

Guia d'autoajuda per a dones víctimes d'una agressió sexual recent:

Un camí cap a la recuperació

Tercera edició

Programa de Prevenció i Tractament de les Seqüeles Psíquiques en Dones
Víctimes d'una Agressió Sexual
Comissió de Violència Masclista i Salut de l'Hospital Clínic Barcelona
Clínica Jurídica de Dones. Programa 'dret al Dret'. Facultat de Dret.
Universitat de Barcelona



**Clínic
Barcelona**

Comissió de Violència
Masclista i Salut



Coordinació:

Lluïsa Garcia-Esteve
Psiquiatra. Presidenta Comissió Violència Masclista i Salut.
Hospital Clínic Barcelona. Universitat de Barcelona.

Autoria:

Lluïsa Garcia-Esteve
Purificación Navarro García
M^a Luisa Imaz Gurrutxaga
Cristina Salanova Trius

Amb el suport: Obra Social Fundació La Caixa

Revisió i actualització 2a edició:

Anna Torres Giménez
Ester Valls Puente
Lluïsa Garcia-Esteve
Ana Isabel Ibar Fañanás

Amb el suport: Generalitat de Catalunya. Departament de Salut
Secretaria de Salut Pública, Subdirecció General de
Drogodependències

Revisió i actualització 3a edició:

Hospital Clínic Barcelona:

Lluïsa Garcia-Esteve
Ester Valls Puente
Teresa Echevarría Vallejo
Alba Roca Lecumberri
Olga Puig Navarro

Facultat de Dret. Universitat de Barcelona:

Antonio Madrid Pérez
Natalia Caicedo Camacho
Javiera Farías Pereira
Ester García López
Antònia Guerrero Reine
Mònica Navarro-Michel
Gemma Nicolás Lazo
Nuria Pumar Beltrán

© Hospital Clínic Barcelona

1a edició: Barcelona, maig de 2009
2a edició: Barcelona, abril de 2016
3a edició: Barcelona, novembre de 2024
Edita: Àrea de Comunicació (Rai Barba)
Dipòsit legal: B-7936-2016
Maquetació: Andrés Benaiges (Audiovisuals)
Fotografia: © Rafel Clusa

A les dones víctimes de violència sexual per la valentia dels seus testimonis i la confiança dipositada en el nostre treball.

“Violència de gènere és qualsevol acte de violència basat en la pertinença al sexe femení que tingui o pugui tenir com a resultat un dany o patiment físic, sexual o psicològic per a la dona, així com les amenaces d’aquests actes, la coacció o la privació arbitrària de la llibertat, tant si es produeixen en la vida pública com en la vida privada”.

Resolució de l’Assemblea General de Nacions Unides, 1993.

“La violencia contra la mujer -especialmente la ejercida por su pareja y la violencia sexual- constituye un grave problema de salud pública y una violación de los derechos humanos de las mujeres. Está arraigada y perpetúa las desigualdades entre ambos sexos”.

Organització Mundial de la Salut, 2021.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>

Del total de dones de 16 anys o més residents a Espanya, el 13,7% han patit violència sexual al llarg de la vida per part de familiar o de qualsevol persona.

Macroencuesta del Ministerio de Igualdad del Gobierno de España, 2019.

ÍNDEX:

1. El camí cap a la recuperació	4
2. Tens drets	5
3. Introducció	6
4. Què és la violència sexual?	7
5. Què pots fer després d’una agressió sexual?	8
6. Agressions sexuals facilitades per drogues	10
7. Per què és important rebre atenció sanitària immediata?	14
8. En què consisteix l’atenció mèdica immediata?	15
9. Quines són les reaccions psicològiques més freqüents durant els primers dies?	19
10. Què pots fer per recuperar-te?	29
11. Quins són els teus drets i accions legals?	34
12. Tinc menys de 18 anys, què em trobaré?	41
13. Soc una persona estrangera o migrant, quins drets tinc?	42
14. Acreditar la condició de víctima	43
15. Adreces d’interès	44
16. Pàgines web d’interès	45

EL CAMÍ CAP A LA RECUPERACIÓ

Aquesta guia ha estat elaborada per un equip de professionals amb compromís en l'atenció especialitzada a dones que han patit violència sexual. A través de la intervenció interdisciplinària l'objectiu és oferir suport social i legal a les dones, centrant-se en les seves necessitats físiques, psicològiques i socials.

Dissenyada per proporcionar a les dones les eines necessàries per recuperar el control sobre les seves vides després d'una agressió sexual. Aquí trobaran informació essencial sobre com cuidar-se, accedir a suport mèdic i psicològic, i restablir les àrees afectades a la seva vida. Els continguts estan basats en l'experiència clínica acumulada al llarg d'anys d'atenció a dones víctimes de violència sexual, amb l'objectiu de compartir coneixements útils per ajudar en el procés de recuperació.

Des de fa més de 30 anys l'Hospital Clínic Barcelona treballa en l'atenció mèdica immediata i en la prevenció i tractament de les seqüeles en dones víctimes de violència sexual. És important recordar que es tracta d'una violència que es converteix en una experiència traumàtica que afecta tant el cos com la ment. Les reaccions immediates poden ser molt diverses, des de la confusió i la por fins a l'angoixa emocional, i poden aparèixer tant de manera immediata com a llarg termini. Per això, és essencial que les dones afectades rebin atenció mèdica, psicològica i social especialitzada i facilitar la seva recuperació.

La Guia ofereix orientacions per als primers dies després de l'agressió, així com recomanacions a llarg termini, per tal d'ajudar les dones a entendre les seves pròpies reaccions i a trobar les estratègies més adequades per a restablir el seu benestar. El suport de familiars i amistats també pot ser fonamental, i es poden trobar consells per aquelles persones que vulguin acompanyar-la.

Al mateix temps, el contingut del document pretén ser una eina pràctica per a les dones que inicien el camí cap a la seva recuperació. L'objectiu final és contribuir a la seva salut física, mental i social, i oferir una informació clara i accessible per superar les conseqüències d'una agressió sexual, amb l'esperança que cada dona pugui trobar el seu camí cap a la recuperació.

Dra. Raquel Sánchez del Valle, directora mèdica

Saray Alen, directora Infermera

Dra. Lluïsa García Esteve, psiquiatra i presidenta de la Comissió de Violència Masclista i Salut

TENS DRETS

Quan necessitis orientació, aquesta guia t'ajudarà a descobrir quins drets tens i com els pots exercir. A més, està dissenyada per donar suport a les persones que acompanyen dones que han patit violència sexual.

Els drets només són útils si els podem utilitzar. És comprensible que, de vegades, la legislació pugui semblar llunyana i freda. Per això, aquesta guia s'expressa de manera clara i directa, indicant-te què pots fer i com fer-ho. Aquí trobaràs informació útil per a situacions a l'hospital, així com el que pots demanar a la policia, als tribunals i als sistemes legals de suport quan ho necessitis. També t'indicarem on pots trobar ajuda.

Des d'un punt de vista legal, aquesta guia pretén facilitar l'accés a la justícia, no només com una obligació legal, sinó també com un camí cap a la recuperació per aquelles que han patit una agressió sexual. Aquesta guia es dirigeix a les dones que han estat víctimes d'aquest tipus d'agressions, així com a qui les acompanya, ja siguin professionals, familiars o amics.

Amb el coneixement i l'exercici dels teus drets, pots contribuir a la teva pròpia recuperació i a la restauració de la confiança en les nostres institucions. Estem aquí per acompanyar-te en aquest procés.

Antonio Madrid Pérez, coordinador general de la Clínica jurídica dret al Dret. Facultat de Dret. Universitat de Barcelona



INTRODUCCIÓ

La violència sexual és una de les formes més freqüents de violència contra les dones, exercida pels homes al llarg de tota la història. S'ha utilitzat tant en temps de guerra com en temps de pau per dominar, humiliar i controlar les dones envaint el seu cos, ment i sexualitat. L'agressió sexual és un delictes greu contra els Drets Humans que atempta contra la llibertat, la dignitat i la integritat física i psicològica de l'ésser humà.

Ningú té dret a agredir-te. Si has estat víctima i supervivent d'una agressió sexual o creus que ho pots haver estat, aquestes pàgines et poden ajudar a fer front a aquesta situació traumàtica.

Les víctimes de violència sexual
mai són ni còmplices, ni culpables.

QUÈ ÉS VIOLÈNCIA SEXUAL?

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) defineix la violència sexual com: "tot acte sexual, la temptativa de consumir un acte sexual, els comentaris o insinuacions sexuals no desitjats, o les accions per a comercialitzar o utilitzar de qualsevol altre mode la sexualitat d'una persona mitjançant coacció per una altra persona, independentment de la relació d'aquesta amb la víctima, en qualsevol àmbit, inclosos la llar i el lloc de treball".

