

BALIABIDEEN ETA ZERBITZUEN GIDALIBURUA

Emakumeen kontrako indarkeria: Zer egin dezakezu?

Deitu **900 840 111**
telefonora eta informa zaitez

EUSKERA



IRAKURKETA ERRAZA

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

BERDINTASUN, JUSTIZIA ETA
GIZARTE POLITIKETAKO SAILA

DEPARTAMENTO DE IGUALDAD,
JUSTICIA Y POLÍTICAS SOCIALES



Lan honen bibliografia-erregistro bat Eusko Jaurlaritzaren Bibliotekak sareko katalogoan kontsulta daiteke:
www.katalogoak.euskadi.eus/katalogobateratua

Argitalpena: 1.a, 2023ko azaroa

Ale kopurua: 120 ale

© Euskal Autonomia Erkidegoko Administrazioa

Berdintasun, Justizia eta Gizarte Politiketako Saila

Internet: www.euskadi.eus

Argitaratzailea: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia / Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

Donostia-San Sebastian, 1

01010 Vitoria-Gasteiz

Diseinua: Bell Comunicación

Inprimaketa: Eusko Jaurlaritzako Inprenta eta Erreprografia Zerbitzua

L.G.: LG G 763-2023

GIZARTE ZERBITZUEN ZUZENDARITZA

Berdintasun, Justizia eta Gizarte Politiketako Saila

EUSKO JAURLARITZA

Donostia-San Sebastian, 1

01010 Vitoria-Gasteiz

www.euskadi.eus/serviciosociales

AURKIBIDEA

Indarkeria sufritzen ari zara? Ez zaude bakarrik!	03
Indarkeria sufritzen ari bazara	04
Zer egin dezakezu?	05
Min egin badizute eta lesioak badituzu	06
Hitz egiteko inor aurkitzen ez baduzu, beldur bazara edo informazio gehiago nahi baduzu	07
Aurrez aurreko arreta nahi baduzu	08
Indarkeriaren biktima izateagatik zerbitzu eta baliabide batzuk erabiltzeko eskubidea izan dezakezu	10

violenciacontramujeres@euskadi.eus

 **EKIM emakumeen aurkako indarkeria matxistari buruzko informazio-webgunea**
EMAKUMEEN KONTRAKO INDARKERIA MATXISTA
<https://ekim.euskadi.eus/>



Logotipo honek identifikatzen ditu irakurketa zailtasunak dituzten pertsonentzat IFLAK (International Federation of Library Associations and Institutions) eta Inclusion Europek zehazturiko arauak jarraitzen dituzten materialak.

Dokumentu hau Lectura Fácil Euskadi Irakurketa Errazak orraztua eta ziurtatua izan da.

Piktogramen egilea: Sergio Palao.
Jatorria: ARASAAC (<http://catedu.es/arsaac/>).
Lizentzia: CC (BY-NC-SA)

Indarkeria sufritzen ari zara? Ez zaude bakarrik!

Emakume baten kontrako indarkeria izan daiteke:



MIN FISIKOKA: min ematen badizu eta zure gorputzean seinaleak uzten baditu (bultzatzen edo jotzen zaitu, objektuak botatzen dizkizu, gauzak hausten dizkizu, arrazoirik gabe sendagaiak ematen dizkizu edo ez dizkizu ematen, ez dizu ematen behar duzun laguntza jateko, garbitzeko, janzteko...)



MIN PSIKOLOGIKOKA: inork ikusten ez duenean, gaizki sentiarazten bazaitu (iraintzen, umiliatzen edo barregarri uzten zaitu, oihukatzen dizu, zure deiak, mezuak, sare sozialak eta gastuak, kontrolatzen ditu, zure dokumentazioa gordetzen du; zure janzkera kritikatzeko du, zure lagunak eta familia ikustea eta haiekin hitz egitea debekatzen dizu), ez ikusiarena egiten badizu.

Beldurra badiozu...



