

What is violence?

If you feel like a bird that is not allowed to spread its wings, you may be suffering violence.

“Gender-based violence is that which is inflicted on women by men, thus trying to control us and not allowing us to grow. Violence is a crime and is not part of us.”

If he pushes you, grabs you hard or hits you, it is violence.
Your body always deserves care and good treatment, whatever you have done.

If he insults you, shouts at you, humiliates you, does not take your word into account, ignores you or does not do things with you, it is violence. You deserve to be respected.

If you feel pressured to have sex, it is violence. Only you have a right over your body and only if you feel like it may people touch it.

If he hinders you or does not allow you to work, to learn a language or to validate your degrees, it is violence. You have the right to grow personally and professionally.

If he deprives you of your money, of you owning it and handling it as you want, it is violence. You have the right to be independent.

If he does not value your family, does not let you make decisions about your children or socialise and have friends, it is violence. You deserve your personal space.

If he does not give you your documentation, it is violence. It is yours!

Advice from other women like you

Other women who have been in a situation like yours want you to know that there is a way out. Some of the things that have helped us are:

Talk to a woman who has experienced the same situation as you and has overcome it.

Find a trustworthy person who knows the resources and may help you, a reference in your community or a person who helps women. They can explain your rights and accompany you.

Try to get some training and have a job, you will feel stronger and more independent.

Discover your strength as a pride!

We all have rights. Know them!

You can access our free resources for women in violent situations and their children, such as:

- ⦿ Psychological care
- ⦿ Shelters
- ⦿ Legal service
- ⦿ Some financial aid

⦿ Do not be afraid to call the police, if they need to come to protect you.

⦿ You can file a complaint, regardless of your legal situation in the country.

⦿ Whenever you can, before filing the complaint, ask for advice from a lawyer. Get in touch via one of the telephones we provide on the back cover.

⦿ You have the right to have a public defender free of charge at the police station or at the court before filing the complaint to advise you on the following steps. Request one.

⦿ With a court ruling declaring that your husband or partner has actually inflicted violence on you, you can apply for a residence and work permit. This permit also applies to your children.

⦿ You have the same rights as your partner as regards your children. You can claim your rights over them regardless of your legal or financial situation.

⦿ Your children also have the right to live without violence.

⦿ You have the right to physical and emotional safety, to be happy and to feel that you grow as a person.

Take care of your papers and store them in a safe place.

If you do not speak Spanish, learning the language will help you meet more people and be more and more self-sufficient.

Turn to the public services regarding violence in your municipality to help you. On the back cover you will find a list with different options.

Find out more about your rights, we ALL have them!

If we spend much time in a cage, we feel belittled, but with a little help we feel free and safe again, like the lionesses we are, capable of everything we set out to do.

WHEREVER WE COME FROM, LIVING WITHOUT VIOLENCE IS OURS RIGHT

Qu'est-ce que la violence ?

Si tu as l'impression d'être comme un oiseau qu'on ne laisserait pas déployer ses ailes, tu es peut-être victime de violence.

“La violence machiste est celle que les hommes exercent sur les femmes lorsqu'ils tentent de les contrôler et ne les laissent pas s'épanouir. La violence est un délit, et non une circonstance de notre vie.”

S'il te pousse, t'agrippe avec force ou te frappe, c'est de la violence. Quoi que tu aies fait, ton corps a toujours le droit d'être bien traité.

S'il t'insulte, crie après toi, t'humilie, ne tient pas compte de ce que tu dis, t'ignore ou fait les choses sans toi, c'est de la violence. Tu as droit au respect.

Si tu te sens contrainte à avoir des relations sexuelles, c'est de la violence. Tu es la seule personne à avoir des droits sur ton corps et on ne peut le toucher que si tu t'en as envie.

S'il fait obstacle ou t'interdit de travailler, d'apprendre une langue ou de faire homologuer tes diplômes, c'est de la violence. Tu as le droit de t'épanouir.

S'il te prive de ton argent, t'empêche d'en disposer et de l'utiliser comme tu le veux, c'est de la violence. Tu as le droit d'être indépendante.

S'il méprise ta famille, ne te laisse pas prendre des décisions, t'empêche de te faire des amis et de les voir, c'est de la violence. Tu as le droit d'avoir ton espace personnel.

S'il ne te donne pas tes papiers, c'est de la violence. Ils t'appartiennent!