La violència sexual és qualsevol acte que atempti contra la llibertat sexual i dignitat de la dona i és una manifestació de violència masclista, ja que tot i que afecta tots dos sexes, les dones són les víctimes més freqüents i els homes, els agressors.

La Llei 5/2008, del dret de les dones a erradicar la violència masclista, defineix la violència sexual i l'assetjament sexual com:

Violència sexual: la que comprèn qualsevol acte que atempti contra la llibertat sexual i la dignitat personal de la dona creant unes condicions o aprofitant-se d'un context que, directament o indirectament, imposin una pràctica sexual sense tenir el consentiment ni la voluntat de la dona, amb independència del vincle que hi hagi entre la dona i l'agressor o agressors. Inclou l'accés corporal, la mutilació genital o el risc de patir-ne, els matrimonis forçats, el tràfic de dones amb finalitat d'exploració sexual, l'assetjament sexual, l'amenaça sexual, l'exhibició, l'observació i la imposició de qualsevol pràctica sexual, entre altres conductes.

Assetjament sexual: consisteix en qualsevol comportament verbal, no verbal o físic no desitjat d'índole sexual que tingui com a objectiu o produeixi l'efecte d'atemptar contra la dignitat i la llibertat d'una dona o de crear-li un entorn intimidatori, hostil, degradant, humiliant, ofensiu o molest.

Ningú té dret a agredir-te. Si has estat víctima i supervivent d'una agressió sexual o creus que ho pots haver estat, aquestes pàgines et poden ajudar a fer front a aquesta situació traumàtica.

QUÈ POTS FER DESPRÉS D'UNA AGRESSIÓ SEXUAL?

1. Dirigeix-te a un lloc segur, lluny de l'agressor.
2. Posa't en contacte immediat amb algú que pugui ajudar-te: una amiatat, familiar, la policia. Després de l'agressió, pots sentir-te atribolada o confosa. La companyia d'una persona de confiança t'ajudarà a tranquil·litzar-te.
3. Prioritza l'atenció a la teva salut. Dirigeix-te el més aviat possible al Servei d'Urgències de l'Hospital Clínic Barcelona, o a l'hospital general més proper si ets en una altra ciutat. Al 112 et donaran la referència de quin hospital dirigir-te si ets de fora de Barcelona. Si tens menys de 16 anys dirigeix-te al Servei d'Urgències de l'Hospital Vall d'Hebrón de Barcelona.
4. Conserva les proves de l'agressió, per si després vols denunciar. No et banyis, ni beguis, ni mengis; no et raspallis les dents ni facis gàrgares; no et dutxis ni et canviïs de roba i, en la mesura del possible, evita orinar i defecar.
5. Assessorat amb advocat/da experta en violència sexual, de quins són els teus drets i si tens intenció d'interposar denúncia (vegeu apartat de drets).
6. És desitjable que els primers dies estiguis acompanyada a casa teva o a casa de familiars o amiatats. Quan tinguis l'oportunitat, escriu o grava el relat de tot el que recordis sobre l'agressió, amb el màxim detall possible. Això t'ajudarà durant qualsevol procediment legal que decideixis iniciar.
7. Deixa't ajudar. Recorda que l'agressió sexual no és culpa teva. L'agressió sexual és un delicte que li pot passar a qualsevol dona. La recuperació serà un procés que necessitarà temps. Durant tot aquest temps, t'hauràs de cuidar i ser la teva millor amiga.
8. Després d'aquest succés traumàtic, és important que cuidis de la teva salut mental que es pot veure afectada. Sempre pots contactar amb el Programa de Prevenció i Tractament de les Seqüeles Psíquiques en Dones Víctimes d'una Agressió Sexual de l'Hospital Clínic Barcelona (vegeu la informació al final de la guia, a l'apartat "Adreces d'interès").



AGRESSIONS SEXUALS FACILITADES PER DROGUES

“[...] Estava a una festa, vaig prendre diverses copes; de cop, em vaig sentir malament, molt beguda, molt marejada, mai m’havia fet aquest efecte la beguda [...] Em vaig despertar en un lloc desconegut, amb la roba desarreglada o sense roba, i amb la sensació que m’havien fet alguna cosa [...] Des que vaig prendre aquella copa a la discoteca ja no recordo res fins que em vaig despertar unes set hores després en un llit estrany [...] No recordo com vaig arribar a casa [...] Em vaig despertar confosa, i vaig veure que tenia sang entre les cames, em sentia malalta, amb nàusees, ganes de vomitar, mal de cap [...] Vaig anar al lavabo, en mirar-me vaig veure que tenia ferides, esgarrapades inexplicables [...] Em costava pensar què havia de fer a continuació [...]”.

Què s’entén per agressió sexual facilitada per drogues?

En el fenomen conegut com a agressió sexual facilitada per drogues (ASFD), l’agressió sexual es produeix després de la ingesta voluntària o involuntària de substàncies que afecten l’estat de consciència, com ara l’alcohol, i/o altres drogues d’abús i/o fàrmacs (l’alcohol és la més freqüent). L’estat d’intoxicació de la víctima anul·la la capacitat de consentir i respondre.

L’agressor pot actuar de manera oportunista, quan aprofita l’estat vulnerable de la víctima després d’un consum voluntari; o premeditadament, quan l’agressor proporciona a la víctima una substància incapacitant o desinhibidora amb l’objectiu de sotmetre-la sexualment.

Què et pot fer sospitar que has estat víctima d’una agressió sexual facilitada per drogues?

La sospita d’haver estat víctima d’una ASFD es concreta en dos tipus d’indicadors: sospita d’haver patit una agressió sexual i haver estat sota els efectes d’una droga.

Concretament, et pot fer sospitar:

- Sentir-te intoxicada de manera incongruent amb la quantitat d’alcohol o drogues consumides (“mai m’havia fet aquest efecte la beguda”).
- Haver acceptat beguda d’un desconegut.
- Sentir-te de forma inesperada marejada, amb malestar digestiu, nàusees, vòmits.
- Sentir-te, de sobte, més somnolenta, sedada, amb dificultat per coordinar els pensaments i els moviments.
- Despertar-te al dia següent amb llacunes a la memòria, sensació de confusió i de ressaca.
- Despertar-te amb un desconegut al costat i la sensació física d’haver mantingut relacions sexuals.
- Despertar-te mig despullada o despullada, advertir la presència inexplicable de fluids corporals, sagnia o ferides a la zona genital o al cos.
- Disposar de testimonis que diuen haver-te vist en circumstàncies compromeses que no recordes.
- Detectar tòxics tant a l’orina com a la sang durant la visita al servei d’urgències, tot i que un resultat negatiu no permet descartar-ne la presència.

Quins són els efectes de les substàncies en les agressions sexuals facilitades per drogues?

El consum d'alcohol i altres drogues provoca una disminució del control de la conducta, de la percepció de les situacions de perill i de la capacitat per donar el consentiment i prendre decisions.

La ingesta aguda d'alcohol afecta les funcions cerebrals, les emocions i la conducta de forma progressiva depenent de la quantitat ingerida, i provoca estats que van des de l'eufòria/desinhibició (aproximadament, 0,5 g/l, que és el que contenen dues llaunes de cervesa) fins a la disminució del nivell de consciència amb somnolència, relaxació muscular, confusió, amnèsia durant les 3-8 hores després de la ingesta, desequilibri i coma.

L'agressor utilitza diferents substàncies que, barrejades amb begudes alcohòliques o altres begudes (infusions, cafè, refrescos), serveixen per adormir la víctima, disminuir la seva resistència i anul·lar la seva voluntat. Les drogues dificulten la capacitat de la víctima per defensar-se i inhibeixen les respostes de lluita o de fugida.

L'alcohol i les drogues psicoactives afecten l'estat de consciència i, per tant:

- El consentiment.
- La resposta de defensa.
- La percepció del perill.
- La memòria dels fets.
- El control de la conducta i la presa de decisions.

Quines substàncies conegudes es fan servir per sotmetre les víctimes?

Qualsevol substància que alteri la percepció o el nivell de la consciència es pot utilitzar per disminuir la voluntat i la resistència de la víctima. Les substàncies que es fan servir són en general depressores del sistema nerviós central, d'acció ràpida, de curta durada, per la qual cosa s'escapen al control de la víctima i és difícil detectar-les. Les substàncies fetes servir per l'agressor es poden administrar en forma d'infusió, cafè, refresc o beguda alcohòlica i canvien al llarg dels anys. L'alcohol és la més freqüent.