Kontuan izan indarkeria mota horrek zure eta zure seme-alaben osasunean kalte handiak eragin ditzakeela.

MIN SEXUALA: harreman sexualak izatera behartzen bazaituzte, zure baimenik gabe ukitzen bazaituzte, lanean edo bizilekuan erasotzen badizute, prostituitzera behartzen bazaituzte...

Indarkeria hauteko batek erabil dezake:

- zure bikotekide edo bikotekide ohiak
- zure familiako gizonen batek
- gertuki beste gizonen batek (tutorea, zaintzailea, bizilekuko kidea, lankidea edo aisialdi-kidea)
- beste edozein gizonak

**EMAKUMEEN
KONTRAKO
INDARKERIA DA**

gizon batek emakume bati egiten dion mina soilik emakumea izateagatik.

Indarkeria sufritzen ari bazara:

- **Egiozu aurre egoerari** eta ez beldurrik izan, nahiz eta atzerritarra izan eta zure paperak behar bezala eduki ez, edo, nahiz eta desgaitasun bat izan.
- **Gertatzen zaizuna kontatu**, eta konfiantzazko pertsoneri laguntzeko eskatu: profesionali, familiari, lagunei, bizilagunei...
- Prozesua luzea eta zaila den arren, zure **bizitza alda dezakezu**.
- Gogoan izan mota guztietako **emakume asko** daudela zuri gertatzen zaizuna sufritu dutenak edo sufritzen ari direnak.

EKIM webgunean emakumeen aurkako indarkeria matxistari buruzko informazioa aurkituko duzu, baita eskura dituzun baliabide eta zerbitzuak ere.

<https://ekim.euskadi.eus/>



Gogoan izan:

Emakumeok eskubidea dugu honako hauetarako:

- Indarkeriarik gabe bizitzeko
- gure bizitza eta gorputzarekin zer egin nahi dugun erabakitzeko
- ezetz esateko, zerbait atsegin ez bazaigu edo seguru ez bagaude
- gure seme-alabak ondo egoteko eta ez sufritzeko

... ez zaudela bakarrik



Zer egin dezakezu?



- Joan Ertzaintzaren edo udaltzaingoaren komisaria batera.
- Deskarga ezazu mugikorrean 112 SOS Deiak aplikazioa **ERTZAINTZAREN APPa - Ertzaintza - Segurtasun Saila - Eusko Jaurlaritza (euskadi.eus)** mezu bidez edo hitz eginez komunika zaitezke (desgaitasunen bat baduzu, jakinarazi iezaiezu).

Noiz?

Egunaren 24 orduz



DEITU

112!

ZENBAKIRA

Zer egingo dute?

- salaketa jaso eta, nahi baduzu, babes judizialeko neurriak eskatuko dituzte zuretzat eta zure familiarentzat
- abokatu bati deitu, nahi baduzu, salaketa jarri baino lehen ere, emango dituzun urratsei buruz aholkua emateko
- gizarte zerbitzuekin kontaktuan jarri
- babes neurriak eskaini, zure arrisku maialaren arabera
- aplikazio bat edo telefono mugikor bat eskaini. Mugikor horrek GPS zerbitzua du, arriskuan bazaude, zu aurkitu ahal izateko eta laguntza eskatzeko.

Min egin badizute eta lesioak badituzu...

Zer egin dezakezu?

- Osasun zentro batera joan eta lesio dizkizun azaldu
- Sexu-erasoren bat jasan baduzu, ez garbitu eta ez edan ezer



Noiz?

Egunaren 24 orduz

Zer egingo dute?

- mediku-txostenaren kopia bat eman, salaketa jartzeko behar duzuna
- lesio-partea epaitegira bidaliko dute
- beharrezkoa bada, gizarte-zerbitzuekin edo Ertzaintzarekin kontaktuan jarriko dira.

Hitz egiteko inor aurkitzen ez baduzu, beldur bazara edo informazio gehiago nahi baduzu...



