

CE ESTE DE FĂCUT DACĂ CREDEȚI CĂ O FEMEIE DIN MEDIUL DVS. SUFERĂ O VIOLENȚĂ DE GEN

- **În primul rând**, este important să înțelegeți complexitatea violenței de gen. Căutați informații, cereți sfaturi personalului specializat.
- **În numeroase ocazii**, femeile nu vor să-și raporteze agresorul, din diferite motive. Că vei rămâne alături de ea și îi vei respecta deciziile va fi esențial pentru ea pe tot parcursul procesului ei.
- **Ascultă-o**, însoțește-o și nu o chestiona sau judeca.
- **Sugerați-vă** să vă vadă mai des și să o ajutați să reia relațiile și activitățile pe care poate le-a abandonat.
- **Încurajați-o** să împărtășească situația cu prietenii și familia.
- **Dacă dorește**, printre toți oamenii ei de încredere, să creeze o rețea de sprijin și securitate.
- **Dacă locuiți** cu el, anunțați-l că are un loc sigur unde să meargă dacă decide să plece. - Fii perseverent, intră în contact și vorbește cu ea, nu renunța și înțelege că poate fi un proces lung de întoarcere și venire.
- **Pregătiți** un plan de securitate cu ea în caz de situații de risc.
- **Dacă există** un risc pentru integritatea fizică, trebuie să raportați situația.
- **Amintește-i** de dreptul său la o viață prosperă și plină și că îl vei ajuta, respectându-i deciziile.

RESURSE PENTRU ATENȚIE ȘI PROTECȚIA VICTIMELOR AL VIOLENȚEI DE GEN ÎN LA RIOJA

• Servicii pentru sanătate:

- **Centre de sănătate:** profesioniștii dvs. de referință (medicină de familie, asistență medicală, asistență socială, moașă, medic pediatru, ...) vă pot ajuta în timpul programului regulat de consultare al centrului dumneavoastră de sănătate. Ei sunt instruiți să aibă grijă de violenței de gen în diferitele sale etape și situații.
- **CARPA**, îngrijire continuă, **061** o Urgențe de spital: disponibile 24 de ore pe zi, în fiecare zi a anului.

• **Centrele de servicii sociale**, sfaturi și îndrumări la diferite niveluri (găsiți care vă corespunde în funcție de zona în care locuiți): (<https://www.larioja.org/servicios-sociales/es/red-basica-servicios-sociales/> lista municipiilor).

• **Centrul de consultanță pentru femei:** **941 29 45 50**. Informații, îngrijire psihologică și consiliere juridică. Av. Gran Vía Rey Juan Carlos I, 7, 5º.

• **Telefon de informare pentru femeile din guvernul La Rioja** (24 de ore): **900 71 10 10**.

• **Biroul de asistență pentru victimele infracțiunilor:** **941 29 63 65**. Intervenție la nivel juridic, social și psihologic.

• **Rețea de vecinătate împotriva violenței de gen și a intrafamiliei:** **941 24 49 02 / 636 759 083**. Atenție la femeile victime ale violenței de gen. Participă prin WhatsApp și telefon.

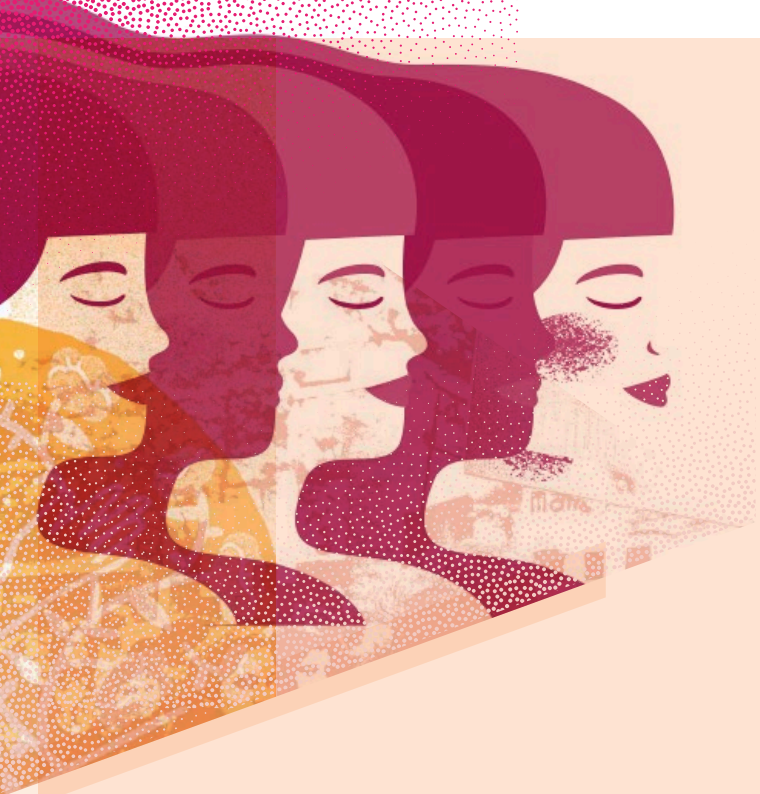
• **Serviciul de urgență socială al Consiliului municipal Logroño** (24 de ore): **900 101 555**. Număr de telefon de urgență pentru femei. Sfaturi, însoțire și cazare de urgență.