Com et pots sentir si has estat víctima d'una agressió sexual facilitada per drogues?

“A casa [...] Em vaig despertar confosa, em sentia malalta. Em costava pensar què havia de fer a continuació [...] no recordava el que havia passat a partir d'un moment determinat”

Si penses que has estat víctima d'una agressió sexual estant sota els efectes de l'alcohol o altres substàncies, és freqüent que no recordis res d'aquest període de temps, que et trobis indefensa, confosa, que no sàpigues on has estat, ni com hi has arribat, i et preguntis sobre el que et pot haver passat.

Pots presentar molèsties físiques com ara mal de cap, nàusees, vòmits, malestar gastrointestinal i vaginal, així com senyals físiques de l'agressió. Quan prens consciència de l'agressió sexual, pots sentir-te culpable, avergonyida i pensar que és culpa teva i que no tens dret a rebre ajut professional.

Recorda que estar sota els efectes de l'alcohol o altres substàncies no comporta cap invitació a ser agredida sexualment.

PERQUÈ ÉS IMPORTANT REBRE ATENCIÓ SANITÀRIA IMMEDIATA?

L'agressió sexual té impacte en la teva salut. Pots experimentar una varietat de símptomes físics i emocionals de diferent intensitat. Aquests símptomes poden afectar el teu estat general com l'insomni, l'ansietat, la pèrdua de gana, tensió muscular, mal de cap, dolor gàstric o nàusees, i presentar símptomes ginecològics específics com sagnat, excreció vaginal i sensació de coentor o picor a la zona genital, i d'altres complicacions.

Sempre s'ha de descartar un possible embaràs i, cal valorar la possibilitat de contagi d'una malaltia de transmissió sexual per fer el tractament adequat (hepatitis, malaltia pel virus de la immunodeficiència humana, sífilis, candidiasi i altres malalties). Alguns tractaments ja es comencen al servei d'urgències.

Tot i que no tinguis ferides físiques, és important atendre el teu estat emocional després de l'agressió, determinar el risc de gestació i de contagi de malalties de transmissió sexual i obtenir les proves biològiques i clíniques necessàries en cas que vulguis denunciar. Si tens sospites que l'agressor t'ha subministrat alguna substància, comunica-ho al personal sanitari que t'atengui. El protocol de l'Hospital Clínic Barcelona inclou proves de tòxics a l'orina i a la sang. En cas que vulguis denunciar el delictes, assegura't que es recullen les proves biològiques i les teves pertinences. Algunes proves biològiques, com les vaginals, es poden recollir fins 10 dies després de l'agressió.

En tots els casos, el personal sanitari farà un comunicat judicial en el qual consti la situació emocional en què et trobes, el tipus d'agressió, el moment del dia i el lloc on es va produir, així com els traumatismes, les ferides, les contusions observades. L'hospital s'encarrega d'enviar el comunicat de lesions al Jutjat de Guàrdia corresponent. (Vegeu apartat de drets).

Si ets menor d'edat i l'agressió sexual ha estat en el teu entorn més proper, per exemple per algun membre de la família, és molt important que estiguis protegida. Pots sentir-te especialment jutjada o qüestionada pel teu entorn social que potser opinen respecte al que ha passat. Des de l'hospital es vetllarà perquè et sentis acompanyada i protegida en tot moment.

EN QUÈ CONSISTEIX L'ATENCIÓ MÈDICA IMMEDIATA?

Una vegada te n'hagin informat i hagis donat el consentiment, et faran els exàmens clínics següents: examen general, examen ginecològic i de zona anal, exploracions complementàries, inclosa la detecció de tòxics a l'orina i a la sang, proves de detecció de malalties de transmissió sexual, d'embaràs i d'avaluació i atenció de l'estat emocional.

PODRÀS ESTAR ACOMPANYADA, SI HO DESITGES, EN TOT MOMENT.

Examen general:

La persona responsable et preguntarà sobre el teu estat de salut general i sobre altres aspectes rellevants de la teva història clínica (si prens medicaments, psicofàrmacs o si tens al·lèrgies). Et farà un examen físic general i descriurà la localització i les característiques de les lesions (talls, hematomes o fractures). També et formularan preguntes específiques sobre l'agressió, com ara:

- El temps transcorregut entre la violació i l'examen clínic.
- Els actes sexuals duts a terme durant l'agressió sexual (el nivell de penetració, si va fer servir preservatiu i si es va produir ejaculació).
- La data del darrer cicle menstrual.
- El mètode anticonceptiu habitual.
- La darrera data i hora d'una relació sexual consentida.
- Qualsevol acció significativa després de l'agressió (bany, dutxa, canvi de roba).

És important explicar a l'equip professional sanitari el que va passar perquè es puguin obtenir les proves de l'agressió i puguin oferir-te el tractament més adequat. S'intenta que no hagis de repetir els fets, no obstant cada especialista pot necessitar informació més precisa i específica, tornant a formular preguntes sobre alguns aspectes de l'agressió sexual.

Examen ginecològic:

L'examen ginecològic és similar a una revisió ginecològica. Ginecologia revisa l'àrea genital tant externa, com interna (vaginal i anal) per detectar les lesions que s'hagin pogut produït. En cas de penetració bucal, es busquen les possibles lesions a la mucosa oral i el paladar, i es recull un frotis bucal per a l'estudi de l'ADN. Això constarà a l'informe clínic. També es recullen mostres de semen i fluids vaginals, anal i del coll de l'úter. Aquests exàmens poden resultar incòmodes.

Exploracions complementàries:

Altres possibles exploracions són dirigides a l'obtenció de proves:

1. Raspament d'ungles. Si vas esgarrapar o tocar l'agressor, qualsevol material trobat sota les ungles pot ser contrastat amb l'agressor, així com la teva roba o objectes trobats en el lloc de l'agressió. Això pot ser d'ajut per identificar l'agressor o ubicar el lloc exacte de l'agressió.
2. Examen del pèl púbic. Aquest examen inclou pentinar l'àrea púbica per buscar i identificar els pèls que puguin pertànyer a l'agressor i que ajudaran a identificar-lo.
3. Anàlisi de tòxics a l'orina i a la sang. Actualment, moltes víctimes d'agressions sexuals ho han estat sota els efectes de l'alcohol o d'altres substàncies, consumides de forma voluntària o involuntària. Per aquest motiu, hi ha la necessitat d'incloure en els protocols d'atenció urgent a la víctima, analítiques de sang i orina per determinar la presència d'alcohol i altres substàncies, i si l'agressió sexual es pot haver practicat en aquestes circumstàncies. Aquests resultats poden facilitar informació a la dona, i si és necessari aportar dades significatives per aclarir els fets en el procés judicial.

Proves per la detecció de malalties de transmissió sexual:

La detecció de malalties de transmissió sexual (MTS) es fa a través d'unes analítiques de sang.

S'avalua el risc de contagi amb la intenció de prevenir l'aparició de malalties infeccioses, tant de transmissió sexual com les derivades de lesions cutànies, i s'aplica un protocol preventiu que consisteix, segons escaigui, en l'administració de:

- La vacuna contra el tètanus.
- La vacuna contra l'hepatitis B.
- El tractament profilàctic antiretroviral, en cas de risc alt o intermedi de contagi del VIH.
- El tractament per a la sífilis o gonocòccia.
- El tractament per a la tricomoniasi.

L'hospital Clínic ofereix un seguiment clínic i de controls analítics durant els sis mesos després de l'agressió sexual al servei de malalties infeccioses (vegeu l'apartat "Adreces d'interès").

Prova d'embaràs:

Davant la possibilitat d'embaràs, l'hospital t'administrarà "la píndola de l'endemà".

És important que sàpigues i tinguis present que després de quinze dies, hauràs de repetir la prova d'embaràs.

En cas d'embaràs a conseqüència de l'agressió podràs sol·licitar la interrupció, tant si has denunciat com si no. Si vols sol·licitar-ho, parla-ho amb el personal d'Urgències per tal que t'informin dels procediments i que et derivin al Servei de Ginecologia corresponent. Si l'embaràs a conseqüència de l'agressió es detectés posteriorment de l'atenció a Urgències, posa't en contacte amb el Programa de prevenció i tractament de les seqüeles psíquiques de l'Hospital Clínic que t'ajudaran a vincular-te amb el Servei de Ginecologia del mateix hospital.



Exploració de l'estat emocional:

L'agressió sexual és un esdeveniment traumàtic molt estressant que a la majoria de les dones provoca por profunda i reaccions emocionals intenses d'ansietat, confusió i xoc. Es per això, que en l'assistència hospitalària, psiquiatria avaluarà el teu estat emocional i t'informarà de les possibles reaccions posteriors.