Conseils d'autres femmes comme toi

En tant que femmes ayant vécu une situation semblable à la tienne, nous voulons que tu saches que tu peux t'en sortir. Voici des choses qui nous ont aidées:

Parle avec une femme qui a vécu la même situation que toi et qui s'en est sortie.

Recherche une personne de confiance qui connaît les ressources qui existent et qui peut t'aider ; une référente de ta communauté ou une personne chargée d'aider les femmes. Elle pourra t'expliquer tes droits et t'accompagner.

Essaye de te former et d'avoir un travail, tu te sentiras plus forte et indépendante.

Si nous restons longtemps dans une cage, nous nous sentons petites, mais avec un peu d'aide, nous recommençons à nous sentir libres et sûres de nous comme les lionnes que nous sommes, capables de réussir tout ce que nous entreprenons.

VIVRE SANS VIOLENCE EST UNE DROIT, QUELLE QUE SOIT NOTRE ORIGINE.

Nous avons tous des droits. Découvre-les!

Tu peux accéder à des services gratuits destinés aux femmes victimes de violence et à leurs enfants, comme:

- ⦿ Une aide psychologique
- ⦿ Des maisons d'accueil
- ⦿ Un service juridique
- ⦿ Certaines aides économiques

⦿ N'hésite pas à appeler la police si tu as besoin qu'elle vienne te protéger.

⦿ Tu peux porter plainte, quelle que soit ta situation légale dans notre pays..

⦿ Dans la mesure du possible, prends conseil auprès d'un avocat/d'une avocate avant de porter plainte. Appelle un des numéros de téléphone que nous indiquons au verso.

⦿ Tu as le droit d'être accompagnée par un avocat/une avocate gratuit au commissariat ou au tribunal avant de porter plainte pour qu'il t'explique toutes les étapes. Fais-en la demande.

⦿ Avec un jugement du tribunal déclarant que tu es victime de violence de la part de ton mari ou de ton compagnon, tu pourras faire une demande de permis de séjour et de permis de travail. La validité de ce permis s'étendra aussi à tes enfants.

⦿ Tu dispose des mêmes droits que ton conjoint en ce qui concerne vos enfants. Tu pourras faire valoir tes droits en ce qui les concerne, quelle que soit ta situation légale ou économique.

⦿ Tes enfants ont aussi le droit de vivre sans violence.

⦿ Tu as le droit d'être physiquement et émotionnellement en sécurité, d'être heureuse et de t'épanouir en tant que personne.

¡No estás sola!

آپ اکیلی نہیں ہو!

You are not alone!

Tu n'es pas seule !

VIVIR LIBRES DE VIOLENCIA
ES UN DERECHO DE TODAS

تشدد سے آزاد رہنا سب کا حق ہے، چاہیے آپکا تعلق کسی بھی جگہ سے ہو۔

LIVING WITHOUT VIOLENCE IS OURS RIGHT

VIVRE SANS VIOLENCE EST UNE DROIT



SURT

¿Qué es violencia?

Si te sientes como un pájaro al que no le dejan desplegar las alas, puede que estés sufriendo violencia.

“La violencia machista es aquella que ejercen los hombres sobre las mujeres pretendiendo controlarnos y no dejarnos crecer. La violencia es un delito y no forma parte de nosotras.”

Si te empuja, te coge fuerte o te pega, es violencia. Tu cuerpo merece siempre cuidados y buen trato, sea lo que sea lo que hayas hecho.

Que te insulte, te grite, te humille, no tenga en cuenta tu palabra, te ignore o no haga cosas contigo es violencia. Mereces que te respeten porque tú eres importante.

Si te sientes presionada para tener relaciones sexuales, es violencia. Sólo tú tienes derecho sobre tu cuerpo y sólo si te apetece a ti pueden tocarto.

Si te dificulta o no te permite trabajar, aprender el idioma u homologar tus títulos, es violencia. Tienes derecho a crecer personal y profesionalmente.

Si te priva de tu dinero, que lo tengas y manejes como quieras, es violencia. Tienes derecho a ser independiente.

Si no valora tu familia, no te deja tomar decisiones sobre tus hijos e hijas o relacionarte y tener amistades, es violencia. Mereces tu espacio personal.

Si no te da tu documentación, es violencia. ¡Es tuya!

Consejos de otras mujeres com tu

Otras mujeres que hemos estado en una situación como la tuya queremos que sepas que tienes salidas. Algunas de las cosas que nos han servido a nosotras son:

Habla con alguna mujer que haya vivido la misma situación que tú y lo haya superado.

