

VIGOR:

Estratègies de protecció que poden ajudar en l'elaboració del pla de seguretat

Desenvolupat per Sherry Hamby, Ph.D.

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

Aquesta llista de més de 150 estratègies pot utilitzar-se amb el VIGOR per ajudar a trobar els passos a seguir. A data d'aquesta publicació, aquesta és la llista disponible més llarga d'estratègies de protecció per violència domèstica.

Aquestes se centren en les opcions a més llarg termini. Per a una discussió en profunditat de les estratègies situacionals immediates, consulti el capítol 6 de *Battered Women's Protective Strategies: Stronger Than You Know*.

Habitatge

Anar a un centre d'acollida

Quedar-se a casa seva/ Demanar a la seva parella que marxi

Buscar un company de pis per pagar el lloguer o hipoteca

Quedar-se amb la família

Quedar-se amb els amics

Portar els fills/es a un habitatge segur

Sol·licitar un habitatge social o de protecció oficial (veure secció 8)

Mudar-se a una altra casa o pis (de compra o lloguer)

Quedar-se a un hotel

Buscar ajuda per obtenir un avançament per un nou habitatge

Opcions financeres i d'ocupació

Mantenir la feina actual

Buscar una feina a jornada completa o a mitja jornada

Buscar una segona feina

Formar-se professionalment

Contractar un pla de jubilació o un pla de pensions

Reduir els seus deutes

Estalviar diners

Elaborar un pressupost

Vendre o empenyorar béns
 Demanar diners a la família, amics o al banc
 Declarar-se en fallida
 Obrir un nou compte bancari i/o aconseguir comptes bancaris separats
 Sol·licitar ajudes socials (ajudes econòmiques d'emergència social, cupons d'aliments, o altres ajuts públics)
 Estalviar per comprar un cotxe
 Pagar només en efectiu
 Canviar d'assegurança
 Sol·licitar ajuda mèdica. Si no es té accés a la sanitat pública, sol·licitar ajuda a alguna ONG o fundació
 Continuar estudiant (sol·licitar una beca per finançar els estudis universitaris)
 Fer l'examen per obtenir el graduat d'Educació Secundària Obligatòria (o un examen equivalent)
 Deixar que la família guardi els seus diners o amagar-los de la parella
 Comptar amb l'ajuda de la família en temes econòmics
 Aconseguir ajuda econòmica de companys de feina
 Pagar les factures de la seva parella per facilitar la separació de béns o propietats
 Sol·licitar el reconeixement del grau de discapacitat
 Guardar els extractes dels comptes bancaris i altres registres financers
 Posar els béns al seu nom (traient el de la seva parella)
 Sol·licitar ajuda a l'església
 Aprendre dels errors econòmics del passat
 Participar en un programa de reinserció laboral
 Cuinar a casa o sortir menys a menjar fora per estalviar diners
 Demanar al cap/encarregat o companys de feina reorganitzar l'horari laboral
 Demanar un pla de seguretat al lloc de feina

Opcions legals i amb les autoritats policials

Trucar a la policia
 Notificar a la policia si l'ordre de protecció/allunyament no s'està complint
 Sol·licitar visites policials freqüents a casa seva
 No tenir por de contactar amb la policia per demanar ajuda
 Donar-se a conèixer entre els agents de policia
 Sol·licitar una ordre de protecció/allunyament
 Obtenir el divorci o la separació
 Sol·licitar la custòdia dels fills/es
 Sol·licitar la pensió de manutenció dels fills/es
 Sol·licitar una pensió alimentària
 Buscar assessorament legal

Aconseguir un representant legal o advocat privat
 Informar als serveis socials sobre els maltractaments o abusos comesos per la seva parella contra els seus fills/es
 Documentar els abusos o maltractaments (imatges/fotografies, missatges de text, trucades de telèfon, missatges telefònics)
 Guardar els documents d'identitat en un lloc segur (certificat de naixement, carnet d'identitat, carnet de la seguretat social, carnet de conduir, etc.)
 Informar-se dels programes d'ajuda a les víctimes de la seva zona

Opcions socials

Confiar en el suport dels amics
 Fer noves amistats, ampliar el seu cercle social
 Confiar en el suport social de la família
 Passar temps a fora de casa amb els fills/es
 Ajudar els fills/es a elaborar l'experiència
 Compartir el seu testimoni/història (explicar a altres persones la seva història per ajudar-les)
 Obtenir suport social i assessorament dels professionals del centre d'acollida
 Fer-se voluntari en alguna associació del barri o treballar per ajudar a altres
 Participar a l'AMPA de l'escola dels seus fills/es o col·laborar amb l'escola d'alguna manera
 Defensar la no violència
 Organitzar visites amb la família i/o amics quan la parella sigui a la feina
 Veure a la família i amics a l'església o a un altre lloc segur
 Portar la seva mascota a una residència per animals, gossera o un altre lloc segur
 Demanar a la família o amics que l'acompanyin als jutjats, serveis socials, o altres serveis i/o organitzacions

