

THE VIGOR

Desenvolupat per Sherry Hamby, Ph.D. i Sarah Clark

Inventari d'Objectius, Opcions i Riscs de les Víctimes [The Victim Inventory of Goals, Options, & Risks]

Una eina per elaborar plans de seguretat per ajudar a persones supervivents de la violència a avaluar la seva situació de risc i decidir com afrontar-la

El "VIGOR" l'ajudarà a desenvolupar un pla de seguretat personalitzat per fer front a la violència i altres problemes de la seva vida, i pot utilitzar-se en múltiples ocasions en funció dels canvis que es donin a la seva situació.

Evidentment, alguns problemes resten fora del control de qualsevol persona. Especialment, el comportament de la seva parella està fora del seu control. No és possible garantir l'èxit del pla de seguretat.

Els professionals dels serveis d'atenció a les víctimes de violència domèstica coneixen les opcions i recursos de la comunitat. Aquests recursos es basen en unitats especialitzades en violència domèstica i centres d'acollida. Pot resultar-li útil completar el VIGOR amb un d'aquests professionals, el qual pot proporcionar-li informació detallada sobre els recursos disponibles a la seva ciutat de residència. Els diferents països tenen telèfons de línia directa on l'ajudaran a trobar el professional més proper, als Estats Units d'Amèrica disposen del National Domestic Violence Hotline 1-800-799-SAFE (7233) o (1-800-787-3224 for TTY), i a Espanya i Catalunya el 016.

Traducció al català per Anna Segura, Judit Abad, & Noemí Pereda. Grup de Recerca en Victimització Infantil i Adolescent (GReVIA), Universitat de Barcelona



Identifiqui objectius

En quina situació li agradaria estar d'aquí a sis mesos? Quines expectatives té per vostè o per la seva família? Faci una llista dels seus objectius.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Identifiqui riscos

En primer lloc, pensi en els diferents problemes a què s'enfronta actualment. La majoria de les persones que han patit maltractament per part de les seves parelles estan en risc que la violència es repeteixi. Però també cal que tingui en compte altres àrees de la seva vida. Pot ser que algunes de les següents àrees no siguin aplicables en el seu cas, per exemple no tothom té mascota. L'objectiu és fer la seva pròpia llista.

Tipus de risc	Els seus riscos reals i potencials (descrigui)
<u>Seguretat personal</u> Agressions físiques, verbals, sexuals i pel seu benestar.	
<u>Seguretat d'altres persones</u> Fills/es** Família Mascotes Amics/es, altres	
<u>Riscs econòmics</u> Problemes econòmics relacionats amb la feina, escola, mudança, despeses legals, factures, assegurances, deutes, etc.	
<u>Riscs legals</u> Preocupacions per la policia, el divorci, els serveis de protecció infantil, la immigració, altres accions legals.	
<u>Riscs socials</u> Formes en què les relacions amb la seva família, amics, companys de feina, etc., podrien veure's afectades.	
<u>Riscs psicològics</u> Sentiments que pugui tenir sobre la seva situació, riscos emocionals com l'estrès o la tristesa.	
<u>Altres riscos</u> Tots aquells riscos no inclosos en les categories anteriors.	

--	--

Faci una llista dels seus majors riscos o aquells que són més importants per vostè:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

**** Nota:** En cas que vostè informi sobre un menor en risc de patir abús o maltractament, a la majoria de països o regions, els professionals estan obligats a posar-se en contacte amb els serveis de protecció infantil.

Identifiqui fortalezes i recursos

És possible que vostè tingui més recursos dels que pensava, o potser s'adoni del què necessita per tal d'assolir els seus objectius.