Busca una persona de confianza que conozca los recursos y te pueda ayudar, una referente de tu comunidad o una persona ayude a las mujeres. Te podrá explicar tus derechos y acompañarte.

Busca formarte y tener un trabajo, te sentirás más fuerte e independiente.

Descubre tu fuerza en manada!

Todas tenemos derechos. Conócelos!

Puedes acceder a los recursos gratuitos para mujeres en situación de violencia y sus hijas e hijos como por ejemplo:

- ⦿ Atención psicológica
- ⦿ Casas de acogida
- ⦿ Servicio jurídico
- ⦿ Algunas ayudas económicas

No temas en llamar a la policía si es necesario que acudan para protegerte.

Puedes presentar una denuncia independientemente de tu situación legal en el país.

Siempre que puedas, antes de poner la denuncia, pide asesoramiento por parte de una abogada/o. Ponte en contacto con alguno de los teléfonos que te facilitamos detrás.

Tienes derecho a que venga una abogada/o gratuita a la comisaría o al juzgado antes de poner la denuncia para explicarte todos los pasos a seguir. Solicítalo.

Con una sentencia judicial que declare probado que tu marido o pareja ha ejercido violencia sobre ti, podrás solicitar un permiso de residencia y trabajo. Este permiso se extiende también a tus hijos/as.

Tienes los mismos derechos que tu pareja en relación a vuestras hijas y/o hijos. Puedes reclamar tus derechos independientemente de tu situación legal o económica.

Tus hijos y/o hijas también tienen derecho a vivir libres de violencia.

Tienes derecho a tu seguridad física y emocional, a ser feliz y sentir que creces como persona.

Cuida de tus papeles y guárdalos de manera segura.

Acude a los servicios públicos de violencia de tu municipio para que te ayuden, detrás tienes una lista con diferentes opciones.

Si el castellano no es tu lengua, aprender el idioma te ayudará a conocer a más personas y a ser cada vez más autosuficiente.

Infórmate de tus derechos ¡todas los tenemos!

Si pasamos mucho tiempo en la jaula nos sentimos petitones, però amb una mica d'ajuda ens tornem a sentir lliures i segures com les lleones que som, capaces de tot el que ens propossem.

VENGAMOS DE DONDE VENGAMOS, VIVIR LIBRES DE VIOLENCIA ES UN DERECHO

تشدد کیا ہے؟

اگر آپ کو ایک پرندے کی طرح محسوس ہوتا ہے جسے اپنے پنکھہ پھیلانے کی اجازت نہیں ہے، تو یو سکتا ہے اپنے پنکھہ پھیلانے

جنس پرست تشدد و یہ جو مردوں کی طرف سے عورتوں پر کیا جاتا ہے تاکہ ہم پر“ پابندی لگا سکیں اور ہم اگئے نہ بڑھ سکیں۔ تشدد ایک جرم ہے اور یہ ہمارا حصہ نہیں۔

اگر وہ آپ کو دھکا دیتا ہے، آپ کو زور سے پکڑتا ہے یا مارتا ہے تو یہ تشدد ہے۔ آپ کا جسم بیمیش دیکھے

بھاول کرے، چلائے، ڈالیں کہاں کا مستحق ہے، چاہے آپ نے کچھ بھی کیا۔

اگر وہ آپ کی شکایت کرنے سے پہلے کسی وکیل سے مشورہ طلب کریں۔ پیچھے فراہم کیے گئے ٹیلی فون میں سے کسی پر بھی رابطہ کریں۔

اگر آپ کو جنسی تعلق قائم کرنے پر مجبور کیا جانے تو یہ تشدد ہے۔ آپ کے جسم پر صرف آپ کا حق ہے اور صرف آپ کی اجازت سے آپ کو چھو سکتے ہیں۔

اگر عدالت کے حکم کے ذریعے جو یہ ثابت کرتا ہے کہ آپ کے شویر یا ساتھی نے آپ کے خلاف تشدد کا استعمال کیا ہے، آپ ایک ربانش گاہ اور کام کی اجازت کے لئے درخواست دے سکتی ہیں۔

آپ کے بیٹوں اور/ یا بیٹیوں کے سلسلے میں آپ کے پاس اتنے ہی حقوق ہیں جتنے آپ کے ساتھی کے پاس حقوق ہیں۔ جیسی بھی آپ کی قانونی یا معاشری صورتحال ہو، آپ اپنے بچوں پر اپنے حقوق کا دعویٰ کر سکتی ہیں۔

