INDARKERIA MATXISTA ELKARREKIN GELDITZEN DUGU

INDARKERIA MATXISTAREN AURREAN JARDUTEKO GIDA

GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO DE IGUALDAD Y CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Gida honek tresna baliagarria izan nahi du gizarte osoarentzat, baina, bereziki, indarkeria matxistaren biktimen ingurunearentzat. Beharbada jakingo duzu zure gertuko emakume bat indarkeriari aurre egiten ari zaiola. Agian eraso bat ikusi duzu kalean edo hormaren beste aldean entzun duzu, eta zalantza duzu nola jokatu. Baliteke zu ere indarkeria-egoera batean egotea.

Tresna honekin, zer egin, indarkeria matxista zer den eta zergatik gertatzen den ulertzen lagundu nahi dizugu. Pertsona guztiok izan gaitezke funtsezko pieza bat, puntu bioleta bat, biktimei laguntzeko eta arreta emateko. Gida hau deskargatzean, aurrerapauso handia ematen ari zara, ez bakarrik norbaiti laguntzeko, baizik eta gure gizartean emakumeen diskriminazioarekin amaitzeko.

ESKERRIK ASKO BATZEAGATIK

Galdera hauek zeure buruari egin diezazkiozula behar dugu:

Zer egin dezaket lekuko banaiz edo indarkeria matxistaren kasu bat ezagutzen badut?

Zer egingo dut indarkeria matxistaren biktima banaiz?

Gida hau zuretzat da.

#PuntuMorea

Edukiak

Gidaren edukiekiko esteka zuzenak:

- Eraso baten lekuko izan naiz 5
- Ezagutzen dudan norbait biktima da 18
- Nire inguru hurbileko norbait biktima da 24
- Ni naiz biktima 37
- Eskura dauden baliabideak 43
- Hitz egin dezagun indarkeria matxistaz 51

ERASO BATEN LEKUKO IZAN NAIZ

Agian ez duzu biktima ezagutuko.

Baliteke harekin topo egin izana parkean, supermerkatuan, farmazian edo edozein espazio publikotan.

Indarkeria matxistako egoera batean aurkitzen bazara... galdetu zeure buruari:

Zer egin dezaket?

Biktimaren bizitza arriskuan dago?

DEITU BEREHALA

112 Larrialdiak
091 Polizia Nazionala
062 Guardia Zibila

ALERTCOPS DESKARGATU

ALERTCOPS aplikazioak poliziari alerta-seinale bat bidaltzeko aukera ematen du zure geolokalizazioarekin.

EZ JARRI ZEURE BURUA ARRISKUAN

Zure sagurtasuna garrantzitsua da lagundu nahi baduzu. Larrialdi eta Segurtasun zerbitzuak irits daitezen itxaron ezazu.

Ez da muturreko arrisku egoera ezta biktimaren bizia ere ez dago berehalako arriskuan?

Kasu honetan, eraso bat ikusten baduzu, honako hau gomendatzen dizugu: **deitu eta jardun.**

091 Polizia Nazionala
062 Guardia Zibila
112 Larrialdiak

ALERTCOPS aplikazioak poliziari alerta-seinale bat bidaltzeko aukera ematen du zure geolokalizazioarekin.

SAIA ZAITEZ ZURE MUGIKORRAZ EGOERA GRABATZEN

Horrelako probak oso garrantzitsuak dira atestatuarentzat. Jar itzazu grabazio hauek Polizia eta/edo Guardia Zibilaren eskura. Ez zabaldu edo partekatu sare sozialetan!!

Leku edo establezimendu publiko baten barruan al zaude?

Supermerkatu, farmazia, denda, taberna edo Diskoteka batean zaude, adibidez?

Bertan dauden **beste pertsona batzuri laguntza eska iezaiezu. Babes ezazue biktima.** Galde iezaiozue zer behar duen, bere erritmoak eta erabakiak errespetatuz.

Balora ezazue ea beharrezkoa den larrialdietako zerbitzuetara, poliziara eta/edo Guardia Zibilera deitzea.

Arduraduna den pertsonari abisa diezaiokezu, konta iezaiozu zer gertatzen den eta batera, lasaitasuna mantenduz, lagundu biktimari behar duen guztian.

Polizia edo Guardia Zibila iritsi dira?

ESKAINI ZEURE BURUA ZURE LEKUKOTASUNAREKIN LAGUNTZEKO

Lagundu dituzun informazio eta proba guztiak eskaintzen. Oso garrantzitsua da atestatua osoagoa izatea.

SALAKETA JARTZEA BIKTIMAREN ERABAKIA DA

Jakin behar duzu emakume asko daudela, dauden egoerarengatik, Salaketa jartzeko orduan zailtasunak izango dituztenak, baliteke une horretan egiteko erabakia hartzea edo ez.

Nolanahi ere, zure lekukotasuna oso baliotsua da.

NIK SALA DEZAKET?

Salaketa jartzea biktimaren erabakia da, urrats garrantzitsua da, baina baita zaila berarentzat ere.