Opcions psicològiques

Fer exercici
 Escriure sobre les seves experiències
 Escriure un diari personal
 No consumir drogues o alcohol
 Fer vacances
 Creure en un mateix
 Pensar en els seus fills/es per tal de trobar forces i poder seguir endavant
 Deixar de pensar que la parella canviarà
 Seguir compromès amb els estudis
 Trobar un hobby o afició
 Centrar-se en vostè i en els seus fills/es

Opcions religioses i espirituals

Visitar a un guia espiritual, capellà, mossèn, pastor o una altra figura religiosa

Confiar en Déu com a conseller

Resar

Anar a l'església més sovint

Recolzar-se en la seva comunitat religiosa

Reconfortar-se amb les històries inspiradores dels textos religiosos

Buscar suport social d'altres membres de la congregació

Aprofitar les activitats socials gratuïtes de les esglésies

Demandar ajuda a l'església amb les factures, reparacions de la llar, transport

Informar-se sobre donacions d'aliments, roba, mobles i altres necessitats

Buscar ajuda per legalitzar la seva situació d'immigrant

Recursos comunitaris

Buscar un professional especialitzat en violència domèstica o un treballador social

Utilitzar els serveis de programes de violència domèstica, com el transport, derivació i acompanyament als jutjats

Cercar recursos disponibles relacionats amb la violència domèstica a la seva zona

Buscar qualsevol tipus d'ajuda que es pugui obtenir de la comunitat

Utilitzar el banc d'aliments

Anar a Càrites o altres organitzacions de caritat, humanitàries o botigues de segona mà

Trobar una guarderia pels seus fills/es

Unir-se a un grup o associació de suport a familiars i amics (com alcohòlics anònims)

Utilitzar els recursos de la comunitat per aconseguir menjar, roba i ajuda amb les receptes mèdiques

Confiar en el departament de policia (demandar que visitin casa seva amb freqüència per fer-se visibles)

Viure a prop d'una comissaria

Participar en programes per mares solteres

Participar en programes d'aliments gratuïts o a preus reduïts

Buscar formació professional

Desenvolupar un pla de seguretat amb els serveis socials

Anar a classes de defensa personal o d'armes de foc

Assistir a les activitats religioses que es duen a terme al campus

Buscar assessorament/teràpia

Buscar l'ajuda mèdica necessària, inclosa la medicació per problemes psicològics

Buscar informació sobre violència domèstica
 Buscar els serveis de salut mental de la seva zona
 Buscar teràpia de parella
 Assistir a grups de suport

Ciberprotecció/privacitat/protecció contra el robatori d'identitat

Tenir un número de telèfon privat
 Tenir dos telèfons (no donar el segon número de telèfon a la parella)
 Augmentar la privacitat a Facebook
 Evitar Facebook/ no utilitzar xarxes socials
 Canviar la contrasenya del telèfon, correu electrònic i d'altres comptes
 Mantenir la informació personal privada (en general)
 Tenir un apartat de correus en comptes de rebre el correu a casa
 Posar un pany o cademat a la bústia de correu
 Canviar els comptes
 Augmentar la seguretat d'internet (general)
 Accedir a la informació personal únicament des de l'ordinador de la feina o d'una biblioteca pública

Altres passos de seguretat

Deixar la ciutat o poble (traslladar-se/mudar-se)
 Aconseguir un esprai de defensa personal
 Aconseguir un gos
 Canviar els panys i/o afegir panys nous o més resistents a casa (forrellats o panys de seguretat)
 Evitar trobades innecessàries i a soles amb la parella o utilitzar un mediador quan el contacte sigui necessari
 Canviar les rutines per evitar trobar-se amb l'abusador
 Evitar sortir sol – intentar anar amb un amic o un membre de la família
 Tenir un sistema de seguretat/alarma a casa
 Portar el telèfon mòbil en tot moment
 Ser més prudent, ser més conscient de l'entorn
 Crear un pla de seguretat i compartir-l'ho amb els fills/es
 Canviar-se el cognom
 Tenir un telèfon de prepagament o d'emergència
 Mantenir un telèfon fix per estar sempre connectada sense dependre de la bateria
 Avisar als veïns/comunitat perquè estiguin alerta
 Instal·lar llums a l'exterior i als voltants de la casa
 Utilitzar un telèfon fix (sempre engegat, i sense identificador de trucades)

Anar a un centre de dia amb càmeres de seguretat
Proporcionar als professionals de la guarderia o altres professionals que tenen cura dels seus fills/es una llista de persones de confiança que poden venir-los a recollir
Utilitzar un llenguatge en clau
Canviar de vehicle (perquè la parella no el reconegui)

Nota:

Aquestes són les opcions generades per les dones en els estudis del VIGOR i altres dones que he conegut al llarg dels anys. Moltes d'aquestes estratègies estan descrites amb més detall a *Battered Women's Protective Strategies: Stronger Than You Know* by Sherry Hamby (Oxford University Press, 2014).

Amb aquesta llista no es pretén suggerir que cadascuna de les estratègies enumerades hagi de ser vàlida per a una determinada persona.