آپ کے بچوں کو بھی تشدد سے ازاد رہنے کا حق ہے۔

آپ کو اپنی جسمانی اور جذباتی سلامتی کا حق ہے، خوش رہنے کا اور ایسا محسوس کرنے کا کہ اپنے شخصی طور پر بڑھ رہی ہیں۔

آپ تربیتی تعلیم اور نوکری تلاش کریں، آپ مضبوط اور خود مختار محسوس کریں گے۔

اگر بےپناہ آپ کی طرح ایسی صورت حال میں رہ چکی ہیں آپ کو زیادہ سے زیادہ لوگوں کو جانے میں اسانی ہو گی اور خدمتکار ہونے میں مدد ملے گی۔

اپنے میونسپلٹی میں تشدد کیانے عوامی خدمات کے ادارے جاتیں تاکہ وہ آپ کی مدد کر سکیں، اس کے پچھلے حصہ میں مختلف خدمات کی ایک فہرست دستیاب ہے۔

اپنے حقوق کے بارے میں جانیں، ہم سب کے حقوق ہوتے ہیں۔

اگر ہم پنجرے میں بہت وقت گزارتے ہیں، تو ہم چھوٹا محسوس کرتے ہیں، لیکن تھوڑی مدد سے ہم دوبارہ ازad اور محظوظ محسوس کرنے لگتے ہیں، جیسے ہم شیروں کی طرح ہیں، ہم اسپ کچھ کرنے کے قابل ہیں۔ اس گروہ میں اپنی طاقت کو دریافت کریں

تشدد سے آزاد رہنا سب کا حق ہے، چاہے آپکا تعلق کسی بھی جگہ سے ہو۔

ہم سب کے حقوق ہیں۔ انکو جانیں

اپ نشدد زدہ خواتین اور بچوں کیلئے بنائے گئے مفت وسائل تک رسائی حاصل کر سکتی ہیں جیسے کہ:

نفسیاتی دیکھ بھال

پناہ کلنے کھر

قانونی خدمت

کچھ مالی امداد

Si vives alguna situación de violencia llama al:

اگر آپ کسی تشدد کی حالت میں رہ رہی ہیں

If you are going through a violent situation please call:

Si tu subis une situation de violence, appelle le:

900 900 120

پہ کال کریں (بہ نمبر عورتوں کے کتلانی ادارے کا ہے)

ICD, Institut Català de les Dones

Siquieres más información, o conocer otras mujeres dirígete a:

Entidades:

DIÀLEGS DE DONA

C/ de les Tàpies, 6 665 87 54 83

FUNDACIÓ SURT

C/ Guardia, 14 bajos 933 42 83 80

PLATAFORMA UNITÀRIA CONTRA LES VIOLENCIES DE GÈNERE

C/ Via Laietana, 6 1a 627 39 83 16

MUJERES PA'LANTE

C/ de la Creu Roja, 8 932 63 37 65

C/ Villarroel, 10 931 06 72 22

TAMAIA

C/ Ripoll, 25 934 12 08 83

Servicios Municipales:

PIADS BARCELONA (dirección según distrito)

932 91 43 30

SARA (Servicio de Atención, Recuperación y Acogida)

C/ Marie Curie, 16 932 91 59 10

SERVICIOS SOCIALES (dirección según distrito)

SIAD BADALONA

C/ Baldomer Solà, 13-15 934 83 29 68

SIAD SANT ADRIÁ DEL BÉSÓS

C/ Escoles, 10, bajos 934 62 11 21

SIAD SANTA COLOMA

Pl. Montserrat Roig, 1 934 661 4111

SIAD HOSPITALET DE LLLOBREGAT

Pl. Can Colom, 1 932 981 870

Material realizado por un grupo de mujeres de diferentes lugares del mundo supervivientes de las violencias machistas. Fundació Surt, diciembre 2017. Con la colaboración de:



"Este folleto ha sido elaborado en el marco del proyecto "Building a Safety Net for Migrant and Refugee Women", JUST/2015/RDAP/AG/VICT/9264, financiado por el Programa de Derechos, Igualdad y Ciudadanía (2014-2020) de la Unión Europea. El contenido de este folleto representa solamente las opiniones de sus autoras, que son las únicas responsables. No se puede atribuir responsabilidad alguna a la Comisión Europea por el uso que pueda hacerse de la información contenida en este folleto".



什么是家庭暴力?