Nolanahi ere, galdera hau egiten baduzu, jakin behar duzu **genero-indarkeriaz ari garenean bikotekidearen edo bikotekide ohiaren esparruan, beste pertsona batzuek jar dezaketela salaketa.**

Delitu publikoak dira, gizarte gisa guztioi eragiten digute eta horregatik beraien berri duen edozein pertsonak edo erakundek sala ditzake.

Eraso sexual baten lekuko izan zara?

DEITU BEREHALA

091 Polizia Nazionala
062 Guardia Zibila
112 Larrialdiak

ALERTCOPS aplikazioak poliziari alerta-seinale bat bidaltzeko aukera ematen du zure geolokalizazioarekin.

ESKA IEZAIOZU LAGUNTZA INGURUAN DUZUNARI

Pertsona gehiagorekin topo egiten baduzu edo jai, lokal edo establezimendu batean bazaude, eska ezazu laguntza inguruan duzunari, jo **puntu morera** badago (eraso matxistak salatzeko gune seguruak) eta/edo erakundeari abisa iezaiozu.

EZ ZAITEZ ARRISKUAN JAR

Zure segurtasuna garrantzitsua da lagundu nahi baduzu. Itxaron larrialdi eta segurtasun zerbitzuak iritsi arte.

GOGORATU LEHENIK ETA BEHIN BIKTIMARI LAGUNTZA ETA ARRETA EMAN BEHAR ZAIOLA

Enpatikoa izan zaitez berarekin, entzute aktiboarekin eta gertatutakoa epaitu gabe.

Sexu erasoa egin diotela esaten dizun emakume bat aurkitu duzu?

LASAI EGON ETA EGOERA BALORA EZAZU

Bere egoera fisiko eta emozionala ebalua ezazu. Arreta medikoa edo polizia-laguntza behar duela ikusiz gero, **deitu**:

091 Polizia Nazionala
062 Guardia Zibila
112 Larrialdiak

Saia zaitez biktimarekin lasai hitz egiten. Entzun bere kontakizuna, bere hitzak epaitu gabe. Jarrera enpatiko eta entzute aktiboa erakuts iezaiozu.

Egoera zail batean zaude. Biktima egoera traumatikoan egon daiteke eta bere kontakizuna lineala edo kongruentea ez izatea. Gogoan izan esperientzia traumatiko bat bizi berri duen biktima batekin zaudela, horregatik, momentuari lasaitasun handiagorekin aurre egin behar diozu. **Berarekin enpatiza ezazu.**

BERAREKIN HITZ EGITEN DUZU ETA EZ DU DEITU NAHI

Denbora emaiozu eta proposa iezaiozu 016 telefonora deitzea

Eska iezaiozue informazioa zerbitzu honi, zeinak **gizarte-laguntzako, osasun-laguntzako eta laguntza juridikoko** zerbitzuei buruzko laguntza emango dizuen zerbitzuetara jo ahal izateko.

016
24 ordu / **365** egun urtean
Fakturan **ez du arastorik uzten**

Agian festa edo lokal batean zaude, eta, beraz, berarekin batera, **puntu morera** joan zaitezke (eraso matxistak salatzeko gune seguruak) edo tokiaz **arduratzen den pertsonaren laguntza** eska dezakezu.

Garrantzitsuena da leku seguru eta lasai batera eramatea.

NIK SALA DEZAKET?

Ez, baina funtsezkoa da biktimari laguntzen, Larrialdi Zerbitzuei, poliziari eta/edo Guardia Zibilari ohartarazten eta zure lekukotasuna ematen laguntzea.

Sexu-indarkeriaz ari garenean, genero-indarkeriaz ari garenean ez bezala, delitu erdipublikoak dira, zer esan nahi du horrek? Akusazio partikularrak, fiskaltzak edo herri-akusazioak penalki jazarri ahal izateko, **biktimak salaketa jarri behar du lehenik**.

EZAGUTZEN
DUDAN NORBAIT
BIKTIMA DA

Biktima ezagutzen duzu?

Adibidez, gimnasioa partekatzen duzu berarekin? zure alaba edo semea joaten den eskolatik ezagutzen duzu? Biktimaren bizilaguna zara?

Azken kasu honetan, beharbada, nahiko modu arruntean, oihuak entzun dituzu, baita kolpeak ere.

Biktimaren bizitzaren beldur zara?

DEITU BEREHALA

Ez sentitu beldurrik edo lotsarik. Gogoratu zure deia anonimoa dela, polizia bertaratuko da informazioa nork eman duen esan beharrik gabe.

091 Polizia Nazionala
062 Guardia Zibila
112 Larrialdiak

ALERTCOPS aplikazioak poliziari alerta-seinale bat bidaltzeko aukera ematen du zure geolokalizazioarekin.

Beste pertsona batzuei abisatzeko egoeran bazaude, egin ezazu. Adibidez, zure komunitatean gertatzen den, ikusi **beste auzotar batzuen bila** zurekin joan daitezen, eskatu zurekin inplikatzea eta egoera kudeatzen laguntzea.

EZ ZAITEZ ARRISKUAN JAR

Zure segurtasuna garrantzitsua da lagundu nahi baduzu. Larrialdi-zerbitzuak iritsi arte itxaron eta segurtasunekoak.

