

DECÀLEG

Entorns segurs vers les violències masclistes



Què fer davant una situació de violència masclista?

1. Prioritza la seguretat, cerca suports.

- Si presencies una agressió al carrer o en un espai públic, **intervé de manera segura** (sense posar-te en risc). Fes soroll, crida l'atenció, demana ajuda a altres persones. La teva acció pot trencar el moment i aturar l'agressor.

- **Si sents crits o cops des d'un altre domicili (veïnat)**, no ho ignoris ni pensis “no és el meu problema”. **Truca directament al 112** i informa que escoltes una possible agressió masclista al teu veïnat. No cal que t'hi enfrontis físicament, el teu avís ja és una acció vital.

2. Activa recursos d'emergència sense dubtar: truca immediatament al 112.

- S'encarregaran d'activar i donar resposta especialitzada a la dona.
- Si la situació no és d'emergència imminent, però vols informar o buscar assessorament, fes servir el **900 900 120** (Línia d'atenció contra la violència masclista, 24h, gratuïta i confidencial).

3. No et limitis a mirar a un altre costat, actua.

- Recorda que la indiferència és còmplice. Si una dona podria estar en una situació de violència, pregunta-li com està i ofereix-li suport un cop l'agressor s'hagi allunyat.

Com acompanyar la víctima?

4. Crea un refugi de confiança: un espai físic tranquil i segur.

- Busca un **espai físic tranquil i segur** per parlar, lluny de l'agressor i de les seves mirades. Ofereix-li aigua, un seient. Transmet **calma i disponibilitat**.

5. Obre't a l'escolta activa (sense jutjar!).

- **Escolta amb els cinc sentits.** Deixa de banda els teus propis pensaments, prejudicis i judicis. El seu dolor és vàlid, la seva història és seva.

No la qüestionis. Evita frases com “Per què no l'has deixat abans?”.

6. Valida les seves emocions i experiència.

- Fes-li saber que **la creus**. Utilitza frases d'afirmació com: “Em sap molt de greu que t'hagi passat això”, “T'agraeixo que m'ho expliquis” o “El que sents és normal”. **No minimitzis** ni li donis consells no sol·licitats.

7. Respecta els seus temps i decisions.

Ella és l'única que pot decidir quan i com actuar. **El teu paper és acompanyar, no decidir.** Si et demana ajuda per trucar o per anar a un recurs, dona-li-la, però no l'obliguis a fer res que no vulgui.

Què fer més enllà del moment?

8. Informa't i informa dels Recursos Específics:

- Més enllà del 112 i el 900 900 120, existeixen altres recursos com el **Servei d'Atenció, Recuperació i Acol·lida (SARA)**, **Serveis d'Intervenció Especialitzada (SIE)**, **Serveis d'Informació i Atenció a les Dones (SIAD)**, o al **Centre d'Urgències i Emergències Socials de Barcelona (CUESB)**, si escau per a atenció jurídica, psicològica i social.

9. Reconeix i combat els micromasclismes

- Entén que la violència masclista és un espectre. Els anomenats **micromasclismes** (comentaris despectius, paternalisme, abús del temps i l'espai) són la base de la violència més greu. **No els toleris** en el teu entorn.

10. Sigues un agent de canvi: educa't i educa el teu entorn.

- La violència masclista no és un problema de les dones, sinó de tota la societat. Trencar el silenci, interpel·la conductes i promou la **igualtat** real per a fer un món on aquest decàleg sigui obsolet.

**LA VIOLÈNCIA MASCLISTA
NO ÉS UN PROBLEMA
DE LES DONES,
SINÓ DE TOTA LA SOCIETAT.**

**El teu compromís és el
nostre escut.**

La violència masclista no és un problema de les dones, sinó de tota la societat. Per això, des de la casa d'acollida Bauma, gestionada conjuntament per Càritas Barcelona i Suara Cooperativa, volem involucrar a tota la comunitat per prevenir i aturar la violència masclista. Per aquest motiu, l'equip professional conjuntament amb altres persones expertes de l'àmbit de les forces de seguretat o de la sanitat hem elaborat aquest decàleg sobre com actuar davant una situació de violència masclista tant si som persones víctimes o testimonis.