如果你觉得自己在家庭中是无法自由地展翅飞翔的小鸟，
你已经是处于家庭暴力之中~

“家庭暴力指的是男性企图控制家庭中的女性，阻碍个人发展的行为，家庭暴力是犯罪的行为，不应该成为女性生活中的一部分

如果他推搡你，用力抓住你或者打你，这就是家庭暴力。无论你事先做过什么，
你的身体都应该受到关爱和照料。

如果他骂你，对你大吼大叫，侮辱你，不理会你的意见，忽视你或者不愿意和你一起进行任何活动，这也是家庭暴力的表现。你理应得到尊重，因为你和其他所有人一样重要。

如果在性生活中你觉得有被强迫的感觉，那也是家庭暴力。你的身体应该由自己作主，只有在你愿意的情况下，别人才可以碰你。

你有工作、学习语言和认证学历的权利，如果他不允许或者妨碍你，也是家庭暴力的体现。
你有权利寻求个人和职业发展。

如果他剥夺你的钱财，不让你按自己的意愿支配自己的收入，这也是家庭暴力。
你有独立自主的权利。

如果他不尊重你的家庭，不让你决定如何抚养自己的孩子，或者不允许你建立正常的社会关系，结交朋友，也是家庭暴力。你有权利拥有个人空间，你和其他任何人一样有自我价值。

如果他不让你保管属于自己的身份证件和文件，也是家庭暴力。这些证件是属于你的！

听取有类似经历的女性朋友的建议

其他有类似经历的女性朋友希望你知道，你也能找到走出困境的道路。其中一些很有用的建议包括：

找有类似经历而且最终走出困境的女性朋友聊聊。

寻找一个自己可以信任，又了解对你有用的援助手段的人帮忙，比如在社区中有威望的人或者致力于帮助女性解决问题的人。他/她可以向你解释你的权利，陪伴你走出困境。

如果你不会说西班牙语，那就尽快掌握这门语言，这样你才能扩宽交际圈，越来越独立自主。

发掘自己在群体中的力量！

我们女性有属于自己的权利。来了解这些权利。

身处家庭暴力环境中的女性和她的子女可以求助，比如：

- ◎ 心理咨询
- ◎ 庇护所
- ◎ 法律咨询
- ◎ 其它经济援助~

① 在需要警方援助以保护你的安全情况下，不要犹豫一定要报警！

② 无论你在西班牙是否有合法居留权，都可以举报家庭暴力。

③ 在可能的情况下，先找律师寻求法律咨询，然后再正式告发家庭暴力。你可以联系我们随附上的电话号码。

④ 你有权利要求由免费律师陪同前往警察局或法院，在他们为你解释相关步骤之后，再正式告发家庭暴力。提出免费律师陪同请求。

⑤ 如果法院认定你的丈夫或伴侣对你实施家庭暴力，你可以单独申请居留和工作许可。该居留许可也适用于你的子女。

⑥ 在子女的抚养问题上，你和你的伴侣有同等的权利。无论你是否有合法居留权或者经济条件如何，你都可以提出抚养子女的要求。

⑦ 你的子女同样有权利在没有家庭暴力的环境下生活。

⑧ 你有权利确保自己的人身安全和心理健康，有权利快乐地生活，以及寻求个人发展。

提高自身技能，找份工作，这样你会觉得自己更有能力，更独立。

好好保管你的身份证件，确保其安全无虞。

到你所居住地区的家庭暴力援助中心寻求帮助，你可以在随后附上的列表中进行选择。

了解你的权利，我们所有人都有属于自己的权利！

如果我们久处牢笼，就会觉得自己非常渺小。但是接受帮助走出困境之后，
我们再次体会到自由和自信，为自己设下的目标都有能力达成。

无论我们来自哪里，所有女性都有权利拒绝家庭暴力。

ما هو العنف؟

إذا أحسست بنفسك طائراً مقطوع الجناحين فربما كنت ضحية العنف.

العنف ضد المرأة هو ما يمارسه الرجال على النساء، محاولين السيطرة علينا وعدم السماح لنا بالنمو. إن العنف جريمة وليس جزءاً منا.

إذا دفعك، أو أخذك بقوة أو ضربك بذلك عنف. جسمك يستحق الرعاية والمعاملة الجيدة دائماً لأن ما فعلت.

إذا شتمك أو صرخ عليك، أو أهانك أو لم يعتذر لكاملاً أو يتဂاها لك أو لم يفعل أي شيء معك بذلك عنف.

