



CONSELL COMARCAL  
DEL BERGUEDÀ



Ajuntament  
de Berga

Amb el suport de:

Diputació  Barcelona  
xarxa de municipis

 Generalitat de Catalunya  
Institut Català  
de les Dones

© Erminia Allariba - 2009

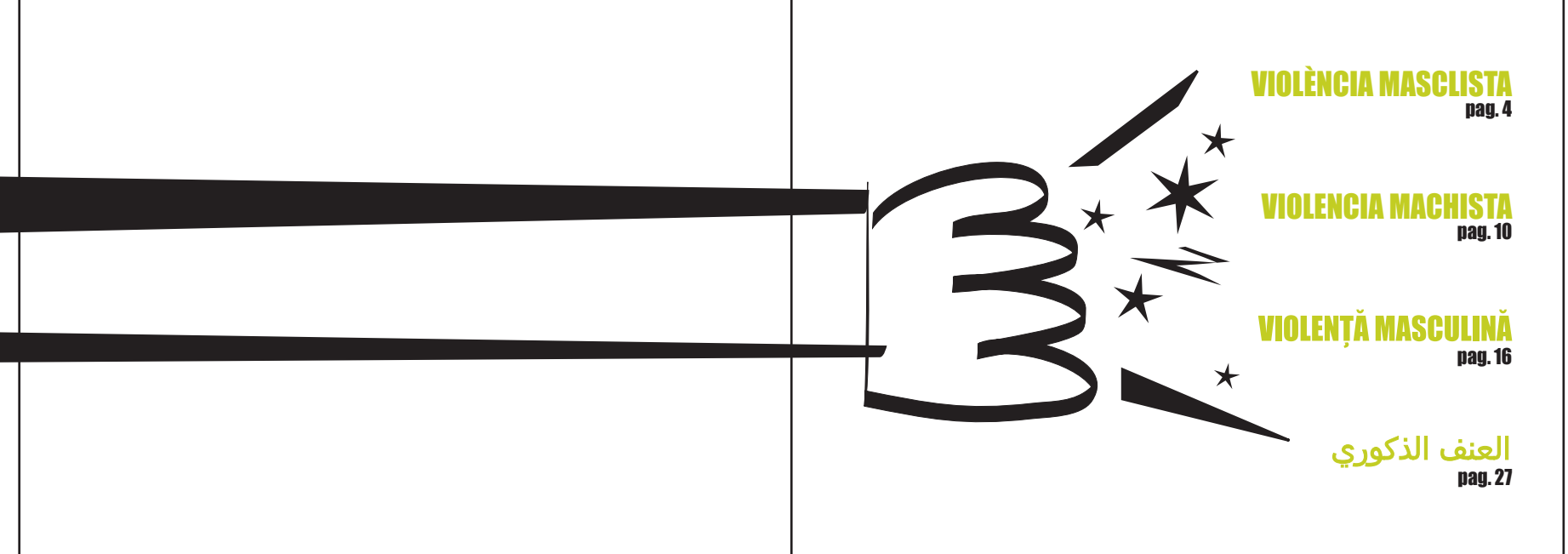


**VIOLÈNCIA MASCLISTA**

**VIOLENCIA MACHISTA**

**VIOLENȚĂ MASCULINĂ**

**العنف الذكوري**



**VIOLÈNCIA MASCLISTA**  
pag. 4

**VIOLENCIA MACHISTA**  
pag. 10

**VIOLENȚĂ MASCULINĂ**  
pag. 16

**العنف الذكوري**  
pag. 27

## SI ESTÀS PATINT...



### **Violència masclista**

Hem d'entendre com a violència masclista les conductes d'abús d'un home cap a una dona, que tenen o han tingut relació de parella, amb o sense convivència, i que ocasionen mal físic i/o psicològic a la dona.

Burles, insults, crits, amenaces, ignoràncies,  
desqualificacions, humiliacions, ordres...

## **DESVALORITZACIONS**

**Et critica i troba defectes a tot allò que dius**

Acusacions, sospites contínues d'infidelitats, gelosia...

## **INTERROGATORIS**

**Et tergiversa les paraules o els fets en contra teva**

Culpabilitat de tot allò que passa a casa,  
de les discussions, dels seus errors...

## **CULPABILITZACIONS**

**Et culpa**

En la manera de vestir, amb qui sortir...  
T'està aïllant de la família, de les amistats...

