

També és cosa meva!

Identificar que les **violències sexuals** són totes aquelles conductes que impliquin la vulneració, en qualsevol forma, del **dret a la llibertat**, la **intimitat** i l'**autonomia sexual** de les persones, especialment les dones i persones LGBTI: burles i comentaris amb intenció de menyspreu, paraules insinuants, mirades intimidatòries, insistència davant de negatives, invasió de l'espai personal, acorralaments, persecucions, tocaments, magrejjades, abraçades i petons no desitjats, intimidacions, amenaces, atacs corporals, violacions bucals, vaginals o anals.

També és cosa meva!

Participar i **gaudir** de la festa i de l'oci i **deixar gaudir** les altres persones perquè l'espai és de totes i tots.

També és cosa meva!

No justificar i **rebutjar** que les violències sexuals són "coses que poden passar" i fer alguna cosa perquè deixin de passar.

També és cosa meva!

Respectar amb empatia i responsabilitat que els interessos, desitjos, **decisiones** i **límits** de les altres persones són igual d'importants que els meus.

Oprimir és la pitjor de les maneres de relacionar-nos.

Alerta amb els rumors!

La persona agredida té dret a la seva intimitat i a decidir a qui, quan i com vol explicar-ho!

Serveis d'atenció especialitzada



Servei especialitzat Violència Masclista Alt Pirineu i Aran (SIE)*	973 361 331	C/ Comptat d'Urgell, 61, baixos La Seu d'Urgell
Servei d'Informació i Atenció a dones (SIAD)*	973 354 102	CC El Passeig Plaça Soldevila, 1 La Seu d'Urgell
Servei d'Atenció persones LGBTI (SAI)*		
Serveis Socials Bàsics Alt Urgell		
Fundació Sant Hospital	973 350 050	Passeig Joan Brudieu, 8 La Seu d'Urgell
CAP La Seu d'Urgell	973 350 470	
CAP Oliana	973 463 022	C/ Girona, 8. Oliana
Espai de Salut Afectiva i Sexual Antisida Lleida	629 906 324 Només WhatsApp	CC L'Escorxador Camí Palanca s/n La Seu d'Urgell
Oficina Jove de l'Alt Urgell	973 354 608	
Grup d'Atenció a la Víctima Mossos d'esquadra	973 357 200	Av. Guillem Graell s/n La Seu d'Urgell

* També ofereixen assessorament jurídic gratuït

Equip d'organització de la campanya:



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball, Afers Socials i Famílies
Servei d'Intervenció Especialitzada (SIE) de l'Alt Pirineu Aran

Consorci d'atenció a les persones de l'Alt Urgell



Col·laboren:



900 900 120
Contra la violència masclista
Atenció 24 h

Telèfon gratuït i confidencial
Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones



MINISTERIO DE LA PRESIDENCIA, RELACIONES CON LAS CORTES E IGUALDAD



Finançat amb càrrec als crèdits rebuts del Ministerio de la Presidencia, Relaciones con las Cortes e Igualdad, a través de la Secretaría de Estado de Igualdad

també és cosa meva

No siguis còmplice, actua!

Per un Alt Urgell lliure de violències masclistes i LGBTIQfòbia



Algunes recomanacions

Si en els **dies posteriors** a patir una violència sexual (inclosa una temptativa) et sembla que estàs tenint alguns d'aquests **síntomes de malestar**:

- Idees obsessives que no pots aturar sobre els fets que van passar
- No pots dormir o descansar
- Malsons
- Alteració o molts nervis
- Molta confusió i embotiment mental
- No aconsegueixes pensar amb claredat
- Tens sobresalts o t'espantes amb facilitat
- Vius moments de pànic i no saps per què
- Et sents molt cansada i sense forces
- Tens mal de cap o sents dolors corporals que no pots especificar
- Tens molèsties estomacals i/o intestinals
- Et costa respirar en alguns moments del dia
- Plores més que de costum
- Estàs irritable o més sensible que abans dels fets succeïts
- Et sents molesta amb tu mateixa
- No et veus amb ànims per sortir de casa i/o fer les teves ocupacions habituals
- No vols veure persones properes de la família ni amistats

» És millor que consultis a professionals **especialistes en violències sexuals** per rebre assessorament i valoració de la teva salut física i emocional.

Has de saber que tots aquests símptomes són respostes adaptatives a situacions que patim i que ens sobrepassen. És important que puguis tranquil·litzar-te, cuidar-te i assegurar-te que et recuperes.

I, sobretot, és molt important que no et sentis culpable dels fets succeïts i que busquis **acompanyament i suport**.

Adreça't al Servei Especialitzat en Violència Masclista Alt Pirineu i Aran (**SIE**) o al Servei d'Atenció a persones LGBTI (**SAI**).

8 punts que has de saber!

1. Tant si decideixes denunciar com si no, **tens dret a rebre suport i atenció mèdica, psicosocial i jurídica** per enfocar de la manera que tu decideixis l'agressió que has patit.

2. És important acudir a un centre mèdic com més aviat millor a fi de rebre l'atenció mèdica i emocional que necessitis pel dany causat i per registrar les **proves** de l'agressió. Les primeres hores després de l'agressió sexual són crucials per obtenir indicis que garanteixin el resultat òptim de la investigació. I si sospites que l'agressor t'ha subministrat alguna droga o algun tòxic et faran les proves pertinents. Per això et recomanem que no et rentis, no et dutxis, no et canviïs de roba, no ingereixis aliments ni begudes, no et rentis les dents i no orinis ni defeqüis abans d'acudir a un centre mèdic.