• **016**, telefon pentru informații generale și sfaturi pentru victimele violenței și mediul lor. Poate fi accesat și prin poștă: 016-online@igualdad.gob.es

RESURSE PENTRU SITUAȚII PERICULOASE

URGENTE	112
POLIȚIA NAȚIONALĂ	091
POLIȚIA LOCALĂ	092
GARDA CIVILĂ	062
SERVICIUL DE URGENȚĂ SOCIALĂ	900 101 555

Conștientizare
și resurse
privind violența
de gen



ESTE VIOLENȚA DE GEN

Este o încălcare a drepturilor omului și include orice conduită care încalcă **demnitatea și integritatea** fizică, sexuală, psihologică sau economică **a femeilor** și care implică, sau poate implica, vătămări sau suferințe, inclusiv amenințări, constrângeri sau privări de libertate, în viața publică sau privată.

Violența de gen este rezultatul **discriminării**, al situației de **inegalitate** și al **relațiilor de putere** ale bărbaților asupra femeilor care apar în societatea noastră. Prin urmare, nu este o problemă personală, ci una **politică și socială**.

ESTE VIOLENȚA CÂND PARTENERUL TĂU

- **Întrebați-vă** prietenii și familia, distanțându-vă de ei.
- **Controlează** ce faci, cu cine vorbești, ce rețele sociale folosești sau cum te îmbraci.
- **Încearcă** să te faci să crezi că ești nebun.
- **Te ridiculizează** în fața altor oameni.
- **Aveți** sau doriți să dețineți controlul asupra banilor.
- **Sparg** lucrurile importante pentru tine.
- **El te insultă**, te umilește, țipă la tine.
- **Îți spune** că nu ai valoare, că nu știi să faci nimic.
- **Loveste** lucruri în interiorul casei pentru a te intimida.
- **Te face** să te temi.
- **Amenință** să vă facă rău sau oamenilor și animalelor pe care le iubiți.
- **Te obligă** să ai relații sexuale sau anumite practici sexuale pe care nu le dorești.
- **Te agresează** fizic.
- **El te învinuiește** pentru tot ce se întâmplă, chiar și pentru propriile sale comportamente.



CE SĂ FACI DACĂ SUFERIȚI VIOLENȚA DE GEN

- **Nu te învinovăți**, nu-ți fie rușine. Nimic nu justifică violența de gen.
- **Aveți dreptul** la o viață fără violență și sunt mulți oameni care vă pot ajuta. A face primul pas este o decizie pe care o poți lua și nimeni nu te va obliga să faci ceva ce nu ai decis.
- **Sunt momente grele** și o mulțime de confuzie, împărtășirea situației dvs. cu prietenii și familia vă va permite să vă simțiți mai puternici și mai siguri. Cereți ajutor, nu vă faceți griji dacă v-ați distanțat de ei, ei îl vor înțelege și vor să vă însoțească în acest proces.
- **Aveți la dispoziție servicii** de îngrijire pentru aceste situații, este bine să le folosiți. Aveți dreptul la asistență medicală, psihologică și juridică gratuită, imediată și specializată.
- **Dacă vă aflați** într-o situație administrativă neregulată, aveți și dreptul la acces gratuit la serviciile de sănătate de urgență, să aveți un interpret și, dacă decideți să vă raportați, de asemenea.
- **Căutați grupuri de femei** supraviețuitoare și colective feministe în apropiere, acestea vă vor ajuta să înțelegeți și să vă recuperați de la sprijinul reciproc.
- **Aveți dreptul** să vă raportați atacatorul. În orice caz, este recomandabil să solicitați sfaturi, să căutați informații și să fiți conștienți de propriile resurse și de cele care vă pot fi oferite.
- **Dacă vă aflați** într-o situație periculoasă, nu ezitați să sunați la serviciile de urgență.
- **Situația pe care o trăiți** este responsabilitatea întregii societăți. Și amintiți-vă, deși uneori este greu de văzut, **NU ESTEȚI SINGUR**.

NU
ESTĂS
SOLA