

Autoqüestionari sobre violència per a joves

Aquest és un qüestionari autoadministrat. Només tu sabràs què hi dius!

Si us plau, respon les preguntes següents amb sinceritat:

PREGUNTA	Mai	Poc	Algun cop	Sovint	Sempre
Em sento segur/a i respectat/ada en la meva relació de parella o amb les meves amistats?					
Algú em fa danys físics de manera intencionada?					
Algú em critica, menysprea o insulta amb freqüència?					
Algú em coacciona o controla en la meva relació de parella o amb les meves amistats?					
Algú em força a fer coses que no vull fer?					
Soc objecte d'amenaçes o intimidació de manera regular?					
Sento que algú em fa sentir inferior o sense valor?					
Algú em controla les xarxes socials o el telèfon mòbil de manera obsessiva?					
He experimentat assetjament per Internet?					
Algú em discrimina o em tracta de manera diferent a causa de la meva identitat de gènere, orientació afectiva i/o sexual, raça o origen ètnic?					

Ara compta els teus punts:

Mai	Poc	Algunes vegades	Sovint	Sempre
0 punts	1 punt	2 punts	3 punts	4 punts

Interpretació:

10-15 punts	No hi ha indicis clars de violència en la teva vida. Mantingues relacions saludables i continua sent conscient dels teus drets i límits.
16-25 punts	Pot haver-hi senyals d'una situació de violència. És important buscar ajuda o parlar amb algú de confiança sobre les teves preocupacions.
26-35 punts	Hi ha fortes indicacions que pots estar en una situació de violència. És essencial buscar ajuda immediatament per protegir-te a tu mateix/a o altres persones involucrades.

Si les respostes indiquen que hi pot haver violència a la teva vida, si us plau, no dubtis a buscar ajuda d'una persona de confiança, un professional o una organització que pugui proporcionar assistència i suport adequats. La violència no ha de ser tolerada i és important buscar ajuda per posar-hi fi.