ZER EGIN DEZAKEZU POLIZIA IRISTEN DENEAN?

Partekatu zure lekukotza poliziarekin edo Guardia Zibilarekin. Zure testigantza eta zuk bezala gertatutakoa ikusi ahal izan duten pertsonak funtsezkoak izango dira eragileek polizia atestatua osatzen dute.

Gogoratu salatzeko erabakia biktimarena dela. Salaketarik jarri nahi ez badu, beldurragatik, lotsagatik edo beste edozein arrazoirengatik, lagun dezakezu eta hor egon harentzat. Nolanahi ere, zuk salaketa egin dezakezu indarkeria matxistaren delitu baten lekuko gisa.

Agian, egoera hori ez da arrisku larrikoa

Nola jokatzen dut emakume horrekin?
Zer esaten diot?

NIRE LAGUNTZA ESKAINTZEN DIZUT, HAREKIN HITZ EGITEN DUT?

Bai. Oso garrantzitsua da jakitea zurekin egon daitekeela, ez dagoela bakarrik.

Saihestu arrisku-egoerak, eta **ziurtatuz erasotzailea ez dagoela**. Noiz izan ezazu aukera, saiatu harekin hitz egiten eta egin ezazu lasai eta lasai, ez dadin epaituta edo lotsatuta sentitzen da.

BERAREKIN HITZ EGITEAZ GAIN, NOLA LAGUNDU DIEZAIOKEZU?

Hor zaudela eta zurekin egon daitekeela jakinaraztea da zuri laguntzeko modurik onena. Jakinaraztea zure jarrera osoa laguntza handia da.

Informazio juridikoa edo soziala eska dezakezu **016** zenbakira deituta (WhatsApp bidez edo posta elektronikoz ere bai). Saiatu baliabide horiek modu seguruan ematea, eta poliziarekin edo Guardia Zibila. Zuk ere egin dezakezu.

016 (ez du aztarnarik uzten fakturan)
600 000 016 (WhatsApp)
016-online@igualdad.gob.es

091 Policía Nacional
062 Guardia Civil

Informa zaitez ***indarkeria matxistaren biktimentzako arreta-zerbitzu espezializatuak*** eskualdea edo emakumeen elkarteak. Egoki iruditzen zaizunean, eman informazio hori biktimari ahalik eta modurik errazenean, beti leku seguruan, erasotzailearengana irits ez dadin.

ESKERRIK ASKO HONAINO IRISTEAGATIKi

NIRE HURBILEKO NORBAIT BIKTIMA DA

Ezagutzen duzu eta biktimarekin harremana duzu? Agian maite duzun norbait da.

Zure laguna, zure arreba, zure ikaskidea, lanekoa da?

Pertsona horren bizitza arriskuan dago?

DEITU BEREHALA

091 Polizia Nazionala
062 Guardia Zibila
112 Larrialdiak

ALERTCOPS DESKARGATU

ALERTCOPS aplikazioak poliziari alerta-seinale bat bidaltzeko aukera ematen du zure geolokalizazioarekin.

EZ ZAITEZ ARRISKUAN JAR

Zure segurtasuna garrantzitsua da lagundu nahi baduzu. Larrialdi- eta segurtasun-zerbitzuak iritsi arte itxaron.

Polizia edo Guardia Zibila iritsi da?

LAGUNDU ZURE LEKUKOTASUNARI

Zure informazio eta proba guztiak eskaintzen lagunduko dizu. Oso garrantzitsua da, eta atestatua osoagoa izaten lagunduko du.