Se t'oferirà el tractament farmacològic més adequat per als primers dies si s'escau i la possibilitat de fer un seguiment psiquiàtric i/o psicològic en el Programa de Prevenció i Tractament de les Seqüeles Psíquiques en Dones Víctimes d'una Agressió Sexual durant els mesos següents (vegeu l'apartat "Adreces d'interès").

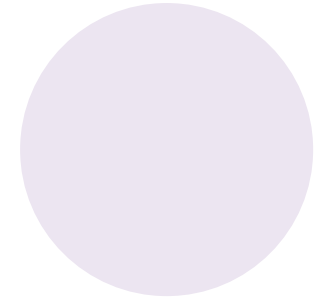
Exploració forense:

Sempre que donis el consentiment, l'hospital contactarà amb el jutjat de guàrdia qui ordenarà o no la presència de medicina forense (MF) amb la finalitat d'elaborar l'informe mèdic-legal corresponent, a partir de l'examen i la recollida de mostres i/o peces de roba rellevants per al procediment judicial. En aquest cas, l'exploració ginecològica o de cirurgia, i la forense amb la recollida de mostres es faran conjuntament.

Tota la informació obtinguda servirà en cas que en algun moment decideixis denunciar.

Després d'una agressió sexual has de rebre atenció clínica per atendre:

- Un possible embaràs.
- Malalties de transmissió sexual.
- Malestar emocional i simptomatologia posttraumàtica.
- Obtenció de proves clíniques i biològiques.
- Ferides/traumatismes.



QUINES SÓN LES REACCIONS PSICOLÒGIQUES MÉS FREQÜENTS DURANT ELS PRIMERS DIES?

L'agressió sexual és una experiència traumàtica que amenaça la integritat física i psíquica de la persona agredida i la teva ment respondrà per defensar-te de l'agressió. Per tant, durant les primeres setmanes pots experimentar sensacions desagradables, que són la resposta adaptativa normal a una experiència traumàtica anormal.

Pots sentir-te "estranya", diferent i una mica confosa; experimentar por o desconcert seguits de ràbia i la sensació que estàs perdent el control de la teva vida. No és estrany que durant els primers dies tinguis menys gana, et costi dormir i et costi fer les teves activitats habituals. Pot ser que, fins i tot, no et sentis a gust amb els teus familiars o persones properes. Concedeix-te uns dies de respir i retorna a les teves activitats habituals progressivament. Pot ser que els primers dies o setmanes hagi d'ajornar les obligacions i que necessitis envoltar-te d'un entorn segur. Busca confort i suport en la gent que t'entén.



És important buscar ajuda especialitzada per iniciar el camí cap a la recuperació:

No t'alarmis, però és important buscar ajuda especialitzada. És possible que, passades dues o tres setmanes, aquestes sensacions agudes desapareguin lentament fins que et sentis millor. No obstant això, és freqüent que no acabin de millorar, reapareguin posteriorment o que la recuperació sigui més lenta, els símptomes interfereixin en la teva vida quotidiana i/o sentis que no aconsegueixes tornar a ser la persona que eres abans de l'agressió.

Pot ser que els primers dies o setmanes hakis d'ajornar les obligacions i que necessitis envoltar-te d'un entorn segur. Busca confort i suport en la gent que t'entén per iniciar el camí cap a la recuperació.

Tu ja has fet el que podies per sobreposar-te a l'agressió, és recomanable que tinguis suport professional de forma ràpida. La persistència de la simptomatologia pot cristal·litzar en un estat d'ansietat sostingut, en un episodi depressiu, en un trastorn per estrès posttraumàtic, en disfuncions sexuals o en el consum de substàncies (alcohol o drogues).

En qualsevol cas, l'ajuda especialitzada t'ajudarà a disminuir el patiment i et facilitarà la recuperació. Posem a la teva disposició el programa especialitzat per la recuperació. (Veure informació d'interès).

Símptomes que pots experimentar:

- Re experimentació del trauma.
- Por i ansietat.
- Sensació d'irrealitat.
- Viure en estat d'alerta permanent.
- Evitació.
- Tristesa, desànim i ràbia.
- Culpa, vergonya.
- Canvis en la pròpia imatge.
- Canvis en el funcionament diari.
- Conductes autolesives.

Re experimentació del trauma:

"[...] continuo pensant en el que va passar [...] No puc apartar-ho del meu cap [...] Ho revisc una vegada i una altra tot i que no vulgui [...] Veig la seva cara tota l'estona [...] Noto com m'agafa pels canells [...], la seva olor [...] Sento les paraules que em va dir [...]Tinc malsons [...]".

No t'estàs tornant boja, ni estàs perdent el control, sinó que la ment t'està jugant una mala passada. Una vegada i una altra apareix el record de l'agressió en forma de pensaments, imatges, sensacions o percepcions. Aquests records apareixen involuntàriament, tot i que no es vulguin. A vegades, provoquen sentiments de por intensa, vulnerabilitat, indefensió, ràbia, tristesa o culpa. A vegades, es tenen records i imatges molt reals, com si es tornés enrere en el temps i es revisqués de nou l'agressió (flashbacks), cosa que produeix una gran confusió i desorientació.

Una altra forma de re experimentar l'agressió, de nit, i durant el son, és a través dels malsons, que reproduïxen l'agressió o que tenen un contingut simbòlic de perill, amenaça o de sentir-se atrapada.

Has de saber que la re experimentació del trauma en forma de sensacions, olors, pensaments, records, imatges o malsons és, en part, un intent del nostre cervell de donar sentit a l'experiència i integrar el que ha passat.

Por i ansietat:

“[...] Estic espantada tot el dia [...] I si m’he quedat embarassada...? I si m’ha contagiada alguna malaltia...? Tinc por de morir, de quedar-me sola a casa, que torni el violador [...]”.

“[...] Pateixo atacs de pànic. No puc respirar! No puc deixar de moure’m [...] Soc incapaç de quedar-me quieta a classe [...]”.

Aquestes emocions són freqüents en situacions de perill o d’amenaça. La por i l’ansietat poden experimentar-se també davant d’objectes o situacions que et recordin o s’associïn a l’agressió. Per exemple, davant de persones o llocs semblants, davant de la percepció d’olors, de gustos, de colors o de vivències semblants, o fins i tot a les mateixes hores del dia que va passar l’agressió. Estímul abans neutres o positius poden desencadenar ara una intensa sensació de por o ansietat pel fet d’estar associats al record de l’agressió.

Has de saber que la por i l’ansietat són una reacció de defensa davant d’un fet amenaçant.

Sensació d’irrealitat:

“[...] Això no pot ser cert [...] Això ha passat realment? [...] M’ho he imaginat o és un somni? [...] Per què a mi? [...] No serà que soc una exagerada? En realitat no ha estat tan greu i ell no volia fer-me mal [...] Quan em miro al mirall no em reconec [...] Per què estic tan tranquil·la? [...] Per què no puc plorar? [...]”.

Durant els primers dies es pot dubtar sobre si l’agressió ha passat realment, hi ha dificultat per acceptar el que ha passat, s’evita qualsevol ajut i no es diu res a ningú. A vegades, en un intent de tornar a la vida normal, es reprenen les activitats prèvies a l’agressió com “si res no hagués passat”, “estic bé, ja ha passat tot”, “no es parla de tema, es rebutja l’ajut professional i el de les persones properes”.

Si et persisteix un estat d’irrealitat cal buscar ajuda per tal que no es quedi a viure amb tu i afecti altres àrees de la teva vida.

Viure en estat d’alerta permanent:

“[...] Quan camino pel carrer em sento insegura, desprotegida [...] No puc suportar que vagin darrere meu [...] Quan sona el telèfon salto de la cadira i se’m dispara el cor [...] Em sobresalto amb facilitat [...] M’espanto davant de qualsevol soroll i si algú camina darrere meu o em toca l’esquena [...] Em desperto angoixada a la nit, però no recordo el que somio [...]”.

Després de l’agressió sexual el sistema d’alarma o autoprotecció de l’organisme s’activa i queda activat, com si el perill pogués tornar a presentar-se en qualsevol moment. Això produeix la sensació de viure en un estat d’alarma sostingut i constant. No és estrany que et sobresaltis amb facilitat, que estiguis impacient o irritable o que experimentis dificultats per concentrar-te i conciliar el son, que experimentis sensació d’inseguretat, d’intranquil·litat i temors continus, fins i tot en llocs segurs. Són freqüents els símptomes físics de tensió muscular, tremolors, sudoració, taquicàrdia o sensació de falta d’aire. Totes aquestes reaccions ens permeten estar sempre a punt per respondre a qualsevol situació de perill, però resulten esgotadores si es prolonguen en el temps i fan molt difícil organitzar-se i prendre decisions com feies abans de l’agressió.