إذا أكرهت على ممارسة الجنس، بذلك عنف. لا أحد غيرك له الحق في لمس جسمك إلا بإذنك.

إذا تعرض لك أو منعك من العمل أو تعلم اللغة أو المصادقة على شهاداتك بذلك عنف. لديك الحق في النمو شخصياً ومهنياً.

إذا حرمت من أموالك ومن التصرف فيها كما شئت بذلك عنف. لديك الحق أن تكوني مستقلة.

إذا حرمت من أموالك ومن التصرف فيها كما شئت بذلك عنف. لديك الحق أن تكوني مستقلة عن وضعك القانوني أو الاقتصادي.

إذا لم يأخذ بعين الاعتبار أسرتك ولم يتع لوك المجال لاتخاذ القرارات المتعلقة بالأبناء والبنات أو تنصّل أو خلق صداقات، بذلك عنف. أنت تستحقين فضائل الخاصة لأن لديك قيمة ككل الناس.

إذا لم يعطك الوثائق الشخصية، فهذا عنف. إنها لك!

نصائح من نساء آخريات مثالك

دوسری خواتین جو اپ کی طرح ایسی صورت حال میں رہ چکی ہیں اپکو یہ بتانا چاہتی ہیں کہ اپکے پاس بابر نکلنے کا راستہ ہے کچھ چیزوں جن سے ہم نے مدد حاصل کی ہے وہ یہ میں کیے

کسی ایسی خواتین سے بات کرنا جو اپ کے حیسے حالات میں رہی ہوں اور پھر اس سے بابر نکلیں۔

اپ اپنی مدد کرنے کے اعتماد کے شخص کو تلاش کریں جو وسائل کو جانتے ہوں، اپ کی کمبوونٹی سماجی گروہ میں سے کوئی زیر حوالہ شخص سے یا خواتین کی مدد کرنے والے اشخاص سے۔ وہ اپ کے حقوق کی وضاحت کر سکتے ہیں اور اپ کا ساتھ دے سکتے ہیں۔

اپ تربیتی تعلیم اور نوکری تلاش کریں، اپ مضبوط اور خود مختار محسوس کریں گے۔

على كل ما عزمنا عليه! اكتشفي قوتك في القطيع

发掘自己在群体中的力量！

إلى كل ما عزمنا عليه! اكتشفي قوتك في القطيع

نحو نحن بآئنا صغيرات، ولكن مع القليل

من المساعدة نحس بالحرارة والأمن من جديد، مثل البوّات التي نتجسدها

الحياة دون عنف حق النساء كلهن أتينا من حيث أتينا

SURT

No estás sola!

Você não está só!

不要觉得自己孤立无援！

أنت لست وحدك!

VIURE LLIURES DE VIOLENCIA
ES UN DRET DE TOTES

VIVER SEM VIOLENCIA É UM DIREITO

无论我们来自哪里，所有女性都有权利拒绝家庭暴力。

الحياة دون عنف حق النساء كلهن

أتينا من حيث أتينا

SURT

¿Què és violència?

Si et sents com un ocell al que no li deixen desplegar les ales, pot ser que estiguis patint violència.

“La violència masclista és aquella que exerceixen els homes sobre les dones pretenent controlar-nos i no deixar-nos créixer. La violència és un delict i no forma part de nosaltres.”

Si t’empeny, t’agafa fort o et pega, és violència. El teu cos mereix sempre cures i bon tracte, independentment del que hagis fet.

Que t’insulti, et cridi, t’humiliï, no tingui en compte la teva paraula, t’ignori o no faci coses amb tu és violència. Mereixes que et respectin perquè ets important.

Si et sents pressionada per tenir relacions sexuals, és violència. Només tu tens dret sobre el teu cos i només si et ve de gust a tu poden tocar-lo.

Si et dificulta o no et permet treballar, aprendre l’idioma o homologar els teus títols, és violència. Tens dret a créixer personal i professionalment.

Si et priva dels teus diners, que en tinguïs o els gestionis com vulguis, és violència. Tens dret a ser independent.

Si no valora la teva família, no et deixa prendre decisions sobre els teus fills i filles o relacionar-te i tenir amistats, és violència. Mereixes el teu espai personal.

Si no et dóna la teva documentació, es violència. ¡És teva!

Consells d’altres dones com tu

Altres dones que hem estat en una situació com la teva volem que sàpigues que tens sortides. Algunes de les coses que ens han servit a nosaltres són:

Parla amb alguna dona que hagi viscut la mateixa situació i ho hagi superat.