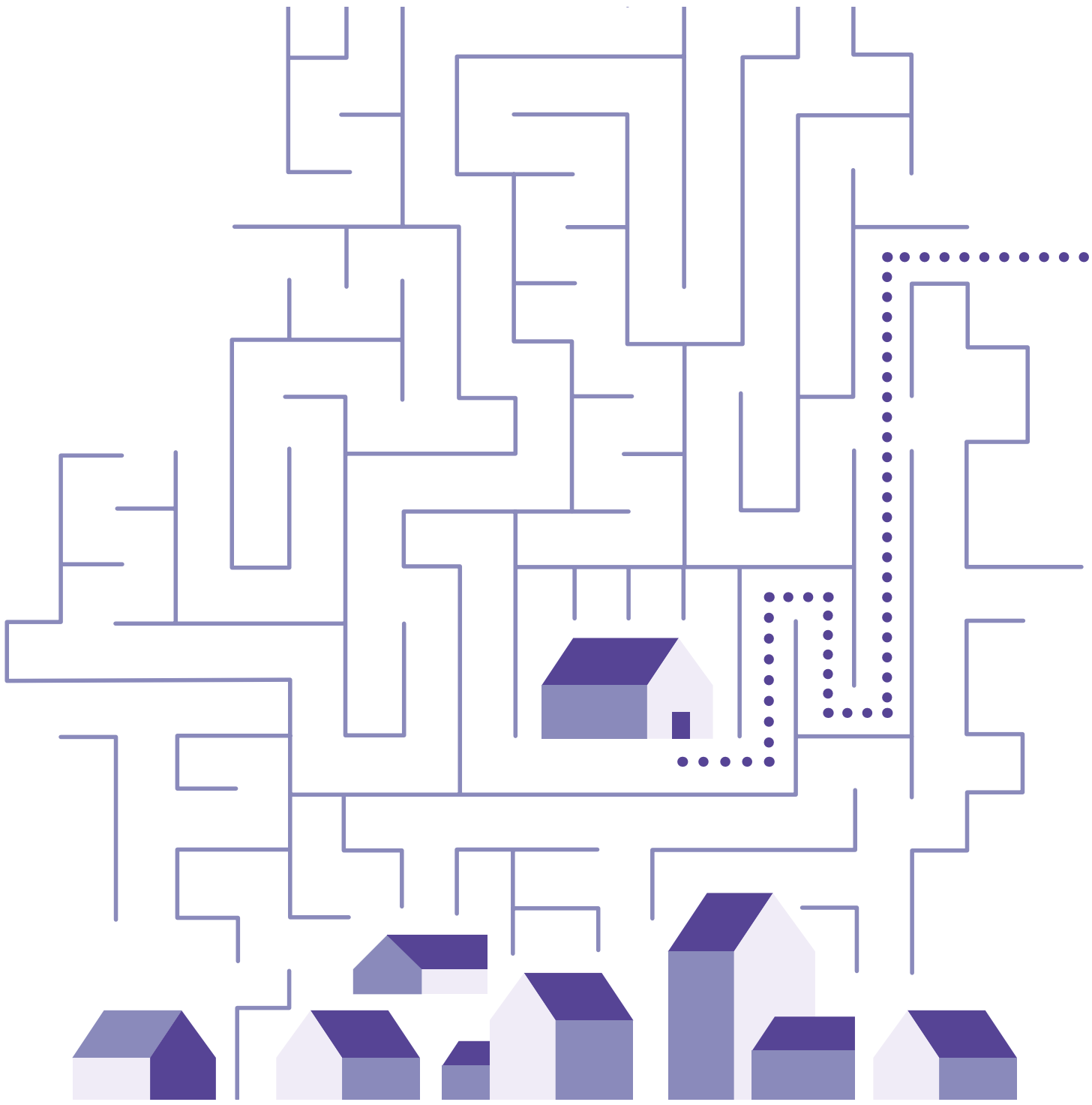
SALATZEA BIKTIMAREN ERABAKIA DA

Jakin behar duzu emakume askok, zer egoeratan dauden ikusita, arazoak izango dituztela salatzeko orduan; baliteke une horretan egitea erabakitzea edo ez. **Nolanahi ere, zure testigantza oso baliotsua da.**

NIK SALA DEZAKET?

Biktimaren erabakia da salaketa jartzea. Urrats garrantzitsua da, baina baita zaila ere harentzat.

Nolanahi ere, galdera hau egiten baduzu, jakin behar duzu genero-indarkeriaz ari garenean beste pertsona batzuek salaketa jar dezaketela. Delitu publikoak dira, eta guztioi eragiten digute gizarte gisa; horregatik, haien berri duen edozein pertsonak edo erakundek salatu ditzake.



Agian ez da muturreko arrisku-egoera, baina susmoa duzu emakume hori indarkeria matxistaren biktima izan daitekeela

Ez dakizu nola jokatu?

Hainbat baliabidetara jo dezakezu eta informazioa emango dizute, bai zuri, bai berari:

016
Emakumeen aurkako indarkerietan adituak dira. Zuri eta biktimari informazioa eta aholkuak eman diezazkizuekete.

600 000 016 (WhatsApp)

016-online@igualdad.gob.es

JOAN ZAITEZ zure udalerriko, probintziako edo Autonomia-Erkidegoko zerbitzuetara.

Baliabide asko daude ***eskuragarri*** eta gertu, hala nola emakume elkarteak, GKEak, gizarte erakunde eta zerbitzu espezializatuak, etab.

INFORMAZIOA PARTEKATU NAHI DUZU BERAREKIN?

Bilatu bera bakarrik dagoen une bat edo erasotzailearengandik urrun dagoen une bat, eta, lasai eta enpatiaz, adierazi berarekin zaudela eta egongo zarela.

BIKTIMARI LAGUN IEZAIOZU

Garrantzitsua da berak jakitea laguntzeko egongo zarela, behar duenean, epaitu gabe.

PARTEKATU INFORMAZIOA

Informa ezazu jo dezakeen baliabide eta zerbitzuez. Eskain iezaiozu laguntza. Egin ezazu berarentzat segurua den modu batean.

AGIAN EZ DU PAUSORIK EMAN NAHI

Ulertzen zaila izan daiteke, **baina jarrai ezazu zure babesa erakusten**. Egoera frustragarria izan daiteke zuretzat, laguntza ematen baituzu, baina garrantzitsua da indarkeria matxisten konplexutasuna ulertzea. Berarengana jo dezakeen pertsona bakarra izan zaitezke.

Sexu-eraso baten lekuko izan zara?