Quan una dona pateix una agressió sexual està atenta a tot i vigilant. És una reacció del nostre organisme que ens esgota, però que ens protegeix al mateix temps. Un cop passada l’amenaça, ja no és necessari mantenir-la, però a vegades el nostre organisme continua en alerta, tot i que el perill hagi passat.

Evitació:

“[...] Des que va passar estic tancada a casa, no surto amb ningú [...] No puc relacionar-me amb els homes. No puc passar per on va succeir [...] No puc entrar a cap local tancat [...] Evito sortir de nit [...]”.

Evitar tot allò que té veure amb l'agressió sexual és una manera de gestionar la por i la sensació d'estar en perill. Sol evitar-se tot el que ens recorda directament o indirectament l'agressió sexual, com el lloc on va passar, les persones semblants a l'agressor, sortir al capvespre si l'agressió va passar a la nit.

També s'evita pensar en el que va passar o parlar-ne per no sentir dolor. La necessitat d'apartar-se de les emocions i dels sentiments tant negatius, com positius, fa que ens sentim distants, allunyades i aïllades de les persones estimades, de les quals hem de rebre suport i afecte.

Quan els pensaments i els sentiments són molt dolorosos, la ment els bloqueja, de manera que no es recorden alguns dels moments de l'agressió; això es coneix amb el nom d'amnèsia posttraumàtica. El record traumàtic pot recuperar-se espontàniament o durant el procés terapèutic.

Tristesa, desànim i ràbia:

Depressió: *“Res em fa il·lusió [...] Em sento molt trista i no sé per què [...] Ja no gaudeixo [...] Em sento tan desvalguda [...] Seria millor desaparèixer [...] Potser estaria millor morta [...] Les coses ja no tornaran a ser com abans [...]”.*

Ineficàcia o pèrdua de control: *“Reprendré el control de la meua vida en algun moment? Crec que em tornaré boja [...]”.*

Passats els primers dies, quan t'adones del mal que has patit, pot ser que estiguis trista i ploris amb freqüència, que el teu interès en les persones i les activitats hagin disminuït i que els teus plans de futur hagin desaparegut. El món que t'envolta pot semblar diferent, més gris, menys amigable, i que les persones ja no siguin de la teva confiança. La teva concepció del món ha canviat. Pots tenir la sensació que ara vius en un món diferent que ja no és previsible ni controlable. Has perdut la sensació de seguretat i confiança, i pots sentir que després de l'agressió ets una persona més vulnerable i indefensa. La tristesa és l'expressió de tot el que sents que has perdut després de l'agressió.

La tristesa es pot alternar fàcilment amb sentiments de ràbia, no només cap a l'agressor, sinó també cap a altres persones properes. Si no estàs acostumada a sentir-te rabiosa o enfadada, pots sentir-te molt desconcertada davant de la teua conducta hostil, irritable, i fins i tot agressiva cap als altres, sobretot cap a les persones més properes. No resulta fàcil gestionar-la sense perdre el control. La relació amb els altres es torna intensa i és difícil aconseguir intimitat. Això pot confondre fàcilment aquelles persones properes que vulguin ajudar-te.

Culpa, vergonya:

"[...] Sento com si hagués estat culpa meva [...] Mereixo el que m'ha passat [...] Potser vaig fer alguna cosa perquè això passés [...] No em creuran [...] Què pensarà la gent? [...] No puc dir-ho a la meva família ni als meus amics [...]"

Pot passar que altres persones et re victimitzin en culpar-te i retreure't la teva conducta: "No hauries d'haver estat allà", "T'hauries d'haver defensat", "Això et passa per ser com ets [...] per haver begut [...] per vestir així", "A mi mai em passaria una cosa igual", "Per què no et vas defensar?", "Què vas fer perquè se t'apropés?"

Pots sentir-te avergonyida i tenir la necessitat d'amagar els fets a altres persones. Aquests sentiments de culpabilitat poden perdurar fins i tot quan altres símptomes ja han desaparegut i dificultar la recuperació de l'ànim, l'autoestima i la cerca d'ajut.

Has de saber que la culpa pot ser entesa com un intent per recuperar un cert sentit de poder i de control.

Tant és com ha passat l'agressió o per què ha passat.

Tant és si havies consumit alcohol o drogues, on eres o quina relació tenies amb l'agressor.

Ningú té dret a agredir-te.

**NO N'ETS LA CULPABLE.
ÉS UN DELICTE.
Pot passar-te, i passar-li a qualsevol dona.
MAI ÉS CULPA TEVA.
És un delicte penal que es pot denunciar.**

Canvis en la pròpia imatge:

"[...] Soc una mala persona [...] No m'agrada com soc [...] No m'agrada el meu cos [...] Em sento bruta [...]"

Hi pot haver un abans i un després respecte a la imatge que tenies de tu mateixa. Pots sentir-te una altra persona, diferent i amb menys confiança en tu mateixa. Pots sentir que el teu cos tampoc és el mateix i que t'has convertit en la responsable de l'agressió. Et pot desagradar mirar-te al mirall, arreglar-te i cuidar-te com feies abans de l'agressió.

Canvis en el funcionament diari:

"[...] Em sento incapaç d'anar a treballar [...] No aconsegueixo aixecar-me per anar a classe [...] No tinc ganes de sortir ni d'estar amb gent [...] No deixo que la meva parella s'apropi [...] Ara no confio en els meus amics com abans [...]"

Durant els primers dies, el teu funcionament habitual pot quedar alterat. L'organisme necessita recuperar-se. No siguis exigent amb ell. No dubtis a consultar amb professionals de la salut.

Conductes autolesives:

"[...] Estic tan ansiosa i alterada que sento la necessitat de fer-me mal, de fer-me talls [...] I així aconsegueixo calmar-me durant un temps [...]"

Per a algunes dones fer-se mal o fer-se talls pot ser una forma d'alleugerir el malestar emocional, l'angoixa intensa i l'ansietat que apareix després de l'agressió sexual. Si et sents molt angoixada i amb necessitat de fer-te mal, entén que estàs fent servir una estratègia desadaptativa i lesiva amb la finalitat de calmar el patiment. Cal que busquis ajuda per trobar altres estratègies que calmin el patiment sense fer-te mal.

Abús d'alcohol i altres substàncies:

"[...] Necessito evadir-me, l'alcohol i el cànnabis m'ajudaran a desconnectar i a sentir-me millor [...] Des de l'agressió sexual tinc unes necessitats de beure i de consumir [...] Em relaxen i m'ajuden a no pensar en el que m'ha passat [...] Em sento mala persona, i tant se val el que em passi [...]"

Després de l'agressió sexual, pots observar que comences a consumir alcohol, o altres substàncies, o n'incrementes el consum. Aquesta necessitat d'augmentar-ne el consum s'esdevé a conseqüència de l'alteració de l'autocontrol, els impulsos i la capacitat per planificar la conducta i controlar-la. Són símptomes que es poden presentar després d'un esdeveniment traumàtic, com l'agressió sexual. Potser penses que aquestes substàncies t'ajudaran a disminuir el malestar, la re experimentació del trauma, l'ansietat i a oblidar l'agressió sexual. Però aquesta forma d'automedicació contribuirà a empitjorar el teu estat de salut, l'autoimatge i la confiança en tu mateixa, i alhora et sentiràs més avergonyida i culpable. Davant d'aquesta necessitat de consumir i la dificultat per controlar el consum, et recomanem que demanis ajut professional.

QUÈ POTS FER PER RECUPERAR-TE?

- 1. Envolta't d'un entorn segur i agradable.** Busca un lloc segur en què et sentis confortable i ben acompanyada. A vegades, és necessari que et traslladis a casa d'un familiar o amic, especialment si vius sola o l'agressor coneix la teva adreça. Sempre que sigui possible, mantingues-te acompanyada de persones que sàpiguen respectar la teva intimitat. Evita l'aïllament i preven les situacions d'inactivitat o buit que afavoreixen l'aparició de sensacions desagradables i pensaments de culpa.
- 2. Sol·licita acompanyament especialitzat, intervencions preventives i tractaments eficaços.** Recomanem fer-ho sempre i de manera precoç. Principalment, si transcorregudes quatre setmanes des de l'agressió continues presentant reaccions emocionals intenses i dificultats per reprendre les activitats quotidianes. La intervenció social, psicològica, clínica i psiquiàtrica pot ser la clau per prevenir l'aparició de trastorns com ara l'estrès posttraumàtic, la depressió o l'abús de tòxics. La recuperació és un procés gradual i de vegades és lenta, no l'abandonis ni et desanimis. Els tractaments i les intervencions necessiten temps. Paulatinament, t'aniràs sentint millor i reprendràs el control de la teva vida.
- 3. Busca suport en altres persones** i, si ho necessites, parla sobre el que ha passat. La comprensió, l'afecte i la companyia de les persones properes són uns dels recursos més eficaços per suportar les situacions difícils. Però si observes que parlar et desborda emocionalment i prefereixes distreure't i reprendre la teva vida quotidiana, endavant: és una reacció protectora natural.