Tipus de recursos	Els seus recursos reals i potencials (descrigui)
<u>Personals i psicològics</u> Punts forts amb què compta i que poden servir-li per mantenir-se segur o fora de perill. Pot incloure tot tipus de fortalezes, com ara el coratge i la fe.	
<u>Recursos d'habitatge</u> Accés a un lloc segur per viure (casa seva o un pis de propietat, contracte de lloguer al seu nom, habitatge econòmic, etc.).	
<u>Recursos econòmics</u> Fonts d'ingressos o altres ajudes econòmiques.	
<u>Recursos legals</u> Documents, assessorament legal, o altres aspectes que poden ser d'ajuda davant els procediments legals.	
<u>Recursos socials i comunitaris</u> Persones amb les quals pot comptar en moments difícils, incloent la família, amics, grups d'autoajuda (com alcohòlics anònims), grups religiosos o altres organitzacions.	
<u>Privacitat i protecció</u> Capacitat per activar les opcions de privacitat de l'ordinador o del telèfon, o augmentar les mesures de seguretat de la seva llar.	
<u>Altres recursos</u> Altres mesures que poden ajudar i que no han estat incloses anteriorment.	

Identifiqui opcions

Pensant en els seus recursos, comenci a identificar les seves opcions i possibilitats sobre què fer. Tingui en compte que poden utilitzar-se diferents opcions a la vegada. En aquest apartat, només cal que enumeri totes les possibilitats que estaria disposat a dur a terme.

Tipus d'opcions	Les seves opcions reals i potencials (descrigui)
<u>Opcions d'habitatge</u> Quedar-se amb la família o amics, llogar un habitatge o un altre tipus d'allotjament, anar a un centre d'acollida, quedar-se amb la parella.	
<u>Opcions econòmiques</u> Obrir un compte bancari, formar-se professionalment, sol·licitar una feina, començar a estalviar diners, demanar un préstec, vendre béns per aconseguir diners.	
<u>Opcions legals</u> Sol·licitar una ordre de protecció/allunyament, demanar el divorci, demanar la custòdia total dels fills/es, demanar una indemnització per les víctimes de delictes.	
<u>Opcions socials</u> Unir-se a un grup o associació del barri, parlar amb els amics/família que li donen suport, parlar amb un guia espiritual (p. ex.: mossèn, capellà).	
<u>Opcions psicològiques</u> Unir-se a un grup de suport, buscar assessorament psicològic (individual o de parella), fer exercici, escriure un diari.	
<u>Opcions comunitàries</u> Col·laborar amb una associació de víctimes, sol·licitar formació professional, inscriure's a un servei d'ocupació o borsa de treball, sol·licitar una ajuda de l'Estat (pis de protecció, beques menjador, cupons d'aliments).	
<u>Privacitat i protecció</u> Canviar la configuració de privacitat de les xarxes socials, canviar els panys, canviar els números de telèfon i les contrasenyes, tenir un telèfon de prepagament.	

Altres opcions

Reflexionant sobre les seves opcions

Vostè ja ha identificat els seus objectius, riscos i opcions. Ara, pensi en quines creu que són les millors opcions per elaborar el millor pla per vostè. **Recordi que si vostè ho desitja pot canviar les seves eleccions més endavant.**

Faci una llista dels seus majors riscos o aquells que són més importants per vostè (veure la pàg. 2)

Escrigui alguna cosa que pugui fer respecte a la seva situació:

Aquesta elecció m'ajuda a fer front als següents riscos (descriui):

Aquesta elecció no m'ajuda a fer front als següents riscos (descriui):

Per tal de fer això, necessito alguna cosa que no tingui en aquest moment? Com puc aconseguir el que necessito?

Una altra cosa que pot fer és:

Aquesta elecció m'ajuda a fer front als següents riscos (descriui):

Aquesta elecció no m'ajuda a fer front als següents riscos (descriui):

Per tal de fer això, necessito alguna cosa que no tingui en aquest moment? Com puc aconseguir el que necessito?

Una altra cosa que pot fer és:

Aquesta elecció m'ajuda a fer front als següents riscos (descriui):

Aquesta elecció no m'ajuda a fer front als següents riscos (descriui):

Per tal de fer això, necessito alguna cosa que no tingui en aquest moment? Com puc aconseguir el que necessito?

Si vostè ho desitja, pot afegir més passos a la part de darrere.