## **PROHIBICIONS**

**Vius humiliacions en públic**

## **COPS A LES PORTES**

Estripada, trencament o llançament d'objectes.

## **EXIGÈNCIES**

Per mantenir relacions sexuals. Et contagia, et compara, no accepta negatives davant les relacions sexuals...

**Et contagia, et compara,  
no accepta negatives davant les relacions sexuals...**

## **EMPENTES**

Bufetades, cops de puny, puntades de peu, tibades de cabell...

**Ferir... Tallar... Sacsejar**

## **IMMOBILITZACIONS**

Contra la paret o el terra, cremades...

## **SI ET PASSA ALGUNA D'AQUESTES SITUACIONS, NECESSITES AJUDA**

Quan la violència comença, no s'atura; al contrari s'agreuja. No pensis que això que et passa és una qüestió privada.

**Explica-ho i demana suport, informació i/o assessorament.**

## **EL TEU SILENCI ÉS EL SEU MAJOR AL·LIAT**

No li proporcionis! Busca els teus! I que no siguin la por, la vergonya, la culpa, el perdó... Ell no canviarà

**No hi ha cap motiu que justifiqui el maltractament, no el busquis!**

## **DEMANA AJUT!**

A Berga i als municipis de la comarca del Berguedà trobaràs diversos serveis de l'àmbit públic per assessorar-te i donar-te suport per aconseguir millorar la teva situació.

## **SI NECESSITES AJUT IMMEDIAT**

El trobaràs les 24 hores al  
**112, EMERGÈNCIES**

## **SI TENS LESIONS I NECESSITES ATENCIÓ MÈDICA:**

**Urgències** Hospital Sant Bernabé  
Ctra. de Ribes, s/n, Berga  
Telèfon: 93 821 01 19

**Si vius a Berga:**  
Àrea Bàsica de Salut  
C/ Quim Serra, 1  
Telèfon: 93 821 27 44

**Si no vius a Berga:**  
Consultori local del teu municipi

## **SI VOLS DENUNCIAR I SOL·LICITAR PROTECCIÓ**

**Mossos d'Esquadra**  
C/ Pla de l'Alemany, s/n, Berga  
Tel.: 938 815 785

## **SI NECESSITES ATENCIÓ PSICOLÒGICA Ò JURÍDICA**

**Punt d'Informació i d'Atenció a la Dona**  
Voltes de Claris, 12, Berga - Tel.: 938 215 331

**SI NECESSITES ATENCIÓ SOCIAL**  
**si vius a Berga**

**Serveis Socials de l'Ajuntament de Berga**  
C. Balmes, 3-5 - Tel.: 938 215 331

**si no vius a Berga**

**Serveis Socials de l'ajuntament del teu municipi**

**Consell Comarcal del Berguedà**  
C. Barcelona, 49, 3a, Berga - Tel.: 938 213 553

**Policia Local de Berga**  
Pl. del Doctor Saló, 8  
Tel.: 938 210 427

**Altres llocs on pots**  
**adreçar-te**  
**per demanar**  
**assessorament i ajut:**

**Jutjat de Violència Contra la Dona**  
C/ Gran Via, 23, - Berga  
Tel.: 938 216 851

**Generalitat de Catalunya:** tel. 900 900 120  
**Correu electrònic:** 900900120@gencat.cat  
**Xat:** [www.gencat.cat/icdona/linia900.htm](http://www.gencat.cat/icdona/linia900.htm)

**Ministeri d'Igualtat:** 016



# SI ESTÁS SUFRIENDO...

## Violencia machista

Se entiende como violencia machista las conductas abusivas de un hombre hacia una mujer (que tienen o han tenido relación de pareja con o sin convivencia) y ocasionan daño físico y/o psicológico a la mujer.



Desprecios, burlas, insultos, gritos, amenazas,  
indiferencia, descalificaciones, imposiciones...

## **HUMILLACIONES**

**Si critica y encuentra defectos a todo lo que dices...**

Acusaciones, sospechas continuas de infidelidad, celos...

## **INTERROGATORIOS**

**Si tergiversa las palabras o los hechos en contra tuya...**

Si te hace sentir culpable de todo lo que pasa en  
casa, culpable de las discusiones y de sus propios  
errores...

## **CULPABILIZACIONES**

**Te culpa**

En la manera de vestir, con quién salir...  
Si te está aislando de la familia, de tus amistades...