DEITU BEREHALA

091 Polizia Nazionala
062 Guardia Zibila
112 Larrialdiak

ALERTCOPS DESKARGATU

ALERTCOPS aplikazioak poliziari alerta-seinale bat bidaltzeko aukera ematen du zure geolokalizazioarekin.

ESKATU LAGUNTZA INGURUAN DUZUNARI

Pertsona gehiago aurkitzen badituzu edo jai batean, lokal batean edo establezimendu batean bazaude, eskatu laguntza inguruan duzunari, jo puntu morera (eraso matxistak salatzeko gune seguruak) eta/edo deitu erakundeari.

EZ JARRI ARRISKUAN

Zure segurtasuna garrantzitsua da lagundu nahi baduzu. Larrialdi eta segurtasun zerbitzuak iritsi arte itxaron.

Lehenik eta behin, biktimari lagundu eta arreta eman behar zaio.

Agian ez da larrialdi egoera bat. Duela gutxi edo iraganean sexu-erasoa jasan duela esan dizu?

Pertsona hori agian zure laguna, bikotekidea edo senitartekoa izango da. Zer egin dezakezu laguntzeko?

LASAI EGON

Entzun lasai eta galdetu zer behar duen, bere erritmoak eta erabakiak errespetatuz. Eskain iezaiozu zure laguntza eta konpainia, segurtasun espazio bat aurkitu du zugan horrelako zerbait kontatu ahal izateko. Saihestu beharrezkoak ez diren galderak edo balio judizioa dakartenak. Ez egin galdera deserosorik.

Garrantzitsua da, halaber, sinesten ez diozula pentsarazten dioten galderarik ez egitea. Pertsonaren eta gertatutakoaren konfidentzialtasuna gorde ezazu.

Jakinaraz iezaiozu **baliabide espezializatuak** daudela bera artatzeko. Osasun-laguntza eta laguntza psikologikoa jasotzeko eskubidea du, baita aholkularitza eta laguntza juridikoa ematekoa ere.

Duela gutxiko gertakaria bada, agian laguntza medikoa beharko du. Urrats hau garrantzitsua da, lagin biologikoak hartu eta Sexu-Transmisiozko Infekzioak (STI) atzeman daitezkelako. **Horretarako, ez garbitzea komeni da.**

ORAIN EZ DU EZER EGIN NAHI

Errespeta ezazu.Ez ezazu epaitu. Ez erakutsi gaitzespenik edo kexarik. Zaila izan daiteke bere erabakia ulertzea, frustragarria ere izan daiteke zuretzat, baina errespetatu. Erakutsi zure babesa eta lagundu bere prozesuan.

Nolanahi ere, sexu-indarkeriak hurrengo 5 edo 15 urteetan sala daitezke, delitu egitatearen arabera. **Gertakariak iraganean gertatu** badira eta biktima adingabea bada, preskripzio epea 35 urte betetzen dituenetik hasiko da kontatzen.

ESKERRIK ASKO INPLIKATZEAGATIK

NI NAIZ BIKTIMA

Larrialdi egoeran zaude? Beldur zara zu edo zureak arriskuan egon zaitezketela sentitzen duzulako?

Gogoratu kasu honetan **berehala jarri behar duzula harremanetan larrialdietako telefonoarekin**. Polizia Nazionalarekin eta Guardia Zibilarekin ere jar zaitezke harremanetan. Dei bat egin ezin baduzu, ALERTCOPS aplikazioa erabil dezakezu, eta bertatik poliziari alerta bat bidaliko zaio, zure kokapena adierazita.

112 Larrialdiak
091 Polizia Nazionala
062 Guardia Zibila

Alertcops

ZURE FARMAZIARA ERE JOAN ZAITEZKE

Duela gutxi ekimen bat jarri da abian, zure auzoko edo herriko farmazia informazio kualifikatua

eskatzeko leku segurua izan dadin, profesionalek emana.

ERASOTZAILEAREKIN BIZI ZARA

Deitu **016** telefonora zure erabakiarekin batera erabil ditzakezun zerbitzuen berri emateko. WhatsApp bidez edo mezu elektroniko bat bidaliz ere komunikatu zaitezke.

016
Emakumeen aurkako indarkerietan adituak dira. Dei honek ez du arrastorik uzten fakturan.

600 000 016 (WhatsApp)

016-online@igualdad.gob.es

Indarkeria egoera hausteko unea iritsi dela sentitzen duzu?

ESKATU LAGUNTZA

Deitu 016 telefonora edo idatzi WhatsApp bat 600 000 016 zenbakira. Jar zaitez harremanetan ezagunen batekin, agian lagunen batekin, senitartekoren batekin... bizilagunak ere indarkeria matxistako egoera batetik ateratzen lagun diezazuke.

Gogoratu poliziarengana eta/edo Guardia Zibilarengana jotzeaz gain, **indarkeria-egoera batetik ateratzeko beste bide batzuk ere badaudela**, hala nola emakumeen eta feministen erakundeak, GKEak, zure herriko Emakumeen Informazio Zentroak. Autonomia-erkidego guztiek dute ***zerbitzu espezializatuen*** sare bat, abokatuen, psikologoen, gizarte-langileen eta abarren taldeek osatua, eta isilpean eta segurtasunez lagunduko dizute.