Busca una persona de confiança que conegui els recursos i et pugui ajudar, una referent de la teva comunitat o una persona que ajudi a les dones. Et podrà explicar els teus drets i acompanyar-te.

Busca formar-te i tenir una feina, et sentiràs més forta i independent.

Descobreix la teva força en manada!

Totes tenim drets. Conèix-los!

Pots accedir als recursos gratuïts per a dones en situació de violència i les seves filles i fills com per exemple:

- ⌚ Atenció psicològica
- ⌚ Cases d’acollida
- ⌚ Servei jurídic
- ⌚ Algunes ajudes econòmiques

No tinguis por de cridar a la policia si és necessari que acudeixin per protegir-te.

Pots presentar una denúncia independentment de la teva situació legal al país.

Sempre que puguis, abans de posar la denúncia, demana assessorament per part d’una advocada/o. Trobaràs el contacte al llistat que et facilitem darrere.

Tens dret a tenir un/a advocada gratuïta a la comissaria o al jutjat abans de posar la denúncia per explicar-te tots els passos a seguir. Sol·licita-ho.

Amb una sentència judicial que declari que el teu marit o parella ha exercit violència, podràs sol·licitar un permís de residència i treball, també per als teus fills/es.

Tens els mateixos drets que la teva parella en relació a les vostres filles i/o fills. Pots reclamar-los independentment de la teva situació legal o econòmica.

Els teus fills i/o filles també tenen dret a viure lliures de violència.

Tens dret a la teva seguretat física i emocional, a ser feliç i sentir que creixes com a persona.

Guarda els teus papers de manera segura.

Acudeix als serveis públics de violència del teu municipi perquè t’ajudin, darrere tens una llista amb diferents opcions.

Si el castellà no és la teva llengua, aprendre l’idioma t’ajudarà a conèixer a més persones i a ser cada vegada més autosuficient.

Informa’t dels teus drets, TOTES els tenim!

Si passem molt temps a la gàbia ens sentim petitones, però amb una mica d’ajuda ens tornem a sentir lliures i segures com les lleones que som, capaces de tot el que ens proposem.

VINGUEM D’ON VINGUEM, VIURE LLIURE DE VIOLENCIA ÉS UN DRET DE TOTES

O que é a violência?

Se se sentir como um pássaro de asas cortadas, é possível que esteja a sofrer violência.

“A violência machista é a que os homens exercem sobre as mulheres com o objetivo de as controlar e de não as deixar crescer. A violência é um crime e não faz parte de nós.”

Se ele a empurrar, a agarrar com força ou lhe bater, isto é violência. O seu corpo merece sempre cuidados e tratamento, independentemente do que tenha feito.

Se ele a insultar, lhe gritar, a humilhar, não levar em conta as suas palavras, a ignorar isto é violência. Merece ser respeitada, porque é importante.

Se se sentir pressionada a manter relações sexuais, isto é violência. O corpo é seu por direito e só lhe podem tocar se o desejar.

Tem direito a um advogado gratuito, tanto na esquadra como no tribunal, antes de efetuar a denúncia, para que lhe explique todos os passos a seguir. Solicite-o.

Com uma sentença judicial que declare como provado que o seu marido ou companheiro exerceu violência sobre si, pode solicitar uma autorização de residência e trabalho. Esta autorização estende-se também aos seus filhos.

Se ele a privar do seu dinheiro, que o tenha e o gira como quiser, isto é violência. Tem direito a ser independente.

Em relação aos vossos filhos, os seus direitos são iguais aos do seu companheiro. Pode reclamar os seus direitos, independentemente da sua situação legal ou económica.

Os seus filhos também têm direito a viver sem violência.

Tem direito à sua segurança física e emocional, a ser feliz e a sentir que cresce como pessoa.

Cuide dos seus documentos e guarde-os em segurança.

Dirija-se aos serviços públicos de violência do seu município para solicitar ajuda. Dispõe de uma lista com várias opções no verso.

Fale com uma mulher que tenha passado pela mesma situação e que a tenha superado.

Se o castelhano não for a sua língua materna, se aprender a língua, pode conhecer mais pessoas e tornar-se cada vez mais autossuficiente.

Procure uma pessoa de confiança que conheça os recursos e a possa ajudar, uma referência da sua comunidade ou uma pessoa que ajude as mulheres. Esta pessoa poderá explicar-lhe os seus direitos e acompanhá-la.

Procure formar-se e arranjar um emprego para se sentir mais forte e independente.

