

Euskara



IRAKURKETA ERRAZA

Emakumeen kontrako indarkeria Zer egin dezakezu?



Baliabideen eta zerbitzuen gidaliburua

Deitu

900 840 111

telefonora eta informa zaitez

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

**EUS
KADI
.EUS**



<http://www.euskadi.eus/gizartezerbitzuak/>

Lan honen bibliografia-erregistroa
Eusko Jaurlaritzaren Bibliotekak
sarearen katalogoan aurki daiteke:
<http://www.bibliotekak.euskadi.eus/>
WebOpac

Emakumeen kontrako indarkeria sufritzen ari bazara edo susmo hori baduzu...

Argitaraldia: 1.a, 2019ko apirila

Ale-kopura: 15.000 ale

© Euskal Autonomia Erkidegoko
Administrazioa

Epleguko eta Gizarte Politiketako Saila

Internet: www.euskadi.eus

Argitaratzailea: Eusko Jaurlaritzaren
Argitalpen Zerbitzu Nagusia
Servicio Central de Publicaciones del
Gobierno Vasco
Donostia-San Sebastián, 1 – 01010
Vitoria-Gasteiz

Diseinua: Diagonal (www.diagonal.es)

Inprimaketa: Gráficas Dosbi, S.L.

L.G.: VI 247-2019



- Gogoratu **ez zaudela bakarrik** 3
- **Zer egin emakumeen kontrako indarkeria sufritzen ari bazara edo susmorik baduzu?**..... 4
- **Arriskuan** bazaude, deitu 112 zenbakira edo joan gertuen duzun Ertzaintzaren komisariara! 5
- **Lesioak** badituzu, zure osasun zentrora joan edo deitu 112 zenbakira! 6

DEITU

900 840 111

ZENBAKIRA ETA INFORMA ZAITEZ

Aholkularitza teknikoa

945 019 327 / 945 019 316

Aholkularitza juridikoa

violenciacontramujeres@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/arasaac/>).

Lizentzia: CC (BY-NC-SA)

GIZARTE ZERBITZUEN ZUZENDARITZA

(Eplegu eta Gizarte Politiketako Saila)

EUSKO JAURLARITZA

Donostia-San Sebastián, 1 - 01010 Vitoria-Gasteiz



<http://www.euskadi.eus/gizartezerbitzuak/>

Indarkeria sufritzen ari zara? Ez zaude bakarrik!

Emakumeen kontrako indarkeria da

gizon batek emakume bati egiten dion mina soilik emakumea izateagatik.

Emakume baten kontrako indarkeria izan daiteke:



- **min fisikoa:** 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 psikologikoa:** 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, zure lagunak eta familia ikustea eta haiekin hitz egitea debekatzeko), 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
- gertuko beste gizonen batek (tutorea, zaintzailea, bizilekuko kidea, lankidea edo aisialdi-kidea)
- beste edozein gizonek

Gogoan izan:

Emakumeok eskubidea dugu honako hauetarako:

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

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 konfiantzako pertsoneri laguntzeko eskatu: profesionaleri, 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.



Zer egin dezakezu?

Deitu 112 zenbakira



- Joan Ertzaintzaren komisaria batera
- Deskarga ezazu mugikorrean 112 SOS Deiak aplikazioa
http://www.euskadi.eus/web01-a2bapps/eu/contenidos/informacion/app_sosdeiak/es_tecnol/index.shtml mezu bidez edo hitz eginez komunika zaitezke (degaitasunen bat baduzu, jakinarazi iezaiezu).

Noiz? Eguneko 24 orduetan

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 mailaren 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 lesioak nork egin dizkizun azaldu

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 Zerbitzuan
profesionalek erantzuko dizute.
Desgaitasunen bat baduzu, jakinarazi iezaiezu.

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?

BLZ Araba

Gasteizen: Gasteiz hiribidea, 18
Telefonoa: 900 180 414



BLZ Bizkaia

Bilbon: Ibáñez de Bilbao, 3-5
Telefonoa: 900 400 028
Barakaldon: Bide Onera, z.g.
Telefonoa: 900 400 028



BLZ Gipuzkoa

Donostian: Kalkutako Teresa plaza, 1
Telefonoa: 900 100 928



Noiz?

Astelehenetik ostiralera (9:00-14:00)

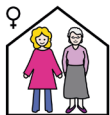
Astearte eta asteazkenetan arratsaldez ere bai (16:00-19:00)

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 SAILAK

- Udaletako berdintasun sailak

Indarkeriaren biktima izateagatik zerbitzu eta baliabide batzuk erabiltzeko eskubidea izan dezakezu



Laguntza ekonomikoak

- Ordainketa bakarrekoa: Eusko Jaurlaritzako Gizarte Zerbitzuen Zuzendaritzak ematen du. Gizarte langileek edo Biktimei Laguntzeko Zerbitzuan 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 zure udal edo aldundiak hala eskatzen badu.



Lana eta prestakuntza

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



Hezkuntza

- Ikasketetarako beka zuzetat edo zure seme-alabentzat.
- Zure seme-alabak ikastetxez aldatzeko tramiteekin laguntzea.