4. Estableix un pla d'autocura per a les properes setmanes. Descansa i intenta mantenir els horaris de son i vigília; no canviïs els teus hàbits de son. Fes àpats regulars, cada tres hores i equilibrats, tot i que ho facis en poca quantitat. Limita la quantitat de temps que dediques a mirar la televisió. Intenta no llegir, ni mirar programes de contingut violent en general. Fes exercici per disminuir la tensió muscular i millorar l'ànim i el son. Evita el consum d'alcohol i de begudes excitants, com ara cafè, te, refrescos de cola, atès que et produiran més ansietat i et dificultaran el son. No recorris al consum de tòxics per alleujar el malestar, poden comportar problemes de salut i interferir en la recuperació. No prenguis cap fàrmac sense consultar-ho prèviament amb el metge/sa.

5. Informa't sobre les reaccions psíquiques que s'experimenten després d'una agressió sexual. T'ajudarà a comprendre la teva conducta, a identificar els recursos que tens i a reconèixer l'enorme esforç que fas per sobreposar-te i continuar endavant.

6. Exposat gradualment a les situacions que et recordin l'agressió. No les evitis, atès que l'alleujament serà de poca durada i cada vegada et resultarà més difícil enfrontar-t'hi. Si a l'inici tens por de sortir al carrer o a enfrontar-te a situacions que et recorden l'agressió, augmenta les conductes dirigides a sentir-te més protegida i surt acompanyada.

Algunes dones se senten més segures si porten amb elles un esprai de defensa. Si en vols comprar un, consulta abans amb la policia, la marca i el lloc de venda, perquè haurà d'estar homologat pel Ministeri de Sanitat i Consum.

Per recuperar-te, busca atenció mèdica i psicològica especialitzades i deixa't ajudar per la família i amistsats.

Algunes situacions s'han mostrat associades al desenvolupament de trastorns post traumàtics després d'una agressió sexual:

- Haver patit altres abusos emocionals i físics i/o sexuals a la infància.
- No rebre el suport de familiars i amistsats.
- Haver patit una agressió molt violenta en la qual van témer especialment per la seva vida.
- Estar rebent tractament psicològic o psiquiàtric abans de l'agressió.
- Rebre amenaces posteriors de l'agressor.
- Quan l'agressor pertany al cercle social de la víctima (familiar, amic, company de feina o d'estudis).
- Viure a un altre país.

Què podeu fer els familiars i amistats per ajudar-la?

Si alguna persona del teu entorn proper ha patit una agressió sexual, és important que qui estigui al seu voltant es prepari per ajudar-la a afrontar aquesta situació. Llegir la guia també pot ajudar a comprendre com està i donar-li el suport que necessita.

És recomanable mantenir una actitud comprensiva, càlida i calmada. No culpeu, ni jutgeu el seu comportament o la seva manera de fer o viure, i no la interrogueu, ni li feu retrets. Mostreu afecte i disponibilitat.

No pressionar-la per a que parli sobre els fets ni cal preguntar pels detalls. Respecteu la seva privacitat i mostreu una actitud discreta i respectuosa. Hi ha dones que no necessiten parlar dels fets. El silenci i la distracció, amb el pas del temps i tornar a la vida quotidiana, constitueixen, a vegades, una estratègia útil inicial per mantenir l'equilibri emocional i recuperar-se.

Animar-la i donar-li suport quan reinici les seves activitats habituals, sense pressionar-la.

Oferir ajut i acompanyament per a les gestions quotidianes i busqueu solucions als problemes immediats.

Recomanar que busqui ajut professional i acompanyeu-la a establir els primers contactes, i a les visites als serveis especialitzats. Pot ser útil disposar d'una agenda per a les cites.

Ajudeu-la a establir un entorn segur i un pla de protecció en cas que l'agressor sigui algú conegut i pertanyi a l'entorn familiar, laboral, escolar o al cercle d'amistats. Si rep amenaces directes de l'agressor busqueu la resposta en l'equip professional que estigui intervenint.

Oferir acompanyar-la a interposar la denúncia, quan ella ho decideixi.

Les mares i pares d'una adolescent que ha patit violència sexual podeu fer molt per ajudar-la.

Necessitarà el vostre suport per recuperar el seu benestar físic, psicològic i social. Hi ha diferents coses que podeu fer:

- **Ecolteu** i creieu allò que us relata inclús si els detalls són inconsistents o incomplets, sense interrompre. Eviteu preguntar "per què". Deixeu que parli del que sent. No jutgeu. No feu retrets. No interrogueu. Tracteu-la de manera natural, propera i mantingueu-vos disponibles i intenteu que estigui acompanyada, especialment els primers dies. Això facilitarà un entorn de confiança on se senti segura.
- **Mantingueu la calma**, malgrat que pugueu experimentar emocions com ràbia, irritabilitat, preocupació o sentiment de culpa per no haver pogut protegir-la. Desculpabilitzeu-la i desculpabilitzeu-vos. Recordeu que l'únic culpable és l'agressor.
- **Pregunteu-li com podeu ajudar-la**. Acompanyeu-la en les activitats i gestions que es derivaran de l'agressió.

Si teniu dubtes o us sentiu confosos, també podeu contactar amb professionals que us ajudin a gestionar la situació amb la vostra filla (*podeu consultar les adreces al final d'aquesta guia*).

En cas que l'agressor sigui una persona coneguda o de l'entorn, per exemple familiar o d'amistats, busqueu un entorn segur allunyat de l'agressor i un pla de protecció buscant suport de professionals especialitzats (policials, sanitaris, legals).

Llegiu detingudament l'apartat d'aquesta guia sobre quines són les reaccions psicològiques més freqüents durant els primers dies. Això us permetrà entendre el seu estat, identificar indicadors d'alerta i la necessitat de suport especialitzat.

Recordeu que la recuperació és un procés gradual i lent

QUINS SÓN ELS TEUS DRETS I ACCIONS LEGALS?

Recorda que l'agressió sexual **ÉS UN DELICTE** i tens dret a què la justícia jutgi l'agressor i, si és procedent el condemni, a banda del teu dret a obtenir reparació del dany causat. Per a això, és important que denunciïs l'agressor. El procediment penal, però és llarg i complex.

Què s'entén per consentiment?

La prestació del consentiment sexual s'ha de fer des de la llibertat i ha de romandre vigent durant tota la pràctica sexual. El consentiment només és vàlid si s'ha prestat lliurement i mitjançant actes que expressin amb claredat aquesta voluntat.

Per això, no hi ha consentiment quan l'agressor abusa de la confiança, intimida i fa servir la violència, per a imposar una pràctica sexual sense comptar amb la voluntat de la dona.

Tampoc no hi ha consentiment vàlid quan les persones no tenen prou capacitat per la correcta formació de la voluntat (menors de 16 anys, o persones amb discapacitats psíquiques) ni tampoc quan tinguin anul·lada la seva voluntat per qualsevol causa, perquè es trobin en estat d'intoxicació, por i d'inconsciència.

Tinc dret a denunciar i a no fer-ho:

Tot i que és una obligació dels/es professionals sanitaris comunicar als jutjats el problema de salut vinculat a la comissió d'un delictes, **no s'obrirà cap procediment penal sense la teva denúncia**. La teva denúncia serà la que iniciarà aquest procediment per jutjar l'agressor. **Si ets menor d'edat, però, el procediment penal es pot començar d'ofici**. Si decideixes denunciar els fets, presenta't amb el teu advocat o advocada. A partir d'aquest moment, segueix les seves orientacions i consells. Informa de qualsevol situació relacionada amb l'agressió, com records, noves pistes sobre l'agressor i consulta-li tot el que necessitis.

Abans de denunciar, assessora't per un advocat/da especialitzada en violència sexual (procediment legal, costos, durada, probabilitats de que la denúncia prosperi).

Quan puc denunciar?

Pots decidir fer la denúncia seguidament d'haver rebut assistència mèdica i legal, o més endavant.