Se passarmos muito tempo enjauladas, sentimo-nos pequeninas, mas com alguma ajuda voltamos a sentir-nos livres e seguras como leoas que somos, capazes de alcançar tudo aquilo a que nos propomos.

VIVER SEM VIOLENCIA É UM DIREITO INDEPENDENTEMENTE DA NOSSA ORIGEM.

Todas temos direitos. Conheça-os!

Pode aceder a recursos gratuitos para mulheres em situação de violência e para os respetivos filhos, como por exemplo:

- ⌚ Apoio psicológico
- ⌚ Casas de acolhimento
- ⌚ Serviço jurídico
- ⌚ Algumas ajudas económicas

Não hesite em chamar a polícia se precisar de ajuda.

Pode efetuar uma denúncia, independentemente da sua situação legal no país.

Sempre que puder, antes de apresentar a denúncia, peça aconselhamento a um advogado. Contacte qualquer um dos contactos que lhe fornecemos no verso.

Tem direito a um advogado gratuito, tanto na esquadra como no tribunal, antes de efetuar a denúncia, para que lhe explique todos os passos a seguir. Solicite-o.

Com uma sentença judicial que declare como provado que o seu marido ou companheiro exerceu violência sobre si, pode solicitar uma autorização de residência e trabalho. Esta autorização estende-se também aos seus filhos.

Se ele a privar do seu dinheiro, que o tenha e o gira como quiser, isto é violência. Tem direito a ser independente.

Em relação aos vossos filhos, os seus direitos são iguais aos do seu companheiro. Pode reclamar os seus direitos, independentemente da sua situação legal ou económica.

Os seus filhos também têm direito a viver sem violência.

Tem direito à sua segurança física e emocional, a ser feliz e a sentir que cresce como pessoa.

Si vius alguna situació de violència truca al:
Se estiver numa situação de violência contacte:

如果你正在经受家庭暴力 拨打这个号码:

إذا كنت تعيشي أي حالة من العنف اتصل بي بـ:

900 900 120

ICD, Institut Català de les Dones
(加泰罗尼亚妇女协会ICD联系电话)

الهاتف، معهد كاتالانى للنساء

Si vols més informació, o conèixer altres dones dirigeix-te a:

Entitats:

DIÀLEGS DE DONA

C/ de les Tàpies, 6 ☎ 665 87 54 83
FUNDACIÓ SURT

C/ Guardia, 14 bajos ☎ 933 42 83 80
PLATAFORMA UNITÀRIA CONTRA LES VIOLENCIES DE GÈNERE

C/ Via Laietana, 6 1a ☎ 627 39 83 16
MUJERES PA’LANTE

C/ de la Creu Roja, 8 ☎ 932 63 37 65
C/ Villarroel, 10 ☎ 931 06 72 22

TAMAIA

C/ Ripoll, 25 ☎ 934 12 08 83

Serveis Municipals:

PIADS BARCELONA (direcció segons districte)
☎ 932 91 43 30

SARA (Servei d’Atenció, Recuperació i Acolida)
C/ Marie Curie, 16 ☎ 932 91 59 10

SERVICIOS SOCIALES (direcció segons districte)

SIAD BADALONA
C/ Baldomer Solà, 13-15 ☎ 934 83 29 68

SIAD SANT ADRIÀ DEL BESÓS
C/ Escoles, 10, bajos ☎ 934 62 11 21

SIAD SANTA COLOMA
Pl. Montserrat Roig, 1 ☎ 934 66 14 11

SIAD HOSPITALET DE LLOBREGAT
Pl. Can Colom, 1 ☎ 932 98 1870

Material realitzat per un grup de dones de diferents llocs del món supervivents de les violències masclistes. Fundació Surt, desembre 2017. Amb la col·laboració de:



TAMAIA
Diàlegs de dona
associació intercultural

Mujeres Palante

Generalitat de Catalunya
Departament d’Afers Socials

Obra Social “la Caixa”

CONSORCI BADALONA SUD

Aquest folletó ha estat elaborat en el marc del projecte “Building a Safety Net for Migrant and Refugee Women”, JUST/2015/RDAP/AG/VICT/9264, finançat pel Programa de Drets, Igualtat i Ciutadania (2014-2020) de la Unió Europea. El seu contingut representa únicament les opinions de les seves autors, que són les úniques responsables. No es pot atribuir responsabilitat alguna a la Comissió Europea per lús que pugui fer-se de la informació continguda en aquest.