## **PROHIBICIONES**

**Si sufres humillaciones en público...**

## **ESCANDALOS**

Si golpea violentamente las puertas o las paredes, si destroza, rompe, tira objetos...

## **EXIGENCIAS**

Si te obliga a mantener relaciones sexuales, si padeces violaciones, si sufres contagios, si realiza comparaciones humillantes, si no acepta negativas ante las relaciones sexuales...

## **AGRESIONES**

Empujones, bofetadas, puñetazos, patadas, tirones de cabello...

**Si te zarandea, si te causa arañazos, cortes o heridas...**

## **INMOVILIZACIONES**

Contra la pared, en el suelo, si te hace quemaduras adrede...

## **SI TE ENCUENTRAS EN ALGUNA DE ESTAS SITUACIONES, TU NECESITAS AYUDA...**

Cuando la violencia empieza, no se detiene; al contrario: se agrava. No creas que lo que te ocurre es una cuestión privada.

**Explícalo, pide apoyo, información, asesoramiento.**

## **TU SILENCIO ES SU COMPLICE**

¡No se le pongas fácil! Busca ayuda, aliados que no sean el miedo, la vergüenza, la culpa, la autocompasión y el perdón, porque él no cambiará.

**No hay motivos que justifiquen el maltrato. ¡No los busques!**

## **¡PIDE AYUDA!**

En Berga y en el resto de municipios de la comarca encontrarás distintas instituciones públicas que te asesorarán y ofrecerán apoyo para mejorar tu situación.

## **SI NECESITAS AYUDA INMEDIATA**

La encontrarás las 24 horas  
**112 teléfono de emergencias**

## **SI TIENES LESIONES Y NECESITAS ATENCIÓN MÉDICA**

**Urgencias** Hospital Sant Bernabé  
Ctra. de Ribes, s/n, Berga  
Telf.: 93 821 01 19

### **Si vives en Berga:**

Área Básica de Salud  
C/ Quim Serra, 1  
Telf.: 93 821 27 44

### **Si no vives en Berga:**

Consultorio local de tu municipio

## **SI QUIERES DENUNCIAR Y SOLICITAR PROTECCIÓN**

**Mossos d'Esquadra**  
C/ Pla de l'Alemany, s/n, Berga  
Telf.: 938 815 785

## **SI NECESITAS ATENCIÓN PSICOLÓGICA O JURÍDICA**

**Punt d'Informació i d'Atenció a la Dona**  
Voltes de Claris, 12, Berga - Telf.: 938 215 331

**SI NECESITAS ATENCIÓN SOCIAL**  
**si vives en Berga**

**Servicios Sociales del l'Ajuntament de Berga**  
C. Balmes, 3-5 - Telf.: 938 215 331

**si no vives en Berga**

**Servicios Sociales del ayuntamiento de tu municipio**

**Consell Comarcal del Berguedà**  
C. Barcelona, 49, 3a, Berga - Telf.: 938 213 553

**Otros lugares donde puedes dirigirte**  
**para pedir asesoramiento y ayuda**

**Policia Local de Berga**  
Pl. del Doctor Saló, 8  
Telf.: 938 210 427

**Juzgado de violencia contra la mujer**  
C/ Gran Via, 23, - Berga  
Telf.: 938 216 851

**Generalitat de Catalunya:** tel. 900 900 120  
**Correu electrònic:** 900900120@gencat.cat  
**Xat:** [www.gencat.cat/icdona/linia900.htm](http://www.gencat.cat/icdona/linia900.htm)

**Ministerio de Igualdad:** 016

# DACĂ SUFERIȚI...

## Violență masculină

Se înțelege prin violență masculină comportamentul abuziv al unui bărbat față de o femeie (cu care a avut sau are o relație de cuplu, cu sau fără coabitare), comportament care provoacă daune fizice și/sau psihologice femeii.



Dispreț, batjocuri, insulte, strigăte, amenințări,  
indiferență, umilințe, porunci...

**UMILIRI**

**Dacă vă critică și găsește defecte la tot ceea ce spuneți...**

Acuzații, susoiciuni continue de infidelitate, gelozie...

**ITEROGATORII**

**Răstălmăcește vorbele și faptele pentru a le întoarce împotriva Dvs...**

Dacă vă învinovățește de tot ce se întâmplă în  
casă, de certuri, de greșelile lui...