Sexu-indarkeriarik jasan duzu?

ARRISKUAN BAZAUDE

Deitu **112**ra eta eskatu poliziaren babesa.

016 telefonora ere dei dezakezu. Bertan, zure lurraldean **dauden arreta eta aholkularitza baliabideei** (psikologikoa, soziala, juridikoa) eta **salaketa** jarri nahi baduzu eman beharreko urratsei buruzko informazioa emango dizute.

016
Arreta eta aholkularitza
psikologikoa, soziala eta juridikoa

Biktimak salaketa jartzen badu bakarrik jazartzen dira horrelako delituak. Aldi berean, zure lurraldeko zerbitzu edo baliabide espezializatuek emango duten laguntza sozial, psikologiko eta juridikorako eskubidea duzu.

BORTXAKETA BAT JASAN BADUZU

Joan hurbilen duzun ospitalera, azterketa ginekologikoa egin diezazuten (sexu-transmisiozko infekzioen eta GIBaren probak barne), bai eta lagin biologikoen auzitegiko bilketa ere. Hala badagokizu, haurdunaldiaren eta ITSen prebentziozko tratamendua ahalik eta lasterren egiteko eska ezazu. Medikuaren partearen kopia emateko eskubidea duzu.

Gogoratu **ez duzula arropa aldatu behar**, ez garbitu behar, eta ahoko bortxaketa gertatuz gero, **ez jan eta ez edan ospitalean osasun- azterketa egin arte**, erasotzailea identifikatzeko funtsezko frogak ken baitaitezke.

Salaketa jartzea erabakitzen baduzu, jakinarazi osasun langileei poliziari edo Guardia Zibilari dei diezaioten, eta zu zauden ospitalera joango da. **Salaketa egin ondoren, kopia emateko eskubidea duzu.**

ESKURA DAUDEN BALIABIDEAK

Nora joan naiteke?

Indarkeria matxistaren egoerak alde batera uzteko hainbat baliabide daude biktimen eskura.

Edozein pertsonarentzako baliabideak

INFORMAZIO ESPEZIALIZATUA ETA AHOLKULARITZA BEHAR DITUZU?

016 (Ez du arrastorik uzten fakturan)

600 000 016 (WhatsApp)

016-online@igualdad.gob.es

www. igualdad.gob.es

016 eguneko **24 orduetan** funtzionatzen du, urteko **365 egunetan**. Indarkeria matxistetan adituak dira, zure eskubideei eta hurbileko baliabideei buruzko aholkuak eman diezazkizukete.

Berdintasun Ministerioaren webgunean dauden baliabideei buruzko informazioa aurkituko duzu.

LARRIALDI EGOERAN ZAUDE?

112 Larrialdiak
091 Polizia Nazionala
062 Guardia Zibila

ALERTCOPS aplikazioak poliziari alerta-seinale bat bidaltzeko aukera ematen du zure geolokalizazioarekin.

Biktimentzako bakarrik diren baliabideak

AHOLKULARITZA JURIDIKOA BEHAR DUZU?

016 (Ez du arrastorik uzten fakturan)

600 000 016 (WhatsApp)

016-online@igualdad.gob.es

Autonomia-Erkidego guztiek doako zerbitzu espezializatuak eta konfidentzialak dituzte, talde juridiko batekin. **016ra deitzen baduzu**, baliabide egokienari buruzko informazioa emango dizute.

DESGAITASUNA DUTEN EMAKUMEENTZAT

***TELESOR* zerbitzua**
***SVISUAL* zerbiztzua**
08: 00etatik 22: 00etara (egunero)

Zerbitzu hau **52 hizkuntzatan** ematen da, eta desgaitasun egoeretara egokitutako **bideo interpretazioko** zerbitzua eskaintzen da.

LARRIALDIETARAKO ZENTROAK ETA HARRERA-ETXEAK DAUDE

Zure etxebizitza utzi behar baduzu, Autonomia-Erkidego guztietan joan zaitezke haietara. Laguntza eskatzen duzunean, **adierazi aldi baterako ostatu segurua behar duzula**.

Zure ardurapean adingabeak badituzu, Autonomia-Erkidego guztiek dituzte zure seme-alabentzako bizitoki egokituak.

ANIMALIENTZAKO ESPAZIO SEGURUAK

Gainera, **animalia bat zure ardurapean baduzu**, jakin ezazu harentzako zerbitzu bat ere badagoela.

673765330
Animalientzako gune seguruak

ATENPRO ZERBITZUA

(Genero-Indarkeriaren Biktimei Arreta eta Babesa emateko zerbitzua)

Informazioa zure herriko Udaletxean

ATENPRO
900 22 22 92

Gainera, Genero Indarkeriaren aurkako Gobernu Ordezkaritzak 2021ean egindako ***"Indarkeria matxistaren biktimentzako eskubideen gida"*** kontsulta dezakezu.

Genero-indarkeriaren aurkako Gobernu Ordezkaritza. Informazio gehiago nahi izanez gero, kontsultatu zure ***webgunea***.