3. El servei mèdic d'urgència de referència és la **Fundació Sant Hospital de la Seu d'Urgell**. Adreça't al seu servei d'urgències: Passeig de Joan Brudieu, 8. Telèfon: **973 350 050**.

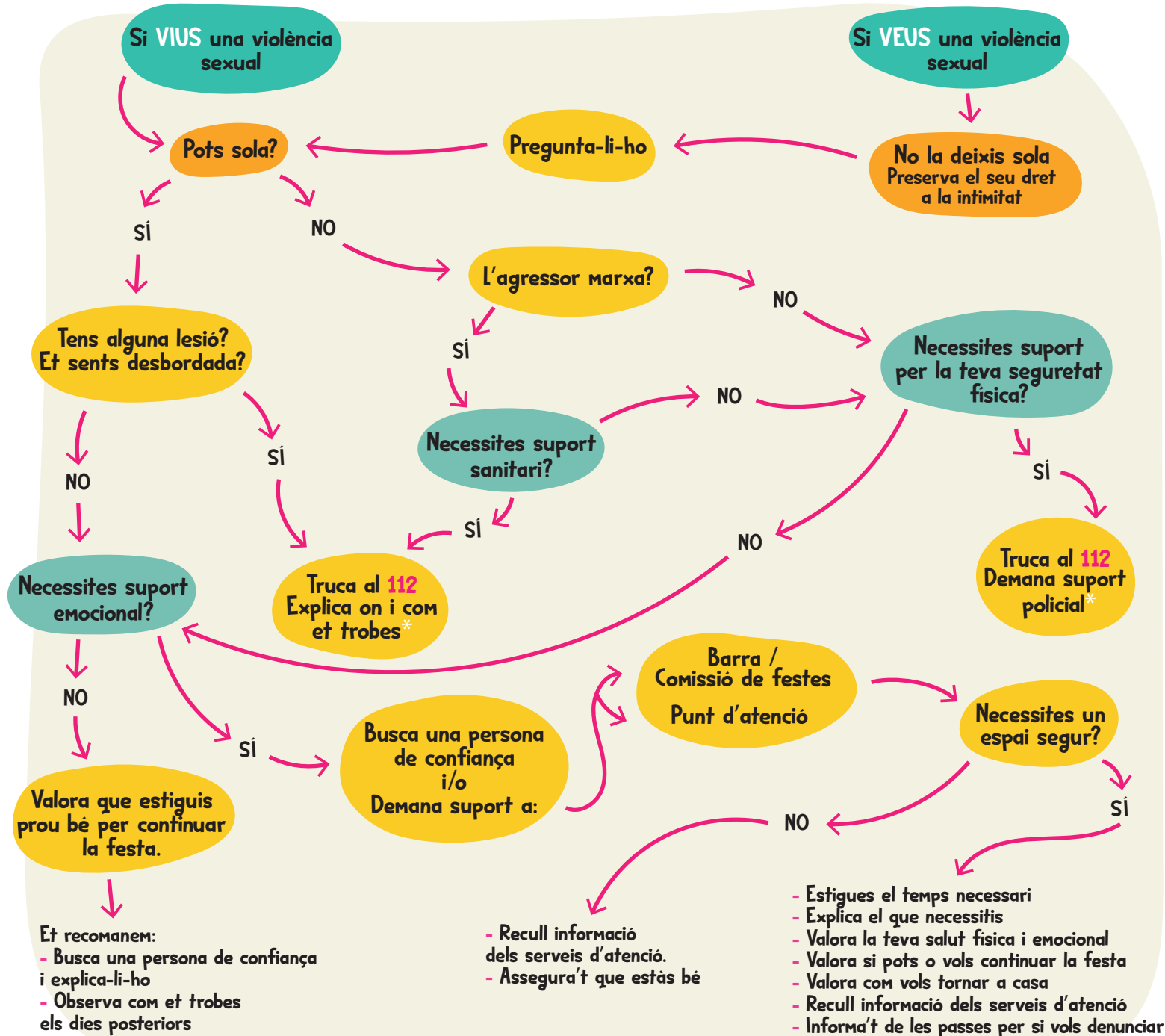
4. Si ets a l'hospital i decideixes denunciar, el mateix hospital es responsabilitzarà d'avisar a la policia/Mossos d'Esquadra, al metge o a la metgessa forense i d'enviar el comunicat amb l'informe de lesions i danys al Jutjat de guàrdia. També pots presentar la denúncia directament a la comissaria de policia més pròxima o al jutjat de guàrdia. En aquest cas hauràs de dur-hi tu l'informe mèdic.

5. Si ets a l'hospital i no vols denunciar, has de saber que **el centre mèdic està obligat a informar les autoritats judicials de qualsevol agressió sexual**, amb el teu consentiment o sense, però això **no implica** l'inici d'un procediment judicial.

6. A l'hora d'interposar la denúncia (pots fer-ho en els dies següents) és important que hakis estat informat/da de les qüestions més fonamentals que poden passar a nivell legal.

7. La denúncia implicarà, si és el cas, l'inici d'un procediment penal contra l'agressor. El procediment pot ser dur, llarg i no assegura per defecte una condemna, o una condemna que puguis considerar justa. En tot cas, és una manera d'atendre algunes de les **necessitats** que tinguis, alhora que sol licitar possibles **mesures de protecció** per a la teva integritat física.

8. Si et trobes en situació administrativa irregular, també tens dret a accedir de manera gratuïta als serveis sanitaris d'urgència, a disposar d'un/a intèrpret si decideixes denunciar, i als serveis psicosocials de suport i acompanyament.



* Els serveis sanitaris i policials faran les actuacions d'urgència. Abans de fer una denúncia és important que estiguis informada. Cap procediment seguirà endavant si tu no vols.