**ÎNVINUIRI**

**Vă acuză**

Modul în care vă îmbrăcați, cu cine ieșiți...  
Dacă vă izolează de familie și de prieteni...

**INTERDICȚII**

**Vă umilește în public...**



## **SCANDALURI**

Dacă trântește cu violență ușile, lovește, sparge sau aruncă obiecte...

## **PRETENȚII**

Dacă vă obligă să aveți relații sexuale, vă violează sau vă contagiază, dacă face comparații umilitoare și nu accepta un refuz în privința relațiilor sexuale...

## **AGRESIUNI**

Îmbrânceli, palme, pumni, lovituri cu picioarele, trasul de păr...

**Dacă vă îmbrâncește, vă produce zgârieturi, tăieturi sau alte răni...**

## **IMOBILIZĂRI**

Dacă vă imobilizează la perete, pe podea, dacă vă arde...

## **DACĂ VĂ AFLAȚI ÎN ORICARE DINTRE ACESTE SITUAȚII, AVEȚI NEVOIE DE AJUTOR!**

Când începe, violența nu se oprește, dimpotrivă, se agravează!  
Ceea ce vi se întâmplă, nu este o problemă intimă.

**Vorbiți, cereți ajutor, informații și sprijin!**

## **TĂCEREA DVS. ESTE COMPLICELE LUI**

Nu-l ajutați! Cereți ajutor! Îndepărtați teama, rușinea, vinovăția,  
autocompasiunea și iertarea! El nu se va schimba!

**Nu există justificări pentru abuz. Nu le căutați!**

## **CEREȚI AJUTOR!**

În Berga și în restul localităților din districtul (comarca) Berguedà  
veți găsi diferite instituții publice care vă vor oferi consultanță și  
sprijin pentru îmbunătățirea situației Dvs.

**DACĂ AVEȚI NEVOIE DE AJUTOR IMEDIAT**

24 de ore din 24  
**112, URGENȚE**

**DACĂ AVEȚI LEZIUNI ȘI  
NECESITAȚI ÎNGRIJIRE MEDICALĂ**

**Urgențe** Spitalul Sant Bernabé  
Ctra. de Ribes, s/n, Berga  
Tel. 93 821 01 19

**Dacă locuiți în Berga:**  
Aria Bazică de Sănătate  
C/ Quim Serra, 1  
Tel.: 93 821 27 44

**Dacă nu locuiți în Berga:**  
Dispensarul local din localitate

**DACĂ DORIȚI SĂ DENUNȚATI  
ȘI SĂ SOLICITAȚI PROTECȚIE**

**Mossos d'Esquadra**  
C/ Pla de l'Alemany, s/n, Berga  
Tel.: 93 881 57 85

**DACĂ AVEȚI NEVOIE DE ATENȚIE  
PSIHOLOGICĂ SAU JURIDICĂ**

**Punct de Informare și Atenție pentru Femei**  
Voltes de Claris, 12, Berga - Tel.: 93 821 53 31

**DACĂ AVEȚI AJUTOR SOCIAL  
dacă locuiți în Berga**

**Serviciile Sociale ale Primăriei Berga**  
C. Balmes, 3-5 - Tel.: 938 215 331

**dacă nu locuiți în Berga**

**Serviciile Sociale ale Primăriei din localitatea Dvs.**

**Consiliul Districtului Berguedà**  
C. Barcelona, 49, 3a, Berga - Tel.: 938 213 553

**Poliția Locală din Berga**  
Pl. del Doctor Saló, 8  
Tel.: 938 210 427

**Instanța pentru violența împotriva femeii**  
C/ Gran Via, 23 , Berga  
Tel.: 938 216 851

**Generalitat de Catalunya:** 900 900 120  
**E-mail:** 900900120@gencat.cat  
**Chat:** www.gencat.cat/icdona/linia900.htm

**Ministerul Egalității:** 016

**Alte locuri unde vă  
puteți adresa pentru a  
cere consiliere și ajutor:**

## المصالح الاجتماعية التابعة

بلدية بيرغا

ط/ بالميس، 3-5 - الهاتف : 93 821 53 31.  
C/ Balmes, 3-5.