Sexu-indarkeriarekiko baliabideak

Deitu 016ra eta eskatu informazioa zure Autonomia-Erkidegoan edo udalean **sexu-indarkeriaren biktimei eta bizirik atera direnei arreta emateko zerbitzu espezializatuari** buruz.

Informazio hori WhatsApp bidez edo posta elektronikoz ere eska dezakezu.

016

600 000 016 (WhatsApp)

016-online@igualdad.gob.es

HITZ EGIN
DEZAGUN
INDARKERIA
MATXISTAZ

Nola jokatu jakiteaz gain, **informazio** gehiago izan nahi duzu **indarkeria matxistari buruz**?

Zer jakin behar dut indarkeria matxistari buruz?

Indarkeria matxistaz ari garenean, bikotekidearen edo bikotekide ohiaren eremuko genero indarkeriaz harago doan indarkeria kontzeptu batez ari gara, sexu-indarkeriaz ere ari gara.

Genero-indarkeria diskriminazioaren, desberdintasun egoeraren eta gizonek emakumeekiko dituzten botere harremanen adierazpena da, eta emakumeen gainean gauzatzen da haien ezkontide direnek edo izan direnek, edo haiekin antzeko afektibitate harremanen bidez lotuta daudenek edo egon direnek, nahiz eta elkarrekin bizi ez.

Sexu-indarkeriak sexu-izaerako edozein ekintza dira, edozein eremu publiko edo pribatutan bizitza sexualaren garapen askea baldintzatzen edo baimentzen ez duena, dela bikotekidearengan edo bikotekide ohiarengan, dela bikotekide ohiarengandik kanpo, eremu digitala barne.

Ez die emakumeei bakarrik eragiten!

Genero-indarkeriaren biktimez ari garenean, bikotekidearen edo bikotekide ohiaren eskutik indarkeria jasaten duten emakumeei buruz ari gara, baina baita emakumeen senideak edo hurbilekoak diren adingabeei buruz ere. Emakumeen aurkako indarkeria modurik okerrenetako bat da, bikarioa deritzona, non adingabeak erabiltzen diren emakumeari ahalik eta kalte gehien eragiteko. Zuzeneko genero-indarkeria mota bat da.

Halaber, sexu-indarkeriak dira, beharbada, Espainiako gizartean egiten diren giza eskubideen urraketarik ohikoenetako eta ezkutuenetako bat, eta berariaz eta neurriz kanpo eragiten diete emakumeei eta neskei, baina baita mutilei ere.

Pentsa dezakezu arazoa ez dela ohikoa, baina jakin ezazu **Espainian bizi diren 16 urtetik gorako emakume guztien artean**:

57,3% ▶ **2 emakumetik 1ek indarkeria** jasan du bizitzan **zehar, emakume izateagatik**.

2.905.489 emakume ▶ 14,2k gaur egungo edo iraganeko bikotekideren baten **indarkeria fisikoa eta/edo sexuala pairatu du bizitzako uneren batean.**

374.175 emkume ▶ % 1,8ak bikotekideren baten **indarkeria fisikoa eta/edo sexuala pairatu du**, gaur egun edo iraganean, **azken 12 hilabeteetan**.

96,9% ▶ Gaur egungo edo iraganeko bikotekideren baten indarkeria fisikoa eta/edo sexu-indarkeria jasan duten emakumeen % 96,9ak **adierazi du indarkeria psikologikoren bat ere pairatu duela** (emozionala, kontrola, ekonomikoa edo beldurra).

Zer motatako indarkeria matxistak daude? Nola identifika ditzaket?

Ez da eraso fisikoetara mugatzen

INDARKERIA FISIKOA*

Emakumea jo, ostikoak eman, erre, heldu, atximurkatu, bultzatu, zaplaztekoak eman, iletik tira egin, hozka egin, arreta medikoa ukatu edo alkohola edo drogak kontsumitzera behartzen du, bai eta beste edozein indar fisiko erabili ere. Jabetzari kalteak eragin diezazkioke.

SEXU-INDARKERIA

Edozein eremu publiko edo pribatutan, eremu digitala barne, sexu-bizitzaren garapen askea baldintzatzen duen edo onartzen ez den edozein ekintza sexual.

INDARKERIA EKONOMIKOA*

Beste pertsona batekiko mendekotasun finantzarioa lortzean edo lortzen saiatzean datza, horretarako bere baliabide finantzarioen gaineko erabateko kontrola mantenduz, haietara iristea eragotziz eta lan egitea edo eskolara joatea debekatuz.

INDARKERIA PSIKOLOGIKOA*

Larderiaren bidez beldurra eragitea; pertsona bati, haren bikotekideari edo seme-alabei kalte fisikoa eragiteko mehatxua egitea, edo pertsona horren maskotak eta ondasunak suntsitzea; pertsona bati tratu txar psikologikoak ematea, edo lagunengandik, familiarengandik, eskolatik edo lanetik isolatzera behartzea. Hainbat aldaera izan ditzake, hala nola emozionala, pertsona baten autoestimua etengabeko kritiken bidez txikitzean, bere gaitasunak gutxiestean eta iraintzean datzana...

