en el teu perfil evidències d'engany
- Et pressiona perquè donis de baixa persones de la teva llista de contactes que no li agraden
- T'exigeix que l'incloguis en les teves xarxes
- Intenta obtenir les teves contrasenyes
- Et demana que eliminis fotos del teu perfil perquè no li agraden
- Et persegueix fins esbrinar qui són i on vas conèixer a les persones que surten a les fotos
- Et pressiona perquè llegeixis els teus correus en la seva presència
- Si quan esteu empipats, t'escriu retrets
- Et controla a través del WhatsApp les hores en què estàs en línia

NO T'HO CREGUIS... FALSOS MITES

Només ha sigut un cop...
Si es dona una agressió en la parella és important no deixar-ho passar. Si es tolera i no es posa límits pot donar peu a que es repeteixi

És que estava molt alterat...
L'alcohol, drogues, estrès, etc., no són cap excusa per una agressió. Cada persona és responsable dels seus actes i cal partir de la premissa que cap situació, per més adversa que sigui, pot justificar l'abús o la violència.

Si està gelós/a és perquè m'estima...
La gelosia ens ho fa passar malament, no ens aporta res i, segons la seva intensitat, ens porta a conductes de control. Sol ser un símptoma de possessió, de manca de confiança en la parella i de baixa autoestima i inseguretats de l'agressor..

COM PUC AJUDAR SI CONEC ALGÚ QUE PATEIX VIOLÈNCIES MASCLISTES

- Escolta el que t'explica, no dubtis del que et diu ni jutgis les seves decisions
- Controla la ràbia que pugis sentir al assabentar-te de la situació
- Fes-li saber que no es mereix el que li està passant i que vols la ajudar
- Mostra respecte per les seves decisions
- Proposa veure-us una mica més sovint
- Demana assessorament especialitzat
- Dona ànims perquè ho expliqui a algun familiar en qui confiï
- Sigues perseverant i aneu parlant. No desisteixis i compren que és un procés llarg
- No forcis mai una denúncia o una separació. Pot ser que no estigui preparada

"La persona que sent gelosia no és l'amant que estima, sinó el propietari que s'enfada"
Madame de Stäel