Tens temps, però et recomanem que si vols denunciar no triguïs gaire temps a fer-ho. Mentrestant, **guarda totes les proves que tinguis**: missatges de mòbil, de xarxes socials, captures de pantalla, gravacions de veu, d'imatge, dades de possibles testimonis, etc. Fes còpia de seguretat d'aquesta informació. **Anota tot el que vagis recordant**, intenta tenir tots els teus apunts junts, que et sigui fàcil de trobar i de saber quan ho vas escriure.

Els delictes d'agressions sexuals tenen temps de prescripció llargs, de diversos anys. Assessora't sobre els anys amb què comptes per denunciar segons el tipus d'agressió que hagi patit. Has de saber que el temps que triguïs a denunciar pot ser tingut en compte per l'autoritat judicial en valorar la teva credibilitat.

En cas que el teu agressor fos un desconegut, la denúncia pot servir per localitzar-lo.

Quan t'assessoris, ves a veure l'advocat/da acompanyada d'algu de la teva confiança i explica-li totes les proves que creus que poden ser útils i que conserves.

Denunciar pot ser bo per tu i per altres dones. Assessora't i decideix lliurement.

Què suposa denunciar?

Amb la teva denúncia s'inicia una investigació (instrucció) dirigida a demostrar si hi ha prou indicis o proves del delictes per continuar el procediment i obrir un judici oral. El procediment es pot arxivar o sobreseure si es considera que no hi ha prou indicis.

Amb la denúncia a Comissaria o al Jutjat de Guàrdia, tens dret a sol·licitar mesures de protecció, que decidirà l'autoritat judicial, per a que el denunciat no s'apropi a tu, ni es comuniqui amb tu. Contra la denegació de les mesures de protecció, si és el cas, pots recórrer en reforma i/o apel·lació.

He de tenir necessàriament advocat/da al procediment?

Com a ofesa i perjudicada, víctima d'un delictes, pots ser part al procediment. Això vol dir que pots tenir advocat/da en el procediment que faci d'acusació particular, proposant proves i acusant en el teu nom. És molt recomanable que ho facis. Constituir-se com a acusació particular et pot donar seguretat, ja que tens informació directa del procediment i algú que vetlla pels teus interessos directament. Si no el jutjat només t'informarà de les resolucions definitives del procediment.

Com accedir a la justícia gratuïta?

Si no has anat acompanyada d'una advocada de la teva confiança, a Comissaria t'oferiran l'assistència lletrada del torn d'ofici, per interposar la denúncia (Llei Orgànica 10/2022).

Després de la interposició de la denúncia, només tindràs dret a la justícia gratuïta si no tens suficients recursos econòmics per litigar.

Consulta si tens dret a la justícia gratuïta als serveis d'orientació jurídica dels col·legis de l'advocacia o als jutjats. També pots sol·licitar aquest dret als mateixos llocs, omplint un formulari i aportant certa documentació econòmica.

Més informació sobre el dret a la justícia gratuïta:

https://seujudicial.gencat.cat/ca/que_cal_fer/orientacio_juridica/

Quantes vegades hauré de declarar?

El procediment penal té dues fases. La primera fase és la d'instrucció, i es fa al Jutjat d'Instrucció del lloc on es van cometre els fets. La segona fase és la del judici oral, i es fa al Jutjat del Penal o a l'Audiència Provincial, segons la gravetat del delictes. En les dues fases hauràs de declarar i contestar a les preguntes que et faci l'autoritat judicial i les parts, també l'advocat/da de l'agressor. També se't demanarà col·laboració amb la policia per a identificar l'agressor o ser explorada per professionals de la medicina o de la psicologia forenses, a seu judicial, si s'escau.

Què puc fer per preparar-me pel judici oral?

El judici oral sol ser un dels moments més crítics, atès que el pots viure amb una sensació de gran fragilitat i por.

El judici no és responsabilitat teva. No et pressionis. Els operadors jurídics han de fer la seva feina i qui ha de treballar per a la condemna de l'agressor són les acusacions, tant el ministeri fiscal com el/la teu/va advocat/da, si en tens.

Tu només hauràs de declarar sobre els fets que vas viure. Sol·licita informació sobre com serà el judici al teu advocat/da i prepara la teva declaració amb temps. Al judici hauràs d'exposar els fets amb la màxima claredat possible, i tots els detalls que recordis. Hauràs de respondre de forma més precisa possible als fets objectius que recordes perfectament i que són el nucli de l'agressió. És important que el teu relat no tingui contradiccions en el que declaris a la denúncia, a instrucció i al judici oral.

Què passa quan recordo coses diferents en les meves declaracions?

En fets traumàtics, és normal tenir llacunes de memòria, amnèsies, flashes, i records que van apareixent amb el temps. Si ja has declarat a seu judicial, parla amb el/la teu/va advocat/da, si en tens, sobre la conveniència d'ampliar la denúncia o d'incorporar nous fets o detalls a la teva declaració al judici.

Si no en tens, busca assessorament.



Quan s'acaba el procediment? La sentència:

La justícia és lenta, i segurament el procediment trigarà anys. Si a la primera fase d'instrucció es considera que no hi ha prou indicis de delictes, el procediment es pot arxivar o sobreseure.

Si s'arriba al judici oral, la sentència pot ser condemnatòria, en què es declara culpable l'agressor i se li imposa una pena, o absolutòria, en què es considera que no s'han provat els fets denunciats.

En els dos casos hi ha dret a recursos. Això fa que la sentència ferma, la que ja no es pot recórrer i s'ha d'executar, trigui bastants anys a arribar.

En cas d'arxivament o de sentència absolutòria, és important que tinguis clar que el procediment penal segueix unes normes amb garanties de presumpció d'innocència i no vol dir en cap cas que el que tu vas viure i denunciar no sigui cert. Tu millor que ningú, saps el que vas viure.

Com accedir a una indemnització pels danys soferts?

Tens dret a reclamar pels danys i perjudicis. Per això, és important que aportis al procediment els informes clínics o psicològics que tinguis, així com els documents que acreditin la baixa laboral, en el seu cas. Només tindràs aquesta indemnització si l'agressor resulta condemnat de forma ferma. Les quanties de les indemnitzacions solen ser baixes i es poden cobrar només si l'agressor és solvent.

Si l'agressor és condemnat de forma ferma, tens dret a recuperar les despeses del procediment, excepte en casos de justícia gratuïta. Si l'agressor és absolt i no tens dret a justícia gratuïta, no recuperaràs les despeses generades en la tramitació del procediment.

Quins drets laborals tinc?

A banda d'assessorament legal, et recomanem que contactis la representació sindical o el departament de salut laboral de la teva empresa per trobar una solució a la teva situació laboral durant el temps que duri la teva recuperació. Sigui com sigui, per exercir els drets laborals i cobrar les prestacions i els ajuts, hauràs d'acreditar que has patit violència sexual per les vies que preveu la llei (consulta l'apartat de la guia sobre acreditació).

Per a facilitar la teva recuperació, pots demanar al teu empleador/a una adaptació d'horaris o de jornada, teletreballar o un trasllat temporal a un altre centre de treball de l'empresa. També pots demanar reducció de jornada que comporta reducció del sou.

Tinc dret a una baixa mèdica per tenir cura de la meva salut?

Si reps la baixa mèdica, el contracte de treball se suspèn mentre que recuperes la salut física i/o psíquica per tornar a la feina. Durant aquesta situació, anomenada incapacitat temporal, no has de treballar, mantens el lloc de treball i, mentrestant, pots cobrar una prestació substitutiva del sou si tens sis mesos cotitzats.

Tinc dret a algun ajut econòmic derivat de l'agressió?

Tindràs dret a ajuts i a prestacions econòmiques, si acredites la condició de víctima i si els teus ingressos- o els dels familiars amb qui convius- no superen un determinat llindar (normalment el referent és el SMI). Igualment, en la teva condició de víctima, i si no tens ingressos suficients, podries participar en programes d'inserció laboral retribuïts econòmicament (Renda Activa d'Inserció). En tots aquests casos no cal que hagis treballat o que hagis cotitzat prèviament. Assessorat als serveis i punts d'informació indicats a la guia i, més específicament, a les Oficines de Treball de la Generalitat.

Si arran de l'agressió sexual perds la feina o bé decideixes finalitzar la relació laboral per decisió pròpia, tens dret a demanar la prestació contributiva d'atur, tenint la cotització requerida.

Com es protegeixen les meves dades durant l'atenció clínica?