INDARKERIA DIGITALA

Teknologia digitalen, sare sozialen edo Interneten bidez gauzatzen den genero-indarkeria mota bat da. Horien artean, ziberjazarpena da ezaugarrietako bat. Askatasuna mugatzeko modu bat da, harreman afektiboa duten edo izan duten gizonen eta emakumeen artean dominazioa eta harreman desberdinak sortzen dituena. Era berean, biktima menderatzea dakar, pribatutasunari eta intimitateari eragiten dieten estrategia umiliagarrien bidez, haren irudi publikoari eragiten dion kalteaz gain.

BIOLENTZIA BIKARIOA

Erasotzaileek beren seme-alaben aurka erabiltzen duten indarkeria mota bat da, bikotekideei edo bikotekide ohiei min egiteko helburu bakarrarekin. Bikotekide ohiei eragiten zaien indarkeriarekin jarraitzeko seme-alabak erabiltzea indarkeria matxistaren modurik muturrekoenetako bat da. Batzuetan, tratu txarrak ematen dituztenek seme-alabak hiltzen dituzte. Indarkeria hedatua eta ezkutua da.

*** Iturria:** ***NBE EMAKUMEAK***

Zergatik behar zaitugu? Zergatik da garrantzitsua zure erantzuna?

Izan ere, **indarkeria matxista ez da gai pribatu bat**, baizik eta guztiok, gizartea zein erakundeak, interpelatzen gaituen gai bat.

Helarazi nahi duguna da gizarte gisa ez dugula inolako indarkeriarik onartzen. Berdin zaigu zer motatako bizitzan gertatzen den. **Indarkeria matxistaren aurrean, ez begiratu beste alde batera**.

Lehen mailako arazo soziala da, giza eskubideen urraketa, eta, gainera, **delitu publikoa** da, polizia operadoreek eta operadore juridikoek ofizioz bilatzen dutena, laidotuak salaketarik jarri ez arren.

Zuretzat, honaino iritsi zarenez, hau oso garrantzitsua da

Kontuan izan behar duzu indarkeria matxistako egoera batetik ateratzea zaila dela emakume askorentzat. Faktore ugarik eragiten dute biktima batek erasotzailearekiko lotura haustea. Gehienetan laguntza profesionala edo laguntza emozionala beharko du horretarako.

Erasotzaile batek indarkeria matxista erabiltzen duen moduak eragin zuzena du biktimarengan, eta erabakiak hartzea zailtzen duten sentimenduak eta emozioak sortzen ditu, hala nola lotsa, erruduntasuna, beldurra, beldurra, antsietatea, ikasitako babesgabetasuna, blokeoa, segurtasunik eza, nahasmendua eta abar. **Suntsiketa prozesu bat da, eta arazo psikologiko larriak sortzen ditu tratu txarren ondorioz**.

Beste batzuetan, emakumeek ez dute irteera aukerak ezagutzeko informazio egokirik, eta uste dute ez dela posible izango.

Horregatik, **biktimari sinestea eta laguntzea izan daiteke seguru egoten laguntzeko faktorerik garrantzitsuena**. Zure inplikazioa erabakigarria izan daiteke indarkeria egoeratik ateratzeko behar den indarra izan dezan. Pertsona batzuen ustez, indarkeria matxista egoera batetik ateratzeko bide bakarra dago: salaketa bat jartzea edo poliziarekin eta/edo Guardia Zibilarekin harremanetan jartzea. Hala ere, oso bide garrantzitsua izan arren, **baliabide eta profesional ugari** daude (psikologoak, gizarte-langileak, gizarte-hezitzaileak, abokatuak, osasun-langileak, etab.), eta horien lana funtsezkoa da **lotura hausteko eta berreskuratzeko prozesuan laguntzeko**.

Batzuetan, irteteko eta erreparatzeko prozesua zaila eta frustragarria ere izan daiteke biktimarekin dagoen pertsonarentzat, baina gogoratu zure erreakzioak eta **zure konpromisoak bizitzak salba ditzaketela eta indarkeria matxistarik gabeko ingurune bat sor dezaketela**.

Indarkeria matxista ez da arazo pribatua, ez zaie emakume jakin batzuei gertatzen edo etxean bakarrik gertatzen. Gure herrialdeko emakume gehien-gehienei eragiten die, eta forma ugari ditu.

Egiturazko arazo bat da, giza eskubideen urraketa bat. Horretarako, lehenik eta behin, politika publiko indartsuak behar dira, indarkeria geldiarazteko, biktimen eskubideak aitortzeko eta baliabide bihurtzeko.

Bigarrenik, **gizarte osoaren inplikazioa**: pertsona bakoitza indarkeriaren aurka borrokatzeko eragile aktiboa izatea, indarkeria antzematen lagunduz eta biktimei lagunduz.

Honaino iritsi bazara, **eskerrik asko gida hau irakurtzeagatik**.

INDARKERIA MATXISTA ELKARREKIN GELDITZEN DUGU

#PuntuMorea

NIPO 048-21-156-X