## المصالح الاجتماعية التابعة لبلديتك

المجلس الإقليمي لبيرغيدا

ط/ برشلونة، 49، 3، بيرغا - هاتف : 93 821 35 53.  
C/ Barcelona, 49, 3a, Berga

## الشرطة المحلية

Plaza del Doctor Sal6n, 8, Berga

ساحة الدكتور سالون، 8، بيرغا هاتف : 93 821 04 27

## محكمة العنف ضد المرأة،

C/ Gran Vía, 23, Berga

ط/ غران فيا، 23، بيرغا - هاتف : 93 821 68 51

خطوط الجنريالتات : هاتف 900 900 120

البريد الإلكتروني: gencat.cat@900900120

الدرشة : www.gencat.cat/icdona/linia900.htm

وزارة المساواة : 016.

## الدعم الاجتماعي

إذا كنت تعيشين في بيرغا :

إذا كنت تعيشين خارج بيرغا :

الاماكن الأخرى التي يمكنك

التوجه إليها لطلب المشورة والمساعدة :

**إذا كنت بحاجة إلى مساعدة فورية**

ستجدينها على مدى 24 ساعة  
النجدة 112.

**حالات الطوارئ: مستشفى القديس برنابي**  
Hospital Sant Bernabé  
Ctra. de Ribes, s/n, Berga  
الهاتف : 93 821 19 01

**إذا كنت تعيشين في بيرغا :**  
قسم الرعاية الصحية الأولية  
ط / كيم سيررا، 1  
Àrea Bàsica de Salut  
C/ Quim Serra, 1  
الهاتف : 93 821 27 44

**إذا كنت تعيشين خارج بيرغا :**  
المكتب المحلي للاستشارة التابع لمنطقتك

**إذا كنت تعانين من رضوض وكنت  
بحاجة إلى عناية طبية:**

**موسوس دي اسكوادرا**  
Mossos de Escuadra

C/ Plan de l'Alemanya, s/n, Berga  
الهاتف : 93 881 57 85

**إذا كنت ترغبين بتقديم شكاية أو طلب الحماية :**

**نقطة الاستعلام ورعاية المرأة**  
ط/فولتاس دي كلاريس، 12، بيرغا  
C/ Vueltas de Claris, 12, Berga  
هاتف : 93 821 53 31

**إذا كنت بحاجة إلى رعاية نفسية واستشارة  
قانونية أو اجتماعية:**

إذا كنت تعاني من إحدى هذه الحالات، فأنت بحاجة إلى المساعدة

اشرحي وضعك واطلبي الدعم والمعلومات و/أو المشورة.

**صمتك هو أكبر حليف له**

لا تسمح لي بذلك! وابحثي عن حلفائك أنت، لكن ليس الخوف  
والخجل والشعور بالذنب والصفح... هو لن يتغير.

**لا يوجد أي مبرر لسوء المعاملة، لا تبحثي عنه!**

**اطلبي المساعدة!**

في بيرغا والبلديات التابعة لبييرغيدا، ستعثرين على العديد من المصالح  
العمومية المستعدة لتقديم المشورة والدعم، لكي تتمكني من تحسين  
وضعيتك.

تمزيق أو تكسير أو رمي الأشياء. **ضربات على الأبواب**

**المتطلبات**

لإقامة علاقة جنسية.  
يعديك ويقارنك بالأخرى  
ولا يتقبل رفضك ممارسة

**الجنس معه...**

الصفعات واللكمات والركلات، وشد الشعر... **الدفع**

**إصابة قص هز**

مع الجدار أو على الأرض والحروقات... **إعاقة الحركة**



التهكم والشتائم والصراخ والتهديدات والتجاهل والإهانات والأوامر...  
هل يتتقنك وبتصيد الأخطاء في كل أحديثك.

الإذلال

الاستجابات الاتهامات والشكوك المستمرة من الخيانة والغيرة...  
يحرف الكلام أو يقلب الوقائع ضدك.

اللوم

يلومك على كل ما يحدث داخل المنزل من نقاشات و حتى أخطاءه هو...  
يلومك

محذورات حول طريقة ارتداءك للملابس أو الأشخاص الذين تخرجين معهم...  
يعزلك عن الأسرة والأصدقاء... يهينك أمام الجميع.

# إذا كنت تعانين...

## العنف الذكوري

هي كل السلوكيات المجحفة التي يمارسها  
رجل بحق امرأة تربطه  
بها علاقة زواج أو فقط معاشرة، تترتب عنها  
اعتداءات جسدية  
أو نفسية على المرأة.