Durant l'atenció clínica s'assegura la teva intimitat i la protecció de les teves dades personals. Això significa que aquesta informació haurà de ser estrictament resguardada pel servei de salut i no podrà ser donada a conèixer a terceres persones. El personal sanitari té l'obligació de comunicar el delictes a les autoritats judicials i també l'obligació de mantenir el secret professional, per a protegir la teva intimitat i confidencialitat, col·laborant amb la justícia quan es necessiti, per exemple, en qualitat de pèrits.

La recollida de **mostres i evidències que puguin acreditar l'agressió sexual soferta** es farà sempre amb el teu consentiment, després de rebre tota la informació sobre com s'efectuarà l'examen i per a què serà utilitzat.

TINC MENYS DE 18 ANYS, QUÈ EM TROBARÉ?

Soc responsable del que m'ha passat?

No. Has de tenir molt clar que no ets responsable del que t'ha passat. El culpable és l'agressor. Les persones amb qui parlis no haurien de jutjar-te a tu.

He d'anar a l'hospital acompanyada de la meva mare o del meu pare?

No cal. Pots anar sola o acompanyada de la persona de confiança que tu triïs. El que has de saber és que l'hospital té l'obligació de comunicar els fets al Jutjat de Guàrdia i a Fiscalia de menors, que es posarà en contacte amb la teva mare o pare o persones tutores legals. Per tant, et recomanem que els ho expliquis. Pots fer-ho, un cop hagis estat atesa pel Programa de prevenció intervenció de les seqüeles psíquiques de l'hospital Clínic de seguiment, on l'equip professional t'acompanyarà i assessorarà i contactarà amb la teva mare, pare o tutor/es legals.

Puc fer la denúncia jo mateixa davant dels Mossos d'Esquadra?

Sí, pots fer-ho. Però et recomanem ho facis acompanyada d'advocat/da i d'algú de la teva confiança. La policia té una unitat especialitzada, la unitat central de menors, adscrita a la Fiscalia de Menors (Ciutat de la Justícia) on podràs denunciar els fets. També et pots dirigir a qualsevol comissaria o al Jutjat de Guàrdia.

Si no vull tornar a casa perquè l'agressió sexual s'ha comès en l'àmbit intra-familiar, què passarà?

Si l'agressor està a casa i pots evitar anar-hi, es valorarà que puguis estar amb altres familiars o amigats. Quan les agressions són per part de persones del nostre cercle íntim, familiar, la situació és de risc i cal que ho expliquis a l'equip que t'està atenent per tal d'estudiar les opcions per garantir la teva seguretat.

SOC UNA PERSONA ESTRANGERA O MIGRANT, QUINS DRETS TINC?

Soc una persona estrangera o migrant amb permís de residència, tinc els mateixos drets?

Sí, tens els mateixos drets laborals i socials que les persones nacionals. Hi ha el dret a interposar una demanda en comissaria de policia o en el jutjat amb assistència d'un traductor i el dret a un advocat/a d'ofici. També estan reconeguts els mateixos drets laborals: reducció de jornades, trasllats, incapacitat temporal, atur i renda mínima d'inserció.

La interposició d'una demanda o denúncia pot comportar algun impediment per la renovació de la meva autorització de residència?

No, en cap cas una denúncia o demanda tindrà conseqüències o efectes negatius en les renovacions dels permisos de residència. La interposició d'una demanda no porta al fet que hi hagi antecedents penals per la persona que interposa la denúncia o la demanda.

Si estic en situació irregular, és a dir, sense papers, puc denunciar?

Sí, les persones que hagin patit una agressió sexual tenen dret a interposar una denúncia en comissaria o una demanda. En cap cas, aquesta denúncia pot comportar l'inici d'un procediment d'expulsió.

ACREDITAR LA CONDICIÓN DE VÍCTIMA

Es pot obtenir l'acreditació administrativa de víctima de violència de gènere o masclista sense l'obligatorietat de denunciar.

Aquesta acreditació et servirà per tenir accés a ajudes, beneficis i prestacions reconegudes legalment per les víctimes de violència de gènere i té eficàcia a tot el territori de l'Estat.

En el supòsit de tenir el reconeixement per la via jurídica, sentència condemnatòria, ordre de protecció o mesures cautelars en actiu, no serà necessari acreditar-la administrativament.

Si desitges tenir l'acreditació, et pots dirigir a Serveis Socials del teu barri, als Punts d'Informació i Atenció a les dones (PIADS) o als Serveis d'intervenció especialitzada en violència masclista.

Acreditat la condició de víctima significa disposar d'un document en què es diu oficialment que has estat víctima de violència masclista.

ADRECES D'INTERÈS:

Hospital Clínic de Barcelona. Servei d'Urgències

C/ Villarroel, 170. 08036 Barcelona
Telèfon: 93 227 54 00 Extensió: 2137

Hospital Vall d'Hebron. Servei d'Urgències (menors de 16 anys)

Pg. de la Vall d'Hebron, 129. 08035 Barcelona
Telèfon 93 489 30 00 / 93 274 60 00

Serveis sanitaris especialitzats en el tractament de víctimes d'agressions sexuals:

Programa de Prevenció i Tractament de les Seqüeles Psíquiques en Dones Víctimes d'una Agressió Sexual

c/ Rosselló, 140, baixos – 08036 Barcelona
Telèfon: 629 634 553

Servei de Psiquiatria i Psicologia. Hospital Clínic. Barcelona

Servei d'Infeccions de l'Hospital Clínic de Barcelona

Edifici consultes externes 5a planta c/ Rosselló, 161. 08036 Barcelona
Telèfon: 93 227 55 26

CatSalut Respon

Telèfon: 061

Mossos d'Esquadra

Telèfon: 112

Oficines d'Atenció a la Víctima del Delicte - Mossos d'Esquadra

Guàrdia Urbana de Barcelona

Telèfon: 092

Programa T'ACOMPANYEM

Jutjat de Guàrdia

Gran Via de les Corts Catalanes, 111. Edifici I. 08075 Barcelona
Telèfon: 93 554 86 42

PÀGINES WEB D'INTERÈS:

Il·lustre Col·legi de l'Advocacia de Barcelona

C/ Mallorca, 283 - 08037 Barcelona Telèfon: 93 496 18 80
www.icab.es

Servei de tramitació de justícia gratuïta

Telèfon: 93 432 90 09

Av. Carrilet, 3. Edifici D. 1a pl. - 08902 Hospitalet de Llobregat.
Tramitació de justícia gratuïta i torn d'ofici especialitzat en violència de gènere

www.gencat.cat

Oficina d'Atenció a la Víctima del Delicte (OAVD)

Gran Via de les Corts Catalanes, 111. Edifici I. planta 3a pl.
08075 Barcelona.

Telèfon: 900 12 18 84

Servei gratuït depenent del Departament de Justícia de la Generalitat de Catalunya que ofereix atenció, suport i assessorament a les persones perjudicades per un delicte. Punt de coordinació de les ordres de protecció de les víctimes de violència domèstica que adopten els òrgans judicials en Catalunya.

atenciovictima.dji@gencat.net



Serveis socials i comunitaris:

Telèfon d'atenció a dones en situació de violència: 900 900 120

Telèfon d'informació de la Generalitat de Catalunya: 012

Telèfon d'informació de l'Ajuntament de Barcelona: 010

Centre d'Urgències i Emergències Socials de Barcelona (CUESB)

C/ Llacuna, 25. 08005 Barcelona.

Telèfon: 900 703 030 - Horari d'atenció: 24 hores

Servei municipal per a l'atenció social d'urgència fora dels horaris habituals de la resta de serveis socials de la ciutat.

www.bcn.cat

Servei d'Atenció, Recuperació i Acollida (SARA)

C/ Marie Curie, 16. 08042 Barcelona

Telèfon: 900 922 357

Correu electrònic: sara@bcn.cat

Servei municipal d'atenció integral a dones, a la infància i l'adolescència en situació de violència masclista i a persones del seu entorn proper directament afectades per aquesta violència.

www.bcn.cat/dona

Punts d'informació i atenció a la dona (PIAD) – Ajuntament de Barcelona

Són 10 serveis municipals que ofereixen informació, atenció i assessoria a la dona. Telèfon: 010.

www.bcn.cat/dona

Servei d'Atenció Socioeducativa - Agència ABITS

Servei municipal d'atenció integral per a dones que exerceixen la prostitució i víctimes d'explotació sexual. Ofereix orientació social, sanitària, laboral i/o jurídica, i atenció psicològica. Telèfon: 900 722 200

www.bcn.cat/dona

Associacions i fundacions:

Associació Assistència a Dones Agredides Sexualment (AADAS)

Telèfon: 93 487 57 60

www.aadas.org