Zer egin dezakezu? Deitu 900 840 111 telefonora

(Emakumeen aurkako Indarkeriaren Biktimentzako Telefono bidezko Arreta Zerbitzua) profesionalak erantzungo dizute.

Desgaitasunen bat baduzu, jakinarazi iezaezu.

Noiz? Egunaren 24 orduz

Zer egingo dute?

- Arretaz entzungo dizute, nor zaren galdetu gabe
- deia doan da eta ez da fakturan agertuko
- 51 hizkuntzatan erantzun dezakete, baita entzun edo hitz egin ezin duten pertsoneri ere
- edozein motatako indarkeria fisiko, psikologiko eta sexualen biktima diren emakume guztiei erantzuten diete.
- familiakoei, ingurukoei eta profesionaleri ere erantzuten diete.

Aurrez aurreko arreta nahi baduzu

Zer egin dezakezu?

- Hitzordua eskatu eta joan zure udaleko gizarte Zerbitzuetara.

Sostengua, informazioa eta laguntza emango dizute jarraitu behar dituzun urratsei buruzkoa.



- Edo hitzordua eskatu eta joan BLZra (**Biktimari Laguntzeko Zerbitzua**)



Biktimari Laguntzeko Zerbitzua

Non?

Araba



Gasteizen: Gasteiz hiribidea, 18

Telefonoa: 900 180 414

Bizkaia

Bilbon: Ibáñez de Bilbao, 3-5

Telefonoa: 900 400 028



Barakaldon: Bide Onera, z.g.

Telefonoa: 94 400 10 31

Gipuzkoa



Donostian: Kalkutako Teresa plaza, 1

Telefonoa: 900 100 928

Noiz?

Astelehenetik ostiralera (9:00 - 14:00)

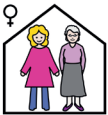
Astearte eta asteazkenetan arratsaldez ere bai
(16:00-19:00)

Uztail eta abuztuan: egunero goizeko ordutegian.

Zer egingo dute?

- salaketaren prozesu osoan lagunduko dizute (lehenago, bitartean eta ondoren)
- informazioa emango dizute tramite, eskubide, laguntza ekonomiko eta baliabideei buruz.
- laguntza psikologikoa, osasun edo gizarte-zerbitzuak eskainiko dizkizute, behar baduzu.
- prozesu judizialean lagunduko dizute.

Hauek ere lagundu ahal dizute:



ELKARTEAK

- Emakumeen elkarteak
- Desgaitasuna duten pertsonen elkarteak desgaitasunen bat badaukazu



EMAKUNDE



BERDINTASUN-ARLOAK

- Udaletako berdintasun sailak

Indarkeriaren biktima izateagatik zerbitzu eta baliabide batzuk erabiltzeko eskubidea izan dezakezu

Laguntza ekonomikoak

- Ordainketa bakarrek: Eusko Jaurlaritzako Gizarte Zerbitzuen Zuzendaritzak ematen du. Gizarte langileak edo BLZ-k eskatzen lagunduko dizute.
- DSBE (Diru-sarrerak Bermatzeko Errenta): Lanbidek tramitatzen du.



Etxebizitza

- Etxebiden puntuazio altuagoa emango dizute alokatzeko etxebizitza bat eskatzean.
- Dagoeneko alokairuan bizi bazara babes ofizialeko etxebizitza batean, eta segurtasun arazorik baduzu, pisua aldatzeko eska dezakezu.
- Kasu batzuetan, etxebizitza bat eman diezazukete alokairuan, abegi-zentro batean bazaude eta zu udal edo aldundiak hala eskatzen badu.



Lana eta prestakuntza

- Lanbiden, genero-indarkeriako tutore bat, lana bilatzen edo zure prestakuntzan laguntzeko.

Hezkuntza

- Ikasketetarako bekak zuretzat edo zure seme-alabentzat.
- Zure seme-alabak ikastetxez aldatzeko tramiteekin laguntzea.

